



هند زندگی کردن

تیک نات هان

هنر زندگی کردن

The Art of Living

تیک نات هان

Thich Nhat Hanh

هنر زندگی کردن

نام نویسنده: تیک نات هان

مترجم و ناشر: کتابناک

ویراستار: فاطمه زاهدی

صفحه آرای: ساره سفیدآبی

عنوان اصلی کتاب: The Art of Living

نام لاتین نویسنده: Thich Nhat Hanh

ویراست اول، پاییز ۱۴۰۴

فهرست

پیشگفتار	۶
مقدمه	۱۰
فصل اول: خلا	
شگفتی درهم بودگی	۲۰
فصل دوم: بی‌نشانی	
ابری که هرگز نمی‌میرد	۵۱
فصل سوم: بی‌هدفی	
آرام گرفتن در خدا	۸۶
فصل چهارم: ناپایداری	
اکنون، زمانِ بودن است	۱۱۷
فصل پنجم: بی‌خواهشی	
تو به اندازه کافی داری	۱۳۹
فصل ششم: رها کردن	
هنر رنج کشیدن	۱۶۴
فصل هفتم: نیروانا در همین لحظه است	
نیروانا؛ آرامش در خنکای رهایی	۱۸۱

..... نتیجه‌گیری

زمانِ زندگی کردن..... ۱۹۰

..... پیوست: راهی به سوی شادی

پنج تمرین هوشیاری: راهی برای زیستن در آگاهی و شفقت ۱۹۵

پیشگفتار

نخستین بار در سال ۱۹۵۹ در معبد «شا لوی»^۱ سایگون، آموزه‌های تیک نات هان را شنیدم. آن روزها دانشجو بودم و ذهنم پر از پرسش‌هایی درباره زندگی و آیین بودا بود.

گرچه او هنوز راهبی جوان بود، آوازه‌اش پیش‌تر به عنوان شاعری توانا و اندیشمندی ژرف‌نگر پیچیده بود. همان سخنرانی نخست تاثیر عمیقی بر من گذاشت. پیش از او هیچ‌کس را ندیده بودم که چنین زیبا و ژرف سخن بگوید.

از روشن‌بینی و دانایی‌اش حیرت‌زده شدم و از نگاه تازه‌اش به بودیسمی زنده و پویا – آیینی ریشه‌دار در تعالیم کهن، اما پاسخ‌گو به نیازهای انسان امروز – شوری در دلم برخاست.

در آن سال‌ها، خود را وقف کارهای اجتماعی در محله‌های فقیرنشین کرده بودم و در سررویی کاستن از رنج مردم و دگرگون کردن جامعه را می‌پروراندم. بسیاری همدل نبودند، اما «تای» – نامی که ما با مهر برای تیک نات هان به کار می‌بردیم، واژه‌ای ویتنامی به معنای «استاد» – مرا دلگرم می‌کرد.

۱ شا لوی (Xá Loi): نام معبدی معروف در سایگون (هوشی‌مین سیتی امروزی) که در دهه ۵۰ میلادی از مراکز مهم فعالیت‌های مذهبی بوداییان ویتنام بود.

گفت: «هر انسانی می‌تواند در همان کاری که با عشق انجام می‌دهد، به بیداری برسد.» و تاکید کرد که مهم‌ترین چیز این است که خودِ راستین‌مان باشیم و زندگی را آگاهانه و عمیق تجربه کنیم. همان‌جا دریافتم استادی را یافته‌ام که سال‌ها در جست‌وجویش بودم.

در پنجاه‌وپنج سال پس از آن دیدار، افتخار داشتم در کنار تیک نات‌هان بیاموزم و همراهش باشم؛ از سازمان‌دهی برنامه‌های خدمات اجتماعی در ویتنام گرفته تا تلاش‌های صلح‌طلبانه در پاریس، نجات پناهجویان در دریا و یاری در بنیان‌گذاری مراکز تمرین ذهن‌آگاهی در اروپا، آمریکا و آسیا. در تمام این سال‌ها، با شگفتی می‌دیدم که تعالیم «تای» پیوسته ژرف‌تر و درخشان‌تر می‌شوند، با زمانه سازگار می‌گردند و به پرسش‌ها و دغدغه‌های تازه پاسخ می‌دهند. او همواره با شور و کنجکاوی با رهبران حوزه‌های علم، سلامت، سیاست، آموزش، کسب‌وکار و فناوری گفت‌وگو می‌کرد تا درک خود از جهان امروز را گسترش دهد و شیوه‌هایی نو برای پرورش ذهن‌آگاهی بیافریند.

حتی پس از سکتۀ ناگهانی‌اش در نوامبر ۲۰۱۴، در هشتادوهشت‌سالگی، ذهنش همچنان سرشار از بینش‌های تازه و الهام‌بخش درباره آموزه‌های بنیادین بودایی بود. گاه با شادی از مراقبه پیاده‌روی بازمی‌گشت، قلم‌مویش را برمی‌داشت و در چند واژه خوش‌نویسی‌شده، چکیده آن بینش‌ها را بر کاغذ می‌نشاند.

بسیاری از آن نوشته‌های کوتاه را در صفحات همین کتاب خواهید یافت. این کتاب شگفت‌انگیز که به دست شاگردان راهبش ویرایش شده، چکیده دو سال پایانی سخنرانی‌های تای درباره هنر زیستن آگاهانه است. به‌ویژه، آموزه‌های او در دوره بیست‌ویک‌روزه ژوئن ۲۰۱۴ را در بر می‌گیرد؛ دوره‌ای که با موضوع: «وقتی می‌میریم چه رخ می‌دهد؟ وقتی زنده‌ایم چه اتفاقی در جریان است؟» در مرکز تمرین ذهن‌آگاهی «دهکده آلو»^۱ در فرانسه برگزار شد.

هرگز از شگفتی در برابر شیوه‌ای که «تای» آموزه‌هایش را در زندگی روزمره‌اش جاری می‌سازد، سیر نمی‌شوم. او حقیقتاً استاد هنر زیستن است؛ انسانی که با هر نفس، با هر لبخند و با هر گام، معنای زنده بودن را یادآوری می‌کند. زندگی را چنان می‌زید که گویی هدیه‌ای ناب و هر لحظه‌اش فرصتی تازه برای عشق ورزیدن است. با آنکه در مسیرش جنگ و تبعید، خیانت و بیماری کم نبوده، هرگز خم به ابرو نیاورده است. در میان طوفان‌های زندگی، همواره در پناه آگاهی و در آغوش شگفتی لحظه حال آرام گرفته است.

«تای» انسانی است که ایستاده است؛ نه به زور اراده، بلکه به نیروی عشق. عشق شاگردانش، عشق جامعه‌اش و عشقی ژرف‌تر که از دل سکوت و مراقبه، از دم‌های آگاهانه و نجواهای طبیعت برمی‌خیزد.

۱ دهکده آلو (Plum Village): نام مرکز مراقبه‌ای است که تیک نات هان در فرانسه بنیان گذاشت.

چه در روزگار رنج و چه در فصل صلح، بارها دیده‌ام که چگونه خردی که در این صفحات نهفته است، به او بال داده تا هم شادی و هم اندوه را با آغوشی گشوده، با مهربانی، ایمان و امید پذیرا شود. برای شما نیز همین را آرزو دارم: که این آموزه‌ها را نه تنها بخوانید، بلکه زندگی کنید.

که در مسیر او گام بردارید، در هر دم آگاه باشید و در هر عمل عشق را جاری کنید.

باشد که از درون خویش آرامش و شادی برخیزد و چون نوری نرم، خانواده‌تان و سراسر جهان را روشن سازد.

خواهر چان کُنگ

مقدمه

ما آنقدر با زمین یکی شده‌ایم که گاهی فراموش می‌کنیم بر چه گوهر بی‌همتایی ایستاده‌ایم. چنان به خاک و آسمانش خو کرده‌ایم که دیگر نمی‌بینیم چه اندازه شگفت‌انگیز است. اما اگر از فاصله‌ای دور بنگریم، از دل تاریکی فضا، زمین چون مرواریدی زنده می‌درخشد؛ سیاره‌ای آبی، شناور در گستره‌ای خاموش و بی‌رحم.

در نخستین سفر انسان به ماه، وقتی فضانوردان زمین را دیدند که از افق بی‌جان ماه سر برمی‌آورد، دل‌هایشان لرزید. آنجا نه درختی بود و نه پرنده‌ای در پرواز، نه آبی روان و نه نسیمی در حرکت. تنها سکوتی بی‌انتهای بود. در آن لحظه دریافتند که هیچ سیاره دیگری تا به امروز، چنین زندگی و لطافتی در خود ندارد. بعدها گفتند که در ایستگاه‌های فضایی، ساعت‌ها به زمین خیره می‌مانند؛ به این موجود زنده که آرام اما پیوسته نفس می‌کشد. از آن فراز، زمین همچون قلبی تپنده می‌نماید؛ پراز حرکت، نور و عشق.

می‌گویند وقتی از آن بالا به زمین می‌نگرند، مهر ژرفی در دل‌شان زاده می‌شود. می‌بینند میلیاردها انسان بر این کره کوچک زندگی می‌کنند؛ هر یک با شادی‌ها، ترس‌ها و اندوه‌های خویش. خشونت و جنگ و قحطی را

نیز می‌بینند، اما در عین حال، درمی‌یابند که زمین - با همه شکنندگی‌اش - خانه‌ای بی‌جایگزین است.

علم، تلاشی است برای دیدن و فهمیدن. می‌کوشد تا راز ستارگان را بگشاید، جایگاه ما را در کیهان روشن کند و بافت نازک و ظریف حیات را در ژرف‌ترین لایه‌هایش آشکار سازد. علم، همچون فلسفه، جست‌وجویی است برای درک هستی و یافتن معنای زندگی.

اما معنویت نیز پژوهشی است، نه در بیرون، بلکه در درون. تلاشی برای شناخت خود و پیوندی که ما را با جهان یکی می‌سازد. ما می‌خواهیم بدانیم که کیستیم، چرا رنج می‌بریم و چگونه می‌توانیم در دل همین رنج، عشق را بیابیم. فهم رنج، زایش پذیرش است و از دل پذیرش، عشق جوانه می‌زند. همه ما نیاز داریم فهمیده شویم و دوست داشته شویم، همان‌گونه که در ژرفای جان خود، میل داریم بفهمیم و عشق بورزیم.

معنویت دین نیست، گریز از جهان نیست، پرورش آگاهی، عشق و شادی است؛ تمرینی برای زیستن در لحظه، با دلی بیدار. بُعد معنوی در زندگی، نه در بریدن از زمین، که در یافتن صلح و آرامش در دل همین جهان پرهیاهو معنا می‌یابد؛ در شستن غبار خشم، در نرمی لبخند، در دیدن زیبایی ساده هر روز.

در بودیسم، روح مراقبه و آگاهی بسیار نزدیک به روح علم است. ما ابزارهای دقیق به کار نمی‌بریم؛ تنها با ذهنی آرام و گشوده به تماشای واقعیت

می‌نشینیم. می‌کوشیم بی‌داوری ببینیم، با مهربانی لمس کنیم و از دل هر چیز، حقیقت را بیاموزیم.

می‌خواهیم بدانیم از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم، اما پیش از هر چیز، آرزو داریم شاد باشیم. بشریت هنرمندان و اندیشمندان بزرگی آفریده است، اما چند تن از ما هنر آفریدن لحظه‌ای شاد برای خود و دیگران را آموخته‌ایم؟

ما، همچون همه موجودات زمین، در جست‌وجوی شرایطی هستیم که بتوانیم در آن شکوفا شویم. تنها زنده ماندن بس نیست؛ می‌خواهیم زندگی کنیم، اما زندگی کردن یعنی چه؟ و مردن چه معنایی دارد؟ چه بر سر ما می‌آید وقتی نفس آخر را می‌کشیم؟ آیا زندگی دیگری هست؟ آیا دوباره آنان را که دوست داشتیم خواهیم دید؟ آیا روحی در ماست که به سوی بهشت، نیروانا یا خدا بازمی‌گردد؟

این پرسش‌ها، هرچند گاه خاموش، در ژرفای جان همه ما حضور دارند. هر بار که به چهره عزیزان مان می‌نگریم، هر بار که دستی پیر یا دلی بیمار را لمس می‌کنیم، هر بار که از رفتن کسی دل‌مان می‌گیرد، این پرسش‌ها آرام درون‌مان می‌لرزند. شاید پاسخ‌ها دور باشند، اما همین پرسش‌هاست که ما را بیدار نگه می‌دارد و به زندگی، معنایی ژرف‌تر می‌بخشد.

چگونه می‌توان پاسخ پرسش‌های ژرف درباره زندگی و مرگ را یافت؟ پاسخی راستین نمی‌تواند تنها بر ایمان یا باور استوار باشد؛ باید بر تجربه، مشاهده

و درک مستقیم تکیه کند. مراقبه، هنری است برای چنین دیدنی؛ دیدنی فراتر از ظاهر چیزها. یعنی نگریستن عمیق تا آنچه را که دیگران نمی‌بینند، ما در سکوت حضور ببینیم. در این نگریستن آرام، دیدگاه‌های نادرستی را که سرچشمه رنج ما هستند، می‌شناسیم و از آن‌ها رها می‌شویم. آنگاه هنر زیستن در آزادی و آرامش را خواهیم آموخت.

نخستین دیدگاه نادرست، باور به جدایی خویش از جهان است. گمان می‌کنیم موجودی جدا و مستقل‌ایم؛ در لحظه‌ای زاده می‌شویم، مدتی هستیم و سپس ناپدید می‌شویم. اما تا زمانی که خود را جدا از دیگران و زمین ببینیم، رنج ما پایدار خواهد ماند. با این پندار نه تنها خود را از عشق و پیوند محروم می‌کنیم، بلکه به دیگران و به زمین، خانه مشترک‌مان، آسیب می‌رسانیم

دیدگاه نادرست دوم این است که تنها بدن خویشیم و با مرگ، همه چیز پایان می‌یابد. چنین باوری ما را از دیدن پیوندهای ژرف و نامرئی‌مان با کل هستی باز می‌دارد. نمی‌فهمیم که چگونه زندگی ما در هر دم، در هر اندیشه و در هر عمل، ادامه می‌یابد و اثر می‌گذارد.

سومین دیدگاه نادرست، جست‌وجوی شادی و عشق در بیرون از خود و در آینده‌ای دور است. ما تمام زندگی را صرف رسیدن به چیزی می‌کنیم که هم‌اکنون در درون‌مان جریان دارد. سرچشمه شادی، عشق و آرامش، همین لحظه است؛ در همین نفسی که می‌کشیم.

برای رهایی از این سه دیدگاه، سه تمرین بنیادین وجود دارد: تمرکز بر خلأ، بی‌نشان بودن و بی‌هدفی. در بودیسم، این سه را «سه درِ رهایی» می‌نامند. هر سه، دروازه‌هایی هستند که ما را از توهم به واقعیت، از ترس به آرامش و از جدایی به پیوند می‌رسانند. تمرکز بر این درها، دید ما را نسبت به زندگی و مرگ دگرگون می‌کند؛ اندوه و تنهایی را به آرامش و روشنی بدل می‌سازد و دل ما را از خشم، نومیدی و چنگ‌زدن به خویشتن رها می‌کند.

در کنار این سه، چهار تمرکز دیگر نیز هست: بی‌ثباتی، بی‌خواهشی، رهاکردن و نیروانا. این چهار تمرین از متنی کهن در آیین بودا به نام «سوره آگاهی کامل از تنفس»^۱ برگرفته شده‌اند.

- تمرکز بر بی‌ثباتی به ما یادآوری می‌کند که هیچ چیز پایدار نیست؛ نه ما، نه عزیزانمان، نه لحظه‌ای که در آن ایستاده‌ایم. پذیرش این حقیقت، ترس از تغییر و فقدان را نرم می‌کند.
- تمرکز بر بی‌خواهشی، راهی است برای بازشناختن شادی راستین. درمی‌یابیم که شادی در خواستن بیشتر نیست، بلکه در آگاهی به فراوانی همین لحظه است.

۱ سوره آگاهی کامل از تنفس (Sutra on the Full Awareness of Breathing): یکی از متون کهن بودایی است که به روش‌های مراقبه و تمرکز بر تنفس می‌پردازد.

- تمرکز بر رهاکردن، به ما می‌آموزد چگونه بارِ رنج را زمین بگذاریم.
- می‌آموزیم احساسات دردناک را بشناسیم، در آغوش بگیریم و آزاد کنیم.
- و آنگاه که این تمرکزها را ژرف می‌زییم، نیروانای درون خود را می‌یابیم؛ همان آرامش بی‌مرزی که در دل همه چیز جاری است.

این هفت تمرکز، صرفاً اندیشه‌هایی زیبا نیستند؛ راه‌هایی عملی‌اند برای بیداری. ما را برمی‌انگیزند تا واقعیت را همان‌گونه که هست ببینیم، تا قدر آنچه داریم بدانیم، تا شادی را نه در فردا، بلکه در اکنون لمس کنیم. به ما بینشی می‌دهند تا زمان را غنیمت شماریم، با کسانی که دوست‌شان داریم آشتی کنیم و رنج را به عشق و درک بدل سازیم. این، جوهر هنر زندگی است.

برای درک معنای زنده بودن و مردن، باید سه گوهر را پرورش دهیم: آگاهی، تمرکز و بینش. بینش همان نوری است که حقیقت را آشکار می‌کند؛ تمرکز، مراقبتی است برای نگاه داشتن آن نور در دل. علم و معنویت، هر دو سرچشمه‌هایی از بینش‌اند. اگر این دو را در کنار هم بنشانیم، می‌توانیم در قرن بیست‌ویکم ریشه‌های رنج انسانی را بشناسیم و از میان برداریم. قرن گذشته، زمانه فردگرایی و مصرف‌گرایی بود، اما این قرن می‌تواند قرن پیوستگی باشد، قرن همدلی و هم‌زیستی. مراقبه بر هفت تمرکز، ما را یاری می‌دهد تا وابستگی متقابل همه چیز را ببینیم، از داوری‌های نادرست رها شویم و دیوارهای ذهن را که ما را از هم جدا می‌کند، فرو ریزیم.

آزادی‌ای که می‌جوییم، آزادیِ بریدن و نابود کردن نیست؛ آزادی از ترس، از خشم، از حرص و از نومیدی است. تعالیم بودا ساده‌اند، اما نیرومند؛ روشن‌اند، اما ژرف. راهی پیش روی ما می‌گذارند تا نه‌تنها برای خود، بلکه برای آرامش نوع بشر زندگی کنیم. ما قدرت آن را داریم که سرنوشت سیاره‌مان را دگرگون کنیم. اگر به حقیقت وجود خود آگاه شویم، دگرگونی‌ای جمعی در آگاهی انسان رخ خواهد داد و آنگاه امید، دیگر آرزو نخواهد بود؛ واقعیت خواهد شد. بیایید بیندیشیم که چگونه این هفت تمرکز - این بینش‌های زنده و ژرف در دل واقعیت - می‌توانند بر زندگی ما نوری نرم و آرام بتابانند. اگر هنگام خواندن، خود را در سرزمینی ناشناخته یافتید، نگران نباشید؛ فقط نفس بکشید. این کتاب سفری است که با هم در آن گام می‌نهیم؛ سفری آرام، همچون قدم زدن در جنگلی سرشار از زندگی، جایی که با هر گام، برگ‌ها زیر پا خش‌خش می‌کنند و هوا از عطر خاک و باران تازه آکنده است. در مسیر، شاید در برابر درختی با پوست کهنه و زیبا بایستیم، یا به صخره‌ای بنگریم که در آفتاب می‌درخشد، یا تکه‌خزه‌ای سبز و زنده را لمس کنیم و بخواهیم همراه‌مان نیز در آن زیبایی شریک شود. گاه می‌نشینیم، لقمه‌ای نان می‌خوریم، یا از چشمه‌ای زلال جرعه‌ای می‌نوشیم. این کتاب نیز چنین است: گاه باید در آن درنگ کنیم، سکوت کنیم، بنوشیم از واژه‌ها و بگذاریم معناها در سکوت درون‌مان رسوب کنند. گاهی تنها در سکوت است که همه‌چیز کامل می‌شود.

آرامش

در «دهکده آلو» در فرانسه، جایی که سال‌هاست در آن می‌زیم، ایوانی ساخته‌ایم به نام «ایوان گوش دادن به باران». نامش خود، معنایش را در دل دارد. آنجا می‌نشینیم تا فقط به باران گوش دهیم؛ نه برای اندیشیدن، نه برای تحلیل، فقط برای بودن. شنیدن باران، اگر با حضور انجام شود، می‌تواند ذهن را چون برکه‌ای آرام سازد.

آوردن ذهن به سکون دشوار نیست؛ تنها کافی است بر چیزی ساده تمرکز کنیم. هنگامی که گوش جان به باران می‌سپارید، ذهن دیگر به دنبال افکار پراکنده نمی‌رود. نیازی نیست بکوشید آن را آرام کنید، کافی است رها شوید و گوش دهید. هرچه گوش دادن ادامه یابد، آرامش ژرف‌تر می‌شود.

در این سکون، جهان را همان‌گونه که هست می‌بینیم. بدن آرام می‌گیرد، ذهن خاموش می‌شود و نگاه‌مان شفاف می‌گردد. در چنین حالتی، همچون آب زلال دریاچه‌ای کوهستانی می‌شویم که آسمان و ابرها را بی‌هیچ اعوجاجی باز می‌تاباند. اما تا زمانی که ذهن‌مان طوفانی است، واقعیت را نیز درهم و نادرست می‌بینیم؛ درست مانند دریاچه‌ای در باد و باران. تنها وقتی که آرام می‌شویم، حقیقت آشکار می‌گردد.

تمرین: هنر نفس کشیدن

تنفس آگاهانه یکی از زیباترین راه‌های بازگرداندن آرامش و صلح درون است. دشوار نیست؛ هر کس می‌تواند انجامش دهد، حتی کودکان. کافی است به یاد آوریم که نفس کشیدن، خود معجزه‌ای است.

با دم، آگاه باشید که در حال نفس کشیدن هستید. تمام توجه خود را به دم بسپارید. با هر دم، صلح و هماهنگی را در سراسر بدن احساس کنید. با بازدم، بدانید که در حال رها کردنید. بگذارید شانه‌ها و چهره‌تان نرم شوند، بگذارید هرچه سنگینی است از شما دور شود. هیچ تلاشی لازم نیست. نباید در روند تنفس دخالت کنید. فقط بگذارید نفس بیاید و برود، همان‌گونه که موج می‌آید و می‌رود.

تصور کنید کسی بر ویولنی آرام، نغمه‌ای پیوسته می‌نوازد. دم و بازدم نیز چنین‌اند: آهنگی نرم و بی‌وقفه. اگر بخواهید تصویرشان را بکشید، شبیه عدد هشت انگلیسی خواهند بود؛ چرخه‌ای پیوسته، بی‌آغاز و بی‌پایان.

وقتی در آگاهی نفس می‌کشیم، تمرکز می‌آید و هر جا تمرکز باشد، بینش نیز هست. بینشی که همچون نوری درونی، درک، عشق و شادی بیشتری را در زندگی‌مان می‌گستراند.

پیش از آنکه ادامه دهیم، بیایید چند لحظه در کنار هم، از موسیقی نفس‌های
خود لذت ببریم:

دم، از دم خود لذت می‌برم.

بازدم، از بازدم خود لذت می‌برم.

دم، تمام بدنم با دم هماهنگ می‌شود.

بازدم، تمام بدنم با بازدم آرام می‌گیرد.

دم، از صلحِ دم سرشار می‌شوم.

بازدم، از رهاییِ بازدم آکنده می‌گردم.

دم، از هماهنگیِ دم لذت می‌برم.

بازدم، از آرامشِ بازدم لذت می‌برم.

در این موسیقی بی‌کلام، در این سکوتِ آگاه، زندگی جریان دارد.

فصل اول

خلأ

شگفتی درهم بودگی

خلاً، یعنی سرشاربودن از همه چیز و در عین حال تهی بودن از وجودی جدا و مستقل.

برای لحظه ای گلی را در ذهن مجسم کنید؛ شاید ارکیده ای باشکوه، یا رزی لطیف، یا حتی گل کوچکی در کنار مسیر.

اگر به درونش بنگریم، درمی یابیم که گل در واقع آینه ای از جهان است. در تاروپودش خاک و نور و باران جاری اند. در او ابرها و اقیانوس ها حضور دارند و زمان و فضا در آن تنیده شده اند. همه کیهان در این گل کوچک جمع است. اگر یکی از عناصر «غیرگل» را از او بگیریم، دیگر گلی در کار نخواهد بود. بدون خاک و باران و آفتاب، گل پژمرده می شود.

پس گل، در حقیقت، از کل جهان سرشار است و در عین حال از وجودی مستقل تهی. او نمی تواند به تنهایی وجود داشته باشد.

ما نیز چنین ایم. در وجود ما زمین و آب و هوا و نور آفتاب جاری است. در ما آگاهی و فضا تنفس می کنند. نیاکان مان، پدر و مادرمان، فرهنگ و آموزش مان، همگی در ما حضور دارند. همه هستی با هم دست به دست داده اند تا این پیکر، این آگاهی، این لحظه از بودن را بیافرینند. اگر یکی از این عناصر را از ما جدا کنیم، دیگر چیزی باقی نمی ماند که بتوان آن را «ما» نامید.

خلا: نخستین درِ رهایی

خلا به معنای هیچ بودن نیست. وقتی می‌گوییم تهی هستیم، یعنی از خودی ثابت و جدا تهی‌ایم، نه از هستی. فنان باید وجود داشته باشد تا بتوان گفت خالی است. ما نیز باید «باشیم» تا تهی‌بودن مان معنا پیدا کند.

سال‌ها پیش در جست‌وجوی واژه‌ای بودم که این پیوند ژرف ما را با همه‌چیز توصیف کند. واژه «باهم‌بودگی» را دوست داشتم، اما در نهایت واژه «درهم‌بودگی» را یافتم؛ واژه‌ای که حقیقت را دقیق‌تر باز می‌تاباند. زیرا ما نمی‌توانیم تنها «باشیم». بودن همیشه «باهم‌بودن» است. ما درهم هستیم، با یکدیگر و با همه زندگی.

زیست‌شناسی به نام لوئیس توماس نوشته بود: «بدن انسان، خانه‌ای اجاره‌داده شده است.»

درون ما تریلیون‌ها موجود ریز زنده‌اند و بدون آن‌ها حتی نمی‌توانیم انگشتی بجنبانیم. سلول‌های غیرانسانی ما از سلول‌های انسانی بیشترند و هر حرکت، فکر و احساس ما به یاری آنان ممکن می‌شود. هیچ موجودی تنها وجود ندارد. زمین، یک پیکر زنده و تنفس‌کننده است که همه اجزایش با هم در هماهنگی زندگی می‌کنند.

بینش درهم بودگی

درهم بودگی را می توان در همه جا دید؛ در هر نگاه، در هر نفس. به چهره کودکی بنگرید: در نگاهش می توان چشمان پدر را دید و در لبخندش، گرمی مادر را. او از آن خود نیست؛ تداوم خانواده اش است. وقتی راه می رود، گام های نیاکانش را بر زمین می گذارد. اگر در رفتار یا احساسش چیزی برایمان نامفهوم است، کافی است به یاد آوریم که او موجودی جدا نیست. او تداوم است؛ زنجیره ای از زندگی که از گذشته تا اکنون جریان دارد.

روزی در لندن، هنگام مراقبه پیاده روی، کتابی در ویتترین دیدم: «مادرم، خودم». آن را نخریدم، چون در همان لحظه فهمیدم که عنوانش حقیقتی عمیق را آشکار می کند. ما تداوم مادران مان هستیم. اگر از آنان خشمگین شویم، در واقع از خود خشم گرفته ایم. ما نمی توانیم پیوند را انکار کنیم؛ زیرا آن ها در ما زنده اند، همان گونه که ما در آن ها.

در هر سجده و هر دم از عود، من نه تنها برای خود، بلکه برای تمام تبارم تعظیم می کنم. هرگاه می نشینم، راه می روم، یا می نویسم، نیاکانم را در خود حس می کنم. دستانم، بازتاب دستان پدر و مادر من اند؛ نفس هایم، پژواک هزاران نسل پیش از من. وقتی دایره ای می کشم، تنها خودم نیستم که قلم را می چرخانم؛ همه آنان که پیش از من زیسته اند نیز با من در حرکت اند.

در لحظه آگاهی، «من» در «ما» حل می‌شود. در آن تجربه ژرف، هیچ جدایی‌ای باقی نمی‌ماند؛ تنها جریان آرامی از بودن است. این همان جایی‌ست که خوش‌نویسی به مراقبه بدل می‌شود و هر حرکت قلم، تمرینی برای لمس حقیقت بی‌خودی^۱ است.

چه در کار باشیم و چه در خانه، می‌توانیم بیاموزیم که ردّ نیاکان و آموزگاران‌مان را در هر کنش خود ببینیم. وقتی مهارتی را به کار می‌گیریم که از آنان آموخته‌ایم، یا استعدادی را شکوفا می‌کنیم که از آنان به ارث برده‌ایم، حضورشان را احساس می‌کنیم. می‌توانیم دستان‌شان را در دستان خود ببینیم؛ همان هنگام که غذایی می‌پزیم، چای دم می‌کنیم، یا ظرفی می‌شوئیم.

در این آگاهی، جدایی رنگ می‌بازد. در می‌یابیم که هیچ‌گاه تنها نبوده‌ایم؛ هر حرکت ما ادامه حرکتی‌ست که پیش از ما آغاز شده است. در همین پیوند آرام و ژرف، خود را از اندیشه جدایی رها می‌کنیم و در آغوش وحدت بی‌پایان زندگی می‌آرامیم.

۱ اصطلاح «بی‌خودی» (No Self) یکی از آموزه‌های بنیادین بودایی است که به نبود یک هویت مستقل و ثابت در موجودات اشاره دارد.

تو رودخانه‌ای

هیچ چیز در جهان، در دو دمِ پیایی، همان نیست. همه چیز در حرکت است، در دگرگونی. هراکلیتوس^۱ می‌گفت: «هیچ کس دوبار در یک رودخانه شنا نمی‌کند.» آب، در همان لحظه که می‌گریزد، دیگر آبِ پیشین نیست و ما، در همان لحظه کوتاه، دیگر خودِ پیشین نیستیم. در تن‌مان سلول‌ها می‌میرند و زاده می‌شوند، در ذهن‌مان اندیشه‌ها می‌آیند و می‌روند. احساس، نگرش، آرزو همه در گذرند. نه ما همان مانده‌ایم، نه رودخانه. و چون هیچ چیز پایدار نیست، «خود» نیز توهمی بیش نیست.

اگر ژرف‌تر بنگریم، درمی‌یابیم که هیچ مرزی میان ما و جهان نیست. همه چیز در هم تنیده است، چنان که هیچ برگی جدا از درخت و هیچ موجی جدا از دریا نیست. پس وقتی به انسانی، پرنده‌ای، یا سنگی می‌نگریم، باید خلأ را ببینیم؛ این پیوستگی بی‌مرز و این جریان بی‌نام هستی را نه با اندیشه، که با حضور. می‌گویند من ویتنامی‌ام. اما در من نشانه‌هایی از فرانسه هست، از چین و هند، از جزایر جنوب و دشت‌های مغول. در نوشته‌هایم می‌توانی رد همه این فرهنگ‌ها را ببینی. چون همان‌گونه که گل از عناصری غیر از

۱ هراکلیتوس (Heraclitus): فیلسوف یونانی سده ششم پیش از میلاد که به «فیلسوف گریزان» شهرت دارد؛ او باور داشت همه چیز در جهان در حال دگرگونی است و اصل بنیادین هستی «جریان و تغییر» است.

گل ساخته شده، من نیز از چیزهایی غیر از خود ساختم. درهم بودگی را که بشناسی، از تنگنای جدایی آزاد می شوی. دیگر خود را تنها در مرز یک کشور، یا در نامی فرهنگی نمی گنجانی. در خود، حضور سراسر جهان را می بینی. هرچه ژرف تر ببینی، آزادی ات بیشتر می شود، هراس فرو می ریزد و شفقت، چون رودخانه ای آرام، در دل ات جاری می گردد.

لطفا مرا با نام های حقیقی ام صدا بزن

به یاد دارم در دهه هفتاد میلادی، زمانی که در پاریس برای هیئت صلح طلب بودایی ویتنام کار می کردیم، خبری رسید که چون تیری در دل نشست. مردمی که از ویتنام می گریختند، سوار بر قایق هایی کوچک به دریا می زدند؛ سفری پر از خطر، با توفان و گرسنگی و دزدان دریایی که در آب های تایلند پرتاب می شدند. در یکی از آن قایق ها، دزدان حمله کردند، اموال را غارت و به دختری یازده ساله تجاوز کردند. پدرش که خواست از او دفاع کند، به دریا انداخته شد. پس از رفتن دزدان، دخترک نیز خود را به آب سپرد. هر دو در آغوش دریا جان دادند. آن شب خواب از چشمانم گریخت. اندوه و شفقت در من چنان طغیان کرد که جان را به درد آورد. اما در راه آگاهی، نباید اجازه دهیم خشم و درماندگی ما را از پا بیندازد. پس به راه مراقبه پناه بردم؛ تنفس

آگاهانه، قدم‌زدن در سکوت و نشستن در تماشای ذهن. خواستم بفهمم. در خیال، خود را پسربچه‌ای فقیر در دهکده‌ای ماهی‌گیر در تایلند دیدم؛ پدری بی‌سواد و رنج‌کشیده داشتم، مادری خسته و نسلی که پیش از من جز فقر و بی‌چیزی نمی‌شناخت.

در کودکی آموختم خشونت یعنی بقا و بی‌مهری یعنی زنده‌ماندن. روزی کسی مرا فرا خواند تا به دزدان دریایی بپیوندم، به امید رهایی از گرسنگی. در نادانی و نومیدی پذیرفتم. در آن قایق، در میان هم‌دستان و بی‌هیچ مهار و قانونی، خود را به کاری راندم که از انسانیت تهی بود. هرگز نیاموختم عشق چیست یا مهربانی چگونه است. کسی آینده‌ای به من نشان نداده بود. اگر شما در آن قایق بودید و اسلحه‌ای در دست داشتید، شاید مرا می‌کشتید، اما نمی‌توانستید به من یاری دهید.

آن شب در مراقبه، در دل تاریکی پاریس، دیدم که صدها نوزاد دیگر نیز در گوشه‌های زمین در همان فقر و بی‌پناهی زاده می‌شوند و روزی شاید همان راه را بروند، اگر اکنون کاری نکنیم. در آن بینش، خشمم خاموش شد و قلبم پر از شفقت شد؛ نوری نرم در درونم روشن گشت. توانستم نه‌تنها دختر یازده‌ساله را در آغوش بگیرم، بلکه دزد دریایی را نیز. در هر دو، خودم را دیدم. فهمیدم که رنج، تنها فردی نیست، بلکه جمعی است. رنج از نیاکان ما می‌آید، از جامعه، از جهل و نابرابری. و آنگاه که نفرت و سرزنش فرو نشست، دانستم راه من این است که چنان زندگی کنم که هم قربانی

را یاری رسانم، هم عامل را. اگر مرا «تیک نات هان» بنامید، می‌گویم: «بله، منم.» اگر بگویید «دختر جوان»، باز خواهم گفت: «بله، منم.» اگر مرا «دزد دریایی» بخوانید نیز می‌گویم: «بله، منم.» همه این‌ها منم، زیرا همه این‌ها در من‌اند. من کودک فقیرم، من پدر ماهی‌گیرم، من فروشنده اسلحه‌ام، من زخم‌خورده‌ام و زخم‌زننده. ما با همه انسان‌ها درهم‌تنیده‌ایم، در یک رودخانه بی‌پایان.

وقتی از اندیشه جدایی رها شویم، شفقت در ما بیدار می‌شود، درک می‌آید و انرژی‌ای زاده می‌شود که جهان را درمان می‌کند.

دو سطح از حقیقت

در زبان روزمره می‌گوییم «من» و «تو»، «ما» و «آن‌ها»، تا بتوانیم سخن بگوییم، اما این واژه‌ها تنها نشانه‌اند، نه حقیقت. آن‌ها در سطحی نسبی سودمندند، اما در ژرفا، ما یکی هستیم. هیچ مرز روشنی میان من و تو، میان انسان و پرنده و آسمان نیست. تعلیم خلأ درباره مرگ خود نیست، زیرا خود هرگز واقعیت نداشته که بمیرد. «خود» تنها پنداری است، تصویری ذهنی از جدایی. نیازی نیست آن را بکشیم، کافی است ببینیمش و در روشنائیِ درک، فرو خواهد ریخت؛ همچون مه‌ای که در آفتاب ناپدید می‌شود.

نه مالک، نه فرمانروا

هرگاه خود را موجودی جدا می‌پنداریم، گویی دیواری میان ما و هستی برمی‌افرازیم. با افکار و بدن‌مان یکی می‌شویم و خیال می‌کنیم مالک‌شان هستیم: «این بدن من است، این ذهن من است، این رنج من است.» اما در حقیقت، هیچ‌یک را در تملک نداریم. همان‌گونه که نمی‌توانیم باد را در مشت بگیریم، نمی‌توانیم «من»ی را بیابیم که فرمانروای این تن یا این ذهن باشد. وقتی باد می‌وزد، دیگر نیازی نیست بگوییم «بادآورده‌ای آن را می‌وزاند»؛ باد خودِ وزیدن است و چون می‌گوییم «باران می‌بارد»، کسی یا چیزی در پشت پرده نیست که آن را باراند. تنها باریدن است که در جریان است.

چنین است با ما نیز: اندیشیدن هست، نفس کشیدن هست، کارکردن هست، اما «اندیشنده»، «نفس‌کش» یا «کارکننده»ای جدای از آن‌ها وجود ندارد. هرگاه می‌اندیشیم، ما همان اندیشیدن‌ایم؛ هرگاه کار می‌کنیم، همان کار کردن‌ایم؛ هرگاه نفس می‌کشیم، همان دم و بازدمی هستیم که در جریان است. به یاد دارم کاریکاتوری از رنه دکارت^۱ دیدم که روبه‌روی اسبی ایستاده بود و با ژست فیلسوفانه می‌گفت: «می‌اندیشم، پس هستم.»

۱ رنه دکارت (René Descartes): فیلسوف، ریاضی‌دان و دانشمند فرانسوی سده هفدهم، پدر فلسفه نوین غرب، که با جمله معروفش «می‌اندیشم، پس هستم» بنیان اندیشه عقل‌گرایی را بنا نهاد.

و اسب، با نگاهی ساده اما ژرف، می پرسید: «هستی چه؟» دکارت می خواست ثابت کند که چون اندیشه هست، پس اندیشنده‌ای نیز باید باشد. اما اگر با دقت بنگریم، تنها اندیشیدن است که پدید می آید؛ بی آنکه نیازی به وجود «من» اندیشنده باشد. اندیشه چون موجی است که از دریا برمی خیزد؛ دریا همان موج است و موج همان دریا. ما نیز در کنش‌هایمان چنین‌ایم: نه کنش از ما جداست، نه ما از کنش.

اندیشه، خود در جریان است. اگر اندیشنده‌ای هست، هم‌زمان با اندیشه پدید می آید، چنانکه چپ و راست در یک دم معنا می یابند. بدون چپ، راستی نیست و بدون اندیشه، اندیشنده‌ای نیست. اندیشنده، خود اندیشیدن است. بدن نیز چنین است. میلیون‌ها سلول، در هماهنگی بی وقفه، احساسی می آفرینند، حرکتی یا اندیشه‌ای. اما هیچ فرمانروای پنهانی در میان نیست؛ مغز و تن رهبر ندارند. تنها هماهنگی است، تنها جریان است.

در سال ۱۹۶۶، در لندن، در موزه بریتانیا، در برابر پیکری ایستادم که پنج هزار سال در آغوش شن‌ها مانده بود؛ تن انسانی در وضع جنینی، بی‌زمان و بی‌صدا. ساعت‌ها به آن نگاه کردم. چند هفته بعد، نیمه شب در پاریس از خواب پریدم و به پاهایم دست زدم تا مطمئن شوم هنوز زنده‌ام. دو بامداد بود. نشستم و به بدن مرده و بدن خود اندیشیدم. حدود یک ساعت در مراقبه بودم تا ناگهان حسی چون بارانی نرم از درونم فرو ریخت؛ شست و شویی بی‌پایان.

سپس برخاستم و نوشتم: «غرش شیر بزرگ^۱». شعر از درونم جوشید، چون چشمه‌ای که سدش شکسته باشد:
ابر سفیدی در آسمان شناور است،
دسته‌گلی از گل‌ها شکوفا می‌شود.
ابره‌ای شناور، گل‌های شکوفا.
ابر، همان شناوری است،
گل، همان شکوفایی است.
دیدم که ابر را نمی‌توان از شناوری‌اش جدا کرد، چنانکه گل را از شکوفایی‌اش.
و انسان را نمی‌توان از کنش‌هایش جدا دانست. ذهن و بدن، یکی‌اند،
درهم‌تنیده در رقصی بی‌پایان.
همان‌گونه که درخت پرتقال از ریشه تا میوه‌اش یکی است، ما نیز مجموعه‌ای
از اندیشه‌ها، گفتارها و کنش‌های خویشیم. و آنچه می‌کاریم، روزی به بار
می‌نشیند. ما در امتداد عمل‌هایمان زنده‌ایم؛ در انرژی‌ای که در پهنه زمان و
فضا جاری است.

۱ «غرش شیر بزرگ» (The Great Lion's Roar): یکی از سروده‌های مراقبه‌ای تیک نات هان است که در آن، پیوند بدن، ذهن و کنش در قالب تصویرهایی شاعرانه بیان می‌شود.

من در استوپا نیستم

بیش از ده سال پیش، یکی از شاگردانم در ویتنام استوپایی^۱ ساخت تا خاکستر مرا در آن جای دهد.

با لبخند گفتم: «به استوپا نیازی نیست. نمی‌خواهم در بنایی از آجر و سنگ محبوس شوم. می‌خواهم در همه‌جا جاری باشم.» اما او با نگرانی پاسخ داد: «اما استاد، استوپا همین حالا ساخته شده است!»

گفتم: «در آن صورت باید بر سردرش بنویسی: من اینجا نیستم.» این سخن حقیقت داشت. من در آن استوپا نخواهم بود. حتی اگر بدنم را بسوزانند و خاکستر مرا آنجا بگذارند، آن خاکستر من نیستم. چرا باید آنجا باشم وقتی زندگی در هر برگ، در هر ابر، در هر نسیم ادامه دارد؟

اما برای آنکه مردم دچار بدفهمی نشوند، گفتم: «شاید لازم باشد کتیبه دیگری هم بنویسی: من آن بیرون هم نیستم.» چون مرا نه در درون استوپا می‌توان یافت و نه بیرونش. با این حال، حتی چنین نوشته‌هایی نیز ممکن است درست درک نشوند.

۱ استوپا (Stupa): بنای نمادین بودایی به شکل گنبد که برای نگهداری یادگارهای بودا و استادان معنوی ساخته می‌شود و نمادی از ذهن روشن و بیداری است.

پس گفتم: «بهتر است جمله سومی هم بیفزایی: اگر می‌خواهی مرا بیابی، در شیوه آرام نفس کشیدن و راه رفتن خود بجوی.» آن ادامه من است. حتی اگر هرگز همدیگر را از نزدیک ندیده باشیم، اگر در لحظه‌ای از دم و بازدم، در درون خود صلح بیابید، من همان‌جا با شما هستم. اغلب داستانی از انجیل لوقا^۱ نقل می‌کنم، درباره دو شاگرد که پس از مرگ عیسی در راه ِ عمائوس^۲ بودند. در راه با مردی روبه‌رو شدند و با او آغاز به گفتگو کردند. وقتی به مهمانخانه‌ای رسیدند و دیدند مرد چگونه نان را می‌شکند و شراب را می‌ریزد، ناگهان او را شناختند. آن لحظه عیسی را دیدند، نه در تن، که در حضور آگاهانه و زنده‌اش در عمل ساده نان شکستن.

این داستان به ما می‌آموزد که حتی عیسی را نیز نباید فقط در پیکر فیزیکی‌اش جست. واقعیت زنده او بسیار فراتر از بدن است. عیسی در همان شیوه نان شکستن و شراب ریختن، کاملاً حاضر بود. این همان مسیح زنده است، همان حضور آگاه که می‌تواند بگوید: «هر جا دو یا سه نفر به نام من گرد آیند، من آنجا در میان ایشانم.»

۱ انجیل لوقا: یکی از چهار انجیل عهد جدید در کتاب مقدس مسیحیان، که به روایت زندگی، تعلیم، معجزات، مرگ و رستاخیز عیسی مسیح از نگاه لوقا، پزشک و شاگرد پولس رسول، می‌پردازد.

۲ عمائوس (Emmaus): روستایی در نزدیکی اورشلیم که بر پایه انجیل لوقا، عیسی مسیح پس از رستاخیزش در راه آن‌جا بر دو تن از شاگردانش ظاهر شد و خود را بر آنان آشکار ساخت.

نه فقط عیسی یا بودا، بلکه هر آموزگار راستین، پس از دگرگونی بدن فیزیکی‌اش نیز در ما ادامه دارد. زیرا ما همه، از یک سرچشمه‌ایم. هیچ‌کس در استوپا نمی‌ماند، هیچ‌کس در گور ناپدید نمی‌شود. هرکسی که در آرامش نفس می‌کشد، در مهربانی گام برمی‌دارد، یا در سکوتی زنده لبخند می‌زند، در حقیقت دارد ادامه آموزگار خویش را زندگی می‌کند. من نیز آنجا هستم، در هر گامی که با آگاهی برداشته می‌شود، در هر نفسی که با صلح آمیخته است.

محبوب‌تان «خود» نیست

وقتی در برابر بودا سجده می‌کنیم یا در برابر عیسی مسیح تعظیم می‌کنیم، آیا در برابر بودایی سر فرود می‌آوریم که دوهزاروپانصد سال پیش می‌زیست؟ یا در برابر مسیحی که دوهزار سال پیش بر زمین گام برمی‌داشت؟ در برابر چه کسی تعظیم می‌کنیم؟ آیا در برابر یک «خود» خم می‌شویم؟

آموخته‌ایم که بودا و عیسی مسیح انسان‌هایی چون ما بودند. همه انسان‌ها از پنج رود همواره در جریان ساخته شده‌اند: بدن فیزیکی، احساسات، ادراک‌ها، ساخت‌های ذهنی و آگاهی. شما، من، عیسی مسیح و بودا همه در حال تغییر و دگرگونی‌ایم.

اینکه بگوییم امروز عیسی مسیح همان است که دوهزار سال پیش بود
خطاست، زیرا حتی در سی سال زندگی‌اش نیز هیچ‌گاه همان انسان پیشین
نبود.

هر سال و هر ماه تغییر می‌کرد و درباره بودا نیز همین درست است. بودا در
سی‌سالگی با چهل‌سالگی تفاوت داشت و در هشتادسالگی دیگر همان نبود.
او نیز، مانند همه ما، پیوسته در حال رشد و تحول بود.

پس کدام بودا را می‌خواهیم؟ بودای چهل‌ساله یا بودای هشتادساله؟ شاید
چهره‌ای از او را در ذهن مجسم کنیم، اما می‌دانیم بدن او، چون هر بدن
دیگری، ناپایدار است و در دگرگونی بی‌پایان. ممکن است فکر کنیم بودا
دیگر وجود ندارد یا عیسی از این جهان رفته است. اما این نیز نادرست است،
زیرا هیچ چیز از میان نمی‌رود.

بودا «خود» جدا نیست؛ او کنش است، حضوری زنده از بیداری و آزادی
در خدمت همه موجودات و این کنش‌ها همچنان ادامه دارند. بودا هنوز
اینجاست، گرچه نه در صورتی که ما می‌پنداریم. هر یک از ما می‌توانیم
مستقیم با بودا، به مثابه نوعی کنش زنده، در تماس باشیم. وقتی شادمانه
گام برمی‌داریم، با آرامش نفس می‌کشیم و با پرندگان، درختان، آسمان و
نسیم در پیوندیم، بودا در درون ماست. او چیزی بیرون از ما نیست؛ گونه‌ای
انرژی زنده است درون ما. بودای زنده هر روز در حال رویش و دگرگونی است
و در چهره‌هایی نو پدیدار می‌شود.

در بهشت چندساله خواهید بود؟

در دهه ۱۹۷۰، بانویی انگلیسی داوطلبانه در دفتر هیئت صلح طلب بودایی ما در پاریس کار می‌کرد. با اینکه بیش از هفتاد سال داشت، از تندرستی و نشاط فراوانی برخوردار بود و هر صبح پنج طبقه پله را بالا می‌آمد. او پیرو کلیسای انگلیکن بود و ایمانی استوار داشت. باور داشت که پس از مرگ به بهشت خواهد رفت و دوباره همسر مهربان و خوش‌سیمایش را که در سی‌وسه‌سالگی درگذشته بود، ملاقات خواهد کرد.

روزی از او پرسیدم: «وقتی از دنیا رفتید و در بهشت دوباره همسرتان را دیدید، او سی‌وسه‌ساله خواهد بود یا هفتادساله؟ و خود شما چندساله خواهید بود؟ عجیب نیست که شما، در بیش از هفتادسالگی، او را در سی‌وسه‌سالگی ببینید؟»

او برای لحظه‌ای مکث کرد و گفت: «هرگز به این فکر نکرده بودم.» ایمانش ساده و صادقانه بود. اما با بینش درهم‌بودگی درمی‌یابیم که لازم نیست تا بهشت صبر کنیم تا دوباره محبوب‌مان را ببینیم. آنان همین حالا اینجا هستند، در کنار ما.

هیچ چیز از میان نمی‌رود

بعضی می‌پندارند که «خودی» جاودانه پس از مرگ بدن همچنان به وجود خود ادامه می‌دهد؛ این را می‌توان «جاودانه‌انگاری» نامید. برخی دیگر باور دارند که پس از مرگ هیچ چیز نمی‌ماند؛ این را می‌توان «نیهیلیسم» دانست. باید از هر دو افراط پرهیز کنیم.

بینش بی‌ثباتی و درهم‌بودگی به ما می‌گوید که «خودِ جدا» و جاودانه‌ای وجود ندارد و قانون نخست ترمودینامیک – قانون پایستگی انرژی – نیز می‌گوید هیچ چیز نه از نیستی پدید می‌آید و نه به نیستی فرو می‌رود، تنها دگرگون می‌شود. پس باور به اینکه پس از مرگ به «هیچ» بدل می‌شویم، با علم و حقیقت درونی ناسازگار است.

تا وقتی زنده‌ایم، زندگی ما جریان انرژی است و پس از مرگ نیز همچنان در هیئتِ شکلی دیگر ادامه می‌یابد. این انرژی دگرگون می‌شود، اما از میان نمی‌رود.

هیچ چیز در این جهان به «هیچ» بدل نمی‌شود. اگر کسی را که دوست می‌داشتیم از دست داده‌ایم و در اندوه به سر می‌بریم، تمرکز بر بینش خلأ و بی‌نشانی کمک‌مان می‌کند ژرف‌تر ببینیم و دریابیم که او هنوز در درون و پیرامون ما زنده است. عزیز ما واقعی است، هرچند دیگر در همان صورت پیشین نیست. شاید اکنون در شکلی زیباتر ادامه دارد.

در پرتو آگاهی به خلأ و درهم‌بودگی درمی‌یابیم که او نمرده است، ناپدید نشده است؛ او در کنش‌هایش، در عشقش، در لبخندها و در ما ادامه دارد. هنوز می‌توانیم با او سخن بگوییم و بگوییم: «می‌دانم اینجایی. برای تو نفس می‌کشم. برای تو لبخند می‌زنم. با چشم‌های تو جهان را می‌بینم. با تو از زندگی لذت می‌برم. می‌دانم هنوز نزدیک منی و اکنون در من ادامه داری.» هیچ چیز از میان نمی‌رود؛ زندگی تنها شکل می‌گرداند.

نیروی زندگی

اگر پشت کنش‌هایمان فرمانروا، مالک یا بازیگری نیست و در پس‌اندیشه‌ها اندیشنده‌ای جدا وجود ندارد، پس این حسی «خود» از کجا می‌آید؟ در روان‌شناسی بودایی، آن بخش از آگاهی که چنین توهمی می‌آفریند، در سانسکریت «مناس»^۱ نام دارد. مناس همان بخشی از روان است که در نظریه زیگموند فروید، روان‌کاو نامدار، با «نهاد» سنجیده می‌شود. مناس از ژرفای آگاهی‌مان برمی‌خیزد؛ نیروی غریزی بقاست و پیوسته ما را به گریز از درد و جست‌وجوی لذت می‌کشاند.

۱ مناس (Manas): در اندیشه‌ی بودایی و هندو، یکی از لایه‌های ذهن است که وظیفه اندیشیدن، داوری و پیوند دادن ادراک‌های حسی را بر عهده دارد؛ گاه به آن «ذهن تأمل‌کننده» نیز گفته می‌شود.

مَناس در گوش ما نجوا می‌کند: «این منم. این بدن من است. این مال من است.» چون نمی‌تواند واقعیت را بی‌پرده ببیند، می‌کوشد چیزی را حفظ و دفاع کند که تنها خیالی از «خود» است. اما این دفاع، نه‌تنها همیشه به سود بقا نیست، بلکه سرچشمه بسیاری از رنج‌هاست.

مَناس نمی‌بیند که ما از عناصری ساخته شده‌ایم که هیچ‌یک «ما» نیستند؛ نمی‌بیند که آنچه «خود» می‌نامیم، موجودی جداگانه نیست و همین خطای دید، سرچشمه اسارت و درد است. اگر به پیوند ژرف میان بدن‌مان و جهان پیرامون آگاه شویم، می‌توانیم به مَناس کمک کنیم تا حقیقت را ببیند و از توهم خود رها شود.

نیازی نیست مَناس را نابود کنیم؛ او بخشی از هستی ماست. دلیل اینکه این بدن را «من» یا «مال من» می‌پندارد، آن است که یکی از کارهای او حفظ و نگهداری نیروی زندگی است؛ همان نیرویی که فیلسوف فرانسوی آنری برگسون^۱ آن را «إلان ویتال»^۲ نامید. این نیروی زنده در همه گونه‌ها جاری است؛ میل به زیستن، خواستِ تداوم و پاسداری از حیات.

1 Henri Bergson

۲ إلان ویتال (Élan vital): اصطلاحی از فیلسوف فرانسوی آنری برگسون به معنای «نیروی حیاتی» یا «جنبش زنده» است که به نیروی خلاق و پویای درون زندگی اشاره دارد و سرچشمه‌ی رشد، تکامل و آفرینش در موجودات زنده دانسته می‌شود.

اما باید هوشیار باشیم که این غریزه، ما را فریب ندهد تا به وجود «خودی جدا» باور آوریم. بینش درهم بودگی و بی خودی به ما می آموزد که می توانیم از این نیروی زندگی، آن گونه که فروید آن را «تعالی» می نامید، بهره بگیریم تا نیروی عشق و مراقبت را در جهان بگسترانیم: برای بخشیدن، برای آشتی، برای پاسداری از زمین.

یادم هست روزی در کلبه‌ام تکه‌ای زنجبیل را گوشه‌ای گذاشتم و از یادم رفت. مدتی بعد دیدم جوانه زده است. ساقه‌ای از دل آن تکه سر برآورده بود. زندگی درونش جاری بود. همان را در گلدانی کاشتم تا رشد کند. سیب زمینی هم چنین است؛ هرچیز زنده در خود شوق ادامه دارد. این نیروی زیستن، درون هر ذره‌ای از جهان می‌تپد. همه می‌خواهند زندگی کنند.

وقتی زنی باردار می‌شود، از همان دم نخست، نیروی زندگی در کودک می‌تپد. نیروی زندگی مادر و جنین نه کاملاً یکی است و نه کاملاً جدا. انرژی مادر در کودک جریان می‌یابد و انرژی کودک در مادر. این دو در پیوندی مقدس‌اند و آرام آرام از هم باز می‌شوند. اما حتی پس از تولد، این پیوند از میان نمی‌رود. گویی رودی است که شاخه‌ای تازه یافته، نه آنکه از سرچشمه جدا شده باشد. وقتی به چهره کودک می‌نگریم، حضور مادر را می‌بینیم و در چهره مادر، بازتاب کودک را.

تمرین: دستِ مادرِ تو

وقتی کودک بودی و تب داشتی را به یاد بیاور؛ آن لحظه‌های ناخوشایند و دستی که آرام بر پیشانی داغت نشست؛ شاید دستِ مادر، پدر، مادربزرگ یا پدربزرگ.

همان تماسِ نرم، چون نسیمی خنک، آرامت می‌کرد. در آن لمس، عشق جاری بود. کافی بود بدانی آن‌ها آنجا هستند تا آرام شوی.

اگر امروز دیگر در کنار مادرت نیستی، یا او دیگر در شکل جسمانیِ پیشین حضور ندارد، ژرف‌تر بنگر. او هنوز با توست. او را در تکتک سلول‌های وجودت حمل می‌کنی. دستِ او هنوز در دستِ توست.

اگر پدر و مادرت از دنیا رفته‌اند و چنین نگاهی را تمرین کنی، خواهی دید که رابطات با آنان از همیشه نزدیک‌تر است. شاید اکنون بخواهی به دستانت نگاه کنی. آیا می‌توانی دستِ مادر یا پدرت را در آن ببینی؟

به دقت بنگر. با مهربانی، با عشق، دستت را بر پیشانی بگذار و حضور والدینت را حس کن. بگذار آنان که درون تو زنده‌اند از تو مراقبت کنند. آن‌ها هرگز نرفته‌اند؛ هنوز با تو هستند؛ در نفس‌هایت، در تپش قلبت، در جریان زندگی.

موجوداتِ زنده

ما انسان‌ها معمولا میان آنچه «زنده» می‌نامیم و آنچه «بی‌جان» می‌پنداریم، مرزی می‌کشیم. اما اگر درست بنگریم، درمی‌یابیم که نیروی زندگی در همه چیز جریان دارد؛ حتی در آنچه به ظاهر بی‌جان است. همان نیرویی که در ساقه زنجبیل حضور دارد و می‌داند چگونه گیاه شود، یا در دانه بلوط که از درونش درختی سترگ می‌روید. این آگاهی خاموش در دل همه هستی است. زنجبیل «می‌داند» چگونه رشد کند و دانه بلوط «می‌داند» چگونه درخت گردد. پس چگونه می‌توان چنین آگاهی و حرکت درونی را «بی‌جان» نامید؟

حتی کوچک‌ترین ذره زیراتمی نیز در جنبش است، سرشار از نیرو. هیچ مرز روشنی میان زنده و بی‌جان وجود ندارد. زندگی در ماده خاموش نیز جاری است و موجودات زنده به همان عناصر به‌ظاهر بی‌جان وابسته‌اند. اگر عناصر زمین، آب، هوا و آتش را از درون ما بیرون بکشند، دیگر چیزی از ما باقی نمی‌ماند. ما از چیزهایی ساخته شده‌ایم که «ما» نیستند. این همان بینشی است که در «سوترای الماس»^۱ آمده است؛ کهن‌ترین آموزه‌ای که شاید بتوان آن را نخستین متنی دانست که از بوم‌شناسی ژرف سخن می‌گوید.

ما و جهان دو چیز جدا نیستیم. نمی‌توان مرزی میان انسان و دیگر گونه‌های زنده، یا میان موجود زنده و سنگ و خاک کشید.

نیروی زندگی در همه چیز در جریان است. سراسر کیهان، زنده و درخشان است. اگر زمین را تنها توده‌ای از ماده در بیرون از خود بدانیم، هنوز حقیقت زمین را ندیده‌ایم. زمین در ماست و ما در زمین‌ایم. زمین زنده است، آگاه و سرشار از خلاقیت.

اگر زمین بی‌جان بود، نمی‌توانست زادگاه بودا، عیسی، محمد و موسی باشد. زمین، مادرِ والدین ماست؛ مادرِ همه ماست.

وقتی بی‌قضاوت و با دل می‌نگریم، درمی‌یابیم که زمین نه فقط در بیرون ما، بلکه در درون‌مان نیز زنده است. تو خودِ زمین هستی و زمین، خودِ توست. سلامت بدن تو بدون سلامتی زمین ممکن نیست. پس اگر می‌خواهی تندرست بمانی، باید از تندرستی زمین نیز پاسداری کنی. این است بینش ژرفِ خلأ؛ بینشی که از جدایی می‌رهاند.

آیا همدلِ بودا هستی؟

در روزگار بودا، آموزگاران و مبلغان بسیاری بودند؛ هر یک راهی جداگانه را پیش می‌برد و مدعی بود که آموزه‌اش برترین است. روزی گروهی از جوانان نزد بودا آمدند و گفتند: «از میان این همه آموزگار، به کدام ایمان بیاوریم؟»

بودا لبخند زد و گفت: «به هیچ چیز باور نکنید، حتی به گفته‌های من. حتی اگر تعلیمی کهن باشد، یا آموزگاری بزرگ آن را آموخته باشد، آن را بیازمایید. از خرد و بینش خود کمک بگیرید. ببینید آیا آن آموزش می‌تواند شما را از رنج و دشواری رها کند یا نه. اگر چنین کند، آنگاه آن را بپذیرید.»

این پاسخ، راه روشنِ جوینده را نشان می‌دهد. اگر می‌خواهیم همدلِ بودا باشیم، باید ذهنی پرسشگر و گشوده داشته باشیم، نه ایمانی کور. اگر باورهایمان را در زمان دگرگون نکنیم، اگر ذهن‌مان را بسته نگاه داریم، ممکن است روزی از خواب بیدار شویم و ببینیم ایمانی که زمانی در آن زیسته‌ایم، فرو ریخته است. چنین ایمانی، شکننده و ویران‌گر است. راه بودا، راه مشاهده و تجربه است، نه پیروی کور. برای تمرین‌کنندگان راه آگاهی، هیچ عقیده‌ای نباید مطلق یا تغییرناپذیر باشد. باید هر روز با ذهن آگاهی و تمرکز، جهان را بنگریم تا درک و ایمان‌مان ژرف‌تر شود. این ایمان ریشه در تجربه دارد، نه در باور.

ایمانی است که از دل زندگی می‌جوشد، نه از ترس یا تقلید. این همان ایمانی است که هیچ‌گاه از دست نمی‌رود.

آیا تناسخ وجود دارد؟

بیشتر ما در برابر اندیشه مرگ سرسختانه مقاومت می‌کنیم. مرگ را چون دیو تاریکی می‌پنداریم، اما در همان حال، در ژرفای دل مان می‌خواهیم بدانیم پس از آن چه بر ما می‌گذرد.

برخی از ما دل به این باور سپرده‌ایم که پس از مرگ به بهشت خواهیم رفت و در آنجا آرامش و جاودانگی خواهیم یافت. برای گروهی دیگر، زندگی چنان کوتاه می‌نماید که آرزو می‌کنیم فرصت دوباره‌ای بیابیم تا این بار بهتر، مهربان‌تر، آگاه‌تر زندگی کنیم.

از همین رو، اندیشه تناسخ در دل بسیاری از ما دلپذیر است. شاید در ناخودآگاهمان امیدواریم عدالت در جهان برقرار شود؛ که آنان که در این زندگی رنج آورده‌اند، در زندگی‌ای دیگر پاسخگو باشند. یا شاید از نیستی می‌ترسیم، از فراموش شدن، از ناپدید شدن در سکوت بی‌پایان.

پس چه آرامش‌بخش است که بپنداریم با فرسودن این بدن، روحمان همچون نسیمی سبک، سفری دوباره آغاز می‌کند تا در بدنی جوان و تازه، بار

دیگر شکوفا شود؛ همانند جامه‌ای کهنه که کنار گذاشته می‌شود تا جامه‌ای نو بر تن کنیم.

در نگاه نخست، این اندیشه دل‌انگیز است. اما مفهوم تناسخ بر پایه این فرض است که روح یا «خودی» جدا از بدن وجود دارد؛ موجودی ناپیدا که در لحظه مرگ از جسم جدا می‌شود و در قالبی دیگر بازمی‌گردد. گویی بدن خانه‌ای است موقت برای ذهن یا روح. این دیدگاه بر جدایی میان ذهن و بدن استوار است؛ بر این باور که بدن ناپایدار است، اما روح پایدار می‌ماند. چنین نگاهی، با ژرف‌ترین آموزه‌های بودیسم همخوان نیست.

در حقیقت، می‌توان از دو گونه بودیسم سخن گفت: بودیسم مردمی و بودیسم ژرف. هر آموزه، متناسب با درک و نیاز شنونده‌اش است. برای همین، بودا هزاران در برای ورود به حقیقت گشود، تا هر انسان بتواند از راهی با رهایی آشنا شود. در بودیسم مردمی، از قلمروهای دوزخی و بهشت‌های گوناگون سخن می‌گویند، از کیفرهایی که در زندگی آینده در انتظارمان است.

در بسیاری از معابد، نقش‌هایی می‌بینید از این قلمروها: زبان‌هایی بریده برای دروغ‌گویان، بدن‌هایی گداخته برای ستمگران. این تصویرها نه حقیقت نهایی، بلکه روشی‌اند برای بیدارکردن مردم، برای برانگیختن درونی‌ترین میل انسان به نیکی و پرهیز از بدی. آموزگاران، برای هدایت دل‌ها زبان تمثیل را برگزیده‌اند، زیرا هرکس در مرتبه‌ای از فهم به دنیا گوش می‌سپارد.

اما وقتی در راه آگاهی پیش‌تر می‌رویم، درمی‌یابیم که این تصویرها استعاره‌اند، نه واقعیت. آنان که درک ژرف‌تری یافته‌اند، نیازی به ترس از دوزخ یا امید به بهشت ندارند. زیرا می‌دانند رنج و آرامش، هر دو در همین لحظه، در همین تن و جان ما جاری‌اند. بودا نمی‌خواست ذهن ما را با وعده‌ها یا ترس‌ها در بند کشد. می‌خواست ما را آزاد کند، تا خود حقیقت را تجربه کنیم.

برای درک عمیق‌تر زندگی و مرگ، باید دل از باورهای پیشین بشوئیم. تا از پله‌ای بالا نرفته‌ایم، نمی‌توانیم به پله بعد برسیم. اگر به اندیشه‌های کنونی‌مان چنگ بزنیم، در همان‌جا می‌مانیم. در آغازِ راه، شاید ایمان‌مان ساده باشد. اما با تمرین، فهم ما ژرف‌تر می‌شود. ده سال که می‌گذرد، نگاه‌مان تغییر می‌کند. چهل سال بعد، درکی نو می‌یابیم. هیچ‌کس از آغاز در اوج نیست. همه در مسیر رشد و بیداری‌اند و در این مسیر، باید آماده رها کردن باشیم؛ رها کردن آنچه گمان می‌کنیم حقیقت است، تا در تازه‌ای به روی حقیقتی ژرف‌تر گشوده شود.

هیچ دیدگاهی را نباید «نهایی» پنداشت. هرگاه گمان کنیم حقیقت در مشت ماست، از حقیقت دور می‌شویم. روح بودیسم، روح گشودگی است؛ زبانی است از مهربانی و تحمل. باید بیاموزیم دل‌مان را به روی دیگران باز نگاه داریم، حتی اگر راه و باورشان با ما متفاوت است. در طول تاریخ، بوداییان هرگز به نام دین جنگ نکرده‌اند، زیرا آموزه آنان ساده و درخشان است: حقیقت را نمی‌توان تملک کرد؛ می‌توان تنها در آن زیست.

چکیده آموزه بودا

بستر معنوی هند باستان تاثیری ژرف بر آموزه‌های بودا داشت. بودیسم، همچون گلی که از عناصری غیر از خود شکوفا می‌شود، از دل سنت‌ها و اندیشه‌هایی پیش‌تر از خود رویید.

در غرب، بسیاری بودیسم را هم‌زادِ مفاهیمی چون تناسخ، کارما و پادافره^۱ می‌دانند، حال آنکه این‌ها در اصل، بودایی نیستند؛ ریشه‌شان به اعماق فرهنگ و آیین‌های کهن هند بازمی‌گردد. در حقیقت، هیچ‌یک از این مفاهیم در کانونِ آموزش بودا جای نداشت.

در آن روزگار، باور به وجودِ «خودِ جاودانه» چون رشته‌ای ناپیدا در اندیشه مردم جاری بود. می‌پنداشتند خودی پایدار وجود دارد که از بدنی به بدن دیگر می‌رود و در هر تولد تازه، پادافره کردارهای پیشین خود را تجربه می‌کند. اما بودا این نگاه را دگرگون کرد.

او از همان مفاهیم سخن گفت، اما آن‌ها را در نوری دیگر نهاد: در پرتو بی‌خودی، ناپایداری و نیروانا^۲. بودا آموخت که برای تداومِ کارما - یعنی کنش‌های بدن، گفتار و ذهن - نیازی به خودی مستقل و تغییرناپذیر نیست.

۱ پادافره (Retribution): پیامدهای اخلاقی اعمال در این زندگی یا زندگی‌های دیگر.

۲ نیروانا (Nirvana): رهایی از رنج، از دلبستگی و از چرخه زایش و مرگ.

بر پایه آموزه‌های ژرف او درباره بی‌خودی، ناپایداری و درهم‌بودگی، ذهن و بدن را نمی‌توان چون دو موجود جدا از هم دید. هیچ ذهنی بی‌بدن وجود ندارد، همان‌گونه که هیچ بدنی بی‌آگاهی نیست.

هر رویدادی در بدن، ذهن را دگرگون می‌کند و هر اندیشه‌ای در ذهن، بر تن اثر می‌گذارد. احساسات ما بدون بدن معنا ندارند و آگاهی برای پدید آمدن به تکیه‌گاهی جسمانی نیاز دارد. اما این وابستگی به معنای نابودی نیست. بدن و ذهن، چون شعله و گرما، از یکدیگر جدایی‌ناپذیرند و هنگامی که شکلِ ظاهریِ ما فرو می‌پاشد، انرژیِ زندگی در قالب‌هایی دیگر آشکار می‌شود: در گفتار، در کنش‌ها، در اثرهایی که بر جهان نهاده‌ایم.

برای تجربه پیامِ اعمال، نیازی به خودی ثابت نیست. بیندیش: آیا تو همان کسی هستی که یک سال پیش بودی؟ آیا اندیشه‌ها، احساسات و حتی سلول‌های تنت همان‌اند؟ نه و با این حال، تداوم هست. همان‌گونه که بذرِ نیکیِ دیروز، امروز درختی می‌شود، بی‌آنکه بذرِ نخستین به جای مانده باشد. با این همه، بسیاری از بوداییان هنوز به مفهوم «خود» می‌چسبند تا آموزه‌های تناسخ و کارما را دریابند. اما این تنها سایه‌ای از بودیسم است، نه جوهر آن. جوهرِ آموزه‌ی بودا در درکِ بی‌خودی، ناپایداری و ذاتِ راستینِ ماست که بی‌زایش و بی‌مرگ است. هر آموزشی که این بینش را در خود نداشته باشد، بوداییِ راستین نیست. سه دروازه‌رهایی - خلأ، بی‌نشانی و بی‌هدف‌بودن - عصاره نابِ آموزه‌های اوست.

اگر با نگاهی ژرف به درهم‌بودگی و ناپایداری بنگری، تناسخ را به گونه‌ای دیگر درک می‌کنی. می‌فهمی که باززایی، بی‌آنکه خودی در میان باشد، رخ می‌دهد. کارما، بدون وجود «من»، معنا دارد. پادافره، بی‌آنکه فاعلی ثابت باشد، ادامه می‌یابد. در حقیقت، ما در هر نفس، در هر اندیشه، در حال مردن و زاده شدنیم. این نمودِ زندگی، لحظه به لحظه، به نمودِ دیگری بدل می‌شود. ما در فرزندان‌مان، در شاگردان‌مان، در هر دلی که لمس کرده‌ایم ادامه داریم.

شاید واژه «تولد دوباره» از «تناسخ» راستین‌تر باشد. وقتی ابری به باران بدل می‌شود، نمی‌توان گفت ابر در باران تناسخ یافته است. باران، بازتجلی ابر است. ابر نمرده؛ تنها چهره‌اش دگرگون شده است. همان‌گونه، کنش‌های ما در بدن، گفتار و ذهن انرژی‌اند و این انرژی‌ها بارها در صورت‌هایی دیگر پدیدار می‌شوند.

روزی کودکی خردسال از من پرسید: «مردن چه حسی دارد؟» پرسشی بود ساده و ژرف، مانند قطره بارانی بر برکه‌ای آرام. برای پاسخ، از همان ابر گفتم. به او گفتم: «ابر نمی‌میرد. تنها دگرگون می‌شود؛ به باران، به برف، به تگرگ. وقتی ابر هستی، حسی ابر بودن داری. وقتی باران می‌شوی، حسی باران بودن داری. وقتی برف می‌شوی، حسی برف بودن.» و لبخند زدم، چون حقیقت همین است: بازتجلی زیباست.

فصل دوم

بی‌نشانی

ابری که هرگز نمی‌میرد

مرگ برای ممکن شدنِ زندگی ضروری است.

مرگ دگرگونی است.

مرگ تداوم است.

فرض کن به آسمان می‌نگری و ابری سپید و باشکوه می‌بینی. با تحسین می‌گویی: «چه ابر دل‌انگیزی!» چند لحظه بعد، دوباره به آسمان نگاه می‌کنی؛ آسمان صاف و آبی است.

با شگفتی می‌گویی: «ابر ناپدید شد!»

ما چنین می‌پنداریم، چون در نشانه‌ها، در ظاهر و در شکل‌های آشنا اسیر شده‌ایم. این عادت، پرده‌ای بر چشم ما می‌کشد و نمی‌گذارد ژرف‌تر ببینیم. در جهانِ پدیدار، وقتی چیزی را می‌بینیم، می‌گوییم «هست» و وقتی دیگر نمی‌بینیمش، می‌گوییم «نیست». اما حقیقت فراتر از این نگاهِ سطحی است. هر چیز، حتی وقتی از نظر ناپدید می‌شود، همچنان در شکل‌هایی دیگر ادامه دارد. چالش ما این است که آن را در چهره‌های تازه‌اش بازشناسیم. این همان مراقبه «بی‌نشانی» است؛ تمرین دیدن حقیقت، ورای نشانه‌ها.

درک راستین زایش و مرگ و رهایی از ترس و اندوه، بستگی دارد به این که بتوانیم با چشمی بی‌نشانه ببینیم. وقتی چنین ببینیم، دیگر پرسش «بعد از مرگ چه می‌شود؟» پاسخی رازآلود ندارد؛ زیرا درمی‌یابیم که هیچ‌چیز پایان نمی‌یابد، تنها دگرگون می‌شود.

بی‌نشانی: دومین دروازه‌رهای

نشانه همان چیزی است که شکل و ظاهر هر چیز را تعیین می‌کند. ما از راه نشانه‌ها جهان را می‌شناسیم. می‌گوییم این ابر با آن ابر فرق دارد، یا درخت بلوط همان دانه بلوط نیست. در سطح معمولی زندگی، این تمایزها مفیدند، اما می‌توانند ما را از دیدن حقیقت ژرف‌تر بازدارند. بودا می‌گفت: «هر جا نشانه‌ای هست، فریبی نیز هست.»

اگر با بینش درهم‌بودگی بنگریم، درمی‌یابیم که میان این ابر و آن ابر، میان دانه بلوط و درخت بلوط، میان پدر و فرزند، پیوندی ژرف و گسست‌ناپذیر هست. ابر دیروز شاید ناپدید شده باشد، اما اگر با چشمی ژرف‌تر ببینی، درمی‌یابی همان عناصری که ابر را ساختند، اکنون به باران، مه یا برف بدل شده‌اند. ماهیت ابر، یعنی H_2O ، همچنان پابرجاست، تنها شکل عوض کرده است. هیچ‌چیز از «بودن» به «نبودن» تبدیل نمی‌شود. شاید امروز همان ابر، در فنان چای تو باشد؛ در جرعه‌ای گرم که می‌نوشی، در آبی که از شیر جاری می‌شود. تو نیز چنین هستی. در آلبوم خانوادگی، عکسی از کودکی‌ات را می‌بینی. آن کودک کجاست؟ او رفته یا هنوز اینجاست؟ چهره‌ات، اندیشه‌ات، همه تغییر کرده‌اند. نه همان کودکِ پیشین هستی، نه کسی کاملاً دیگر. در هر سلول تو، در هر تپش قلبت، آن کودک زنده است. اگر آرام شوی، می‌توانی با او سخن بگویی، دستش را بگیری، با او قدم بزنی و بخندی.

روز تولد تو

در همین لحظه، همه ما در حالِ مردنیم؛ برخی آهسته‌تر، برخی تندتر. اما این مرگ، همان زندگی است که خود را نوسازی می‌کند. اگر زنده‌ایم، از آن روست که در هر دم، در حالِ مردن و زاده شدنیم. در سطح حقیقت قراردادی، تولد و مرگ واقعیت دارند. ما گواهی تولد می‌گیریم تا وارد جامعه شویم و گواهی مرگ صادر می‌شود تا خروج‌مان از جهان ثبت گردد. در این سطح، تولد و مرگ نقطه‌های آغاز و پایان‌اند؛ اما در سطح حقیقت نهایی، تنها تداوم‌اند.

لحظه‌ای که «به دنیا آمدی» در واقع ادامه زندگی‌ای بود که پیش از آن آغاز شده بود. در رحم، ۹ ماه زیسته بودی. پیش از آن نیز در سلول‌های پدر و مادر و پیش‌تر در نیاکانت. ریشه‌های وجودت بی‌انتهاست. در سنتِ زن می‌پرسند: «پیش از آنکه مادر بزرگت زاده شود، تو چگونه بودی؟» این پرسش راز تداوم را در دل دارد.

روزی که آن را روز تولد می‌نامی، روزی ست برای جشن ادامه یافتن، نه آغاز. هر روزی که نفس می‌کشی، روز تولد توست. در بدن تو، هر لحظه هزاران سلول می‌میرند و هزاران سلول تازه زاده می‌شوند. در زمانی که این سطرها را خواندی، هزاران زندگی پایان یافت و هزاران زندگی دیگر آغاز شد.

نه زمانی برای سوگواری مرگ آن‌ها داری، نه زمانی برای جشن تولدشان. این همان جریان بی‌پایان زایش و مرگ است که زندگی را زنده نگه می‌دارد. هر روز دگرگون می‌شوی

هر روز در حال دگرگونی هستی. بخشی از وجودت زاده می‌شود و بخشی دیگر خاموش می‌گردد. میان زایش و مرگ پیوندی ژرف و صمیمی برقرار است؛ بی‌وجود یکی، دیگری نیز ممکن نیست. چنانکه در انجیل آمده است: اگر دانه نمیرد، هرگز نمی‌تواند میوه دهد.

ما به اشتباه مرگ را امری تاریک، منفی و دردناک می‌دانیم، حال آنکه چنین نیست. مرگ، شرطِ روییدنِ زندگی است؛ دگرگونی است، تداوم است. هرگاه می‌میریم، چیزی دیگر زاده می‌شود، هرچند گاه زمان می‌برد تا آشکار شود یا آن را بازشناسیم. در مرگ، دردی هست؛ همان‌گونه که در زایش یا در شکافتنِ نخستین جوانه از پوست درخت در بهار دردی هست. اما هنگامی که بدانیم مرگ، جز در زایش چیزی تازه ممکن نیست، توان تاب آوردن درد را در خود می‌یابیم. باید ژرف‌تر بنگریم تا آن نویی را که با رفتن کهنه پدیدار می‌شود، بشناسیم.

قایم باشک

در خلوتگاه من در فرانسه، بوته‌ای از ژاپونیکا روییده است. این بوته معمولاً در بهار شکوفه می‌دهد، اما یک زمستان هوا غیرعادی گرم شد و غنچه‌ها زودتر از موعد نمایان شدند. نیمه‌شب، سرمایی سخت رسید و یخ‌زدگی با خود آورد. صبح، هنگام مراقبه راه‌رفتن، دیدم همه غنچه‌ها مرده‌اند؛ منظره‌ای اندوه‌بار بود. شکوفه‌ها هنوز نور روز را ندیده بودند و با این حال از میان رفته بودند.

چند هفته بعد، هوا دوباره گرم شد. در پیاده‌روی‌ام، غنچه‌های تازه‌ای بر بوته دیدم، جوان و درخشان. از آن‌ها پرسیدم: «آیا همان غنچه‌هایی هستی که در سرمای شب مردند، یا غنچه‌هایی دیگر؟» گل‌ها پاسخ دادند: «نه همان‌ایم و نه دیگری. هرگاه شرایط مهیاست، پدیدار می‌شویم و چون شرایط کافی نیست، پنهان می‌مانیم.»

پیش از آنکه مادرم مرا به دنیا بیاورد، یک بار پسری دیگر باردار شده بود، اما سقط کرد. در کودکی همیشه می‌پرسیدم: آیا او برادرم بود یا من بودم که می‌کوشیدم متجلی شوم؟ اگر نوزادی از دست برود، یعنی شرایط برای پدیداراش کافی نبوده است. کودک بازمی‌گردد تا روزی دیگر، در زمانی بهتر، بازآید و بگوید: «هنوز وقتش نیست، اما بازمی‌گردم، عزیزترینم.» باید به این انتخاب احترام بگذاریم.

چنین نگاهی ما را از اندوه می‌رهاند. نوزاد از دست رفته، خودی جدا ندارد؛ او از مادر، پدر و بی‌شمار علت و شرط دیگر ساخته شده است. وقتی این عناصر بار دیگر در کنار هم گرد آیند، نوزاد تازه نه کاملاً همان است و نه کاملاً دیگری. هیچ چیز نابود نمی‌شود؛ تنها پنهان می‌گردد تا در شکلی دیگر باز آید.

عمر تو بی‌کران است

تاریخ تولد، زمان مرگ، یا طول عمر، همه مفاهیمی قراردادی‌اند، نه حقیقت. در سطح نسبی به کار می‌آیند، اما واقعیت نهایی نیستند. اگر از مرگ می‌ترسیم یا از اندوه سرشار می‌شویم، از آن روست که هنوز در بند برداشت‌های نادرست‌مان از زایش و مرگ گرفتاریم. می‌پنداریم مرگ، تبدیل «چیزی» به «هیچ چیز» است. اما اگر با چشمی ژرف‌تر ببینیم، درمی‌یابیم که در هزاران شکل، ورای این بدن، پیوسته در حال دگرگونی و تداومیم. آنگاه، ترس و خشم جایشان را به آرامش می‌سپارند.

ابر هرگز نمی‌میرد. تنها شکلش عوض می‌شود. وقتی به باران بدل می‌شود، ماهیتِ راستینِ آن، H_2O ، همچنان پابرجاست. مرگِ ابر همان زایشِ باران است. اگر ابر نمی‌مُرد، چگونه باران می‌بارید؟ و ابر، برای دیدنِ باران، نیازی به صبر ندارد؛ چون خود، در هر لحظه، در حال دگرگونی است.

فرض کن آبی در کتری داری. با بالا رفتنِ حرارت، بخار پدید می‌آید. هرچه دما به صد درجه نزدیک‌تر شود، دگرگونی تندتر رخ می‌دهد و آب به بخار بدل می‌شود. تبخیر، هم‌زمان مرگِ آب است و تولدِ بخار، و بخار، بار دیگر در آسمان به ابر بدل خواهد شد. این همان چرخه‌ای است که ما نیز در آن جای داریم: زندگی، مرگ، دگرگونی، بازتجلی.

نباید صبر کنیم تا آبِ زندگی‌مان به جوش آید تا این را دریابیم؛ شاید آن زمان دیر باشد. باید همین حالا، در میانِ نفس‌های زنده، درک زندگی و مرگ را تمرین کنیم تا خود را از اضطراب و اندوه برهانیم. چه زود برویم و چه دیر، تفاوتی ندارد. آنچه اهمیت دارد کیفیت زیستن است. روزی که با چنین بینشی زیسته شود، از هزار روز بی‌درک و بی‌حضور ارزشمندتر است.

زنده یا مرده؟

وقتی به درختی تنومند از بلوط می‌نگریم، دشوار است باور کنیم روزی تنها دانه‌ای کوچک بوده است. آیا آن دانه هنوز زنده است؟ اگر زنده است، چرا دیگر دیده نمی‌شود؟ و اگر مرده، پس این درخت از کجا روییده است؟
تعالیم «بی‌نشانی» به ما می‌آموزد از گرایش ذهن به دسته‌بندی جهان دست برداریم. ذهن ما عادت دارد هر چیز را در یکی از چارچوب‌ها بگنجاند:

۱. آیا زنده است؟

۲. آیا مرده است؟

۳. آیا هنوز در قلمرو بودن است؟

۴. یا به قلمرو نبودن وارد شده؟

اما حقیقت، ورای این دسته‌بندی‌هاست. نمی‌توان واقعیت را در چارچوب هستی و نیستی محبوس کرد. وقتی به حقیقت نهایی می‌رسیم، درمی‌یابیم که مفهوم‌های «زنده» و «مرده» دیگر معنایی ندارند؛ چه درباره ابر، دانه بلوط، الکترون، ستاره، خودمان، یا عزیزان مان. همان‌گونه که باید از پندار «خودِ جدا» آزاد شویم، باید از نشانه و ظاهر چیزی به نام «طول عمر» نیز رها گردیم. عمر شما به عددی مانند هفتاد، هشتاد یا صد سال محدود نیست و این خبر خوبی است. بدن شما، خود شما نیست. شما بسیار فراتر از این کالبد فیزیکی هستید. شما حیاتی هستید بی‌مرز، بی‌پایان و بی‌زمان.

شما بیش از این بدن هستید

اکنون شاید دریافته باشید که ما حتی در حالی که زنده‌ایم، محدود به بدن فیزیکی‌مان نیستیم. ما با نیاکان، فرزندان و همه‌ی ذرات هستی در پیوندیم. ما خودی جدا نداریم؛ هرگز به راستی زاده نمی‌شویم و هرگز به راستی نمی‌میریم. ما با تمام زندگی درهم‌تنیده‌ایم و پیوسته در حال دگرگونی و تداوم.

در سنت‌های بودایی، برای تصویر کردن زندگی بی‌مرز، راه‌های گوناگونی وجود دارد. یکی از این راه‌ها، باور به چند «بدن» است. در برخی سنت‌ها سه بدن یاد شده، در برخی پنج یا هفت. اگر به ژرفا بنگریم و تهی‌بودن، بی‌نشانی و درهم‌بودن را درک کنیم، دست‌کم می‌توانیم هشت بدن متفاوت را بازشناسیم.

وقتی همه این بدن‌ها را بشناسیم و تجربه کنیم، زندگی‌مان کامل‌تر می‌شود و در برابر فروپاشی بدن فیزیکی‌مان بی‌هراس خواهیم ایستاد. در اینجا، واژه «بدن» صرفاً استعاره‌ای از مجموعه‌ای از انرژی است؛ پیکره‌ای از نیرو. علم امروز نیز می‌گوید هرآنچه در جهان می‌بینیم، انرژی است. برخی شکل‌های انرژی را حواس ما درمی‌یابند و برخی را تنها ابزارها می‌سنجند. شاید گونه‌هایی از انرژی هم باشند که هنوز ابزار شناخت‌شان را نداریم، اما می‌توانیم آن‌ها را احساس کنیم.

ما با هر هشت بدن مان پیوندی زنده داریم. می‌توانیم از آن‌ها مراقبت کنیم تا در زمان نیاز قوی و روشن در کنارمان باشند و همان ویژگی‌هایی را در خود پرورش دهند که می‌خواهیم پس از رفتن مان در جهان ادامه یابند.

یکی از شاگردانم روزی گفت: «اگر هشت بدن دارم، باید هشت بار دوش بگیرم؛ هر بار برای یکی!» اما وقتی پیوند میان این بدن‌ها را ببینی، درمی‌یابی تنها کافی است با آگاهی یک بار دوش بگیری و همین یک دوش، همه را پاک می‌کند و مقدار زیادی آب هم صرفه‌جویی می‌شود.

داشتن این همه بدن شگفت‌انگیز است. اما سخنم را باور نکن. خودت ببین، تجربه کن و در درونت بیازما.

بدن نخست: بدن انسانی

به لطف این بدن انسانی است که می‌توانیم احساس کنیم، بیاموزیم، درمان شویم و دگرگون گردیم. به یاری آن می‌توانیم زندگی را در همه جلوه‌های شگفت‌انگیزش لمس کنیم؛ می‌توانیم دست یاری دراز کنیم، آشتی کنیم، سخن بگوییم، عشق بورزیم، زیبایی را ببینیم، صدای پرندگان و موج‌های دریا را بشنویم و در ساختن جهانی آرام‌تر و مهربان‌تر سهمی داشته باشیم. بودن ما در این کالبد، دروازه همه امکان‌هاست. اما بیشتر ما از بدن مان جدا زندگی می‌کنیم. بدن مان حضور دارد، ولی ذهن مان جای دیگری پرسه می‌زند: در آینده، در گذشته، در اضطراب و پروژه‌ها.

ساعت‌ها پشت میز یا رایانه می‌نشینیم، تا زمانی که دردی، پیامی از فراموشی بدن را برساند. اگر از بدن مان بی‌خبر باشیم، چگونه می‌توانیم بگوییم واقعا زنده‌ایم؟ اگر ذهن با بدن یکی نباشد، در لحظه اکنون حضور نداریم. با دم و بازدم آگاهانه، ذهن را به خانه‌اش - بدن - بازمی‌گردانیم. درمی‌یابیم که زنده‌ایم، هنوز زنده‌ایم و همین، معجزه‌ای بزرگ است. زنده بودن، خود، نیایش کامل است.

باید بیاموزیم چگونه از بدن فیزیکی مان مراقبت کنیم؛ چگونه بیارامیم، بخوابیم، بخوریم و مصرف کنیم تا بدن سبک و سالم بماند. اگر گوش بسپاریم، بدن به روشنی با ما سخن می‌گوید، اما ما از شنیدن بازمانده‌ایم.

سال‌ها ره‌ایش کرده‌ایم و حالا شاید احساس تنهایی می‌کند. در بدن، خردی نهفته است. کافی است مکث کنیم، نفس بکشیم و در دل بگوییم: «بدن عزیزم، می‌دانم که هستی.» این جمله ساده، نغمه آشتی و عشق است. بدن ما شاهکاری از کیهان است. درون آن حضور ستارگان، ماه و نیاکان‌مان جاری است. میلیون‌ها سال تکامل، این چشم‌ها، این دستان و این گام‌ها را ساخته‌اند. هر سلول ما تداوم بی‌پایان حیات است. شگفت است که از مرگ بدن هراس داریم، اما در زندگی، بدن زنده‌مان را احساس نمی‌کنیم. بیاموزیم هر دم را ژرف زندگی کنیم، تا همان هنگام نفس کشیدن، در صلح و آزادی باشیم. وقتی دریابیم بدن‌مان بخشی از هستی است، بینشی درخشان پدید می‌آید. باید آن را نگاه داریم، وگرنه فراموشی باز می‌گردد. مراقبت از این بینش دشوار نیست؛ فقط آگاهی می‌خواهد. همان‌گاه که راه می‌رویم یا می‌خوریم، حضور را به بدن بیاوریم و از شگفتی زنده بودن لذت ببریم.

اما نباید پندار کنیم بدن ما همان خودِ ماست. بدن از عناصر غیربدنی ساخته شده: زمین، آب، آتش و هوا. این عناصر در درون و بیرون یکی‌اند؛ مرزی میان‌شان نیست. هم‌اکنون داریم آب، گرما و نفس را می‌گیریم و رها می‌کنیم. سلول‌هایمان از زمین نیرو می‌گیرند و به زمین بازمی‌گردند. اندیشیدن به این پیوند، در بیماری و مرگ، آرامش می‌بخشد. اما نیازی نیست تا آن لحظه صبر کنیم؛ در هر دم، در زمین حل می‌شویم و از زمین زاده می‌شویم.

بدن دوم: بدن بودا

داشتن بدن انسانی یعنی داشتن بدن بودا. «بودا» یعنی کسی که بیدار است و برای بیداری دیگران می‌کوشد. بدن بودا همان توانایی ما برای حضور، بیداری، عشق و فهم است. نیازی نیست واژه بودا را بر زبان آوریم یا به چیزی ایمان داشته باشیم تا بدن بودا را تجربه کنیم.

هر انسانی می‌تواند بودا شود؛ زیرا در وجود همگان دانه‌های آگاهی، شفقت و عشق کاشته شده است. این دانه‌ها با مراقبت و محیط مناسب می‌رویند. به بودای درونت شک نکن؛ هر لحظه‌ای که فهمیده‌ای، بخشیده‌ای یا مهربان بوده‌ای، بودای درونت نفسی تازه کرده است.

پروردن بودای درون تلاش خارق‌العاده نمی‌خواهد. اگر به زیبایی یک برگ، به آوای پرنده‌ای بیدار شوی، همین لحظه بودایی. اگر این بیداری را در سراسر روز نگاه داری، بودایی در کنشی.

بودا بودن دشوار نیست؛ کافی است بیدار بمانی. می‌توانی چایات را با آگاهی بنوشی، با حضور نفس بکشی، راه بروی، غذا بخوری، ظرف بشویی و با شفقت سخن بگویی یا گوش دهی. هر چه بیشتر دانه‌های آگاهی و عشق را در خود آب دهی، بدن بودای تو می‌بالد و تو آزادتر و شادتر می‌شوی.

بودایی بودن حرفه‌ای خاص نیست. هر کس، آموزگار یا هنرمند یا بازرگان، می‌تواند در کار بودا سهیم باشد: پروردن بیداری و آوردن آرامش به جهان.

کسی که خود بیدار نشده، نمی‌تواند دیگری را بیدار کند. بودا بودن، یعنی دیدن رنج جهان و یافتن راهی برای درمان آن. این نیازمند نیرویی عظیم است؛ نیروی عشق. ذهن عشق سرچشمه این نیروست: نیرویی که ما را به زیبایی و درد جهان بیدار می‌کند. اگر این سرچشمه درون تو جاری است، اگر هنوز می‌توانی عشق بورزی و مهربان باشی، تو بودایی در کنشی.

بدن سوم: بدن تمرین معنوی

بدن تمرین معنوی، از دل بدن بودای ما می‌روید. تمرین معنوی یعنی هنر زیستن در آگاهی؛ دانستن اینکه چگونه شادی بیافرینیم و با رنج رویارو شویم، همان‌گونه که باغبان از گل، گلِ لوتوس می‌رویانَد. تمرین معنوی همراه ماست تا از زمان‌های دشوار و طوفان‌های درونی بگذریم؛ هنر ایستادن در برابر درد و نگرستن ژرف برای رسیدن به بینشی روشن‌تر است. این تمرین مفهومی انتزاعی نیست، بلکه واقعیتی عینی است که در زندگی روزمره جاری می‌شود. بدن تمرین معنوی‌مان - یا همان «بدنِ دارما» - را با پروردن دانه‌های بیداری و آگاهی در هر لحظه از زندگی می‌پروریم. هرچه این بدن در ما نیرومندتر شود، شادی و آرامش درون‌مان بیشتر و توان یاری‌دادن‌مان به دیگران افزون‌تر خواهد شد.

داشتن بدنی نیرومند از تمرین معنوی، مسئولیت شخصی هر یک از ماست. هر بار که آرام گامی برمی داریم، هر دم آگاهانه‌ای که می کشیم، هر بار که هیجانی نیرومند را با مهربانی در آغوش می گیریم و به آرامش بازمی گردیم، این بدن رشد می کند. در لحظه های دشوار، این بدن معنوی همان جاست؛ در خانه، در فرودگاه، در میان ازدحام، بی هیچ فاصله‌ای از ما. می توانند گوشی، پول یا رایانه‌ات را بدزدند، اما هیچ کس نمی تواند تمرین معنوی‌ات را بدزدد. آن همواره در پوست تا پناه و نیرویی باشد برایت.

در زمان بودا، راهبی بود به نام «وایکلی» که از شاگردان نزدیک او بود. دلبستگی بیش از اندازه‌اش به بودا سبب شد استاد از او بخواهد دیگر خدمتگزارش نباشد. برای وایکلی این جدایی تلخ بود؛ چنان رنج کشید که حتی خواست به زندگی‌اش پایان دهد. او به بدن انسانی بودا وابسته بود، نه به آموزه او. اما با تمرین و درک ژرف‌تر، آموخت عشق راستین، چنگ زدن به دیگری نیست. روزی که وایکلی بیمار و در آستانه مرگ بود، بودا از کوه پایین آمد تا او را ببیند.

پرسید: «دوست عزیز، آیا حسرتی داری؟»

وایکلی گفت: «فقط یکی، استاد عزیز: اینکه دیگر توان بالا آمدن از کوه را ندارم تا تو را ببینم.»

بودا گفت: «بس است وایکلی. تو دیگر بدن دارمای مرا داری. به بدن انسانی من نیازی نیست.»

این سخن یعنی: آموزگار را در درون خود بجوی. آموزگاران راستین در بیرون نمی‌مانند، بلکه در تو ادامه دارند. هر آموزه و بینشی که از آنان دریافت کرده‌ای، همان حضور زنده آن‌ها در درون توست.

من نیز می‌دانم که بدن فیزیکی‌ام نمی‌پاید، اما بدن تمرین معنوی‌ام، بدن دارمایم، ریشه‌ای ژرف و پایدار دارد. همین بدن دارما مرا از طوفان‌های زندگی گذراند؛ از جنگ، تبعید، جدایی و رنج تبعیض و خشونت.

اگر این تمرین نبود، نمی‌توانستم در برابر آن همه سختی بمانم، چه رسد به اینکه از دل آن رشد کنم.

اکنون، آنچه از این تمرین و بینش به دست آورده‌ام، به شاگردانم می‌سپارم. این میراث من است: بدنی از تجربه، آگاهی و شادی که بتواند دیگران را نیز درمان کند. یقین دارم شاگردان و دوستانم آن را نگاه خواهند داشت و برای نسل‌های آینده پرورشش خواهند داد. باید تمرین را نیکو انجام دهیم و پیوسته بدن معنوی‌مان را تغذیه کنیم تا در زمانه خود زنده و کارآمد بماند.

بدن چهارم: بدن اجتماع

در سال ۱۹۶۶، از ویتنام تبعید شدم چون خواست صلح را به جهان بردم. ناگهان خود را چون زنبوری یافتم که از کندو جدا افتاده، یا سلولی که از پیکر خویش بریده شده است. از همه یاران و همکارانم دور مانده بودم؛ همان‌ها که در نبودم کوشیدند کارهای اجتماعی و آموزشی‌مان را ادامه دهند. آن روزها برایم بسیار سخت و تلخ بود، اما تمرین آگاهی به من نیروی شفا بخشید. آموختم چگونه از نو، در جایی دور از وطن، اجتماع تازه‌ای بسازم.

سال بعد، در دیدارم با دکتر مارتین لوتر کینگ جونیور، درباره رؤیای مشترک‌مان سخن گفتیم: ساختن «اجتماع محبوب». این اصطلاح زیبایی بود که او برای گروهی از انسان‌ها به کار می‌برد که آرمانی مشترک دارند و در مسیر تحقق آن، هم‌دلانه پشتیبان هم‌اند.

برای رشد معنوی، نیازمند چنین اجتماعی هستیم؛ جمعی از دوستان معنوی که ما را تغذیه و پشتیبانی کنند و ما نیز به نوبه خود آن‌ها را. بدون اجتماع، کار چندانی از ما برنمی‌آید. هر یک از ما سلولی در پیکر بزرگ انسانیت‌ایم و باید با دیگر سلول‌ها در هماهنگی باشیم. می‌توانیم خانه، محیط کار، مدرسه یا حتی بیمارستان را به اجتماع محبوب بدل کنیم؛ خانواده‌ای کوچک که در آن عشق، فهم و ارتباط راستین جاری است.

آغازش ساده است: تنها چند دوست همدل کافی‌اند؛ چهار یا پنج نفر. از همان‌جا می‌توان دایره‌ای ساخت که گسترده‌تر شود. اجتماع محبوب با عشق، اعتماد، شادی، هماهنگی و روح برادری و خواهری زنده است. وقتی در رفتار و گفتارمان درک و شفقت باشد، این انرژی را به هر کس که نزدیک‌مان می‌شود منتقل می‌کنیم. می‌توانیم زمان‌هایی برای شنیدن عمیق یکدیگر داشته باشیم، یا حتی لحظه‌هایی ساده برای نوشیدن چای و بودن در کنار هم. اجتماع ما می‌تواند پناهی باشد برای انسان‌های خسته از رنج. ما در زمان زندگی‌مان اجتماع‌مان را تغذیه می‌کنیم و آن اجتماع، پس از ما، ما را به آینده می‌برد.

بدن پنجم: بدن بیرون از بدن

ما می‌توانیم در جاهای بسیار حاضر باشیم؛ در همین‌جا بنشینیم و هم‌زمان در سلولی دور دست بر میله‌های زندانی دست بکشیم، در همین‌جا باشیم و نگاه‌مان بر سفره خالی کودکی در سرزمینی دیگر بیفتد.

حضور، همیشه نیازمند پیکر نیست. وقتی کتابی می‌نویسم، خود را به هزاران نسخه بدل می‌کنم تا به هر سوی جهان روان شوند؛ هر کتاب، بدل به بدن بیرون از بدن من می‌شود. می‌توانم به هیئت خطی در یک خوشنویسی پای به خانه‌ای بگذارم؛ می‌توانم در قالب یک دی‌وی‌دی از در زندانی وارد شوم.

روزی در مادرید، زنی از آمریکای جنوبی گفت در یک مرکز سلامت روان «زنگ آگاهی» را روی سیستم صوتی نهاده‌اند؛ زنگی که هر بار نواخته می‌شود، یادمان می‌آورد بایستیم و به خانه درون بازگردیم.

پزشکان، پرستاران و بیماران با شنیدن آن، کار را رها می‌کردند، به خود بازمی‌گشتند، نرم می‌شدند و از دم و بازدم آگاهانه لذت می‌بردند. همان زنگ‌ها روی رایانه‌ها و تلفن‌ها هم برنامه‌ریزی شده بود و نسیمی آرام‌بخش بر فضای همه می‌وزید.

بارها پیشنهاد کرده بودم که در محیط‌های درمانی، لحظه‌هایی برای توقف، آرامش و حضورِ راستین پدید آوریم؛ هرگز پا به آن مرکز نگذاشته بودم. پس چگونه آنان درست همان‌گونه تمرین می‌کردند که ما در مراکز آگاهی می‌کنیم؟ چون حضور ما و تمرین‌ها و کنش‌هایمان به مکان بسته نیست. من فقط این گوشت و استخوان چند ده کیلویی نیستم.

در زندان‌های آمریکای شمالی و بریتانیا، زندانیانی هستند که مراقبه راه‌رفتن و نشستن به جا می‌آورند؛ آموخته‌اند با نرمی و شفقت نفس بکشند، گام بردارند و سخن بگویند. آن زندانیان، تنِ من‌اند؛ کتاب‌هایمان را خوانده‌اند، آنچه آموخته‌اند تمرین می‌کنند و مرا ادامه می‌دهند. آنان بدن بیرون از بدن من‌اند.

یکی از آنان، کتاب «گام نهادن در آزادی» را – که برای نوآموزان راهب و راهبه نوشته بودم – خواند و تصمیم گرفت راهب شود. می‌دانست در زندان کسی

رسمیت نمی‌بخشد؛ پس خود سرش را تراشید و پیمان‌هایی را که استاد به شاگرد می‌دهد، به خویش سپرد و در سلولش چون نوآموزی راستین تمرین کرد.

چنین روایت‌ها که به گوشم می‌رسد، می‌دانم همه‌جا حاضر بوده‌ام و بدن اجتماع من همه‌جا گسترده است. بدن ما به جغرافیا محدود نیست؛ آن زندانی آهسته‌گام، خود ماست. بدن ما فقط اینجا نیست، آنجاست؛ ما هم‌زمان در همه‌جا حضور داریم. این حقیقت در نسبت پدر و پسر، مادر و دختر نیز آشکار است.

پدری که با چشم بی‌نشانی به پسرش بنگرد، خود را در او می‌بیند؛ او هم پدر است و هم پسر. چنین که ببیند، بدن بیرون از بدن خویش را می‌شناسد. فرزندی که به پدر نگاه کند و خود را در او بیابد، بدن بیرون از بدن خود را می‌بیند. هرگاه به فرزندان یا نوه‌ها می‌نگریم و خویش را در آنان بازمی‌شناسیم، آغاز کرده‌ایم به دیدن بدن بیرون از بدن.

بدن ششم: بدن تداوم

در سراسر زندگی، پیوسته انرژی می‌فرستیم: می‌اندیشیم و می‌گوییم و رفتار می‌کنیم و هر اندیشه و هر واژه و هر کنش، امضای ما را بر خود دارد. آنچه در اندیشه و گفتار و کردار می‌کاریم، بر جهان می‌تابد؛ این تابش، همان بدن تداوم ماست.

کارهای ما را به فردا می‌برند. ما همانند ستارگانی هستیم که پس از خاموشی ظاهری‌شان، نورشان هنوز میلیون‌ها سال در کیهان سفر می‌کند. هر بار اندیشه‌ای از نفرت، خشم یا نومیدی می‌پرورانی، به خود و به جهان آزار می‌رسانی؛ هیچ‌یک از ما چنین تداومی را نمی‌خواهد.

همه می‌خواهیم اندیشه‌هایی از شفقت، فهم و عشق بیافرینیم. هر اندیشه روشن از مهر و درک، مرهمی است برای تو و برای جهان. همان‌گونه که ابری اسیدی بارانی اسیدی می‌باراند، انرژی خشم و ترس و سرزنش و تبعیض نیز هوایی سمی برای خود و دیگران می‌سازد. پس از زمانت نیک بهره بگیر؛ در هر لحظه می‌توانی اندیشه، کلام یا کنشی برانگیزی که امید و بخشش و شفقت را بگستراند. می‌توانی کاری برای یاری دیگران و پاسداری از جهان انجام دهی. باید هنر «اندیشه درست» را در خود پرورش دهیم تا هر روز اندیشه‌هایی سازنده بیافرینیم. اگر دیروز درباره کسی اندیشه‌ای تیره داشتی، هنوز دیر نشده است؛ اکنون حامل گذشته و آینده است.

امروز اگر اندیشه‌ای سرشار از عشق و بخشش و شفقت پدید بیاوری، همان نور می‌تواند تیرگی دیروز را بزدايد و فردایی روشن‌تر بسازد. هر روز می‌توانیم تمرین کنیم تا اندیشه‌هایی از جنس شفقت برویانیم؛ اندیشیدن خود، کنش است و هر اندیشه مهربانانه، امضای تداوم ما. واژه‌ها نیز انرژی‌اند؛ موج‌شان فراتر از گمان ما می‌رود. باید هنر ارتباط را بیاموزیم تا گفتارمان عشق و آشتی و فهم متقابل بیافریند.

همان‌گونه که زهر کلام تند در دهان می‌ماند، شیرینی سخن فهم‌مند و مهربان نیز در دل می‌نشیند. آشتی با عزیزی که از او رنجیده‌ایم، به نیروی گفتار مهرآمیز، هر دو سوی رابطه را درمان می‌کند؛ همان دم سبکی و آرامش را حس می‌کنیم. خود را به چالش بکش: تنفس آگاهانه و ژرف را به کار گیر، رنج را در خود و او ببین، سپس تلفن بردار و یک یا دو دقیقه «گفتار درست» را جاری کن؛ شاید هر دو مدت‌هاست منتظریم. اگر نمی‌توانی تماس بگیری، ایمیل یا پیامکی آکنده از محبت و شفقت بنویس؛ درمان پیش از فرستادن پیام آغاز می‌شود.

حتی اگر عزیزت از جهان رفته است، هرگز برای آشتی دیر نیست؛ می‌توانی برایش نامه‌ای بنویسی و حسرت‌ها و عشقت را واگوئه کنی؛ همین، صلح و شفاست. واژه‌های تو می‌توانند چون گوهرهایی نغز، در پهنه فضا و زمان پیش روند و فهم و عشق متقابل بیافرینند. ما در کنش‌های جسمانی هم ادامه می‌یابیم. هرگاه با این بدن کاری کنیم که کسی را حمایت کند، یاری

دهد، نجات بخشد یا الهام ببخشد، همان کنش، غذایی است برای ما و برای جهان. از خود بپرس: «انرژیِ تنم را کجا سرمایه‌گذاری می‌کنم؟» «پس از فروپاشی بدن، چه به جا می‌گذارم؟» «امروز چه می‌توانم بکنم تا رویاهایم را به جهان بیاورم؟»

باز به ابر بنگریم: ابر، همین حالا نیز می‌تواند بدنِ تداومِ خویش را در باران و برف و تگرگ ببیند. تصور کن یک‌سوم ابر باریده و دوسوم هنوز در آسمان است و با شادمانی نگاه می‌کند که باران بر زمین می‌نشیند؛ ابر، بدنِ تداومِ خود را تماشا می‌کند. ابر بودن زیباست، همان‌گونه که باران شدن و به جویباری روان بدل گشتن زیباست. ابر، از بلندای آسمان، از دیدن جویبار زلال که در دشت می‌پیچد، لذت می‌برد؛ چون تداومِ خویش را می‌بیند. هشتادساله که بودم، خبرنگاری پرسید آیا از آموزگاری معنوی بازنشسته می‌شوم؟

لبخند زدم و گفتم: «آموزش، فقط گفتن نیست؛ شیوه زیستنِ ماست. زندگی ما درس است، پیام است. تا وقتی نشستن و راه رفتن و خوردن آگاهانه و بودن در کنار اجتماع را ادامه دهم، آموزشم جاری است.»

سال‌هاست شاگردان ارشد را تشویق کرده‌ام که جای مرا بگیرند و گفتار دارما را خود بگویند؛ بسیاری‌شان گفتارهایی شگفت آورده‌اند و برخی حتی بهتر از گفتارهای من. چون آنان که درس می‌دهند، تداوم مرا آشکار می‌کنند. وقتی به پسر و دختر و نوه‌ات می‌نگری، ادامه خود را می‌بینی.

آموزگاری که به کلاسش نگاه می‌کند، شاگردان را تداوم خویش می‌بیند. اگر آموزگار آزاد و شاد و سرشار از شفقت و فهم باشد، شاگردان نیز چنین خواهند شد.

هر یک از ما همین اکنون می‌توانیم ادامه خود را ببینیم؛ باید هر روز این را به خود یادآوری کنیم. من، در چهره دوستان و شاگردان و بیش از هزار راهب و راهبه‌ای که رسمیت یافته‌اند و در سراسر جهان تمرین و آموزش می‌دهند، بدن تداوم خود را می‌بینم.

حتی اگر جوانیم، همین حالا بدن تداوم داریم. آیا می‌توانی ببینی‌اش؟ آیا می‌بینی چگونه در پدر و مادر، در خواهر و برادر، در آموزگاران و دوستان ادامه یافته‌ای؟ آیا بدن تداوم آنان را نیز در خود و پیرامون می‌بینی؟ نیازی نیست پیر شویم یا بمیریم تا بدن تداوم را ببینیم؛ نیازی نیست فروپاشی کامل این بدن را انتظار بکشیم؛ همان‌گونه که ابر لازم ندارد کاملاً به باران بدل شود تا تداوم خود را ببیند. آیا می‌توانی باران خود، رود خود، اقیانوس خود را ببینی؟

خود را تمرین ده تا بدن تداومت را در همین اکنون ببینی. اگر در حال زیستن بتوانیم آن را ببینیم، خواهیم دانست چگونه تغذیه‌اش کنیم تا فردایی زیبا تضمین شود؛ این هنر راستین زیستن است. آنگاه که زمان گشودن دست از بدن فیزیکی فرا رسد، آن را به آسانی رها می‌کنیم. گاه بدنم را به آبی در کتری تشبیه می‌کنم که سرانجام به بخار بدل می‌شود.

روزی که فروپاشیِ تنِ من را دیدی و گفתי «تیک نات هان مُرد»، بدان که این سخن، درست نیست؛ من هرگز نخواهم مرد. طبیعت من، طبیعت ابر است: بی‌زایش و بی‌مرگی. همان‌طور که مرگ برای ابر ناممکن است، برای من نیز. از تماشای بدنِ تداوم خود لذت می‌برم، چنانکه ابر از دیدن باران و رود دوردست.

اگر با نگاهی ژرف به خود بنگری، می‌بینی چگونه مرا نیز به شیوه خویش ادامه می‌دهی. اگر دم و بازدم کنی و صلح و شادی و سرشار بودن را لمس کنی، می‌دانی من همیشه با تو هستم؛ چه این بدن نفس بکشد، چه نه. من در دوستان و شاگردان و جامعه خانقاهی بسیارم ادامه یافته‌ام و نیز در بی‌شمار کسان در سراسر جهان که هرگز ندیده‌ام‌شان اما کتاب‌هایم را خوانده‌اند یا گفتاری شنیده‌اند یا در اجتماعات محلی و مراکز تمرین، آگاهی را به کار بسته‌اند. اگر با چشم بی‌نشانی نگاه کنی، مرا بسیار فراتر از این بدن خواهی دید.

پس کوتاه‌ترین پاسخ به «وقتی بمیرم چه می‌شود؟» این است: «نمی‌میری.» و این حقیقت است؛ زیرا اگر طبیعت «کسی که می‌میرد» و خودِ کنش «مردن» را بفهمی، خواهی دید چیزی به نام مرگ در میان نیست؛ خودی نیست که بمیرد؛ تنها دگرگونی است.

بدن هفتم: بدن کیهانی

بدن کیهانی ما همه گستره جهان پدیدار را در آغوش دارد. شگفتی تن انسانی مان روزی فرو می‌پاشد، اما ما بسی فراتر از این کالبدیم؛ ما خود کیهانیم، بنیاد همین تن. بی‌کیهان، بدنی در کار نبود. با بینش درهم‌بودن می‌بینیم در درون ما ابرها حضور دارند، کوه‌ها و رودها، دشت‌ها و درختان و نور خورشید. ما فرزندان نوریم؛ دختران و پسران خورشید و ستارگان. همین اکنون سراسر کیهان از تن ما پشتیبانی می‌کند؛ این پیکر کوچک انسانی قلمرو همه پدیده‌ها را در خود دارد.

می‌توانی بدن انسانی‌ات را همچون موجی ببینی و بدن کیهانی‌ات را همه موج‌های دیگر اقیانوس؛ خودت را در همه موج‌ها بازبینی و همه موج‌ها را در خویش. نیازی نیست بدن کیهانی را بیرون بجویی؛ همین اکنون در توست. ما از غبار ستارگانیم؛ فرزندان زمین، با همان عناصر و کانی‌ها. در ما کوه‌ها و رودها و ستارگان و سیاه‌چاله‌هاست.

در هر دم، کیهان از درون ما می‌گذرد و نوسازمان می‌کند و ما نیز خود را به کیهان بازمی‌گردانیم: هوای جو را تنفس می‌کنیم، از خوان زمین می‌خوریم، اندیشه‌های نو می‌آفرینیم و احساس‌های تازه می‌چشیم و در اندیشه، گفتار، کنش، در بازدم، در گرمای بدن و در رها کردن آنچه خورده و هضم کرده‌ایم، انرژی را به کیهان بازمی‌فرستیم.

اکنون نیز بخش‌هایی از ما در بازگشت به زمین‌اند؛ بازگشت تنها در روز فروپاشیِ تن رخ نمی‌دهد. ما همین اکنون در زمین‌ایم و زمین در ما. تن انسانی ما شاهکار کیهان است و هرگاه آن را پاس بداریم و از آن مراقبت کنیم، در حقیقت بدن کیهانی خود را گرامی داشته‌ایم؛ این‌گونه که خوش می‌زییم و از تن مراقبت می‌کنیم، از نیاکان پاس می‌گیریم و از بدن کیهانی خویش نگهبانی می‌کنیم.

بدن هشتم: بدن نهایی

هشتمین بدن ما ژرف‌ترین ساحت کیهان است: سرشت خود واقعیت، ورای هر ادراک و صورت و نشانه و اندیشه؛ «بدن سرشت راستین کیهان». هرگاه با آنچه هست ارتباط برقرار می‌کنیم - موج و آفتاب، جنگل‌ها و هوا و آب و ستارگان - داریم جهانِ صورت‌ها و نشانه‌ها را ادراک می‌کنیم؛ در این سطح نسبی همه‌چیز در دگرگونی‌ست، در معرض زایش و مرگ، بودن و نبودن. اما چون با این جهان پدیدار به اندازه کافی ژرف شویم، از صورت‌ها و نشانه‌ها درمی‌گذریم و حقیقت نهایی را لمس می‌کنیم: سرشتی که با مفهوم و واژه و برچسب‌هایی چون «زایش/مرگ» یا «آمدن/رفتن» وصف‌پذیر نیست.

ما موجی هستیم بر سطح اقیانوس. بدن موج پاینده نیست؛ ده یا بیست ثانیه بیش نمی‌پاید؛ در معرض آغاز و پایان، اوج و فرود.

موج ممکن است بیندیشد: «اکنون هستم، پس از این نخواهم بود» و هراسی یا خشمی در دلش برخیزد. اما موج، بدن اقیانوس خود را نیز دارد؛ از اقیانوس برآمده و به او بازمی‌گردد. او هم موج است و هم اقیانوس؛ تنها موج نیست، اقیانوس نیز هست. نیازی ندارد بدنی جدا برای اقیانوس جست‌وجو کند؛ در همین لحظه هم موج است و هم دریاست. همین که موج به خویش بازگردد و سرشت حقیقی‌اش یعنی آب را لمس کند، هر ترس و آشوبی فرو می‌نشیند.

ژرف‌ترین لایه آگاهی ما - «آگاهی ذخیره» - توان تماس مستقیم با نهایی را دارد، با قلمرو خودِ واقعیت. شاید اکنون آگاهی مفهومی ما توانا نباشد، اما آگاهی ذخیره همین دم با سرشت راستین کیهان در تماس است. هرگاه با بدن کیهانی‌ات تماس می‌گیری، دیگر تکه یخی شناور بر اقیانوس نیستی؛ خودِ آب می‌شوی.

با دم و بازدم آگاهانه و هشیاری ژرف بدنی، از قلمروی اندیشیدن و تمایزگذاری و تحلیل بی‌وقفه بیرون می‌آییم و به پهنه درهم‌بودن قدم می‌گذاریم.

همه چیز درهم است

میان تمام بدن‌های گوناگون ما پیوندی ژرف وجود دارد. بدن فیزیکی، بدن بودا، بدن تمرین معنوی، بدن بیرون از بدن، بدن تداوم و بدن کیهانی همه درهم تنیده‌اند.

بدن انسانی ما هم بدن کیهانی را در خود دارد و هم سرشت راستین کیهان را؛ یعنی خود واقعیت، ورای هر واژه، برچسب یا ادراک.

بدن کیهانی ما همان آفرینش است، همان شاهکار خدا. وقتی با ژرف‌نگری در کیهان می‌نگریم، سرشت راستین آن را می‌بینیم و درمی‌یابیم که سرشت راستین کیهان همان خداست. وقتی در آفرینش ژرف می‌نگریم، آفریننده را می‌بینیم.

در نگاه نخست، چنین می‌نماید که پدیده‌ها بیرون از هم‌اند: خورشید، ماه نیست؛ این کهکشان، آن کهکشان نیست؛ تو بیرون از منی؛ پدر، بیرون از پسر است. اما با نگاهی ژرف درمی‌یابیم که همه چیز درهم‌تنیده است. نمی‌توان باران را از گل جدا کرد یا اکسیژن را از درخت، پدر را از پسر یا پسر را از پدر بیرون کشید. هیچ چیز را نمی‌توان از چیز دیگر جدا کرد. ما کوه‌ها و رودها هستیم، ما خورشید و ستارگانیم. همه چیز درهم است.

فیزیکدان دیوید بوم این را «نظم نهفته» می‌نامید. ابتدا تنها «نظم آشکار» را می‌بینیم، اما همین که بفهمیم چیزها بیرون از یکدیگر وجود ندارند، به

ژرف‌ترین سطح کیهان می‌رسیم و درمی‌یابیم که آب و موج جدایی‌ناپذیرند؛
موج همان آب است و ما نیز همان نهایی هستیم.

بسیاری هنوز باور دارند که خدا می‌تواند جدا از آفرینش خود وجود داشته
باشد. اما نمی‌توان خدا را از خود بیرون کشید، همان‌گونه که نمی‌توان نهایی
را از خود جدا کرد.

نیروانا در درون توست. اگر می‌خواهیم نهایی را لمس کنیم، باید در درون
همین بدن بنگریم، نه بیرون. با ژرف‌اندیشی در بدن، از درون می‌توان خود
واقعیت را لمس کرد. اگر در هنگام مراقبه راه رفتن در طبیعت، یا تماشای
غروب، یا در تامل بر بدن خود، ذهن آگاهی و تمرکزت ژرف باشد، می‌توانی
سرشت راستین کیهان را لمس کنی.

هنگامی که ذهن آگاهی را تمرین می‌کنیم، گونه‌های بسیاری از تسکین
را تجربه می‌کنیم، اما بزرگ‌ترین آرامش و صلح زمانی می‌آید که سرشت
بی‌زایش و بی‌مرگی خود را لمس کنیم. این ممکن است، شدنی است و
آزادی ژرفی به همراه دارد. اگر با بدن کیهانی، بدن خدا، بدن نیروانا در تماس
باشیم، دیگر از مرگ هراسی نخواهیم داشت. این چکیده آموزش و تمرین
بود است. کسانی که این بینش را لمس کرده‌اند، می‌توانند با صلح و شادی
بمیرند.

تمرین: تامل در زندگی بی‌کران

می‌توانی زندگی‌ات را چنان سامان بدهی که هر روز از بدن‌های گوناگون خود آگاه باشی و پیوندت را با آن‌ها احساس کنی. آنگاه تداومت را در پهنه زمان و مکان خواهی دید و درمی‌یابی که زندگی‌ات بی‌کران است. این بدن فیزیکی که روزی فرو خواهد پاشید، تنها بخشی کوچک از آن چیزی است که تو هستی.

اکنون چند لحظه‌ای در متن زیر تامل کن. این دعوتی است برای دیدن اینکه تو حیاتی بی‌حدومرز داری. هر سطر را آهسته بخوان و بگذار چون بارانی نرم بر خاک آگاهی‌ات فرو چکد:

می‌بینم این بدن - ساخته از چهار عنصر - واقعا من نیست و من به این بدن محدود نیستم.

من تمامی رود زندگی‌ام، رود نیاکان خونی و نیاکان معنوی‌ام که هزاران سال پیوسته جاری بوده و هزاران سال دیگر در آینده جاری خواهد بود.

من یکی هستم با نیاکان و با فرزندانم.

من زندگی‌ام که در بی‌شمار صورت پدیدار می‌شود.

من یکی هستم با همه انسان‌ها و همه گونه‌ها،

چه آرام و شاد باشند چه رنجور و هراسان.

در همین لحظه در همه جای این جهان حاضر هستم.

در گذشته حاضر بوده‌ام و در آینده نیز خواهم بود.
فروپاشی این بدن آسیبی به من نمی‌رساند،
همان‌طور که فرو ریختن گلبرگ‌های شکوفه آلو
به معنای پایان درخت آلو نیست.
می‌بینم که چون موجی بر سطح اقیانوسم.
خود را در همه موج‌های دیگر می‌بینم
و همه‌ی موج‌های دیگر را در خود.
پدیدار شدن یا ناپدید شدنِ موج
از حضورِ اقیانوس چیزی کم نمی‌کند.
بدن دارم‌ای من و زندگی معنوی‌ام
در معرضِ زایش و مرگ نیست.
می‌توانم حضورم را پیش از پدیدارشدن این بدن ببینم
و پس از فروپاشیِ این بدن.
می‌توانم حضورم را بیرون از این بدن ببینم،
حتی در همین لحظه.
هشتاد یا نود سال طول عمر من نیست.
طول عمر من - چون برگ یا چون بودا - بی‌کران است.
می‌توانم از اندیشه اینکه بدنی جدا
از دیگر جلوه‌های زندگی‌ام در زمان و مکان هستم فراتر بروم.

مراقبه راهنما: تنفس با کيهان

دم که می‌کشم، عنصر زمین را در خود احساس می‌کنم؛ هوا را، ابرها را، برف و باران و رودها را در خود می‌بینم. جو و باد و جنگل‌ها، کوه‌ها و اقیانوس‌ها همه در من‌اند. زمین را در درون خود می‌بینم.

بازدم که می‌کنم، به زمین درونم لبخند می‌زنم. من یکی هستم با مادر زمین، زیباترین سیاره سامانه خورشیدی ما. مادر زمین در من است.

لبخند به زیباترین سیاره سامانه خورشیدی ما.

دم که می‌کشم، عنصر نور را در خود می‌بینم. از نور ساخته شده‌ام، از خورشید زاده شده‌ام. خورشید را می‌بینم که چشمه‌ای بی‌پایان از زندگی است، چشمه‌ای که در هر لحظه ما را تغذیه می‌کند. بودای شاکيامونی فرزند پدر خورشید بود و من نیز چنینم.

بازدم که می‌کنم، به خورشید درونم لبخند می‌زنم. من خورشیدم، ستاره‌ای از زیباترین ستارگان کهکشان بزرگ‌مان. من فرزند خورشیدم.

من ستاره‌ام.

دم که می‌کشم، همه نیاکانم را در خود می‌بینم: نیاکان کانی، گیاهی، پستاندار و انسانی. نیاکانم همیشه زنده‌اند، در تک‌تک سلول‌های بدنم. من در نامیرایی

آن‌ها شریکم. بازدم که می‌کنم، به ابری که در چایم است لبخند می‌زنم. ابر هرگز نمی‌میرد؛ می‌تواند برف یا باران شود، اما هرگز «هیچ» نمی‌شود. من نیز در نامیرایی ابر سهم دارم.

من نیاکانم هستم.

در نامیرایی نیاکانم سهم دارم.

دم که می‌کشم، ستارگان و کهکشان‌ها را در خود می‌بینم. من آگاهی‌ام که در هیئت کیهان پدیدار شده است. از ستارگان و کهکشان‌ها ساخته شده‌ام. بازدم که می‌کنم، به ستارگان درونم لبخند می‌زنم. در نامیرایی ابرها، باران، ستارگان و کیهان سهم دارم.

لبخند به ستارگان و کهکشان‌های درونم.

سهم در نامیرایی ستارگان و کیهان.

دم که می‌کشم، می‌بینم هیچ چیز آفریده نمی‌شود و هیچ چیز نابود نمی‌شود؛ همه‌چیز در دگرگونی است. سرشت بی‌زایش و بی‌مرگی ماده و انرژی را می‌بینم. درمی‌یابم که زایش و مرگ، بودن و نبودن، تنها اندیشه‌اند. بازدم که می‌کنم، به سرشت راستین بی‌زایش و بی‌مرگی خود لبخند می‌زنم. از بودن و نبودن آزادم. مرگی نیست، هراسی نیست. نیروانا را لمس می‌کنم، سرشت راستین بی‌زایش و بی‌مرگی خود را.

هیچ چیز آفریده نمی‌شود. هیچ چیز نابود نمی‌شود.

از بودن آزادم، از نبودن آزادم.

فصل سوم

بی‌هدفی

آرام‌گرفتن در خدا

تو همین حالا همان هستی که می‌خواستی بشوی. تو شگفتی، تو اعجوبه‌ای. روزی ایزدی سوار بر اسب، به نام «روهیتاسا»، نزد بودا آمد؛ موجودی پرهیاهو که خود را قهرمانی بزرگ می‌دانست.

از بودا پرسید: «ای آموزگار گرامی، آیا می‌توان از این جهان زایش و مرگ، رنج و جدایی، با سرعتی بی‌نهایت گریخت؟»

به راستی، انسان همیشه در آرزوی سرعت بوده است؛ می‌خواهد زودتر برسد، زودتر ببیند، زودتر بداند. امروز رویای سفر با سرعت نور در ذهن‌مان است، همان‌گونه که در روزگار بودا، تندترین وسیله سفر اسب بود.

بودا آرام گفت: «نه، روهیتاسا. حتی با بیشترین سرعت نیز نمی‌توان از این جهان گریخت.»

روهیتاسا پاسخ داد: «درست می‌گویی! من در زندگی پیشین خود با بیشترین سرعت سفر کردم، با سرعتی چون نور - نه خوردم، نه خوابیدم، نه نوشیدم - و با این حال نتوانستم از این جهان بیرون روم. پیش از آنکه به مقصد برسم، مُردم. پس با تو موافقم، گریختن ناممکن است.»

بودا گفت: «اما راهی برای رهایی هست. باید به درون نگاه کنی. اگر با نگاهی ژرف در این بدن بنگری، گستره بی‌کران کیهان را درون خود خواهی یافت. آنگاه سرشت راستین خود را لمس می‌کنی، ورای زایش و مرگ، ورای رنج و تمایز. نیازی نیست هیچ‌جا بروی.»

ما در سراسر زندگی در حال دویدنیم؛ به سوی آینده، دور از گذشته، دور از همین‌جا. اما نیازی به دویدن نیست. کافی است بایستیم، بنشینیم، ژرف نگاه کنیم؛ خواهیم دید که تمام کیهان درون ماست. بدن ما دربردارنده دانشی بی‌پایان است. شناخت خود، شناخت کل هستی است. راه بیرون، در درون است. تا وقتی خود را جداییافته از جهان می‌پنداریم، می‌کوشیم از آن بگریزیم. اما وقتی درمی‌یابیم که ما خودِ جهان‌ایم، که از همان عناصری ساخته شده‌ایم که جهان از آن‌هاست، می‌فهمیم نیازی به رفتن نیست. جهان نمی‌تواند از خود بیرون رود. ما از پیش همان هستیم که می‌جوییم.

آرام‌گرفتن در خدا

همان‌گونه که موج نیازی ندارد به دنبال آب بگردد، ما نیز نیازی نداریم نهایی را بجوییم. موج خودِ آب است و تو همین حالا همان هستی که می‌خواهی باشی. از خورشید و ماه و ستارگان ساخته شده‌ای و همه‌چیز را در درون داری.

در آیین مسیحیت مفهومی هست به نام «آرام‌گرفتن در خدا». یعنی لحظه‌ای که همه جست‌وجوها را وامی‌گذاریم و در دل سکون بی‌کران می‌نشینیم.

آنگاه، در خدا آرام می‌گیریم. خود را در لحظه اکنون استوار می‌کنیم و در نهایی سکون می‌یابیم، در بدن کیهانی‌مان آرام می‌گیریم. بودن در نهایی نیازمند ایمان نیست. موج نیازی ندارد باور کند که آب است؛ او همین‌جا، همین اکنون، آب است.

برای من، خدا چیزی بیرون از ما یا بیرون از واقعیت نیست. خدا در درون است. خدا موجودی بیرونی نیست که بخواهیم در جایی او را بجویم یا به او ایمان بیاوریم. خدا، نیروانا، نهایی، درونِ تک‌تکِ ماست. پادشاهی خدا همین حالا در دسترس است؛ تنها پرسش این است: آیا ما نیز در دسترس او هستیم؟

با ذهن آگاهی، تمرکز و بینش می‌توانیم نیروانا را لمس کنیم؛ می‌توانیم پادشاهی خدا را در هر دم و بازدم، در هر گام و نگاه تجربه کنیم.

بی‌هدفی: سومین درِ رهایی

تمرکز بر بی‌هدفی یعنی رسیدن به لحظه اکنون و درک این حقیقت که تنها در همین لحظه می‌توانی هر آنچه را می‌جویی بیابی، زیرا تو همین حالا همان هستی که می‌خواستی بشوی. بی‌هدفی به معنای دست‌کشیدن از عمل نیست، بلکه یعنی چیزی را در پیش رو قرار ندهی که بخواهی برایش بدوی. وقتی تصویرِ میل و آرزو را از پیشِ چشمانت برداری، درمی‌یابی که شادی و آزادی همین‌جا، در لحظه حال، در دسترس‌اند.

ما نسل به نسل به دویدن عادت کرده‌ایم. در اکنون آرام نمی‌گیریم و به دنبال چیزی بیرون از خود می‌گردیم که گمان می‌کنیم خوشبخت‌مان خواهد کرد. زندگی‌مان را صرف تعقیب هدف‌ها، موفقیت‌ها و رویاها می‌کنیم و در مسیر، خود را گم می‌کنیم. حتی در تلاش برای ذهن‌آگاهی، برای تندرستی، برای کاهش رنج جهان، ممکن است آزادی و شادی خویش را از دست بدهیم. چون شگفتی‌های همین لحظه را نمی‌بینیم و گمان می‌کنیم نهای و بهشت در آینده‌اند، نه در اکنون.

مراقبه یعنی ایستادن و ژرف دیدن همین حقیقت. اگر بی‌قراری و ناآرامی درونت هست، بپرس: «در آرزوی چه‌ام؟ در جست‌وجوی چه‌ام؟ در انتظارِ چه‌ام؟» پاسخ همین پرسش‌ها تو را به صلح نزدیک می‌کند.

هنر ایستادن

هزاران سال است که در حال دویدنیم و به همین سبب توقف برایمان دشوار شده است. ایستادن و چشیدن زندگی در لحظه حال نیاز به تمرین دارد.

روزی صبح زود، کوهی را در روشنای نخستین سپیده دم تماشا می کردم. ناگهان دریافتم که تنها من نیستم که به کوه می نگرم، همه نیاکانم، همه آنان که در من زنده اند نیز با من به آن می نگرند. در کنار هم، در لحظه طلوع، زیبایی کوه را ستودیم. هیچ جایی نبود که بخواهیم برویم و هیچ کاری نبود که بخواهیم انجام دهیم. آزاد بودیم. فقط باید می نشستیم و از طلوع لذت می بردیم.

شاید نیاکان ما هرگز چنین فرصتی نداشتند. اما وقتی ما می ایستیم، آن ها نیز با ما باز می ایستند. ایستادن ما ایستادن یک تبار است، نه یک فرد. به محض آنکه ایستادی، شادمانی هست. صلح هست.

وقتی چنین می ایستی، شاید به نظر برسد هیچ رخ نمی دهد، اما در حقیقت همه چیز در جریان است. در لحظه اکنون ریشه می دوانی و بدن کیهانیات را لمس می کنی. ابدیت را لمس می کنی. بی قراری می میرد و جست و جو خاموش می شود. در دهکده آلو و همه مراکز تمرین ذهن آگاهی مان در جهان، هرگاه زنگی به صدا درآید، می ایستیم و تمرین آگاهی می کنیم. چه

زنگ معبد باشد، چه ناقوس سالن غذاخوری یا زنگ کلیسای روستا، حتی صدای تلفن؛ همین که صدای زنگ را می‌شنویم، دست از کار می‌کشیم، سکوت می‌کنیم و نفس می‌کشیم. اگر در گفت‌وگویی هستیم، سخن را قطع می‌کنیم. اگر گامی برمی‌داریم، می‌ایستیم. اگر چیزی در دست داریم، رهاش می‌کنیم. سپس با دم و بازدم، دوباره در بدن‌مان فرود می‌آییم. تنها از شنیدن زنگ لذت می‌بریم.

هر زنگ، یادآور بازگشت به اکنون است؛ لحظه‌ای که بی‌کرانگی زمان و فضا را در خود دارد. گذشته و آینده همین‌جا در لحظه اکنون‌اند. خدا، نیروانا و بدن کیهانی همه در دسترس‌اند. این لحظه، لحظه‌ای ابدی و لبریز می‌شود. پدرت کجاست؟ مادرت، پدربزرگ و مادربزرگت کجا هستند؟ در همین لحظه، در همین هوا. فرزندان، نوه‌ها و نسل‌های آینده کجا هستند؟ عیسی مسیح و بودا کجا هستند؟ عشق و شفقت کجاست؟ اینجایند. آن‌ها در درون آگاهی ما زندگی می‌کنند، نه در جایی بیرون از آن. بهشت، پادشاهی خدا نیز اینجا است. هرچه می‌خواهیم تجربه کنیم، باید همین‌جا تجربه شود. آینده تنها تصویری ذهنی است.

تنها لحظه اکنون واقعی است. اگر در رویای آینده بمانیم، اکنون را از دست می‌دهیم و با از دست دادن اکنون، همه‌چیز را از دست داده‌ایم؛ آزادی، صلح، شادی، و فرصت لمس نهایی.

در انجیلِ متی^۱ آمده است که کشاورزی گنجی پنهان در مزرعه‌ای یافت. به خانه رفت، همه‌چیزش را فروخت و آن زمین را خرید. آن گنج، پادشاهی خداست و تنها در لحظه اکنون یافت می‌شود. فقط یک لحظه بیداری کافی است تا ببینی آنچه می‌جویی، همین حالا در درون و پیرامون توست. و چون این را دریافتی، با آغوشی گشوده می‌توانی از هر چیزِ دیگر دست بکشی، زیرا در اینجا، در لحظه حال، صلح، شادی و آزادی راستین را یافته‌ای. از دست دادن لحظه اکنون، یعنی از دست دادن تنها فرصت واقعی برای روبه‌رو شدن با زندگی.

۱ انجیلِ متی یکی از چهار انجیل پذیرفته شده توسط مسیحیان در مجموعه کتب عهدجدید و همچنین یکی از سه انجیلِ هم‌نوا است.

سرو در حیات

در تعالیم ذن، حکایتی هست از شاگردی که نزد استادش رفت چون احساس می‌کرد هنوز به ژرف‌ترین معنای آموزه‌های او دست نیافته است. استاد در پاسخ تنها پرسید: «در راه آمدن، سرو حیات را دیدی؟»

شاید شاگرد هنوز ذهن آگاه نبود. استاد در واقع می‌خواست بگوید: اگر در راه دیدار آموزگار از کنار سرو یا آلوچه‌ای شکوفان بگذری و واقعا آن را ببینی، وقتی به حضور آموزگار برسی نیز او را نخواهی دید. نباید هیچ فرصتی را برای دیدن سرو خود، یعنی برای دیدن شگفتی‌های زندگی، از دست بدهیم. هر روز از کنارشان می‌گذریم بی‌آنکه واقعا ببینیم‌شان.

سرو مسیر هر روزها به سوی کار چیست؟ اگر حتی نتوانی درخت را ببینی، چگونه می‌توانی عزیزانت را ببینی؟ چگونه می‌توانی خدا را ببینی؟ هر درخت، هر گل، نشانه‌ای از پادشاهی خداست. اگر کوکبی شکوفان از پادشاهی خدا نیست، پس از کجاست؟ اگر می‌خواهیم خدا را درک کنیم، تنها کاری که باید بکنیم این است که سرو مسیرمان را واقعا ببینیم.

ذهن آگاهی یاریمان می‌کند در لحظه اکنون فرود آییم،

تا شگفتی‌های زندگی را ببینیم و بشنویم،

تا خدا را ببینیم و بشنویم.

اگر بحران معنوی‌ای در جهان امروز هست، ریشه‌اش در این است که خدا را در جای درست ننهادیم: در درون خودمان و در دل همین جهان. آیا می‌توانی خدا را از کیهان جدا کنی؟ یا کیهان را از خدا بیرون بکشی؟ ما شگفتی‌ایم و با شگفتی‌ها احاطه شده‌ایم. خدا را داریم، بدن کیهانی را داریم، همه‌چیز را همین حالا در اختیار داریم. با چنین بینشی، در همین لحظه می‌توانیم خرسند، آرام و سرشار شویم.

بهشت بر زمین

برای بسیاری از ما برترین رویا این است که پس از مرگ به بهشت - یا در باور بودایی، به سرزمین پاک - برویم. می‌پنداریم این زندگی ناکافی است و تنها پس از مرگ می‌توانیم به ژرف‌ترین لایه هستی برسیم. گمان می‌کنیم باید این بدن را فرو بگذاریم تا نهایی را لمس کنیم و جایی بهتر، شادتر و کامل‌تر وجود دارد؛ جایی دیگر، زمانی دیگر. اما اگر منتظر بمانیم تا پس از مرگ خوشبخت شویم، شاید دیر شده باشد. می‌توانیم همین حالا، با همین بدن انسانی، در همین لحظه، شگفتی‌های زندگی و خود نهایی را لمس کنیم. بدنی تو نیز شگفتی است؛ گلی‌ست در باغ انسانیت. باید با نهایت احترام از بدنات مراقبت کنی، چون بخشی از پادشاهی خداست.

می‌توانی پادشاهی خدا را با بدنات لمس کنی. یک دم آگاهانه کافی است تا ناگهان آسمان آبی، هوای تازه، صدای باد در کاج‌ها یا موسیقی جویبار را حس کنی. لازم نیست بمیریم تا به بهشت برویم. ما همین حالا در پادشاهی خدا زندگی می‌کنیم.

زیبا باش؛ خودت باش

شاید بتوانیم زیبایی‌های پیرامون‌مان را ببینیم، اما هنوز تردید داشته باشیم که خود ما نیز شگفتی‌ایم. اغلب احساس نابسندگی می‌کنیم؛ گویی چیزی کم داریم، گویی باید چیزی بشویم. مانند قابلمه‌ای هستیم که در پی در خود می‌گردد. به توانایی خود برای آرام بودن، شفقت ورزیدن و بیداری اعتماد نداریم و دشواری‌ها ما را از پا درمی‌آورند. در نتیجه زندگی را در حالی ادامه می‌دهیم که حس می‌کنیم چیزی گم کرده‌ایم.

در چنین زمانی باید از خود بپرسیم: «چه کم دارم؟ در جست‌وجوی چه‌ام؟» تمرین بی‌هدفی یعنی اینکه بدانی در پی چه هستی، چشم به راه چه هستی و آن را رها کنی. وقتی ابژه‌های جست‌وجو را کنار بزنی - همان‌هایی که تو را از اینجا و اکنون دور می‌کشند - درمی‌یابی که هرچه می‌خواهی، همین‌جا و همین لحظه در دسترس است. نیازی نیست کسی دیگر بشوی تا شاد و آزاد

باشی. اگر از گلی که در دامنه کوه شکفته یا از درختی که باشکوه در جنگل ایستاده بپرسی «در پی چه هستی؟»، پاسخش را خواهی شنید؛ پاسخی آرام، در سکوت. گل و درخت چیزی نمی‌جویند؛ فقط هستند.

هر یک از ما باید خودِ راستین‌مان باشیم:

تازه، استوار، آرام و مهربان.

وقتی خود راستین‌مان هستیم، نه تنها خودمان بهره‌مند می‌شویم، بلکه هر که در کنار ماست از حضورمان آرام می‌گیرد.

تو بسنده‌ای

در سده نهم، استادِ بزرگِ ذن «لین‌جی» تعلیم می‌داد که «انسان‌ها و بوداها دوگانه نیستند». او می‌گفت: «میانِ تو و بودا هیچ تفاوتی نیست!» پیامش ساده و ژرف بود: تو همین حالا بسنده‌ای. برای بودا شدن یا پروردن بدن بودا نیازی نیست کاری خارق‌العاده انجام دهی. تنها باید زندگی‌ای ساده، آگاه و راستین داشته باشی.

خود راستین ما به شغل یا مقام خاصی نیاز ندارد، به پول یا شهرت هم نه. لازم نیست کار ویژه‌ای انجام دهیم تا «به اندازه کافی خوب» باشیم. کافی است در لحظه اکنون زندگی کنیم.

وقتی می‌خوریم، فقط بخوریم. وقتی ظرف می‌شویم، فقط ظرف بشویم. وقتی به دستشویی می‌رویم، از همان رفتن لذت ببریم. وقتی راه می‌رویم، فقط راه برویم. وقتی می‌نشینیم، فقط بنشینیم. در واقع، همین کارهای به‌ظاهر ساده، اگر آگاهانه و در آزادی انجام شوند، خودِ شگفتی‌اند. هنر راستین زیستن همین است: انجام امور روزمره با آزادی.

آزادی تمرینی روزانه و عاداتی درونی است. باید خود را تربیت کنیم تا همچون انسانی آزاد راه برویم، بنشینیم، غذا بخوریم و بیندیشیم. باید بیاموزیم چگونه زندگی کنیم، نه فقط چگونه زنده بمانیم. بودا نیز غذا می‌خورد، راه می‌رفت و به دستشویی می‌رفت، اما در نهایت حضور و آزادی. از کاری به کار دیگر نمی‌دوید.

آیا ما می‌توانیم چنین باشیم؟ آیا می‌توانیم زمان‌مان را صرف راست‌زیستن کنیم؟ تا زمانی که در پی چیزی دیگر، در جست‌وجوی بیشتر یا بهتر هستیم، هنوز بی‌هدف نشده‌ایم، هنوز آزاد نیستیم.

خود راستین‌مان همین حالا در درون‌مان حضور دارد. به محض آنکه او را بشناسیم، آزادی را تجربه می‌کنیم. از ازل آزاد بوده‌ایم، تنها باید چشمان‌مان را بگشاییم تا ببینیم. روزی به غارهای باستانی بودایی در «آجانتا» در ایالت ماهاراشترا در هند رفتیم. سراسر آن غارها در دلِ کوه تراشیده شده‌اند؛ حجره‌هایی برای زندگی، فرورفتگی‌هایی برای کاسه‌های خیرات و جامه‌های راهبان.

آن روز هوا بسیار گرم بود، اما درون غار خنک و آرام بود. برای ساختن آن غارها چیزی از بیرون آورده نشده بود؛ تنها با بیرون آوردن سنگ، نیایشگاه‌ها پدید آمده بودند. هرچه سنگ بیشتری زدوده می‌شد، غار وسیع‌تر می‌شد. رسیدن به خود راستین نیز چنین است. هرچه باید بیابیم، از پیش در درون‌مان هست. مهر، درک و شفقت همگی در وجودمان نهفته‌اند. تنها باید سنگ‌های ذهن و دل را کنار بزنیم تا آشکار شوند.

هیچ ذات مقدسی نیست که لازم باشد در بیرون جست‌وجو کنیم و هیچ ذات عادی‌ای نیست که باید از میان برود. ما همین حالا همان هستیم که می‌خواهیم بشویم. حتی در دشوارترین لحظه‌ها، نیکی، زیبایی و راستی درون و پیرامون ما حضور دارند؛ تنها باید چنان زندگی کنیم که اجازه دهیم آن‌ها آشکار شوند.

بی‌کار و بار بودن

استاد ذن «لین‌جی» شاگردانش را به «بی‌کار و بار بودن» فرا می‌خواند؛ یعنی رها شدن از شتاب و گرفتاری پیوسته، آزاد شدن از اسارت کار و دل‌مشغولی. او می‌آموخت که اگر بتوانیم بی‌کار و بار باشیم، می‌توانیم در دل زندگی روزانه روح بی‌هدفی را لمس کنیم؛ بی‌آنکه در دام امیال، نقشه‌ها و پروژه‌های

بی‌پایان بیفتیم. در چنین وضعی، کاری نمی‌کنیم برای تحسین شدن یا به دست آوردن مقام. نقشی بازی نمی‌کنیم. هر جا که باشیم، می‌توانیم پادشاه خود باشیم. دیگر اسیر جریان محیط نیستیم، نه کشیده می‌شویم نه هل داده می‌شویم. هر کاری که انجام می‌دهیم، می‌توانیم با آسودگی و آزادی انجام دهیم.

برای استاد لین‌جی، آرمان زندگی این نبود که کسی بودایی روشن‌شده یا راهبه‌ای وقف‌شده برای همه موجودات باشد؛ بلکه این بود که انسانی بی‌کار و بار باشد. چنین انسانی بی‌نشانه‌گی و بی‌هدفی را فهمیده است. او در اندیشه «من» گرفتار نیست، نیازی به نشانه‌های شهرت یا مقام ندارد و در لحظه اکنون، آزاد و شاد زندگی می‌کند. بی‌کار و بار بودن یعنی زیستن در پیوند با ساحتِ نهایی؛ جایی که چیزی برای انجام دادن نیست، چون همه‌چیز از پیش در جای خود است. در آن ساحت، ما همانیم که می‌خواهیم بشویم. آرامیم، در صلحیم.

دیگر نیازی به دویدن نیست. از نگرانی و اضطراب آزادیم. جهان بیش از هر چیز به همین شیوه بودن نیاز دارد. اقامت در این ساحت، لذتی ژرف است؛ لذتی که باید بیاموزیم چگونه در آن زندگی کنیم.

اما شاید بپرسیم: «اگر در لحظه اکنون خوشنود باشیم و هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشیم، پس چه کسی به رهایی دیگران کمک می‌کند؟ آیا بی‌هدفی ما را از رنج جهان بی‌تفاوت می‌سازد؟» پاسخ این است که

نه. بودا نیز دیگر در جست‌وجو و آرزو نبود، اما هیچ‌گاه از یاری به دیگران دست نکشید. تا واپسین دم زندگی، در خدمت رهایی موجودات از رنج بود. بی‌هدفی هرگز به معنای بی‌شفقتی نیست.

وقتی شفقت، مهربانی و درک راستین در دل پدید می‌آیند، خود به خود انگیزه‌ای نیرومند برای کنش و یاری زاده می‌شود. آنچه بنیادین است، آوردن کیفیتی دیگر از بودن به دل وضعیت رنج است. اگر ما نیز مانند دیگران رنج بکشیم، چگونه می‌توانیم به آنان کمک کنیم؟ اگر پزشک همان بیماری را داشته باشد که بیمار دارد، چگونه می‌تواند درمان کند؟ نیروی صلح، شادی، شفقت و آزادی در ما حیاتی است. باید شیوه بودن‌مان را تغذیه کنیم تا بتوانیم به جهان یاری برسانیم.

هر کاری که می‌کنیم باید ریشه در ساحت معنوی داشته باشد. وقتی کار و زندگی‌مان چنین بُعدی دارد، می‌توانیم خود را پایدار نگه داریم، از فرسودگی در امان بمانیم و به درون‌مان وفادار باشیم.

در دهه ۱۹۶۰، کتاب «معجزه ذهن آگاهی» را برای هزاران مددکار جوان اجتماعی نوشتم که در مدرسه جوانان برای خدمت اجتماعی در ویتنام آموزش می‌دیدند. هدفم این بود که بیاموزند چگونه سالم، متمرکز و مهربان بمانند؛ چگونه آرمان‌شان را تغذیه کنند و آن قدر صلح و شادی در دل داشته باشند که بتوانند خدمت‌شان را ادامه دهند. می‌توان کار کرد، خدمت کرد و در جامعه حضور داشت، بی‌آنکه در کار گم شد.

لحظه اکنون را از دست نمی‌دهیم تا به آینده‌ای موهوم برسیم، بلکه هر لحظه از کارمان را ژرف زندگی می‌کنیم. معنای راستین بی‌هدفی همین است. صلح، آزادی، شفقت و مهربانی‌ای که از خود می‌تابانیم، از همان آغاز، رنج جهان را سبک‌تر می‌کند.

ما منفعل نیستیم. منفعل بودن یعنی کشیده شدن به دست شرایط. اما آزادی یعنی حضور آگاهانه در دل همان شرایط. با شفقت و بینش از خود می‌پرسیم: «در این وضعیت چه می‌توانم بکنم تا اوضاع بدتر نشود؟ چگونه می‌توانم اندکی بهبود بیاورم؟» و همین که بدانیم در مسیر کاهش رنج، بهترین خود هستیم، در هر گام می‌توانیم در صلح باشیم.

بودن و انجام دادن

نام من «نهایت هانه» به معنای «یک عمل» است. سال‌ها کوشیدم بفهمم آن «یک عمل» چیست، تا سرانجام دریافتم که عمل من این است که خود صلح باشم و صلح را به دیگران برسانم. ما معمولاً در قالب «انجام دادن» می‌اندیشیم، نه در قالب «بودن». گمان می‌کنیم وقتی کاری انجام نمی‌دهیم، وقت‌مان را تلف می‌کنیم. اما حقیقت این است که زندگی پیش از هر چیز درباره «بودن» است: زنده بودن، آرام بودن، شاد بودن، دوست‌دار بودن. و

این همان چیزی است که جهان بیش از هر چیز به آن نیاز دارد. باید شیوه بودنِ خود را پرورش دهیم، چون بودن است که بنیان هر کنش است. کیفیتِ بودنِ ما کیفیتِ انجام دادنِ ما را تعیین می‌کند. بسیاری می‌گویند: «فقط ننشین، کاری بکن!»

اما هنگامی که بی‌عدالتی، خشونت و رنج را می‌بینیم، طبیعی است بخواهیم کاری انجام دهیم. من، راهبی جوان در ویتنام دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، همراه با دوستان و شاگردانم کوشیدم بودیسمی زنده و پاسخ‌گو به رنج و بحران زمان خود بنا کنم

نیایش‌ها به تنهایی کافی نبودند. به همین سبب مجله‌ای ملی و هفتگی منتشر کردیم، «مدرسه جوانان برای خدمت اجتماعی» را بنیان نهادیم تا به روستاهای ویران‌شده کمک رسانیم و در سایگون «دانشگاه وان هانه» را تأسیس کردیم تا نسلی تازه از اندیشمندان و خدمتگزاران پرورش یابد. در میان این همه کار، دریافتیم که کیفیتِ کنش ما به کیفیتِ بودنِ ما بستگی دارد. از همین‌رو هر هفته در «صومعه جنگل بامبو» روزی را به تمرین ذهن‌آگاهی اختصاص می‌دادیم: نشستن در سکوت، مراقبه، خوردن آگاهانه و گوش دادن به شادی‌ها و رنج‌های یکدیگر. از دل برادری و خواهری، پناهگاهی آرام و زنده ساختیم.

پس همان‌قدر که می‌گویند: «فقط ننشین، کاری بکن!» می‌توان گفت: «فقط کاری نکن، همان‌جا بنشین!»

ایستادن، آرام گرفتن و ذهن آگاه بودن، دروازه‌ای است به ساحتِ دیگرِ زندگی. وقتی چنین کنیم، خشم و اضطراب‌مان دگرگون می‌شود و انرژی صلح، فهم و شفقت در ما پرورش می‌یابد. انرژی‌هایی چون خرد، مهربانی، فراگیری، نترسی، شکیبایی و بی‌تبعیضی - که در بیداران جلوه‌گر است - به تدریج در ما رشد می‌کند.

این کیفیتِ بودن، نیرویی است که می‌تواند ساحتِ نهایی را به دل جهان تاریخی بیاورد. آنگاه فعال می‌مانیم، اما با آرامش و شادی عمل می‌کنیم. چنین کنشی است که امروز جهان بیش از هر زمان دیگر بدان نیاز دارد. وقتی از جایگاه صلح و حضور کار می‌کنیم، آنچه می‌کنیم هم به خودمان خدمت می‌کند و هم به جهان.

کنش بی‌کنشی

گاهی هیچ کاری نکردن، بهترین کار ممکن است. بی‌کنشی نیز نوعی کنش است. انسان‌هایی هستند که شاید ظاهراً کار زیادی نمی‌کنند، اما حضورشان برای جهان حیاتی است. شاید در خانواده‌ات کسی باشد که درآمد چندانی ندارد، اما اگر او نباشد، گرما، آرامش و ثبات خانواده فرو می‌ریزد. او با بودنِ خود، با کیفیتِ حضورش، جهان کوچک پیرامونش را حفظ می‌کند.

قایق را در میان طوفان تصور کن که پناهندگانی هراسان در آن‌اند. اگر همه بترسند، قایق واژگون می‌شود. اما اگر حتی یک نفر بتواند آرام بماند، آن آرامش به دیگران سرایت می‌کند. او کار خاصی نمی‌کند، فقط هست و بودن او نجات‌بخش است. این است کنش بی‌کنشی.

ما در جامعه همیشه در تلاشیم «کاری بکنیم» تا جهان را اصلاح کنیم، اما گاهی هرچه بیشتر فعالیت می‌کنیم، وضع بدتر می‌شود. پس باید به زمین کنش خود نگاه کنیم: به کیفیت بودن‌مان.

در «دهکده آلو» دوره‌هایی برای اسرائیلی‌ها و فلسطینی‌ها برگزار کرده‌ایم. آنان از سرزمینی می‌آیند که در کشاکش روزانه برای بقاست. همواره در حال حرکت‌اند و فرصتی برای ایستادن ندارند. ما در اینجا برایشان فضایی می‌آفرینیم تا آرام شوند، بنشینند، نفس بکشند و به خود بازگردند. تنها با ما می‌نشینند، راه می‌روند، می‌خورند و در سکوت می‌زیند.

در این سکوت، معجزه‌ای رخ می‌دهد: پس از چند روز تمرین، آرامش و امید درون‌شان جوانه می‌زند. در دل‌شان فضایی باز می‌شود تا به شفقت، به رنج دیگری گوش دهند. بسیاری از آنان بعدها گفتند که برای نخستین بار باور کردند صلح در خاورمیانه ممکن است.

اگر روزی کنفرانسی درباره صلح یا محیط‌زیست برگزار کنیم، می‌توانیم از همین روش بهره بگیریم. رهبران جهان باید نه فقط برای تصمیم‌گیری، بلکه برای باهم بودن گرد آیند. در کنار هم بنشینند، گوش دهند، نفس بکشند و

میان‌شان رابطه‌ای انسانی شکل گیرد. وقتی بتوانند ژرف به رنج یکدیگر گوش دهند و گفت‌وگویی مهرآمیز داشته باشند، فهم پدید می‌آید و با فهم، رها شدن از ترس و خشم ممکن می‌شود.

بازسازی ارتباط، بنیادین‌ترین تمرین برای صلح است. اگر بتوانیم در میانه بحث‌ها و تصمیم‌ها زمانی برای آرام بودن و آرام اندیشیدن بیابیم، بینش تازه‌ای زاده می‌شود؛ همان بینشی که ملت‌های مان سخت بدان نیاز دارند. صلح چیزی نیست که فقط آرزویش را برای آینده داشته باشیم. صلح، حالتی است از بودن که می‌توانیم همین اکنون در خود پیورانیم. اگر صلح می‌خواهیم، باید خود صلح باشیم. صلح تمرین است، نه امید.

می‌گویند رهبران سیاسی فرصت ندارند که یک یا دو هفته در چنین آرامشی با هم باشند. اما جنگ و خشونت، سال‌ها و جان‌ها و ثروت‌های بی‌شمار را می‌بلعد. رهبران جهان برای حل مشکلات واقعی به همراهی رهبران معنوی نیاز دارند. این دو باید دست در دست هم کار کنند. کارِ راستین صلح، در عمق خود، کاری معنوی است؛ تمرین صلح.

رویای تو چیست؟

یک بار خبرنگاری در هلند از من پرسید: «آیا کاری هست که بخواهی پیش از مرگ انجام دهی؟»

نمی‌دانستم چگونه پاسخ دهم، چون او چندان با تعالیم ما آشنا نبود. پس تنها لبخند زدم. راستش را بخواهی، احساس نمی‌کنم چیزی مانده باشد که «باید» پیش از مرگ انجام دهم، چون از دید من هرگز نخواهم مرد.

هر آنچه می‌خواستم انجام دهم، از دیرباز در حال انجامش بوده‌ام. در ساحتِ نهایی چیزی برای «انجام دادن» وجود ندارد. وقتی سی‌ساله بودم و در میان جنگ ویتنام زندگی می‌کردم، شعری نوشتم با این سطرها: «عزیزان، کارِ بازسازی شاید هزاران زندگانی به درازا بکشد، اما این کار هزاران زندگانی پیش‌تر به انجام رسیده است.»

در ساحتِ نهایی، دیگر چیزی برای رسیدن یا ساختن باقی نمی‌ماند. بی‌هدفی یعنی زیستن در تماس با این حقیقت، نه بی‌آنکه رویا یا اشتیاقی داشته باشیم، بلکه با آرامش و آزادی در تحقق‌شان گام برداشتن.

در ژرفای هر انسان میلی هست برای آفرینش یا تحقق چیزی در زندگی. گاه از کودکی با ما بوده و در قلب‌مان ریشه دارد. این خواستِ راستین، رویای اصیلِ ماست؛ چیزی فراتر از آرزوهای زودگذر. شناختن و پروردن آن سرچشمه انرژی، شادی و معناست.

وقتی بدانی ژرف‌ترین خواست تو چیست، مسیرِ زندگی‌ات روشن می‌شود، راه را می‌یابی و در لحظه‌های سخت استوار می‌مانی. رویای راستین به زندگی‌ات جان می‌دهد و تو را زنده نگه می‌دارد. پس باید گاه بایستی، به درون گوش دهی و بپرسی: «ژرف‌ترین خواسته من چیست؟» نه برای فردایی دور، بلکه برای همین امروز. وقتی پاسخش را بیابی، می‌توانی صادقانه‌تر زندگی کنی، همان انسانی باشی که می‌خواهی باشی و همان‌گونه زندگی کنی که دوست داری زندگی کنی.

روایهای مشترک

اگر رابطه‌ای را آغاز می‌کنی، باید ژرف‌ترین رویای دیگری را بدانی. باید بپرسی: «می‌خواهی با زندگی‌ات چه کنی؟» این پرسش را پیش از ازدواج باید مطرح کرد، نه پس از آن. اگر دو نفر هر یک در پی آرمانی جدا باشند، هرگز نمی‌توانند به راستی با هم یکی شوند. برای همین باید وقت گذاشت، نشست، سخن گفت و شنید.

اگر کسی را دوست داری، باید او را بفهمی و کمکش کنی تا تو را نیز بفهمد. تراژدی است که دو نفر تختی مشترک داشته باشند اما رویاهایی جدا. گفت‌وگو درباره رویاها، پلی است برای پیوندی ژرف‌تر.

حتی با پدر و مادرت هم می‌توانی چنین گفت‌وگویی داشته باشی. از آن‌ها بپرس: «وقتی جوان بودید رویایی داشتید؟ توانستید آن را زندگی کنید؟» چنین پرسش‌هایی می‌تواند رابطات با آن‌ها را دگرگون کند. به آن‌ها مجال می‌دهد دل‌شان را بگشایند و به تو نزدیک‌تر شوند؛ نه چون والدین، بلکه چون دو دوست. و اگر رویایشان ناتمام مانده، شاید تو بتوانی به جای آن‌ها ادامه‌اش دهی، چون تو ادامه آن‌هایی.

با نگاهی ژرف به بدن، احساس‌ها و رنج‌هایت، می‌توانی بدن، رنج و امیدهای پدر و مادرت را در خود ببینی. حتی اگر از دنیا رفته باشند، هنوز در تو زنده‌اند، در هر سلول وجودت. همین درباره نیاکانِ معنویات نیز صدق می‌کند. اگر تعالیم‌شان را شنیده‌ای و در زندگی‌ات به کار بسته‌ای، آن‌ها در شیوه گام برداشتن و سخن گفتن حضور دارند. آنان در تو ادامه دارند، همان‌گونه که تو در شاگردانت و فرزندانت ادامه خواهی داشت.

تسلیم

روزی دانشجویی از من پرسید: «از نظر شما تسلیم اراده خدا شدن یعنی چه؟» برای من، اراده خدا این است که هر یک از ما بهترین خود باشیم؛ زنده باشیم، از شگفتی‌های زندگی لذت ببریم و یاری کنیم دیگران نیز چنین کنند. این است اراده خدا و نیز اراده طبیعت. مادر زمین، در هر لحظه می‌کوشد زیباتر، تازه‌تر و بخشنده‌تر باشد. او تسلیم اراده خداست و ما، فرزندان زمین، می‌توانیم از او بیاموزیم. می‌توانیم چون او شکلیا باشیم، چون او تازه بمانیم و در هر لحظه زیبایی و مهربانی‌مان را پرورش دهیم.

اگر نیت‌مان این باشد که شادی بیافرینیم، رنج را دگرگون کنیم و یاری‌رسان دیگران باشیم، اگر قصد کنیم آگاهانه و سراپا در لحظه زندگی کنیم و دیگران را نیز به چنین زیستنی دعوت کنیم، این یعنی تسلیم شدن به اراده خدا. اما این تسلیم، انفعال نیست؛ نوعی بیداری است، اراده‌ای زنده برای زیستن با آرامش، شادی و شفقت و در حقیقت، این اراده فقط از آن خدا نیست، بلکه از آن خود ما نیز هست. پس میان «آنکه تسلیم می‌شود» و «آنکه به او تسلیم می‌شویم» جدایی نیست. نهایی، خدا، نیروانا همه در درون ماست، در همین لحظه.

رویای تو همین حالا است

ما معمولا چنین می‌اندیشیم که میان رویا و تحققش فاصله‌ای هست؛ گویی باید راهی دراز بپیماییم تا در پایان به مقصد برسیم. اما در نگاه بودایی، همین که رویایی داری، باید آن را در همین لحظه زندگی کنی.

رویا چیزی نیست که در آینده محقق شود، بلکه در هر نفس، در هر گام و در هر عمل روزمره می‌تواند به واقعیت بدل شود. هر گام در مسیر درست، خود تحقق رویاست. رویای راستین، تو را از اکنون دور نمی‌کند؛ برعکس، در دل همین لحظه زنده می‌شود.

وقتی زندگی را چنین ببینی، دیگر میان وسیله و هدف جدایی نیست. راه، خود مقصد است. برای نمونه، اگر رویای تو رهایی، روشن‌دلی و شادی است، پس باید همان را در هر فکر، هر سخن و هر عمل کوچک روزانه‌ات متجلی کنی. رهایی چیزی نیست که در انتهای مسیر به دست آید؛ رهایی در هر گام ممکن است. شادی و روشن‌دلی در همین لحظه قابل لمس‌اند، نه در فردایی دور. راه رسیدن به شادی، خود شادی است.

مقصدِ تو در هر گام است

چند سال پیش با گروهی از شاگردان و دوستان از کوه «تای شان» در چین دیدن کردیم، جایی که باور دارند مانجوشری^۱ در آن اقامت دارد. بیش از هزار پله تا قله بود. اما هدفِ ما رسیدن به قله نبود؛ هدفمان این بود که با هر گام صلح و شادی را لمس کنیم.

به روشنی به یاد دارم که هنگام بالا رفتن، با هر گام دم می‌گرفتم و با گام بعد بازدم می‌کردم. مردم از کنار ما می‌گذشتند، نفس‌زنان، با شتاب و گاه می‌گفتند: «این گروه چرا این قدر آرام می‌رود؟»

اما ما از تک‌تکِ گام‌ها لذت بردیم، گاه ایستادیم و به منظره نگاه کردیم، به پرنده‌ها، به مه، به نسیم. وقتی به بالا رسیدیم، نه خسته بودیم و نه فرسوده؛ تازه و پرانرژی بودیم، تغذیه‌شده از خودِ راه. در آغاز تاریخ، انسان برای دویدن آفریده شد؛ برای شکار یا گریز از خطر.

اما امروز دیگر نیازی به آن دویدن نیست، با این حال هنوز با همان شتاب پیش می‌رویم.

۱ یکی از مهم‌ترین چهره‌های آیین بودایی مهاییانه است و در آیین بودایی باطنی به عنوان «ایزد مراقبه» مورد پرستش قرار می‌گیرد.

اکنون زمان آن است که از «هومو ساپینس»^۱ به «هومو کونسیوس»^۲ دگر شویم؛ گونه‌ای بیدار و ذهن‌آگاه. بیاموزیم چگونه در آزادی راه برویم و در صلح گام برداریم. این راهی است برای آوردنِ ساحتِ نهایی به دلِ زندگی روزمره. راهی است برای تمرینِ ندویدن.

۱ هومو ساپینس (Homo sapiens) : نام علمی «انسان خردمند» که توسط کارل لینه گذاشته شد. هومو به معنی انسان و بشر است و ساپینس به معنی خردمند.

۲ هومو کونسیوس (Homo conscious): به انسان خودآگاه اشاره دارد، یعنی مرحله‌ای از تکامل انسان که در آن توانایی تفکر درباره خود، احساسات، اعمال و محیط پیرامون به‌صورت آگاهانه شکل گرفته است

تمرین: هنرِ راه رفتن

می‌توانی مراقبه راه رفتن را هرجا انجام دهی: در خیابان، پارک، فرودگاه یا حتی راه خانه تا ایستگاه. کسی لازم نیست بداند در حال تمرینی معنوی هستی. طبیعی راه برو؛ آرام، در صلح. مسیری کوتاه برگزین که هر روز در آن گام می‌زنی، مثلاً از پارکینگ تا دفتر یا از خانه تا سرِ کوچه. برای استاد شدن در این تمرین، سال‌ها وقت لازم نیست؛ سودش را همان دم حس می‌کنی. تنها یک گام کافی است تا آزادی و آرامش را لمس کنی.

مراقبه راه رفتن با تنفس آگاهانه پیوند دارد. گام‌ها و دم‌و بازدم را هماهنگ کن. بدن را آرام کن و ذهن را از گذشته و آینده آزاد ساز. فقط لحظه اکنون. تماس پا با زمین را حس کن. هنگام دم، چند گام بردار و هنگام بازدم، چند گام دیگر. بگذار تنفس طبیعی باشد. به زودی درمی‌یابی که میان تنفس و حرکتِ تو ریتمی پدید می‌آید؛ هماهنگی‌ای نرم، چون موسیقی.

با تمرکزِ کامل بر تنفس، در چند ثانیه آزاد می‌شوی؛ آزاد از شتابِ نیاکان، آزاد از گذشته.

وقتی با ذهن و بدن یکی‌شده راه می‌روی، واقعا «آنجا» هستی. هر گام حضوری کامل است. شاید در دل بگویی: «من اینجا هستم، واقعا اینجا.» اگر تنها هستی، آهسته‌تر راه برو. هنگام دم فقط یک گام بردار و هنگام بازدم فقط یک گام دیگر.

می‌توانی با دم بگویی: «رسیده‌ام» و با بازدم بگویی: «خانه‌ام». یعنی در این لحظه، همین‌جا رسیده‌ام. این نه اظهار، که تحقق است. هر گام، رسیدن است. هر گام، خانه‌بودن است. وقتی چنین می‌روی، نه فقط بدن، که ذهن نیز از دویدن بازمی‌ایستد.

اگر بتوانی در همان گام نخست «برسی»، در حقیقت به مقصد رسیده‌ای. پس همان‌جا بمان، نفس بکش، حضور را حس کن. آنگاه لبخند بزن؛ لبخندِ آرام کسی که رسیده است. سراسر کیهان شاهد این رسیدن است. اگر بتوانی یک گام چنین برداری، دو گام، سه گام هم می‌توانی. اما مهم‌ترین گام همان نخستین است؛ گام رسیدن.

«رسیده‌ام؛ خانه‌ام» یعنی «دیگر نمی‌دوم».

تمام عمر دویده‌ام و به هیچ‌جا نرسیده‌ام.

اکنون می‌خواهم بایستم.

مقصد من همین اینجا و اکنون است؛

تنها جایی که زندگی راستین در آن جریان دارد.

این است مراقبه راه رفتنِ آگاهانه؛ تمرینی برای ایستادن، آرام‌شدن و رسیدن.

وقتی هنرِ راه رفتنِ آگاهانه را آموختی، لازم نیست آهسته باشی تا ذهن آگاه

بمانی. می‌توانی در هر سرعتی در صلح راه بروی، در آزادی، با آگاهی کامل به

بدن و جهان پیرامون. هر گام آگاهانه، غذایی برای روح است.

در هر گام، پادشاهِ خویشی. در هر دم، آزادی را لمس می‌کنی. لازم نیست
به مقصدی برسی تا «رسیده باشی». در هر گام می‌رسی. در هر گام زنده‌ای.
در هر گام بدنات شاهکارِ کیهان است. وقتی در هر گام صلح و آزادی را
لمس می‌کنی، نیروانا را لمس می‌کنی، همان بدنِ کیهانی، همان بدنِ خدایی
درونت را. نیروانا در دوردست نیست؛ در همین گام است، در همین دم.

وقتی چنین راه می‌روی،

ساحتِ نهایی، پادشاهیِ خدا،

زیر پاهای توست

در هر گام، در هر دم، در سراسرِ وجودت.

فصل چهارم

ناپایداری

اکنون، زمانِ بودن است

به لطف ناپایداری، همه چیز ممکن است. لاک پشت‌هایی هستند که سیصد یا حتی چهارصد سال عمر می‌کنند و درختان سرخ‌چوبی که هزار سال یا بیشتر زنده می‌مانند. اما عمر ما انسان‌ها، در بهترین حالت، نزدیک به صد سال است. این سال‌ها را چگونه می‌گذرانیم؟ آیا از هر روز خود بهره می‌بریم؟ آیا می‌دانیم برای چه اینجا هستیم و چه می‌خواهیم در این زندگی محقق کنیم؟

روزی شاید به گذشته بنگریم و از خود بپرسیم: «با زندگی‌ام چه کرده‌ام؟» زمان به سرعت می‌گذرد و مرگ بی‌خبر از راه می‌رسد. نمی‌توان با او چانه زد. فردا برای آغاز کردن، دیر است. ما همگی می‌خواهیم ژرف زندگی کنیم تا عمرمان بی‌ثمر نماند و در لحظه رفتن، حسرتی در دل نداشته باشیم. وقتی با آگاهی کامل در لحظه اکنون قرار می‌گیریم، درمی‌یابیم زنده‌ایم و همین، معجزه‌ای است. گذشته رفته و آینده هنوز نیامده؛ تنها این لحظه است که در آن واقعاً می‌توان زندگی کرد. این لحظه در اختیار ماست. باید همین دم را به شگفت‌انگیزترین لحظه زندگی‌مان بدل کنیم.

تامل بر ناپایداری به ما یاد می‌دهد آزادی و شادی را در لحظه حال بیابیم. به ما می‌آموزد واقعیت را چنان که هست ببینیم، دگرگونی را بپذیریم، با ترس‌های مان روبه‌رو شویم و آنچه داریم را گرامی بداریم. وقتی ناپایداری را در گل، در سنگ‌ریزه، در انسانی که دوستش داریم، در بدن خودمان، در اندوه یا حتی در یک موقعیت می‌بینیم، در حقیقت به ژرف‌ترین لایه واقعیت نفوذ

می‌کنیم. ناپایداری پدیده‌ای شگفت است. اگر جهان ناپایدار نبود، زندگی ممکن نمی‌شد. دانه‌ای هیچ‌گاه به خوشه گندم بدل نمی‌شد، کودک هیچ‌گاه رشد نمی‌کرد، درمانی ممکن نمی‌شد، دگرگونی‌ای رخ نمی‌داد و رویاهایمان در همان خیال باقی می‌ماندند. پس ناپایداری، نه مانعی، بلکه شرط امکان زندگی است. به لطف ناپایداری، همه‌چیز ممکن است.

خواهیم دید، خواهیم دید

روزی در چین، کشاورزی به نام «آقای لی» زندگی می‌کرد که تمام معاشش به اسبش بستگی داشت. روزی اسبش فرار کرد. همسایه‌ها دلسوزی کردند و گفتند: «چه بدشانسی‌ای!»

اما آقای لی فقط گفت: «خواهیم دید، خواهیم دید.»

چند روز بعد، اسبش برگشت و چند اسب وحشی دیگر را هم با خود آورد. حالا خانواده‌اش ناگهان ثروتمند شده بودند. مردم فریاد زدند: «چه خوش اقبال‌ای!»

آقای لی باز همان را گفت: «خواهیم دید، خواهیم دید.»

مدتی بعد، پسر تنه‌ایش هنگام تمرین با یکی از اسب‌های وحشی از زین افتاد و پایش شکست. همسایه‌ها دوباره گفتند: «چه بدشانسی‌ای!»

آقای لی گفت: «خواهیم دید، خواهیم دید.»

چند هفته بعد، ارتش امپراتوری به روستا آمد تا مردان جوان را برای جنگ ببرد. اما چون پای پسر آقای لی شکسته بود، او را نبردند. مردم گفتند: «چه خوش اقبالی ای!»

و آقای لی همچنان گفت: «خواهیم دید، خواهیم دید.»

ناپایداری همان قدر که می‌تواند رنج بیاورد، می‌تواند شادی نیز بیاورد. ناپایداری خبر بدی نیست. به سبب ناپایداری، حکومت‌های ستمگر فرو می‌ریزند. به سبب ناپایداری، بیماری‌ها درمان می‌شوند. به سبب ناپایداری، می‌توانیم شکوه چهار فصل را ببینیم و از آن لذت ببریم. به سبب ناپایداری، هیچ وضعیت دشواری ابدی نیست؛ هر چیز می‌تواند دگرگون شود و به سوی نوری روشن‌تر برود.

در روزگار جنگ ویتنام، زمان‌هایی بود که گمان می‌رفت خشونت هرگز پایان نخواهد یافت. گروه‌های جوان مددکاران اجتماعی شبانه‌روز کار می‌کردند تا روستاهایی را که در بمباران نابود شده بودند، از نو بسازند. بسیاری خانه و خانواده خود را از دست داده بودند. در منطقه‌ای بی‌طرف، روستایی بود که نه یک بار، بلکه دو و حتی سه بار پس از ویرانی بازسازی‌اش کردیم. جوان‌ها می‌پرسیدند: «باز هم بسازیم یا دست بکشیم؟» اما تسلیم شدن یعنی بریدن از امید. و ما تسلیم نشدیم.

به یاد دارم گروهی از جوانان نزد من آمدند و پرسیدند: «استاد عزیز، آیا فکر می‌کنید جنگ به زودی تمام می‌شود؟» در آن زمان، هیچ نشانه‌ای از پایان نبود. سکوت کردم، سپس گفتم: «بودا گفته است همه‌چیز ناپایدار است. جنگ نیز روزی به پایان می‌رسد.»

پرسش راستین این است: چگونه می‌توانیم ناپایداری را شتاب دهیم؟ همیشه کاری هست - هرچند کوچک - که بتوان هر روز انجام داد تا اندکی از تاریکی کاست، تا وضعیت را اندکی بهبود بخشید.

نیروی بینش

ممکن است با حقیقت ناپایداری موافق باشیم، اما همچنان طوری زندگی کنیم که گویی همه‌چیز پایدار است و همین خطاست. همین باعث می‌شود فرصت‌های لحظه حال را از دست بدهیم؛ فرصتِ دگرگون کردن شرایط، فرصتِ آفریدن شادی برای خود و دیگران.

وقتی بینش ناپایداری در ما زنده می‌شود، دیگر درنگ نمی‌کنیم. هر کاری از دست‌مان برمی‌آید انجام می‌دهیم تا تغییری پدید آوریم، انسانی را که دوست داریم شاد کنیم و همان‌گونه زندگی کنیم که در رویایمان می‌خواستیم. بودا آموزه ناپایداری را برای گردآوری دانش به ما نیاموخت، بلکه برای زیستن

آن در زندگی روزمره آموزش داد. او می‌خواست ما «بینش زنده ناپایداری» را در خود بی‌پروانیم، نه فقط اندیشه‌ای ذهنی از آن بسازیم. تفاوت میان اندیشه و بینش، تفاوت میان دانستن و بیداری است. فرض کن کبریتی را روشن می‌کنی تا شعله‌ای پدید آید. همین که شعله زبانه می‌کشد، کبریت می‌سوزد و از میان می‌رود. مفهوم ناپایداری همان کبریت است و بینش ناپایداری همان شعله. ما به کبریت نیاز داریم تا شعله را پدید آورد، اما آنچه می‌خواهیم شعله است، نه کبریت. ما از مفهوم ناپایداری بهره می‌گیریم تا به بینشی زنده برسیم؛ بینشی که در هر لحظه همراه ما باشد.

بینش ناپایداری نیرویی رهایی‌بخش دارد. تصور کن کسی را که دوستش داری سخنی گفته که آزارت داده و می‌خواهی با گفتن جمله‌ای تند تلافی کنی. در آستانه جدالی تازه‌ای. اما ناگهان چشمانت را می‌بندی و به ناپایداری می‌اندیشی. چهره محبوبت را در ذهن می‌آوری، سیصد سال بعد را می‌بینی که از او جز مشتی خاکستر نمانده. حتی شاید سی یا پنجاه سال دیگر هر دو خاکستر شوید. در همان لحظه درمی‌یابی که خشم چقدر بیهوده است. زندگی چقدر کوتاه و گران‌بهاست. فقط چند ثانیه تامل کافی است تا لمس کنی که همه‌چیز ناپایدار است. در آن لحظه، شعله خشم خاموش می‌شود. وقتی چشمانت را باز می‌کنی، دیگر نمی‌خواهی بحث کنی، فقط می‌خواهی او را در آغوش بگیری. خشم به عشق بدل می‌شود. این است نیروی بینش.

زیستن در پرتوی ناپایداری

بسیاری از کسانی که در زندگی دوست‌شان داشته‌ام، دیگر در این جهان نیستند؛ خانواده، دوستان، همراهان. نفس کشیدن من، خود معجزه‌ای است. می‌دانم اکنون برای آنان نفس می‌کشم. هر صبح که بیدار می‌شوم، بدنم را می‌کشم و چند حرکتِ نرم انجام می‌دهم و همین، سرچشمه شادی‌ام است.

من ورزش نمی‌کنم تا تندرست‌تر شوم،

ورزش می‌کنم تا از زنده بودن لذت ببرم.

این لذتِ آگاهانه، بدن و ذهنم را تغذیه می‌کند. در هر حرکت، شگفتی زنده بودن را حس می‌کنم. بدنم را همان‌گونه که هست می‌پذیرم و آکنده از سپاس می‌شوم. حتی در پی‌ری، با درد و بیماری، هنوز می‌توان از لحظه‌هایی که درد فروکش می‌کند، بهره برد. اگر هنوز می‌توانیم نفس بکشیم، می‌توانیم از نفس کشیدن لذت ببریم. اگر هنوز می‌توانیم راه برویم، از راه رفتن لذت ببریم.

وقتی با عناصرِ آرامش و تازگی درون و بیرون تماس پیدا می‌کنیم، تن و ذهن هر دو التیام می‌یابند. در نتیجه، می‌توانیم با مهربانی و درک، با درد و رنج بدن‌مان روبه‌رو شویم.

شاید از مرگ بترسیم، اما حتی نمی‌توانیم پیری را در ذهن‌مان تصور کنیم. باورمان نمی‌شود روزی برسد که نتوانیم بایستیم یا راه برویم. اگر خوش‌شانس باشیم، روزی خواهد رسید که سنی داشته باشیم برای نشستن بر صندلی چرخ‌دار. اندیشیدن به این حقیقت سبب می‌شود هر قدم را گرمی بداریم، چون می‌دانیم آینده همانند امروز نخواهد بود.

آگاهی از ناپایداری ما را به قدرشناسی می‌رساند: قدردانی از بدن‌مان، از عزیزان‌مان و از همه شرایطی که اکنون زمینه شادی را فراهم کرده‌اند. و آن‌گاه با آرامشی عمیق درمی‌یابیم که زندگی‌مان را واقعا زیسته‌ایم.

نفس بکش؛ تو زنده‌ای

من روزها و ساعت‌هایی را که هنوز برای زندگی دارم، گرمی می‌دارم؛ آن‌ها چنان ارزشمندند که عهد کرده‌ام حتی یک لحظه را هدر ندهم. مدتی‌ست تمرین می‌کنم تا هیچ لحظه‌ای از زندگی را تلف نکنم. چه در حال راه رفتن باشم چه کار کردن، چه در آموزش یا خواندن، چه هنگام نوشیدن چای یا غذا خوردن در کنار دوستان، هر لحظه را عزیز می‌شمارم. هر نفس، هر گام و هر عمل را ژرف زندگی می‌کنم.

هرجا که می‌روم، این جمله را با گام‌هایم تکرار می‌کنم: هنگامِ دم، در دل می‌گویم «نفس‌های افسانه‌ای می‌کشم» و هنگامِ بازدم، «لحظه‌های افسانه‌ای را می‌زیم، لحظه‌های شگفت». شادی در هر گام حاضر است و می‌دانم که فردا هیچ حسرتی نخواهم داشت.

نفس کشیدن خود جشن است،
جشنی برای واقعیت زنده بودن، هنوز زنده بودن.

روبه‌رو شدن با ترس‌های خاموش

اما در ژرفای شادی زنده بودن، ترسی خاموش پنهان است: ترس از مرگ. گرچه از گفتنش می‌پرهیزیم، در دل می‌دانیم روزی فرا خواهد رسید که خواهیم مُرد.

روزی که بدن‌مان بر زمین افتاده، سخت و بی‌جان؛ دیگر نفسی نیست، اندیشه‌ای نیست، حسی نیست و بدن‌مان آرام‌آرام فرو می‌پاشد. هر بار که اندیشه مرگ به ذهن‌مان می‌آید، می‌کوشیم آن را کنار بزنیم، گویی انکارش می‌کنیم. اما این ترس، بی‌صدا در درون‌مان می‌خزد و بی‌آنکه بدانیم، اندیشه‌ها، سخنان و رفتارمان را شکل می‌دهد.

آگاه ماندن از هشت بُعد وجودی‌مان در زندگی روزمره، به ما یاری می‌دهد تا این ترس ریشه‌دار از مرگ را دگرگون کنیم. درمی‌یابیم بدنِ فیزیکی‌مان تنها بخشی کوچک از هستیِ ماست و می‌بینیم که در اشکال گوناگون ادامه پیدا می‌کنیم. نباید ناپایداری بدن‌مان را انکار کنیم. زنده نگه داشتن این آگاهی در دل روزمرگی، کمک‌مان می‌کند تا از زمان باقی‌مانده، بهترین بهره را ببریم. بودا تعلیمی دارد به نام «پنج یادآوری»؛ مراقبه‌ای که اگر هر روز بخوانیم، ترس از مرگ را نرم می‌کند و ارزش زندگی را به یادمان می‌آورد.

تمرین: پنج یادآوری

این جملات را به آرامی و با چند دم ژرف میان‌شان بخوانید:

من از طبیعتی هستم که پیر می‌شود.

راهی برای گریز از پیری نیست.

من از طبیعتی هستم که بیمار می‌شود.

راهی برای گریز از بیماری نیست.

من از طبیعتی هستم که می‌میرد.

راهی برای گریز از مرگ نیست.

هر آنچه برایم عزیز است و هر که را دوست دارم،

از طبیعتِ دگرگونی است.

راهی برای گریز از جدایی از آن‌ها نیست.

اعمالِ من تنها دارایی حقیقی من‌اند.

نمی‌توانم از پیامد اعمالم بگریزم.

آن‌ها همان زمینی‌اند که بر آن ایستاده‌ام.

برای دیدن بُعد نهایی واقعیت، باید نخست به بُعد تاریخی‌اش ژرف بنگریم؛

همان بُعدی که در آن زندگی می‌کنیم. پنج یادآوری ما را با حقیقت نسبی

مرگ آشنا می‌کند: بدن مان پیر می‌شود، بیمار می‌شود و سرانجام می‌میرد.

اما در کنار این بُعد، بدنِ کیهانی‌مان نیز هست که همواره در جریان زندگی

حضور دارد. هرچه با بینش بی‌نشانه‌گی ژرف‌تر نگاه کنیم، درمی‌یابیم واژه «دگرگونی» برای مرگ برانده‌تر است.

با تأمل در ناپایداری و بی‌خودی، به لایه ژرف‌ترِ واقعیت دست می‌یابیم؛ به «حقیقتِ نهایی»، فراتر از هر نشانه. گرچه مرگ در ظاهر ما را از عزیزان مان جدا می‌کند، اما اگر با چشمان بینش بنگریم، خواهیم دید که آنان در شکل‌هایی تازه همچنان با ما هستند.

در یادآوری پنجم درمی‌یابیم که اعمال مان ادامه وجود ما در آینده‌اند و از این راه به ماهیت راستین خود می‌رسیم: بی‌زایش، بی‌مرگ، بی‌آمد و بی‌رفت. خواندن منظم پنج یادآوری، به ما می‌آموزد چگونه بینش‌های خلأ، بی‌نشانه‌گی، بی‌هدفی و ناپایداری را در زندگی روزمره به کار گیریم تا هر لحظه از بودن را با آرامش و حضور زندگی کنیم.

بینش کاربردی

آنتوان لوران لاووازیه^۱، پدر شیمی نوین، دانشمند فرانسوی‌ای بود که حقیقتی بنیادین را کشف کرد: «هیچ‌چیز آفریده نمی‌شود، هیچ‌چیز نابود نمی‌شود، همه‌چیز در دگرگونی است.»

گاه با خود می‌اندیشم آیا او توانست بر پایه همین بینش زندگی کند؟ لاووازیه در روزگارِ پر آشوبِ انقلابِ فرانسه می‌زیست و در پنجاه‌سالگی با گیوتین کشته شد. همسری خردمند و مهربان داشت که بعدها خود نیز دانشمند شد. اما آیا او که دریافته بود هیچ‌چیز نابود نمی‌شود، هنگام رفتن به سوی گیوتین از مرگ بیمناک بود؟

شاید پاسخ روشن نباشد، اما حقیقت این است که بینش و کشف‌های او هنوز زنده‌اند. لاووازیه نمرده است؛ خرد و روش او در اشکال تازه ادامه دارد. وقتی می‌گوییم «هیچ‌چیز آفریده نمی‌شود، هیچ‌چیز نابود نمی‌شود، همه‌چیز دگرگون می‌شود»، تنها درباره ماده سخن نمی‌گوییم؛ این قانون در مورد بدن، احساسات، اندیشه‌ها، آگاهی و حتی عشق ما نیز صادق است.

1 Antoine-Laurent de Lavoisier

ناپایداری و بی‌خودی

وقتی ناپایداری را ژرف لمس می‌کنی، بی‌خودی را نیز در می‌یابی. این دو از هم جدا نیستند. در بُعد زمان، ناپایداری است و در بُعد فضا، بی‌خودی؛ تهی‌بودن، درهم‌زیستی و نبود جدایی. واژه‌ها متفاوت‌اند، اما معنا یکی‌ست. هرچه ناپایداری را عمیق‌تر بفهمی، آموزه‌های بی‌خودی و درهم‌زیستی را نیز ژرف‌تر درمی‌یابی.

ناپایداری وصفِ خودِ چیزهاست؛ چه گلی باشد، چه ستاره‌ای، چه انسانی که دوستش داری، یا بدنِ خودت. اما نباید گمان بریم که ناپایداری تنها در ظاهر رخ می‌دهد و در درون چیزی پایدار پنهان است. ناپایداری یعنی هیچ چیز نمی‌تواند در دو لحظه پیایی همان چیز باقی بماند. پس در حقیقت، هیچ «چیزِ پایدار» وجود ندارد که بتوان آن را ناپایدار نامید. هر پدیده تنها برای یک دم وجود دارد و در دم بعد دیگر همان نیست. شعله لرزانِ شمع را در نظر بگیر. در نگاه نخست، گویی شعله‌ای پیوسته می‌بینی، اما در واقع هزاران شعله تازه پیایی از دل عناصرِ ناآتش‌گونه - موم و اکسیژن - پدید می‌آیند و در همان لحظه نور و گرما می‌پراکنند. هیچ لحظه‌ای همان لحظه پیش نیست. به همین گونه، ما نیز پیوسته در دگرگونی‌ایم؛ بدن، احساسات، ادراک‌ها و اندیشه‌هایمان از لحظه‌ای به لحظه‌ی دیگر تازه می‌شوند. در هر ثانیه سلول‌های بدن، واکنش‌های ذهنی و حالاتِ درونی‌مان جای خود را به تازه‌ها می‌دهند.

روزی در یکی از دوره‌های آموزشی در آلمان، زوجی جوان پس از مراسم ازدواج‌شان نزد من آمدند. روز بعد به آن‌ها گفتم: «از هم بپرسید، عزیزم، آیا همان کسی هستی که دیروز با او ازدواج کردم، یا کسی دیگر شده‌ای؟» زیرا بر پایه ناپایداری، ما هر روز تغییر می‌کنیم؛ نه کاملاً همان‌ایم، نه کاملاً دیگری. من دیروز با من امروز یکی نیست.

وقتی عاشق می‌شویم، اغلب می‌خواهیم محبوب‌مان را در اختیار بگیریم و نگه داریم؛ می‌خواهیم همیشه همان بماند و همیشه دوست‌مان بدارد. اما ذهن ما، در میل به ثبات، واقعیت زنده دگرگونی را نادیده می‌گیرد. امروز می‌گوید «دوستت دارم» و ما می‌خواهیم این جمله برای همیشه ثابت بماند. اما چنین چیزی در جهان در جریان ممکن نیست. هم ما، هم او، پیوسته در حال تغییریم.

وقتی ناپایداری را بپذیری، به خود و به دیگران اجازه دگرگونی می‌دهی. هر روز، هر لحظه، فرصتی نو برای بودن و دوست داشتن پدید می‌آید. در این لحظه، تو نو هستی و عزیزت نیز نو است. و چون هر دو نو هستید، آزادید.

آبیاری دانه‌ها

وقتی درمی‌یابیم که عزیز ما موجودی جدا از ما نیست بلکه آمیزه‌ای از عناصر فراوان است، می‌توانیم آگاهانه دانه‌های مثبت را در او آب بدهیم تا شکوفا شوند. همین حقیقت در مورد خود ما نیز صادق است. ما می‌توانیم بیاموزیم که دانه‌هایی را درون خود پرورش دهیم که مایه رشد، آرامش و دگرگونی ما هستند.

ذهن ما همچون باغی است سرشار از دانه‌های گوناگون: دانه‌های شادی، صلح، آگاهی، فهم و عشق و در کنارشان دانه‌های خشم، ترس، حرص، نفرت و ناآگاهی.

کیفیت زندگی ما بستگی دارد به اینکه کدام دانه‌ها را آب می‌دهیم. اگر در باغ دانه گوجه‌فرنگی بکاری، گوجه‌فرنگی خواهی چید؛ اگر دانه صلح را در ذهن‌ات آب بدهی، صلح درونت شکوفا می‌شود. وقتی دانه شادی را آبیاری می‌کنی، شادی در تو رشد می‌کند و اگر دانه خشم را آب دهی، خشم درونت شعله‌ور می‌شود. دانه‌هایی که بیشتر آب می‌خورند نیرومندتر می‌شوند، پس باید باغبان هشیار ذهن خود باشی؛ کسی که با آگاهی تصمیم می‌گیرد کدام دانه را پروراند و کدام را خشک بگذارد.

هر یک از ما مجموعه‌ای از قوت‌ها و ضعف‌هاست. شاید بگوییم «من زود از کوره درمی‌روم» یا «شنونده خوبی هستم».

اما این ویژگی‌ها فقط از آن ما نیستند، بلکه از میراث مشترک نیاکانمان سرچشمه می‌گیرند. وقتی می‌فهمیم که از عناصر بیرون از خود ساخته شده‌ایم، پذیرش کاستی‌ها و نارسایی‌هایمان آسان‌تر می‌شود؛ زیرا با شفقت و درک، آن‌ها را بخشی از جریان بزرگ‌تر زندگی می‌بینیم.

اگر در رابطه‌ای متعهدانه زندگی می‌کنی، دو باغ داری: باغ خودت و باغ عزیزت. نخست باید از باغ خود مراقبت کنی و هنر باغبانی را بیاموزی. درون هر یک از ما گل هست و زباله نیز هست. زباله همان خشم، ترس، حسادت و تبعیض است. اگر زباله را آب بدهی، دانه‌های منفی نیرومند می‌شوند و اگر گل‌های عشق، فهم و شفقت را آب بدهی، دانه‌های مثبت رشد می‌کنند. آنچه در باغت می‌رویانی، به دست خودت دوست.

اگر نیاموخته باشی چگونه در باغ درونت آگاهانه آبیاری کنی، خرد لازم برای پرورش باغ دیگری را نیز نخواهی داشت. اما با مراقبت از باغ خود، در حقیقت به رشد باغ عزیزت نیز کمک می‌کنی. تنها یک هفته تمرین آگاهانه می‌تواند تفاوتی بزرگ پدید آورد. همه ما توان انجام این تمرین را داریم و اگر چنین کنیم، رابطه‌هایمان زنده و تازه خواهند ماند. هر بار که مراقبه راه رفتن را انجام می‌دهی و ذهن و بدنت را در هر گام سرمایه‌گذاری می‌کنی، صلح، شادی و آزادی را در درون پرورش می‌دهی. هر دم آگاهانه و هر لبخند نرم به بازدم، گامی است به سوی تبدیل شدن به خود راستین؛ به استاد درونت، به باغبان باغ وجودت.

از باغت خوب مراقبت کن تا بتوانی به عزیزت کمک کنی از باغ خودش مراقبت کند. اگر رابطه‌ای دشوار داری و می‌خواهی با کسی آشتی کنی، نخست باید به خانه خودت بازگردی. برگرد به باغ درونت و گل‌های صلح، سپاس، فهم و شادی را پرورش بده. تنها آنگاه که این گل‌ها شکوفا شدند، می‌توانی نزد دیگری بروی و با مهربانی، شکیبایی و شفقت حضور پیدا کنی.

وقتی به کسی دل می‌سپاری، وعده می‌دهی که با هم رشد کنید. این تعهد یعنی مسئولیت مراقبت از یکدیگر. اما با گذشت زمان، اگر غفلت بورزیم، باغمان را به علف‌های هرز می‌سپاریم. ممکن است ناگهان روزی بیدار شویم و ببینیم نورِ عشق از باغ رابطه‌مان رفته است. اما هنوز دیر نیست. عشق همچنان آنجاست و همان کسی که روزی عاشقش شدی هنوز همان است؛ فقط باغتان به مراقبتی ژرف و پیوسته نیاز دارد.

آیا عشق تو هنوز زنده است؟

گاهی وقتی به نزدیک‌ترین رابطه‌مان نگاه می‌کنیم، حس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم کسی را که روزی عاشقش شدیم بازشناسیم؛ انگار ناپدید شده یا به فردی دیگر بدل شده است. همه‌چیز تغییر کرده؛ سوءتفاهم‌ها و دلخوری‌ها روی هم انباشته شده‌اند.

شاید هر دو در شیوه سخن گفتن، اندیشیدن و رفتار کردن چندان آگاه و ماهر نبوده‌ایم و در نتیجه، رابطه‌مان را بی‌توجه رها کرده‌ایم. گاهی بی‌آنکه بدانیم، با گفتار و کنش‌های ناشیانه‌مان بارها یکدیگر را زخم زده‌ایم تا جایی که دیگر نه با مهر به هم می‌نگریم و نه با محبت سخن می‌گوییم. احساس می‌کنیم عشقی که زمانی روشن و زنده بود خاموش شده است.

اما حقیقت این است که عشق از میان نرفته؛ تنها زیر غباری از غفلت پنهان شده است. همان‌طور که دانه بلوط در درخت بلوط حضور دارد، عشق گذشته نیز هنوز در دل امروز زنده است. همیشه می‌توان آن را زنده کرد، اگر دوباره ببینیم و بشنویم.

با چشمان بی‌نشانه‌گی که بنگری، می‌بینی همان کسی که عاشقش شدی هنوز همان جاست. روزی زوجی فرانسوی در میان‌سالی برای دیدارم به دهکده آلو آمدند و داستان‌شان را با من در میان گذاشتند. در آغاز رابطه‌شان، سرشار از عشق و لطافت بودند و برای هم شیرین‌ترین نامه‌های عاشقانه را می‌نوشتند.

آن روزها، نامه‌ها حاملِ نفسِ عشق بودند. هر صدای گامِ پستیچی دل را به تپش می‌انداخت. نامه‌ها را با دقت نگه می‌داشتند، در جعبه‌ای مخصوص و هر از گاهی دوباره می‌خواندند تا شعله عشق را زنده نگاه دارند.

با گذرِ سال‌ها، شورِ نخستین جای خود را به روزمرگی داد. مرد درگیرِ کار و سفر بود و زن غرق در کارهای خانه. میان‌شان فاصله افتاد. نگاه‌ها سرد شد و کلمات خسته. روزی، هنگام خانه‌تکانی بهاری، زن در کمد قدیمی‌اش همان جعبه فلزی را یافت. درش را گشود، نامه‌ای برداشت و خواند. واژه‌ها همچون نوری نرم در دلش تابیدند. یادِ روزهای شیرین و آغازِ عشق در جانِش زنده شد. دانه‌های محبت که زیرِ غبارِ سال‌ها مدفون شده بودند، دوباره آب خوردند. نامه‌ای دیگر خواند و باز یکی دیگر؛ ده‌ها نامه را ورق زد. اشک در چشمانش جمع شد و دلش پر از حسرت و دلتنگی شد.

با خود اندیشید چه بر سر آن عشقِ لطیف آمده است؟ همان شب قلم برداشت و برای همسرش نوشت؛ با همان زبانِ شیرین و آرام سال‌های آغاز. یادآور لحظه‌های ناب‌شان شد و نوشت که هنوز همان عشق در دلش هست و دلش می‌خواهد از نو شروع کنند.

نامه را بر میز گذاشت. چند روز بعد، مرد از سفر تماس گرفت و گفت باید چند روز بیشتر بماند. زن با لحنی نرم و مهربان پاسخ داد: «اگر لازم است، بمان عزیزم، فقط سعی کن زودتر برگردی.» سال‌ها بود چنین کلمه‌ای از دهانش بیرون نیامده بود.

وقتی مرد بازگشت، نامه را دید. نشست و خواند. در سکوت، دانه‌های عشق که سال‌ها در دلش خشکیده بود ناگهان جان گرفتند. کلمات لطیف و مهربانِ همسرش دلش را نرم کرد. از اتاق بیرون آمد و وقتی چشمان‌شان در هم گره خورد، هر دو دانستند که هنوز یکدیگر را دوست دارند. لبخندها بازگشت، گفت‌وگوها آرام شد و مهربانی بار دیگر در خانه جاری شد.

عشقِ راستین نمی‌میرد. فقط گاهی به مراقبتی دوباره نیاز دارد؛ به نگاهی تازه، به واژه‌ای نرم، به دمی از مهر. اگر بایستی و با چشمان آگاه بنگری، خواهی دید همان عشق هنوز زنده است، درست در جایی که گمان می‌کردی از دست رفته است.

عشق، موجودی زنده است و مانند هر موجود زنده، نیاز به مراقبت و تغذیه دارد. حتی زیباترین عشق‌ها اگر به حال خود رها شوند پژمرده می‌شوند. باید یاد بگیریم چگونه باغِ عشق‌مان را آبیاری کنیم تا دستانِ عشق‌مان به روایتی بلند و ماندگار بدل شود. عشق از میان نرفته است؛ تنها شاید به خواب رفته باشد. همان کسی که روزی عاشقش شدی هنوز همان جاست، منتظر آنکه دوباره با چشمان تازه دیده شود.

زندگی گران‌بهاست. اکنون زنده‌ای و این بزرگ‌ترین موهبت است. نباید فرصت بازسازی و نوسازی عشقات را از دست بدهی. ذهن آگاهی می‌تواند معجزه بیافریند. کافی است دوباره زیبایی‌های وجود عزیزت را ببینی، سپاس حضورت را احساس و بیان کنی، با گفتار محبت‌آمیز و گوش‌دادن ژرف

ارتباط برقرار کنی. در این صورت، عشقات جان می‌گیرد و رابطه‌تان دوباره می‌شکند. آنگاه، وقتی روزی به باران بدل شدی، دیگر هیچ حسرتی نخواهی داشت.

حقیقت این است که رنج و شادی همیشه در هم تنیده‌اند. یکی بی‌دیگری نمی‌پاید. تنها با گذر از دشواری‌ها و سوءتفاهم‌هاست که عشق ژرف‌تر و پخته‌تر می‌شود. خبر نیک این است که هم رنج ناپایدار است و هم شادی. به همین سبب، بودا پس از بیداری نیز تمرین را ادامه داد؛ او از رنج بهره گرفت تا شادی بیافریند. ما نیز می‌توانیم از رنج‌مان کود بسازیم، درست مانند باغبانی که از کمیوست گل می‌رویانند.

رنج ما ناپایدار است،

و به همین دلیل می‌توانیم دگرگونش کنیم.

و چون شادی ناپایدار است،

باید آن را تغذیه کنیم.

فصل پنجم

بی خواهشی

تو به اندازه کافی داری

به محض آنکه درمی‌یابیم در همین لحظه حال، هم‌اکنون به اندازه کافی داریم و خود نیز به اندازه کافی هستیم، شادیِ راستین ممکن می‌شود. هنر شاد بودن، همان هنرِ ژرف زیستن در لحظه اکنون است. همین‌جا و اکنون، تنها زمان و مکانی‌ست که زندگی در آن حضور دارد و هر آنچه می‌جوییم - عشق، آزادی، صلح و تندرستی - در همین لحظه یافت می‌شود.

شادی عادی است آموختنی؛ نوعی تمرین. با ذهن‌آگاهی، تمرکز و بینش می‌توانیم خود را از احساس بی‌قراری و میلِ سیری‌ناپذیر آزاد کنیم و دریابیم که همین حالا همه شرایط لازم برای خوشبختی را داریم. این است مراقبه بی‌خواهشی. با تمرینِ تنفسِ آگاهانه و بازگشتِ مداوم به خویش برای مراقبت از بدن در طول روز، می‌توانیم خود را از حسرت گذشته و نگرانی آینده رها کنیم و هر لحظه را ژرف زندگی کنیم؛ در تماس با عناصر شگفت‌انگیز، زنده و شفابخشی که در درون و پیرامون ما حضور دارند.

در بندِ میل

تأمل در بی‌خواهشی، شکلی دیگر از تمرکز بر بی‌هدفی است. در درون هر یک از ما توده‌ای بزرگ از میل و خواستن انباشته است. پیوسته بیرون از خود چیزی می‌جوییم تا احساس رضایت و کمال کنیم؛ خواه خوراک، لذت‌های حسی، پول، رابطه، جایگاه اجتماعی یا موفقیت باشد.

اما تا زمانی که انرژیِ خواستن در ما زنده است، هرگز از آنچه داریم و آنکه هستیم، خشنود نمی‌شویم و شادیِ حقیقی را تجربه نمی‌کنیم. انرژیِ میل ما را به آینده می‌کشد، صلح و آزادیِ اکنون را از ما می‌گیرد و چنان احساس می‌کنیم که تا رسیدن به خواسته‌مان نمی‌توانیم شاد باشیم. اما حتی وقتی آنچه را می‌خواستیم به دست می‌آوریم، باز احساس رضایت نمی‌کنیم. هرگز احساس نمی‌کنیم «به اندازه کافی داریم».

شیدایی و دلبستگی، به زندانی بدل می‌شوند که ما را از لمس شادی و آزادی راستین بازمی‌دارند. عمرمان را صرف تعقیب ثروت، مقام، نفوذ یا لذت‌های حسی می‌کنیم، گمان می‌بریم کیفیت زندگی‌مان را بهتر خواهند کرد، اما در پایان درمی‌یابیم زمانی برای زیستن باقی نمانده است. زندگی‌مان تنها وسیله‌ای می‌شود برای پول درآوردن و «کسی شدن».

بودا برای توضیح این حالت، تمثیل ماهی‌ای را آورد که طعمه‌ای رنگین را می‌بیند. ماهی نمی‌داند در دلِ آن طعمه قلبی پنهان است. طعمه جذاب

است، اما همین که ماهی آن را می‌بلعد، به دام می‌افتد. ما نیز همین گونه‌ایم. به دنبال پول، قدرت یا لذت می‌دویم، بی‌آنکه خطرِ پنهان در آن‌ها را ببینیم. جسم و ذهن‌مان را در این تعقیب فرسوده می‌کنیم، اما باز ادامه می‌دهیم. همان‌طور که در دلِ طعمه قلبی نهفته است، در دلِ خواسته‌های ما نیز خطری پنهان است. به محض آنکه قلاب را ببینیم، دیگر آن طعمه جذاب نخواهد بود و در همان لحظه آزاد می‌شویم.

در آغاز گمان می‌کنیم اگر از خواسته‌مان دست بکشیم، چیزی از دست می‌دهیم. اما وقتی رهایش می‌کنیم، درمی‌یابیم هیچ از ما کم نشده است؛ بلکه غنی‌تر شده‌ایم، چون آزادی‌مان را بازیافته‌ایم و در لحظه حال زندگی می‌کنیم، درست مانند کشاورزی که همه‌چیزش را می‌فروشد تا گنجی را که در مزرعه نهفته است به دست آورد.

بینش، تو را آزاد می‌کند

هر یک از ما بینشی درونی داریم. در اعماق وجودمان می‌دانیم آنچه می‌خواهیم به دنبالش بدویم، ارزش رنج و اسارت را ندارد؛ می‌دانیم نمی‌خواهیم به قلاب میل آویخته شویم و نمی‌خواهیم عمر و انرژی‌مان را صرف آن کنیم. اما با این حال، رها نمی‌کنیم، زیرا نمی‌دانیم چگونه از بینش‌مان استفاده کنیم.

باید زمانی بگذاریم تا درنگ کنیم و عمیق بیندیشیم؛ ببینیم چه چیزی را می‌خواهیم و قلاب آن کجاست. خطرش چیست؟ رنج پنهان در آن چیست؟ باید روشن ببینیم چگونه این دویدن بی‌وقفه ما را خسته و رنجور کرده است.

در بودیسم سخن از «گناه نخستین» نیست، بلکه از «ترس و میل نخستین» یاد می‌شود. ریشه هر خواهش، در همان میلِ نخستین به بقا نهفته است. هنگام تولد، وقتی برای نخستین بار تلاش کردیم نفس بکشیم، درد و ترس را تجربه کردیم. مادر دیگر برایمان نفس نمی‌کشید و اگر خودمان نمی‌توانستیم نفس بکشیم، می‌مردیم. با آن دم نخست، ترس از مرگ و میل به زنده ماندن در ما زاده شد.

این ترس، در نوزادی در ما ماند. آموختیم برای بقا باید کسی باشد که مراقب‌مان باشد. احساس ناتوانی می‌کردیم و تلاش می‌کردیم کسی را بیابیم

تا از ما مراقبت کند. این میل به بقا در طول زندگی در شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد: ترس از تنهایی، ترس از طردشدن، ترس از پیری. حتی سخت‌کوشی افراطی ما، گاهی ریشه در همان ترس کهن دارد که اگر ندویم، زنده نمی‌مانیم.

این ترس و میل، از نیاکان مان به ما رسیده است. آنان قرن‌ها با گرسنگی، جنگ و آوارگی زیسته‌اند و اضطراب بقا در ژن‌ها و آگاهی جمعی ما مانده است.

پس هرگاه ترس، میل یا خواهشی در ما برمی‌خیزد، باید آن را با ذهن آگاهی بشناسیم و با مهربانی به آن لبخند بزنیم: «سلام ترس، سلام میل. سلام کودک درونم، سلام نیاکانم.» با دنبال کردن نفس، در پناه جزیره امن لحظه حال، انرژی پایداری، شفقت و بی‌هراسی را به کودک درون و نیاکان مان منتقل می‌کنیم.

ذهن آگاهی تنها زمانی رنج و استرس ما را کاهش می‌دهد که بینش به همراه آورد.

مدیتیشن پناهگاهی موقتی برای گریز از درد نیست؛ نیرویی است برای دگرگون کردن ریشه‌های رنج و شیوه زیستن ما. این بینش است که بی‌قراری، اضطراب و عطش همیشگی ما را آرام می‌کند. شاید بهتر باشد از «کاهش استرس مبتنی بر بینش» سخن بگوییم، زیرا بینش است که آرامش راستین را می‌آورد.

تو آزاد هستی که خودت باشی

روزی در بیمارستانی روان‌پزشکی در ویتنام، ماجرایی بامزه رخ داد. بیماری بود که از مرغ‌هایی که آزادانه در حیاط بیمارستان پرسه می‌زدند می‌ترسید. هر بار مرغی می‌دید، پا به فرار می‌گذاشت. پرستار پرسید: «چرا می‌دوی؟» گفت: «می‌ترسم چون من یک دانه ذرت هستم و مرغ‌ها مرا خواهند خورد!»

دکتر او را به اتاقش برد و گفت: «جوان، تو انسان هستی، نه دانه ذرت. ببین، چشم داری، گوش داری، زبان و بدن داری، درست مثل من. تو یک انسان هستی.»

جوان پذیرفت و شروع کرد بارها روی کاغذ نوشتن جمله «من انسانم، من دانه ذرت نیستم.» چند روز بعد، هر بار که از او می‌پرسیدند: «تو که هستی؟» پاسخ می‌داد: «من انسانم، دانه ذرت نیستم!» پزشکان خوشحال بودند. اما روز ترخیص، در راه خروج چشمش به مرغی افتاد، فریاد زد و فرار کرد! پرستار دنبالش رفت و گفت: «چرا فرار کردی؟ خودت می‌دانی که انسان هستی!»

جوان نفس‌زنان گفت: «بله، من می‌دانم انسانم، اما مرغ این را نمی‌داند!» بسیاری از ما هم چنین‌ایم. کاری را انجام می‌دهیم نه از ایمان یا بینش، بلکه از ترس قضاوت دیگران. گاهی دعا می‌کنیم، ذکر می‌گوییم یا تلاش می‌کنیم

موفق شویم، نه چون برایمان معنا دارد، بلکه چون خیال می‌کنیم دیگران از ما انتظار دارند. اما وقتی واقعا هزینه این دویدن بی‌پایان را ببینیم، وقتی بفهمیم ریشه بسیاری از رنج‌ها در نیاز ما به تایید دیگران است، می‌توانیم بایستیم و با خود بگوییم:

من کافی‌ام. همین حالا، همین‌جا.

چیزی برای اثبات کردن ندارم؛ نه به کسی و نه به خودم.

آنگاه تازه آزاد می‌شویم؛ آزاد برای زندگی کردن، برای عشق ورزیدن، برای بودن.

شادی راستین

کیفیت زندگی و شادی راستین ما به بیرون وابسته نیست. نه به پول، نه به شغل، نه به خانه و نه به آنچه دیگران دارند یا درباره‌مان می‌گویند. در دهکده آلو هیچ‌یک از راهبان و راهبه‌ها حساب بانکی، کارت اعتباری یا حقوق شخصی ندارند، اما با این حال از ژرفای دل شادیم. شاید از دید بسیاری، زندگی ما ساده یا حتی «غیرطبیعی» باشد، اما این سادگی سرچشمه آرامش ماست؛ شادیم چون فرصتی داریم برای خدمت به جهان و یاری به دیگران.

شادی راستین از ظرفیت ما برای پرورش شفقت، فهم و توانایی تغذیه و درمان خود و دیگران می‌جوشد. همه ما نیاز داریم دوست بداریم و دوست داشته شویم، اما اغلب در پی کسی می‌گردیم که خلأ درون‌مان را پُر کند، کسی که نماینده خوبی و زیبایی باشد. چنین کسی به زودی بدل می‌شود به شیء اشتیاق ما. اما میل جنسی با عشق راستین یکی نیست و رابطه‌ای که بر اشتیاق استوار باشد، تنهایی را درمان نمی‌کند؛ برعکس، انزوای تازه‌ای می‌آفریند.

اگر می‌خواهیم از تنهایی رها شویم، باید پیش از هر چیز یاد بگیریم چگونه برای خودمان حاضر باشیم. باید باغ درونی عشق، فهم و پذیرش را در خود پروریم. تنها آنگاه که عشق و فهم را در درون‌مان پرورش داده باشیم، چیزی برای بخشیدن به دیگری داریم.

تا زمانی که خود را دوست نداریم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم دیگران دوستی‌شان را به ما ارزانی کنند. صلح، آزادی، عشق و فهم در بیرون یافت نمی‌شوند؛ همین حالا در درون ما حاضرند. تمرین ما این است که با نگرستن ژرف و گوش سپردن صادقانه، این گوهرهای درونی را آشکار کنیم. دوست راستین کسی است که صلح و شادی پیشکش می‌کند. اگر برای خودت دوستی راستین باشی، می‌توانی همان صلح و شادی را که در دیگری می‌جویی به خودت پیشکش کنی.

روزی از من خواستند نامه‌ای دلگرم‌کننده برای زندانی‌ای به نام دنیل بنویسم که در بند اعدام بود. او در نوزده سالگی مرتکب جرم شده بود و سیزده سال، یعنی همه بزرگسالی‌اش را در زندان گذرانده بود. چون زمان اجرای حکم نزدیک بود، از من خواستند چند جمله تسلی‌بخش برایش بنویسم. یادداشتی کوتاه فرستادم:

«بسیاری از مردم، هرچند آزادند، در زندانی از خشم، نفرت و نومیدی به سر می‌برند. آن‌ها نمی‌توانند با آسمان آبی یا عطر گل رز تماس پیدا کنند. اما اگر تو شفقت را تمرین کنی، اگر رنج دیگران را ببینی و هر روز بکوشی کاری انجام دهی تا رنج اطرافیان‌ات کمتر شود، آنگاه آزاد خواهی بود. یک روز با شفقت، از صد روز بی‌آن ارزشمندتر است.»

شمار روزهایی که برای زیستن داریم چندان مهم نیست؛ مهم این است که چگونه آن‌ها را زندگی می‌کنیم.

بی‌قراری

همه ما بی‌قراری را می‌شناسیم؛ آن حس ناآرامی ذهنی که نمی‌گذارد در خویشتن بیارامیم. هر کاری را با شتاب انجام می‌دهیم، از چیزی به چیز دیگر می‌پریم و هر جا که هستیم خیال می‌کنیم باید جای دیگری باشیم. حتی در خواب هم ذهن مان می‌دود. مدام به چیزی می‌گریزیم، اما نمی‌دانیم به کجا یا از چه. به یخچال سر می‌زنیم، گوشی را چک می‌کنیم، بی‌هدف اخبار را دنبال می‌کنیم؛ همه برای آنکه درد و خلأ درونی مان را فراموش کنیم.

گاهی به کار پناه می‌بریم، نه از سر نیاز یا علاقه، بلکه برای فرار از خود. حس «مشغول بودن» پاداش مان می‌شود و به آن معتاد می‌شویم. گاهی پناه مان فیلم‌ها و بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی‌اند. لحظه‌ای حواس مان پرت می‌شود، اما پس از خاموش کردن صفحه، همان حس تهی بازمی‌گردد؛ حتی پررنگ‌تر از پیش.

وقت آن است که صادقانه به انرژی پشت عادت‌هایمان نگاه کنیم. وقتی تلویزیون را روشن می‌کنی، آیا برنامه واقعا ارزش دیدن دارد؟ وقتی سراغ خوراکی می‌روی، آیا واقعا گرسنه‌ای؟ از چه می‌گریزی؟ در حقیقت در جست‌وجوی چه هستی؟

انرژی ذهن آگاهی - جوهر تمرین معنوی ما - کمک می‌کند بفهمیم چه احساسی از درون ما را به حرکت وامی‌دارد. با تنفس آگاهانه درمی‌یابیم

که نیازی به فرار نیست، نیازی به سرکوب نیست. می‌توانیم بایستیم، احساسات‌مان را در آغوش بگیریم و از خود مراقبت کنیم.

هر یک از ما نیاز دارد پیوند خود را با خویشتن، با عزیزانش و با زمین از نو برقرار کند. زمین، این بدن کیهانی، همواره ما را در آغوش گرفته است. هر بار که به تنفس‌مان بازمی‌گردیم، حس جدایی را از میان برمی‌داریم و اجازه می‌دهیم درمان در درون‌مان جاری شود.

با هر نفس آگاهانه،

به خانه خود بازمی‌گردیم،

به جایی که صلح همیشه منتظر ماست.

ممکن است بیاموزیم در صلح بنشینیم، در صلح نفس بکشیم و در صلح راه برویم. در صلح بودن هنری است که با تمرین روزانه ذهن آگاهی آن را در خود می‌پروریم.

تمرین: هنر آرامش

در میانه روزی دشوار، یا همان لحظه‌ای که به خانه می‌رسید، تنها با چند دقیقه بازگشت به بدن‌تان و رها کردن تنش، می‌توانید لحظه‌ای سرشار از صلح، آزادی و شادی بیافرینید. شاید بخواهید همین حالا امتحان کنید؛ فقط به ده تا پانزده دقیقه نیاز دارید.

جایی آرام پیدا کنید که کسی مزاحمتان نشود. بدن‌تان را در وضعیتی راحت بگذارید، چه نشسته چه درازکش. آگاهی‌تان را به سوی کل بدن بیاورید. می‌توانید هر بار یک بند از راهنمای زیر را بخوانید و همان را تمرین کنید، یا با دوستی تمرین کنید و برای هم با صدای بلند بخوانید.

نخست، توجه‌تان را کاملاً به تنفس بیاورید. از دم آگاه شوید همان‌طور که وارد بدن می‌شود و شکم بالا می‌آید و از بازدم آگاه شوید همان‌طور که بیرون می‌رود و شکم پایین می‌آید. از آغاز تا پایان، دم و بازدم را دنبال کنید و از آن لذت ببرید.

در دل می‌توانید بگویید «بالا آمدن» و «پایین رفتن» تا ذهن‌تان بر حرکت شکم متمرکز بماند. با دنبال کردن تنفس، خود را از دل نگرانی‌ها رها می‌کنید و بدن از همین حالا استراحت می‌کند. باید تمرین کنیم که پیوسته به نفس و بدن بازگردیم. هر بار که تن و جان دوباره به هم می‌پیوندند، در واقع با خود آشتی می‌کنیم.

هنگام دم از کل بدن تان آگاه شوید. هنگام بازدم به کل بدن تان لبخند بزنید. باید لبخندی واقعی باشد. شاید در شانه‌ها، سینه، بازوها یا دست‌ها اندکی انقباض حس کنید. به آرامی بدن را بکشید و رها کنید. سر را به آرامی به چپ و راست بچرخانید تا گردن شل شود، یا پشت تان را به نرمی بکشید. هر تنشی در سینه، شکم، بازوها یا دست‌ها را رها کنید. با دم آرامی را حس کنید و با بازدم آسودگی را. لبخند بزنید و بگذارید همه عضله‌های صورت رها شوند.

کم کم تماس بدن با زمین یا صندلی را حس کنید: پاها، پاشنه‌ها، پشت ران‌ها، نشیمنگاه، پشت، بازوها، شانه‌ها و سر. با بازدم، همه تنش را رها کنید و اجازه دهید زمین وزن کامل بدن را در آغوش گیرد. به بدن گوش دهید. بدن را با مهربانی و شفقت در آغوش بگیرید. برایش عشق و نیروی درمان‌گر بفرستید و از آنکه هماهنگ کار می‌کند سپاسگزاری کنید. به هر بخش از بدن عشق و قدردانی بفرستید. به تکتک سلول‌ها لبخند بزنید. با بدن تان آشتی کنید: «بدن عزیزم، ببخش که رهایت کردم. تو را بیش از حد تحت فشار قرار داده‌ام. گذاشته‌ام استرس و درد در تو انباشته شود. اکنون اجازه بده آرام‌گیری و استراحت کنی.»

به خود لبخند بزنید. آگاه شوید که آسمان آبی، ابرهای سفید و ستاره‌ها بالای سر و گرداگرد شما هستند. زمین شما را در آغوش لطیف خود نگاه داشته است. کاری برای انجام دادن ندارید، جایی برای رفتن نیست. هر چه

لازم دارید همین حالا اینجاست. لبخند بزنید و در آغوش لحظه اکنون بیارامید. تنها ده تا پانزده دقیقه چنین آرامشی، بدن و ذهن را تازه می‌کند؛ آماده برای ادامه روز.

ذهن آگاهی سرچشمه شادی است

آیا شادید؟ آیا زندگی‌تان پُر معنا و پُرفرغ است؟ اگر نمی‌توانید همین حالا با شادی تماس بگیرید، چه زمانی خواهید توانست؟ شادی را نمی‌توان به آینده موکول کرد. باید خود را به چالش بکشیم که همین اینجا و اکنون شاد باشیم. اگر صلح، شادمانی و خوشبختی می‌خواهیم، تنها در لحظه اکنون می‌توانیم آن را بیابیم.

ذهن آگاهی به ما می‌آموزد چگونه هر لحظه را به لحظه‌ای شاد و زنده بدل کنیم. این هنرِ بازگشت به اکنون است، برای بازشناختن شرط‌های شادی که از پیش داریم. در عین حال، هنرِ دگرگون کردنِ رنج نیز هست. بازشناختن شرط‌های شادی به ما کمک می‌کند رنج‌مان را در آغوش بگیریم و از آن مراقبت کنیم. آبیاری دانه‌های شادی، رنج را نرم و دگرگون می‌کند. اینکه لحظه شاد باشد یا نه، به خود تو بستگی دارد. این تویی که شادی را می‌آفرینی، نه لحظه که تو را شاد کند.

با ذهن آگاهی و بینش، هر دم می‌تواند به لحظه‌ای افسانه‌ای بدل شود. کیفیت زندگی تو وابسته است به آگاهی‌ات از شرط‌های شادی که همین حالا در دسترس توست.

زنده‌ای. پا داری برای راه رفتن. چشمانت شگفت‌انگیز است؛ کافی است بگشایی‌شان تا بهشت رنگ‌ها و شکل‌ها را ببینی. صدف‌های کف دریا هرگز آبی درخشان آسمان را ندیده‌اند، یا آواز پرندگان را نشنیده‌اند. اما این شگفتی‌ها همه برای تو حاضرند. آیا تو برای آن‌ها حاضر هستی؟

ذهن آگاهی ما را به اینجا و اکنون بازمی‌گرداند تا شگفتی‌های زندگی را در درون و پیرامون‌مان ببینیم. شادی چیزی نیست که از آسمان بیفتد یا در بسته‌ای پستی برسد؛ شادی را باید بیافرینیم.

شاید بد نباشد کاغذی برداری و جایی آرام، مثلاً زیر درختی در پارک بنشینی و شرط‌های شادی‌ات را بنویسی. خیلی زود درمی‌یابی یک صفحه کافی نیست. خواهی دید چقدر بخت‌یارتر از بسیاری از مردم هستی و همان دم، سپاسگزاری و شادی، خود به خود از دل‌ات خواهد رویید.

شاد زیستن همین جا و اکنون

در روزگارِ بودا، بازرگان نیک‌دل و توانگری بود به نام «آناته پین دیکا»؛ یعنی «آنکه به بینوایان یاری می‌رساند». مردم او را به خاطرِ بخشندگی و مهربانی‌اش بسیار دوست داشتند.

روزی، او چند صد بازرگان را گرد آورد تا سخنانِ بودا را بشنوند. بودا در آن روز درباره هنرِ شاد زیستن در لحظه اکنون سخن گفت. او می‌دانست بیشترِ این بازرگانان ذهن‌شان درگیر آینده و سود و زیانِ فرداست. پس یادآوری کرد که برای شاد بودن، نیازی نیست شرط‌های تازه‌ای در آینده فراهم کنیم؛ شادی همین جا و همین اکنون ممکن است. گفت که زندگی فقط در لحظه اکنون در دسترس است و ما هم اکنون بیش از اندازه شرط برای شاد بودن داریم. کافی است توجه‌مان را به آنچه همین لحظه نیکو و زنده است بازگردانیم.

هنر اقامت در اکنون

اقامت شاد در لحظه اکنون هنری است که بیش از هر زمان، جهان امروز به آن نیاز دارد.

بسیاری از ما در آرزوی موفقیت و پیشی گرفتن از دیگران می‌کوشیم. می‌خواهیم در کار خود بهترین باشیم، شماره یک شویم. اما اغلب فراموش می‌کنیم که این جست‌وجو، بهای گزافی دارد. برای شماره یک بودن باید زمان، انرژی، سلامت و حتی رابطه‌های مان را قربانی کنیم. اگر در این مسیر، شادی‌ات را از دست دهی، آن موفقیت چه ارزشی دارد؟ باید از خود بپرسی: می‌خواهی شماره‌ی یک باشی یا می‌خواهی شاد باشی؟

ممکن است قربانی موفقیت شوی، اما هرگز قربانی شادی نمی‌شوی. وقتی راه شادی را برگزینی، احتمال موفقیت هم بیشتر می‌شود، زیرا از درون متعادل و آرام خواهی بود. شادی نیرویی است که از صلح درونی می‌جوشد. کافی است خود را همان‌گونه که هستی بپذیری تا شادی از درونت سر برآورد. گل رز برای شاد بودن نیازی ندارد نیلوفر شود؛ رز زیباست چون رز است. تو نیز همین‌طور که هستی شگفت‌انگیزی.

هر لحظه، الماسی ست درخشان

صبحی زمستانی در دهکده آلو بود. در کلبه‌ام نشسته بودم و خود را برای سخنرانی آماده می‌کردم. هنوز ده دقیقه تا آغاز جلسه باقی بود. ده دقیقه، زمانی اندک یا فراوان نیست؛ بستگی دارد چگونه آن را زندگی کنیم. ردای بلندم را پوشیدم و برای شستن صورت‌م به حمام رفتم. شیر آب را اندکی گشودم تا قطره‌هایی آرام و پیوسته فرو چکد. آب سرد بر دستانم نشست؛ زلال و تازه، بیدارکننده تن. چند قطره بر صورت‌م پاشیدم و از لطافت و تازگی‌شان لذت بردم.

احساس می‌کردم برف‌های ذوب‌شده قله‌های هیمالیا از هزاران کیلومتر راه آمده‌اند تا به کلبه کوچک من برسند. همان برف کهن، اکنون بر گونه‌ها و پیشانی‌ام می‌نشست. تصویر قله‌های پوشیده از برف در ذهنم جان گرفت و از شناخت این پیوند پنهان لبخند زدم. به آینده یا سخنرانی پیش رو نمی‌اندیشیدم؛ فقط در لحظه حال بودم، با شادی و آگاهی از قطرات آبی که آرام بر پوستم می‌لغزیدند.

در کلبه تنها بودم، اما لبخند بر لب داشتم؛ لبخندی از دل آرامش، نه از ادب. به سوی تالار مراقبه رفتم. در مسیر، شب‌نم‌های درخشان چمن توجه‌م را جلب کرد. هر گامم آگاهانه بود، می‌دانستم این شب‌نم‌ها از همان برف‌های هیمالیا زاده شده‌اند.

هر جا برویم، می‌توانیم دانه‌های برف هیمالیا را ببینیم. چه در شستنِ صورت، چه در قدم زدن در چمنِ صبحگاهی، چه در نگرستن به آسمان. همه‌چیز در پیوند است. می‌گویند بدن ما حدود هفتاد درصد از آب ساخته شده است، اما در حقیقت، ما هفتاد درصد برفیم.

هر انسانی به بُعدی روحانی نیاز دارد. آگاهی بیدار و ذهن‌آگاهی ما را توانا می‌کند تا شعر و زیباییِ زندگی را ببینیم، معجزه هر لحظه را لمس کنیم و با پیکر کیهانی خویش پیوندی ژرف‌تر بیابیم. هر ثانیه، هر دقیقه، هر ساعت، می‌تواند الماسی باشد که در دستان حضور می‌درخشد.

زمان، خودِ زندگی است

هر صبح که چشم می‌گشایید، انتخاب با شماست که روزتان را چگونه آغاز کنید. بهترین آغاز، لبخند است. چرا؟ چون زنده‌اید، چون بیست‌و‌چهار ساعت تازه‌ای پیشِ رویتان گسترده است. هر صبح، تولدی دوباره است؛ هدیه‌ای از زندگی.

پس روزتان را جشن بگیرید و در دل عهد کنید که آن را ژرف، بیدار و سپاس‌گزارانه زندگی کنید و لحظه‌ای از آن را بیهوده از دست ندهید.

هر روز، سرشار از معجزه‌های کوچک است: راه رفتن، نفس کشیدن، نوشیدن چای، یا حتی رفتن به دستشویی. هنر زیستن یعنی توانایی آفریدن شادی در دل همین لحظه‌های ساده. هیچ‌کس جز خود ما نمی‌تواند شادی را برایمان بسازد. باید آن را درون دل‌مان پیورانیم، با ذهن آگاهی، سپاس و حضور.

هنگام مسواک زدن، می‌توانید تمرین کنید که فقط مسواک بزنید؛ با آگاهی. آن دو سه دقیقه، اگر در آن بیدار باشید، می‌تواند بدل شود به لحظه‌هایی از آزادی و آرامش. زمان مسواک زدن، زمان زندگی است، نه دقایقی برای گذراندن. شتاب نکنید؛ از حرکت دست، از تماس آب، از بوی خمیر دندان، از دم و بازدم‌تان لذت ببرید. این است هنر زندگی کردن: بودن در اکنون.

من هر بار که مسواک می‌زنم، شاد می‌شوم که هنوز در این سن دندان دارم! همین آگاهی، برای شاد بودن بس است. می‌توان حتی در ساده‌ترین کارها خوشبختی آفرید. وقتی به دستشویی می‌رویم نیز می‌توانیم از آن لحظه لذت ببریم؛ چون در آن لحظه، بخشی از چرخه زنده زمین‌ایم و آنچه از زمین گرفته‌ایم، با سپاس به او بازمی‌گردانیم.

ذهن آگاهی، حتی عادی‌ترین کارها را به آیینی مقدس بدل می‌کند. هر لحظه می‌تواند معنا داشته باشد: شستن ظرف‌ها، شستن دست‌ها، راه رفتن به سوی ایستگاه اتوبوس.

وقتی غذا می‌خورید، هر لقمه را با حضور و آگاهی بچشید. ذهن آگاهی به شما می‌آموزد که این لحظه، لحظه‌ای استثنایی است. هر تکه‌ی نان و هر دانه برنج، هدیه‌ای از کل کیهان است. اما اغلب، بی‌آنکه واقعا آگاه باشیم، غذا می‌خوریم؛ چون ذهن‌مان در جای دیگریست؛ در گذشته یا آینده. ما به جای خوردن غذا، دل‌نگرانی‌ها و برنامه‌های‌مان را می‌جویم. هنگام خوردن، اندیشیدن را کنار بگذارید؛ فقط مزه کنید، فقط حضور داشته باشید، از بودن دیگران در اطراف‌تان لذت ببرید. تلویزیون را خاموش کنید، تلفن و روزنامه را کنار بگذارید. آن‌گاه نه فقط بدن‌تان، بلکه دل‌تان نیز سیر خواهد شد. از صلح، شادی و آزادی‌ای تغذیه خواهید کرد که در همان لحظه از آن آگاه‌اید.

راهی برای کشف خود

در زمان دشواری یا رنج، شاید دیگر نتوانید با این شادی‌های ساده تماس بگیرید. شاید از خود بپرسید: «معنای همه این‌ها چیست؟» این پرسش‌ها در هنگام بیماری، از دست دادن، یا نومیدی عمیق سر برمی‌آورند؛ وقتی که احساس می‌کنیم زندگی از معنا تهی شده است.

اما همیشه می‌توان کاری کرد برای مراقبت از خود، برای پرورش شادی. شاید در یک لحظه نتوانیم به آرامشی ژرف برسیم، اما می‌توانیم شادی‌مان را تنها پنج یا ده درصد افزایش دهیم و همین، گامی بزرگ است.

مدیتیشن فقط برای یافتن معنای زندگی نیست؛ راهی است برای درمان، برای تغذیه روح. هرچه بیشتر خود را تغذیه کنیم، درک‌مان از معنا نیز ژرف‌تر می‌شود. در درون ما حالتی ذهنی هست به نام «آرامش»؛ حالت دلپذیر سکون و صلح، همچون سطح آرام دریاچه‌ای کوهستانی. بدون این حس آرامش، شادی و درمان ممکن نیست. صلح درون، گران‌بهاترین دارایی ماست؛ بارزش‌تر از هر دستاورد بیرونی.

همه ما توانایی آرام بودن را داریم، حتی اگر هنوز آن را پرورش نداده باشیم. از خود بپرسید: در چه لحظاتی واقعا در صلح و آرامش هستید؟ چگونه می‌توانید آن لحظات را در زندگی‌تان بیشتر کنید؟

می‌توان نفس کشید چنانکه دم و بازدم‌تان سرشار از شادی و آرامش باشد. وقتی در نفس کشیدن، شادی را حس می‌کنید، دویدن درون‌تان متوقف می‌شود. به لحظه حال بازمی‌گردید و درمان، خود به خود آغاز می‌شود. اما اگر حتی هنگام نفس کشیدن، هنوز در پی به‌دست آوردن چیزی هستید - حتی اگر آن چیز سلامتی یا کنترل نفس باشد - هنوز در حال دویدن‌اید. باید به خودتان اجازه دهید صلح را داشته باشید، نه اینکه در جست‌وجویش بدوید.

تمرین: هنر نشستن

نشستن آرام نیز هنری است آموختنی؛ هنری برای بازگشت به خویش. می‌توان بدن را چنان نشانده که در آسودگی و آرامش غوطه‌ور شود. همه ما این توانایی را در ژرفای وجود داریم؛ توان سکون، توان تماس با صلح درونی. در وجود هر یک از ما بدنی بودایی نهفته است؛ تنها باید فرصت شکوفایی به آن بدهیم.

برای بسیاری از ما، نشستن ساکت در آغاز دشوار است؛ گویی بر زغال داغ نشسته‌ایم. ذهن می‌گریزد، بدن می‌جنبد، صبر دل اندک است. اما با تمرین مداوم، بدن و ذهن ناآرام کم‌کم رام می‌شوند. به محض آنکه آرامش پدید آید، شفا و تندرستی نیز می‌آیند. در آن دم، هر جا که بنشینیم، گویی بر چمنی نرم در نسیمی بهاری نشسته‌ایم.

من مراقبه نشسته انجام می‌دهم چون از آن لذت می‌برم. اگر لذت نبرید، فایده‌ای ندارد. مراقبه کار سخت یا وظیفه‌ای تحمیلی نیست. هر دم می‌تواند آکنده از صلح، شادی و آزادی باشد. فقط نشستن و «هیچ نکردن» خود هنری است؛ هنر بی‌کرداری. نیازی نیست با خود بجنگید یا برای آرام شدن تلاش کنید. همان‌گونه که خورشید بر گل می‌تابد بی‌آنکه بخواهد تغییرش دهد، آگاهی نیز بر نفس‌تان می‌تابد و آن را روشن می‌کند. شما نیز فقط بنشینید و از دم و بازدم خویش لذت ببرید.

می‌توانید وضعیت بدن‌تان را اندکی تنظیم کنید: پشت‌تان راست اما نه خشک، پاها راحت، شانه‌ها باز و آزاد تا ریه‌ها فضایی برای تنفس داشته باشند. این نشستن آگاه، جریان طبیعی تنفس را ممکن می‌سازد و بدن را فرا می‌خواند تا کاملاً رها شود. در لحظه رهایی، درمان آغاز می‌شود. هیچ درمان ژرفی بدون آرامش ممکن نیست. باید بیاموزید چگونه آسوده باشید، چگونه هیچ نکنید و فقط «باشید».

مراقبه نشسته، نشانه تمدن راستین است. این روزها چنان گرفتار و شتاب‌زده‌ایم که حتی برای نفس کشیدن فرصتی نمی‌یابیم. اما همان لحظه‌ای که می‌نشینید و در سکوت، صلح و مهربانی را در دل می‌پرورانید، تمدنی می‌سازید که بی‌قیمت است.

فقط می‌نشینید، بی‌آنکه کاری بکنید. آگاه‌اید که بر سیاره‌ای زیبا نشست‌اید؛ سیاره‌ای در حال چرخش در کهکشان آکنده از نور. بر دامن زمین آرام گرفته‌اید و فرازِ سرتان، میلیاردها ستاره درخشان‌اند. اگر چنین بنشینید و این را ببینید، دیگر چه دلیلی برای نشستن لازم دارید؟ شما در آن دم با جهان یکی شده‌اید و شادی‌تان بی‌کران است.

فصل ششم
رها کردن
دگرگونی و شفا
هنر رنج کشیدن

وقتی هنر رنج کشیدن را بیاموزیم، رنج‌مان بسیار کمتر می‌شود. می‌توانیم از گل‌ولای رنج‌هایمان، نیلوفرهای عشق و فهم برویانیم. زیستن کامل و عمیق، شجاعت می‌خواهد. اگر نمی‌توانیم همین حالا، در همین جا شاد باشیم، باید از خود پیرسیم چرا. اگر نمی‌توانیم در زندگی روزمره‌مان با صلح و شگفتی‌های هستی تماس پیدا کنیم، پس چیزی مانع ماست. باید بفهمیم آن مانع چیست؛ چه چیزی ما را سنگین کرده یا از لحظه حال دور نگه می‌دارد. هنر شاد زیستن، همان هنر دگرگون کردن رنج‌های درونی‌ست. اگر می‌خواهیم خوشبخت باشیم، باید ببینیم چه چیزی ما را از خوشبختی باز می‌دارد. راه رسیدن به تندرستی، از مسیر شناخت ناسلامتی می‌گذرد. گاهی در رنجیم، اما حتی جرأت اعتراف به آن را نداریم؛ نه در برابر خود، نه در برابر دیگران. اما تنها با روبه‌رو شدن با رنج است که می‌توانیم مسیر‌رهایی را بیابیم.

یک مراقبه‌گر، هم هنرمند است و هم جنگجو؛ باید با خلاقیت و شجاعت، آنچه ما را از آزادی و شادی باز می‌دارد، بشکافد و پشت سر بگذارد. گویی در توده‌ای از ریسمان‌ها گرفتاریم؛ شاید خودمان آن‌ها را دور خود پیچیده‌ایم، یا به دیگران اجازه داده‌ایم ما را دربند کنند. گاهی حتی چنان زندگی می‌کنیم که انگار به جهان می‌گوییم: «لطفاً مرا در هم بپیچ!» برای بریدن این ریسمان‌ها، هم بینش مراقبه لازم است و هم دلیری جنگجویی که از دل روشنایی می‌گذرد. چنانکه استاد تانگ‌هوی، نخستین آموزگار ذن در چین و ویتنام گفته است: «رها کردن، عمل قهرمانان است.»

گشودن گره‌ها

ممکن است در کار، پروژه‌ها یا شتابِ زندگی گره خورده باشیم؛ شاید در بند حرص، بی‌قراری، غم، خشم یا ترس. شاید تمام عمر در ریسمان‌های خشم و اضطراب دست‌وپا زده‌ایم، یا زیر بارِ کینه‌ای مانده‌ایم که رهایمان نمی‌کند. ممکن است رابطه‌ای نزدیک در میانِ بوته‌های سوءتفاهم خفه شده باشد، یا در دام جاه‌طلبی، ثروت‌طلبی یا لذت‌جویی گرفتار شده باشیم. همه این‌ها ما را از صلح، شادی و آزادی لحظه اکنون دور می‌کنند.

برای رهایی از این گره‌ها، شهامت و اراده لازم است؛ شهامتِ آنکه شغل‌مان را چنان دگرگون کنیم که با عمیق‌ترین ارزش‌ها و آرزوهای درونی‌مان هم‌سو شود و اراده آنکه در پروژه‌هایی غرق نشویم که ما را فرسوده و از خود و عزیزان‌مان جدا می‌کند. باید دل داشته باشیم تا با شریک، دوست یا یکی از اعضای خانواده صادقانه بنشینیم و گفت‌وگو کنیم.

هر یک از ما باید ریسمان‌های خود را بشناسد تا بتواند خود را آزاد کند. باید زمانی بگذاریم، بنشینیم و از خود بپرسیم: چه چیزی مرا دربند کرده است؟ فقط خواستن رهایی کافی نیست؛ باید بفهمیم چرا اصلاً گرفتار شدیم تا بتوانیم از بند بیرون بیاییم.

از خود بپرسید: چقدر از زندگی‌ام باقی مانده است؟ چه چیزی آن‌قدر مهم است که میان من و زندگی عمیق و شاد قرار گرفته؟ وقتی اولویت‌ها روشن

شوند، می‌توان بی‌قراری، دلخوری، اضطراب و نارضایتی را رها کرد. بسیاری از مردم آزاد نیستند. ما بیش از اندازه گرفتاریم. حتی اگر میلیون‌ها دلار داشته باشیم، حتی اگر مشهور و بانفوذ باشیم، تا زمانی که آزادی درونی نداشته باشیم، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهیم کرد. در ژرف‌ترین لایه وجود، همه ما آزادی می‌خواهیم.

هر یک از ما تصویری شخصی از خوشبختی داریم. ممکن است تصور کنیم خوشبختی در داشتنِ شغل، خانه، ماشین یا همراهی خاص است، یا فکر کنیم باید چیزی را از زندگی حذف کنیم تا شاد شویم. بعضی‌ها می‌گویند اگر فلان حزب سیاسی سر کار بیاید، آن وقت خوشحال می‌شویم. اما همه این‌ها فقط «تصویرات» ما هستند. اگر این تصورات را رها کنیم، می‌توانیم شادی را همین حالا لمس کنیم. گاهی خودِ تصورِ خوشبختی، بزرگ‌ترین مانع رسیدن به خوشبختی است.

رها کردن

پیش‌تر فهرستی از چیزهایی نوشته‌اید که شما را خوشبخت می‌کنند. حالا برگه‌ای تازه بردارید، در مکانی آرام بنشینید و فهرستی از چیزهایی بنویسید که شما را دربند کرده‌اند؛ هرآنچه باید رهایش کنید، حتی «تصورات‌تان از خوشبختی». فقط نام بردن از آنچه باید رها شود، خودش آرامش می‌آورد. هرچه بیشتر رها کنید، سبک‌تر و آزادتر می‌شوید.

رها کردن سرچشمه شادی و آرامش است، اما شهامت می‌خواهد. تصور کنید در شهری شلوغ و پرآلودگی زندگی می‌کنید و مدت‌هاست آرزوی سفر به طبیعت را دارید. بارها می‌گویید «باید بروم»، اما هیچ‌وقت نمی‌روید، چون نمی‌توانید دل از شهر بکنید. در بند عادت‌ها و وابستگی‌هایش گرفتار مانده‌اید و همین، شما را از تماشای دشت‌ها، دریاها و آسمان پرستاره محروم کرده است. اما به محض آنکه از شهر بیرون می‌روید، نسیم تازه را بر پوست صورت حس می‌کنید، آسمان را بازتر می‌بینید و هوای تازه را عمیق نفس می‌کشید. ناگهان سبکی و شادی درون‌تان می‌دود. این است لذت رها کردن؛ آزادی پشت سر گذاشتن آنچه به ما چسبیده است.

دگرگون کردنِ رنج

گاهی مانع میان ما و شادی، چیزی نیست که بتوانیم به سادگی از آن بگذریم. شاید اندوهی عمیق یا ناامیدی‌ای پنهان در دل مان ریشه دوانده باشد و برای دگرگون کردنش، به دلِ یک جنگجو و ظرافتِ یک هنرمند نیاز داریم. در چنین لحظاتی باید به پناهگاهِ درون بازگردیم؛ به بدنِ بودای درون‌مان، به نیروی تمرین معنوی‌مان، به حضور جمعی‌ای که پشتمان ایستاده است.

در سال ۱۹۵۴، زمانی که ویتنام، سرزمین مادری من، به شمال و جنوب تقسیم شد، جنگی بی‌پایان کشور را دربر گرفت. همان زمان مادرم از دنیا رفت و من در افسردگی عمیقی فرو رفتم. هیچ دارویی کارساز نبود. تنها راهی که آرامم کرد، تنفس آگاهانه و راهرفتن آگاهانه بود. کم‌کم، با هر دم و بازدم، با هر گام، نور آرامش بازگشت.

تجربه‌ام نشان داد که همین دو تمرین ساده می‌توانند درون انسان را از تاریکی بیرون بکشند؛ از افسردگی، ناامیدی، خشم و ترس. هر نفس و هر گام می‌تواند دارو باشد. اگر رنج می‌برید، کافی‌ست با تمام دل، به تمرین تنفس و راهرفتن ادامه دهید. حتی یک هفته تمرین مداوم می‌تواند تفاوتی چشمگیر پدید آورد. تسلیم نشوید. هر بار که ذهن‌تان آشفته شد، به نفس‌تان برگردید.

به شجاعت و پایداری درون‌تان اعتماد کنید. بذره‌ای بیداری و شفقت در وجود شما هستند و خواهند رویید.

وقتی در بحران یا افسردگی هستیم، گاهی فکر می‌کنیم خود زندگی ریشه رنج است. خیال می‌کنیم اگر می‌شد از این بدن جدا شویم، رهایی می‌یافتیم. اما زندگی و مرگ آن‌گونه که می‌پنداریم نیستند. همان‌طور که بودا آموخت، در حقیقتِ ژرف، هیچ من جدایی وجود ندارد که از بدن بیرون برود. هستی، پیوسته در دگرگونی است و ما جزئی از آن هستیم. آرامش و آزادی را باید در دل همین زندگی یافت، نه جایی بیرون از آن.

اگر هنرِ روبه‌رو شدن با رنج را بیاموزیم، درمی‌یابیم که رنج دشمن ما نیست، بلکه آموزگار ماست. همین که زنده‌ایم و بدن داریم، فرصت آن را داریم که رنج‌مان را دگرگون کنیم، آن را به فهم و شفقت بدل کنیم، و در میانه همین خاک و گل، گل‌های تازه‌ای برویانیم. هر تلاشی که برای التیام خود می‌کنیم، در حقیقت تلاشی است برای زیباتر شدنِ ادامه وجودمان؛ ادامه زندگی نیاکان و فرزندان‌مان در کالبدی روشن‌تر و آزادتر.

چه کسی در رنج است؟

وقتی ناامیدی بر ما چیره می‌شود، نخست باید از این باورها شویم که «رنج مالِ من است»، «این بدن از آنِ من است»، و «من در رنج‌ام». بینش وابستگی متقابل و بی‌خودی، راهنمای ما در این آزادی است. نداشتن «خود» جدا به معنای نداشتن احساس نیست، بلکه به این معناست که هیچ رنجی، ثابت و متعلق به «من» جدا نیست. رنج، همانند هر پدیده دیگر، وقتی شرایطش فراهم است پدیدار می‌شود و وقتی آن شرایط از میان می‌رود، فروکش می‌کند و این، خبر خوش است: رنج ناپایدار است.

اما وقتی رنج‌مان عمیق است، می‌فهمیم تنها از آنِ ما نیست. شاید از پدر و مادرمان، از نیاکانمان، یا از دردِ جمعیِ نسلی آمده باشد که پیش از ما، هرگز فرصت درمان نیافته‌اند. شاید اکنون، ما نخستین کسانی باشیم در تبار خود که راه دگرگون کردن رنج را یافته‌ایم. وقتی رنج خود را شفا می‌دهیم، در حقیقت رنج نیاکان و فرزندانمان را نیز شفا می‌دهیم. دانستن این، به ما نیرو و شهامت می‌بخشد تا در سخت‌ترین لحظه‌ها نیز دست از تلاش نکشیم، چون می‌دانیم در این مسیر تنها نیستیم.

بدنِ ما دارای شخصی نیست؛ بدنی جمعی است. در بدن ما حضور پدر و مادر، سرزمین، مردم، فرهنگ و کل کیهان جاری است. اگر از نومی‌دی پر شویم و بخواهیم این بدن را نابود کنیم، در حقیقت در حال نابود کردن

نیاکان و فرزندان درون خود هستیم. اما اگر با بینش درهم بودگی بنگریم،
درمی یابیم رنجی که اکنون حس می کنیم نیز گذراست. می توانیم بگذاریم از
ما عبور کند، همان طور که باد از میان درختان می گذرد. با شجاعت، با تکیه
بر بینش و با تمرین، هر رنجی دگرگون می شود.

در میان طوفان

می توانیم از نیروی تنفس برای آرام کردن احساسات سهمگین بهره ببریم.
ما گسترده تریم از احساسات مان؛ آن ها تنها بخشی کوچک از وجود ما
هستند، نه تمام ما. یک احساس شدید، مانند طوفانی است که می وزد،
مدتی می ماند و سپس می گذرد. باید بیاموزیم چگونه از دل این طوفان،
آرام بیرون بیابیم.

تنفس در ناحیه شکم، تمرینی کلیدی است. هرگاه احساسی نیرومند چون
خشم، ترس، اندوه یا نومییدی در ما سر برمی آورد، باید بی درنگ به سوی
تنفس بازگردیم. ما همانند درختی هستیم در میان طوفان: شاخه های بالا در
باد می لرزند، اما ریشه ها در زمین استوارند. باید آگاهی مان را از شاخه ها، به
ریشه ها بازگردانیم. در هر حالت - نشسته، ایستاده یا درازکش - توجه را به
شکم بیاورید. تمام آگاهی تان را بر بالا و پایین رفتن آن متمرکز کنید. ذهن

را از فکر به عاملِ طوفان رها کنید و فقط نفس بکشید. پنج تا پانزده دقیقه تمرکزِ ناب کافی است تا موج احساس فرو بنشیند، ذهن آرام شود و آسمانِ درون دوباره روشن گردد.

تنفسِ شکمی را می‌توان در هر زمان و مکان انجام داد. وقتی منتظر مانده‌اید، به جای سر زدن به گوشی، تمرین کنید. این لحظه‌ها کوچک‌اند، اما درون شما بدنی تمرین‌دیده می‌سازند؛ بدنی که در زمانِ بحران از شما محافظت می‌کند. با هر تنفسِ آگاهانه، استواری درخت درون را پرورش می‌دهید. و آنگاه، هرگاه طوفانی برخیزد، ریشه‌های شما آماده‌اند تا زمین را در آغوش بگیرند و از باد نترسند.

شناخت و در آغوش گرفتن رنج

از رنج نباید ترسید. تنها چیزی که باید از آن بترسیم، ناتوانی در روبه‌رو شدن با رنج خویش است. مواجهه با رنج، هنری آموختنی است. اگر یاد بگیریم چگونه رنج بکشیم، رنج‌مان سبک‌تر می‌شود و دیگر از غرق‌شدن در آن هراسی نخواهیم داشت. نیروی آگاهی، ما را یاری می‌دهد تا حضور رنج را بشناسیم، آن را بپذیریم و در آغوش بگیریم و همین آگاهی ساده می‌تواند آرامش و التیام بیاورد.

وقتی احساس دردی در درون مان پدید می آید، اغلب می کوشیم آن را سرکوب کنیم. از رویارویی با رنج درونی می گریزیم، گویی حضورش خطرناک است. اما کسی که راه آگاهی را برگزیده، به رنج اجازه می دهد خود را نشان دهد تا بتواند آن را ببیند و در آغوش گیرد. از این پذیرش، دگرگونی زاده می شود. نخستین گام، پذیرفتن گل ولای درون است؛ وقتی بدانیم گل، زمینه رویش نیلوفر است، دیگر از وجود گل ولای نمی ترسیم.

وقتی در رنجیم، از ژرفای آگاهی خود، انرژی دیگری را فرا می خوانیم: نیروی آگاهی بیدار. آگاهی می تواند رنج را در بر گیرد، بی آنکه از آن بترسد. آگاهی با مهربانی می گوید: «سلام درد عزیزم.» این است تمرین شناخت رنج. با هر دم می گوئیم: «سلام درد من» و با هر بازدم نجوا می کنیم: «من اینجام برایت.» در تنفس ما، انرژی آگاهی حضور دارد و به محض اینکه با نرمی و عشق نفس می کشیم، رنج را نیز با همان عشق در آغوش می گیریم. نباید از رنج گریخت یا آن را با حواس پرتی و سرگرمی پوشاند. کافی است آن را بشناسیم و در آغوش بگیریم، همان گونه که مادری نوزاد گریانش را در آغوش می گیرد. مادر، نماد آگاهی است و نوزاد گریان، نماد رنج. مادر حتی اگر نداند علت گریه چیست، با گرمای حضورش آرامش می بخشد. ما نیز لازم نیست بلافاصله دلیل رنجمان را بیابیم؛ همین در آغوش گرفتن مهربانانه کافی است تا اندکی آرام شویم. وقتی به درون خود بازمی گردیم و با آگاهی در کنار رنجمان می نشینیم، از چیرگی آن نمی ترسیم.

آگاهی به ما قدرت می‌دهد تا ژرف‌تر بنگریم و از دل این نگرستن، فهم و شفقت زاده می‌شود. در آغوش کشیدن رنج، هنری است که به تمرین نیاز دارد. هر مراقبه‌گر، هنرمندی است که باید راه شخصی خود را برای این کار بیابد. می‌توانید با نقاشی، نوشتن، شعر گفتن یا گوش دادن به موسیقی آرام، با رنج‌تان گفت‌وگو کنید. من خود بسیاری از شعرهایم را در دوران‌های رنج نوشتم؛ شعرها نه برای زیبایی، بلکه برای تسکین. نوشتن راهی بود تا بتوانم نفسم را آرام کنم و امید را زنده نگه دارم.

هنگامی که احساس دردناک به سراغ‌تان می‌آید، می‌توانید خاطره‌ای زیبا یا تصویری امیدبخش را در ذهن زنده کنید تا قلب‌تان آرام گیرد. شاید تصویر درختان سرو دهکده آلو باشد، یا لبخند کودکی که در آفتاب می‌دود. این کار، گونه‌ای باغبانی ذهن است. انرژی مثبت چنین یادهایی، اندوه را نرم می‌کند و امید را در دل زنده نگه می‌دارد. از خود بپرسید: «کدام خاطره یا تصویر می‌تواند مرا آرام کند وقتی اندوه یا ناامیدی در من برمی‌خیزد؟»

همچنین می‌توانید رنج خود را به قدم‌زدن ببرید؛ اجازه دهید زمین، آسمان، نور خورشید و نسیم زندگی رنج‌تان را در آغوش گیرند. رنج کشیدن به تنهایی کافی نیست؛ باید به یاد داشته باشید که زیبایی و شگفتی نیز در کنار شما هستند. وقتی در لحظه حال حضور دارید - با بدن، با تنفس، با رنج - زمین مادر و کیهان، شما را در بر می‌گیرند. و در این آغوش، زندگی دوباره از میان رنج می‌روید و آرامش همچون نسیمی نرم بر قلب‌تان می‌وزد.

حضور شفا بخش

وقتی بیاموزید رنج خود را با شفقت در آغوش بگیرید و با آن زندگی کنید، می‌توانید به دیگران نیز که درگیر درد جسمی یا رنج عاطفی‌اند یاری برسانید. اگر نیروی آرامش و مهربانی را در درون خود پرورش دهید، حضور شما خود سرچشمه درمان خواهد بود. کافی است در کنار دیگری «باشید». لازم نیست سخنی بگویید یا کاری انجام دهید. کیفیت حضور ما، خود می‌تواند جهان را دگرگون کند. شما همچون درختی هستید. درخت کاری نمی‌کند، اما وقتی کنارش می‌نشینید یا به تنه‌اش تکیه می‌دهید، آرام می‌گیرید. او فقط «هست»، اما همین بودن، از نیرویی عمیق و شفا بخش سرشار است.

گاهی رنج دیگران ما را ناتوان می‌کند. به نظر می‌رسد هیچ کمکی از دست‌مان برنمی‌آید. اما اگر بتوانیم در خود آرامش بیافرینیم، با تنفسی آگاهانه، با بدن و ذهنی آرام، در واقع در حال مراقبت از «درخت وجودی» خود هستیم. چنین حضوری، خود نوری است که دیگری در دل تاریکی حس می‌کند. بسیاری از ما می‌خواهیم رنج جهان را کاهش دهیم، اما اگر خود در صلح نباشیم، نمی‌توانیم برای دیگران نیز صلح بیافرینیم. صلح و شفقت باید از درون آغاز شوند. هرگاه با خویش آشتی کنیم و رنج خود را در آغوش بگیریم، در همان لحظه به جهان نیز خدمت کرده‌ایم. ما و جهان دو پدیده جدا نیستیم. هرگاه خود را درمان می‌کنیم، جهان را نیز درمان می‌کنیم.

تمرین: هنر رنج کشیدن

اگر می‌خواهید رنج خود را بفهمید، نخست باید آرام شوید و با شفقت به درون بازگردید. تنها آنگاه می‌توانید ژرف بنگرید، ریشه‌های رنج را ببینید و آن را دگرگون کنید.

از فرار پرهیزید

اغلب می‌دانیم رنجی در درون‌مان هست، اما از روبه‌رو شدن با آن می‌ترسیم. گمان می‌کنیم اگر به آن نگاه کنیم، ما را در خود فرو خواهد برد. پس می‌گریزیم، سرگرم می‌شویم، خود را مشغول می‌کنیم. اما تا وقتی در حال فراریم، درمان ممکن نیست.

نخستین گام در هنر رنج کشیدن، ایستادن است؛ حاضر شدن در برابر رنج با نیروی آگاهی. تنفس آگاهانه، تمرکز و بینش، شجاعت لازم را به ما می‌دهند تا آنچه درون‌مان برمی‌خیزد، بشناسیم و در آغوش بگیریم.

از تیرِ دوم پرهیزید

اگر کسی با تیری زخمی شود، درد می‌کشد. اما اگر تیری دیگر به همان زخم بخورد، درد ده برابر می‌شود.

رنج ما، تیرِ نخست است. تیرِ دوم همان واکنش ماست؛ خشم، مقاومت، ترس یا سرزنش خود. گاهی درد را با دلخوری، گله یا احساس ناتوانی دوچندان می‌کنیم. هنر آن است که تیرِ دوم را رها کنیم؛ رنج را همان‌گونه که هست ببینیم، بی‌افزودن ترس و قضاوت.

ریشه‌ها را بشناسید

وقتی با آگاهی به رنج می‌نگریم، درمی‌یابیم که درون آن، رنج پدر و مادر و نیاکانمان نیز حضور دارد؛ رنج مردم و جهان نیز. بسیاری از ترس‌ها یا اندوه‌های ما از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند. دیدن این پیوند، خود آغاز دگرگونی است.

هیچ چیز بدون تغذیه زنده نمی‌ماند؛ رنج نیز چنین است. همان‌طور که عشق برای ادامه حیات نیازمند مراقبت است، رنج هم خوراک می‌خواهد.

اگر اندوه یا افسردگی در ما ماندگار شده، چیزی آن را تغذیه می‌کند: شاید افکار تکراری، رسانه‌ها، گفتگوهای منفی یا فضای ناسالم اطرافمان. باید ببینیم چه چیزی ریشه رنج را زنده نگه می‌دارد. وقتی شروع کنیم به دگرگون کردن عادات‌های اندیشیدن، سخن گفتن، رفتار کردن و مصرف کردن، منبع تغذیه رنج خشک می‌شود.

آنگاه، همان رنجی که روزی ما را در هم می‌شکست، به کود بدل می‌شود و از دل آن، گل‌های فهم، شفقت و عشق در باغ دل‌مان خواهند رویید.

نیکی رنج

وسوسه‌انگیز است که بخواهیم همیشه نیرومند، تندرست و بی‌دردسر زندگی کنیم. بیشتر ما آرزو داریم هرگز با رنج یا چالشی جدی روبه‌رو نشویم. اما حقیقت این است که اگر دشواری‌ها و رنج‌های زندگی نبودند، هرگز فرصتی برای رشد معنوی نمی‌یافتیم. من خود اگر با رنج‌های بزرگ زندگی‌ام مواجه نمی‌شدم، نمی‌توانستم درمان شوم، دگرگون گردم و به صلح، شادی و آزادی ژرفی که اکنون می‌شناسم دست یابم. اگر رنج را تجربه نکنیم، چگونه می‌توانیم فهم و شفقت را در خود پیوریم؟ شفقت از دل رنج زاده می‌شود و بدون شناخت و شفقت، شادی راستین ممکن نیست.

من شاگردانم را با همه دل دوست دارم، اما هرگز نمی‌خواهم آنان را به بهشتی بفرستم که در آن رنجی وجود ندارد. نمی‌توان در جهانی بدون رنج، شادی آفرید؛ همان‌طور که نمی‌توان نیلوفر را در نبود گل‌ولای پرورش داد. شادی و آرامش، از دل دگرگونی رنج و درد پدید می‌آیند. اگر گل‌ولایی نباشد، نیلوفری نخواهد بود. نیلوفر هرگز بر سنگ مرمر نمی‌روید.

فصل هفتم

نیروانا در همین لحظه است

نیروانا؛ آرامش در خنکای رهایی

نیروانا حالت خنکی، آرامش و تازگی است؛ وضعیتی دلپذیر که هر یک از ما می‌توانیم در همین زندگی، همین لحظه، آن را لمس کنیم. با بهره‌گیری از آگاهی، تمرکز و بینش، می‌توانیم رنج‌هایمان را دگرگون کنیم و در دل همین جهان، نیروانا را تجربه کنیم. نیروانا جایی دوردست یا زمانی در آینده نیست؛ اکنون و اینجا است.

واژه «نیروانا» ریشه در یکی از گویش‌های کهن روستایی هند دارد. در روزگار بودا، مردم روستاها برای پخت‌وپز از آتشی کوچک استفاده می‌کردند که از کاه، چوب یا سرگین افروخته می‌شد. هر بامداد، مادر خانواده دستش را بر خاکستر شب پیش می‌گرفت تا ببیند هنوز گرما در آن مانده یا نه. اگر خاکستر هنوز گرم بود، با اندکی کاه، آتش زبانه می‌کشید. اما اگر کاملاً خاموش شده بود، خاکستر خنک می‌نمود و لمس آن حس دلچسبی از آرامش داشت.

بودا از واژه نیروانا برای اشاره به همین حس استفاده کرد: خنک‌شدنِ شعله‌های رنج، ترس و آشفتگی درون. بسیاری از ما در آتش میل، حسادت، اضطراب یا پشیمانی می‌سوزیم. اما وقتی رنج‌مان را دگرگون می‌کنیم و اندیشه‌های نادرست را رها می‌سازیم، نسیمی از آرامش در درون‌مان می‌وزد. این، همان نیروانا است.

میان رنج و نیروانا پیوندی ژرف برقرار است. اگر رنج نمی‌کشیدیم، چگونه می‌توانستیم آرامش نیروانا را بشناسیم؟ بدون آتش، خاکستر خنک هم

نخواهد بود. همان‌گونه که بیداری از دل رنج برمی‌خیزد، نیروانا نیز از دل آتش درون زاده می‌شود. هر بار که با رنج روبه‌رو می‌شویم، در حقیقت در حال آموختن هنرِ آفریدن لحظه‌ای از نیروانا هستیم.

نیروانا چیزی دور یا خارق‌العاده نیست. هر روز می‌توانیم لحظه‌هایی کوچک از آن را تجربه کنیم. تصور کنید پابرنه قدم می‌زنید و ناگهان خار به پایتان فرو می‌رود؛ درد همه آرامشتان را می‌گیرد. اما به محض بیرون آوردن خار، اندکی آسودگی احساس می‌کنید؛ اندکی نیروانا. هر خار که بیرون آید، رهایی‌تان بیشتر می‌شود. همین است نیروانا؛ لحظه فروکش کردنِ درد. وقتی خشم، ترس یا ناامیدی‌تان را می‌شناسید، در آغوش می‌گیرید و دگرگون می‌کنید، در همان دم در نیروانا هستید.

بودا می‌گفت می‌توان با همین بدن، نیروانا را لمس کرد. همین بدن، احساسات، ادراک‌ها و آگاهی ما، ابزار تجربه آن است. وقتی شعله‌های خشم را خاموش می‌کنیم و خشم به شفقت بدل می‌شود، نیروانا را لمس کرده‌ایم. وقتی در سکوت و آزادی گامی آگاهانه برمی‌داریم، در حقیقت بدن کیهانی خویش را لمس می‌کنیم. هرگاه از دویدن و هراس بازمی‌ایستیم و در شگفتی لحظه اکنون آرام می‌گیریم، همان جاست که نیروانا حضور دارد.

ما از طریق تماس ژرف با بُعد تاریخی زندگی - همین لحظه اکنون - به بُعد نهایی واقعیت دست می‌یابیم. این دو از هم جدا نیستند. وقتی جهان را از منظر بُعد نهایی می‌بینیم، درمی‌یابیم که اگر مرگ نبود، تولد هم معنا

نداشت؛ اگر رنج نبود، شادی نیز نبود. تولد و مرگ مفاهیمی در سطح تجربه تاریخی‌اند، نه در بُعد نهایی هستی.

در بُعد نهایی حقیقت، نه تولد هست و نه مرگ، نه شادی و نه رنج، نه آمدن و نه رفتن، نه خیر و نه شر. وقتی از همه تصورات و نشانه‌ها فراتر می‌رویم - حتی از اندیشه «من»، «انسان»، یا «عمر» - به ذات راستین واقعیت می‌رسیم. این، لمس نیرواناست: رهایی از همه مفاهیم، خاموشی آتش اندیشه‌ها و آرامش بی‌مرز هستی.

تمرکز بر خلأ، بی‌نشانه‌گی، بی‌هدف‌بودن و ناپایداری، ابزارهایی هستند برای نفوذ به حقیقت نهایی. با اندیشیدن ژرف به بدن و جهان پیرامون، با همان آگاهی بیدار، می‌توانیم نیروانا را لمس کنیم؛ همان ذات راستین کیهان و بدن الهی خود را. در آن لحظه، صلح، شادی و آزادی بی‌هراس درون‌مان زاده می‌شود.

آنگاه می‌فهمیم: دیگر از مرگ یا نبودن نمی‌ترسیم، چون همه‌چیز در ما و از ماست.

همان‌گونه که پرنده از پرواز در آسمان لذت می‌برد و آهو از گشت‌وگذار در جنگل، خردمندان از سکونت در نیروانا لذت می‌برند. نیازی نیست برای یافتن نیروانا راهی دور برویم؛ نیروانا همین‌جاست، در همین دم، در همین تن زنده ما. لمس نیروانا یعنی درک بینش «نه تولد و نه مرگ» در زندگی روزمره.

نیروانا مرگ ابدی نیست

بسیاری از مردم گمان می‌کنند نیروانا حالتی آسمانی یا مکانی است که انسان پس از مرگ به آن قدم می‌گذارد. شاید شنیده باشید که می‌گویند: «بودا پس از مرگ وارد نیروانا شد.» این جمله به ظاهر ساده، تصویری گمراه‌کننده می‌سازد؛ گویی نیروانا جایی است در آن سوی مرگ. اما چنین برداشتی نادرست و خطرناک است، زیرا به ما القا می‌کند تا زمانی که زنده‌ایم، نمی‌توانیم نیروانا را لمس کنیم؛ باید بمیریم تا به آن برسیم. در حالی که بودا هرگز چنین چیزی نیاموخت.

روزی در سفری به مالزی، هنگام عبور از کوالالامپور، تابلوی بزرگی دیدم که بر سر درِ یک شرکت خدمات تشییع جنازه نوشته بود: «نیروانا». از دیدن آن متعجب شدم و با خود گفتم: چه بی‌احترامی بزرگی به بوداست که نام نیروانا را بر مرگ می‌نهند. بودا هرگز نیروانا را با مرگ یکی ندانست؛ او نیروانا را در پیوند با زندگی و آگاهی در لحظه اکنون می‌دید.

یکی از بزرگ‌ترین بدفهمی‌های برخی پژوهشگران غربی بودیسم نیز همین بوده است که نیروانا را نوعی «مرگ ابدی» می‌دانند که چرخه تولد و مرگ را پایان می‌دهد. اما اگر چنین بود، چرا میلیون‌ها انسان باید از دینی پیروی کنند که پیامش نابودی و نیستی است؟ حتی خود اندیشه «مرگ ابدی» در دام مفاهیم «بودن و نبودن» گرفتار است، در حالی که واقعیتِ راستین از

همه این دوگانگی‌ها فراتر است. تنها زمانی که زنده‌ایم می‌توانیم نیروانا را تجربه کنیم. نیروانا در همین دم زندگی است، در آگاهی نفس، در نگاه، در لبخند، در سکوتِ حاضر. امیدوارم روزی در همان کوالالامپور کسی بتواند آن شرکت تشییع‌جنازه را قانع کند تا نامش را تغییر دهد، زیرا نیروانا زنده است، نه مرده.

یگانگی هستی

با بینش «وابستگی متقابل» درمی‌یابیم که هیچ چیز در این جهان، از جمله بدن ما، به تنهایی وجود ندارد. همه چیز در هم تنیده و به یکدیگر وابسته است. اگر آلودگی نبود، پاکی چه معنایی می‌داشت؟ اگر رنجی نبود، شادی شناخته نمی‌شد. اگر شر وجود نداشت، نیکی چگونه معنا می‌یافت؟ حتی رنج نیز ضرورتی در مسیر بیداری است، زیرا از دل آن است که عشق و درک زاده می‌شود. ما می‌گوییم: «خدا نیک است، خدا عشق است.» اما اگر خدا تنها در نیکی و عشق حضور دارد، آیا در جایی که نیکی نیست، غایب است؟ در پرتو تعالیم بودا، پاسخ این است: ذات نهایی واقعیت - آنچه می‌توان آن را «حقیقتِ خدا» نامید - فراتر از همه مفاهیم است، حتی از نیکی و بدی. اگر او را تنها در مرز نیکی محدود کنیم، در واقع خدا را کوچک کرده‌ایم.

در برابر فاجعه‌ها، جنگ‌ها یا ویرانی‌های طبیعت، بسیاری می‌پرسند: «چگونه خدایی که نیک است، اجازه می‌دهد چنین رنجی وجود داشته باشد؟» پاسخ در فهم «درهم‌زیست» و «خالی‌بودن» نهفته است.

وقتی کودکی یا سالخورده‌ای در زلزله‌ای جان می‌بازد، بخشی از ما نیز با او می‌میرد، زیرا ما از هم جدا نیستیم. زندگی او در ما ادامه دارد. با این بینش درمی‌یابیم که می‌توان چنان زیست که دیگران در وجود ما تداوم یابند؛ در مهربانی، در خرد، در زیبایی. نیروانا، ماهیت نهایی واقعیت است؛ حالتی بی‌طرف، فراتر از هر داور. در نگاه بودا، همه چیز شگفت‌انگیز است: نیلوفر زیباست، اما گل‌ولای نیز بخشی از همین شگفتی است. مگنولیا و بلوط سمی هر دو نمودهای هستی‌اند.

مفاهیم خیر و شر، ساخته ذهن‌اند، نه حقیقتِ طبیعت. وقتی همه این نام‌ها و قضاوت‌ها را رها کنیم، ذات حقیقی جهان را می‌بینیم. زلزله یا آتشفشان را نمی‌توان خوب یا بد نامید؛ هر پدیده نقشی در نظم کلی کیهان دارد. پس شاید لازم باشد نگاهی تازه به خدا بیندازیم. اگر خدا فقط در سوی نیکی است، دیگر نمی‌تواند حقیقت نهایی باشد. حتی نمی‌توان گفت خدا «بنیاد همه بودن‌ها» است، زیرا اگر چنین است، بنیادِ نبودن چیست؟ ذات راستین، ورای «بودن و نبودن» است.

نیروانا در این معنا، نه صلح است و نه شادی، زیرا حتی این مفاهیم نیز به جهان تضادها تعلق دارند. نیروانا همان بی‌مرزی است، رهایی از هر تعریف و

دوگانگی؛ جایی که دیگر نه نیکی هست و نه بدی، نه بودن و نه نبودن، بلکه تنها هستی بی‌کران بیداری حضور دارد.

منتظر نیروانا نباشید

وقتی بودا در زیر درخت به روشن‌بینی رسید، همچنان انسان بود؛ انسانی با جسمی زمینی و احساساتی واقعی. پس از بیداری نیز، درد و خستگی، سرما و گرسنگی، شادی و اندوه را همچون همه ما تجربه می‌کرد. بودا سنگ نبود. او درد را می‌شناخت و با رنج آشنا بود، اما نکته در این است که می‌دانست چگونه رنج بکشد. بیداری‌اش از دل همان رنج برخاسته بود؛ از آتش رنج، نوری برای خود ساخت و درست به همین دلیل بود که رنجش، به مراتب کمتر از رنج ما بود.

نباید تصور کنیم که چون هنوز درد و اندوه را احساس می‌کنیم، از نیروانا دوریم. حتی بودا نیز پس از روشن‌بینی رنج را تجربه می‌کرد، اما درک کرده بود که رنج دشمن نیست؛ بخشی از مسیر است. او می‌دانست چگونه رنج را در آغوش بگیرد و از آن، روشنایی بسازد.

یک دم آگاهانه یا یک گام آگاهانه می‌تواند صلح و آزادی راستین را در وجود ما بیدار کند. همین لحظه‌های کوچک از آگاهی و حضور، دانه‌های بیداری‌اند

که جمع می‌شوند و به آزادی ژرف می‌انجامند. ما نیازی به انتظار برای روزی دور نداریم؛ همین امروز، همین دم، می‌توانیم نیروانا را لمس کنیم. اما اغلب ما در دام این پندار می‌افتیم که وقتی به روشن‌بینی رسیدیم، دیگر همه‌چیز تمام است؛ دیگر رنجی نخواهیم داشت و برای همیشه در آرامش خواهیم بود. در حالی که چنین چیزی وجود ندارد. رنج و بیداری دو چهره یک حقیقت‌اند؛ بی‌یکی، دیگری معنا ندارد. اگر از رنج بگریزیم، از بیداری نیز دور می‌شویم.

رنج کشیدن اشکالی ندارد؛ فقط باید بیاموزیم چگونه با آن روبه‌رو شویم. بیداری در دل رنج است، نه بیرون از آن. همان‌گونه که از گرمای آتش می‌توان خنکای نیروانا را آفرید، از دل رنج نیز می‌توان صلح و آزادی را زاد. تمام تمرین‌هایی که در این کتاب آمده‌اند، ابزارهایی‌اند تا در هر نفس، در هر گام، در هر لحظه، صلح و آزادی را لمس کنید؛ همین‌جا، در دل زندگی، نه در انتظار فردایی دور.

نتیجه‌گیری

زمانِ زندگی کردن

هفت تمرکز گفته شده در این کتاب فقط آموزه‌هایی نظری نیستند، بلکه راه‌هایی عملی‌اند برای زیستن در آزادی. هر بار که آن‌ها را در زندگی روزمره به کار می‌گیریم، ترس، اضطراب، خشم و نومیدی اندک‌اندک فرو می‌نشینند. این بینش، ما را به درهم‌زیست و وابستگی متقابل آگاه می‌سازد؛ به شناخت گستره وجودمان و به احترام به همه بدن‌های گوناگون‌مان. در این حالت، با خودمان راستین می‌شویم، با عزیزان‌مان آشتی می‌کنیم و دشواری‌ها و رنج‌ها را دگرگون می‌سازیم.

وقتی این تمرکزها را در دل زندگی جاری کنیم، کیفیتی ژرف‌تر در کارها و روابطمان پدید می‌آید؛ در هر چیز، شادی و آرامش و شفقتی تازه جاری می‌شود. درمی‌یابیم که نیازی نیست در انتظار بهشت یا نیروانا باشیم تا خوشبخت شویم؛ می‌توانیم همین‌جا، بر خاک زمین، بهشت و نیروانا را لمس کنیم. لحظه‌ای که واقعیت را در اکنون لمس می‌کنیم، با ابدیت در تماس‌ایم. از تولد و مرگ، بودن و نبودن، آمدن و رفتن فراتر می‌رویم. این است هنر زندگی کردن: آگاهی از آنکه فقط زنده نیستیم، بلکه نیک زندگی می‌کنیم.

ثمر تمرین آگاهی، شادی و استواری در هر لحظه است. تصور کنید از پارکینگ تا محل کارتان آگاهانه قدم می‌زنید؛ هر گام صلح است، هر گام آزادی است، هر گام درمان است. مقصد نهایی، فقط نتیجه‌ای فرعی است. آگاهانه راه‌رفتن یعنی سکونت در لحظه، یعنی زندگی در شادی. این آزادی

در سلول به سلول بدن نفوذ می‌کند و کم‌کم راه‌رفتن آگاهانه به سبکی از زیستن بدل می‌شود؛ هنری که می‌توان به فرزندان منتقل کرد. دانشمندان می‌گویند زندگی یعنی یادگیری. نوع بشر میلیون‌ها سال است که در حال آموختن است؛ برای بقا، برای سازگاری. آنان که نیاموختند، از چرخه حذف شدند. در جهان پرشتاب امروز، اگر بخواهیم دوام آوریم، باید بیاموزیم چگونه در میان اضطراب و ترس و نومیدی، آرام بمانیم. آگاهی، تمرکز و بینش، سپر ما هستند. شیوه اندیشیدن، نفس کشیدن و گام برداشتن‌مان، محافظ ماست.

انسان، از هومو هابیلیس - انسان ماهر - به هومو ارکتوس - انسان راست‌قامت - و سپس به هومو ساپینس - انسان خردمند - رسید. اکنون نوبت گونه‌ای تازه است: انسان آگاه. بودا از همین تبار بود. شاگردان او نیز چنین‌اند؛ آنان آگاهانه می‌خورند، راه می‌روند، می‌نشینند، می‌نگرند. آنان می‌دانند آگاهی، تمرکز می‌آفریند و تمرکز، بینش.

و بینش، زندگی را ژرف می‌کند. اگر نتوانیم سازگار شویم، نابود می‌شویم. اما دو گونه سازگاری وجود دارد. یکی سازگاری آگاهانه است؛ سازگاری‌ای که از درک و شفقت می‌زید. دیگری سازگاری کور است: شتاب‌زدگی برای شبیه شدن به دیگران، پرمشغله بودن، رقابت، حرص برای شماره یک بودن. این سازگاری ویرانگر است، هم برای فرد و هم برای نوع بشر.

در جهان امروز، چنان گرفتاریم که زمانی برای مراقبت از خود نداریم. با بدن مان، احساسات مان و زمین مان بیگانه ایم. از رنج درون می گریزیم و در گریز، خود را از خویش می بُریم. اما اگر از خود بگریزیم، چگونه از رنج مان مراقبت کنیم؟ اگر نتوانیم از خود مراقبت کنیم، چگونه از دیگران یا از زمین مراقبت خواهیم کرد؟ زمین مادر، توان درمان ما را دارد، اما ما از او جدا شده ایم و حتی به او آسیب می زنیم.

ما به انقلابی آرام نیاز داریم؛ بیداری ای در درونِ هر یک از ما. باید بگوییم: «نمی خواهم این گونه ادامه دهم. این زندگی نیست. زمانی برای عشق ندارم، زمانی برای نفس کشیدن ندارم.»

این است آغاز انقلاب. وقتی بیداری در آگاهی ما آغاز شود، خانواده، جامعه و جهان نیز دگرگون خواهند شد. نخستین گام، تصمیم برای تغییر شیوه زندگی است؛ بازپس گرفتن آزادی برای لذت بردن از شگفتی های زندگی. وقتی شاد باشیم، نیرویی خواهیم داشت تا دیگران را نیز شاد کنیم. تمدن مصرف محور می گوید «زمان یعنی پول». اما حقیقت این است: زمان یعنی زندگی، زمان یعنی عشق. اگر برای تنفس و لبخند درنگ کنیم، زمان را هدر نداده ایم، بلکه زندگی را زیسته ایم.

آیا برای تماشای طلوع خورشید وقت دارید؟ برای شنیدن صدای باران یا آواز پرندگان؟ برای دیدن برق امواج دریا؟ اگر وقت ندارید، از خود بپرسید چرا. ما باید از خواب طولانی بیدار شویم. جهان در انتظار بیداری ماست. انسان

می‌تواند موجودی خشن باشد، اما می‌تواند همچنین مهربان شود، نگهبان زمین شود، پرورنده زندگی شود. بیداری، امید ماست. باید شیوه زندگی‌مان را از نو سامان دهیم تا زمانی برای مراقبت از بدن، احساسات، عزیزان و سیاره‌مان داشته باشیم. مراقبت، شکل تازه‌ای از سازگاری است؛ سازگاری آگاهانه. باید فشارهای جامعه را کنار بزنیم و در برابرشان بایستیم. حتی نحوه راه رفتن‌مان می‌تواند شکل مقاومت باشد: «من نمی‌دوم. من مقاومت می‌کنم. حتی یک لحظه، یک گام را از دست نخواهم داد. در هر گام، آزادی و آرامش و شادی‌ام را بازمی‌یابم. این زندگی من است، و می‌خواهم آن را ژرف زندگی کنم.»

پیوست

راهی به سوی شادی

پنج تمرین هوشیاری:

راهی برای زیستن در آگاهی و شفقت

پنج تمرین هوشیاری، جوهر معنویت و اخلاق جهانی از دیدگاه بودایی‌اند. این آموزه‌ها نه به فرقه‌ای خاص تعلق دارند و نه محدود به فرهنگی ویژه‌اند؛ بلکه ریشه در تجربه انسانی مشترک ما دارند. در همه سنت‌های معنوی جهان، آموزه‌هایی هم‌معنا با این پنج تمرین یافت می‌شود. آن‌ها فرمان یا قانون نیستند، بلکه دعوتی‌اند به تمرین شفقت و بیداری.

این پنج تمرین، شیوه‌ای برای زیستن‌اند که در آن، بینش «درهم‌بودگی» یا - پیوند ژرف میان همه موجودات - تحقق می‌یابد. آن‌ها به ما یادآوری می‌کنند که هیچ شادی و رنجی جدا از دیگران نیست و زندگی ما در تاروپود کل هستی تنیده است.

با به کار بستن این پنج تمرین در زندگی روزمره، می‌توانیم آموزه‌های خلأ، بی‌نشانی، بی‌هدفی، ناپایداری، بی‌خواهشی، رهاسازی و نیروانا را به تجربه‌ای زنده بدل کنیم. این تمرین‌ها تجسم هنر زیستن آگاهانه‌اند؛ راهی برای شفای خویش، خانواده، جامعه و زمین. راهی برای پرورش سازگاری آگاهانه‌ای که میراثی روشن برای نسل‌های آینده خواهد بود.

با هر گامی در مسیر پنج تمرین هوشیاری، می‌توانیم صلح، شادی و آزادی را در لحظه لمس کنیم.

۱. حرمت نهادن به زندگی

با آگاهی از رنجی که از ویرانی زندگی پدید می‌آید، پیمان می‌بندم بینش درهم‌بودگی و شفقت را در خود پرورش دهم. می‌آموزم چگونه از زندگی انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و حتی سنگ‌ها پاسداری کنم. تصمیم دارم نکشم، اجازه کشتن ندهم و از هیچ اندیشه یا رفتاری که به مرگ و آسیب می‌انجامد پشتیبانی نکنم.

می‌دانم خشونت از خشم، ترس، حرص و جهل زاده می‌شود و این‌ها نیز از دوگانگی و داوری برمی‌خیزند. پس در خود گشودگی و بی‌داوری را می‌پرورانم تا خشونت را درون خود و در جهان دگرگون کنم.

۲. شادی راستین

با آگاهی از رنجی که از ستم، استثمار، بی‌عدالتی و دزدی برمی‌خیزد، پیمان می‌بندم در اندیشه، گفتار و کردار، بخشنده و مهربان باشم. چیزی را که به دیگران تعلق دارد تصاحب نمی‌کنم و زمان و نیرو و دارایی خود را با نیازمندان در میان می‌گذارم. درمی‌یابم که شادی و رنج دیگران از شادی و رنج من جدا نیست؛ شادی راستین بدون درک و شفقت ممکن نیست. آگاه می‌شوم که

دویدن پی ثروت و شهرت و لذت‌های زودگذر، تنها رنج می‌آفریند. شادی را نه در بیرون، بلکه در درون می‌جویم و به یاد می‌آورم که همین حالا نیز همه شرط‌های خوشبختی را دارم. متعهد می‌شوم «امرار معاش درست» را تمرین کنم تا رنج موجودات را کاهش دهم و به زمین یاری رسانم تا نفس بکشد.

۳. عشق راستین

با آگاهی از رنجی که از نابسامانی جنسی و بی‌مسئولیتی در روابط پدید می‌آید، تصمیم می‌گیرم عشق را با آگاهی، احترام و تعهد زندگی کنم. می‌دانم میل جنسی به خودی خود عشق نیست و رابطه‌ای که از خواهش یا مالکیت زاده شود، رنج‌آور است. متعهد می‌شوم تا وقتی عشقی راستین، پایدار و روشن برای خانواده و دوستانم پدید نیامده، وارد رابطه جنسی نشوم. از کودکان در برابر آزار پاسداری می‌کنم و برای استواری خانواده‌ها می‌کوشم. از بدن و ذهن خود مراقبت می‌کنم و نیروی جنسی‌ام را به عشق راستین بدل می‌سازم.

چهار عنصر عشق راستین را در خود می‌پرورانم: مهربانی، شفقت، شادی و گشودگی. با این عشق، زیبایی‌مان در آینده ادامه خواهد یافت.

۴. گفتار محبت آمیز و گوش سپردن ژرف

با آگاهی از رنجی که از گفتار نا آگاهانه و ناتوانی در شنیدن دیگران برمی خیزد، پیمان می بندم زبانم را به دو ابزار صلح بدل کنم: گفتار محبت آمیز و گوش دادن همراه با شفقت. می دانم واژه ها می توانند زخم بزنند یا التیام بخشند. پس راست می گویم و سخنانی بر زبان می آورم که اعتماد و شادی بیافرینند.

هنگام خشم، سکوت می کنم، نفس می کشم و با آگاهی به ریشه های خشم درون می نگرم. خشم اغلب از برداشت های نادرست و نادانی نسبت به رنج خود و دیگران زاده می شود. گوش می دهم تا بفهمم و سخن می گویم تا آرامش و آشتی پدید آورم. از پخش خبرهای دروغ، سخنان تفرقه افکن و داوری های بی پایه می پرهیزم. با تمرین «کوشش درست»، بذره های عشق، شادی و گشودگی را در خود می پرورانم.

۵. تغذیه و شفا

با آگاهی از رنجی که از مصرف ناآگاهانه زاده می‌شود، متعهد می‌شوم بدن و ذهن خود، خانواده و جامعه‌ام را با تمرین مصرف آگاهانه پاس بدارم. می‌آموزم که زندگی از چهار گونه خوراک تغذیه می‌کند: خوراک خوردنی، برداشت‌های حسی، خواسته‌ها و آگاهی. می‌کوشم به دقت بنگرم که چگونه از هر یک تغذیه می‌کنم. از قمار، الکل، مواد مخدر و هر آنچه ذهن را مسموم می‌کند - از برخی فیلم‌ها و وبسایت‌ها تا گفتگوهای ناسالم - دوری می‌کنم.

در لحظه اکنون می‌مانم و اجازه نمی‌دهم پشیمانی و نگرانی مرا از زندگی بازدارد. به جای پنهان شدن پشت مصرف، با رنج و تنهایی خود روبه‌رو می‌شوم. تمرین می‌کنم مصرفی داشته باشم که صلح و تندرستی را در بدن و آگاهی من و در پیکر جمعی خانواده، جامعه و زمین حفظ کند.