

اینک مراقبه

س.ن. گویانکا

ترجمه هما ارژنگی

فهرست مطالب

الف. س. ن. گویانکا: استادی برای همهٔ جهان
ب. مراقبهٔ ویپاسانا و قوانین طبیعت (مصاحبهٔ آلن. اتکیسن با س. ن. گویانکا)

سخنرانی‌های س. ن. گویانکا

- 1- پیام صلح جهانی
(پیام صلح جهانی خطاب سران کنفرانس صلح جهانی اگوست سال 2002)
- 2- مفهوم شادمانی
- 3- مذهب
- 4- خشم
- 5- هنر زندگی
- 6- چگونه از جمهوری پشتیبانی کنیم
- 7- آگاهی از تنفس طبیعی
- 8- خودتان در راه قدم بگذارید
- 10- اهمیت مراقبهٔ روزانه
- 11- بیداری خرد
- 12- جوهره خرد
- 13- برای رهایی خودتان کوشش کنید
- 14- رهایی از دام اعتیاد
- 15- فضیلت و ارزش بخشش (دانا)
- 16- لیست مراکز مراقبه ویپاسانا
- 17- لیست نشریات مؤسسه تحقیقات ویپاسانا

س. ن. گویانکا استادی برای تمام جهان

آقای ساتیا نارایان گویانکا (Satya Narayan Goenka)، برجسته‌ترین استاد مراقبه غیرمذهبی و پیاسانا، شاگرد سایاجی او باکین فقید اهل برمه (میانمار) است. روشی که به وسیله او آموزش داده می‌شود، ارائه سنتی است که از تعلیمات بودا نشأت گرفته است. بودا، هرگز مذهب و فرقه‌ای را آموزش نداد؛ او به مردم، دامما را آموخت، راه‌هایی که جهانی و همگانی است. بر همین اساس، شیوه و روش آقای گویانکا نیز غیرفرقه‌ای است. و به همین دلیل، تعلیمات او در سراسر جهان، در افراد مختلف با موقعیت‌های متفاوت، از مذهبی تا غیرمذهبی، جاذبه عمیقی برجای می‌گذارد.

از کسب و تجارت تا مقام استادی روحانی

آقای گویانکا، در سال 1924 میلادی در ماندالی میانمار متولد شد. وی در سال 1940 به شغل موروثی و خانوادگی خود، یعنی تجارت پرداخت و در مدتی کوتاه با تأسیس شرکت‌های تجاری و تولیدی، در این رشته پیشگام شد. کمی بعد در مجمع بزرگ و متنفذ هندیان میانمار، به عنوان شخصیتی رهبر شناخته شد و در طول سال‌های متمادی با عنوان رئیس اتاق بازرگانی Burma Marwari و رئیس اتاق تجارت و بازرگانی رنگون (Rangoon)، رهبری این تشکیلات را بر عهده گرفت. وی اغلب با سمت مشاور، اتحادیه نمایندگی تجاری برمه را در سفرهای بین‌المللی همراهی می‌کرد.

در سال 1956، آقای گویانکا برای اولین بار در مرکز بین‌المللی مراقبه در رانگون، نخستین نشست مراقبه ده روزه خود را تحت راهنمایی سایاجی او باکین (Sayagyi U Ba Khin) به انجام رساند. در سال‌های 1964 تا 1966 میلادی، با روی کار آمدن حکومت نظامی جدید و ملی شدن همه کارخانه‌های میانمار، داد و ستد و تجارت وی از دستش خارج شد. این امر سبب گردید تا او بتواند زمان بیشتری را تحت نظارت استادش به آموزش جدی‌تر و عمیق‌تر بپردازد. وی در عین حال برای خانواده خود مردی فداکار و پدر شش پسر باقی ماند. پس از چهارده سال تمرین تحت نظارت استادش، او به عنوان معلم و پیاسانا انتخاب شد و به منظور بهره‌مند کردن بشریت، همه زندگی خود را وقف گسترش این تکنیک نمود. اندکی بعد به هندوستان آمد و اولین دوره آموزشی مراقبه را در سال 1969 ترتیب داد. در هندوستان، کشوری که هنوز هم به دلیل وجود فرقه‌ها و مذاهب گوناگون در آن تفرقه شدیدی وجود دارد، تکنیک و پیاسانا به دلیل طبیعت غیرفرقه‌ای خود، به شکلی گسترده و به سادگی مورد پذیرش واقع شد.

آکادمی بین‌المللی و پیاسانا با نام دامماگیری (Dhamma Giri) در سال 1974 در ایگات‌پوری در نزدیکی بمبئی تأسیس شد. در آنجا دوره‌های ده روزه و طولانی‌تر به‌طور مداوم برگزار می‌شوند. در سال 1979 آقای گویانکا به منظور معرفی و پیاسانا به سایر کشورهای جهان، سفرهای خارجی خود را آغاز کرد. او شخصاً در بیش از 400 دوره ده روزه در کشورهای آسیایی، آمریکای شمالی، اروپا و استرالیا به ده‌ها هزارتن، آموزش داده است.

در پاسخ به تقاضای روزافزون افراد، او به آموزش دستیارانی پرداخت تا به جای وی سرپرستی دوره‌های ده روزه را بر عهده گیرند. تا این تاریخ او بیش از 700 معلم و دستیار پرورده است که با کمک هزاران داوطلب خدمت توانسته‌اند در بیش از 90 کشور همچون چین، ایران، موسکات، امارات متحده عربی، آفریقای جنوبی، زیمبابوه، مغولستان، روسیه، صربستان، تایوان، کامبوج، مکزیک و تمامی کشورهای آمریکای شمالی، این دوره‌ها را تشکیل دهند. بیش از 80 مرکز در 21 کشور برای آموزش و پیاسانا ایجاد شده است. امروزه در طول یک سال، بیش از 1000 دوره آموزشی در سراسر جهان تشکیل می‌شود. یکی از جنبه‌های بی‌مانند و پیاسانا این است که دوره‌ها کاملاً مجانی هستند و پولی بابت اقامت و مسکن دریافت نمی‌شود. این

مخارج از طریق اعانات داوطلبان تأمین می‌شوند. نه آقای گویانکا و نه هیچیک از دستیاران وی، بهره مالی از این دوره‌ها نمی‌برند.

آقای گویانکا نویسنده و شاعری پرکار است که آثار خود را به زبان‌های انگلیسی، هندی و راجستانی می‌نویسد و این آثار به زبان‌های مختلفی ترجمه شده‌اند. از او برای سخنرانی در انستیتوهای مختلفی نظیر Dharma Drum Mountain Monastery (واقع در Ven. Sheng Yen) در تایوان، تریبون اقتصاد جهانی در سوئیس و کنفرانس هزاره صلح جهانی در سازمان ملل دعوت به عمل آمد. تأکید وی بر رهبران روحانی این نشست، بذل توجه بر اهمیت صلح و آرامش درونی به منظور اثرگذاری بر صلح جهانی بود.

آموزش به همه قشرهای جامعه: از زندانی‌ها تا صاحب منصبان دولت

مراقبه و پیاسانا به زندانیان و کارکنان زندان در بسیاری از قسمتهای هندوستان و همچنین امریکا، بریتانیا، نیوزیلند، تایوان و نپال تدریس شده است. در دو زندان هندوستان، مراکز دائمی و پیاسانا وجود دارد. بیش از 10.000 از ساکنین محبسها و زندانها، در دوره‌های ده روزه و پیاسانا حضور یافته‌اند. در دوره نشست ده روزه که توسط آقای گویانکا در زندان تیهار (Tihar)، در دهلی، در آوریل سال 1994 رهبری می‌شد، هزار زندانی شرکت نمودند. اتفاق هیجان‌انگیزی که در تیهار (Tihar) رخ داد، اکنون در سراسر هندوستان منتشر شده است. دولت هندوستان پس از آنکه نسبت به تأثیرات مثبت مراقبه و پیاسانا متقاعد شد، پیشنهاد نموده است تا هر زندان در کشور ملزم به برگزاری دوره‌های ده روزه و پیاسانا برای زندانیان گردد. در نتیجه صدها زندانی به شرکت در مراسم و پیاسانا در هر ماه ادامه می‌دهند. به علاوه هزاران مأمور پلیس در دوره‌های و پیاسانا در مرکز مراقبه واقع در آکادمی پلیس در دهلی و در سایر مراکز هندوستان حضور یافته‌اند.

زنان و مردان با هر پیشه‌ای، با موفقیت و پیاسانا را تمرین می‌کنند. آنها افرادی با تحصیلات بالا یا بی‌سواد، ثروتمندان و فقیران، اشراف‌زادگان و ساکنان محله‌های فقیرنشین، افراد دیندار طرفدار هر مذهب و یا کسانی که پیرو مذهب خاصی نیستند، قدرتمندان و ضعیفان، پیرها و جوانان، را شامل می‌شوند. دوره‌هایی برای افرادی که ناتوانی دارند، از جمله نابینایان و بیماران جذامی، برگزار شده است. سایر دوره‌ها بر روی کودکان مدارس، معتادان به مواد مخدر، کودکان بی‌سرپرست، دانشجویان کالج و مدیران تجاری تمرکز دارد.

مؤسسات بلند پایه در هندوستان، نظیر فرمانداریهای ایالات ماهاراشترا (Maharashtra)، آندرا پرادش (Andhra Pradesh) و مادیا پرادش (Madhya Pradesh)؛ شرکتهای بزرگ مانند کمیته نفت و گاز طبیعی؛ مؤسسات پیشتاز در تحقیقات مانند موسسه تحقیقات اتمی Bhabha؛ و مؤسسات آموزش ملی مانند موسسه مالیات هندوستان، همگی کارمندان خود را تشویق می‌کنند تا به عنوان بخشی از آموزشهای حین خدمات خود در دوره‌های و پیاسانا حضور یابند.

تسلیم شدن به صلح و آرامش

آقای گویانکا چنین باور دارد و تعلیم می‌دهد که برای صلح و آرامش بیرونی (بین ملتها، بین اجتماعات مختلف) باید صلح و آرامش درونی وجود داشته باشد. همه افراد برای زندگی در صلح و آرامش، باید "هنر زندگی" را یاد بگیرند. این قلب تعلیمات آقای گویانکا برای افراد، با گذشته‌های متفاوت است. یک نتیجه مهم عملکرد وی این است که به‌طور ظریفی تأثیر [و پیاسانا] بر روی هماهنگی بین مذاهب را بیان می‌کند. هزاران کشیش کاتولیک، راهب بودایی، زاهدان جینی، مراقبه‌گران هندو (Sanyasis) و سایر رهبران مذاهب دیگر به دوره‌های و پیاسانا آمده‌اند و هنوز نیز شرکت می‌کنند. اصل جهان شمول بودن و پیاسانا - هسته تعالیم بودا - راهی را فراهم می‌کند که ایدئولوژیهای مختلف به یکدیگر مرتبط شده و مردمی با پیشینه‌های

گوناگون می‌توانند بدون ترس از تغییر مذهب، فواید عمیقی را تجربه کنند.

آقای گویانکا اخیراً یک عمل تاریخی انجام داده است که با یک رهبر برجسته هندو، HH Shankaracharya از Kanchi، ملاقات کرده است و هر دو متفقاً هندوها و بودایی‌ها را به فراموش کردن اختلافات گذشته و زندگی در هماهنگی [با یکدیگر] ترغیب نموده‌اند. پس از این ملاقات اولیه، آقای گویانکا دیداری نیز با HH Shankaracharya از Sringeri و بسیاری از دیگر رهبران برجسته هندو داشته است و در جهت برقراری ارتباطات هماهنگ بین جوامع هندو و بودایی کوشش نموده است. علی‌رغم این پیشرفت مثبت، تشویق محض، روحیه اصلاح‌پذیر و همکاری مطلوب را بوجود نمی‌آورد. همه افراد می‌بایست متعهد شوند که سدهای ذهنی خود را در مقابل صلح و آرامش و هماهنگی از بین ببرند تا صلح و آرامش در محیط بیرون شکوفا شده و جامعه را تغییر دهد. به همین علت، آقای گویانکا همیشه تأکید می‌نماید که کاربرد عملی مراقبه همان چیزی است که انسانها را برای دسترسی به صلح و آرامش در درون و نیز در بیرون قادر می‌سازد.

مراقبه و پياسانا و قوانين طبيعت (مصاحبه آلن اتکيسن با آقای س. ن. گویانکا)

مقدمه: من نمی‌توانم بگویم که مراقبه و پياسانا شبیه به چیست، زیرا شخصاً آن را انجام نداده‌ام. اما از آنجایی که تعریف و توضیح درباره کلمه "روحانیت و معنویت" - که همانا آگاهی انسان و هدایت او به سوی "حقیقتی فراتر از درک و فهم بشری" است - کاری دشوار می‌باشد، لازمه آن دیدار و ملاقات با گروه کثیری از افراد چالش طلب و مبارز روزگار ما است. به همین دلیل من در سال 1992 دعوت به مصاحبه با آقای گویانکا را در دیدارش از سیاتل - محل اقامتم در آن تاریخ - پذیرفتم. گویانکا، استاد راهنمایی - که تکنیک کهن مراقبه و پياسانا را تعلیم می‌دهد - یک "رهبر" روحانی با مفهومی که غالباً از این کلمه برداشت می‌شود نیست، زیرا او "مریدی" ندارد. او احتمالاً ترجیح می‌دهد تا از او با عنوان دانشمندی یاد شود که از طریق مراقبه، به تحقیق درباره رابطه ذهن، جسم و ماده می‌پردازد، و به دیگران نیز می‌آموزد تا شخصاً و مستقیماً این کار را، برای خود انجام دهند.

آقای گویانکا، تاجر ثروتمند پیشین، متولد برمه، فرزند مهاجران هندی، زمانی که هیچ راه حلی برای تسکین دردهای شدید میگرنی خود پیدا نکرد، به وپياسانا (که به معنای "بصیرت در مشاهده حقیقت، آن‌گونه که هست" می‌باشد) روی آورد. وی با تکنیک وپياسانا به عنوان روش مراقبه‌ای که در اصل به وسیله بودا تعلیم داده شده و در عین حال حرکتی فرقه‌گرایانه هم نیست، به وسیله صاحب منصب دولت برمه و استاد مراقبه، آقای سایاجی او با کین آشنا شد. گویانکا یک مراقبه‌گر جدی وپياسانا شد، و در سال 1969 میلادی، پس از آن که کار تجارتش را در برمه از دست داد، به هندوستان رفت تا در سرزمین آباء و اجدادی خود به تعلیم این تکنیک بپردازد.

پس از گذشت دو دهه، اینک مراکز وپياسانا در سراسر جهان دایراند و مردم را از هر گروه مذهبی به خود جلب می‌کنند. به نظر می‌رسد که موارد زیادی، وپياسانا را (به صورتی که به وسیله گویانکا تعلیم داده می‌شود) از سایر تکنیک‌های مراقبه متمایز می‌سازد، که شامل تأکید وی بر آموزش اولیه دوره ده روزه به طور مستقیم توسط یک استاد واجد شرایط می‌باشد. اما مهم‌تر از همه این‌ها، در دورانی که کشیشان و معلمان مذهبی (گورو-guru) به انجام اعمال نادرست جنسی و مال‌اندوزی متهم می‌شوند، تکنیکی که توسط گویانکا عرضه می‌گردد، از این معایب مبرا است. همان‌گونه که گویانکا در زیر توضیح می‌دهد، هیچ کس در مقابل آموزش وپياسانا وجهی نمی‌پردازد و هیچ معلمی اجازه ندارد تا در قبال تعلیمات خود، پولی دریافت کند. مخارج کسانی که از دوره‌های آموزشی بهره‌مند می‌شوند، به وسیله دریافت اعانه از طرف دانشجویان دوره‌های قبل که علاقه‌مند به کمک و نیز گسترش منافع این تکنیک هستند، تأمین می‌گردد. مطلب زیر از یک مصاحبه طولانی که در تابستان سال 1991 در مرکز آموزش وپياسانا در اونالاسکا، در واشنگتن (Onalaska, Washington) به عمل آمده استخراج گردیده است.

-آلن اتکيسون

پرسش (آلن اتکيسون): امروزه افراد زیادی بر این باورند که حقایق متعدّداند، که انواع فراوانی از حقیقت وجود دارد، که حقیقت به وسیله انسان خلق شده و هیچ حقیقت غایی و نهایی وجود ندارد. با این وجود آن طوری که من متوجه شدم، به نظر می‌رسد که وپياسانا به نوعی به درک حقیقت نهایی اشاره دارد. حقیقت از دیدگاه وپياسانا چگونه است؟

پاسخ (گویانکا): در مورد این که کلاً انسان حقیقت را به وجود آورده، فکر شما کاملاً صحیح است. افراد مختلف دارای دیدگاه‌های متفاوت هستند. انسان‌ها موجوداتی هوشمنداند. کسی با عقل و دلیل و منطق خود می‌گوید: "شاید این‌طور باشد. چنین به نظر می‌رسد. این منطقی به نظر می‌آید." و دیگری می‌گوید: "نه این منطقی نیست. این یکی منطقی است." این‌ها

همگی برداشت‌های عقلی هستند و عقل محدودیت خودش را دارد. از شخصی به شخص دیگر تفاوت می‌کند. اما طبیعت قوانین بنیانی دارد: مثلاً آتش می‌سوزاند. این قضیه ربطی به عقل و شعور انسان ندارد. خیلی ساده فقط یک حقیقت است. اگر دستتان را در آتش بگذارید، می‌سوزاند. اگر آن را نسوزاند، آتش نیست، شاید چیز دیگری باشد. این قانون طبیعت است و همه می‌توانند آن را تجربه کنند. این یک بازی روشنفکرانه نیست، بلکه یک حقیقت است. مراقبه و بیپاسانا با حقیقتی واقعی سر و کار دارد که به وسیله همه قابل تجربه است. و بیپاسانا یک بازی روشنفکرانه نیست. همین‌طور یک بازی احساسی یا نوعی سرسپردگی محسوب نمی‌شود. شکل دیگری از حقیقت که توسط افراد ساخته می‌شود این است که: "من به بودا/ایمان کامل دارم و معتقدم آنچه او گفته حقیقت است." "من به مسیح/ایمان کامل دارم." و من خواهم گفت: "آنچه مسیح گفته حقیقت است." این‌ها بازی‌های روشنفکرانه است و در اشخاص مختلف، تفاوت دارد. بنابراین حقایقی که بر اساس باور و اعتقاد یا بر اساس روشنفکری هستند، همیشه تفاوت دارند. نمی‌توانند یکی باشند. حال آن‌که حقیقتی که بر اساس واقعیت است همیشه یگانه و یکتا است.

و بیپاسانا به تجربه حقیقی اهمیت می‌دهد. حقیقتی که به وسیله شخص به تجربه درآید، منحصر به همان شخص است. حال، مراحل تجربی مختلفی وجود دارند؛ ممکن است یک نفر نتواند در این زمان، حقیقت به خصوصی را تجربه کند. اما هر قدر که به عمق درون فرو می‌رود، بیشتر و بیشتر تمرین می‌کند و حقایق ظریفی به تجربه درمی‌آیند. آن‌گاه در مراحل عمیق‌تر، همه افراد، تنها یک حقیقت واحد ظریف را تجربه می‌کنند. این تجربه، مخصوص اشخاصی با استعداد خاص نیست. قانون طبیعت برای همگان یکسان است.

هر که دستش را در آتش فرو ببرد، می‌سوزد. آتش میان هندو، مسلمان، مسیحی یا یهودی تفاوتی نمی‌گذارد. ناپاکی ذهن نیز در همه کس یکسان عمل می‌کند: اگر هر انسانی در ذهن خود خشم، نفرت، بدخواهی، دشمنی، شهوت، ترس، خودخواهی، نگرانی، اضطراب و یا هرگونه آلودگی دیگری تولید کند، دچار درد و رنج خواهد شد، هر کسی را دچار بدبختی خواهد کرد. نتیجه برای یک هندی یا روس، یک اروپایی یا یک امریکایی یکسان است. قانون طبیعت در میان افراد، فرق نمی‌گذارد و به کسی لطف نمی‌کند. این حقیقت است؛ حقیقت ابدی و همیشگی. برای همگان. برای همیشه - گذشته، حال و آینده. به همین ترتیب اگر ذهن از این آلودگی‌ها آزاد باشد، اگر کسی در ذهن خود خشم ایجاد نکند و ذهن او از منفی‌گرایی رها باشد، اگر ذهن او پاک باشد، متوجه می‌شود که ذهنی لبریز از عشق و دلسوزی و خیرخواهی دارد. این کیفیت‌های خوب به طور طبیعی در یک ذهن پاک به وجود می‌آیند. و مادامی که این کیفیت‌های خوب در ذهن وجود دارند، شخص به طور طبیعی احساس صلح و آرامش و هماهنگی می‌کند. باز هم قانون طبیعت در کار است. اگر مسلمان یا هندو یا مسیحی باشید، فرقی ندارد، اگر سیاه یا سفید یا زرد پوست باشید، تفاوتی نمی‌کند.

پاکی ذهن، سبب می‌شود که احساس شادی و آرامش و هماهنگی نمایید. ممکن است ما به هر جامعه، هر مذهب، هر فرقه‌ای وابسته باشیم و یا به هیچ چیز، وابستگی نداشته باشیم. و بیپاسانا از همه مذاهب فراتر می‌رود. از همه فرقه‌ها و عقاید و تعصبات و آیین‌ها برتر است. علم خالص جسم و ذهن است. علم تأثیر ذهن و جسم بر یکدیگر و چگونگی اثرگذاری و اثرپذیری آنها از یکدیگر است. این واقعیت نباید به روش عقلانی مورد پذیرش قرار گیرد. نباید به خاطر اعتقاد و باور پذیرفته شود. بلکه باید توسط هر کس شخصاً تجربه شود.

فرض کنید که من تجربه سوختن با آتش را نداشته باشم. در این صورت ممکن است وقتی که دیگران می‌گویند: "اگر دستت را در آتش فرو ببری می‌سوزد"، من آن را با روش عقلانی بپذیرم. اما وقتی یک بار واقعاً دستم را بر آتش گذاشتم و فهمیدم که آتش آن را می‌سوزاند، بعد از آن به طور طبیعی دستم را از آتش دور خواهم داشت. به همین ترتیب اگر ما به روش عقلانی درک کنیم که منفی‌گرایی‌ها سبب ناخرسندی ما می‌شوند، این نوعی، درک عقلانی است. اما زمانی که شما در درون خود عمیق می‌شوید، حقیقت را شخصاً تجربه می‌کنید: "نگاه کن! خشم ایجاد شده و من به شدت آشفته‌ام. شهوت ایجاد شده و من به شدت آشفته‌ام. هرگاه نوعی ناپاکی در ذهن ایجاد می‌شود، دچار آشفتنگی شده و سخت آزرده می‌گردم و احساس بدبختی

زیادی می‌کنم". شما این‌ها را تجربه می‌کنید و زمانی که شخصاً و مستقیماً تجربه کردید، بار بعد بیشتر دقت می‌کنید تا چنین منفی‌گرایی ایجاد نکنید. "نگاه کن، این هم مثل آتش است. اگر عصبانی شوم مرا می‌سوزاند".

این کار نوعی مراسم و آیین نیست. هیچ نوع باور و سرسپردگی در کار نیست. تنها یک حقیقت است. حقیقت سخت زندگی است. اگر ذهنتان را آلوده کنید، قانون طبیعت در همان‌جا و همان‌زمان شما را تنبیه خواهد کرد. این قانون صبر نمی‌کند تا شما بمیرید و شما را به جهنم ببرد. شما عذاب جهنم را همین‌حالا حس خواهید کرد و احساس بدبختی خواهید نمود. همین‌طور اگر ذهنتان پاک و لبریز از عشق و دلسوزی و خیرخواهی باشد، در همین‌جا و همین‌حالا پاداش می‌گیرید. نگاه کنید ذهنتان پاک است و هیچ نوع منفی‌گرایی در آن نیست. احساس آرامش و شادی فراوان می‌کنید. مطلب به همین سادگی است. این کل ویپاسانا است. تنها با پیروی از قانون طبیعت. و با تمرین و تمرین، تجربه و تجربه، انسان، الگوی رفتاری ذهن خود را تغییر می‌دهد.

رها شدن از چنگ بدبختی و داشتن یک زندگی شاد، آرزوی همگان است، اما انسان نمی‌داند چگونه عمل کند. با تمرین ویپاسانا شما به اعماق ذهن، یعنی به جایی می‌روید که بدبختی واقعی به خاطر وجود منفی‌گرایی‌ها آغاز می‌شود و شادی حقیقی بر اثر عدم وجود منفی‌گرایی‌ها تجربه می‌شود. و زمانی که خودتان این حقیقت را تجربه می‌کنید، به‌طور خودکار در ذهنتان تغییر به‌وجود می‌آید و زندگی بهتری را آغاز می‌کنید. همه، زندگی بهتری خواهند داشت.

پرسش: آیا ویپاسانا یک مذهب است؟

گویانکا: خیر، ویپاسانا درگیر هیچ فرقه و آیین و مذهبی نیست. به‌طور مثال، زمانی مردم تصور می‌کردند که کره زمین مسطح است و گالیله گفت: "نه، زمین گرد است و به دور مدار خود می‌چرخد." این حقیقت قبل از گالیله هم وجود داشت؛ در زمان او هم، چنین بود و پس از او هم به همین شکل است. مردم به سادگی، گفته‌ او را باور کردند: "بله، درست است، زمین گرد است و می‌چرخد." آنها به "مذهب گالیله" روی نیاوردند و "پیرو گالیله" نشدند. به همین ترتیب در طبیعت، قانون جاذبه وجود دارد. نیوتن آن را کشف کرد. ولی این به آن معنا نیست که او این قانون را خلق کرد، بلکه این قانون همیشه وجود داشته است. قانون نسبیت هم همیشه وجود داشته است؛ انیشتین فقط آن را پیدا کرد.

همچنین در روش ویپاسانا، مذهبی وجود ندارد و هیچ‌گونه فرقه‌گرایی در آن دیده نمی‌شود. یک انسان روشن‌بین این قانون را پیدا می‌کند، که وقتی ما درگیر منفی‌گرایی می‌شویم، طبیعت مجازاتمان می‌کند. همه انسان‌ها می‌خواهند از این رنج، رها شوند، و نگاه کنید، طبیعت راهی را در اختیار ما قرار داده و آن، مشاهده است. می‌توانیم واکنش‌های ذهن و جسم را که در درونمان رخ می‌دهد، شاهد باشیم و آن وقت می‌بینیم که از آن [رنج و بدبختی] رها می‌شویم. این حقیقتی است که همیشه وجود داشته است. این حقیقت جهانی می‌تواند به‌وسیله یک نفر و یا همه مردم تجربه شود؛ همه می‌توانند از آن بهره‌مند گردند. یک مسیحی می‌تواند در تمام مدت عمرش مسیحی باقی بماند. همچنین یک هندو، یک مسلمان و یک یهودی. اما همه آنها زندگی بهتری خواهند داشت.

این همه آن چیزی است که ویپاسانا می‌خواهد. این همان چیزی است که مرا به ویپاسانا جلب کرد. من از یک فرقه و مذهب کاملاً متفاوت آمده بودم، ولی زمانی که یک دوره ویپاسانا را گذراندم، آن را بسیار علمی، منطقی، غیرفرقه‌ای، جهان‌شمول و نتیجه‌بخش یافتم. ویپاسانا در این‌جا و اکنون نتیجه می‌دهد. دیگر چه چیز بیشتری می‌خواهید؟ هیچ‌کس از من نخواست که بودایی شوم. استادم به من گفت: "اگر تو یک هندو هستی، هندو بمان. من اهمیتی نمی‌دهم."

انجام ویپاسانا مانند حرکات جسمانی است که بدن را سالم نگه می‌دارد. این هم ورزش ذهنی است که ذهن را سالم نگه می‌دارد و این به مراتب مهم‌تر است. ممکن است جسمی بسیار سالم داشته باشید، ولی اگر ذهنتان سالم نباشد، نمی‌توانید بدنتان را سالم نگهدارید. آن هم ناسالم خواهد شد.

بنابراین از دید من، این تمرین ذهنی آن قدر علمی و غیرفرقه‌ای و منطقی و جهانی است که همه باید از آن بهره‌مند شوند. این یک مذهب بیگانه نیست که به گروه خاصی تحمیل شود. چنین چیزی نیست. مردم می‌ترسند. من این را درک می‌کنم،

زیرا استادان بسیاری از هند برخاسته و سعی کرده‌اند تا مردم را به طرق مختلف مادی و اجتماعی مورد استثمار قرار دهند. مردم می‌ترسند و می‌گویند: "آه یک معلم مراقبه جدید آمده. خوب! شاید خیلی قشنگ صحبت کند، ولی در نهایت ما را استثمار می‌کند و از ما برده می‌سازد و چنین و چنان، و یا سعی خواهد کرد تا مذهبمان را تغییر دهد." این ترس، طبیعی است. آن را درک می‌کنم.

پرسش: تشکیلات و پیاسانا بر چه اساسی استوار است که می‌تواند از سوء استفاده‌ها، خصوصاً مالی و جنسی، که آفت سایر تشکیلات مذهبی شده‌اند برکنار بماند؟

گویانکا: سوء استفاده مادی در این روش غیر ممکن است. زیرا همه کسانی که آن را آموزش می‌دهند باید وسیله و امکان مالی دیگری برای زندگی داشته باشند. این آموزش هرگز نمی‌تواند برای معلم، دستیارانش و یا کسانی که در دوره خدمت می‌کنند، به صورت حرفه و یا وسیله معاش درآید. هر کس که در این تشکیلات نوعی خدمت ارائه می‌دهد، باید وسیله معاش و تأمین معیشت دیگری داشته باشد. بنابراین هیچ کس، هیچ انتظاری ندارد. و حتی اگر چیزی به آنها پیشکش کردند، نباید بپذیرند. این افراد مانند خود من به این دلیل به دیگران خدمت می‌کنند که از تکنیک بهره‌افراوانی برده‌اند.

من با این تکنیک چیزهای زیادی به دست آوردم. شخصی بسیار ثروتمند، بسیار عصبی و بسیار غمگین بودم. در زندگی مشکلات فراوانی داشتم و این روش مرا آن چنان از دام مشکلات بیرون آورد که گویی تولدی کاملاً تازه یافته‌ام. بنابراین از آنجایی که احساس شادمانی می‌کنم، دوست دارم که آن را با دیگران هم سهیم شوم، چون می‌دانم همان طور که من احساس بدبختی می‌کردم، دیگران هم رنج می‌برند.

ثروتمند یا فقیر، همه انسان‌ها بر اثر زندگی توأم با خودخواهی و خودمحوری و ایجاد منفی‌گرایی، بدبختند. اگر این روش به آنها آموخته شود، به شادمانی می‌رسند. به همین دلیل می‌خواهم تا آن را با دیگران سهیم شوم.

به همین ترتیب افرادی هستند که این روش را از من آموخته‌اند؛ هزاران تن از ایشان در سراسر جهان دوست دارند آن را با دیگران سهیم شوند. بعضی‌ها نمی‌توانند برای خدمت بیایند؛ نمی‌توانند وقت خود را در اختیار دیگران بگذارند، بنابراین کمک مالی می‌کنند. بخشش آنها اجرت یا دستمزد آنچه دریافت کرده‌اند نیست. آنچه که به دست آورده‌اند مجانی بوده و آنچه می‌پردازند بدان خاطر است که دیگران هم بتوانند این روش را بیاموزند. می‌بینید که این تکنیک به گونه‌ای است تنها در یک دوره اقامت و در محل آموزش داده می‌شود. مردم باید بیایند و ده روز اقامت کنند. بنابراین مخارج اقامت، مسکن و سایر مخارج وجود دارد، اما ما از آنها پولی دریافت نمی‌کنیم. در این کار هیچ نوع جنبه سوداگرانه و پول‌سازی وجود ندارد. پس پول از کجا تأمین می‌شود؟ از طرف شاگردان قدیمی‌ای که احساس می‌کنند: "من نمی‌توانم شخصاً در دوره‌ها شرکت و به افراد خدمت کنم، اما از بسیاری جهات آسوده خاطرم، بنابراین پنج، ده، یا پنج هزار دلار، بسته به تواناییم می‌پردازم." و به این ترتیب کارها پیش می‌رود.

با وجود این اشکال مختلف دیگری نیز برای استثمار مردم وجود دارد. یکی از آنها استثمار اجتماعی است. کسانی که به کار تعلیم می‌پردازند، ممکن است سعی کنند که مردم را مانند برده، زیر سلطه خود بگیرند. "استادم می‌گوید که باید آن شخص را بکشم" یا "هر آنچه در خانه دارم بیاورم و به او ببخشم." اگر مردم به صورت برده در آیند، امکان این نوع اتفاقات وجود دارد. آیین و پیاسانا کاملاً، مغایر این‌هاست. در و پیاسانا هر کس ارباب و صاحب اختیار خودش است. در آن چیزی به نام ریاست (gurudom) وجود ندارد. شما تمرین را شخصاً انجام می‌دهید. اگر آن را مناسب حال خود یافتید قبولش می‌کنید و تا زمانی که آموخته‌ها را تجربه نکرده‌اید و آن را به حال خود و دیگران مفید نیافته‌اید، حرف استادان را نپذیرید.

ممکن است استادی بگوید: "شما یک آدم معمولی هستید و من انسانی عاقل و دانا و روشن ضمیر هستم، بنابراین هر چه را می‌گویم باید بپذیرید." در و پیاسانا چنین چیزی وجود ندارد و کاملاً ممنوع است. هر کس باید خودش به مرحله روشن بینی برسد و تنها در آن زمان حقیقت را بپذیرد. نه به دلیل گفته استاد، نه بخاطر آنکه بودا چنین گفته و نه به خاطر اینکه مسیح

چنین گفته و نه به خاطر آنکه کتابهای دینی چنین می‌گویند. شما خودتان حقیقت را تجربه می‌کنید و می‌فهمید که "بله/این روش به حال من و نیز برای دیگران مفید است." آن وقت آن را می‌پذیرید.

حال در رابطه با مسائل جنسی با کمال تأسف شاهد بوده‌ایم که بعضی اشخاص (نه همه، اما بسیاری از آنها) که روش‌های روحانی و معنوی را آموزش می‌دهند، با شاگردان خود رابطه جنسی داشته‌اند. کل روش تدریس و بیاسانا خلاف این امر است. زیرا هنگامی که استادی تکنیک دامما را به کسی می‌آموزد آن شخص مانند پسر یا دختر او خواهد بود. معلم باید از چنان عشق و آن‌گونه محبت و دلسوزی که پدر یا مادرها دارند برخوردار باشد. چطور ممکن است کسی در باره عمل جنون‌آمیزی مثل داشتن رابطه با شاگردانش فکر کند. چنین شخصی برای آموزش دادن دامما مناسب نیست. ذهن او از شهوت و هوس و آلودگی لبریز است. چنین مرد یا زنی چگونه می‌تواند روشی را که برای رهایی ذهن از ناپاکی‌هاست آموزش دهد؟ چنین کسی اجازه ندارد که به مقام استادی برسد. تنها زمانی به شخص، مسئولیت تدریس داده می‌شود که او به مرحله‌ای رسیده باشد که ذهنش کاملاً پاک شده و به جایی رسیده باشد که حتی یک لحظه در باره داشتن رابطه جنسی با شاگرد خود فکر نکند. همه دستیاران، به گونه‌ای تعلیم دیده‌اند که این قبیل ویژگی‌ها را در خود گسترش دهند و اگر دیده شود که دستکاری رفتار نادرستی دارد، بلافاصله از او سلب صلاحیت می‌گردد.

پرسش: شما قبلاً در مورد قوانین طبیعت صحبت کردید و امروزه مردم بسیاری شاهد آنند که طبیعت دچار مشکل شده است. گروهی نگران آنند که در واقع بخش عمده‌ای از طبیعت در حال مرگ است و بخش‌های زیادی از جهان طبیعی ما رنج بسیاری را تحمل می‌کند. افراد زیادی نیاز مبرم پاسخ‌گویی به این درد را احساس کرده و گاه نسبت به کسانی که باعث آن شده‌اند احساس خشم می‌کنند. شما در این باره چه توصیه‌ای دارید؟ آنها چگونه می‌توانند با برخورداری از تعادل و توازن نسبت به رنجی که در طبیعت و در جوامع بشری شاهد آنند پاسخ دهند؟

گویانکا: این مشکل دو جنبه دارد. یک مورد آلوده کردن تمامی جو طبیعت است. مثلاً به وسیله مواد شیمیایی مختلف که سبب آسیب رساندن به گیاهان و زندگی حیوانات و پرندگان و غیره می‌گردد. البته هر انسان حساس و باشعوری باید تولید این آلودگی‌ها را متوقف کند. اگر طبیعت آلوده شود، آسیب طبیعت در درجه دوم اهمیت قرار دارد. در ابتدا ما انسانها دچار آسیب می‌شویم. اگر جو موجود مسموم شود، مردمی که خود سبب ایجاد این مسمومیت‌ها شده‌اند چگونه می‌توانند از زندگی سالمی برخوردار شوند؟ آنها باید در همین جو زندگی کنند، در حالی که آن را آلوده می‌کنند. پس به جای آنکه گفته شود مردم باید با طبیعت مهربان باشند، بهتر است گفته شود، خوب است مردم با خودشان مهربان باشند. ما متوجه نیستیم چه می‌کنیم. حالا ممکن است که طبیعت آلوده شود و بعد از مثلاً گذشت صد سال دوباره پاک و تازه گردد. اما در این میان ما با خودمان چه کرده‌ایم؟

مردم باید به فکر خودشان باشند. من دوست دارم که همه خودخواه باشند، اما خودخواهی با مفهوم صحیح آن را داشته باشند. امروزه مردم نمی‌دانند که علاقه شخصی آنها در کجا نهفته است و در نتیجه به خودشان آسیب می‌رسانند. آنها نیاز دارند که با خودشان دلسوز و مهربان باشند.

آلودگی‌ها و مسمومیت‌های شیمیایی یکی از انواع آلودگی‌هاست که به انسان آسیب می‌زند. اما هنگامی که ذهن به تولید ناپاکی‌ها می‌پردازد آلودگی بزرگتری به وجود می‌آید. ناپاکی ذهنی چیزی جز یک ارتعاش، یک ارتعاش ناسالم، نیست. این ارتعاش ابتدا جو درونی ما را آلوده می‌کند و سپس در جو اطراف انتشار می‌یابد. اگر من دچار عصبانیت بشوم، خودم اولین قربانی آن هستم. من اولین کسی هستم که از آن آسیب می‌بینم. قربانی بعدی، کمی دیرتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد، اما ابتدا من خودم صدمه می‌خورم. و پس از آنکه دچار آسیب شدم، ارتعاشاتی که از طریق من منتشر می‌شود، همه محیط اطرافم را آلوده می‌کند. اگر تعداد افراد عصبانی بیشتر باشد، چطور می‌توان انتظار داشت که در چنان جوی مردم در صلح و آرامش زندگی کنند؟ این امکان ندارد.

اگر در یک خانواده یک فرد عصبی وجود داشته باشد، همه افراد به شدت ناراحت می‌شوند. و اگر همه اعضای خانواده افرادی عصبانی باشند، جهنمی واقعی خواهد بود. این چه زندگی‌ای است؟ اما این همان چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. مردم فراموش می‌کنند که با ایجاد منفی‌گرایی نه تنها به دیگران که به خودشان هم آسیب می‌رسانند. حال اگر آنها و پیاسانا را بیاموزند، با این روش که طبیعت در اختیار ما گذاشته است، می‌توانند از این آلودگی‌ها بیرون بیایند. آن وقت ببینید که چگونه در صلح و تعادل زندگی خواهند کرد. آنها این صلح و تعادل را در محیط اطرافشان هم انتشار خواهند داد. هر کس در آن جو قرار گیرد، احساس صلح و تعادل می‌کند.

آلودگی ذهنی به نظر من، خطرناکتر است. قرن‌هاست که ما این کار را انجام داده‌ایم. مردان مقدسی که خود حقیقت را تجربه کرده‌اند، می‌گویند: "ه، نه، این کار را نکنید." با وجود این، ما بکار خود ادامه می‌دهیم. زیرا نمی‌دانیم به این ترتیب به خودمان آسیب می‌رسانیم.

این حقیقت در مورد آلودگی‌های محیط خارج هم صدق می‌کند؛ مردم باید درک کنند که دارند به خودشان لطمه می‌زنند. یک کارخانه‌دار که هوای محیط را با گازهای شیمیایی آلوده می‌کند، نه تنها به دیگران آسیب می‌رساند بلکه با زندگی در آن محیط، به خودش هم صدمه می‌زند. او نمی‌تواند جو جداگانه‌ای برای خود داشته باشد. اما آن کسی که با ایجاد آلودگی ذهنی محیط را آلوده می‌کند، دچار رنج بیشتری است. از لحظه‌ای که در ذهن، خشم ایجاد می‌کند، خود، اولین قربانی آن شده و احساس رنج و بدبختی خواهد کرد.

و حالا همان‌طور که شما می‌گویید، محیط خارجی و جو دچار آلودگی شده و باید در این مورد کاری انجام داد. اما وقتی که می‌گویید افراد با مشاهده این آلودگی‌ها عصبانی می‌شوند، عصبانیت آنها بی‌فایده است، چرا که با این کار به ایجاد نوع دیگری از آلودگی می‌پردازند. عصبانی شدن مسئله‌ای را حل نمی‌کند. شما باید نسبت به دیگران احساس دلسوزی کنید. مردم به خاطر نادانی متوجه کارهایشان نیستند. ما باید در مقابله با چنین افرادی، محکم و سخت و جدی باشیم، اما در عمق وجودمان به جای نفرت و خشم باید تنها عشق و دلسوزی وجود داشته باشد. خشم و نفرت هیچ مشکلی را از میان نمی‌برد.

پرسش: من احساس می‌کنم که آنچه را شما می‌گویید، چیزی است که همه رهبران سیاسی باید به آن توجه کنند.

گویانکا: بله، البته این از همان نقطه شروع می‌شود. هر چیز خوب یا بدی از سطوح بالا در اجتماع شایع و رایج می‌شود. اگر گروه‌های رهبری ناصالح باشند، کل اجتماع دچار رنج شده و حقیقت را به دست نمی‌آورد. اما اگر رهبران متوجه باشند که سرنوشت اجتماعات بشری را کم و بیش در اختیار دارند، آن وقت ناچارند که زندگی سالم‌تری را در پیش بگیرند، زندگی سالمی که بتواند سرمشق و نمونه خوبی برای مردم باشد. یک الگو، نه تنها الگوی قدرت بلکه نمونه پاکی باشد. پاکی بزرگترین قدرت است. اگر آنها یاد بگیرند چگونه ذهنشان را پاک نگاه دارند، دیگر جو اطرافشان را آلوده نخواهند کرد. و با شروع به این کار همه جوامع بشری قطعاً سود خواهند برد.

پرسش: شما گفتید که فراگیری روش و پیاسانا به یک اقامت ده روزه نیاز دارد. آیا امکان دارد که شخص آن را خودش یاد بگیرد؟ فرض کنید کسی در جایی زندگی می‌کند که به معلم و پیاسانا دسترسی نداشته باشد.

گویانکا: من بسیار علاقه‌مندم که مردم تنها به صحبت کوتاهی در باره این تکنیک گوش کنند، تکنیکی که بسیار ساده است. من در فاصله ده دقیقه می‌توانم آن را توضیح دهم و مردم می‌توانند آن را بفهمند. و آنها می‌توانند آنچه را که فهمیده‌اند، برای شما بازگو کنند.

اما ما این کار را امتحان کردیم و نتیجه نداد. زیرا از آغاز تولد و زمانی که برای اولین بار چشم گشودیم به دنیا نگاه کردیم، همه اهمیت را به جهان خارجی و بیرونی داده‌ایم. در تمام طول زندگی برون‌گرا بوده‌ایم. حال ناگهان می‌خواهیم این عادت را تغییر دهیم و دنیای درون را تجربه کنیم. باید بگوییم که این کار غیرممکن است. ما باید تمرین کنیم. کسی که می‌خواهد تمرین کند، باید تحت نظر یک راهنمای درست باشد؛ کسی که خودش هم به‌طور صحیح تمرین کرده باشد و کسی که بتواند به درستی هدایت کند. و تمرین باید در محیطی باشد که در آنجا کمترین مزاحمت وجود نداشته باشد. شما نمی‌توانید آن را در

محیط معمولی همراه با انواع مزاحمت‌ها انجام دهید. زمانی که تکنیک را آموختید، بله آن وقت به محیط عادی برگردید، به محیطی با انواع آشفتگی‌ها و با این همه می‌توانید تمرین کنید. اما برای فراگیری اولیه تکنیک، محیط درست و مناسب لازم است.

من می‌دانم که کنار گذاشتن ده روز وقت آزاد برای افراد بسیار مشکل است. رها کردن سایر مسئولیت‌ها و آمدن و آموختن این تکنیک مشکل است ولی این کار ضرورت دارد.

پرسش: برای یک صاحب حرفه و یا پزشک که می‌گوید "من نمی‌توانم ده روز از زندگیم را به این کار اختصاص بدهم." چه جوابی دارید؟

گویانکا: همین موضوع برای من هم اتفاق افتاد. من تاجر پر مشغله و گرفتاری بودم، یک کارخانه دار. برای من صرف ده روز وقت، قابل تصور نبود. بسیار عصبی و خودخواه بودم و زندگیم بر محور خودخواهی می‌گذشت. از دیگران بیزار بودم و فکر می‌کردم که "من داناترین و باهوش‌ترین فرد هستم، زیرا با وجود سن کم، پول زیادی بدست آورده‌ام. همه مردم دیگر بی‌فایده و به درد نخورند و به همین دلیل نمی‌توانند ثروتمند شوند، نمی‌توانند در زندگی موفق شوند." آن حس خودخواهی در من بسیار قوی بود.

از روی عقل متوجه شدم و درست هم فهمیدم که این خودخواهی‌ها و ناپاکی‌های ذهن من بودند که مرا بدبخت و آزرده می‌کردند. حال چگونه از چنگ آنها آزاد بشوم؟ راه‌های مختلفی را امتحان کردم. سالهای زیادی، سرودها و آوازهای مذهبی می‌خواندم، اما این هم نتیجه نداد. سعی کردم تا به طرق عقلانی معنای همه نوشته‌های مذهبی را درک کنم، فهمیدم که منفی‌گرایی تا چه اندازه مضر و افکار مثبت تا چه حد خوب و مفیدند. به فکر کردن، فکر کردن و فکر کردن ادامه دادم. خواندن سرودهای مذهبی، تنها برای مدتی تأثیر داشتند و بعد، دوباره احساس بدبختی به سراغم آمد.

آن وقت با شخص دانایی برخورد کردم؛ سایاجی او با کین؛ که بعدها استاد من شد. او به من گفت: "این کارها همگی بازی‌های سطحی ضمیر خودآگاه است، حال آنکه الگوی عادت تو در لایه‌های عمیق ریشه دارد."

لایه عمیق همان است که ما آن را ذهن ناخودآگاه می‌نامیم که بسیار کور است. و به هیچ اندرز عقلانی گوش نمی‌دهد. به هیچ نصیحتی توجه ندارد. تنها به واکنش نشان دادن ادامه می‌دهد. هر زمان که حس خوشایندی بود، با حرص و آز و دلبستگی عکس‌العمل نشان می‌دهد. هر زمان حس ناخوشایندی بود، با بیزاری و تنفر عکس‌العمل نشان می‌دهد. این الگوی عادت عمیق‌ترین لایه‌های ذهن است. و اگر این لایه را تغییر ندهیم، همه آنچه را که در سطح انجام می‌دهیم موقتی هستند، که به ما کمکی نمی‌کنند. اگر ریشه ناسالم باشد، کل درخت ناسالم خواهد بود.

بنابراین شما باید به عمق ریشه بروید. اگر تمامی این سفر را که از لایه‌های سطحی ذهن تا اعماق آن است، انجام ندهید، چگونه می‌توانید عمق ذهن را تغییر دهید؟ این کار به عملی مانند جراحی ذهن نیاز دارد و آن هم به یک راهنمایی صحیح و محیطی مناسب و مقداری زمان، محتاج است. شما تنها با نشستن و مراقبه کردن نمی‌توانید فوراً به عمق نفوذ کنید؛ این غیر ممکن است. شما ناچارید لایه به لایه، لایه به لایه پیش بروید و به جایی برسید که در آن عمق ذهن ناخودآگاه کورکورانه واکنش می‌کند و در تمام مدت عکس‌العمل نشان می‌دهد: خشم، نفرت، خشم، نفرت، حرص و آز و دلبستگی. این‌ها الگوهای عادتند. شما باید به آن مرحله برسید و این کار محتاج زمان است.

به هر حال من فهمیدم که اگر بیمارم، باید به بیمارستان بروم. جز این چاره‌ای نیست. و این کار ممکن است ده روز طول بکشد. ممکن است ده ماه طول بکشد. می‌بایست این ده روز را تمرین کنم و ببینم چه اتفاقی می‌افتد. و حالا می‌بینم همه آدم‌ها بیمارند. همه به این مداوای خاص نیاز دارند. کم و بیش همه به آن محتاجند.

بنابراین صرف ده روز وقت، در ابتدا خیلی زیاد به نظر می‌آید. اما زمانی که اشخاص یک بار این دوره را می‌گذرانند، می‌گویند: "این ده روز، بهترین روزهای عمرم بوده‌اند. احساس می‌کنم که برای آینده‌ام نیز مفید خواهد بود. این دوره به من یک زندگی کاملاً تازه داده است." پس می‌بینید که مردم، ده روز از عمرشان را تلف نمی‌کنند. پس از گذراندن یک دوره، آن را

فوق العاده می‌بینند.

پرسش: افراد بسیاری به این دلیل جذب چیزی مثل ویپاسانا می‌شوند که احساس درد و بدبختی می‌کنند. اما در مورد کسی که احساس رنج نمی‌کند و خود را کاملاً راضی و خوشحال حس می‌کند، چه می‌گویید؟ برای انجام این کار به چه انگیزه‌ای نیاز دارد؟

گویانکا: کلاً می‌توان گفت که ویپاسانا به همه کمک می‌کند. انسان ممکن است در هر مرحله‌ای از زندگی باشد. اما او نمی‌تواند بگوید که: "من دیگر جایی برای پیشرفت بیشتر ندارم." شخص ممکن است بسیار آرام باشد. می‌تواند خیلی باهوش باشد، بسیار دانا، بسیار موفق باشد. ممکن است در زندگی‌اش هیچ بدبختی مشخصی وجود نداشته باشد. با این حال اگر ویپاسانا را شروع کند پیشرفت خواهد کرد و نسبت به قبل، انسان خیلی بهتری خواهد شد. تجربه‌ها این را ثابت کرده‌اند.

اما اغلب وقتی کسی می‌گوید: "من هیچ درد و رنجی ندارم"، گفته‌ او تنها یک توهم است. او نمی‌داند که در درونش چه آشوبی به پاست. انسان با برخورداری از لذت‌های جسمانی دچار توهم می‌شود این لذت، آن لذت. این احساس رضایت، آن احساس رضایت. این حس‌ها، همه در لایه‌های سطحی ذهن به وجود می‌آیند. در عمق درون نارضایتی فراوانی وجود دارد. ناشادی بسیاری هست. پس، انسان قبل از هر چیز باید بفهمد که "من بیمارم" و بعد باید تشخیص دهد که "این علت بیماری من است." آن وقت سعی کند تا آن علت را از میان ببرد و از چنگ بیماری‌اش نجات پیدا کند. بنابراین شخص باید لااقل این انگیزه را داشته باشد که بخواهد تا از آنچه هست، انسان بهتری شود.

با این روش صاحبان حرفه که بسیار موفق بوده‌اند باز هم موفق‌تر شده‌اند. نویسندگان، نویسندگان بهتری شده‌اند. هنرمندان، هنرمندان بهتری شده‌اند. ما شاهدیم که اشخاص در هر زمینه و شغلی که باشند پس از تمرین ویپاسانا در زمینه‌های دنیوی و مادی به پیشرفت‌های کلی نایل می‌شوند. حالا موارد غیر مادی به کنار - مهم نیست. اما با پیشرفت در روش ویپاسانا شما در زمینه‌های دنیوی و مادی به نتایج بهتری می‌رسید.

پرسش: بگذارید به زمینه غیرمادی و معنوی ویپاسانا برگردیم. علم ویپاسانا در مورد ماوراءالطبیعه و فوق‌الطبیعه چه چیزی را آموزش می‌دهد؟

گویانکا: انسان ممکن است در مورد آنچه که "ماوراءالطبیعه" گفته می‌شود تجربیات زیادی کسب کند، ولی ما به این گونه تجربیات اهمیتی نمی‌دهیم. زیرا آنها نیز طبیعی هستند و هیچ چیز غیرطبیعی وجود ندارد. هیچ چیز، غیرعادی نیست. اما اگر انسان، هدفش را بر تجربیات ماورایی متمرکز کند، در این صورت، همه هدف اصلی ویپاسانا از بین می‌رود. هدف ویپاسانا پاک‌سازی ذهن و برخورداری از یک زندگی سالم و خوب است. ممکن است شما بعضی از نیروهای ماورایی را تجربه کنید، ولی اگر ذهنتان همچنان از خشم و نفرت و بدخواهی و دشمنی لبریز باشد، در این صورت فایده این قدرت ماورایی و برتر چیست؟ این قدرت، سبب افزایش خودخواهی شما می‌شود. "بین حالا من یک بزرگی هستم چون قادرم کارهایی را که دیگران از انجام آنها عاجزند، انجام دهم." این جنون است و کمکی نمی‌کند و به همین دلیل ما به این گونه تجربیات اهمیتی نمی‌دهیم. این تجربه‌ها اتفاق می‌افتند. در این مسیر ذهن پاک‌تر و پاک‌تر می‌شود و یک ذهن پاک، قدرتمند می‌گردد. اما به طریقی مثبت قدرت می‌گیرد. همچنین یک ذهن ناپاک هم با کمک بعضی تمرینات مخصوص، می‌تواند قدرتمند شود اما همچنان ذهنی ناپاک است، که می‌تواند به خود و به دیگران آسیب برساند. پس هدف ویپاسانا، پاک‌سازی ذهن است؛ قدرت در مرحله دوم قرار دارد و نتیجه جانبی آن به حساب می‌آید.

پرسش: من به تازگی به صحبت‌های شخصی گوش می‌دادم که بسیار روشن‌بین، بسیار دانا، باهوش و برجسته بود اما به استنباط من، بسیار خودخواه جلوه کرد تا جایی که می‌توانست برای خود و دیگران خطرناک باشد. توصیه شما در مورد برخورد با چنین شخصی چیست؟

گویانکا: ببینید اگر شما به سادگی به او بگویید که: "اها شما انسان بسیار دانایی هستید اما به نظر من خیلی هم خودخواهید." این حرف شما بی‌فایده است. این شخص دچار خودخواهی بیشتری می‌شود. "تو چه میدانی؟ تو دیوانه‌ای و

نمی‌دانی که من از نفس‌پرستی رها شده‌ام." این چیزی است که او به شما خواهد گفت.

بهترین کار، آن است که قبل از هر عملی، انسان، بکوشد تا خود را پاک‌سازی نماید. با ذهنی پاک و روشن، هر چه که بگویند بسیار مؤثر خواهد افتاد. وقتی که کلمات از دهان شخصی پارسا و پرهیزکار بیرون می‌آید، حتی چنین شخص خودخواهی را به فکر می‌اندازد. "بلی شاید این گفته‌ها درست باشند. بهتر است آن را امتحان کنم. شاید در من اشکالی وجود داشته باشد." اما وقتی شما با نوعی خشم یا نفرت می‌گویید: "آه این شخص طوری حرف می‌زند که انگار بسیار داناست. اما در حقیقت دیوانه است." حتی زمانی که در ذهن شما اندکی نفرت وجود داشته باشد، گفته‌هایتان بی‌معنا می‌شود. نتیجه‌ای به‌دست نخواهد آمد، زیرا ارتعاشات خشم یا نفرت با گفته‌ها همراه خواهند بود. وقتی که از کسی نفرت دارید، ارتعاشات نفرت با آن شخص برخورد کرده و او را آشفته خواهد کرد و از آن خوشش نخواهد آمد. در حالی که اگر ارتعاشات مهر و محبت با همان کلمات همراه شوند، متوجه می‌شوید که در او تغییر اساسی ایجاد می‌شود.

اگر کسی بخواهد که به دیگران کمک کند تا از درد و بدبختی نجات یابند، یا به آنها کمک کند تا معایب خود را اصلاح کنند، باید ابتدا خودش آن عیب و نقص‌ها را در خود از میان برده باشد. کسی که می‌لنگد، نمی‌تواند به یک انسان لنگ دیگر کمک کند. یک انسان نابینا نمی‌تواند مسیر و راه را به انسان نابینای دیگر نشان دهد. وپاسانا به شما کمک می‌کند تا ابتدا خودتان سالم شوید پس از آن به طور خودکار به دیگران کمک خواهید کرد تا سلامتشان را بازیابند.

پرسش: آیا وپاسانا تنها راه برای رسیدن به آن خلوص است؟

گویانکا: منظور شما از کلمه "تنها راه" چیست؟ ما هیچ‌گونه دلبستگی یا تعصبی نسبت به کلمه "وپاسانا" نداریم. ما می‌گوییم که، تنها راه برای به دست آوردن سلامت انسان، تغییر الگوی عادت ذهنی او در لایه‌های عمیق است. و لایه عمیق ذهن دائماً با حس‌های جسمانی در ارتباط است. شب و روز [با آنها در ارتباط است]. آنچه را که "ضمیر ناخودآگاه" می‌نامیم در تمام طول شبانه روز، حس‌ها را دریافت کرده و نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد. اگر حس‌ها خوشایند باشند، نسبت به آنها حرص و آز و دلبستگی نشان می‌دهد و چنانچه ناخوشایند باشند در مقابل با نفرت و بیزاری واکنش می‌کند و این الگوی عادت ذهن ما شده است.

مردم می‌گویند ما می‌توانیم به وسیله این تکنیک و یا آن روش، الگوی عادت ذهن خود را تغییر بدهیم. و این تکنیک‌ها تا حدودی هم مؤثرند اما اگر در آنها به حس‌های جسمانی توجه نشود، این بدان معنا است که نمی‌توانند تا اعماق ذهن نفوذ کنند. پس لزومی ندارد که این تکنیک را وپاسانا بنامید، ما نسبت به این کلمه، تعصبی نداریم. اما آنهایی که با حس‌های جسمانی کار می‌کنند و ذهن را به شکلی تربیت می‌کنند که نسبت به حس‌ها بدون واکنش باقی بماند، بر روی لایه عمیق ذهن کار می‌کنند. این همان علم و قانون طبیعت است که من در مورد آن صحبت می‌کردم.

ذهن و جسم در لایه‌های عمیق کاملاً در ارتباطاند و نسبت به یکدیگر واکنش نشان می‌دهند. زمانی که خشم به وجود می‌آید، در سطوح جسمانی چیزی اتفاق می‌افتد. نوعی واکنش بیوشیمیایی ایجاد می‌شود. وقتی که خشمگین می‌شوید، نوعی ترشح از ماده بیوشیمیایی خاصی به وجود می‌آید که همراه با گردش خون، جریان پیدا می‌کند. و به خاطر وجود همان ماده به خصوص بیوشیمیایی که در بدن جریان یافته، حس بسیار ناخوشایندی به انسان دست می‌دهد. آن ماده شیمیایی، بر اثر خشم ایجاد شده است. و به همین دلیل، طبیعتاً خیلی ناخوشایند است. و وقتی که این حس ناخوشایند ایجاد می‌شود، ضمیر ناخودآگاه ما با خشم بیشتری واکنش نشان می‌دهد. هرچه بیشتر خشمگین شویم، ترشح و جریان این ماده شیمیایی بیشتر می‌شود. و هر چه ماده بیوشیمیایی بیشتر ترشح شود، خشم ما هم شدیدتر می‌شود. به این ترتیب یک سیکل معیوب و دور باطل به وجود می‌آید. وپاسانا به ما کمک می‌کند تا این دور باطل را متوقف کنیم. یک واکنش بیوشیمیایی در بدن آغاز شده است؛ وپاسانا به ما می‌آموزد تا آن را مشاهده کنیم، بدون واکنش نشان دادن، تنها آن را مشاهده می‌کنیم. این یک علم محض است. اگر مردم نمی‌خواهند که آن را وپاسانا بنامند، می‌توانند هر اسمی بر روی آن بگذارند. هیچ اهمیتی ندارد. اما، ما باید بر روی لایه‌های عمیق ذهن کار کنیم.

پرسش: در جایی خواندم که شما گفته‌اید که آیین بودیسم، آنچه را که بودا تعلیم داده یعنی دامما و تکنیک ویپاسانا را از دست داده است. نظرتان دربارهٔ مسیحیت چیست؟ آیا مسیح نیز چیز مشابهی را به مردم تعلیم می‌داد؟

گویانکا: هر انسان مقدسی به این دلیل به مقام تقدس رسیده است که در راه پاک‌سازی ذهن خود کار کرده است. در این مورد هیچ شعبده‌بازی یا معجزه‌ای در کار نیست. معجزات بعدها به آیین‌ها اضافه شده‌اند. یک انسان خوب بر اثر پاک‌سازی ذهن به مرحلهٔ تقدس می‌رسد. و برای پاک‌سازی ذهن، انسان باید به اعماق آن رفته و ناپاکی‌ها را بیرون بریزد. این موردی بود که مسیح مرتباً آن را به مردم آموزش می‌داد.

حال در هر سنتی از مسیحی گرفته تا هندو یا یهودی یا جینی یا مسلمان، همهٔ کسانی که ما بنیان‌گزاران این مذاهب می‌نامیم، افرادی مقدس بوده‌اند. آنها نمی‌خواستند که به نام مذهب با دیگران بجنگند. جنگ‌ها بعداً شروع شدند. ایشان روش‌های پاک‌سازی ذهن را آموزش دادند و این روش‌ها به مرور در همه جا فراموش شدند. امروزه کسی آن را به کار نمی‌گیرد. هر کس می‌تواند خودش را بودایی بنامد. اما تکنیکی که به وسیلهٔ بودا آموزش داده شده را به کار نمی‌گیرد. همین مورد دربارهٔ هندوها هم صادق است، دربارهٔ مسیحیان هم همین‌طور، در همه‌جا به همین صورت است.

و من چرا این حرف را می‌زنم؟ زیرا مردم از هر اجتماع و مذهبی برای یادگیری روش ویپاسانا می‌آیند. گروه کثیری از راهبه‌ها و کشیشان مسیحی آمده‌اند، صدها نفر از آنها، و همچنان می‌آیند. و زمانی که دوره را به پایان می‌رسانند، می‌گویند: "حالا ما معنای آموزش مسیح را می‌فهمیم." آنها ویپاسانا را یاد می‌گیرند و می‌گویند: "ما معنای کلمات مسیح را به درستی درک نمی‌کردیم، حالا با این تمرین آنها را می‌فهمیم." می‌بینید، مسیح یک انسان عمل‌گرا بود. او دربارهٔ تجربیاتش حرف می‌زد و ما تا زمانی که خودمان، آن تجربیات را نداشته باشیم، معنای گفته‌های او را درک نمی‌کنیم. مسلمانان نیز وقتی که روش ویپاسانا را فراگرفتند، گفته‌های مشابهی را تکرار می‌کنند، هندوها و بوایی‌ها هم همین‌طور. حقیقت، حقیقت است. همان‌طور که در ابتدا گفتیم، اگر کسی در سطح عقلانی یا عقیدتی باقی بماند، در این حالت حقیقت از دید افراد متفاوت خواهد بود. اما در مرحلهٔ تجربی، حقیقت همیشه یکسان است و کوچکترین تفاوتی نمی‌کند که چه کسی آن را به کار گیرد.

پرسش: طبیعتاً در این‌جا و در این لحظه ما به ناگزیر به طریق عقلانی عمل می‌کنیم، اما آیا می‌توانید در مورد ارتعاشات جسمانی و اینکه آیا انسان همیشه خودش مسئول ایجاد پریشانی در وجود خود می‌باشد، یا آن که آیا انسان نسبت به ارتعاشات شخص مقابل حساس است، توضیح بیشتری بدهید؟

گویانکا: هر نوع ارتعاشی که از خارج از بدن وارد شود، قطعاً سعی می‌کند شما را تحت تأثیر قرار دهد. اما اگر شما به درون خود مسلط باشید، در این صورت ارتعاشات شما آن قدر قدرتمند خواهند بود که به پاک‌سازی ارتعاشات خارجی هم کمک خواهید کرد. اگر من شخص ضعیفی باشم، هر چیزی بر من غلبه می‌کند. اگر انسان ناتوانی باشم و ارتعاشی به سوی من بیاید، تسلیم آن خواهم شد. اما اگر شخص قدرتمندی باشم، به ارتعاشات دریافتی اهمیتی نداده و به ایجاد ارتعاشات خود می‌پردازم، که لبریز از عشق، دلسوزی، خیرخواهی، ثبات و تعادل است و هیچ آسیبی نمی‌بینم. به همین دلیل است که در ویپاسانا می‌گوییم، صد در صد دلایل رنج و بدبختی انسان در درون اوست و بیرون از او نیست. ما صاحب اختیار خویش هستیم. این تسلط بر نفس را ایجاد کنید و خواهید دید که به شادمانی می‌رسید.

پرسش: ممکن است بعضی‌ها فکر کنند که با تسلیم شدن و دریافت این قبیل پریشانی‌ها، بخشی از شادی و سرخوشی زندگی را از دست خواهند داد.

گویانکا: خیر، زندگی لبریز از شادمانی می‌شود! فرض می‌کنیم که شما زندگی به خصوصی همراه با این نوع از لذت‌های جسمانی یا آن نوع از لذت‌های جسمانی داشته باشید. شما این زندگی را پر از شادمانی می‌بینید. اما وقتی که یک‌بار، شادی یک ذهن متعادل و آرام را تجربه کنید و این دو نوع شادمانی را با یکدیگر مقایسه نمایید، متوجه می‌شوید که با هم قابل قیاس نیستند. تفاوت آنها، مثل تفاوت روشنی و تاریکی است، این تفاوت بسیار عظیم است. انسان، احساس خوشی فراوانی می‌کند. "بین، من نجات یافته‌ام." انسان به گیاه تبدیل نمی‌شود، که در زندگی هیچ احساسی نداشته باشد. خیر، زندگی او مملو از

شادی و زندگی می‌شود. زندگی‌اش درخشان و خوش و لبریز از شادمانی می‌شود. و ابداً ملال آور نخواهد بود. اما برای کسی که چنین تجربه‌ای نداشته است، این به نظر مثل رویا است. "آه، داشتن چنین ذهن آرامی، غیرممکن است، بهره‌گیری از لذات جسمانی، اهمیت بیشتری دارد." چنین نیست که بعد از یادگیری تکنیک ویپاسانا، ما از لذات جسمانی و دنیوی فرار کنیم، ولی به آنها وابسته نخواهیم بود. اگر آن را از دست بدهیم، از دست داده‌ایم و همچنان خوشحال باقی می‌مانیم. اگر آن را به دست بیاوریم، به دستش آورده‌ایم و همچنان خوشحال و راضی هستیم. در حال عادی، وقتی که چیزی را از دست می‌دهید، به شدت احساس افسردگی می‌کنید. همراه با این تکنیک، آن افسردگی از شما دور می‌شود، بنابراین، واقعاً خوشحال خواهید بود.

پرسش: بسیار خوب، ممکن است این توهم باشد ولی من به راستی از این مصاحبه لذت می‌برم.

گویانکا: ده روز از وقتتان را کنار بگذارید و این تکنیک را بیاموزید، آن وقت، شادی حقیقی را تجربه خواهید کرد.

پرسش: بگذارید در مورد رنج از شما سؤال کنم. نظرتان دربارهٔ بچه‌هایی که از دردهای جسمانی بزرگ رنج می‌برند چیست؟ آنها نمی‌توانند بر درد و رنجشان غلبه کنند.

گویانکا: در مرحلهٔ اول، پدر و مادر مسئول شادی و خوشحالی یا درد و رنج بچه‌ها هستند. آنها باید برای کودکان محیطی خوب و مناسب فراهم کنند. اگر اولیاء آنها دائماً آشفته باشند، باهم دعوا کنند، حس خشم و نفرت و این و آن، را داشته باشند، جو محیط آنچنان می‌شود که طفل نمی‌تواند در آن، شادی حقیقی را تجربه کند.

در حال حاضر و به طرق مختلف سوء استفاده‌هایی صورت می‌گیرد به همین دلیل مردم نسبت به هر نوع مراقبه‌ای به هر صورت که باشد، تردید نشان می‌دهند. اما در عرض چند سال، وقتی که افراد بیشتر و بیشتری این مراقبه را تجربه کنند، "ویپاسانا" بخشی از زندگی اجتماعی خواهد شد. هم‌اکنون ما صاحب مدارس، دانشکده‌ها، مراکز ورزشی و بیمارستانهایی می‌باشیم، که لازمهٔ هر اجتماع‌اند. مراکز ویپاسانا نیز به همین ترتیب برای جوامع، ضروری خواهند بود. کودکان لزوماً برای مدت ده روز به این مراکز نمی‌روند. آنها تنها با مشاهدهٔ تنفس خود برای چند دقیقه کار خود را آغاز می‌کنند. این بخشی از آموزش‌های آنها در مدارس خواهد بود.

در مدارس هندوستان درسی با عنوان P.T. یا "آموزش جسمانی" وجود دارد. من می‌گویم چرا چند دقیقه "M.T" یا آموزش ذهنی وجود نداشته باشد؟ برای این کار ده دقیقه صرف وقت کفایت می‌کند و تمام روز شکل بهتر و مؤثرتری به خود می‌گیرد. بعضی از مدارس این کار را آغاز کرده‌اند و نتایج خوبی گرفته‌اند. این روش عمومیت خواهد یافت؛ این امر اجتناب‌ناپذیر است. گروهی ویپاسانا را نوعی مذهب یا فرقه یا عقیده می‌دانند و طبعاً نسبت به آن خشم و مخالفت نشان می‌دهند. اما ویپاسانا را باید تنها به عنوان یک علم محض بررسی کرد. علم جسم و ذهن، و تمرینی که برای سلامت ذهن به کار می‌رود. نسبت به آن چه اعتراضی می‌توان داشت؟ و این تمرین، بسیار نتیجه‌بخش است، زیرا نتایج آن، هم‌اکنون و هم این‌جا مشاهده می‌شوند. مردم آن را خواهند پذیرفت.

در آغاز، همیشه مشکلاتی هست. وقتی که یک مرکز ویپاسانا شروع به کار می‌کند، ممکن است همسایگان بگویند: "آه / اینها که هستند؟ می‌خواهند اینجا چه کار کنند؟" اما پس از گذشت یک یا دو یا سه سال، آن را خوب و مفید و سودمند می‌یابند. بعضی از ایشان در دوره‌ها شرکت کرده و ویپاسانا گسترش خواهد یافت. این امر، در همهٔ مراکز اتفاق افتاده است. در سال اول آشفتنگی اندکی وجود دارد. در سالهای دوم و سوم، همسایگان نیز همکاری می‌کنند. این امر، اجتناب‌ناپذیر است.

پرسش: از آنجایی که هنوز مراکز فراوانی ایجاد نشده و افراد زیادی قادر نیستند تا در دوره‌ها شرکت کنند، انتخاب محل برای آموزش این روش، مشکل به نظر می‌آید. غالب مراکز جدید در غرب تأسیس می‌شوند. آیا سیاست، چنان است که ویپاسانا ابتدا در نقاطی که مردم از عهدهٔ خورد و خوراک و مراقبت از خود بر می‌آیند، گسترده شود؟

گویانکا: خیر، نمی‌توانم بگویم که تنها این‌گونه افراد می‌توانند به دوره‌ها بیایند، این به خاطر تجربه‌ام از کشور هندوستان است، یعنی کشوری که در آن، فقر، بسیار است. هر شخص عادی و باشعوری می‌داند که ابتدا باید شکم افراد سیر شود. یک نفر

با شکم خالی و گرسنه چگونه می‌تواند مراقبه کند؟ اما ضمناً چنین شخصی مانند هر انسان ثروتمندی، به ویپاسانا نیاز دارد. به عقیده من [فقیر و غنی] هر دو به یک نسبت دچار رنج و بدبختی هستند.

البته برای کسی که نمی‌تواند حتی در طول روز یک وعده شکمش را سیر کند، این کار بسیار مشکل است. اگر آن شخص به دوره بیاید، حداقل برای آن ده روز، کمتر برای غذا نگرانی دارد. او، غذا و مسکن مجانی و مایحتاج خود را به صورتی خیلی بهتر از آنچه که در کلبه‌اش در خارج از مرکز دارد، به دست می‌آورد. و آن وقت ویپاسانا را می‌آموزد. هنگامی که دوره را ترک می‌کند، با مشکلاتش بهتر مواجه می‌شود. البته او مشکلاتی دارد. من معتقدم که افراد ثروتمند مشکلات بیشتری دارند. اما مردم، هرگز حرفم را نمی‌فهمند.

در هندوستان 25 تا 30 درصد از کسانی که به دوره‌های ویپاسانا می‌آیند، در زیر خط فقر زندگی می‌کنند. حتی کسانی که تمام روز گرسنگی می‌کشند، به دوره‌ها می‌آیند. پس از ده روز، گاه، افراد خانواده آنها مراجعه کرده و از ما تشکر می‌کنند. چنین شخصی ممکن است هیچ پولی نداشته باشد، اما همان پول ناچیزی را هم که به دست می‌آورد، صرف نوشیدن الکل یا قمار می‌کند، زیرا به تصور او این تنها راه نجاتش از بدبختی است. "اگر الکل بنوشم درد و رنجم را فراموش می‌کنم. با قمار کردن ممکن است پول بیشتری نصیبم شود." پس می‌بینید که این دو گونه اعتیاد حتی در بین فقیرترین افراد در هندوستان رایج است. آنها پس از گذراندن یک یا دو دوره، خودبه‌خود از این عادهای ناسالم نجات پیدا می‌کنند. هیچ کس به آنها نمی‌گوید: "وقتی به خانه برگشتی، نباید الکل مصرف کنی." هیچ کس به آنها نمی‌گوید: "وقتی به خانه برگشتی، قمار نکن." اعتیاد آنها نسبت به حس‌های جسمانی است. و زمانی که یاد می‌گیرند تا حس‌های جسمانی را مشاهده کنند، از دام این گونه اعتیادات رها می‌شوند.

ویپاسانا، به سادگی افراد را از چنگ اعتیاد به مواد مخدر و الکل نجات داده است، زیرا اعتیاد، در حقیقت نسبت به حس‌های جسمانی است. هر چند که به نظر می‌رسد شخص به الکل معتاد شده است، اما خیر، در واقع به حس‌هایی که پس از نوشیدن الکل در بدنش به وجود می‌آیند، معتاد است و دوست دارد تا آن حس‌ها را بارها و بارها تجربه کند. برای ایجاد آن حس‌ها باید از ماده‌ای استفاده کند. حال به‌وسیله ویپاسانا، شخص یاد می‌گیرد که وقتی حسی به وجود آمد، فقط آن را مشاهده کند. من به آن واکنش نشان نمی‌دهم، در نتیجه وابستگی نسبت به آن از بین می‌رود.

پس، حتی افرادی که بسیار فقیراند، در موارد مادی هم از تکنیک بهره می‌برند. بعد از آن، همه پولی را که به دست می‌آورند، صرف خود و خانواده خود می‌نمایند. زندگی بهتری را آغاز می‌کنند. در گذشته به دلیل آشفتگی ذهن و به خاطر اعتیاد به الکل و قمار، پولی به دست نمی‌آوردند. حالا ذهنشان، استوار و ثابت‌تر شده و پول بیشتری به دست می‌آورند. از هر کاری که انجام می‌دهند، نتایج بهتری می‌گیرند. درآمد آنها افزایش یافته و مخارج آنها کاهش می‌یابد. آنها اساساً بهبود می‌یابند. و این نتایج در همه‌جا اتفاق می‌افتد.

هرگاه شخص ثروتمند و خودخواهی، ویپاسانا را تمرین کند، خودخواهی او از بین می‌رود. او درک می‌کند که: "این همه پولی که بدست می‌آورم یا صاحب آن هستم، چرا فقط مال من باشد؟ من این پول را از طریق اجتماع کسب کرده‌ام و طبیعتاً باید از آن برای حفظ خود و اطرافیانم استفاده کنم. هر چند که من راهب یا راهبه نیستم و صاحب خانواده و عیالوارم، اما ثروتم باید به نفع اجتماع و مردم هم مصرف شود." این شخص از راه دزدی و به طرق قانونی یا غیرقانونی، اجتماع را مورد استثمار قرار می‌داد، حال آن که دیگران در رنج و عتاب بودند. حال رفته رفته بسیار سخاوتمند می‌شود و به این ترتیب از درد و رنجش رها می‌گردد. زیرا او نیز به نوعی در عذاب به سر می‌برده است. و زمانی که ذهنش آزاد می‌شود، آنچه را که اندوخته است، به نفع دیگران به مصرف می‌رساند. این هم یک قانون طبیعی است. برای تغییر اجتماع، جادویی وجود ندارد. نیازی هم به معجزه نیست. کارها به شکلی غلط پیش رفته‌اند. فقط کافیست تا به افراد فرصت بدهیم تا به شکلی صحیح از چنگ مشکلاتشان رها شوند. این امر واقع خواهد شد، زیرا ویپاسانا نتایج فراوانی به بار خواهد آورد.

پرسش: آیا ممکن است که کسی در ویپاسانا موفق نشود؟

گویانکا: بله، اگر به شکلی که راهنمایان از شما می‌خواهد کار نکنید، [موفق نمی‌شوید]. شما به مدت ده روز باید همه روش‌های تمرین قبلی را به کنار بگذارید. به مدت ده روز برای آموختن یک روش بسیار خاص، یک روش بی‌مانند، که مشخصات به‌خصوص خودش را دارد، می‌آیید. این روش، شما را به عمق ذهن می‌برد. از سطح، حرکت می‌کنید و به عمق می‌روید. نوعی جراحی ذهنی صورت می‌گیرد. ممکن است در گذشته، نوع دیگری از مراقبه را انجام می‌داده‌اید، مراقبه‌ای همراه با ذکر یا تصویرسازی ذهنی، نوعی تمرین، بر اساس اعتقاد یا نوعی مراقبه همراه با تصورات. حال اگر بخواهید همزمان با ویپاسانا، یک یا همه این کارها را انجام دهید، در درونتان نوعی تضاد ایجاد می‌شود.

تکنیک ویپاسانا از شما می‌خواهد تا به عمق ذهن بروید و ارتعاشاتی را که در هر لحظه به شکل طبیعی در آنجا ایجاد می‌شود، مشاهده کنید. اگر با افکار ارادی یا به کمک احساسات یا همراه با ذکر، سعی کنید تا ارتعاشات به‌خصوصی در لایه سطحی ذهن به وجود آورید و در عین حال به عمق ذهن بروید، تضاد ایجاد می‌شود. بنابراین، بدون محکوم کردن آنچه که در گذشته انجام داده‌اید، استادان به شما می‌گویند: "انها را به کنار بگذارید و به مدت ده روز این تکنیک را امتحان کنید. پس از ده روز، صاحب اختیار خودتان هستید. اگر آن را دوست ندارید، به دور بیاورید. و اگر دوستش دارید، آن را بپذیرید. اما در طول این ده روز موارد مختلف را با هم مخلوط نکنید." به ندرت پیش می‌آید که وقتی کسی روش‌های مختلف را با هم مخلوط می‌کند، مشکلی به وجود بیاید.

در غیر این صورت، وقوع هیچ مشکلی امکان‌پذیر نیست. امکان شکست هم وجود ندارد. وقتی که کلمه "شکست" را به کار می‌برید، یعنی هیچ چیز به دست نمی‌آورد. حال آن که حتی یک مورد پیش نیامده که کسی گفته باشد "من هیچ چیزی کسب نکردم." شخص ممکن است بر حسب میزان تلاشی که در فراگیری تکنیک بکار برده است، به نتیجه بیشتر یا کمتری برسد. اما قطعاً و مطمئناً نتیجه خواهد گرفت، در این مورد تردیدی نیست.

پرسش: آیا همه حس‌های جسمانی به دلیل و با هدفی به وجود می‌آیند، یا بعضی از تجربیات حسی، بی‌معنا هستند؟ آیا در تمرین ویپاسانا شما متوجه می‌شوید که هر چه در درون ما اتفاق می‌افتد بر اساس هدف و منظوری است و معنایی دارد؟

گویانکا: قصد و غرضی وجود دارد، اما اگر شما، هدف را ندانید هر حسی که به وجود می‌آید به شما می‌آموزد که: "بین من چه ناپاینده‌ام. به وجود می‌آیم تا از میان بروم." به این دلیل آشفته نشوید. به خاطر این، احساس شکست نکنید. شما می‌آموزید. از این حس‌ها به شکل ابزاری استفاده کنید تا الگوی عادت خود را تغییر دهید. در آن صورت همه تجربیات شما هدف‌دار خواهند بود.

ما اگر هدف را ندانیم، احساس شکست خواهیم کرد و به واکنش کردن و واکنش کردن ادامه خواهیم داد. از آنچه که هستیم بدتر خواهیم شد. این به خاطر نادانی ما است. حاصل این ارتعاشات خوب است و برای آگاه کردن ما است. من عصبانی هستم و به همین دلیل ارتعاشات شروع شده‌اند. به من هشدار می‌دهد: "های، عصبانی نشو و گرنه این ارتعاشات را تجربه می‌کنی و آنها دائماً تکثیر پیدا می‌کنند." حال اگر من به این هشدار کوچکترین توجهی نکنم، به خودم آسیب می‌رسانم. اما در آنجا هدف خوبی وجود دارد. پس مشاهده را آغاز می‌کنید. "خوب، نگاه کن، بر اثر خشم من حسی ایجاد شده، بگذار ببینم چقدر ادامه خواهد داشت؟" در این صورت از این ارتعاش به عنوان ابزاری برای نجات از چنگ عصبانیت استفاده کرده‌ایم.

پرسش: آیا در رابطه با ویپاسانا نکته‌ای وجود دارد که بخواهید بر آن تأکید کنید؟

گویانکا: ویپاسانا چیزی جز هنر زندگی کردن نیست. آن را نباید با هیچ مذهب، آیین، فلسفه و یا اعتقادی مخلوط کرد. همه این‌ها را به کناری بگذارید. ویپاسانا، روش هدایت است. یک راه پاک و شریف برای یک زندگی خوب و سالم است. برای هر شخص و برای همگان، مفید است. اگر ویپاسانا را به این صورت ببینید، درک درست و روش شناخت صحیح آن است و در این صورت بسیار مفید خواهد بود.

اما اگر آن را با عینکی رنگی نگاه کنید، "بین مذهب دیگری آمده است، شاید بودیسم یا چیز دیگری است." در این صورت انسان ویپاسانا را از دست می‌دهد. ویپاسانا چیزی را از دست نمی‌دهد، کسانی که آن را تمرین می‌کنند هم، چیزی را از دست

نمی‌دهند؛ اما افرادی با چنین عینک رنگینی، شکست می‌خورند. به ویپاسانا باید به صورت یک علم نگریست. علم خالصی از ذهن و جسم است که از مرحله‌ای بسیار ظاهری و خشن شروع شده ولی ما را به لایه‌هایی بسیار عمیق و ظریف تا مرحله خلوص جسم و ذهن می‌برد. این، مطلبی با اهمیت و پیامی همگانی است. به همین دلیل است که ویپاسانا به اجتماعی خاص یا مذهبی معین یا کشوری مشخص، محدود نمی‌شود. ویپاسانا برای همگان است.

پرسش: من از خواندن داستانهای آموزنده‌ای که در کتابهای شماست، لذت برده‌ام. آیا ممکن است که این مصاحبه را با یک داستان به پایان برسانید؟

گویانکا: داستانی در مورد مردی مقدس وجود دارد که در کنار رودخانه‌ای نشسته و عقربی را که همراه با جریان آب می‌رود، مشاهده می‌کند. او می‌داند که عقرب در آب غرق خواهد شد و می‌خواهد تا او را نجات دهد، اما هیچ وسیله‌ای برای بیرون آوردن عقرب در اختیار ندارد. چون مردی مقدس است، دستش را در آب فرو برده و عقرب را بیرون می‌آورد. او نسبت به عقرب، احساس عشق و شفقت می‌کند.

اما وقتی که عقرب را بیرون می‌آورد، او را نیش زده، زهرش را می‌ریزد و دوباره در آب می‌افتد. مرد مقدس بار دیگر به عقرب کمک می‌کند. شخصی که شاهد ماجراست، به او می‌گوید: "چه کار می‌کنید؟ شما خوب می‌دانید که این عقرب، دوباره نیشتان خواهد زد و همچنان به کار خود ادامه می‌دهید؟" مرد مقدس پاسخ می‌دهد: "نیش زدن، الگوی عادت عقرب و خدمت کردن، الگوی عادت من است. چرا الگوی عادتم را تغییر دهم؟"

وظیفه یک مراقبه‌گر ویپاسانا خدمت و کمک است. پاسخ و انعکاس آن هر چه که می‌خواهد باشد. و سرانجام نتیجه و پاسخ‌ها همواره خوب خواهند بود.

پیام صلح جهانی

مطلب زیر سخنرانی آقای اس.ان. گویانکا است که
برای اجلاس هزاره صلح جهانی،
در مقر مجمع عمومی سازمان ملل، UN،
در نیویورک، در 29 آگوست سال 2000 ایراد کرده است.

در اواخر آگوست سال 2000 میلادی، گویانگاجی در اجلاس هزاره صلح جهانی که با حضور هزاران نفر از رهبران دینی و معنوی جهان برگزار گردید، شرکت نمود. این سخنرانی برای حضار در جلسه‌ای در مقر سازمان ملل متحد، که با حمایت کوفی عنان، دبیرکل سازمان ملل برگزار شد، ایراد گردید. هدف این اجلاس ارتقاء روحیه انعطاف‌پذیری، ترویج صلح، و تشویق گفتگوی میان ادیان بود. با توجه به مطرح شدن دیدگاه‌های بسیار متفاوت در این اجلاس، احتمال بروز اختلاف نظر بسیار زیاد بود. در این جا، گویانگاجی با ارائه نظریاتش به نمایندگان، بر اهمیت نقاط مشترک میان آنها و دیگر طرق معنوی تأکید ورزید: داممای جهانی. اظهارات گویانگاجی مورد استقبال گرم و مکرر حضار قرار گرفت.

دوستان، رهبران دینی و معنوی جهان:

این یک فرصت استثنائی است که ما می‌توانیم همه با هم متحد شویم و به بشریت خدمت نماییم. دین، تنها در صورتی دین است که سبب اتحاد گردد؛ اگر عامل جدایی میان ما باشد، هیچ چیز نیست.

در این جا مطالب بسیاری، هم در جانبداری از تغییر دین و مسلک و هم در مخالفت با آن گفته شد. از آنجایی که من با متحول شدن به هیچ وجه مخالف نیستم، بنابراین آن را تأیید می‌نمایم. اما مقصود من تغییر دین و گرویدن از یک نظام دینی به نظامی دیگر نیست. خیر، تغییر، باید رنج را به شادی، اسارت را به آزادی و خشونت را به رأفت تبدیل نماید. این است تغییری که دنیای امروز، نیازمند آن است، و این همان چیزی است که این اجلاس باید طالب تحقق آن باشد.

با وجود اینکه سرزمین کهن هندوستان پیام صلح و سازگاری را برای جهانیان به ارمغان آورد، اما خدمتی به مراتب بزرگتر انجام داد: روش و تکنیک دستیابی به صلح و سازگاری را ارائه نمود. به نظر من اگر ما خواهان برقراری صلح در جوامع بشری هستیم، نمی‌توانیم افراد را نادیده بگیریم. اگر ذهن انسان، آرامش نداشته باشد، نمی‌توانم بپذیرم که صلح واقعی بتواند در جهان وجود داشته باشد. در صورتی که ذهن من آشفته باشد و مدام گرفتار خشم، نفرت، خصومت و دشمنی باشد، چگونه قادر خواهم بود، حامل صلح برای مردم جهان باشم؟ مسلماً چنین امری امکان‌پذیر نمی‌باشد، زیرا در درون من آرامش وجود ندارد. به همین دلیل است که انسانهای روشن ضمیر گفته‌اند "بتدا آرامش را در درون خود بیابید." فرد باید امتحان کند و ببیند که آیا صلح واقعی در درون وی وجود دارد. همه فرزندان، قدیسان، و اهل بصیرت جهان، اندرز داده‌اند "خود را بشناس." این هدایت، صرفاً به معنای شناخت به حکم عقل یا پذیرش از روی احساس یا ایمان نبوده، بلکه به معنی شناخت خود به صورت تجربی می‌باشد. با تجربه نمودن واقعیت در باره خویش و در درون خویش به صورت تجربی، مشکلات زندگی، راه حل خود را می‌یابند.

سپس به تدریج قانون جهان هستی و قانون طبیعت - یا چنانچه ترجیح می‌دهید قانون پروردگار متعال - را درک خواهید نمود. این قانون، برای همگان صادق می‌باشد. وقتی خشم، نفرت، خصومت و دشمنی ایجاد می‌کنم، خود، اولین قربانی خشم

خویش خواهیم بود. من، اولین قربانی نفرت و دشمنی‌ای هستم که در درون خود ایجاد نموده‌ام. در وهله اول به خود و سپس به دیگران آسیب می‌رسانم. این قانون طبیعت است. چنانچه، درون خود را مشاهده نمایم، متوجه می‌شوم که به محض بروز هر عامل منفی در ذهن، واکنش فیزیکی ایجاد می‌شود: بدن داغ شده و شروع به سوزش می‌کند؛ تپش قلب و فشار احساس می‌شود؛ من دچار درد و رنج می‌شوم. و هنگامی که عوامل منفی را در درون خود ایجاد می‌نمایم و دچار رنج می‌شوم، این رنج را به خود، محدود نگه نداشته و آن را به دیگران نیز منتقل می‌نمایم. با این عمل، تمام فضای پیرامون خود را آن‌چنان عصبی و آشفته می‌کنم که همه کسانی که در تماس با من قرار می‌گیرند، دچار رنج خواهند شد. با وجود اینکه در باره آرامش و شادی صحبت می‌کنم، آن چیزی که در درون من اتفاق می‌افتد، بیش از این حرفها اهمیت دارد. هنگامی که ذهن من از عوامل منفی رها می‌گردد، مجدداً این قانون جاری می‌شود. لحظه‌ای که هیچ‌گونه عامل منفی در ذهن من وجود ندارد، طبیعت - یا پروردگار متعال - پاداش خود را به من ارزانی می‌دارد: من احساس آرامش می‌کنم. این احساس را در درون خود نیز می‌توانم مشاهده نمایم.

صرف نظر از اینکه انسان چه دین و مسلکی دارد یا ملیتش چیست، وقتی قانون طبیعت را می‌شکند و عوامل منفی را در ذهن ایجاد می‌کند، گرفتار رنج می‌گردد. و طبیعت، او را مجازات می‌نماید. کسانی که قوانین طبیعت را زیر پا می‌گذارند، رنج آتش دوزخ را همین‌جا و در همین لحظه در درون خود احساس می‌کنند. بذری را که اکنون می‌کارند، بذر آتش دوزخ است. و آنچه که پس از مرگ، انتظار آنها را می‌کشد، غیر از آتش دوزخ نمی‌باشد. به همین ترتیب، بر اساس قانون طبیعت، چنانچه ذهنم را پاک و مملو از عشق و شفقت نگه دارم، در آن صورت همین‌جا و در همین لحظه، از عالم بهشت در درون خویش بهره می‌برم. بذری که اکنون می‌کارم، میوه‌ای به‌سان میوه عالم بهشت پس از مرگ، به بار خواهد آورد. هیچ تفاوتی نمی‌کند که من خود را هندو، مسلمان، مسیحی، یا جینی بنامم. انسان، انسان است؛ ذهن انسان هم ذهن انسان است.

تحولی که به آن نیازمندیم، رسیدن از ناپاکی به پاکی ذهن است. این تحول، انسانها را به طرز فوق‌العاده‌ای تغییر می‌دهد. سحر، جادو یا معجزه‌ای در کار نیست، بلکه دانش خالص و نابی است که با مشاهده تعامل میان ذهن و ماده در دنیای درون حاصل می‌شود. فرد چگونگی تأثیر ذهن بر پیکره مادی، و تأثیر بدن بر ذهن را تجربه می‌کند. با شکیبایی در مشاهده، قانون طبیعت کاملاً روشن می‌شود. هر زمان، انسان، عوامل منفی را در ذهن ایجاد نماید، رنج او آغاز می‌شود؛ هر زمان ذهنش، از عوامل منفی رها باشد، از آرامش و تعادل بهره‌مند می‌شود. این تکنیک مشاهده خویشتن - را همه افراد می‌توانند تمرین کنند.

آموزش این تکنیک در هندوستان در روزگاران کهن توسط این انسان روشن‌ضمیر، سبب گسترش آن در سراسر جهان شد. امروزه نیز افراد از جوامع، سنت‌ها و مذاهب مختلف برای فراگیری این تکنیک می‌آیند و از آن همان بهره را می‌برند. آنها می‌توانند همچنان خود را هندو، بودایی، مسلمان، یا مسیحی بنامند. این برچسبها تفاوتی را به وجود نمی‌آورد؛ انسان، انسان است. تفاوت این است که به واسطه انجام تمرینات، آنها تبدیل به انسانهایی واقعاً معنوی، مملو از عشق و شفقت می‌شوند. آنچه آنها انجام می‌دهند، برای خودشان و دیگران مفید است. وقتی فردی در ذهن خود آرامش ایجاد می‌کند، کل فضای پیرامون او را ارتعاشات صلح فرا می‌گیرد و هر کس با او برخورد کند نیز از صلح بهره‌مند خواهد شد. این تغییر ذهنی، همان تغییر حقیقی مورد نیاز است. تغییر، به هیچ صورت دیگری معنا ندارد.

اجازه می‌خواهم پیامی خیرخواهانه از سرزمین هند برای جهانیان را برای شما قرائت کنم. کلمات امپراطور کبیر آشوکا، حاکمی آرمانی، که 2300 سال پیش به روی سنگ حکاکی شده در مورد روش حکومت کردن توضیح می‌دهد. او می‌گوید "یک رهبر نباید صرفاً به دین خود احترام بگذارد و دیگر ادیان را محکوم نماید." این پیامی مهم، برای دوران ما تلقی می‌گردد. با محکوم نمودن دیگران و پافشاری در برتر بودن سنت خویش، شخص، مشکلاتی را برای بشریت به وجود خواهد آورد. آشوکا در ادامه می‌گوید، "بلکه به جای آن باید به دلایل مختلف به ادیان دیگر احترام گذارد." تمام ادیانی که شایستگی نامیدن دین را دارند، از ماهیت عشق، شفقت و خیرخواهی برخوردارند؛ هر مذهبی. به دلیل همین ماهیت است که باید برای هر دینی احترام قائل شویم. شکل بیرونی ادیان همیشه متفاوت است؛ تفاوت‌های بسیاری در مناسک و آئین‌ها و اعتقادات وجود دارد. اجازه بدهید به جای مجادله در خصوص این تفاوتها، توجه خود را معطوف به ماهیت درونی ادیان بنمایم.

آشوکا می‌گوید، "با انجام این کار، یک رهبر به رشد و شکوفایی دین خود کمک می‌نماید و به ادیان دیگر نیز خدمت می‌نماید. چنانچه رهبری به روشی دیگر عمل نماید، گور دین خود را خواهد کند و به ادیان دیگر نیز آسیب خواهد رساند."

این پیام، اختطاری جدی برای همه ما می‌باشد. این پیام می‌گوید، "کسی که به دین خود احترام می‌گذارد و ادیان دیگر را محکوم می‌کند و چه بسا این عمل را از روی ایمان به دین خود انجام می‌دهد و تصور می‌کند «من دین خود را ارج می‌نهم»، اما با این عمل به شدت به دین خود آسیب می‌رساند."

در پایان، آشوکا پیام دارما یا قانون جهانی را هدیه می‌کند: "بیایید، همه گوش فرا دهیم: مسالمت خوب است، نه نزاع. بیایید همه پذیرای شنیدن آموزه‌های دیگران باشیم." بیایید به جای مخالفت و محکوم کردن، برای ماهیت تعالیم هر دینی اهمیت قائل شویم. آنگاه، صلح واقعی و هماهنگی واقعی برقرار می‌گردد.

نفرت هرگز با نفرت فروکش نمی‌کند

پس از حمله تروریستی یازدهم سپتامبر سال 2001 میلادی در امریکا، گویانکاجی پیام زیر را برای درج در نشریه ویپاسانا صادر کرد.

مصیبت تازه‌ای که در نیویورک و واشنگتن رخ داد وجود همگی ما را لرزاند. ما به خاطر قربانیان این حادثه غم‌انگیز احساس اندوه می‌کنیم و نسبت به همه مردمان بی‌گناهی که پس از این حادثه در سایه ترس و وحشت به سر می‌برند احساس غم داریم.

زمانی که تاریکی وجود دارد، به نور و روشنایی نیازمندیم.

این عمل وحشتناک، توجه ما را به بخش تاریک قرن جدید جلب می‌کند و همچنین شهادت ما را در رویارویی با این وضعیت غم‌انگیز مورد آزمایش قرار می‌دهد.

من یقین دارم که هر یک از مراقبه‌گران ویپاسانا باید نسبت به تمامی قربانیان این حادثه غم‌انگیز در دل، عشق و شفقت و نیک‌خواهی پرورانیده باشند. ما آرزو می‌کنیم که همه مرتکبین این حادثه، بر سر عقل آمده و دیگر مرتکب چنین جنایاتی نشوند. ما جنایت را محکوم می‌کنیم، اما نسبت به کسانی که مرتکب جنایت شده‌اند، شفقت و مهر می‌ورزیم. ما قانون طبیعت را به همان صورتی که بودا آموزش داد، درک می‌کنیم: "نفرت هرگز با نفرت از میان نمی‌رود. تنها با کمک عشق است که نفرت زایل می‌شود. که این قانونی جاودانی است." این قانون با مسیحیت، اسلام، هندوئیسم، بودیسم، جینیسم، یهودیت، آیین سیک‌ها و یا هر نوع ایسم دیگر هیچ ارتباطی ندارد. همه مردمانی که دوستدار صلح‌اند، این مسئله را درک می‌کنند و چه کسی طالب صلح نیست؟ زمانی که میلیون‌ها آدم با جمله "سلام علیک" به یکدیگر خوش‌آمد می‌گویند - جمله‌ای که به معنای "باشد که در صلح و صفا باشی" است - این عشق خود را برای برخورداری از صلح به کار می‌گیرند.

استاد سایاجی او باکین همواره می‌گفت: "پاکی ذهن، بزرگ‌ترین حاصل و نتیجه نهایی و مشترک همه ادیان است." انسانی که از ذهنی پاک و روشن برخوردار باشد، هرگز نمی‌تواند خود را تسلیم اعمالی این چنین ناجوانمردانه نماید. همچنین اگر این حادثه سبب به‌وجود آمدن نفرتی تند و فراگیر نسبت به اجتماعی خاص شود، خود مصیبت بزرگ دیگری است.

جنایت‌کاران، در مقایسه با افراد عادی، یک اجتماع خاص بسیار محدوداند. دامما هرگز ملامت افراد بی‌گناه را تلقین نمی‌کند. بخش کردن افراد جامعه بر اساس دین و مذهبشان با دامما مغایرت دارد. دامما هرگز جدا نمی‌کند. بلکه یگانگی و وصل ایجاد می‌کند. اکنون زمان آن فرا رسیده که به اظهار وحدت منافع خود با گروه کثیری از مردمان مسلمان و عرب، که خواستار صلح‌اند بپردازیم.

بودا همواره می‌گفت که تمامی خصوصیات نیک و بد، در همه اقشار اجتماعات مختلف وجود دارد. بیایید این گفته را به خاطر بسپاریم و اجازه ندهیم که عمل ناجوانمردانه گروهی قلیل، احساسمان را تحت تأثیر قرار داده و بر ایمان محض و کلی ما اثر گذارد. بیایید تا در این ساعات بحرانی در آرامش باشیم. "رحمت خداوند بر کسانی که موجبات صلح را فراهم می‌کنند. ایشان را می‌توان فرزندان خداوند نامید!"

همگی می‌دانیم که این‌گونه اعمال، حاصل نفرت و نادانی است. پس بیایید تا همگی با هم به مراقبه بپردازیم و عشق همراه با دلسوزی و شفقت را برای همه قربانیان مصیبت دیده اخیر نیویورک و واشنگتن و نیز برای تمامی مردم جهان طلب کنیم.

مفهوم شادمانی

متن زیر برگرفته از سخنرانی گویانکاجی:

"آیا این همه آن چیزی است که وجود دارد؟ مفهوم شادمانی"

در گردهم‌آیی اقتصاد جهانی در ژانویه سال 2000 در داوس در کشور سوئیس می‌باشد.

هریک از افراد شرکت‌کننده در این گردهم‌آیی، به گروهی منحصر به فردی در روی زمین تعلق دارد. این افراد عموماً جزو ثروتمندترین، قدرتمندترین و ورزیده‌ترین افراد جهان‌اند. حتی دعوت به شرکت از ایشان در گردهم‌آیی اقتصاد جهانی، نشانه‌ی مقام و منزلت والای هر یک از شرکت‌کنندگان نسبت به هم پایگان او است. اما آیا هنگامی که انسانها همه ثروت و قدرت و منزلت ممکن را در اختیار داشته باشند، لزوماً شاد و خوشحال نیز هستند؟ آیا آنچه را که به دست آورده‌اند و این حالت از رضایت شخصی که به آن رسیده‌اند، همه چیز را شامل می‌شود؟ یا آن که مراحل بالاتری از شادمانی نیز وجود دارد که دسترسی به آن امکان‌پذیر است؟

شادمانی، حالتی زودگذر و ناپاینده است. می‌آید و به سرعت می‌گذرد. یک لحظه اینجا و لحظه دیگر رفته است. یک روز زمانی که همه چیز در رابطه با شغل، مسایل مادی و خانوادگی موافق میل شماست، شادی حاضر می‌شود، اما زمانی که ناخواسته‌ای پیش می‌آید، حادثه‌ای که کاملاً از کنترل شما خارج بوده و شادمانی و هماهنگی شما را بر هم می‌زند، آن وقت چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

هر انسانی در این جهان، علی‌رغم قدرت و مقامی که دارد، در طول زمان با شرایطی روبه‌رو می‌شود که از حیطة اختیار او خارج بوده و مورد علاقه‌اش نمی‌باشد. ممکن است ناگهان متوجه شوید که به بیماری مرگباری دچار شده‌اید؛ ممکن است از بیماری یا مرگ نزدیکان یا فردی که برای شما عزیز باشد، خبردار شوید؛ شاید جدایی اتفاق افتد و یا متوجه شوید که همسرتان به شما خیانت می‌کند. برای کسانی که به موفقیت در زندگی، خو گرفته‌اند، می‌تواند شکست در هر زمینه‌ای باشد. یک تصمیم غلط در کسب و کار گرفته‌اید و شرکتی که در آن کار می‌کنید، متوجه شده و موجب می‌شود تا شغل‌تان را از دست بدهید. شکست در انتخابات سیاسی، ترفیعی را که شما خواستار آن بودید، فرد دیگری به دست آورده است، فرزندان از خانه فرار کرده است و همه ارزش‌هایی را که برای شما عزیز و باارزش‌اند را بی‌ارزش شمرده و در برابرشان طغیان کرده است. علی‌رغم همه ثروت و احترام و قدرتی که ممکن است داشته باشید، این‌گونه اتفاقات ناخواسته و شکست‌ها، عموماً درد و رنج بزرگی به بار می‌آورند.

حالا این سؤال پیش می‌آید که چگونه باید با این بحران‌های دردناکی که زندگی ایده‌آل انسان را خراب می‌کنند، کنار آمد؟ این‌گونه اتفاقات حتی در یک زندگی سعادت‌مند نیز به ناگزیر پیش می‌آیند. آیا شما در برابر آنها با رفتاری متعادل و متوازن روبه‌رو می‌شوید یا آن که در مقابل درد و رنجی که به سراغتان آمده، با نفرت و بی‌زاری از خود واکنش نشان می‌دهید؟ آیا برای بازیافتن شادی پیشین خود، حرص و آز دارید؟ علاوه بر این، وقتی به شادی و این که همیشه همه چیز مطابق میل شما پیش رود، معتاد شوید، در این حال اگر ناخواسته‌ای روی دهد، درد و رنج شما شدیدتر و در واقع غیر قابل تحمل خواهد بود. غالباً برای کنار آمدن با چنین شرایط ناامیدی و افسردگی، به الکل پناه می‌بریم و از قرص‌های خواب استفاده می‌کنیم تا بتوانیم استراحت کرده و به زندگی ادامه دهیم و در تمام این احوال به دیگران و خودمان می‌گوییم که بی‌نهایت شادمان و خوشحالیم، چرا که ثروت و قدرت و مقام و منزلت داریم.

من خود عضو یک خانواده تاجر پیشه‌ام و از سن کم به تجارت و داد و ستد اشتغال داشته‌ام. کارخانه‌های تولید شکر، پارچه‌بافی و پتوبافی تأسیس کردم و همچنین کارخانه‌های واردات و صادرات که در سراسر جهان شعبه داشتند، به وجود آوردم.

در جریان این فعالیت‌ها ثروت زیادی کسب کردم. من به روشنی به خاطر می‌آورم که چگونه نسبت به مسائل کاری و زندگی خصوصی‌ام در طول آن سال‌ها عکس‌العمل نشان می‌دادم. اگر در طول روز در داد و ستد و امور مالی دچار شکست می‌شدم، شب، ساعت‌ها بیدار می‌ماندم و سعی می‌کردم تا علت شکست خود و آنچه را که می‌بایست دفعه بعد به آن عمل می‌کردم، پیدا کنم. حتی اگر آن روز به موفقیت بزرگی رسیده بودم، باز هم شب بیدار می‌ماندم و از این دست‌آورد لذت می‌بردم. هنگامی که به تجربه‌های موفقیت‌آمیز می‌رسیدم، در من شادی و آرامش ذهن نبود. متوجه شدم که صلح و آرامش و شادی و خوشحالی به شدت به یکدیگر مربوط‌اند و من علی‌رغم ثروت و مقامی که به عنوان یک رهبر اجتماعی داشتم، غالباً از هردوی این‌ها، بی‌بهره بودم.

شعر مورد علاقه‌ام را در این رابطه به خاطر دارم:

آن‌گاه که زندگی هم‌چون سرودی شیرین جاری‌ست،
دلپذیر و دوست‌داشتنی بودن بسیار آسان است.
اما، انسان ارزنده کسی است که،
وقتی همه جریانات به شدت ناهموار و آشفت‌اند،
به زندگی لبخند بزند.

فارغ از ثروت و مقامی که داریم، چگونگی کنار آمدن ما با مشکلات، زمانی که مسائل سخت، نادرست و غلط پیش می‌روند، بخش یا عنصر اصلی مفهوم شادمانی را در بر می‌گیرد.

نیاز و خواست هر انسانی به داشتن یک زندگی شاد و خوش، نیازی اساسی است. برای رسیدن به این هدف، هرکس باید شادی حقیقی را تجربه کند. آن شادمانی که از طریق ثروت و قدرت حاصل می‌شود و با لذات حسی و جسمی مربوط است، شادی حقیقی به شمار نمی‌رود. این‌گونه شادی‌ها، بسیار آسیب‌پذیر و ناستوار و ناپاینده‌اند. برای رسیدن به شادی حقیقی - شادی مستحکم و پایدار - انسان باید به سفری درونی پردازد و از تمام رنج‌هایی که در لایه‌های عمیق ذهن خود انبار کرده است، آزاد شود. تا زمانی که در اعماق ذهن، درد و رنج وجود داشته باشد، همه تلاش‌ها برای احساس شادمانی در سطوح بیرونی ذهن بی‌نتیجه خواهد بود.

مادامی که انسان در ذهن خود به ایجاد منفی‌گرایی‌هایی از قبیل خشم، نفرت، بدخواهی و دشمنی می‌پردازد، این ذخیره درد و رنج در اعماق، به تکثیر خود ادامه می‌دهد. قانون طبیعت چنین است که به محض ایجاد منفی‌گرایی، درد و رنج آغاز می‌شود. ممکن نیست که کسی هنگام ایجاد منفی‌گرایی ذهنی، احساس شادمانی و صلح و آرامش کند. صلح و آرامش و منفی‌گرایی مانند روشنایی و تاریکی هستند که در کنار هم قرار نمی‌گیرند. تمرین علمی منظمی به‌وسیله یک دانشمند والای هند باستان ارائه شده است که به‌وسیله آن شخص می‌تواند حقیقت را در رابطه با پدیده ذهن - جسم در سطح تجربی کشف کند. این تکنیک، وپاسانا نامیده می‌شود که به معنای مشاهده عینی حقیقت به‌طور واقعی است.

این روش به انسان کمک می‌کند تا میزان حس و درک خود از رابطه میان ذهن و ساختار جسمانی خویش را گسترش دهد. تکنیک وپاسانا با قانون اصلی طبیعت در ارتباط است که هرگاه در ذهن نوعی آلودگی ایجاد شود، هم‌زمان در سطح جسمانی دو پدیده اتفاق می‌افتد. اول آن که تنفس، ریتم و آهنگ طبیعی خود را از دست می‌دهد. هرزمان که در ذهن من آلودگی ایجاد شود، تنفس من تندتر می‌شود. این حقیقتی، بزرگ و واضح است که هرکس می‌تواند آن را تجربه کند. در همین زمان در لایه‌های ظریف‌تر، نوعی واکنش بیوشیمیایی در بدن شروع می‌شود: من در بدنم یک حس جسمانی را تجربه می‌کنم. هرگونه آلودگی ذهنی سبب ایجاد نوعی حس در بخشی از بدن می‌شود.

این یک راه حل عملی است. یک شخص معمولی نمی‌تواند آلودگی‌های ذهنی خود، مانند: ترس مطلق، خشم و یا شهوت را ببیند. اما با آموزش صحیح و تمرین، مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی که هر دوی آنها مستقیماً به ناپاکی‌های ذهن مربوط‌اند، امری آسان می‌شود.

مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی به دو طریق، مفید واقع می‌شوند. اول آن که به مجرد ایجاد آلودگی‌های ذهنی، تنفس ریتم طبیعی خود را از دست می‌دهد و شروع به فریاد زدن می‌کند که: "ببین! خطایی اتفاق افتاده." به همین ترتیب حس‌ها می‌گویند: "خطایی پیش آمده." من باید آن را بپذیرم و بعد از این اخطار، شروع به مشاهده نفس و حس‌ها می‌کنم. و متوجه می‌شوم که آن آلودگی، زود برطرف می‌شود.

این پدیده ذهنی - جسمی مانند سکه‌ای است که دو رو دارد. یک روی آن افکار و احساساتی است که در ذهن پدید می‌آیند و در سوی دیگر روند تنفس و حس‌های جسمانی واقع شده‌اند. هر نوع فکر یا هیجانی به صورت ارادی یا غیر ارادی و هر نوع ناپاکی ذهنی در آن لحظه در تنفس و یا حس‌های جسمانی نمایان می‌شود. بنابراین با مشاهده نفس و حس‌های جسمانی، انسان به مشاهده ناپاکی‌های ذهن می‌پردازد. به جای فرار از مشکل، شما با واقعیت موجود روبه‌رو می‌شوید. آن وقت می‌بینید که آلودگی، قدرتش را از دست می‌دهد؛ دیگر مثل گذشته بر شما تسلط ندارد. اگر پافشاری و پی‌گیری کنید، در نهایت آلودگی‌های ذهنی به‌طور کلی، ناپدید می‌شوند و شما به صلح و شادمانی می‌رسید.

به این ترتیب روش مشاهده خویشتن، حقیقت را در دو جنبه درونی و بیرونی به ما نشان می‌دهد. پیش از این، انسان همیشه با چشم‌های باز به دنیای بیرون نگاه می‌کرد و حقیقت درون را از دست می‌داد. انسان‌ها همیشه در دنیای بیرون، به دنبال علت غم خود می‌گردند. آنها دائماً حقیقت بیرونی را مورد ملامت قرار داده و سعی در تغییر آن داشته‌اند. با ناآگاهی از حقیقت درونی، هرگز نفهمیده‌اند که دلایل درد و رنج آنها در درون و در واکنش‌های کورکورانه آنها نهفته است.

هر قدر که شخص این روش را بیشتر تمرین کند، با سرعت بیشتری از منفی‌گرایی‌ها بیرون می‌آید. به تدریج ذهن از ناپاکی‌ها آزاد شده و خالص و پاک می‌گردد. یک ذهن پاک همیشه لبریز از عشق به همگان است. عشقی بدون وابستگی. لبریز از دلسوزی و شفقت نسبت به ناکامی‌ها و رنج‌های دیگران. با موفقیت و شادی دیگران از شادی سرشار می‌شود و در مقابله با هر موقعیتی از تعادل و توازن لبریز است.

وقتی کسی به این مرحله برسد، آن وقت همه الگوی زندگی‌اش دگرگون می‌شود. او دیگر نمی‌تواند با گفتار یا رفتار خود سبب برهم ریختن صلح و شادی دیگران شود. در مقابل ذهن متعادل او نه تنها به آرامش می‌رسد، بلکه سبب آرامش دیگران نیز می‌گردد. محیط اطراف چنین شخصی با ارتعاشات صلح و تعادل و شادی حقیقی همراه می‌شود که دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این تجربه مستقیم حقیقت درونی و شیوه خودنگری، ویپاسانا نامیده می‌شود. و راهی ساده و مستقیم است که انسان را به شادمانی حقیقی زندگی رهنمون می‌سازد.

برای داشتن یک زندگی شاد، عناصر تشکیل دهنده مختلفی وجود دارند که افراد شرکت‌کننده در این جمع با تعدادی از آنها آشنا هستند. زمانی که شما هر آنچه از پول و ثروت که بخواهید، داشته باشید، چگونه می‌توانید از داشتن نعمت‌ها لذت ببرید، در حالی که میلیون‌ها انسان در این جهان، نگران وعده بعدی غذای خود هستند؟ زمانی که برای به دست آوردن ثروت برای خود و خانواده و افراد وابسته، مطلقاً مشکلی ندارید، باید بخشی از این ثروت را به اجتماع دهید. شما، این مال را از طریق جامعه می‌اندوزید، پس باید بخشی از آن را باز گردانید. نگرش شما باید این گونه باشد: "من برای خود ثروت به دست می‌آورم و همچنین برای دیگران نیز پول به دست می‌آورم."

جنبه دیگری از شادمانی در رابطه با امور مالی، آن است که مطمئن شوید هر عملی که برای کسب ثروت انجام می‌دهید، سبب آزار یا لطمه زدن به دیگران نشود. این مسئولیت بزرگی است. ثروتی که به قیمت لطمه زدن به صلح و شادی دیگر انسان‌ها باشد، هرگز به شما شادمانی نخواهد بخشید. شادی حقیقی، دارایی‌ها یا دستاوردها یا ثروت و قدرت نیست. شادمانی حقیقی، حالتی از موجودیت درونی است که از ذهنی پاک و آرام نشأت می‌گیرد. ویپاسانا وسیله‌ای است که به همه کمک می‌کند تا به این وضعیت و حالت برسند.

مذهب

مطلب زیر دومین سخنرانی از سه سخنرانی ارائه شده در گردهم‌آیی اقتصاد جهانی در داوز سوئیس در ژانویه سال 2000 می‌باشد.

خوب است که امروز همه ما برای بحث درباره جنبه‌های گوناگون مذهب اینجا گرد آمده‌ایم. هدف ما این یا آن مذهب به‌خصوص نیست، بلکه مذهب به شکل کلی و عمومی مورد نظر است.

در مذهب دو جنبه مهم و عمده وجود دارد. اولی که بخش اصلی و جوهر حقیقی به حساب می‌آید، از اهمیت بسیاری برخوردار است. مفهوم آن برخورداری از یک زندگی اخلاقی لبریز از عشق و دلسوزی و خیرخواهی و بردباری است. هریک از مذاهب، مخصوصاً درباره اخلاقیات، پند و موعظه می‌کنند و این بزرگ‌ترین بخش مشترک در میان ادیان است. زندگی اخلاقی به آن معناست که انسان از کلیه اعمالی که در گفتار یا رفتار وی سبب بر هم ریختن صلح و تعادل دیگر موجودات می‌شود، خودداری کند. زندگی اخلاقی همواره از منفی‌گرایی‌هایی مانند خشم و نفرت و بدخواهی و دشمنی رهاست. زندگی اخلاقی به واقع یک زندگی روحانی است که انسان در آن با صلح و تعادل درونی به سر می‌برد و برای دیگران نیز صلح و تعادل ایجاد می‌کند.

یک زندگی به راستی روحانی، نوعی، هنر زندگی است. ضابطه‌ای برای برخورداری از رفتاری اخلاقی و یک زندگی شاد، متعادل و سالم و صحیح است. یک زندگی حقیقتاً مذهبی همواره برای خود فرد و برای دیگران و برای کل جامعه بشری مفید است.

یک انسان واقعاً مذهبی، انسان پرهیزکاری است که از زندگی اخلاقی برخوردار است و دارای ذهنی کنترل شده و منظم است. دارای قلب پاکی است که با عشق و دلسوزی در سینه‌اش می‌تپد. یک انسان به واقع مذهبی، برای جامعه بشری مانند جواهری باارزش و گران‌قدر است. یک چنین انسان روحانی، می‌تواند اهل هر کشور یا اجتماعی باشد. می‌تواند هر رنگی داشته باشد. زن یا مرد باشد. ثروتمند یا فقیر باشد. باسواد یا بی‌سواد باشد. همه مردم می‌توانند انسان‌هایی واقعاً روحانی شوند. برخورداری از یک زندگی اخلاقی و بهره‌مندی از ذهنی مسلط و منظم و قلبی پاک و لبریز از عشق و دلسوزی، به هیچ مذهب به خصوصی محدود نمی‌شود. این زندگی برای همگان است. بالاتر از تمام حصارهای فرقه‌ای قرار می‌گیرد. همیشه غیرفرقه‌ای است. همیشه جهانی است. همیشه عمومیت دارد.

اگر انسان‌ها جوهر حقیقی دین را به کار گیرند، علی‌رغم وجود ادیان مختلف، هیچ دلیلی برای تضاد و برخورد در میان مردم جهان باقی نمی‌ماند. با رعایت حقیقت مذهب، همه انسان‌ها در جوامع بشری می‌توانند از صلح واقعی، تعادل واقعی و شادی حقیقی لذت ببرند.

اما در مذهب، جنبه دیگری هم وجود دارد و آن پوسته بیرونی مذهب است. این بخش شامل آداب و رسوم و سنن و مراسم و غیره می‌باشد و مذاهب را به صورت فرقه‌های مختلف در می‌آورد، که هر یک دارای باورهای اسطوره‌ای و فلسفی خاص خود می‌باشند و این امر به تعصبات و اعتقادات کورکورانه منجر می‌شود.

برخلاف همسانی و تشابه بخش اصلی مذاهب که همانا اخلاقیات است، این پوسته خارجی اختلافات و تنوع فراوانی را عرضه می‌کند. هر مذهب مدون و فرقه‌ای، مراسم و مناسک و آداب و عقاید و تعصبات خودش را دارد. پیروان هر یک از این مذاهب سازمان‌یافته و فرقه‌ای غالباً نسبت به آداب و سنن و اعتقادات و تعصبات خود دلبستگی شدید نشان می‌دهند و دین خود را تنها وسیله نجات می‌دانند. در این گونه افراد شاید حتی کمترین نشانه‌ای از اصول اخلاقی و عشق و دلسوزی و خیرخواهی نسبت به دیگران وجود نداشته باشد، ولی آنها بر این باور می‌باشند که به دلیل به جا آوردن آداب و مناسک مذهبی یا به دلیل

آن که اعتقادات و باور راسخی نسبت به عقیده‌ای به‌خصوص دارند، مردی روحانی و مؤمن به حساب می‌آیند. آنها در حقیقت خودشان را گول می‌زنند و شیرینی بهره‌گیری از ماهیت حقیقی مذهب را از دست می‌دهند. اما هنوز بدترین بخش پوسته خارجی باقی مانده است.

کسانی که به شدت وابسته به اعتقاداتشان هستند، بر این باورند که پیروان ادیان دیگر مؤمن نیستند و هرگز طعم رهایی را نخواهند چشید. آنها عمیقاً معتقدند که اگر مذهب سایرین را تغییر دهند، عملی شایسته و با ارزش انجام داده‌اند و به همین دلیل از انواع روش‌های جبر و زور استفاده می‌کنند.

این اعتقادات کورکورانه پیروان ادیان مختلف، به بنیادگرایی افراطی مبدل شده و به مناقشات و مخالفت‌ها و درگیری‌های شدید می‌انجامد و گاه، حتی سبب بروز جنگ‌ها و خون‌ریزی‌هایی است که مایه درد و رنج جامعه گشته و صلح و توازن آن را از میان می‌برد. و تمامی این کارها به نام مذهب انجام می‌شود. این چه بدبختی بزرگی برای این جهان انسانی است.

هنگامی که پوسته خارجی مذهب به طور برجسته اهمیت پیدا می‌کند، هسته داخلی اخلاقیات، مفقود می‌گردد.

گاهی، مردم احساس می‌کنند که این مطلب هر قدر هم ناپسند باشد، ولی مذهب بدون پوسته خارجی اش نمی‌تواند وجود داشته باشد. اما در زمان گذشته و همچنین در حال حاضر، تجربیات موفقیت‌آمیزی به عمل آمده که در آن صد در صد اهمیت بر جوهر درونی یعنی اصول و مبانی اخلاقی داده شده و پوسته خارجی دین به عنوان چیزی کاملاً نامربوط به کناری نهاده شده است. شیوه‌ای برای پذیرش موفقیت‌آمیز این تمرین وجود دارد که مراقبه و پیاکانا نامیده می‌شود.

خشم

متن زیر آخرین سخنرانی از سه سخنرانی در مجمع اقتصاد جهانی در داوس در کشور سوئیس در ژانویه سال 2000 است.

وقتی کسی عصبانی می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ قانون طبیعت چنین است که وقتی شخصی خشمگین می‌شود، خود اولین قربانی آن خواهد بود. کسی که عصبانی می‌شود، ناگزیر دچار درد و رنج می‌گردد، هر چند که غالباً مردم نمی‌فهمند که با ایجاد خشم به خودشان آسیب می‌رسانند. واقعیت آن است که حتی اگر کسی این مطلب را تشخیص دهد، نمی‌تواند جلوی عصبانیت خودش را بگیرد و از خشم مصون بماند. حالا بگذارید ببینیم انسان چرا عصبانی می‌شود.

کاملاً روشن است که هرگاه موضوع ناخواسته‌ای پیش می‌آید، یا زمانی که کسی در راه برآورده شدن آرزوهای ما سد و مانعی ایجاد می‌کند، وقتی کسی به شما توهین می‌کند یا در پشت سرتان اهانت روا می‌دارد، خشم به وجود می‌آید. چنین دلایلی سبب می‌شوند تا آتش خشم‌تان شعله‌ور شود و این‌ها دلایل واضحی برای بروز عصبانیت‌اند. اما آیا ممکن است کسی صاحب چنان قدرتی باشد که هیچ‌کس نتواند بر علیه او کاری انجام دهد و یا حرفی بزند؟ چنین چیزی طبعاً غیر ممکن است. حتی برای قدرتمندترین افراد جهان، اتفاقات ناخواسته به‌طور مرتب پیش می‌آیند و آنها قادر به جلوگیری از آنها نیستند. حتی اگر بتوانیم مانع شویم که کسی به ما توهین کند یا بر علیه ما چیزی بگوید، هیچ تضمینی وجود ندارد که شخص دیگری همین عمل را انجام ندهد. با آن که نمی‌توانیم همه مردم دنیا را بر طبق میل و خواسته‌مان تغییر دهیم، اما یقیناً می‌توانیم خود را از درد و رنجی که بر اثر ایجاد خشم به آن دچار می‌شویم، آزاد کنیم. به این منظور، انسان باید برای خشم و عصبانیت به دنبال یافتن دلیلی درونی و عمیق‌تر باشد.

حال بیایید تا در درون خود دلیل واقعی خشم را جستجو کنیم. به عنوان مثال بیایید تا دلیل اصلی تجربه خشم در درون خود را از دیدگاه و پیاکانا مورد مطالعه قرار دهیم. اگر هنر مشاهده واقعیت درونی خود را در سطوح تجربی یاد بگیرید، به‌خوبی روشن می‌شود که دلیل اصلی خشم نه در بیرون، بلکه در درون شماست.

به مجرد آن که انسان در بیرون با مورد ناخواسته‌ای مواجه می‌شود، نوعی حس جسمانی در بدنش به‌وجود می‌آید. و از آنجایی که مورد خارجی ناخوشایند بوده، حس جسمانی هم ناخوشایند خواهند بود. تنها پس از درک این حس ناخوشایند است که انسان با خشم واکنش نشان می‌دهد. اگر فرد یاد بگیرد که چگونه حس‌های جسمانی را با تعادل و توازن مشاهده کرده و نسبت به آنها عکس‌العمل نشان ندهد، به تدریج عادت قدیمی عصبانی شدن و آسیب رساندن به خود را کنار می‌گذارد. تمرین و پیاپاسانا به انسان کمک می‌کند تا قابلیت و توانایی مشاهده انواع مختلف حس‌هایی را که در هر زمان در نقاط متفاوت بدن تجربه می‌کند، در خود گسترش داده و نسبت به آنها بدون واکنش و متعادل باقی بماند. عادت قدیمی، آن بود که شما با درک حس‌های خوشایند، از خود دل‌بستگی و حرص و آز نشان داده و نسبت به حس‌های ناخوشایند، با تنفر و بی‌زاری واکنش نشان می‌دادید. و پیاپاسانا به شما می‌آموزد تا بتوانید همه حس‌های خوشایند و ناخوشایند را به صورت عینی مشاهده کنید و با درک این نکته که ویژگی هریک از این حس‌ها، به‌وجود آمدن و از میان رفتن است، متعادل و متوازن باقی بمانید. هیچ حسی برای ابد باقی نمی‌ماند.

با این تمرین مشاهده مکرر حس‌ها به‌شکلی متعادل و متوازن، شخص، الگوی عادت واکنش کورکورانه و آنی خود را تغییر می‌دهد. به این ترتیب هرگاه انسان در زندگی روزمره با مورد ناخواسته‌ای مواجه شود، متوجه خواهد شد که حسی ناخوشایند در بدنش ایجاد شده و سپس به مشاهده آن می‌پردازد، بدون این که مانند گذشته از شدت خشم شعله‌ور شود. البته برای رسیدن به مرحله‌ای که انسان به‌طور کامل از چنگ خشم و عصبانیت آزاد شود، به زمان نیاز داریم. اما وقتی که شخص، و پیاپاسانا را بیشتر و بیشتر تمرین کند، متوجه می‌شود که در طول زمان، عصبانیت او کاهش یافته است. حتی اگر کسی نتواند حس‌هایی را که در بدنش ایجاد می‌شود فوراً احساس کند، احتمالاً بعد از چند دقیقه درک می‌کند که با عکس‌العمل کورکورانه عصبانیت، به ایجاد حس‌های ناخوشایند شدیدتری پرداخته و سبب درد و رنج بیشتری در خود می‌شود. به محض این که انسان این حقیقت را می‌فهمد، از عصبانیت بیرون می‌آید. با تمرین و پیاپاسانا، فاصله زمانی درک انسان در رابطه با حس‌های ناخوشایند کوتاه و کوتاه‌تر شده و زمانی فرا می‌رسد که شخص فوراً متوجه این حقیقت می‌شود که با ایجاد خشم، به خودش آزار می‌رساند. این تنها راه برای رهایی انسان از عادت جنون‌آمیز واکنش‌های خشم‌آلود است.

البته راه دیگری نیز وجود دارد. این که شخص به محض عصبانی شدن، توجهش را به موضوع دیگری معطوف کند و با این روش، شاید احساس کند که از دست خشم، آزاد شده است. هرچند که در واقع تنها بخش سطحی ذهن از چنگ خشم رها می‌شود. در اعماق، انسان همچنان در خشم خود می‌جوشد، زیرا آن را از میان نبرده و تنها سرکوب کرده است. و پیاپاسانا به شما می‌آموزد که از حقیقت فرار نکنید، بلکه با آن روبه‌رو شوید و به شکل عینی در ذهن خود شاهد خشم و در بدنتان شاهد حس‌های ناخوشایند باشید. با مشاهده حقیقت حس‌های ناخوشایند جسمانی در بدن، توجهتان را به موضع دیگری معطوف نکرده و خشم را به لایه‌های عمیق‌تر ذهن نمی‌فرستید. همچنان که با ذهنی متوازن به مشاهده حس‌ها می‌پردازید، متوجه می‌شوید که خشمی که به طور طبیعی ایجاد شده بود، ضعیف و ضعیف‌تر شده و در نهایت از میان می‌رود.

واقعیت آن است که در بین بخش کوچکتر ذهن یا سطح خارجی و بخش وسیع‌تر ذهن یا بخش ناخودآگاه یا نیمه‌آگاه ذهن، مانع و دیواره‌ای وجود دارد. بخش وسیع‌ترین لایه‌ها به طور مداوم با حس‌های جسمی در تماس بوده و برده الگوی عادت کورکورانه واکنش نسبت به این حس‌ها شده است. به دلایل مختلف، در هر لحظه، انواع حس‌های گوناگون در سرتاسر بدن به وجود می‌آیند. اگر حس خوشایند باشد، الگوی عادت، واکنش همراه با حرص و آز و دل‌بستگی است و اگر ناخوشایند باشد، الگوی عادت واکنش همراه با تنفر و بی‌زاری است. به خاطر مانعی که در میان بخش کوچک‌تر ذهن و سایر قسمت‌های ذهن وجود دارد، بخش سطحی از این حقیقت، یعنی از واکنش دائمی در لایه‌های عمیق‌تر، کاملاً ناآگاه و بی‌خبر است. و پیاپاسانا به شکستن این مانع کمک می‌کند و کل ساختار ذهنی به آگاهی بسیاری می‌رسد. در هر لحظه حس‌ها را درک می‌کند و با فهم قانون ناپایداری، متوازن باقی می‌ماند. به سادگی می‌توان لایه‌های سطحی ذهن را تربیت کرد تا در مرحله درک عقلانی متوازن باقی بماند. اما پیام ادراک عقلانی به خاطر وجود این مانع، به لایه عمیق‌تر ذهن نخواهد رسید. زمانی که

به کمک و پیاپی مانع شکسته شود، کل ذهن این قانون ناپایداری را درک نموده و الگوی عادت واکنش کورکورانه در لایه‌های عمیق تغییر خواهد کرد و این بهترین روش برای رهایی از چنگ درد و رنج حاصل از خشم است.

هنر زندگی

همگی ما در جستجوی آرامش و هماهنگی هستیم، زیرا این‌ها همان چیزهایی است که در زندگی نیاز داریم. همه ما گهگاه در زندگی، اضطراب، آشفتگی، آزرده‌گی، ناهماهنگی و درد و رنج را تجربه می‌کنیم؛ و زمانی که از آشفتگی و اضطراب، دچار رنج می‌شویم، آن را به خود محدود نمی‌کنیم. ما درد و رنج را به دیگران نیز منتقل می‌کنیم. این اضطراب در فضای پیرامون شخص در حال رنج، منتشر می‌شود. هرکس که با وی در تماس باشد، دچار رنج و آشفتگی خواهد شد. بدون شک این روش درستی برای زیستن نیست.

فرد باید با خود و دیگران در صلح و آرامش باشد. به هر حال انسان، موجودی اجتماعی است و به ناچار باید در اجتماع و با مردم در ارتباط باشد و زندگی کند. اما چگونه می‌توانیم در صلح و آرامش زندگی کنیم؟ چگونه می‌توانیم تعادل درونی خود را حفظ کنیم و در پیرامون خویش، تعادل و هماهنگی ایجاد کنیم تا دیگران نیز بتوانند در صلح و آرامش و تعادل به سر برند؟ هنگامی که فرد پریشان می‌شود، سپس برای خارج شدن از آن باید دلایل اساسی این پریشانی را که موجب رنج می‌شود، بداند. اگر فرد، مشکل را مورد بررسی قرار دهد، به زودی روشن می‌شود که هر زمان شخص شروع به تولید عوامل منفی یا ناپاکی در ذهن می‌کند، به ناچار پریشان می‌گردد. عامل منفی در ذهن، ناپاکی ذهنی یا ناخالصی نمی‌تواند در کنار صلح و هماهنگی قرار گیرد.

عوامل منفی چگونه در ذهن ایجاد می‌شوند؟ مجدداً این موضوع با بررسی، روشن می‌شود. هرگاه رفتار دیگران مطابق میلمان نباشد و یا پیشامدها، موافق طبع ما اتفاق نیفتند، ناراحت و افسرده می‌شویم. وقتی ناخواسته‌ها پیش می‌آیند، دچار تنش می‌شویم. و زمانی که خواسته‌ها اتفاق نمی‌افتند و موانعی بر سر راه ما وجود دارند، بار دیگر تنش و هیجان، وجودمان را در بر می‌گیرد؛ و درونمان بسته و گره خورده می‌شود. در سراسر زندگی، همواره ناخواسته‌هایی اتفاق می‌افتند، خواسته‌ها نیز گاه روی می‌دهند و گاه نه. و جریان واکنش دائمی انسان به این مسائل، گره‌های عصبی را به وجود می‌آورد و این گره‌ها، کل ساختار جسمی و ذهنی انسان را تحت فشار قرار می‌دهند و ذهن را از عوامل منفی لبریز می‌کنند. در نتیجه، زندگی به عذاب و مصیبت تبدیل می‌شود.

حال، یک روش حل مشکل آن است که از بروز حوادث نامطلوب در زندگی جلوگیری کنیم، به طوری که همه چیز دقیقاً مطابق خواسته‌ها و امیالمان اتفاق افتند. برای این کار باید قدرتی نامحدود به دست آوریم و یا آن که به هنگام نیاز، شخصی قدرتمند به یاریمان آید تا همه خواسته‌هایمان عملی شوند. اما چنین چیزی ممکن نیست. هیچ‌کس در این جهان وجود ندارد که بتواند به تمام آرزوهایش دست یابد و در همه عمر، تمام رویدادها مطابق میلش باشند و هرگز برایش ناخواسته‌ای اتفاق نیفتد. در زندگی دائماً چیزهایی اتفاق می‌افتد که برخلاف امیال و خواسته‌های ماست. حال چگونه می‌توان به هنگام برخورد با ناخواسته‌ها که مطابق میل ما نیست، از عکس‌العمل‌های کورکورانه اجتناب کرد؟ چگونه می‌توان از ایجاد تنش جلوگیری کرد؟ و چگونه می‌توان در برابر عوامل نامطلوب، آرامش و توازن خویش را حفظ کرد؟

در روزگاران گذشته در هندوستان و سایر کشورها، مردم دانا و روحانیان، موضوع درد و رنج انسان را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند و برای آن، راه حلی یافتند: هرگاه برای کسی ناخواسته‌ای پیش آید که باعث ایجاد خشم، ترس یا هر نوع منفی‌گرایی دیگر در وی گردد، باید هرچه سریع‌تر توجه خود را به موضوع دیگری معطوف نماید. مثلاً برخیزد و لیوانی آب بنوشد، تا با این

عمل مانع افزایش خشم شده و از آن حال بیرون آید. یا آن که به شمارش اعداد پردازد: یک، دو، سه، چهار... یا آن که کلمه یا جمله یا شاید چند مانتر را تکرار نماید. - با ذکر نام حق یا شخص مقدسی که به او اعتقاد دارد، این کار ساده می‌شود. در این حالت ذهن منحرف می‌شود و انسان تا حدودی از چنگ افکار منفی و خشم رها می‌گردد.

این راه حل مؤثر واقع می‌شود و نتیجه می‌داد. هنوز هم نتیجه می‌دهد. با چنین تمریناتی، ذهن از آشفتگی رها می‌شود. با این وجود، در حقیقت، این راه حل تنها در سطح آگاه ذهن مؤثر می‌افتد. یعنی با منحرف کردن توجه از موضوع ناخواسته، عوامل منفی را به سطوح ناخودآگاه ذهن، سوق می‌دهیم و در آنجا همچنان به تولید و تکثیر ناپاکی‌ها می‌پردازیم. در این حالت، در سطوح بیرونی، لایه‌ای از آرامش و تعادل ایجاد می‌شود، اما در اعماق ذهن، آتشفشان خاموشی از منفی‌گرایی‌های سرکوب شده داریم که دیر یا زود فوران کرده، با شدت منفجر خواهد شد.

افرادی دیگر در جستجو و شناخت حقیقت درونی، گامی فراتر نهادند و با تجربه واقعیت مربوط به جسم و ذهن خویش، متوجه شدند که منحرف کردن توجه، تنها سبب گریز از مسئله می‌شود و فرار یک راه حل به‌شمار نمی‌آید؛ بلکه باید با مشکل روبه‌رو شد. هرگاه عوامل منفی در ذهن پدیدار می‌شوند، باید آنها را مشاهده کرد و با آنها روبه‌رو شد. به محض آن که عوامل منفی ذهن را مشاهده کنید، قدرتش را از دست می‌دهند. به آرامی از بین می‌روند و ریشه‌کن می‌شوند.

این راه حل بسیار خوبی است؛ مانع از افراط و تفریط می‌شود. یعنی هم از سرکوب کردن عوامل و هم آزاد گذاشتن آنها جلوگیری می‌کند. انتقال عوامل منفی به ضمیر ناخودآگاه، آنها را از میان نمی‌برد. ابراز این‌گونه احساسات به صورت گفتار و کردار نیز مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کند. اما اگر انسان بتواند تنها به مشاهده آنها پردازد، آن وقت ناپاکی‌ها از میان خواهند رفت و با از بین رفتن هر عامل منفی، از قید آن ناپاکی خلاص می‌شویم.

این، راه حل بسیار جالبی است، اما آیا به راستی، عملی نیز هست؟ هنگامی که خشم بروز می‌کند، چنان به سرعت مغلوب آن می‌شویم که مجال توجه به خشم را پیدا نمی‌کنیم و تحت تأثیر آن، مرتکب اعمالی می‌شویم که سبب آزار خود و دیگران می‌گردیم. بعد با فروکش کردن خشم، به گریه و زاری و توبه پرداخته، از خدا و آن شخص رنجیده، طلب بخشایش می‌کنیم: "اه، من اشتباه کردم، خواهش می‌کنم مرا ببخش." اما بار دیگر، زمانی که در موقعیت مشابهی قرار می‌گیریم، مجدداً به همان صورت قبل واکنش نشان می‌دهیم. بنابراین تأسف، دردی را دوا نمی‌کند.

مشکل در آن است که ما از لحظه شروع فعالیت ناپاکی‌های ذهن، ناآگاهیم. این عوامل، در لایه‌های زیرین و عمیق ناخودآگاه ذهن، شروع به فعالیت می‌کنند و هنگامی که به ضمیر خودآگاه می‌رسند، چنان قدرتی می‌یابند که مغلوبشان می‌شویم و نمی‌توانیم آنها را مشاهده کنیم.

یک، راه‌حل این مشکل، داشتن یک منشی خصوصی است، تا به محض شروع عصبانیت به ما بگوید: "توجه کنید، خشم دارد می‌آید!" و از آنجایی که عصبانیت، ممکن است در هر ساعت از شبانه روز اتفاق افتد، باید سه منشی داشته باشیم که در سه نوبت، در تمام روز، به ما خدمت کنند، و یا ترجیحاً چهار منشی که تعطیلات را نیز پوشش دهند!

فرض کنیم که از نظر مالی مشکلی برای استخدام آنها نداشته باشیم. در این صورت هم باز به محض شروع عصبانیت و در زمانی که منشی به ما می‌گوید: "اوه آقا، نگاه کنید عصبانیت شروع شده!" اولین واکنش ما آن است که کشیده‌ای به صورتش زده، به او بد و بیراه می‌گوییم که: "احمق فکر می‌کنی برای این پول می‌گیری که این‌ها را به من یاد بدهی؟" در چنین حالتی، آن چنان تحت تأثیر خشم قرار داریم که هر نصیحتی بی‌فایده است.

حالا حتی اگر فرضاً عقل بر ما حاکم شود و منشی خود را نزنیم و در عوض به او بگوییم: "بسیار متشکرم. حال باید بنشینیم و خشم خود را مشاهده کنیم." اما آیا چنین چیزی ممکن است؟ به محض آنکه چشمان را ببندیم و به خشم توجه کرده و به آن نگاه کنیم، موضوع ایجاد خشم به ذهنمان می‌رسد. شخص یا موردی که سبب عصبانیت ما شده به ذهنمان می‌آید. در این صورت دیگر به خشم نگاه نمی‌کنیم، بلکه فقط عوامل خارجی که موجب احساس خشم شده‌اند را می‌بینیم، که این عوامل

هم سبب افزایش خشممان می‌گردند. پس این هم راه حل صحیحی نیست. مشاهده هیجان‌نا منفی که به صورت انتزاعی و مجرد هستند، بدون دخالت دادن عوامل ایجاد کننده آنها، بسیار مشکل است.

با وجود این، آن‌کس که به حقیقت نهایی رسید، راه حل واقعی را نیز به دست آورد. وی کشف کرد که هرگاه نوعی آلودگی و ناپاکی در ذهن ایجاد شود، هم‌زمان با آن، دو نوع تغییر جسمانی نیز روی می‌دهد. اولین تغییر، آن است که نفس ریتم طبیعی خود را از دست می‌دهد. یعنی با ایجاد عوامل منفی در ذهن، نفس تند و خشن می‌شود. این حقیقتی است که هرکسی می‌تواند تجربه کند زیرا واضح و آشکار است. در همین زمان، دومین تغییر که در سطحی ظریف‌تر اتفاق می‌افتد، نوعی عکس‌العمل بیوشیمیایی است که باعث ایجاد حس‌هایی در بدن می‌گردد. هر نوع آلودگی ذهنی، سبب ایجاد نوعی حس درونی، در قسمت‌های مختلف بدن می‌گردد.

این راه حلی عملی است. زیرا برای یک فرد عادی مشاهده آلودگی‌های ذهنی همچون ترس، خشم یا شهوت، غیرممکن است؛ اما با آموزش و تمرین صحیح، مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی برایش ممکن می‌شود، که هر دوی این تغییرات به‌طور مستقیم با ناپاکی‌های ذهنی در ارتباط هستند.

تنفس و حس‌های جسمانی، به دو صورت مفید واقع می‌شوند: اول آن که به صورت منشی خصوصی عمل می‌کنند، یعنی به محض آن که آلودگی ذهنی ایجاد شود، نفس حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد و فریاد می‌زند که: "نگاه کن، اشکالی پیش آمده!" در این حالت دیگر نمی‌توانیم او را سیلی بزنیم؛ باید اخطار او را بپذیریم. حس‌های جسمی دیگر نیز به همین ترتیب ما را آگاه می‌کنند: "اشکالی پیش آمده!" ما باید آن را بپذیریم. با این آگاهی، به مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی می‌پردازیم و متوجه می‌شویم که آلودگی‌های ذهنی به سرعت از میان می‌روند.

این پدیده جسمی _ ذهنی مانند سکه، دو رو دارد. در یک روی آن، افکار و هیجان‌اتی که در ذهن ایجاد می‌شوند، و در سوی دیگر، تنفس و حس‌های جسمی قرار گرفته‌اند. هر نوع فکر یا هیجان (آگاه یا ناخودآگاه) و هر نوع آلودگی ذهنی، هم‌زمان در تنفس و حس‌های جسمی ما اثر می‌گذارد. به این ترتیب، با مشاهده تنفس و حس‌های جسمی، در واقع به مشاهده آلودگی‌های ذهنی می‌پردازیم و به جای فرار از حقیقت، با واقعیت به همان شکل موجود روبه‌رو می‌شویم. آن‌گاه، می‌بینیم که این ناپاکی‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند مانند گذشته بر ما غلبه کنند و اگر در این کار مداومت نشان دهیم، ناپاکی‌ها به کلی محو می‌شوند و ما به صلح و شادمانی دست می‌یابیم.

به این ترتیب، روش خودنگری، واقعیت را از هر دو جنبه بیرونی و درونی آن به ما نشان می‌دهد. در گذشته با چشم باز، به عوامل بیرونی نگاه می‌کردیم و از حقیقت درونی غافل بودیم. همیشه علل ناخشنودی خویش را در بیرون جستجو می‌کردیم. همیشه واقعیت بیرونی را مقصر دانسته و سعی در تغییر آن داشتیم. از واقعیت‌های درونی بی‌خبر بودیم و هرگز نمی‌دانستیم که علت درد و رنج در درون خود ماست و درد و رنج بر اثر واکنش‌های کورکورانه ایجاد می‌شود.

هنگامی که یک عامل منفی مطلق به وجود می‌آید، مشاهده آن، مشکل است. اکنون به کمک این آموزش می‌توانیم روی دیگر سکه را مشاهده کنیم؛ می‌توانیم در عین حال از تنفس خود و نیز از آنچه که در درونمان می‌گذرد، آگاه شویم و یاد بگیریم که بدون از دست دادن تعادل ذهن، نفس یا حس‌های جسمانی دیگر را شاهد باشیم. با انجام این تمرین، دیگر به درد و رنج خود نمی‌افزاییم. در عوض به آلودگی‌های ذهن فرصت می‌دهیم تا آشکار شوند و از میان بروند.

هرقدر شخص این تکنیک را بیشتر تمرین کند، با سرعت بیشتری از منفی‌گرایی‌های ذهن آزاد می‌شود. به تدریج ذهن از ناپاکی‌ها رها شده، به خلوص و پاکی می‌رسد. یک ذهن پاک، همواره لبریز از عشق پاک، محبت و عشق بدون خودخواهی نسبت به دیگران است؛ نسبت به شکست‌ها و رنج‌های دیگران، هم‌دردی دارد؛ از موفقیت‌ها و شادمانی‌های آنها خرسند می‌شود و در هر موقعیتی، تعادل و توازن خویش را حفظ می‌کند.

زمانی که کسی به این مرحله برسد، الگوهای کلی زندگیش تغییر می‌کنند. دیگر ممکن نیست با گفتار یا کردارش باعث برهم زدن آرامش و شادی دیگران شود. در عوض با ذهنی متعادل، نه تنها به آرامش درونی می‌رسد، بلکه به آرامش دیگران نیز کمک می‌کند. فضای پیرامونش از صلح و هماهنگی لبریز می‌شود و این چنین، دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این، همان آموزش شخص روشن ضمیر (بودا) است؛ هنر زندگی کردن است. بودا هرگز هیچ‌گونه مذهب یا ایسمی را ایجاد نکرد. هرگز از پیروانش اجرای مراسم یا تشریفات بی‌محتوا و کورکورانه را درخواست نکرد. در عوض به آنها آموخت تا با تجربه مشاهده حقایق درونی، بتوانند طبیعت را نیز به همان صورت واقعی مشاهده کنند. بر اثر نادانی، انسان غالباً عکس‌العمل‌هایی بروز می‌دهد که برای خود و دیگران مضر است، اما با پرورش بینش و بصیرت - به صورت مشاهده واقعبینانه، به همان شکل موجود، انسان از عادت واکنش نشان دادن کورکورانه، رها می‌شود. هنگامی که واکنش‌های کورکورانه متوقف شوند، آن‌گاه، شخص توانایی انجام عمل صحیح را به دست می‌آورد؛ عملی که از ذهنی متعادل و آسوده ناشی می‌شود؛ از ذهنی که حقیقت را می‌بیند و درک می‌کند. چنین عملی بدون تردید، مثبت، خلاق و برای همه مفید خواهد بود.

بنابراین لزوم خودشناسی که پند همه مردمان خردمند است، آشکار می‌شود. انسان نباید خویشتن را با بهره‌گیری از منطق عقلانی و یا براساس ایده‌ها و نظریه‌ها شناسایی کند. نباید بر اساس احساسات، هیجانات، یا اعتقادات و ایمان مذهبی به شناخت خود پردازد و کورکورانه شنیده‌ها و خوانده‌ها را باور نماید. چنین شناختی کافی نیست. باید حقیقت را در سطح عملی و تجربی به دست آورد. باید واقعیتی را که در این پدیده جسمی - ذهنی وجود دارد، مستقیماً تجربه نمود. این تنها روشی است که ما را یاری می‌دهد تا از ناپاکی‌ها و درد و رنجمان بیرون بیاییم.

این تجربه مستقیم از واقعیت درون و این تکنیک خودنگری، همان مراقبه و *ویپاسانا (Vipassana)* می‌باشد. در زبان هندی رایج در زمان بودا *passanā (پاسانا)* به معنای نگاه کردن و دیدن با چشمان باز بود. اما ویپاسانا یعنی مشاهده هر چیز، همان‌طور که واقعاً هست، نه آن‌طور که به نظر می‌رسد. باید در واقعیت ظاهری رخنه کرد تا به حقیقت نهایی ساختار جسم و ذهن رسید. زمانی که انسان چنین حقیقتی را تجربه می‌کند، می‌آموزد که واکنش‌های کورکورانه را متوقف سازد و از ایجاد آلودگی‌های ذهنی جلوگیری نماید. در این صورت، آلودگی‌های قدیمی به‌طور طبیعی و به مرور پاک می‌شوند و از میان می‌روند. آنگاه انسان از درد و رنج رها شده، به شادمانی می‌رسد.

در هر دوره آموزش ویپاسانا، سه مرحله تعلیم داده می‌شود. اول آنکه شخص باید از هرگونه کردار و گفتاری که سبب برهم‌زدن صلح و آرامش دیگران شود، خودداری نماید. هیچ‌کس نمی‌تواند در حالی که با کردار و گفتارش به افزایش آلودگی‌های ذهنی می‌پردازد، برای رها شدن از این ناپاکی‌ها تلاش کند. بنابراین اجرای اصول اخلاقی اولین قدم لازم برای این تمرین است. به همین منظور فرد متعهد می‌شود که از کشتن، دزدی، رفتار نادرست جنسی، دروغ‌گویی و حرف‌های ناهنجار و مصرف مسکرات و مواد مخدر پرهیز کند. با خودداری از انجام چنین اعمالی، مراقبه‌گر به ذهن مجال آسودگی می‌دهد.

مرحله بعدی، تسلط یافتن بر ذهن ناآرام و وحشی است، که با تمرین تمرکز بر روی نفس انجام می‌گیرد. در این مرحله، فرد سعی می‌کند که تا حد امکان مدتی طولانی، توجه خود را بر نفس متمرکز سازد. این کار، تمرین تنفسی یا تنظیم نفس نیست. بلکه مشاهده نفس به همان شکل طبیعی می‌باشد؛ همان‌طور که وارد می‌شود، همان‌طور که خارج می‌شود. به این ترتیب، ذهن آرام‌تر شده و از عوامل منفی و خشن بیرون می‌آید. همزمان با این عمل، ذهن متمرکز، هوشیار و موشکاف می‌گردد و برای تلاش در راه کسب بصیرت، آماده می‌گردد.

این دو مرحله اول، یعنی برخورداری از اصول اخلاقی و تسلط بر ذهن، کاملاً ضرورت دارند و مفیدند. اما بدون بهره‌گیری از مرحله سوم، منجر به سرکوبی نفس می‌شوند. در مرحله سوم به کمک پرورش بصیرت و شناخت طبیعت خویش، آلودگی‌های ذهنی را می‌زداییم، که این همان ویپاسانا است. ویپاسانا تجربه حقایق درونی، به کمک مشاهده منظم و بی‌غرضانه پدیده‌های دائم‌التغییر جسم و ذهن است که به صورت حس‌های درونی ظاهر می‌شوند. این نقطه اوج تعلیمات بودا است: پاک کردن آلودگی‌های ذهن، از طریق مشاهده خویشتن.

این تجربه برای همگان عملی است. این بیماری جهان‌شمول است و درمانی جهان‌شمول طلب می‌کند و به درمان‌های فرقه‌ای نیازی ندارد. همه انسان‌ها با مشکل درد و رنج روبه‌رو هستند. وقتی کسی به‌خاطر خشم در درد و رنج و عذاب است، خشم او بودایی، هندی یا مسیحی نیست. خشم، خشم است. وقتی کسی در نتیجه عصبانیت، دچار آشفستگی می‌شود، آشفستگی‌اش مسیحی، هندو یا بودایی، نیست. این بیماری جهان‌شمول است و درمان آن نیز باید جهان‌شمول باشد.

وپیاسانا چنین درمانی است. کسی نمی‌تواند با چنین شیوه‌ای از زندگی که به صلح و تعادل دیگران احترام می‌گذارد، مخالفت کند. کسی نمی‌تواند با عمل کنترل ذهن مخالف باشد. هیچ‌کس با تقویت بینش و بصیرت نسبت به حقیقت درون، که سبب رهایی ذهن از عوامل منفی می‌شود، مخالف نیست. وپیاسانا راه و روشی جهانی است. وپیاسانا یک آیین مذهبی نیست. یک اعتقاد دینی (مذهبی) نیست. یک ایمان کورکورانه نیست.

مشاهده واقعیت، به شکل حقیقی آن، از طریق مشاهده حقیقت درونی است. وپیاسانا به معنای شناخت خویشتن در سطح تجربی و حقیقی است. همچنان که شخص به تمرین ادامه می‌دهد، از درد و رنجی که بر اثر آلودگی‌های ذهنی ایجاد شده، رها می‌گردد. از حقیقت فاحش و ظاهری و خارجی، به حقیقت نهایی جسم و ذهن نفوذ می‌کند. آنگاه از این مرحله نیز عبور کرده، حقیقتی را که ماوراء حوزه جسم و ذهن، ماوراء زمان و فضا و حیطة محدوده نسبت است، تجربه می‌نماید و به حقیقت رهایی مطلق از همه آلودگی‌ها، ناپاکی‌ها و رنج‌ها می‌رسد. بر این حقیقت نهایی نمی‌توان نامی نهاد. این هدف نهایی همه انسان‌ها است.

باشد که همگی شما این حقیقت نهایی را تجربه کنید. باشد که همه انسان‌ها در تمامی نقاط جهان، از آلودگی‌ها و درد و رنجشان آزاد شوند. باشد که همگی از شادی حقیقی، آرامش حقیقی و هماهنگی حقیقی لذت ببرند.

چگونه از جمهوری پشیمان کنیم

متن زیر ترجمه مقاله‌ای است که در سپتامبر سال 1999 میلادی در نشریه ویپاسانا پاتریکا به چاپ رسیده است.

اولین سال گسترش دامما در نقاط مختلف بود. بودا، پس از رسیدن به مرحله کمال روشن بینی، در "بودا گایا" (Bodh Gaya) و به گردش در آوردن چرخ دامما در "واراناسی" (Varanasi)، به قصد رفتن به "راجا گاه" (Rājagaha)، بر سر راه خود از "بودا گایا" (Bodh Gaya) عبور کرد. در آنجا "لیچاوی ماهالی" (Licchavī Mahāli) فرمانده جمهوری "واجی" (vajji)، با بودا ملاقات نمود. وی از تعلیمات بودا بهره‌مند شد و اولین شاگرد و مرید بودا در شهر لیچاوی گردید. با الهام از او و به دستور و فرمان او در اندک زمانی، مردمان زیادی از لیچاوی و سالی "Licchavī vesālī"، در زمره شاگردان سرسپرده بودا در آمدند.

مهارت لیچاوی ماهالی در امور جنگی، ارتش و سالی را در منطقه به صورت قدرتی برتر در آورده بود و مردمان لیچاوی برای او احترام فراوانی قائل بودند. متأسفانه لیچاوی هردو چشمش را ازدست داد. پس او را به عنوان مشاور اصلی ارتش انتخاب کردند و جوان با استعدادی به نام "سیها" (Sīha) را نامزد فرماندهی نمودند. در آن هنگام سیها، شاگرد یک استاد روحانی دیگر بود، اما وقتی که دید بسیاری از مردم لیچاوی و سالی مرید بودا شده‌اند، پس از تردیدی مقدماتی، از روی کنجکاوی به ملاقات بودا شتافت و پس از گفتگو با او عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت و پیرو و سرسپرده بودا گردید. سیها نیز مانند ماهالی پس از این سرسپردگی، همچنان مسئولیت‌های فرماندهی ارتش را با مهارت و دقت فراوان برعهده گرفته و به انجام می‌رساند. بودا هرگز نادیده گرفتن وظایف خانوادگی و اجتماعی و مسئولیت‌های اداری و رسمی را به هواخواهان خود تعلیم نمی‌داد، بلکه برعکس ایشان را تشویق می‌کرد تا در این کارها مهارت بیشتری به دست آورند.

یک بار وقتی که بودا به سالی آمد و در "شارامادا استوپا" (sāramada stupa) اقامت کرد، گروه کثیری از مردم لیچاوی به ملاقاتش آمده، به او درود فرستاده و احترام کردند و در یک سو نشستند. از آنجایی که سالی سرزمینی ثروتمند و آباد بود، دائماً مورد تهدید حملات دشمنان واقع می‌شد و حکومت‌های همسایه به آن حسد برده و غبطه می‌خوردند. بودا هم از این امر و همچنین از مخالفت متقابل میان "ماگادها" (Magadha) و سالی باخبر بود. از آنجا که او خودش در جمهوری "ساکایا" به دنیا آمده و در آنجا رشد کرده بود، منافع و مضرات لاینفک جمهوری را درک می‌کرد، بنابراین برای امنیت جمهوری "واجی"، بودا هفت دستورالعمل را که سبب می‌شد تا مردم از حملات دشمن در امان بمانند، به آنها ارائه کرد. آموزش‌های بودا از این قرار بودند:

1- مردمان لیچاوی! تا زمانی که "واجیان‌ها" اتحاد داشته باشند و دائم با یکدیگر در تماس و ملاقات باشند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

اعضای مجلس ایالت جمهوری واجی که "راجاها" (rājās) نامیده می‌شدند، به طور مرتب در مجلس گردهم آمده و با یکدیگر ملاقات داشتند و مسائل امنیتی کشور را مطرح می‌کردند. اگر این گردهم‌آیی‌ها به دلیل تنبلی انجام نمی‌شد، دشمنان در بیرون مرزها فرصت حمله پیدا می‌کردند. وقتی دشمنان متوجه می‌شدند که راجاها هوشیار و آگاه نیستند، سر زده وارد کشور شده و به غارت مردم می‌پرداختند. اما هنگامی که راجاها هوشیار بودند، به مجرد آگاهی از تجاوز دشمن به سرزمینشان،

بلافاصله ارتش را برای نابودی آنها گسیل می‌کردند. آن وقت متجاوزین می‌فهمیدند که به ایشان اجازه ویرانی و غارت کشور داده نخواهد شد. در نتیجه آنها پراکنده شده و فرار می‌کردند.

2- مردمان لیچاوی! تا زمانی که واجیان‌ها با اتحاد با یکدیگر برخورد و ملاقات داشته باشند و تا هنگامی که با اتحاد قیام کنند و وظایف‌شان را با اتحاد انجام دهند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

به هنگام خطر، وقتی که شیپورها به صدا در می‌آمدند، راجاها همگی در مجلس جمع می‌شدند. اگر یکی از آنها مشغول غذا خوردن بود، آن را نیمه‌کاره، رها می‌کرد. اگر خود را با لباس‌ها و جواهرات زینت کرده بود بلافاصله با هر لباسی که به تن داشت به سالن مجلس می‌آمد. در آنجا همه در کنار یکدیگر می‌نشستند و پس از بحث و بررسی، تصمیم واحدی اتخاذ می‌کردند. به این ترتیب، هرکس با اتحاد قیام می‌کرد. پس از آن هر تصمیمی که گرفته می‌شد با اتحاد همراه بود.

بودا، به ایشان آموزش داد که همگی باید برای حفظ کشورشان اشتیاق داشته باشند. هرگاه از هر گوشه کشور خبری مبنی بر حمله دشمن به شهر یا دهی داده شود و هرگاه از مردم سوال شود که "چه کسی به آنجا می‌رود و دشمن را نابود می‌کند؟" فریادهای شجاعانه "اول من، اول من"، باید در سراسر کشور طنین‌انداز گردد. به هنگام خطر، همه شهرنشینان باید دفاع از سرزمین را وظیفه اصلی خود بدانند و هرگز نباید در انجام چنین وظیفه‌ای شکست بخورند.

3- لیچاوی‌ها! تا زمانی که راجیان‌ها از اصول کهن مملکت‌داری و سیستم عدالتی خود سرپیچی نکنند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

هرگاه یک راجا در حوزه خود مالیات‌ها را بالا ببرد یا مالیات تازه وضع کند، عمل او سبب ایجاد هرج و مرج و تخلف در قانون اساسی شده و موجب ناخرسندی مردم می‌شود و اگر مردم ناراضی شوند به هنگام بروز بحران، کمکی نخواهند کرد. همچنین اگر یک راجا بر حسب مساعدت و از روی التفات در حوزه خود از دریافت مالیات خودداری کند، این عمل او سبب خالی شدن خزانه آن ایالت شده و ارتش نخواهد توانست اسلحه لازم را فراهم آورد. اگر سپاهیان حقوقشان را به موقع دریافت نکنند، از قدرت سپاه کاسته می‌شود.

هرگز نباید در قانون کهن مجازات در سیستم قضائی، هیچ‌گونه تخلفی روی دهد. بر طبق قانون جزاء هرکس که به اتهام انجام هرگونه جنایتی دستگیر شده باشد، می‌تواند تا هفت مرحله، تقاضای رسیدگی به اتهام خود نماید.

به ترتیب می‌تواند از وزیر دادگستری، مدعی‌العموم، رئیس دادگاه، هیئت ژوری، فرمانده، ولیعهد و پادشاه تقاضای رسیدگی به اتهام نماید. اگر در هر یک از این مراحل بی‌گناهی او ثابت شود، آزاد خواهد شد و اگر نهایتاً گناهکار شناخته شود، آن‌گاه مجازات می‌شود. هرگاه متهمی به این صورت مجازات شود، قانون‌شکن و افراد خانواده او و نیز افراد جامعه هیچ شکایتی نخواهند داشت، اما اگر متهم را بدون محاکمه عادلانه مجازات کنند و شانس دادخواهی به او ندهند، در سیستم جزاء تخلف شده و مردم ناراضی می‌شوند و به هنگام بروز خطر و در مقابله با دشمن همکاری کامل نخواهند کرد. اگر حکومتی بدون کم‌ترین تخلف در سیستم جزائی اداره شود، مردم آن جامعه، شاد و راضی بوده و در راه دفاع از کشور با کمال میل، کمک و مساعدت خواهند نمود.

4- مردم لیچاوی! تا زمانی که واجیان‌ها به بزرگترها احترام و حرمت گذاشته و به گفته آنها توجه می‌کنند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

اگر به افراد مسن و بازنشسته راجا و تجربیات ایشان احترام بگذارند و این گروه نادیده گرفته نشوند، در این صورت کشور از تجربیات طولانی آنها در مورد نحوه حکومت و امنیت کشور برخوردار می‌شود و امنیت جمهوری با بهره‌گیری از تجربه‌های آنها و روش اتحادشان در مواقع خطر و چگونگی حفظ کشور مستحکم می‌شود. بهره‌گیری از چگونگی روش آنها در صف‌آرایی سپاه در صحنه نبرد و نابود کردن تشکیلات نظامی دشمنان، لازم است و اگر نصایح ایشان نادیده گرفته شود، کشور از منافع تجربیات وسیع آنها محروم خواهد شد.

5- مردمان لیچاوی! تا زمانی که واجی‌ها از بانوان خود حمایت و حفاظت می‌کنند و زن‌ها را نمی‌ربایند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

سم قدرت، بسیار قوی است. اگر یک راجا به خاطر قدرتی که به دست آورده، همسران مردان دیگر را به ستوه آورد و در چنگ بگیرد، افراد خانواده آن زن اندوهگین شده و دشمن کشور می‌گردند. زمانی که کشور مورد حمله قرار بگیرد، آنها به دشمنان می‌پیوندند و برای انتقام‌جویی از رفتار نادرستی که با ایشان شده، در راه نابودی کشور به دشمن کمک می‌کنند. اگر راجاها از اعمال غیراخلاقی دوری کنند، امنیت کشور به خطر نخواهد افتاد.

6- مردم لیچاوی! تا زمانی که واجی‌ها به موضوعات مورد پرستش مردم در درون و بیرون از کشور احترام می‌گذارند و آنها را از لحاظ مادی حمایت می‌کنند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

در آن روزگاران نیز فرقه‌های مذهبی مختلفی وجود داشت که هر یک از آنها دارای معابد و اماکن مقدس خود بودند. یک ملت دانا باید بتواند همه افراد را شاد و راضی نگهدارد. هرگز نباید آنها را نادیده گرفت تا دشمن سرزمین خود نشوند. مکان‌های مقدس و پرستشگاه‌های آنها باید به خوبی محافظت شوند. هر مقدار کمک مادی که از ایالت دریافت می‌کرده‌اند، هرگز نباید قطع شود، چه در غیر این صورت، نه تنها روحانیان ناراضی می‌شوند، بلکه خطر بزرگ‌تر مربوط به پیروان آنها است که به دشمنان حاکم سرزمین مبدل می‌شوند. آنها با دشمنان هم‌دست شده و در راه نابودی کشور خواهند کوشید. بنابراین لازم است تا برای حفظ امنیت کشور، از این‌گونه مراکز و پرستشگاه‌ها حمایت مناسب به عمل آید.

7- مردمان لیچاوی! تا زمانی که واجی‌ها، افراد مقدس و روحانی را حمایت و محافظت می‌کنند، شکست‌ناپذیر می‌مانند.

اگر افراد مقدس و روحانی نتوانند در کشوری با صلح و آرامش زندگی کنند و مورد بی‌احترامی و حتی حملات جسمانی قرار گیرند، آن سرزمین را ترک می‌کنند. علاوه بر این افراد روحانی و مقدس سایر کشورها نیز به چنین کشوری نخواهند آمد. در نتیجه مردم از شنیدن بحث‌های مربوط به دامامی حقیقی محروم شده و از اخلاق به دور می‌مانند. اغتشاش و آشوب، شدت می‌گیرد و صلح و خوشبختی و توازن از میان می‌رود. کمبود افراد روحانی، کشور را تضعیف می‌کند. پس، حمایت از مقدسین و روحانیان برای امنیت کشور ضروری است.

بودا گفته است تا زمانی که واجی‌ها از این هفت دستورالعمل پیروی کنند، شکست‌ناپذیر می‌مانند و جمهوری واجی کامیاب و موفق خواهد بود. واجیان‌ها با پیروی صحیح و حقیقی از این دستورالعمل‌ها برای مدتی طولانی شکست‌ناپذیر باقی ماندند.

سال‌ها بعد صحنه‌ای از یک حادثه دردناک تاریخی برابر ما قرار می‌گیرد. بودا هشتاد ساله شده بود و می‌رفت تا چهل و پنجمین سال گسترش دامما را به پایان برساند. در حالی که راجاگاها را ترک می‌کرد، آخرین سفرش را با پای پیاده آغاز نمود. پادشاه ماگادا به نام "آجاساتو" (Ajātasattu) وزیرش "واساکارا" (Vassakāra) را نزد بودا فرستاد و به او خبر داد که ماگادا قصد دارد که به زودی به دشمنان خود یعنی لیچاوی‌ها حمله کند. بودا بدون آن‌که به واساکارا چیزی بگوید از آناندا (Ānanda) که در کنارش ایستاده بود پرسید: "آناندا، آیا واجیان‌ها از هفت دستورالعملی که سال‌ها قبل به آنها آموختم، به درستی پیروی می‌کنند؟"

آناندا گفت: "بله سرورم، از آنها به طور کامل پیروی می‌کنند."

بودا گفت: "تا زمانی که واجی‌ها این هفت دستور را به کار می‌بندند، شکست نمی‌خورند."

واساکارا، در حيله‌گری و نیرنگ استاد بود و فوراً فهمید که تا زمانی که واجی‌ها متحد باشند، به راستی شکست‌ناپذیرند. پس حمله به آنها را به تعویق انداخت. حادثی که بعداً اتفاق افتاد، داستان دردآور حيله‌گری واساکارا و نادانی واجی‌ها است، که به خاطر آن، اتحاد محکم آنها به‌طور کامل نابود شد. درگیری بین آنها آنچنان عمیق شد، که حتی نتوانستند در برابر ارتش ماگادان قرار بگیرند، چه رسد به آن که بخواهند آنها را شکست بدهند. در نتیجه جمهوری لیچاوی‌ها برای همیشه ویران و نابود شد. آنها آموزش‌های مفید بودا را فراموش کردند و دانه‌های نابودی خود را کاشتند.

امروزه عملیات جهانی بودا دربارهٔ جمهوری، به همان شکل قدیمی هم‌چنان معتبر است. خطر نابودی کشور بر اثر اختلافات داخلی، امروز نیز به قوت خود باقی است. باشد که مردم کشور هندوستان از واجی‌ها که تعالیم بودا را فراموش کردند، درسی بیاموزند.

برای حفظ قدرت حکومت جمهوری به مدت طولانی، لازم است که بذر ناسازگاری و اختلاف از میان برداشته شود. مواردی که کشور را قطعه قطعه و تقسیم می‌کنند، باید به حداقل برسند و عواملی که موجب اتحاد می‌شوند، باید تقویت گردند. یک کشور نباید به خاطر فرقه‌ها و طبقات اجتماعی مختلف، از هم بپاشد.

مردم فرقه‌های مختلف، به شرط آن که جز دامما روش دیگری را به کار نگیرند، می‌توانند با تعادل و توازن در کنار یکدیگر در این کشور زندگی کنند. تفاوت، کاملاً روشن است. فرقه‌های مختلف، پرستشگاه‌های متفاوت، عقاید فلسفی گوناگون، آداب و رسوم، لباس‌ها، جشن‌ها و سنت‌ها و عادات غذایی و روزه‌داری متفاوتی دارند. هر فرقه‌ای می‌تواند به مناسبت‌هایی مراسم فرقه‌ای خود را به شرط آن که به احساسات سایرین توهین نشود، آزادانه اجرا کند. هیچ‌کس نباید جنبه‌های فرقه‌ای را دامما فرض کند و نسبت به آنها احساسات و سرسپردگی کورکورانه نشان دهد. فرقه‌ها می‌توانند متفاوت بوده و جنبه‌های متفاوت داشته باشند؛ اما دامما همیشه تقسیم‌ناپذیر باقی می‌ماند. باشد که دانش طبیعت واقعی و جهانی داممای تجزیه‌ناپذیر، درمیان مردم گسترده شود. برخورداری از یک زندگی اخلاقی همانا دامما است. انسان نباید گفتار و رفتاری داشته باشد که سبب صدمه و آزار دیگران شده و صلح و شادی آنها را برهم بزند. هیچ مورد اختصاصی و فرقه‌ای وجود ندارد؛ این دامما برای همگان است.

برای برخورداری از چنین زندگی‌ای، انسان باید بر ذهن خود تسلط داشته باشد. تسلط بر ذهن، داممای همگانی است و به فرقهٔ مشخصی اختصاص ندارد. برای تسلط یافتن بر ذهن باید تکنیکی وجود داشته باشد که مورد پذیرش همهٔ فرقه‌ها قرار گیرد.

با آزادسازی و پاک‌سازی ذهن از منفی‌گرایی‌ها، تنفر و بیزاری و مخالفت، انسان می‌بایست ذهن خود را از عشق و محبت و خیرخواهی لبریز کند. این داممای همگانی است و به هیچ فرقه‌ای محدود نمی‌شود. برای برخورداری از چنین داممایی، انسان باید تکنیکی را تمرین کند، تکنیکی که هر فرقه‌ای بتواند آن را بدون مخالفت بپذیرد.

علمی که کشور هندوستان برای سالم نگهداشتن جسم به صورت "ساناها" (حالات و وضعیت‌های یوگا) و "پرانایاما" (تمرینات تنفسی) ارائه کرد، به دلیل جهانی بودنشان در کل جهان پذیرفته شده است. و برای هیچ فرقه‌ای جای اعتراض باقی نمی‌گذارد. به همین ترتیب، وقتی که از دیوارهای همهٔ مذاهب فراتر می‌رویم، تکنیک جهانی ویپاسانا که در هند باستان ریشه دارد و به کمک آن تسلط و کنترل بر ذهن و تقویت و سلامت آن حاصل می‌شود، در سراسر جهان پذیرفته شده است.

با تکیه بر تکنیک مفید و جهانی و قابل قبول "سیلا" (برخورداری از اصول اخلاقی)، "سامادی" (تسلط بر ذهن) و "پانیا" (بصیرت) و نیز "متتا" (عشق همراه با دلسوزی)، امکان ایجاد فضایی دوستانه و عشق متقابل و مهر و محبت به وجود می‌آید. این امر سبب مستحکم کردن اتحاد در حکومت جمهوری می‌شود.

دیو اعتقاد به سیستم‌های طبقاتی مانند اعتقادات فرقه‌ای، در گذشته و حال و آینده همواره برای امنیت کشور خطرناک بوده و خواهد بود. این زهر کشنده‌ای است که همه رگهای ملت را پر کرده است. این سم هر چه زودتر زدوده شود، به نفع امنیت و افتخار کشور خواهد بود. اختلاف طبقاتی در هند باقی خواهد ماند. این امر را نمی‌توان از میان برد، اما رفع و محو تبعیضات موجود، لازم و ضروری است. انسان را نمی‌توان بر اساس آن که از شکم مادر به خصوصی به دنیا آمده، والامقام و یا حقیر شمرد. اگر کسی اعمال نادرستی انجام دهد؛ اگر شخصی، اخلاق ناسالمی داشته باشد در این صورت پست و نادرست است و در اجتماع مقام و منزلتی ندارد؛ دون پایه و حقیر است. به همین ترتیب، اگر کسی دارای اعمال صحیح و ثواب باشد، درستکار و با تقوا است. طبعاً انسانی صالح و مقدس است. در جامعه از احترام برخوردار بوده و مقام والایی دارد.

وقتی که برتری و یا حقارت شأن مردم بر اساس مبدأ تولد آنها باشد، دامما تضعیف می‌شود. در این حال برخورداری از زندگی اخلاقی که همان به کار بستن دامماست، بی‌اهمیت می‌شود. اگر شخصی که دارای ضعف اخلاقی است، به خاطر تولد

[در خانواده‌ای به خصوص]، دارای مقام عالی اجتماعی گردد، اخلاقیات بی‌ربط و بی‌معنا می‌شود و اگر کسی به صرف تولد [در خانواده‌ای فقیر] در گروه طبقات پایین اجتماع قرار گیرد، دیگر به اخلاق و اصول اخلاقی اهمیتی نخواهد داد. اما اگر مردم یک جامعه بر اساس رعایت اصول اخلاقی، بزرگ یا کوچک، بلند مرتبه یا دون پایه، محترم یا بی‌اعتبار معرفی شوند، در این صورت کسی که امروز به دلیل ضعف اخلاقی حقیر و بی‌اعتبار است، می‌تواند فردا در جامعه، انسانی مقید به اخلاق و بلند پایه و محترم شود. زمانی که چگونگی رفتار انسان جایگزین مبدأ تولد او شود و برای تعیین اعتبار اجتماعی اشخاص از این معیار استفاده گردد، در این صورت پیشرفت اجتماع و کشور گسترش خواهد یافت و زهری که در طی زمانی طولانی در رگهای کشور جریان داشته، به شهدی مبدل خواهد شد.

باشد که تجربه تکنیک غیرفرقه‌ای و جهانی و پپاسانا که وجود انسان را از دامای پاک سرشار می‌کند، سبب پیشرفت‌های همه‌جانبه کشور گردد. باشد که به جای کینه و نفرت متقابل، عشق و دلسوزی و برادری افزایش یابد. امنیت جمهوری تنها در همین نهفته است. رفاه و شادی کشور تنها به این امر وابسته است.

آگاهی از تنفس طبیعی

متن زیر ترجمه ششمین سخنرانی از یک مجموعه تلویزیونی است که خود شامل چهل و چهار سخنرانی بوده و از کانال Zee TV پخش شده است. اصل این سخنرانی در ژانویه 1999 در نشریه ویپاسانا پاتریکا منتشر شده است.

هدف مراقبه ویپاسانا، پاک‌سازی و زدودن همه ناپاکی‌های ذهن از قبیل خشم، نفرت، شهوت، ترس و غیره است. برای این منظور انسان به کمک عامل تنفس، از جسم، ذهن و آلودگی‌های ذهنی در سطح تجربی، آگاهی کامل به دست می‌آورد. اگر شخصی بخواهد که طبیعت جسمی و ذهنی خود را درک کند، باید از وسیله تمرکز بر تنفس طبیعی و عادی استفاده نماید. انسان نباید تنفس خود را تنظیم کند و یا به انجام نوعی تمرین تنفسی پردازد. همچنین نباید هیچ کلمه یا مانترایی (ذکری) را تکرار نماید و به هنگام آگاهی از تنفس نباید از تصویرسازی ذهنی و اشکال و فرم‌های خیالی استفاده کند؛ بلکه باید نفس ساده را به همان شکلی که هست مشاهده نماید.

وقتی که انسان به مشاهده نفس خود می‌پردازد، شروع به درک چگونگی طبیعت ذهن می‌نماید. یک واقعیت در مورد ذهن کاملاً روشن می‌شود: ذهن، بسیار فرار و بی‌ثبات است و مدام از موضوعی به موضوعی دیگر می‌پردازد. به کجا منحرف می‌شود؟ درگیر موضوعات مختلفی می‌شود. حتی اگر کسی کتابچه یادداشتی داشته باشد، نمی‌تواند از همه موضوعات لیستی تهیه کند. اما اگر مراقبه‌گر دقیق و آگاه باشد، متوجه می‌شود که ذهن تنها در دو عرصه سرگردان می‌شود: در گذشته یا در آینده. حادثه‌ای قدیمی را به خاطر می‌آورد و شروع به گردش در افکار گذشته می‌کند: "این اتفاق افتاد. این یکی اتفاق نیفتاد." یا ممکن است ناگهان به آینده برود و در افکار مربوط به آینده بچرخد: "این امر باید اتفاق بیفتد. این یکی نباید اتفاق بیفتد." مراقبه‌گر، حقیقت موجود در زمان حال را مشاهده می‌کند. او به شکلی عینی شاهد طبیعت ذهن می‌شود. ذهن، گاهی در گذشته و گاهی در آینده سرگردان است و هرگز در زمان حال باقی نمی‌ماند. اما انسان باید در زمان حال زندگی کند و نه در گذشته. لحظه گذشته برای همیشه رفته است. حتی در مقابل همه ثروت‌های جهان، نمی‌توان آن لحظه را به دست آورد. همچنین انسان نمی‌تواند در آینده زندگی کند. وقتی که آینده به زمان حال تبدیل شد، تنها آن وقت است که می‌توان در آن زندگی کرد. پس هیچ‌کس نمی‌تواند نه در آینده و نه در گذشته زندگی کند. انسان باید در زمان حال باشد ولی ذهن به طور مداوم سعی دارد تا به گذشته یا آینده فرار کند، که غیرقابل دسترس هستند. انسان روش زندگی کردن را یاد نگرفته. هنر زندگی کردن را نمی‌داند.

تنها در زمان حال می‌توان به راستی زندگی را زندگی کرد. بنابراین اولین قدم در این تکنیک، گسترش آگاهی نسبت به حقیقت موجود در زمان حال است: نفسی که از سوراخ‌های بینی وارد و خارج می‌شود. نفس ممکن است از سوراخ چپ یا از سوراخ راست یا همزمان از هر دو سوراخ بینی عبور کند. ممکن است انسان متوجه شود که بعد از یک یا دو نفس، ذهنش سرگردان می‌شود. او با لبخند این حقیقت را می‌پذیرد و باز ذهن را به سمت آگاهی از تنفس باز می‌گرداند. ذهن بارها و بارها منحرف می‌شود و شخص دوباره به آگاهی از تنفس بازمی‌گردد.

این به آن معنا نیست که با فراگیری این تکنیک، شخص گذشته را به طور کامل فراموش می‌کند و یا از برنامه‌ریزی برای آینده چشم می‌پوشد. خیر، ابداً انسان پس از آن که هنر زندگی کردن در زمان حال را فراگرفت، به سادگی می‌تواند در هنگام لزوم و به آسانی مسائل گذشته را به خاطر آورده و برای آینده تصمیمات مؤثری بگیرد.

انسان باید عادت سرگردان شدن ذهن در زمان گذشته و آینده را تغییر دهد و ذهن را برای باقی ماندن در زمان حال تربیت کند. وقتی که شخص به مراقبه کردن ادامه می‌دهد، متوجه می‌شود که ذهن، دوست دارد که مدام در افکار خود بچرخد. این

افکار از چه نوعند؟ مراقبه‌گر مشاهده می‌کند که فقط دو نوع فکر وجود دارد. ذهن، خواه در گذشته و یا در آینده بچرخد، افکاری که پدیدار می‌شوند، خوشایند و یا ناخوشایند هستند.

انسان، مانند دانشمندی دربارهٔ حقیقت خود به جستجو می‌پردازد و سعی می‌کند تا حقیقت را در سطح تجربی درک کند و می‌فهمد هرگاه در ذهن او و در رابطه با گذشته یا آینده افکاری خوشایند ایجاد می‌شوند، انسان احساس خوشحالی فراوانی می‌کند و هرگاه در ذهن فکر ناخوشایندی در رابطه با گذشته و یا آینده به وجود می‌آید، انسان احساس غم و اندوه بسیار می‌کند.

زمانی که فکر خوشایندی در رابطه با گذشته یا آینده در ذهن پیدا می‌شود و شخص احساس خوشی می‌کند، بخشی از ذهن به واکنش کردن می‌پردازد: "اه، این بسیار خوب است. بیشتر می‌خواهم، بیشتر می‌خواهم." و این عادت خواستن و خواستن، مدام تکرار می‌شود. به همین ترتیب ما متوجه می‌شویم به محض آن که فکر ناخوشایندی دربارهٔ گذشته یا آینده در ذهن پدید می‌آید، بخشی از ذهن شروع به واکنش می‌کند: "اه، این را نمی‌خواهم. این را نمی‌خواهم. کاش این دیگر پیش نیاید." و این عادت نخواستن و نخواستن، مدام ادامه دارد. در زبان قدیم هند عادت "خواستن و خواستن" را "راگا" (حرص و آرزو) و عادت "نخواستن و نخواستن" را "دوسا" (تنفر و بیزاری) می‌نامیدند. انسان در ذهن خود، مدام حرص و آرزو و تنفر و بیزاری ایجاد می‌کند. افکار دلپذیر و یا ناخوشایند، مربوط به گذشته یا آینده، سبب بروز حس‌های خوشایند و ناخوشایند شده و به حرص و آرزو و تنفر و بیزاری مداوم منجر می‌شوند.

گاه ممکن است فکری در ذهن پدیدار شود و پیش از کامل شدن آن، فکر دیگری جای آن را بگیرد. قبل از این که آن فکر نیز کامل شود، فکر سومی پدید می‌آید. افکار در ذهن بدون هیچ تناسب و معنایی ایجاد می‌شوند. یک چنین وضعیت ذهنی به عنوان نشانهٔ جنون شناخته می‌شود.

یک مثال: بشقابی غذا به شخصی دیوانه که چندین روز گرسنه بوده داده می‌شود. او به دلیل گرسنگی، بسیار خوشحال می‌شود. یک لقمه از غذا را برمی‌دارد، اما قبل از آن که بتواند آن را بخورد، فکر دیگری در ذهنش بوجود می‌آید. "من در حمام هستم. آمده‌ام تا حمام کنم و این یک تکه صابون است." آن وقت غذا را به بدنش می‌مالد. بعد فکر دیگری در ذهنش ایجاد می‌شود. "شخصی که در برابر من است دشمن است و آمده تا مرا بکشد. بهتر است قبل از اینکه او مرا بکشد، من او را نابود کنم. چطور می‌توانم این کار را بکنم؟ این‌ها نارنجک دستی هستند. اگر آنها را به طرف او پرتاب کنم، می‌میرد." بنابراین غذا را به دور می‌اندازد. یک چنین انسانی دیوانه است.

یک مراقبه‌گر فهمیده، کشف می‌کند که ذهن او نیز لبریز از خیالبافی و نادانی است. در زبان قدیم به این "موها" (نادانی) می‌گفتند. به خاطر عادت ایجاد مداوم حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و نادانی، ذهن انسان غمگین و آشفته است. در لایه‌های سطحی ذهن، انسان می‌کوشد تا آگاه باقی بماند و از ایجاد حرص و آرزو و تنفر و بیزاری دوری کند. ممکن است گاه احساس کند که بخش سطحی ذهن بسیار هشیار شده و دیگر حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و نادانی ایجاد نمی‌کند، اما این بخش بسیار کوچکی از ذهن است. بخش بزرگتر و لایه‌های عمیق‌تر آن در هر لحظه به ایجاد حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و نادانی می‌پردازند. همهٔ آلودگی‌های ذهنی به خاطر وجود این انبار پر از آلودگی است. لایه‌های عمیق‌تر ذهن قادر نیستند که از الگوی قدرتمند عادت حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و نادانی رها شوند.

در تمام طول روز، ممکن است تنها چند لحظه وجود داشته باشد که در آن انسان بتواند خود را از گذشته و آینده جدا کند و در زمان حال باقی بماند. ذهن بر تنفس کاملاً تمرکز کرده، حقیقت لحظهٔ حال را تجربه می‌کند. هیچ نادانی و توهمی در آن وجود ندارد. انسان به خاطر ورود نفس، حرص نمی‌زند و از خروج نفس احساس بیزاری نمی‌کند. تنها ورود و خروج نفس را از سوراخ‌های بینی، بدون واکنش مشاهده می‌کند. در چنین لحظه‌ای، ذهن از حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و توهم به دور است و کاملاً پاک می‌ماند. این لحظهٔ پاکی ذهن در سطح خودآگاه، اثر فراوانی بر آلودگی‌های کهنه‌ای که در لایه‌های عمیق‌تر جمع شده‌اند، بر جا می‌گذارد. ذغال گداخته حرص و آرزو و تنفر و بیزاری و نادانی که انسان در خود جمع آورده، خاموش می‌شود. انسان

بر روی آنها قشر ضخیمی از خاکستر می‌گذارد. بودا گفت این مانند ذغال‌های سوزانی است که خاکستر روی آنها را پوشانده باشد. ممکن است چنین به نظر بیاید که در زیر لایهٔ خاکستر آتشی نیست، حال آن‌که انسان به خاطر وجود این ناپاکی‌ها در درون می‌سوزد. تماس این سوزش دائمی با خنکی این لحظهٔ خلوص، مانند تماس نیروهای مثبت و منفی است، که سبب ایجاد انفجار می‌شود؛ مانند آن است که آتشفشانی از درون سر باز کند. ممکن است بعضی از آلودگی‌های عمیقاً ریشه‌دار به سطح بیایند و به صورت اشکال مختلفی از ناراحتی‌های جسمانی یا ذهنی از قبیل احساس درد در پاها یا سر و یا ترس و آشفتگی بروز کنند. چیزی که مشکل به نظر می‌رسد، در حقیقت نشانه‌های موفقیت در مراقبه است. وقتی که کسی دم‌لی را می‌شکافد، طبعاً چرک و جراحت به سطح می‌آید. به همین ترتیب، جراحی ذهن شروع شده و بخشی از چرک‌های عمیقی از زخم خارج می‌شوند. هرچند که این مرحله ناخوشایند است، اما تنها راه‌هایی از فساد و جراحت و پاک کردن آلودگی‌ها است. اگر شخص به‌طور صحیح به کار ادامه دهد، همهٔ این مشکلات به تدریج کاهش می‌یابند.

وقتی که کسی برای خاموش کردن آتش، مثنی آب بر روی ذغال می‌ریزد، واکنشی ایجاد می‌شود و صدای "چانگ" (chung) به گوش می‌رسد. زمانی که دوباره آب سرد بر روی آن می‌ریزیم، باز هم صدای "چانگ" شنیده می‌شود. بخاری داغ آنقدر به ایجاد این صدا ادامه می‌دهد تا درجهٔ حرارت آن با آب یکی شود. وقتی که چنین شد، دیگر هر قدر آب بر روی آن بریزیم، چنین صدایی نمی‌کند. به همین ترتیب، زمانی که قطره‌های آب سرد خلوص ذهن بر روی آتش سوزان آلودگی‌های درونی بریزد، ایجاد انفجار نموده و بر اثر آن مراقبه‌گر احساس ناآرامی می‌کند. این دلیل دیگری است بر اینکه توصیه می‌شود تا مردم این تکنیک را در یک مرکز مراقبه و زیر نظر و راهنمایی یک استاد با تجربه فرا گیرند.

اگر انسان برطبق دستورالعمل‌های یک راهنمای باتجربه در مرکز مراقبه به کار پردازد، یاد می‌گیرد تا در تمام شرایط متوازن باقی بماند. وقتی که انسان یاد می‌گیرد که ذهنش را متعادل نگه‌دارد، ذهن پاک‌تر و شفاف‌تر می‌شود. هدف مراقبه، پاک‌سازی ذهن است. پیشرفت یک ذهن پاک به شادی واقعی، صلح واقعی، تعادل حقیقی و رهایی حقیقی می‌انجامد.

خودتان در راه قدم بگذارید

متن زیر ترجمه هفتمین سخنرانی از یک مجموعه تلویزیونی است که خود شامل
چهل و چهار سخنرانی بوده و در کانال Zee TV پخش شده است. اصل این متن در
در ژانویه سال 1999 در نشریه ویپاسانا پاتریکا (Vipāsyanā Patrikā) منتشر شده است.

کسی که برای فراگیری ویپاسانا به یک مرکز مراقبه می‌رود باید درک کند که اولین قدم در این راه آن است که به شکلی
عینی شاهد حقیقت مربوط به تنفس طبیعی خود باشد.

حتی سهواً هم نباید هیچ کلمه‌ای را به این تنفس طبیعی بیافزاید. انسان با تکرار هر کلمه‌ای می‌تواند ذهن خود را متمرکز
کرده و آن را آرام نماید، ولی انبار و ذخیره آلودگی‌های ذهنی مانند گذشته همچنان در درون او شعله‌ور باقی می‌ماند. این
آتش‌فشان‌های خاموش در هر زمان می‌توانند منفجر شوند و ذهن را تحت سلطه خود قرار داده و انسان را دچار بدبختی نمایند.
بنابراین کسانی که می‌خواهند ناپاکی‌های اعماق ذهنشان را پاک کنند، نباید از هیچ کلمه‌ای استفاده نمایند. در انواع دیگر
مراقبه، استفاده از کلمات منافع خودش را دارد، اما نمی‌تواند آلودگی‌های اعماق ذهن را پاک کند.

همان‌گونه که مادر، با خواندن لالایی کودکش را می‌خواهد، شخص نیز می‌تواند کلمه‌ای را تکرار کرده و ذهن را متمرکز
کند. مادر لالایی را تکرار می‌کند و کودک می‌خوابد. به همین ترتیب، زمانی که کلمه‌ای تکرار می‌شود، ذهن بر آن تمرکز
می‌کند، اما همین کلمه در برابر مشاهده عینی حقیقت لحظه‌حال، مانند سدی عمل می‌کند.

من می‌توانم این سد و مانع را درک کنم، زیرا خود من هم عادت داشتم که به کمک کلمات مراقبه نمایم. این مطلب بر
اساس تجربیات افرادی که با همین موانع روبه‌رو شده‌اند، مورد تأیید قرار گرفته است.

کبیر، روحانی بزرگ هند نیز همین را گفته است. او گفت: همان‌طور که انسان به کمک ذکر یا کلمه‌ای به مراقبه ادامه
می‌دهد، از درونش طینینی بر می‌خیزد که به آن آجاپا جاپا (*ajapa japa*) (سرود سرودنشده) می‌گویند. این به شکل یک نخ
نازک درمی‌آید و وجود همان نخ مانع باز یافتن حقیقت جهان درون انسان می‌شود. در نتیجه، انسان نخواهد توانست که حقیقت
نهایی را که در ماوراء ذهن و جسم است، به دست بیاورد. کبیر می‌گوید:

*Taga tuta, nabha mem vinasaga,
sabad ju kaham samayi re.*

ریسمان قطع شده است؛

نمی‌تواند در حصار جهان درون باقی بماند.

چگونه کلمه‌ای چنین ناخالص، می‌تواند باقی می‌ماند!

بنابراین فرد نباید از هیچ شیء‌ای استفاده کند، زیرا در آینده مانع پیشرفت در این راه خواهد شد. فرد باید در سطح تجربی
حقیقت را درباره خود دریابد: درباره جسم و ذهن خود و رابطه متقابل این دو؛ درباره تولید، تکثیر و ریشه‌کن کردن ناپاکی‌های
ذهنی. فرد باید حقیقت را همان‌گونه که هست مشاهده کند، درست همان‌گونه که هست. سپس شخص پیشرفت می‌کند.
فرآیند تنفس به هر دوی اینها ارتباط دارد: جسم و ذهن. با مشاهده واقعی تنفس، حقیقت وابسته به جسم و ذهن، واضح‌تر و
واضح‌تر می‌شود.

ممکن است مشکلات اولیه‌ای وجود داشته باشد. کسی که می‌خواهد ناپاکی‌ها را از اعماق ذهن خود پاک کند، باید با این
مشکلات روبه‌رو شود. ذهن نه تنها در سطح بلکه در عمق نیز بسیار بی‌قرار و متزلزل است. مانند یک میمون است؛ این ذهن
میمون‌وار دائماً از یک شاخه درخت به شاخه‌ای دیگر می‌پرد. به محض این که یک شاخه را رها می‌کند، به شاخه‌ای دیگر

می‌چسبد. ذهن بسیار پریشان، آشفته و تیره‌بخت است. سرکش است. باید رام شود. و شخص باید این کار را با صبوری انجام دهد.

این عمل شبیه به کار رام کردن یک حیوان وحشی است، مانند یک بوفالوی وحشی و یا یک فیل وحشی. برای رام کردن حیوان وحشی، یک فرد عاقل و باتجربه، با صبوری و مصراحت کار می‌کند، زیرا حیوان وحشی به محض آغاز به کار، رام نمی‌شود. در خانه، این کار را به طور مستمر نمی‌توان انجام داد. همچنین، فرد قادر نخواهد بود این کار را علی‌رغم مشکلات، با صبوری انجام دهد زیرا هیچ استادی برای ارائه راهنمایی‌های مناسب وجود ندارد. ولیکن هنگامی که فرد به دوره‌ای در مرکز ویپاسانا می‌پیوندد، می‌تواند به طور مستمر کار کند و علی‌رغم مشکلات، به تلاش برای رام کردن ذهن خود ادامه می‌دهد.

این امکان‌پذیر نیست که ذهن فردی از همان آغاز به کار به طور کامل، متمرکز و از ناپاکی‌ها رها باشد. ذهن به صورت پی‌درپی سرگردان می‌شود. و هنگامی که ذهن سرگردان می‌شود، مغلوب حرص و آز و بیزاری می‌گردد. و به همین علت، مراقبه‌گر بیشتر و بیشتر پریشان می‌شود. "اه، این چه ذهنی است که من دارم! ذهن من لبریز از حرص و آز است. لبریز از تنفر و بیزاری است. ابداً در زمان حال قرار نمی‌گیرد. استادمان می‌گوید که شخص باید در زمان حال زندگی کند ولی ذهن من اصلاً در زمان حال نمی‌ماند. من چه ذهن بدبختی دارم." او تحمل و توازن خود را از دست داده است. تعادل ذهنش از بین رفته است. در این حال، کار او چگونه می‌تواند پیشرفت داشته باشد؟ او باید با صبر و حوصله کار کند. اگر ذهن، سرگردان می‌شود، انسان حقیقت موجود را که ذهن سرگردان شده، می‌پذیرد. اگر ذهن شخص پر از حرص و آز باشد، او حقیقت موجود را می‌پذیرد که ذهنش پر از حرص و آز است. انسان فقط می‌پذیرد که، "ذهن من در این لحظه پر از حرص و آز است." یا آن که، "ذهن من در این لحظه پر از تنفر و بیزاری است." به این ترتیب، انسان به مشاهده وضعیت موجود ذهن، همان‌گونه که هست، می‌پردازد. انسان، تنفس طبیعی را به شکل عینی و بدون خشم و عصبانیت و بدون قضاوت شخصی، مشاهده می‌کند.

در سطح جسمانی یا سطح ذهنی، چیزی اتفاق افتاده است و انسان درک می‌کند که، "من در حال مشاهده هستم." او کارش را به این صورت شروع می‌کند. وقتی پیش می‌رود، به مرحله‌ای می‌رسد که در آن مرحله "من" ناپدید می‌شود. بعد "در حال مشاهده هستم" هم ناپدید می‌شود. چیزی اتفاق افتاده است و انسان درک می‌کند که "این مشاهده می‌شود." در این جا مشاهده‌کننده وجود ندارد و تنها مشاهده عینی صورت می‌گیرد.

پاتانجلی Patanjali، یک انسان مقدس هندی که چند قرن پس از بودا زندگی می‌کرده است، تحت تاثیر ویپاسانا، گفته است: "Draṣṭa drśimatra" به هنگام دیدن، تنها باید دیدن وجود داشته باشد. بعداً حتی این مشاهده انفعالی هم پایان می‌گیرد و در مرحله تجربه مستقیم، تنها آگاهی خالص بر جای می‌ماند. این آگاهی را "ساما دیت تی sammā- diṭṭhi" یا درک درست و دانش درست می‌خوانند. این امر در نهایت، مراقبه‌گر ویپاسانا را به مرحله نهایی از رهایی کامل می‌رساند.

در آغاز کار، انسان باید از درون مشکلات بسیاری عبور کند. وقتی که یک بوفالوی وحشی یا یک فیل وحشی وارد محوطه زندگی شخص می‌شود، موجب زیان فراوان و خرابی بسیار می‌شود و وحشت زیادی به وجود می‌آورد. اما بعد از آن که انسان، حیوان وحشی را با کار صبورانه رام کرد، همین حیوان کمک زیادی می‌کند و همه نیرو و قدرتش را در راه سازندگی به کار می‌گیرد.

ذهن انسان به مراتب قدرتمندتر از هزار فیل است و زمانی که مخرب باشد، از هزار فیل وحشی بیشتر صدمه می‌زند. اما همین ذهن وقتی که رام شود، بیش از هزار فیل رام شده به انسان خدمت می‌کند. یک ذهن رام‌شده، شادی فراوانی به بار می‌آورد، اما انسان باید با صبر و حوصله کار کند.

یک مراقبه‌گر همچنین باید درک کند که، "من باید شخصاً این کار را انجام دهم. این مسئولیت من است." این امر، دلیل خودخواهی نیست. گاه پیش می‌آید که چون ویپاسانا برای مدتی طولانی از کشور هندوستان رخت بر بسته است، بعضی از مردم آن را به درستی درک نمی‌کنند و از آن انتقاد می‌کنند. آنها فرض را بر این عقیده قرار می‌دهند که با پاک کردن آلودگی‌ها به

عنوان نفس، به رهایی می‌رسند. آه، نه! این تکنیک مراقبه، شخص را به مرحله‌ای می‌رساند که "نفس" یا "من" به‌طور کامل ذوب می‌شود و فقط "اناتا" *anattā* یا "نبودن نفس" باقی می‌ماند. عقیده وجود "من"، "متعلقات من" و "روح من" از میان می‌رود.

رهايي، به معنای خودخواهی [منیت] نیست. رهایی، یک مسئولیت است. همان‌طور که انسان برای پاکیزه نگه‌داشتن بدن خود هر روز حمام می‌کند. آیا کس دیگری می‌تواند به جای او این کار را انجام دهد؟ آیا کسی به خاطر نفس کشیدن روزانه نسبت به خودش مغرور می‌شود؟ این‌جا صحبت از غرور و خودخواهی شخصی نیست، بلکه این مسئولیت شخصی هر انسان است. اگر بدن کثیف و آلوده شود، بیمار می‌شود. باید آن را از بیماری مصون نگاه داشت، بنابراین باید آن را پاکیزه نگاه داشت. به همین ترتیب، ذهن انسان نیز آلوده شده است. چه کسی آن را آلوده کرده است؟ این یک مسئولیت شخصی است. انسان بر اثر نادانی و نداشتن درک صحیح، ذهن را آلوده کرده است. اکنون هم وظیفه و مسئولیت پاک‌سازی آن برعهده خود اوست. انسان باید خودش این کار را انجام دهد؛ هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن را برعهده بگیرد.

انسان غالباً بر اثر توهم و تخیل در رنج است، "من خیلی بدبخت و خیلی ضعیفم. چطور می‌توانم به رهایی برسم؟ کسی به من رحم خواهد کرد. یک نفر از روی مهر و دلسوزی مرا به رهایی خواهد رساند." چنین انسان خیالبافی باید بفهمد که "چرا رهاننده باید فقط مرا به رهایی برساند؟ آیا من فرد خیلی به خصوصی هستم؟ فقط به خاطر آن‌که در عبادت‌های دروغینم مهارت پیدا کرده‌ام، آیا خداوند باید مرا رهایی ببخشد؟" و چرا رهاننده فقط باید شما را به رهایی برساند؟ در سرتاسر جهان این همه بدبختی وجود دارد و خداوند کسی را به رهایی نمی‌رساند. واضح است که هرکس باید با پاک‌سازی آلودگی‌ها از خود، خویشتن را به رهایی برساند. هرکس در درون خود عقده‌هایی ایجاد کرده است و این گره‌ها بایستی با تلاش خود انسان باز شوند.

ممکن است انسان دلسوز و مهربان راه را به ما نشان دهد. یک بودا، کسی که با حرکت در راه به مرحله رهایی رسیده، راه را به ما نشان می‌دهد، اما انسان به راستی باید خودش در راه گام بردارد. فرد باید با گام برداشتن مرحله به مرحله، تمامی مسیر را طی کند. در آغاز کار، شاید کسی با مهر و محبت بگوید: "دستم را بگیر و راهی شو." ممکن است کسی برای مدتی کوتاه در کنار شما گام بردارد، اما باز هم شخص باید خودش، در راه حرکت کند. هر چه زودتر از این تصور که کسی او را بر روی شانه‌هایش حمل کرده و به هدف نهایی می‌رساند، رها شود، برایش مفیدتر خواهد بود.

به چه دلیل یک قدرت نادیده باید در ذهن همه موجودات زنده، آلودگی ایجاد کرده و آنها را بدبخت کند؟ انسان این آلودگی‌ها را خودش جمع‌آوری کرده است؛ و خودش نیز باید این آلودگی‌ها را پاک نماید. ممکن است کسی با مهر و محبت راه را به ما نشان دهد.

همان‌طور که بودا می‌گوید:

“*Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro* “

شما باید خودتان کار را به انجام رسانید. روشن‌ضمیران تنها راه را نشان می‌دهند.

بودا می‌توانست مسیر را نشان دهد، زیرا او خود همه راه را پیموده و به هدف نهایی رسیده بود. به همین دلیل، او یک *athāgata* (انسان روشن‌ضمیر) شده بود. و از روی مهر و شفقت نسبت به همه موجوداتی که رنج می‌بردند، با محبت شرح می‌داد که حرکت در مسیر رهایی وظیفه و مسئولیت خود آنهاست. انسان هر قدر زودتر بفهمد که خودش باید در راه حرکت کند، خوشبخت‌تر خواهد بود. آن کس که آرزو می‌کند به خاطر بدبختی‌هایش، یک نفر دیگر او را به رهایی برساند، هرگز قدم در راه نخواهد گذاشت. انسان باید خود تلاش کند. ممکن است در مسیر، مشکلات و موانع بسیاری باشد. ممکن است انسان بلغزد و بیفتد، اما باید دوباره بلند شود و دوباره حرکت کند تا به مرحله رهایی برسد.

یک اتفاق:

بودا در ساواتی *Savatthi*، مرکز کوسالا یکی از شلوغ‌ترین و پرجمعیت‌ترین شهرهای هندوستان در آن روزگار، زندگی می‌کرد. راهبان و راهبه‌ها، همچنین زنان و مردان غیرروحانی، به مرکز مراقبه او می‌آمدند تا به سخنانش گوش کنند و

مراقبه کردن را یاد بگیرند. بعضی‌ها فقط برای شنیدن سخنرانی او می‌آمدند ولی هرگز آموزش‌هایش را به کار نمی‌بستند. یکی از این افراد، یک روز زودتر از موعد به آنجا آمد و بودا را تنها یافت. به او نزدیک شد و گفت: "قربان، از شما سؤال دارم که مرتب به ذهنم می‌آید. وقتی که دیگران حاضرند من در سؤال کردن مردد می‌مانم. خوشحالم که امروز تنها هستید. با اجازه شما سؤال خودم را می‌پرسم."

بودا جواب داد: "در راه دامنا نباید شک و تردیدی باقی بماند. آنها را برای خود روشن کن. سؤال چیست؟"

"قربان، من سالهاست که به مرکز مراقبه شما می‌آیم و متوجه شده‌ام که افراد زیادی به اینجا می‌آیند. متوجه شده‌ام که بعضی از آنها به رهایی کامل رسیده‌اند و مشاهده می‌کنم که بعضی دیگر با آن که به رهایی کامل نرسیده‌اند، در زندگی آنها تغییر فراوانی به وجود آمده است. اما قربان، افرادی هم هستند مثل خود من، که ابداً تغییر نکرده‌اند. آنها درست مثل سابق باقی مانده‌اند."

قربان، چرا باید این‌طور باشد؟ مردم پیش شما می‌آیند. شما انسان بزرگی هستید. خیلی قدرت دارید و پراز مهر و شفقت هستید. آنها به شما پناه می‌آورند ولی با این حال هیچ تغییری نمی‌کنند. چرا شما از همه قدرت و محبت خودتان برای رهاسازی آنها استفاده نمی‌کنید؟"

بودا لبخندی زد. این مطلبی بود که او هر روز آن را توضیح می‌داد، اما اگر کسی نخواهد به آن توجه کند، چه می‌شود کرد؟ بودا سعی کرد تا دوباره توضیح بدهد. وی روش‌های مختلفی برای توضیح دادن داشت. گاهی با سؤال کردن، مطلب را توضیح می‌داد.

- "تو از کجا آمده‌ای؟"
- "از ساواتی آمده‌ام، قربان"
- "بله، ولی شکل چهره و نحوه صحبت تو نشان می‌دهد که اهل این بخش از مملکت نیستی و از نقطه دیگری آمده‌ای و در اینجا مستقر شده‌ای."
- "حق با شماست، قربان. من اهل شهر راجاگها (Rajagaha) مرکز ایالت ماگارها (Magadha) هستم. چند سال قبل به اینجا آمده و در ساواتی اقامت کرده‌ام."
- "آیا همه ارتباطات خودت را با راجاگها، قطع کرده‌ای؟"
- "خیر قربان، من هنوز در آنجا اقوام و دوستانی دارم. در آنجا شغلی دارم. هر سال چندین بار به آنجا می‌روم و دوباره به ساواتی بر می‌گردم."
- "با توجه به اینکه بارها از اینجا به راجاگها سفر کرده‌ای، قطعاً مسیر را به خوبی می‌شناسی؟"
- "آه، بله قربان، من آن را به خوبی می‌شناسم."
- "و دوستانت که تو را به خوبی می‌شناسند، باید بدانند که تو اهل راجاگها هستی و در اینجا مقیم شده‌ای. همچنین باید بدانند که تو غالباً به راجاگها می‌روی و راه رسیدن به آنجا را به خوبی می‌دانی؟"
- "بله قربان، همه دوستان نزدیکم می‌دانند که من اهل راجاگها هستم و راه رسیدن به آنجا را به خوبی می‌شناسم."
- "پس شاید پیش بیاید که بعضی از آنها از تو بخواهند تا مسیر را از اینجا تا راجاگها، برایشان توضیح بدهی. آیا تو چیزی را از آنها پنهان می‌کنی یا مسیر را به وضوح شرح می‌دهی؟"
- "قربان، چرا باید چیزی را پنهان کنم؟ من تا حد امکان آن را به وضوح شرح می‌دهم: از اینجا به شرق برو بعد به شهر واراناسی "Varanasi" می‌رسی. همچنان ادامه بده تا به گایا "Gaya" برسی. باز هم جلو برو، به راجاگها خواهی رسید."
- "و آیا همه این افرادی که تو با این روشی مسیر را برایشان شرح می‌دهی، به راجاگها می‌رسند؟"

- "چطور چنین چیزی ممکن است قربان؟ تنها کسانی که همه راه را بروند، به راجاگاه می‌رسند."
 - "این همان چیزی است که می‌خواهم برایت توضیح بدهم. مردم پیش من می‌آیند و می‌دانند، این کسی است که راهش را از اینجا تا مرحله رهایی نیبانا *nibbāna* پیموده است و این راه را کاملاً می‌شناسد. آنها در باره این راه از من سؤال می‌کنند و من چرا باید چیزی را پنهان کنم؟ من مسیر را به روشنی برای آنها شرح می‌دهم:
 - "این راه است. در راه ممکن است به این ایستگاه‌ها برسید. از میان این تجربه‌ها عبور می‌کنید. پیش‌تر می‌روید و به مرحله رهایی می‌رسید. شما حقیقت نهایی را تجربه خواهید کرد."
 - "من راه را به روشنی توضیح می‌دهم. اگر کسی تنها با توضیحات من راضی می‌شود و سه بار تعظیم می‌کند و "سادو، سادو، سادو (آمین) *Sadhu, sadhu, sadhu*" می‌گوید و به من می‌گوید "آقا خیلی قشنگ توضیح دادید"، ولی حتی یک قدم در راه بر نمی‌دارد، چگونه می‌تواند به هدف نهایی برسد؟"
 - "کسی که حرکت در مسیر را آغاز می‌کند و ده قدم بر می‌دارد، ده قدم به هدف نهایی نزدیکتر می‌شود. کسی که صد قدم بر می‌دارد، صد قدم به هدف نهایی نزدیکتر می‌شود و آن‌کس که همه مسیر را طی می‌کند، به هدف نهایی می‌رسد. شما باید خودتان در مسیر گام بردارید."
- همه کسانی که حرکت در مسیر رهایی، حرکت در مسیر پاک دامنا، مسیر پاک‌سازی کامل ذهن را شروع کرده‌اند، حرکت در جاده رهایی کامل را آغاز کرده‌اند. این راهی است که به شادی حقیقی، صلح حقیقی، تعادل واقعی و رهایی واقعی می‌رسد. آنهایی که در مسیر پاک دامنا قدم بر می‌دارند، شادی حقیقی، صلح حقیقی، تعادل حقیقی و رهایی حقیقی از همه رنج‌های زندگی را تجربه خواهند کرد.

اهمیت مراقبه روزانه

مطلب زیر ترجمه‌ای است از یک سخنرانی که "گویانکاجی" *Goenkaji* آن را در اکتبر سال 2000 در زمین دانشکده شهر ناگپور "*Nagpur*" برای حدود 5000 نفر مراقبه‌گر و پیاسانا ایراد کرده است.

پسران و دختران عزیز داممایی من،

خیلی خوشحالم که در کنارهم نشسته و داممای پاک را تمرین کرده‌ایم. مراقبه دسته جمعی از اهمیت فراوانی برخوردار است. همان‌طور که بودا گفت:

شادی، ظهور انسان‌های روشن‌بین در جهان است.

شادی، آموزش داممای پاک است

شادی، هم‌نشینی افراد مراقبه‌گر است

شادی، مراقبه گروهی است

دو هزار و ششصد سال قبل، گوتاما بودا *Gotama Buddha*، از این سرزمین برخاست و داممای پاک را که موجب شادمانی فراوان در جهان است، آموزش داد. مردم بر اساس این آموزش‌ها زندگی را آغاز کردند. آنها مراقبه گروهی را به همان صورتی که امروز انجام دادیم، انجام می‌دادند: هیچ شادی برتر از این شادی وجود ندارد. اگر کسی به تنهایی مراقبه کند، از آلودگی‌های ذهنی رها شده و به شادی واقعی می‌رسد، اما زمانی که خواهران و برادران داممایی در کنار هم می‌نشینند و در چنین گروه کثیری، مراقبه می‌کنند، اگر مراقبه شخص، کمی ضعیف باشد، بر اثر آن که مراقبه دیگران قوی است، مراقبه او نیز قوی می‌شود و همه فضا از ارتعاشات دامما پر می‌گردد. مراقبه‌گران در صورت امکان باید لااقل یکبار در هفته نشست گروهی داشته باشند. اگر در هفته قبل، مراقبه کسی ضعیف شده باشد، با مراقبه گروهی قوت می‌گیرد و به کمک نیروی باز یافته می‌تواند در طول هفته با مشکلات زندگی روبه‌رو شود.

هر مراقبه‌گر به منظور مقابله با فراز و نشیب‌های زندگی باید نیروی خود را تقویت کند. برای این منظور یک ساعت مراقبه هر روز صبح و عصر، مراقبه گروهی هفتگی و شرکت در یک دوره ده روزه حداقل سالی یک بار ضرورت دارد. در این صورت در مسیر دامما پیشرفت خواهیم کرد. افراد عادی و خانواده‌ها با مشکلات و موانع زیادی روبه‌رو می‌شوند. در رابطه با این گروه، حتی آنهایی که زندگی عادی خود را رها کرده‌اند، به من می‌گویند که نمی‌توانند به طور مرتب مراقبه کنند. علی‌رغم همه مشکلات نباید مایوس شویم و لازم است که هر روز صبح و عصر مراقبه نمائیم.

ما برای قوی و سالم نگهداشتن جسم خود، تمرین‌های جسمانی مانند یوگا، دویدن یا راه‌پیمایی انجام می‌دهیم، چه در غیر این صورت بدنمان ضعیف و بیمار می‌شود. به همین ترتیب، سالم و قوی نگاه داشتن ذهن از آن هم ضروری‌تر است. ذهن بیشتر اهمیت دارد. انسان نباید اجازه دهد که ذهنش ضعیف و بیمار شود. و پیاسانا تمرین ذهن است. مراقبه صبح و عصر ذهن را قوی و سالم می‌کند؛ این اتلاف وقت نیست. ما در دنیایی پیچیده و پرتنش زندگی می‌کنیم. اگر ذهن، قوی نباشد، تعادل ذهن را از دست داده و بدبخت می‌شویم. کسانی که داممای پاک را نمی‌شناسند و آنهایی که این مراقبه را یاد نگرفته‌اند، آدم‌های بدشانسی هستند. اما کسانی که این آموزش مفید را دریافت کرده ولی آن را به کار نمی‌گیرند، از گروه اول بدبخت‌ترند. آنها چنین گوهر گرانبهایی را یافته‌اند ولی آن را مانند تکه شنی بی‌فایده به دور انداخته‌اند. چه بدبختی می‌تواند بزرگ‌تر از این باشد؟

به صورت انسان متولد شدن، یک خوشبختی بزرگ است. تنها انسان است که می‌تواند درون‌نگر بشود و آلودگی‌های ذهنی خود را از اعماق پاک کند. این عمل از سایر حیوانات، پرندگان، خزندگان، حشرات و یا جانداران پست‌تر، ساخته نیست. حتی انسان هم اگر این تکنیک را نداند، نمی‌تواند چنین کاری انجام دهد. شخص، در هیئت انسان متولد می‌شود، چنین روشی عالی

را پیدا می‌کند، آن را یاد می‌گیرد تا آن را به کار گیرد، از آن بهره‌مند می‌شود و با این همه تمرین را ادامه نمی‌دهد. چه بدبختی بزرگی! فردی ورشکسته، گنجی پیدا می‌کند، بعد آن را به دور می‌اندازد و دوباره، ورشکسته می‌شود. انسانی گرسنه، غذایی خوشمزه پیدا می‌کند، آن را به دور می‌اندازد و باز گرسنه می‌شود. انسان بیماری دارو پیدا می‌کند، آن را به دور می‌اندازد و دوباره بیمار می‌شود. به راستی چقدر بدبختند! آدم نباید چنین اشتباهی بکند.

گاهی مراقبه‌گران پیش من می‌آیند و می‌گویند: "من مراقبه‌ام را متوقف کرده‌ام. چه کنم، خیلی گرفتارم." این بهانه بی‌معنایی است. آیا ما هر روز سه یا چهار بار به بدنمان غذا نمی‌دهیم؟ هرگز نمی‌گوییم: "من آدم گرفتاری هستم و امروز، وقت غذا خوردن ندارم." این مراقبه‌ای که هر روز صبح و عصر انجام می‌دهیم، ذهن را تقویت می‌کند و داشتن یک ذهن قوی از جسم قوی مهم‌تر است. اگر این را فراموش کنیم، به خودمان آسیب می‌رسانیم. ما هرگز نباید مرتکب چنین اشتباهی بشویم. حتی اگر کار خیلی زیاد باشد، باید تمرین را انجام دهیم. گاهی امکان مراقبه کردن در محل همیشگی و ساعت مقرر وجود ندارد. درست است که مراقبه در محل و ساعت معین دلپذیرتر است، اما اجباری در آن نیست. آنچه که اهمیت دارد، دو بار مراقبه در طول بیست و چهار ساعت است. در شرایط نادر، وقتی که کسی نمی‌تواند با چشم بسته مراقبه کند، می‌تواند در جمع و در حالی که ذهن او متوجه درون است، با چشم باز مراقبه نماید. ما عمل مراقبه را به شکل نمایش در نمی‌آوریم. لزومی ندارد که دیگران بدانند که شما مشغول مراقبه‌اید. ممکن است نتوانیم به همان خوبی که در نشست تنها و با چشم‌های بسته مراقبه می‌کنیم، این کار را انجام دهیم، ولی حداقل ذهنمان را کمی آرام و قوی می‌کنیم. بدون تمرین مرتب، ذهن ضعیف می‌شود. ذهن ضعیف ما را دچار بدبختی می‌کند، زیرا به الگوی رفتاری قدیمی خود یعنی ایجاد حرص و آز و تنفر و بیزاری باز می‌گردد.

ما به شکل انسان متولد شده‌ایم. با این داممای عالی تماس پیدا کرده‌ایم. به این تکنیک ایمان آورده‌ایم، زیرا از آن بهره برده‌ایم ولی همچنان مراقبه را متوقف می‌کنیم. بهتر است نسبت به آن بی‌اعتنا و بی‌توجه نباشیم. ما با دو بار مراقبه روزانه در حق کسی لطف نمی‌کنیم. "استادمان به ما گفته است، به همین دلیل آن را انجام می‌دهیم." شما به استادتان لطفی نمی‌کنید، بلکه به خودتان لطف می‌کنید. این آموزشی بسیار عالی است. وقتی که کسی در بدنش حس‌هایی را درک می‌کند، این را می‌فهمد که درهای رهایی گشوده می‌شود. کسی که نمی‌تواند حس‌های جسمانی خود را احساس کند، موجود بیچاره‌ای است؛ درهای رهایی برای او گشوده نشده است. زمانی که انسان یاد می‌گیرد تا نسبت به حس‌ها متوازن باقی بماند، نه تنها درهای رهایی گشوده می‌شود، بلکه انسان، به درون راه یافته و حرکت در جاده رهایی را آغاز کرده است.

در ویپاسانا، ما انواع مختلف حس‌ها را در نقاط مختلف بدن تجربه می‌کنیم و نسبت به آنها متوازن باقی می‌مانیم. یک مراقبه‌گر دانا از طریق تجربه درک می‌کند که این تمرین چگونه در زندگی روزانه به او کمک می‌کند. هر قدمی که در این راه برداشته شود، انسان را به هدف نهایی نزدیک و نزدیک‌تر می‌سازد. هیچ تلاشی به هدر نمی‌رود. هر کوششی ثمر می‌دهد. عدم احساس آگاهی از حس‌ها، ما را به سوی بدبختی می‌برد. واکنش‌های کورکورانه که بر اثر نادانی نسبت به حس‌ها بروز می‌دهیم، به بدبختی، بدبختی زیاد *dukkha - samudaya - gāminī - paṭipadā* می‌انجامد. آگاهی از حس‌ها و ایجاد توازن در برابر آنها ما را به راهی می‌برد که به رهایی از همه رنج‌ها *dukkha - nirodha - gāminī - paṭipadā* می‌انجامد. اگر ما حس‌ها را درک کنیم و در برابر آنها واکنش نشان دهیم، اگر در برابر حس‌های خوشایند، واکنش حرص و آز و در برابر حس‌های ناخوشایند، تنفر و بیزاری نشان دهیم، در مسیر اسارت قرار می‌گیریم. این، آموزش بودا است؛ این، بصیرت و روشن‌بینی بودا است.

به هنگام مرگ حس‌هایی در بدن به وجود می‌آیند، اگر ما آگاه نباشیم و نسبت به آنها با تنفر و بیزاری واکنش نشان دهیم، به سطوح زیرین هستی خواهیم رفت. اما یک مراقبه‌گر خوب که هنگام مرگ نسبت به این حس‌ها، متوازن می‌ماند و به سطح مطلوبی خواهد رفت. به این ترتیب ما آینده خودمان را می‌سازیم. مرگ، ممکن است در هر لحظه به سراغمان بیاید. ما با مرگ موافقت‌نامه‌ای امضاء نکرده‌ایم که هر وقت آماده بودیم، نزد ما بیاید. هر زمان که مرگ بیاید، ما آماده‌ایم. این، یک روش

معمولی نیست. گوهری گرانبه‌است که می‌تواند ما را از دایره تولد و مرگ رها کند و نه تنها این زندگی، بلکه زندگی‌های بعدی را بهبود بخشد و در نهایت به رهایی کامل می‌انجامد.

"اما، ما وقت نداریم. خیلی کار داریم." با این بهانه‌ها چنین جواهر نایابی را از دست می‌دهیم. هر زمان به هر دلیلی در زندگی غم و اندوه یا ناامیدی و تیرگی وجود داشته باشد، این تکنیک به ما کمک می‌کند. تنها این را درک کنید: "در این لحظه در ذهن من اندوه یا ناامیدی یا تیرگی وجود دارد" و به مشاهده نفس یا حس‌ها پردازید. دلیل بیرونی اهمیتی ندارد، بودا گفت:

sabbe dhammā vedanā-samosaraṇā

آنچه که در ذهن ایجاد می‌شود، با حس‌ها همراه است.

آنچه که در ذهن ایجاد می‌شود، دامنا نام دارد. همراه با داممایی که در ذهن ایجاد می‌شود، حسی هم در بدن به وجود می‌آید: این قانون طبیعت است. ذهن و جسم با هم در ارتباط‌اند. وقتی که نوعی ناپاکی در ذهن به وجود می‌آید، حس‌هایی در بدن ایجاد می‌شوند. هر نوع حسی که در آن زمان در بدن به وجود بیاید، به ناپاکی ذهن مربوط است. این همان چیزی است که بودا آموزش داد. انسان می‌فهمد که در ذهنش ناپاکی وجود دارد و به مشاهده حس‌های بدن می‌پردازد. شخص این را کاملاً تمرین می‌کند، نه تنها یک بار و دو بار بلکه بارها و بارها [تمرین می‌کند]: هر حسی ناپاینده است. پس آلودگی ذهنی مربوط به آن حس هم ناپاینده است. این حس چه مدت باقی می‌ماند؟ ما به مشاهده حس‌ها و همچنین به مشاهده مدت زمانی که آلودگی در ذهن حضور دارد می‌پردازیم. حس ضعیف شده و از میان می‌رود. مانند دزدی است که وارد خانه‌ای می‌شود و چون صاحبخانه را بیدار می‌بیند، فرار می‌کند. مثال عصبانیت را در نظر بگیرید. زمانی که به هر دلیلی خشم بروز می‌کند، انسان می‌فهمد که، "در این لحظه در ذهنم خشم هست. حالا بگذار ببینم چه نوع حس‌هایی در بدنم ایجاد شده." علت این عصبانیت مهم نیست. شخص حس‌ها را مشاهده می‌کند و درک می‌کند که حس‌ها ناپاینده‌اند. این خشم هم ناپاینده است. این عصبانیت می‌توانست افزایش یابد و انسان را کاملاً مغلوب کند. حالا ضعیف و ضعیف‌تر شده و از میان می‌رود. این منفعت بزرگی است. مهم نیست که چه نوع آلودگی در ذهن ظاهر می‌شود، اگر شهوت یا خود پرستی یا حسادت یا ترس یا هر چیز دیگری باشد، انسان مغلوب آن نمی‌شود. حالا که ما این روش را یاد گرفته‌ایم، هنر زندگی کردن را آموخته‌ایم. آنچه را که باید انجام دهیم پذیرش این نکته است که، "این آلودگی ایجاد شده است. بگذار با این دشمن مقابله کنم. بگذار ببینم در بدنم چه می‌گذرد. این ناپاینده است. آنیچا، آنیچا، انیچا *anicca, anicca*" دشمن ضعیف‌تر شده و فرار می‌کند. ناپاکی‌ها در تمامی طول زندگی ما ظاهر می‌شوند. گاه، به این و گاه، به آن دلیل. وقتی که شما از همه آلودگی‌ها کاملاً رها شدید، یک انسان کاملاً رهایی یافته، یک ارهنت *arahant* می‌شوید. در این لحظه، آن مرحله دور است. حالا در زندگی عادی انسان باید با این مشکل روبه‌رو شود. اما در قالب این حس‌ها اسلحه‌ای بسیار مؤثر پیدا کرده‌ایم. هیچ دشمنی نمی‌تواند ما را برای همیشه مغلوب کند. چطور می‌تواند به هنگام مرگ بر ما غلبه کند؟ نمی‌تواند ما را مغلوب سازد. ما ارباب [خود] هستیم، این روشی است که ما را بر وجودمان حاکم و مسلط می‌کند.

ما هنر زندگی کردن را آموخته‌ایم؟ پس چطور ممکن است در زندگی ما غم و اندوه به وجود بیاید؟ غم و اندوه نه به دلیل مسائل خارجی بلکه به علت آلودگی‌های درونی ایجاد می‌شود. حادثه‌ای در بیرون اتفاق افتاده است، ما در ذهنمان آلودگی ایجاد نمی‌کنیم و دچار درد و رنج نمی‌شویم. یک حادثه در بیرون اتفاق افتاده است، ما در ذهنمان آلودگی ایجاد می‌کنیم و رنجور و بیچاره می‌شویم. ما مسئول بدبختی خودمان هستیم. مسائل ناخواسته بیرونی اتفاق می‌افتند. اگر استوار و محکم باشیم و در ذهن آلودگی ایجاد نکنیم، زندگیمان از شادی و صلح لبریز می‌شود. دیگران را آزار نمی‌دهیم؛ به خودمان و به دیگران کمک می‌کنیم. هر مراقبه‌گری باید بفهمد که لازم است تا مرتباً مراقبه کند تا در طول زندگی شاد و در آرامش باشد. همه کسانی که در راه و پیاسانا قدم برداشته‌اند، باید درک کنند که گوهری کمیاب به دست آورده‌اند.

بیداری خرد

این دو مقاله درباره آگاهی و دانش، ابتدا در نشریه هندی ویپاسانا پاتریکا *Vipaśhyānā Patrikā* به چاپ رسیده‌اند. اینک آنها ترجمه شده و تغییراتی یافته‌اند.

بیایید تا خود را از اسارت جهل و نادانی برهانیم. رها شدن از جهل به معنای رها شدن از چنگ اسارت رنج (*dukkha*) در این زندگی و همچنین رهایی از *dukkha* است که در چرخه زندگی‌های بعدی و تولد و مرگ‌های بعدی وجود دارد. آنچه که ما را در این زندگی و زندگی‌های آینده به تحمل *dukkha* وامی‌دارد، جهل و نادانی است.

جهل و نادانی چیست؟ نادانی بر اثر کند ذهنی، بی‌توجهی و عدم ورزشدگی و مهارت به وجود می‌آید. ما به دلیل نادانی به ایجاد *saṅkhāras* سنکاراهای جدید (واکنش ذهنی) می‌پردازیم و ذهن را با منفی‌گرایی‌های تازه آلوده می‌کنیم. ما به ندرت از آنچه انجام می‌دهیم آگاهییم: از این که خود را با بندهای حرص و آز و نفرت و بیزاری زندانی کرده و با نادانی خود، گره‌های این بندها را محکم‌تر می‌کنیم.

ما می‌توانیم با هوشیاری و دقت لحظه به لحظه، جهل و نادانی را نابود کنیم. در این صورت اجازه نخواهیم داد تا *saṅkhāras* سنکاراهای جدید مانند خطوطی که با قلم روی سنگ حک شده، بر ذهن مان نقش بندند؛ اجازه نخواهیم داد که وجودمان در قید و بند حرص و آز و تنفر و بیزاری بماند. این کیفیت دقت ذهن که از درک صحیح برخوردار است، *paññā* پانیا (بصیرت) نامیده می‌شود و می‌تواند جهل و نادانی را ریشه کن کند.

برای بیدار کردن این خرد و بصیرت و برای استقرار در آن، ما به تمرین ویپاسانا می‌پردازیم.

زمان راه رفتن، با هوشیاری راه می‌رویم: *Yathaṃ care*

زمان ایستادن، با هوشیاری می‌ایستیم: *Yathaṃ tiṭṭhe*

زمان نشستن، با هوشیاری می‌نشینیم: *Yathaṃ acche*

زمان استراحت، با هوشیاری استراحت می‌کنیم: *Yathaṃ saye*

خواب یا بیدار، ایستاده یا نشسته، در همه حالات باید در لحظه، هوشیار و آگاه باقی بمانیم و نباید هیچ حرکتی را بدون آگاهی انجام دهیم.

Paccavekkhitvā Paccavekkitvā Kāyena Kammaṃ Kātabba

همه فعالیت‌های جسمی باید با آگاهی انجام شوند.

Paccavekkhitvā paccavekkhitvā vācāya kammaṃ kātabba

همه فعالیت‌های گفتاری باید با آگاهی انجام شوند.

Paccavekkhitvā Paccavekkitvā manasā Kammaṃ Kātabba

همه فعالیت‌های ذهنی باید با آگاهی انجام شوند.

به این ترتیب ما باید نسبت به هر حرکت جسمانی، گفتاری یا فعالیت‌های ذهنی هشیار باقی بمانیم و هر حرکتی را مورد آزمایش قرار دهیم.

این آگاهی در عین حال باید از *paññā* (بصیرت) برخوردار باشد. یعنی همزمان با آگاهی، باید سه خصوصیت درک

تجربی *paññā* (بصیرت) را در نظر بگیریم: همه پدیده‌ها از خصوصیت ذاتی ناپایداری (*anicca*) برخوردارند؛ همه پدیده‌های

ناپایدار سبب ایجاد رنج (*dukkha*) می‌شوند؛ همه این‌گونه پدیده‌های ناپاینده که سبب ایجاد *dukkha* می‌شوند، بدون ماهیت و جوهر می‌باشند و نمی‌توانند "من"، "متعلق به من" یا "روح من" باشند (*anattā*).

زمانی که این حقایق در مراحل تجربی درک شوند، شخص می‌فهمد که واکنش نشان دادن با حرص و آز و یا تنفر و بیزاری و یا چنگ زدن یا پس زدن هر نوع پدیده‌ای که به وجود می‌آید، تا چه اندازه بی‌معناست. در مقابل، انسان باید فقط با آگاهی و هوشیاری باقی بماند و همزمان با آن، عدم وابستگی نسبت به هر پدیده‌ای وجود داشته باشد. این وپاسانا است. این دانشی است که نادانی را در هم می‌شکند.

مراقبه‌گران! تنها با نابودی جهل است که خوشبختی و شادمانی و رهایی (*nibbāna*) از راه می‌رسد.

جوهره خرد

خرد چیست؟ خرد به معنای درک صحیح است. آگاهی و دانشی که درباره حقایق سطحی و ظاهری باشد، خرد واقعی نیست. برای درک حقیقت نهایی باید تا عمق واقعیت ظاهری نفوذ کنیم.

یک کودک جواهرات گران‌بها را تنها در قالب خرده سنگ‌هایی جذاب و رنگین می‌بیند، در حالی که یک جواهرشناس با تجربه، مزایا و معایب هر جواهر را با دید ماهرانه خود ارزشیابی می‌کند تا بتواند ارزش حقیقی و صحیح آنها را تعیین نماید. به همین ترتیب انسان خردمند، تنها به تجربه ظاهری اکتفا نمی‌کند، بلکه به اعماق فرو می‌رود و با دانشی نافذ به واقعیت صحیح و ظریفی که پشت هر موقعیتی پنهان است می‌رسد. قابلیت که سبب درک کامل و صحیح در موارد مختلف می‌شود، آگاهی و خرد نام دارد.

سه نوع خرد و دانش وجود دارد. اولین نوع آن، *suta-mayā paññā* (سوتا مایا پانیا) دانشی است که بر اثر گوش دادن یا خواندن مطالب دیگران حاصل می‌شود. دومین نوع آن *cintā-mayā paññā* (چینتا مایا پانیا) دانشی روشن‌فکرانه است: بر اساس درک منطقی و تحلیل شخصی، بررسی می‌کند که آیا دانش بدست آمده، منطقی و اصولی هست یا خیر. نمی‌توان گفت که این دو نوع دانش کاملاً بی‌فایده‌اند، هرچند چنین دانش‌هایی به دلیل اکتسابی بودن، دانش صرفاً عقلانی محسوب می‌شوند و منفعت پایداری از آنها به دست نمی‌آید.

Bhāvanā-mayā paññā (باوانا مایا پانیا) دانش نوع سوم است که تجربی است و در درون شخص شکل می‌گیرد و بر اساس تجربه حس‌های جسمی به دست می‌آید. این دانش براساس تجربه مستقیم حاصل می‌شود و به همین دلیل به راستی مفید است.

برای گسترش *Bhāvanā-mayā paññā*، تمرین *sīla* (سیلا یا اصول اخلاقی) و *samādhi* (سمادی یا تمرکز صحیح) ضرورت دارد. تنها ذهنی که اساس آن بر *samādhi* صحیح قرار دارد، می‌تواند حقیقت را به شکل درست آن تشخیص دهد. (*Yathā-bhūta ñāṇa - dassana*)

Samāhito Yathābhūtam pajānāti passati کسی که به تمرکز صحیح دست یابد، به درستی، حقیقت را همان‌گونه که هست، درک می‌کند.

قابلیت دیدن چیزها به شکل واقعی آنها را وپاسانا می‌نامند. وپاسانا به معنای "دیدن هر چیز به صورتی خاص است." ما معمولاً مایلیم تنها حقیقت ظاهری و سطحی را مشاهده کنیم، مانند طفلی که تنها ظاهر درخشان و رنگین و براق جواهر را می‌بیند. برای آن که بتوانیم حقیقت درونی را به راستی مشاهده کنیم، به دید موشکافانه جواهرشناسی ماهر نیاز داریم. لازم است تا به هر چیز به شکلی خاص نگاه کنیم. این طریقه مشاهده را وپاسانا می‌گویند، این همان *Bhāvanā-mayā paññā*، گسترش آگاهی از طریق تمرین وپاسانا است.

درک حقیقت ظاهری آسان است، اما برای درک حقیقت ظریف درونی، به بازرسی ضمیر خود نیاز داریم. زمانیکه توجهمان را به درون می‌فرستیم، باید به کشف، مشاهده و درک حقیقت درونی پردازیم.

برای درک حقیقت درونی نوع چهارم آگاهی را که بودا در *Mahāsatiipaṭṭhāna Sutta* (ماها ساتی پاتانا) شرح داده به کار می‌گیریم. ما *kayānupassanā* (مشاهده بدن) را، به وسیله مشاهده بسیار دقیق از آنچه که در بدن اتفاق می‌افتد، تمرین می‌کنیم. مشاهده نفسی که وارد و خارج می‌گردد بخشی از *kayānupassanā* به حساب می‌آید. مشاهده تنفس، باعث ایجاد آگاهی نسبت به انواع حس‌ها در سرتاسر بدن می‌شود.

بر اثر تمرین مداوم، به تدریج حس‌های زمخت یا ظریف را در همه بخش‌های بدن تجربه می‌کنیم. حس‌ها، ممکن است خوشایند یا ناخوشایند و یا خنثی باشند. با مشاهده این حس‌ها بدون ایجاد وابستگی، ما *vedanānupassanā* (مشاهده حس‌های جسمانی) را تمرین می‌کنیم. با مشاهده انواع فراوان ذهن (*citta*) که در هر لحظه پدیدار می‌شوند، ما *cittānupassanā* (مشاهده ذهن) را تجربه می‌کنیم و با مشاهده محتویات مختلف ذهن، ما *dhammānupassanā* (مشاهده محتویات ذهن) را تمرین می‌کنیم.

ما بیشترین اهمیت را برای *vedanānupassanā* (مشاهده حس‌ها) قائل می‌شویم، زیرا به طور مستقیم با سه مورد دیگر در ارتباط است. *vedanā* (ودنا یا حس)، به وسیله ذهن دریافت می‌شود، اما در بدن به تجربه در می‌آید. هرگونه ناپاکی موجود در ذهن، رابطه نزدیکی با حس‌های جسمانی دارد، بنابراین زمانی که *vedanānupassanā* را تقویت کنیم، سه مورد دیگر نیز به‌طور خودکار تقویت می‌شوند.

به این ترتیب، از راه تمرین و پیاپی‌سازی که بر اساس مشاهده حس‌های جسمانی است، می‌توانیم طبیعت واقعی ذهن – جسم (*nāma-rūpa*) را در لحظه شاهد باشیم. به تدریج ما به این درک خواهیم رسید که این بدن مجموعه‌ای از ذرات زیراتمی ظریف است، که طبعاً به طور دائمی تغییر می‌کند، به وجود می‌آید و از بین می‌رود. این ذرات زیراتمی از چهار عنصر ساخته شده‌اند: خاک، آب، آتش و هوا.

مشاهده حرکت دائم‌التغییر جریان بدن و جریان ذهن تنها با کمک نفوذ کردن و شکافتن *Samādhi* امکان‌پذیر می‌شود. با مشاهده پیکره ذهن، ما می‌توانیم زیربنای بنیادی آن را که شامل ناپایداری (*annica*) و رنج یا عدم رضایت (قانع نشدن) (*dukkha*) می‌شود، تجربه کنیم و در این فرآیند، طبیعت بی‌خویشی آن (*anattā*) واضح‌تر و واضح‌تر می‌شود. ما شروع می‌کنیم به درک اینکه هر دوی جریان بدن و جریان ذهن، بی‌دوام و بی‌اساسند. هیچ چیزی در جریان ذهن و ماده وجود ندارد که پایدار، استوار و دائمی باشد، که بتوان آن را "من" یا "متعلق به من" نامید، و یا بتوان ادعا نمود که قابل کنترل است.

به این ترتیب، ما بدون وابستگی و به صورت بی‌طرفانه شروع به یادگیری مشاهده جریان *nāma-rūpa* می‌کنیم. هرچه بررسی حس‌های ظریف، عمیق‌تر باشد، عدم وابستگی ما قوی‌تر می‌شود. تا زمانی که وابستگی وجود دارد، ما نمی‌توانیم هدف مراقبه را به طور واقعی، و همان‌گونه که هست، مشاهده کنیم. به وسیله خرد بدست‌آمده از تمرین کردن و پیاپی‌سازی، وابستگی ما ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود، و ما قادر خواهیم بود هدف مراقبه را واقعی‌تر و واقعی‌تر مشاهده نمائیم.

هنگامی که شخصی با یک فانوس به خانه تاریکی وارد می‌شود، تاریکی از بین می‌رود؛ نور تمام خانه را روشن می‌کند و کلیه اشیاء داخل خانه را به وضوح می‌توان مشاهده کرد. به همین صورت، نور خرد تاریکی جهل را دور می‌کند و حقایق شریف ابدی روشن شده و به وضوح مشاهده می‌شوند.

به وسیله تمرین مداوم، ما حقیقت *dukkha* را در عمیق‌ترین سطح آن مشاهده می‌کنیم – چگونه این ذهن دائماً ناراضی و ناخشنود، پیوسته از عطش اشتیاق [حرص و آز] در رنج است؛ چگونه این عطش پایان‌ناپذیر است – مانند یک گودال بی‌انتهای تمامی تلاش‌های ما را مصرف می‌کند تا آن را پر کنیم. ما بدبختی و وابستگی خود و چسبیدن به عقاید خود را در *ego* فردی (منیت خود) درک می‌کنیم – چگونه وابستگی به این تصور از خویشتن و به هوسها و عقاید ما، پیوسته ما را پریشان و رنجور نگاه می‌دارد. وقتی ما *dukkha* و ریشه *dukkha* را درک کنیم، ما همچنین راه شریفه را درک خواهیم کرد، که تمامی هوسهایی را که موجب *dukkha* می‌شوند، از بین می‌برد، در نتیجه به رهایی از *dukkha* منتهی می‌شود. هنگامی که در این راه پیش می‌رویم، به رهایی از تمامی رنج‌ها دست می‌یابیم.

به مرور زمان که *paññā* (بصیرت) ما بر اثر تمرین و پیاسانا قدرت می‌گیرد و قوی‌تر می‌شود، این آگاهی و دانش، همه توهّمات و تخیلات، برداشت‌های غلط و نادانی را پاک کرده و می‌زداید. حقیقت روشن می‌شود، زیرا برداشت‌های نادرست دیگر نمی‌توانند در ذهن نفوذ کنند. زمانی که *paññā* (بصیرت) قوت می‌گیرد، *sīla* (اصول اخلاقی) به خلوص و پاکی می‌رسند؛ ذهن از همه ناپاکی‌ها، پاک می‌شود و هرچه در این راه مفید و سودبخش پیش برویم به مرحله *ariyas* (خلوص مردمان شریف) می‌رسیم و *nibbāna* لذت‌رهایی را تجربه می‌کنیم.

شادی و شغفی که از راه و پیاسانا به دست می‌آید، بر هر شادی دیگری برتری دارد. نه لذت زمخت حس‌های جسمانی و نه حتی آن حس بسیار ظریف شهوانی، هیچ کدام شادی دائمی به همراه نمی‌آورند. زمانی که هر نوع لذتی به پایان می‌رسد، رنج و اندوه به بار می‌آورد و از آنجایی که هر نوع شرایطی ناپایدار است، طبیعتاً تغییر کرده و به پایان می‌رسد. وقتی که تجربه‌ای لذتبخش به پایان می‌رسد، ذهن برای به دست آوردن مجدد آن تلاش می‌کند و این حرص و آز و دلبستگی، سبب رنج و بدبختی می‌شود. شادی حقیقی تنها از آنچه که همیشه پا برجا و برقرار است حاصل می‌گردد.

زمانی که به مشاهده بدون هیچ‌گونه وابستگی عادت کنیم، حتی اگر موارد مشاهده نیز تغییر کند، توانایی مشاهده به شکل ثابت و استوار را خواهیم یافت. دیگر در برابر لذات پیش پا افتاده دنیوی خوشحال نمی‌شویم و هرگاه این گونه لذت‌ها از میان بروند، به خاطر آنها گریه و ناله سر نمی‌دهیم. در هر دو حالت به صورت شاهد و مانند بیننده‌ای که مسابقه‌ای را تماشا می‌کند، به آنها نگاه می‌کنیم. در اعماق ذهن زمانی که به مشاهده طبیعت ناپایدار حس‌های بسیار لطیف مشغولیم، درک صحیحی در مورد حقیقت عمیق ناپایداری، در ما ایجاد می‌شود. هرگونه موقعیت متغیری را با همان دیدگاه انفعالی و بی‌تعصب مشاهده می‌کنیم. دیدن و مشاهده هر چیز ظاهری که در مقابل ما قرار دارد، بدون ناپاکی در ذهن، همان شادی واقعی است. خوشحالی حقیقی همین است. این مرحله را مرحله *ditta dhamma sukha vihāra* (شادی آگاهی از حقیقت) می‌نامند.

بیباید تا از طریق تمرین و پیاسانا *bhāvanā-mayā paññā* (باوانا مایا پانیا) را تقویت کنیم و کشمکش دائمی با حرص و آز را که سبب بی‌قراری و ناخشنودی ما می‌شود پشت سر گذاریم. بیباید تا از اسارت حرص و آز رها شویم و با استقرار در آگاهی، به رهایی برسیم و رضایت و شادی حقیقی را به دست آوریم.

برای رهایی خودتان تمرین کنید

مقاله زیر برگرفته از یک سخنرانی است که در یک دوره تمرین سه روزه دانشجویان بوسیله س. ان. گویانکا بیان گردیده است.

ذهن در لایه‌های سطحی، بازی‌های زیادی دارد: از قبیل: فکر کردن، تصور کردن، رویاپردازی و پیشنهاد دادن. اما در اعماق درون، ذهن، زندانی الگوی عادت خویش است و الگوی عادت ذهن در عمیق‌ترین لایه‌ها، دریافت حس‌های مختلف و واکنش نشان دادن نسبت به آنها است. هرگاه این حس‌ها لذت‌بخش باشند، ذهن نسبت به آنها دلبستگی و حرص و آرزو نشان می‌دهد و هرگاه ناخوشایند باشند با تنفر و بیزارگی واکنش می‌کند.

روشن‌بینی بودا به دلیل رفتن به عمق ریشه و مشکل بود. تا زمانی که در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن وارد نشویم تنها به طریق روشنفکرانه عمل کرده و فقط بخش سطحی ذهن را پاک‌سازی می‌کنیم. تا زمانی که ریشه‌های درخت سالم باشند، عصاره گیاهی سالمی را برای همه بخش‌های درخت فراهم می‌کنند و بنابراین اساس کار را بر ریشه‌ها قرار دهید. روشن‌بینی بودا در این امر بود.

زمانی که او دامما را ارائه کرد، زمانی که راه هشتگانه عالی، *sīla* (سیلا یا اصول اخلاقی)، *samādhi* (سامادی یا تمرکز و حاکمیت بر ذهن) و *paññā* (پانیا یا بصیرت تجربی) را ارائه نمود، هدفش ایجاد یک فرقه یا عقیده نبود. دامما، یک راه تجربی است. کسانی که در این راه کار می‌کنند، می‌توانند به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن بروند و همه رنج‌ها و بدبختی‌های خود را پاک کنند.

آنهایی که به راستی به رهایی رسیده‌اند، درک می‌کنند که رفتن به عمق ذهن، انجام جراحی ذهن، باید به وسیله خود انسان به وسیله خود شخص انجام شود. یک نفر می‌تواند با عشق و شفقت شما را راهنمایی کند؛ می‌تواند شما را در این سفر و در مسیر کمک نماید اما هیچ‌کس نمی‌تواند شما را بر دوش بگیرد و بگوید: "من تو را به هدف نهایی خواهم رسانید. فقط تسلیم باش، من همه چیز را انجام خواهم داد."

شما مسئول بندهای خودتان هستید. شما خودتان باعث آلودگی ذهنتان هستید. جز شما کس دیگری وجود ندارد. شما مسئول هستید تا با شکستن همه گره‌ها، ذهنتان را از آلودگی پاک کنید. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند به جای شما این کار را انجام دهد.

مداومت در تمرین، رمز پیروزی است. زمانی که گفته می‌شود شما باید دائماً آگاه باشید، این بدان معناست که بایستی مدام از حس‌های جسمانی خود آگاه باشید، یعنی در جایی که شما در آن حس‌هایی را که مدام پدیدار شده و از میان می‌روند، تجربه می‌کنید. آگاهی از *anicca* (ناپایداری این حس‌ها) سبب پاک شدن ذهنتان می‌شود، آگاهی از پدیدار شدن و از میان رفتن این حس‌ها.

توجه عقلانی به این واقعیت، به شما کمکی نخواهد کرد. شما ممکن است درک کنید که "هر چه به وجود می‌آید، دیر یا زود از میان می‌رود. هر کس که به دنیا می‌آید، دیر یا زود می‌میرد. این همان *anicca* (ناپایداری) است." شما ممکن است این مطلب را به درستی درک کنید، اما آن را به تجربه در نیاورید. در حالی که تنها تجربه شخصی شما می‌تواند کمکتان کند تا ذهن را پاک کنید و از چنگ رنج‌ها رها شوید. کلمه‌ای که در زمان بودا، برای لغت تجربه به کار می‌رفت، *vedanā* بود که معنای آن احساس کردن از راه تجربه و نه تنها از طریق تفکر عقلانی است و چنین چیزی تنها زمانی امکان‌پذیر است که نوعی حس در بدن احساس شود.

Anicca (آنیچا یا ناپایدگی) باید تجربه شود. اگر آن را تجربه نکنید، تنها به صورت یک تئوری باقی می ماند و بودا به تئوری‌ها علاقمند نبود. حتی قبل از بودا و همزمان بودا، استادانی بودند که می گفتند کل کائنات و هستی *anicca* (ناپاینده) است. این مطلب جدیدی نبود. آنچه که در رابطه با بودا تازگی داشت، تجربه این ناپایدگی بود و زمانی که آشکارا آن را در ساختار جسمانی خودتان تجربه می کنید، آنگاه کار بر روی عمیق ترین لایه های ذهن را آغاز می نمایید.

برای کسانی که در این راه حرکت می کنند، دو مطلب اهمیت فراوان دارد. مطلب اول آن است که سد مابین ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه شکسته می شود. اما حتی اگر ذهن آگاه شما در حال حاضر بتواند حس هایی را که قبلاً تنها در لایه های عمیق ذهن ناخودآگاه احساس می شدند، احساس کند، این امر به تنهایی به شما کمک نخواهد کرد. بودا از شما میخواهد تا قدم دوم را بردارید یعنی عادت ذهن را در عمیق ترین لایه ها تغییر دهید.

رسیدن به مرحله ای که در آن حس ها را درک می کنید، یک قدم مثبت است اما الگوی عادت واکنش هنوز در جای خود باقی است. زمانی که حس ناخوشایندی را دریافت می کنید اگر واکنش نمایید که "اه من باید از دست این حس آزاد شوم" در این صورت کمکی نخواهد بود. اگر شروع به احساس جریان خوشایندی از ارتعاشات ظریف در درون بدن خود کنید، و واکنش نمایید، "اه، چه شگفت انگیز! این همان چیزی است که به دنبالش بودم. حال، آن را بدست آوردم!" شما به هیچ وجه وپاسانا را درک نکرده اید.

وپاسانا بازی لذت و رنج نیست. شما به این روش برای تمام عمر خود، برای بسیاری از لحظات زندگی، عکس العمل نشان داده اید. حال به نام وپاسانا، شروع به محکم تر کردن این الگوی عادت کرده اید. هر زمانی که حس ناخوشایندی را دریافت می کنید، با بیزاری عکس العمل نشان می دهید؛ هرگاه که حس خوشایندی را دریافت می کنید، با حرص و آز واکنش نشان می دهید، همانند (روش) گذشته. وپاسانا به شما کمکی ننموده است، زیرا شما، وپاسانا را به درستی تمرین نکرده اید. هرگاه شما به علت عادت گذشته، دوباره به اشتباه عکس العمل نشان می دهید، ببینید به چه سرعتی می توانید از آن، آگاه شوید: "نگاه کن، یک احساس ناخوشایند و من با بیزاری به آن واکنش نشان می دهم؛ نگاه کن، یک احساس خوشایند و من با حرص و آز به آن واکنش نشان می دهم. این وپاسانا نیست. این به من کمک نخواهد کرد."

درک کنید این کاری است که باید انجام دهید، حتی اگر صد در صد موفق نشوید، مهم نیست. تا زمانی که متوجه باشید و سعی در تغییر الگوی عادت داشته باشید، این امر به شما آسیبی نمی رساند و حتی اگر بتوانید برای چند لحظه از زندانتان بیرون بیایید، شما در حال پیشرفت هستید.

این همان چیزی است که بودا انجام آن را از شما می خواهد: راه شریف هشتگانه راتمرین کنید. *Sīla* (سیلا) راتمرین کنید تا بتوانید *samādhi* (سمادی) درستی داشته باشید. برای کسانی که *sīla* (سیلا یا اصول اخلاقی) را رعایت نمی کنند، شانس بسیار کمی وجود دارد که بتوانند به اعماق لایه های حقیقت برسند. *Sīla* (سیلا) باعث می شود که بتوانید بر ذهنتان حاکم شوید. وقتی که شروع به درک *paññā* (پانیا یا بصیرت) می کنید، درمی یابید که زیر پا گذاشتن *sīla* (سیلا) بسیار مضر است. *paññā* شما در مراحل تجربی به *samādhi* (سمادی یا حاکمیت و تسلط بر ذهن) کمک خواهد کرد و *samādhi* شما در مراحل تجربی به *sīla* (سیلا) کمک خواهد کرد. *sīla* (سیلا) قدرتمند سبب قدرتمند شدن *samādhi* (سمادی) و *samādhi* (سمادی) قوی سبب قدرتمند شدن *paññā* (پانیا) می گردد. هر یک از این سه راه به دو مورد دیگر کمک خواهد کرد و شما به پیشرفت بیشتر و بیشتر در این راه ادامه خواهید داد.

در آن روزگار و در زمان های بعد از آن، در هندوستان روشهای فراوانی وجود داشت. وقتی که سختی جسم از بین می رفت، مراقبه گران به وسیله تمرین در سراسر بدنشان ارتعاشات بسیار ظریفی دریافت می کردند. حقیقت آن است که حتی ظریف ترین ارتعاشاتی که هر شخص می تواند دریافت کند، باز هم پدیده ای در حوزه جسم و ذهن است. به وجود می آید و از بین می رود، به وجود می آید و از بین می رود؛ و هنوز در حوزه *anicca* (ناپایدگی) است، پدیده ای در حوزه تغییرات دائمی است.

گروهی از این مراقبه گران کوشش کردند تا فلسفه ای را بر اساس این تجربه ظریف بر دیگران تحمیل کنند. با رسیدن به مرحله ای که در آن غیر از ارتعاشات ظریف چیزی وجود نداشت، آنها این فرضیه را بنا کردند که "در سرتاسر هستی این انرژی

ظریف وجود دارد. این همان خداوند قادر است. من آن را تجربه می‌کنم. من در حضور خداوندم. همه هستی یکی است. همه موجودات خداونداند. چرا باید چیزی را ارجح بدانم یا نسبت به چیزی تعصب داشته باشم؟" این یک نظریه مثبت عقلانی است اما تنها در لایه‌های سطحی ذهن مفید واقع می‌شود.

حقیقت آن است که حتی این تجربه ظریف همچنان در حوزه ذهن و جسم به وجود می‌آید؛ این آن حقیقت نهایی نیست که در ماورای حوزه ذهن و جسم قرار بگیرد. همه این فرضیه‌ها هرچقدر هم که مثبت باشند، نمی‌توانند سبب رهایی کسی بشوند. شما باید همراه با حقیقت حرکت کنید: همه ارتعاشات چیزی جز امواج و جریانات نیستند. تشخیص این امر سبب از میان رفتن الگوی عادت ریشه‌دار و عمیق واکنش کردن نسبت به انواع حس‌ها می‌گردد.

هرگونه حسی را که تجربه می‌کنید، اعم از خوشایند، ناخوشایند و یا حتی خنثی، می‌بایست از آن به عنوان وسیله استفاده نمایید. این حس‌ها می‌توانند مانند ابزاری برای رهایی شما از رنج و بدبختی باشند و موجب شوند تا حقیقت را به همان شکلی که هست درک کنید. اما همین حس‌ها در عین حال می‌توانند ابزاری برای آفرینش بدبختی و رنج شما باشند. دوست داشتن یا دوست نداشتن چیزی نباید حقیقت موجود را مه‌آلود کند. حقیقت آن است که: حس‌ها پدید می‌آیند و از میان می‌روند. آنها ناپاینده‌اند (anicca). خوشایند، ناخوشایند یا خنثی فرقی نمی‌کند. زمانی که شروع به درک این حقیقت کنید که حتی لذت‌بخش‌ترین حس‌هایی که تجربه می‌کنید *dukkha* (رنج) هستند، آن وقت به رهایی نزدیک‌تر می‌شوید.

درک کنید که چرا حس‌های خوشایند *dukkha* (رنج) هستند. هر بار که حس خوشایندی پدیدار می‌شود، شما از آن لذت می‌برید. این عادت چنگ زدن به حس‌های خوشایند در طول زندگی‌های بی‌شمار در شما بصورت مقاوم درآمده و برائر همین عادت است که دچار تنفر و بیزاری هستید. حرص و آز و تنفر و بیزاری دو روی یک سکه‌اند. هرقدر حرص و آز قوی‌تر باشد، به ناچار نفرت و بیزاری قدرتمند خواهد بود. دیر یا زود هر حس خوشایندی به حس ناخوشایندی بدل می‌شود و هر احساس ناخوشایندی به حس خوشایند مبدل می‌شود. این قانون طبیعت است. اگر برای حس‌های خوشایند حرص و آز داشته باشید، رنج و بدبختی را [به سوی خود] دعوت می‌کنید.

تعلیمات بودا به ما کمک می‌کند تا مقاومت شدیدی را که مانع دیدن حقیقت اصلی است، از بین ببریم. در سطوح حقیقی، تنها ارتعاشات وجود دارند و جز این چیزی نیست. در عین حال سختی هم وجود دارد. برای مثال این دیوار جامد است. این یک حقیقت است، یک حقیقت ظاهری. اما حقیقت نهایی این است که آنچه را که دیوار می‌نامید چیزی جز یک توده مشتعل بر ذرات فراتمی نیست. ما باید این دو حقیقت را با درکی صحیح با هم درآمیزیم.

Dhamma (دامما) سبب پیشرفت درک ما می‌شود تا بتوانیم از عادت واکنش نشان دادن رها شویم و بفهمیم که حرص و آز و تنفر و بیزاری باعث آزار ما می‌شوند و ما واقع‌بین خواهیم شد: "بین حقیقت نهایی وجود دارد، اما حقیقت ظاهری نیز وجود دارد که آن هم یک حقیقت است."

فرورفتن به اعماق ذهن به منظور رهایی تنها به وسیله خودتان صورت می‌گیرد؛ اما در عین حال شما باید آمادگی داشته باشید تا به طور کلی با خانواده و اجتماع نیز کار کنید. مقیاس اندازه‌گیری شما برای آنکه بدانید عشق و دلسوزی و خیرخواهی به راستی در شما پیشرفت می‌کند، آن است که ببینید آیا این کیفیت‌ها را درباره افرادی که در اطرافتان هستند نیز بکار می‌گیرید.

بودا از ما می‌خواست تا در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن به رهایی برسیم. و این زمانی امکان‌پذیر است که سه خصوصیت تشخیص داده شوند: *anicca* (ناپایندگی)، *dukkha* (درد و رنج) و *anattā* (رهایی از منیت). زمانی که ذهن شروع به تجربه غیرشرطی شدن می‌کند، لایه به لایه پاک می‌شود تا زمانی که به طور کامل از شرطی شدگی رها گردد. در این هنگام خلوص و پاکی، روش زندگی می‌شود. آن وقت شما مجبور نیستید که در انتهای یک ساعت نشست در مراقبه، *mettā* (متتا، عشق لبریز از مهر و دلسوزی) را به شکلی که اکنون انجام می‌دهید، برای دیگران بفرستید. بعدها *mettā* (متتا) بخشی از زندگی شما خواهد شد و در تمام لحظه‌ها از عشق و نیک‌خواهی و دلسوزی لبریز خواهید بود. این همان غایت آرزو و هدف است.

راه رهایی، کار بر روی عمیق‌ترین لایه‌های ذهن است. البته دادن پیشنهادات مفید عقلانی هیچ ایرادی ندارد، اما تا زمانی که عادت کورکورانه واکنش نشان دادن را در عمیق‌ترین لایه‌ها تغییر ندهید، به رهایی نمی‌رسید. هیچ‌کس تا زمانی که عمیق‌ترین لایه ذهنش تغییر نکند، به رهایی نمی‌رسد و عمیق‌ترین لایه ذهن نیز به طور دائم با حس‌های جسمانی در تماس است.

برای آن که درک کنیم ذهن و جسم تا چه اندازه به یکدیگر وابسته‌اند، باید به بخش کردن و جدا کردن و تجزیه کل ساختار جسمانی بپردازیم. اگر شما تنها روی ذهن کار کنید و جسم را فراموش نمایید، در این صورت تعلیمات بودا را تمرین نمی‌کنید. اگر تنها روی جسم کار کرده و ذهن را فراموش نمایید، نیز هم‌چنان [مقصود] بودا را به درستی نفهمیده‌اید. هر چه در ذهن پدیدار می‌شود، به ماده تبدیل می‌گردد و در حوزه جسم به صورت نوعی حس درمی‌آید. این کشف بودا بود. مردم این حقیقت را که تنها از طریق تمرین صحیح به دست می‌آمد، فراموش کردند. بودا گفت:

"sabbe dhammā vedanā samosaraṇā" ، "آن‌چه در ذهن پدیدار می‌شود، به صورت نوعی حس در بدن جریان می‌یابد."

بودا از کلمه āsava که به معنای جریان یا سرمستی و مسمومیت است، استفاده می‌کند. فرض کنید که شما دچار خشم شده‌اید، نوعی جریان بیوشیمیایی در بدن ایجاد می‌شود و سبب به وجود آمدن حس‌های ناخوشایند می‌گردد. بر اثر این حس‌های ناخوشایند، شما با خشم و غضب واکنش نشان می‌دهید. با بروز خشم، این جریان قوی‌تر هم می‌شود. حس‌های ناخوشایندی وجود دارند که همراه آن‌ها ماده بیوشیمیایی ترشح می‌شود. هر چه بیشتر عصبانی شوید، آن جریان هم قوی‌تر می‌شود.

به همین ترتیب زمانی که شهوت یا ترس ایجاد می‌شود، نوع خاصی از مواد بیوشیمیایی در خون به جریان درمی‌آید و یک دور باطل شروع می‌شود که مدام تکرار می‌گردد. یک جریان مست‌کننده و مسموم در اعماق ذهن به وجود می‌آید و ما از روی نادانی، با این جریان مواد بیوشیمیایی، مسموم می‌شویم. با آن که ما را بدبخت می‌کند، ولی هم‌چنان سرمست شده و بارها و بارها آن را می‌خواهیم. و به همین دلیل بارها و بارها از خود خشم بروز می‌دهیم، بارها و بارها دچار شهوت یا ترس می‌شویم. ما با هر نوع ناپاکی که در ذهن ایجاد می‌کنیم، مسموم می‌شویم. وقتی که می‌گوییم شخصی به الکل یا ماده مخدر معتاد است، این واقعیت ندارد. هیچ‌کس به الکل یا ماده مخدر معتاد نیست، واقعیت آن است که شخص به حس‌هایی که بر اثر الکل یا ماده مخدر ایجاد شده‌اند، معتاد است.

بودا به ما می‌آموزد که حقیقت را مشاهده کنیم. هرگاه حقیقت این حس‌های جسمانی را با درک "anicca, anicca" (آنیچچا - ناپایندگی)، این ناپاینده است" مشاهده کنیم، هر اعتیادی از بین می‌رود و به مرور به عمل واکنش کردن خاتمه می‌دهیم.

Dhamma (دامما) بسیار ساده، علمی و واقعی است؛ قانون طبیعت است که همه‌کس می‌تواند آن را به کار گیرد. چه بودایی باشد یا هندو، یا مسلمان یا مسیحی؛ چه امریکایی، هندی، برمه‌ای، روس یا ایتالیایی باشد، فرقی نمی‌کند. انسان، انسان است. Dhamma (دامما)، دانش پاک و خالص ذهن و جسم و رابطه میان این دو است. اجازه ندهید به صورت یک فرقه یا عقیده فلسفی درآید. این کمکی نخواهد کرد.

بزرگ‌ترین دانشمند جهان، برای یافتن حقیقت رابطه بین ذهن و جسم کوشید و با یافتن این حقیقت راهی پیدا کرد که به ماورای جسم و ذهن برود. او این واقعیت را نه تنها برای ارضای کنجکاوی خود بلکه برای یافتن راهی به منظور رهایی از رنج کشف کرد. در هر خانواده، هر اجتماع و هر ملت، در سرتاسر جهان رنج‌های فراوانی وجود دارد. بودای روشن‌بین برای رهایی از رنج‌ها راهی یافت.

راه حل دیگری وجود ندارد. هر کس باید خودش را از قید رنج‌ها آزاد کند. زمانی که هر یک از افراد خانواده از چنگ بدبختی رها شوند، خانواده به شادمانی و آرامش و هماهنگی می‌رسد. زمانی که هر یک از افراد اجتماع از بدبختی رها شوند،

زمانی که افراد یک ملت از بدبختی رها شوند، زمانی که هر شهروند در هر نقطه از جهان از چنگ بدبختی رها شوند، تنها در آن زمان است که صلح جهانی ایجاد خواهد شد.

صلح جهانی تنها به واسطه خواستن ما به دست نمی آید "جهان باید در صلح باشد زیرا من به خاطر آن نگرانم." چنین چیزی اتفاق نمی افتد. ما نمی توانیم نگران صلح باشیم. زمانی که نگران شویم، آرامش خود را از دست می دهیم. بیایید نگران نباشیم. ذهن تان را پاک کنید. در این صورت با هر حرکتی که انجام می دهید، به صلح جهانی کمک می کنید.

ذهن تان را پاک کنید: به این ترتیب می توانید از آزردن دیگران خودداری کرده و به آن ها کمک نمایید. زمانی که برای رهایی خودتان کار می کنید، متوجه می شوید که کمک به دیگران را هم برای رها شدن از درد و رنجشان آغاز کرده اید. یک نفر به چند نفر تبدیل می شود. این دایره را می توان کمی وسعت داد. اما در این راه هیچ معجزه یا شعبده ای وجود ندارد. برای آرامش خود کار کنید. آن وقت متوجه می شوید که به جو اطرافتان کمک می کنید تا از صلح بیشتری برخوردار شوند، اما این به شرطی است که به طور دقیق و صحیح کار کنید.

بزرگ ترین معجزه تغییر الگوی عادت ذهن است تا از گردش در چرخه درد و رنج بیرون بیاید و به رهایی برسد. معجزه ای بالاتر از این وجود ندارد. هر قدمی که به سوی این معجزه برداشته شود، قدرتمند، سالم و مفید است. هر نوع معجزه ظاهری دیگر، نوعی اسارت خواهد بود.

باشد که همگی شما از رنجها و اسارت خود، رها شوید. باشد که همگی از صلح واقعی، تعادل واقعی و شادی حقیقی برخوردار شوید.

رهایی از دام اعتیاد

متن زیر برگرفته از سخنرانی اختتامیه توسط س. ان. گویانکا در یک سمینار می‌باشد که دربارهٔ ویپاسانا برای رهایی از اعتیاد و سلامتی بیشتر، در سال 1989 در Dhamma Giri بیان شده است.

دوستان! همگی شما در این سمینار ده روزهٔ دامما (Dhamma) شرکت کرده‌اید. این بخش تجربی دامما است. بدون تمرین بخش تجربی دامما، جنبهٔ تئوری آن روشن نمی‌شود. البته انتظار نمی‌رود که در طول مدت ده روز توانسته باشید جنبه‌های عمیق‌تر دامما را درک کنید، ولی می‌بایست حداقل دیدگاهی کلی دربارهٔ این راه یا قانون طبیعت به دست آورده باشید.

من مدام تکرار می‌کنم که دامما به معنای داممای بودایی، یا داممای هندو، یا داممای جینی، یا مسلمان یا مسیحی یا پارسی نیست. دامما یعنی دامما، همچنین بودا یعنی بودا. در جهان تنها یک نفر بودا نشده است، بلکه هر کس که به روشن‌بینی کامل برسد بودا است.

اما روشن‌بینی کامل چیست؟ روشن‌بینی کامل به معنای درک حقیقت در سطح غایی و نهایی و از طریق تجربه می‌باشد. زمانی که کسی به روشن‌بینی کامل می‌رسد، آن شخص به برقراری فرقه یا ایجاد مذهب به خصوص نمی‌پردازد. او تنها حقیقتی را که خود، درک نموده شرح می‌دهد. حقیقتی که به وسیلهٔ همهٔ افراد قابل تشخیص است. حقیقتی که فرد را از همهٔ رنج‌ها نجات می‌دهد.

بودا این حقیقت را چنان به وضوح بیان کرد که اگر هر کس قانون عمل و عکس‌العمل را بداند، دامما را خواهد فهمید و هر کس دامما را بفهمد، قانون عمل و عکس‌العمل را خواهد فهمید. قانون عمل و عکس‌العمل هرگز به هیچ فرقه‌ای ارتباط ندارد. قانون طبیعت چنان است که از همان لحظه‌ای که در ذهن منفی‌گرایی ایجاد می‌شود، ذهن بر جسم اثر می‌گذارد و واکنشی که در جسم شما ایجاد می‌شود، سبب می‌گردد که احساس آشفتگی کنید. موجب می‌شود که احساس ناخوشی و رنج نمایید. شما می‌توانید خود را هندو، مسلمان، مسیحی، جینی یا بودایی بنامید. می‌توانید خود را هندی، پاکستانی، سریلانکایی، برمه‌ای، امریکایی یا روسی بنامید. اما لحظه‌ای که در ذهن خود منفی‌گرایی ایجاد نمایید، قانون طبیعت چنان است که به ناچار، دچار رنج می‌شوید و هیچ کس نمی‌تواند شما را از درد و رنج‌هایتان نجات دهد. اما اگر در ذهن منفی‌گرایی ایجاد نکنید، متوجه می‌شوید که بدبخت و رنجور نیستید. ذهنی که از ناپاکی رها باشد، یک ذهن پاک، به‌طور طبیعی لبریز از عشق و دلسوزی و سرشار از مهر و شادی و تعادل و هماهنگی است.

اگر روشی تجربی و یا تکنیکی وجود داشته باشد، اگر راهی برای تغییر الگوی عادت ذهن وجود داشته باشد و ذهن را بتوان از طریق پاک‌سازی و شستن منفی‌گرایی، پاک و خالص نمود، در این صورت کسی که از آن روش پیروی کند، به‌طور طبیعی از همهٔ رنج‌ها رها می‌شود. فرد می‌تواند آن را به هر اسمی بنامد؛ تفاوتی نمی‌کند. قانون، قانون است: این قانون جهان شمول است.

این روشن‌بینی بودا است. این همان آموزش بوداست. بودا هرگز به فلسفهٔ خاصی علاقه‌مند نبود. فلسفه، غالباً به وسیلهٔ افرادی که به بازی‌های تخیلی و عقلانی می‌پردازند، به وجود می‌آید. همچنین فلسفه‌ها به وسیلهٔ کسانی که وجود می‌آیند که احتمالاً قدم‌های کوچکی در این مسیر را تجربه کرده‌اند و با هر تجربه‌ای که بدست آورده باشند، فلسفه‌ای را ایجاد می‌کنند که به اعتقادی کورکورانه برای پیروان آنها، تبدیل می‌گردد. و فرقه‌ها به این طریق شکل می‌گیرند: آنها بر اساس باورهای تخیلی یا باورهایی که از طریق بازی‌های روشن‌فکرانه ایجاد شده‌اند یا باورهایی که از راه تجربه‌های ناقص حقیقت حاصل شده‌اند، به وجود می‌آیند. یک انسان روشن‌بین همهٔ این‌ها را درک می‌کند، ولی هرگز اصراری ندارد تا مردم گفته‌هایش را به خاطر آن که حقیقت را درک کرده و به روشن‌بینی کامل رسیده، قبول کنند. شما باید خودتان حقیقت را درک کنید. در اینجا روشی وجود

دارد که به وسیله آن حقیقت را مستقیماً درک می‌کنید. شما در راه قدم برمی‌دارید و آنچه را درمی‌یابید قبول می‌کنید و آن‌گاه قدم به قدم با ذهنی باز، به تجربه عمیق حقیقت در این مسیر می‌پردازید.

راه، در مقابل شماست. به حرکت ادامه دهید. البته قوانینی وجود دارند که باید به آنها توجه نمایید: نباید درگیر هیچ‌گونه خیال‌بافی شوید؛ نباید درگیر تکنیک‌هایی شوید که در آنها سعی دارند تا از پشت عینکی رنگی اعتقادات سنتی خود به حقیقت نگاه کنید، زیرا در این صورت چنین تکنیکی کارگر نخواهد بود.

شما فقط به مشاهده حقیقت، لحظه به لحظه و به همان صورتی که هست می‌پردازید و طبیعت و خصوصیت آن را درک می‌کنید. در هر حال حقیقت کل جهان بیرونی، تنها زمانی به تجربه در می‌آید که با دریچه‌های حسی بدن شما تماس حاصل کند. زیرا تنها حقیقتی که به طور مستقیم قابل تجربه است، همان تجربه حقیقت حس‌های جسمانی است.

حالا شما تجربه این حقیقت را در ساختار فیزیکی بدنتان آغاز کرده‌اید. همان‌طور که قبلاً گفتیم، انتظار نمی‌رود که در طول ده روز بتوانید به درک کاملی از این قانون طبیعی برسید، اما دانشجویی که برای یافتن حقیقت می‌آید و با ذهنی روشن و باز به کار می‌پردازد، لااقل این نکته را درک می‌کند که راه تشخیص حقیقت کدام است.

در این ده روز، شخص متقاعد می‌شود که این تکنیک صحیح است. درک می‌کند که با پیشروی در این مسیر، در رابطه با ذهن و جسم به حقایق ریزتر و ظریف‌تری می‌رسد. از رابطه میان ذهن و جسم و تأثیر متقابل آنها بر یکدیگر آگاه می‌شود؛ درک می‌کند که این روش با انواع مذاهب یا انواع باورها و اعتقادات هیچ‌گونه ارتباطی ندارد. شما مانند یک دانشمند، با تقسیم کردن، تجزیه کردن، جزء به جزء کردن، حل کردن و تحلیل نمودن، نه تنها در سطح عقلانی، بلکه در سطح تجربی و حقیقی به جستجوی حقیقت می‌پردازید. اکنون شما در این راه قدم کوچکی برداشته‌اید تا بتوانید معنای ذهن را درک کنید تا بفهمید که ماده و جسم چیست. همان‌طور که در این راه به پیش می‌روید، به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید در آن رقص ذرات فرا اتمی را که ساختار جسمانی شما را در قالب بدنتان به وجود آورده‌اند و نیز نقش آنها را در فضای کائنات تجربه نمایید و ببینید که این ذرات فرا اتمی چگونه به وجود می‌آیند و چگونه از میان می‌روند؛ پدیدار می‌شوند و از میان می‌روند. و این حقیقت را در رابطه با ماده و جسم و نیز در رابطه با ذهن، تجربه می‌کنید. شما به بخش کردن، تجربه کردن، تجزیه کردن و جزء به جزء کردن ادامه می‌دهید و حقیقت ذهن، روشن‌تر می‌شود و به مرحله‌ای می‌رسید که در آن قادر خواهید بود به حقیقت نهایی در رابطه با ذهن برسید و ببینید که ذهن نیز پدیدار شده و از میان می‌رود؛ به وجود آمده و از بین می‌رود. همچنین زمانی خواهد رسید که قادر خواهید بود تا حقیقت نهایی در رابطه با محتویات ذهن که در آن به وجود می‌آیند و چیزهای جانبی که همراه با آن در ذهن ایجاد می‌شود را شاهد باشید و ببینید که طبیعت آنها نیز پدیدار شدن و از میان رفتن، به وجود آمدن و از بین رفتن است.

این جستجوی حقیقت در رابطه با ماده و ذهن و ملحقات و محتویات ذهن فقط بر اثر حس کنجکاو نیست بلکه به خاطر تغییر الگوی عادت ذهن در عمیق‌ترین لایه‌های آن است. همان‌گونه که پیشرفت می‌کنید، متوجه می‌شوید که چگونه ذهن بر جسم اثر می‌گذارد و چگونه جسم بر ذهن تأثیر می‌کند.

در هر لحظه ذرات ریز فرا اتمی کالاپا (kalāpas) در قالب جسمانی بدن، پدیدار شده و از میان می‌روند، به وجود آمده و از بین می‌روند. این ذرات چگونه پدیدار می‌شوند؟ زمانی که شما به بررسی واقعیت به همان صورتی که هست، بدون اثرپذیری از شرطی‌شدگی‌های قدیمی و عقاید فلسفی می‌پردازید، دلیل آن روشن می‌شود. ماده‌ای که از آن استفاده کرده‌اید، غذایی که خورده‌اید، باعث می‌شود که این kalāpas (کالاپاها) پدیدار شوند. همچنین متوجه خواهید شد که kalāpas (کالاپاها) بر اثر آب و هوایی که در اطراف شما وجود دارد، نمایان شده و از میان می‌روند. همچنین درک چگونگی شکل گرفتن قالب جسمی - ذهنی را آغاز می‌کنید؛ شما درک می‌کنید که مواد مصرفی چگونه به پدیدار شدن و از میان رفتن، پدیدار شدن و از میان رفتن ماده کمک می‌کنند. به همین صورت درک می‌کنید که ذهن چگونه به نمایان شدن و از میان رفتن ماده می‌کند. همچنین متوجه می‌شوید که گاهی ماده بر اثر شرطی‌شدگی‌های ذهنی زمان گذشته، ایجاد می‌شود، این همان sañkhāras (سانکارهای) ذخیره شده مربوط به گذشته، یا همان کارما است. با تمرین و بیپاسانا این قضایا همگی روشن می‌شوند. البته در طول ده روز شما به این درک کامل نمی‌رسید، اما مقدمات فراهم می‌شوند. در این لحظه چه نوع ذهنی نمایان شده و محتویات

آن چیست؟ کیفیت هر ذهن به محتویات آن بستگی دارد. برای مثال اگر ذهنی لبریز از خشم یا لبریز از نفرت یا ترس پدیدار شود، متوجه می‌شوید که نمایان شدن چنین ذهنی به ایجاد ذرات فرا اتمی مشابه کمک می‌کند.

زمانی که ذهن لبریز از شهوت است، در ساختار جسمانی نوع به خصوصی از ذرات فرا اتمی پدیدار می‌شوند و نوعی جریان بیوشیمیایی ترشحات غدد درون‌ریز یا برون‌ریز از طریق گردش خون یا راه‌های دیگر در سرتاسر بدن جریان می‌یابند. این نوع جریان بیوشیمیایی که بر اثر حضور ذهنی لبریز از شهوت پدیدار شده، *kāmāsava* (کاماساوا) نامیده می‌شود.

حالا شما مانند دانشمندی صدیق و دقیق همچنان به پیش می‌روید و به مشاهده حقیقت به شکل واقعی، به مشاهده قانون طبیعت به همان صورتی که عمل می‌کند، می‌پردازید. زمانی که ترشحات *kāmāsava* (کاماساوا) در بدن شروع می‌شوند، از آنجایی که این مواد بیوشیمیایی بر اثر شهوت ایجاد شده‌اند، با شهوت بیشتری در لحظه بعد بر روی ذهن تأثیر می‌گذارند. و به این ترتیب *kāmāsava* (کاماساوا) در سطح ذهن به *kāmāsava-taṇhā* (دلبستگی به شهوت) تبدیل می‌شود؛ این امر سبب تحریک بیشتر کاماساوا شده و جریان شهوانی را در ساختار جسمانی و فیزیکی به وجود می‌آورد. یعنی یکی بر دیگری اثر می‌گذارد و دیگری را تحریک می‌کند، شهوت، گاه به مدت چندین دقیقه و گاه چندین ساعت بطور مداوم افزایش می‌یابد. بر اثر تکرار شهوت، الگوی رفتاری ذهن نیز در ایجاد شهوت بیشتر قدرت می‌گیرد.

به همین شکل نه تنها شهوت بلکه ترس، خشم، نفرت و حرص و آز و هر نوع ناپاکی دیگری که در ذهن ایجاد شود، بصورت محرکی عمل کرده و سبب ایجاد *āsava* یا جریان بیوشیمیایی می‌گردد. این *āsava* موجب تهییج آن منفی‌گرایی و ناپاکی خاص شده و به ایجاد دور باطل درد و رنج می‌انجامد. شما می‌توانید خود را هندو، مسلمان، جینی یا مسیحی بنامید. تفاوتی ندارد. این فرآیند و این قانون آنچنان است که در مورد همگان یکسان عمل می‌کند و هیچ استثنایی وجود ندارد.

درک عقلانی به تنهایی به شکستن چرخه، کمکی نمی‌کند و شاید حتی مشکلات فراوانی بوجود آورد. ممکن است اعتقادات شما در مورد آداب و رسوم به خصوصی، کاملاً منطقی باشد، اما همان اعتقادات می‌تواند در مقابل شما مانند سدی عمل کند. عقل انسان محدوده‌ای دارد و شما نمی‌توانید حقیقت نهایی را تنها در سطوح عقلانی تشخیص دهید. حقیقت نهایی بدون مرز و بینهایت است درحالی که شعور انسان محدود است. تنها از طریق تجربه است که شما می‌توانید درک کنید که نامحدود و بی‌نهایت چیست. حتی کسانی که قانون طبیعت را از طریق عقلانی پذیرفته‌اند، قادر به تغییر الگوی رفتار ذهن نیستند و در نتیجه از درک حقیقت نهایی عاجز و با آن فاصله زیادی دارند.

این الگوی رفتاری، در عمق ذهن قرار دارد. آنچه را که ضمیر ناخودآگاه می‌نامیم، در واقع ناخودآگاه نیست زیرا که در تمام لحظات با بدن ما در ارتباط است و بر اثر این ارتباط به طور مداوم نوعی حس پدیدار می‌شود، زیرا هر نوع ماده شیمیایی که در بدن جریان دارد، نوع به خصوصی از حس را ایجاد می‌کند. شما نوعی حس اعم از خوشایند، ناخوشایند یا خنثی را احساس می‌کنید و بر اثر آن از خود واکنش نشان می‌دهید. در اعماق ذهن با حرص و آز و نفرت و بی‌زاری واکنش نشان می‌دهید، با حرص و آز و نفرت و بی‌زاری. به ایجاد نوعی منفی‌گرایی و نوعی ناپاکی می‌پردازید و فرآیند تکثیر، ادامه می‌یابد. شما قادر به متوقف کردن آن نیستید زیرا در میان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاهتان سد بزرگی قرار دارد. با تمرین *vipāsanā* (ویپاسانا) این سد، شکسته می‌شود و بدون تمرین همچنان باقی می‌ماند.

انسان، ممکن است در سطح خودآگاه، در سطح عقلانی، تئوری دامما، حقیقت قانون طبیعت را به طور کامل بپذیرد اما چنین شخصی همچنان در چرخه درد و رنج خود می‌گردد، زیرا انسان آنچه را که در اعماق ذهن اتفاق می‌افتد، تشخیص نمی‌دهد. با تجربه مستقیم، شخص می‌تواند این مطلب را درک کند. ویپاسانا به او کمک می‌کند. چگونه کمک می‌کند؟ شما با مشاهده نفس خود در طول چند روز به مرحله‌ای می‌رسید که ذهنتان تیز و حساس می‌شود و اگر به شکل صحیح و با صبر و پشتکار کار کنید، اکثراً در همان دوره ده روزه و یا بعضی در دوره دوم به مرحله‌ای می‌رسید که در آن می‌توانید انواع حسها را در بدن مشاهده کنید. در هر لحظه حسها در بدن وجود دارند. هر نوع تماس، سبب ایجاد نوعی حس می‌شود. *phassa paccayā vedanā*. این فلسفه‌بافی نیست، بلکه حقیقتی علمی است که می‌تواند توسط هر فرد یا همه افراد تأیید شود.

در هر لحظه که نوعی تماس حاصل شود، قطعاً نوعی حس ایجاد خواهد شد و ذهن در هر لحظه در تمام ساختار فیزیکی با جسم در ارتباط است. لایه عمیق تر ذهن این حس‌ها را درک می‌کند و نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد. اما در لایه سطحی، ذهن خود را با موضوعات خارجی سرگرم می‌کند و یا درگیر بازی‌های روشنفکرانه یا تصورات و هیجان‌ها می‌شود. این مشغله "ذهن کوچک" (*partia citta*) شماسه، لایه سطحی ذهن. بنابراین شما در نمی‌یابید که در اعماق درون شما چه چیزی رخ می‌دهد، و از واکنش‌ها نسبت به آنچه که در سطح عمیق تر ذهن اتفاق می‌افتد، بی‌خبر می‌مانید.

به کمک ویپاسانا وقتی که دیواره و سد مابین ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه شکسته می‌شود، شخص حس‌های مختلفی را در سرتاسر بدن تجربه می‌کند و این تنها حس‌های سطحی بدن بلکه حس‌های عمیق درونی را نیز در بر می‌گیرد. درکل ساختار جسمانی، هر جا که زندگی هست، حس هم وجود دارد. با مشاهده این حس‌ها، شما شروع به درک پدیده نمایان شدن و از میان رفتن، به وجود آمدن و از بین رفتن، آنها می‌کنید و با درک این واقعیت، به تغییر الگوی عادت ذهن می‌پردازید.

برای مثال، فرض کنید که بر اثر خوردن نوعی غذا یا تحت تأثیر محیط اطراف و یا بر اثر عکس‌العمل‌های کنونی ذهن و یا عکس‌العمل‌های قدیمی ذهنی که نمایان شده‌اند، حسی را مشاهده می‌کنید. به هر دلیلی که باشد، نوعی حس در شما پدیدار شده و شما آموخته‌اید که در برابر این حس، متعادل باشید و نسبت به آن واکنش نشان ندهید. اما به خاطر الگوی قدیمی ذهن، واکنش نشان می‌دهید. زمانی که در طول یک ساعت برای مراقبه می‌نشینید، ابتدا ممکن است تنها به مدت چند لحظه بدون واکنش باقی بمانید، اما همین چند لحظه لحظات شگفت‌انگیزی هستند. یعنی شما با مشاهده حس‌ها و درک طبیعت ناپاینده آنها، به تغییر الگوی عادت ذهن پرداخته‌اید. این حرکت شما، الگوی عادت کورکورانه واکنش کردن به حس‌ها و تکثیر دور باطل درد رنج را متوقف می‌کند. ابتدا در مدت یک ساعت نشست ممکن است چند لحظه یا چند ثانیه بدون واکنش باقی بمانید، اما در نهایت به کمک تمرین به مرحله‌ای می‌رسید که در طول یک ساعت، از خود هیچ واکنشی نشان نمی‌دهید. در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهید. یک تغییر اساسی و عمیق در الگوی عادت قدیمی به وجود می‌آید. دور باطل گسسته می‌شود: فرآیند شیمیایی که خودش را به صورت نوعی حس نمایان می‌کرد و ذهن شما ساعتها نسبت به آن با نوعی ناپاکی و آلودگی واکنش نشان می‌داد، حالا برای چند لحظه کوتاه یا چند ثانیه یا چند دقیقه استراحت می‌کند. هر چه این الگوی ذهنی ضعیف‌تر شود، الگوی رفتاری شما هم تغییر می‌کند و شما از درد و رنج خود بیرون می‌آید.

این مطالب را تنها به خاطر آن که گفته‌های بوداست، باور نکنید. این مطالب تنها به خاطر آن که استادان آنها رامی‌گویند، قابل قبول نیستند. به خاطر باورهای عقلانی‌تان قابل قبول نیستند. شما باید خودتان آنها را تجربه کنید. افرادی که به این دوره‌ها می‌آیند، از طریق تجربه در می‌یابند که در رفتارشان تغییرات مثبتی صورت می‌گیرد.

زمانی که از اعتیاد صحبت می‌کنیم، منظور ما تنها اعتیاد به الکل یا مواد مخدر نیست. اعتیاد شامل شهوت، خشم، ترس و خودخواهی نیز می‌شود. اینها همگی اعتیادند. اینها اعتیاد به انواع آلودگی‌ها به حساب می‌آیند. شما در سطح عقلانی به خوبی درک می‌کنید که "خشم و عصبانیت به نفع من نیست. خطرناک است. بسیار مضر است." با این حال به خشم معتاد هستید و به ایجاد خشم ادامه می‌دهید. و هنگامی که عصبانیت تمام می‌شود، شما تکرار می‌کنید: "ه! من نباید عصبانی می‌شدم، من نباید عصبانی می‌شدم." چه بی‌معنا! بار دیگر که محرکی از راه می‌رسد، دوباره عصبانی می‌شوید. از دست آن خلاصی ندارید؛ علتش آنست که در اعماق ذهن بر روی الگوی رفتاری خشم خود کار نکرده‌اید. خشم به خاطر نوع خاصی از ماده شیمیایی که در بدن شما جریان پیدا کرده و بر اثر تأثیر متقابل ذهن و جسم بوجود آمده است. ذهن و جسم بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و خشم به تکثیر ادامه می‌دهد.

با تمرین این تکنیک، شما مشاهده حسی را که به خاطر جریان یک ماده شیمیایی در بدن ایجاد شده، آغاز می‌کنید. نسبت به آن واکنش نشان نمی‌دهید. این بدان معناست که شما در آن لحظه به خصوص خشم ایجاد نمی‌کنید. این یک لحظه به چند لحظه تبدیل می‌شود و بعد به چند ثانیه و چند دقیقه مبدل می‌شود. شما متوجه می‌شوید که به همان آسانی قبل، تحت تأثیر این جریان قرار نمی‌گیرید و اندک اندک از دایره خشم خارج می‌شوید.

افرادی که به این دوره‌ها می‌آیند، وقتی که به خانه برمی‌گردند، در زندگی روزانه با مراقبهٔ صبح و عصر و با مشاهدهٔ خویشتن در طول مدت شب و روز و در حالات مختلف این تکنیک را به کار می‌گیرند؛ آنها به چگونگی واکنش‌ها و یا به تعادل و توازن خود در شرایط مختلف توجه دارند. اولین چیزی که در انجام آن کوشش می‌کنند، مشاهدهٔ انواع حسهاست. گاه ممکن است که بر اثر شرایط بخصوصی، بخشی از ذهن واکنش نشان دهد، اما با مشاهدهٔ حس‌ها، ذهن متعادل می‌گردد و پس از آن همهٔ اعمال آنها نوعی کنش خواهد بود و دیگر عکس‌العمل نشان نمی‌دهند. کنش همیشه مثبت است. تنها زمانی که واکنش نشان می‌دهند، سبب به وجود آمدن منفی‌گرایی شده و دچار رنج و بیچارگی می‌شوند. با مشاهدهٔ حس‌ها برای چند لحظه، ذهن متعادل شده و می‌تواند عمل کند. در این حالت زندگی به جای واکنش کردن لبریز از عمل کردن می‌شود.

انجام این تمرین در صبح و عصر و به کار گرفتن این تکنیک در زندگی روزانه، سبب تغییر الگوی عادت رفتاری می‌شود. آنهایی که در طول زمان دچار خشم بوده‌اند، متوجه می‌شوند که خشم آنها فروکش کرده است. زمانی که عصبانیت عارض می‌شود، نمی‌تواند مدتی طولانی دوام بیاورد، زیرا خشم آنها دیگر چندان عمیق و قوی نیست. به همین ترتیب کسانی که به شهوت معتادند، متوجه می‌شوند که شهوت در آنها ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. آنهایی که به ترس معتادند، می‌بینند که ترس در آنها ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. انواع مختلف آلودگی برای از میان رفتن و پاک شدن به زمانهای مختلفی نیاز دارند. اگر برای رهایی از آنها به زمانی کوتاه یا طولانی نیاز باشد، به شرط آن که از تکنیک به طور صحیح استفاده شود، کارگر خواهد بود.

اگر شما به حرص و آز یا نفرت و بیزاری یا شهوت یا ترس معتاد باشید، اعتیاد شما نسبت به نوعی حس به خصوص است که بر اثر ترشح مادهٔ بیوشیمیایی در بدن بوجود می‌آید. چنین ماده‌ای در سطح ذهن سبب ایجاد عکس‌العمل می‌شود و عکس‌العمل ذهن بار دیگر به ایجاد عکس‌العمل بیوشیمیایی در بدن می‌انجامد. زمانی که خودتان را معتاد می‌نامید، در واقع نسبت به این حسها معتاد شده‌اید. نسبت به این جریان، این مادهٔ بیوشیمیایی معتاد هستید.

Asava (جریان) نادانی، قدرتمندترین جریانهاست. هرچند زمانی که با خشم یا شهوت یا ترس واکنش می‌کنید، نیز دچار نادانی هستید؛ اما وقتی که با الکل یا مادهٔ مخدر مسموم می‌شوید، این مسمومیت سبب تکثیر نادانی شما می‌گردد. به همین دلیل برای درک حس‌ها و رفتن به عمق ریشه، به زمان نیاز دارید. وقتی که به لیکور یا ماده مخدر معتادید، نمی‌توانید از حقیقت آنچه که در چهارچوب بدنتان اتفاق می‌افتد با خبر شوید. در ذهن شما تاریکی حکمفرماست. نمی‌دانید در درونتان چه اتفاقی می‌افتد، چه چیزی تکثیر می‌یابد. ما متوجه شده‌ایم که در بعضی از موارد اعتیاد به الکل، افراد سریع‌تر از کسانی که به مواد مخدر معتادند، از تکنیک بهره می‌گیرند. اما تکنیک برای رهایی همه از چنگ رنج و بدبختی است و هر قدر معتاد باشند هر قدر نادان باشند، اگر با صبر و شکیبایی و پشتکار به کار ادامه دهند، دیر یا زود به مرحله‌ای می‌رسند که در آن به تجربهٔ حس‌ها در سرتاسر بدن می‌پردازند و آنها را مشاهده می‌کنند. رسیدن به این مرحله ممکن است طول بکشد. ممکن است در طول ده روز شما تنها بتوانید تغییرات کوچکی در الگوی عادت ذهن ایجاد کنید. این مهم نیست: جریانی شروع شده است. اگر به تمرین صبح و عصر ادامه دهید و در چند دورهٔ دیگر شرکت کنید، الگوی عادت در اعماق ذهن تغییر خواهد کرد و شما از چنگ نادانی و واکنش نشان دادن آزاد خواهید شد.

ما افرادی را که به تنباکو معتادند، حتی کسانی را که تنباکوی معمولی مصرف می‌کنند، نصیحت می‌کنیم: زمانی که به سیگار کشیدن نیاز دارید، سیگار برنداشته و شروع به سیگار کشیدن نکنید. کمی صبر کنید. تنها این حقیقت را بپذیرید که در ذهنتان نیاز به سیگار کشیدن بوجود آمده است. وقتی که این نیاز پدیدار می‌شود، همزمان نوعی حس در بدن بوجود می‌آید. این حس‌ها را مشاهده کنید؛ هرچه که باشد. به دنبال حس به‌خصوصی نباشید. هر نوع حسی که در آن زمان در بدن پدیدار می‌شود، با نیاز به سیگار کشیدن در ارتباط است. با مشاهدهٔ حس به صورت anicca (ناپاینده)، آن حس، نمایان شده و از میان می‌رود، به‌وجود آمده و از بین می‌رود و در طول ده یا پانزده دقیقه نیاز به کشیدن سیگار برطرف می‌شود. این مطلب نه یک فلسفه‌بافی بلکه حقیقتی تجربی است.

به همین ترتیب در مورد کسانی که به الکل یا ماده مخدر معتادند، توصیه می‌کنیم که وقتی نیاز در آنها آشکار می‌شود، فوراً تسلیم آن نشوند. ده یا پانزده دقیقه صبر کنند و بپذیرند که نیاز در آنها ایجاد شده و حس‌هایی را که در آن لحظه پدیدار می‌شوند، تجربه کنند. و این افراد متوجه شده‌اند که به این ترتیب از دام اعتیاد آزاد می‌شوند. شاید هر بار موفق نشده باشند، اما حتی اگر در هر ده مورد یکبار موفق شوند، این یک مقدمه بسیار خوب است زیرا نشانه تغییر ریشه‌ای است. الگوی عادت در عمق ذهن قرار دارد و ریشه ذهن به سختی با حس‌های بدن در ارتباط است. ذهن و جسم به شدت به یکدیگر مربوطند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. اگر این قانون، این طبیعت، تنها در سطوح عقلانی یا بخاطر اخلاص و تقدس مورد پذیرش قرار گیرد، بهره کمی از آن حاصل می‌شود. در چنین صورتی ممکن است شما را به تمرین تشویق کند. حال آن که فایده اساسی بر اثر تمرین عملی حاصل می‌شود. اینکه همگی شما در این تمرین ده روزه شرکت کرده‌اید، بسیار خوب است. اگر با این تجربه متقاعد شده‌اید که این راه، روشی خوب و علمی است و هیچ‌گونه باور کورکورانه یا عقیده مذهبی یا تغییر مذهب یا مرشد سالاری را شامل نمی‌شود، اگر باور دارید که هیچ استادی وجود ندارد تا شما را از دام اعتیاد و بدبختی نجات دهد و شما باید خودتان برای رهایی خودتان کار کنید، اگر در طول این ده روز متقاعد شده‌اید که این روش درستی است، در این صورت می‌توانم بگویم که شما در کارتان موفق شده‌اید. این راهی طولانی است. یک مشغله دائم‌العمر است. حتی سفر ده هزار فرسنگی باید با اولین قدم آغاز شود. برای کسی که قدم اول را برداشته، برداشتن قدم‌های دوم و سوم امکان‌پذیر شده و به همین ترتیب قدم به قدم شخص می‌تواند به هدف نهایی، رهایی کامل برسد.

باشد که همگی از چنگ اعتیاد رها شوید. اعتیاد تنها به مواد مخدر و الکل نیست. اعتیاد نسبت به آلودگی‌های ذهنی از اعتیاد نسبت به موادمخدر شدیدترند. آنها در طول زندگی‌های بیشمار همراه شما بوده‌اند. یک الگوی رفتاری قدرتمند دارید که برای رهایی از درد و رنجتان باید از آن بیرون بیایید. این کار بزرگی است. مسئولیت بزرگی است و شما آن را بخاطر هیچ‌کس دیگری انجام نمی‌دهید. نه بخاطر هیچ خدای بزرگی، نه بخاطر خوشایند استادان. شما این عمل را تنها بخاطر خودتان انجام می‌دهید. برای خودتان برای بهره‌مندی خودتان، بخاطر رهایی خودتان، خود را وادار به انجام آن می‌کنید و این فرآیند آنچنان است که زمانی که از تکنیک بهره‌مند شوید دیگر نمی‌توانید در برابر کمک به دیگران مقاومت نشان دهید. آنوقت دیگر تنها به منفعت خودتان، به سود خودتان، به صلاح خودتان و به رهایی خودتان فکر نخواهید کرد. آن وقت به فکر منافع دیگران، مصالح دیگران و رهایی دیگران نیز خواهید بود. مردمان بسیاری در همه جا در رنجند: باشد که همگی آنها با داممای پاک ارتباط برقرار کنند و از رنج‌هایشان رها شوند. باشد که همگی از صلح و هماهنگی لذت ببرند. از صلح و هماهنگی و از ذهنی آزاد لذت ببرند و از همه آلودگی‌های ذهنی رها شوند.

ارزش و فضیلت بخشش - دانا (Dana)

متن زیر ترجمه‌ای از یک متن هندی است که در سپتامبر 1995 در نشریهٔ vipaśhyānā Patrikā (ویپاسانا پاتریکا) به چاپ رسیده است.

دوستان مراقبه‌گر! بیایید تا چهار brahmavihārā (طبیعت brahmā) را که همان مرحلهٔ عالی و الهی ذهن است و در آن چهار خصوصیت پاک ظاهر می‌شوند، تمرین نموده و آن را گسترش دهیم. آنها عبارتند از:

- The brahmavihārā of infinite mettā (مهر و دلسوزی سرشار از عشق)
- The brahmavihārā of infinite karuṇā (دلسوزی و همدردی)
- The brahmavihārā of infinite muditā (شادی همراه با غمخواری)
- The brahmavihārā of infinite upekkhā (توازن و هماهنگی)

برای تجربه و گسترش این چهار brahmavihārā راه ساده‌ای وجود دارد: با dāna دادن (بخشش) که در زمان‌های گذشته، حال و آینده، پاک و خالص بوده و در سه شکل پاک و خالص قابل اجراست. اما مقصود از dāna (دانای) پاک در گذشته و حال و آینده چیست؟ زمانی که ذهن شخص دانا‌دهنده قبل از دادن dāna (دانا) و به هنگام دادن dāna و نیز بعد از آن لبریز از شادی و شغف باشد، در این صورت dāna (دانا) در گذشته و حال و آینده پاک خواهد بود. چگونه dāna به سه شکل مختلف به صورت پاک و خالص وجود دارد؟ زمانی که ذهن شخص دانا‌دهنده، لبریز از خیرخواهی و حسن نیت باشد و زمانی که شخص دریافت‌کننده دانا زندگی سالم اخلاقی (sīla) داشته باشد و هنگامی که dāna، صرف‌نظر از تعداد و ارزش آن، به وسیلهٔ زحمت و کار شخصی و از راه درست و معاش صحیح به دست آمده باشد، در این صورت dāna به سه شکل پاک و خالص خواهد بود. چنین dāna (بخششی) که در زمان‌های گذشته و حال و آینده و به این سه شکل، پاک و خالص باشد، بسیار مفید و با ارزش است.

چگونه چنین dāna (بخششی) به گسترش چهار brahmavihārā (خصوصیت برهمنی) کمک می‌کند؟ هنگامی که هر شیء، مکان یا امکانات ارائه شده به عنوان dāna، تنها برای یک شخص خاص نباشد بلکه برای منفعت و آسایش همهٔ مراقبه‌گران باشد، سپس این dāna به گسترش چهار brahmavihārā کمک می‌کند. ذهن شخص دانا‌دهنده لبریز از mettā (ممتای) بی‌نهایت است، زمانی که می‌اندیشد: "با این dāna (بخشش) من، گروه کثیری از مردم می‌توانند در زمان حال یا آینده از این داممای عالی برخوردار شده و به شادمانی برسند." ذهن فرد دانا‌دهنده با karuṇā (کارونای) بی‌نهایت لبریز می‌گردد، هنگامی که می‌اندیشد: "به خاطر این dāna، تعداد بسیار زیادی از مردم در حال رنج، در جهان وجود دارند که راهی برای خروج خود از رنج خواهند یافت، از منافع داما Dhamma بهره‌مند خواهند شد و به رضایت خواهند رسید."

ذهن فرد دانا‌دهنده از muditā (مودیتای) بی‌نهایت لبریز می‌گردد، زمانی که می‌اندیشد: "اه، چه بسا افرادی که با بهره‌گیری از بخشش من و تمرین دامما، به شادمانی و رضایت خواهند رسید."

ذهن شخص دانا‌دهنده از upekkhā (تعادل) بی‌نهایت لبریز می‌شود، زمانی که می‌اندیشد: "اگر کسی مرا به خاطر این بخشش، مدح یا انتقاد کند، اگر من به خاطر این dāna به موفقیت برسم یا شکست بخورم، این‌ها هیچ‌کدام کوچک‌ترین اهمیتی ندارند. بخشش من به خاطر تحسین دیگران یا موفقیت و شکست من نیست. این dāna که با رضایت خاطر داده شده، برای بهره رساندن به مردم است."

ای مراقبه‌گران! به این صورت است که چهار brahmavihārā (طبیعت برهما) با دادن دانای پاک گسترش می‌یابد.
ای مراقبه‌گران! brahmavihārā (طبیعت برهما) باید اجرا شود و گسترش یابد. تمرین و تجربه آن، برای ما بسیار با ارزش
و مفید است.