

عشق خداست

Easwaran, Eknath

سرشناسه: ایسواران، اکنات

عنوان و نام پدیدآور: عشق خداست/ اکنات ایسواران؛ ترجمه شهرام نقش تبریزی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۹۷ ص.

شابک: ۳-۷۱۵-۳۱۱-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Love is God

موضوع: خدا و انسان.

موضوع: عشق (دین).

موضوع: زندگی معنوی - مدی تیشین.

موضوع: عشق (عرفان).

شناسه افزوده: نقش تبریزی، شهرام، ۱۳۴۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ع۵ ۹ الف/ ۶۲۴ BL

رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۳۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۰۸۶۳-۸۵ م

عشق خداست

اکنات ایسواران

ترجمه شهرام نقش تبریزی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Love is God

Ekhnath Easwaran

Jaico Publishing House, 2005



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

اکنات ایسواران

عشق خداست

ترجمه شهرام نقش تبریزی

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

زمستان ۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳ - ۷۱۵ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 715 - 3

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۹۰۰۰ تومان

فهرست

۷	در باره نویسنده
۹	مقدمه
۱۹	راه عشق (فصل دوازدهم از کتاب باگواد گیتا)
۲۳	بخش اول: راه عشق
۶۳	بخش دوم: ذهن آرام
۱۱۱	بخش سوم: صورت‌های عشق
۱۸۷	بخش چهارم: برنامه هشت وجهی

در باره نویسنده

اکنات ایسواران در سال ۱۹۱۰ در هند متولد شد. پیش از رفتن به آمریکا در سال ۱۹۵۹، در دانشگاه‌های هند به تدریس ادبیات انگلیسی اشتغال داشت و نیز به عنوان سخنران و نویسنده‌ای موفق شناخته شده بود. در سال ۱۹۶۱ «مرکز مدیتیشن کوه آبی» را در شهر برکلی کالیفرنیا بنیان گذاشت. به گفته خودش هدف وی از تأسیس این مرکز، «حرکت از آموزش برای مدرک به سوی آموزش برای زندگی» بود. کلاس‌های مدیتیشن او در دانشگاه کالیفرنیا احتمالاً اولین دوره درسی در باره تئوری و عمل مدیتیشن بود که در یک دانشگاه رسمی در غرب برگزار می‌شد.

ایسواران ۲۷ کتاب به تحریر در آورده که به حدود سی زبان ترجمه شده است. برخی از آثار وی عبارتند از: مدیتیشن، اجتناب از شتاب، زندگی شما پیام شماس، راه عشق، و باگواد گیتا برای زندگی روزمره. این کتاب آخر، تعبیر و تفسیری است کاربردی از معروف‌ترین کتاب کلاسیک هند. او نزدیک به ۴۰ سال بی‌وقفه آثار عرفانی کلاسیک جهان را تدریس و در باره آن‌ها سخنرانی کرد. ایسواران به سال ۱۹۹۹ درگذشت.

برای درگذشتن و فراتر رفتن از امیال خودخواهانه، نیازمند طلبی
شدیدتر و عشقی ناب‌تریم — عشقی که تازه‌دامادی که در آستانهٔ
وصال است در دل خود دارد. روحی که شادمانی و قدرت را
در جوار «او» یافته است، توان و اعتماد به نفس
لازم را برای ترک همهٔ وابستگی‌های خودخواهانه
در وجود خود می‌یابد...

قدیس یوحنا صلیبی
(عارف قرن شانزدهم)

مقدمه

سال‌ها پیش که مادر ترزا توجه جهانیان را به فعالیت‌های خود در هند جلب کرده بود، برای دیداری از غرب به این سوی جهان آمد. دیری نپایید که شگفتی همگان را برانگیخت. وی مصمم شده بود که دامنه فعالیت‌هایش را تا ایالات متحده نیز بگستراند و برای این کار، مأموریت خود را از نیویورک و شهرهای دیگر آغاز کرد و نهایتاً آن را به سان‌فرانسیسکو رساند.

اکنون دیگر عادت کرده‌ایم که خواهران این مؤسسه نیکوکاری را در ساری‌های سفید با حاشیه آبی‌رنگ در خیابان‌های خود ببینیم. ولی اول بار که مادر ترزا تصمیم خود را اعلام کرد، سان‌فرانسیسکو غافلگیر و شگفت‌زده شد. به هر حال، او مادر ترزای کلکته بود نه مادر ترزای سان‌فرانسیسکو. ما می‌دانستیم که جهان سوم به او نیاز دارد ولی این‌جا جهان اول بود و سان‌فرانسیسکو ثروتمندترین شهر در ثروتمندترین ایالت در ثروتمندترین کشور دنیا.

کسی مثل مادر ترزا در این‌جا چه دیده بود که قرار دادن این شهر را در ردیف شهرهایی مثل دهلی، کلمبو و آدیس آبابا برای او موجه می‌ساخت؟ هرگز پاسخی را که او به این پرسش داد فراموش نخواهم کرد. پاسخ او این بود: «آن‌جا آدمیان گرسنه قرصی نان معمولی بودند، این‌جا گرسنه عشق و محبت و همدلی هستند؛ و این، فقری است عظیم که مردم را به رنجی شدید گرفتار می‌کند.»

این سخن، که از دهان کسی بیرون می‌آید که زندگی خود را وقف «فرودستان و افتادگان و فراموش شدگان» کرده بود، سخت بر دلم نشست. مادر ترزا که هر روز خود را با کسانی گذرانده بود که گرسنگی از پا درشان آورده بود، اکنون به ما می‌گفت که همسایگان خودمان نیز از فقدان غذا در حال مرگند، از فقدان غذای عشق.

به ما یادآور شد که هر انسانی در اعماق وجود خود به عشق نیازمند است؛ نه فقط عشقی که نثار او شود، بلکه عشقی که نثار دیگران کند. چنین عشقی بر قلب ما حک شده است و بخشی از موجودیت ما را به عنوان انسان شکل می‌دهد. این عشق، ضرورتی است درونی، ضرورتی که واقعی بودنش درست به اندازه واقعیت نیاز به آب و غذاست. همین که از آن محروم شویم، مرگ درونیمان آغاز شده است.

همهٔ ادیان بزرگ دنیا عشق را به همین گونه توصیف کرده‌اند. ادیان بزرگ نیز به ما می‌گویند به عشق نیازمندیم چرا که عشق، ماهیت حقیقی وجود ماست. مچتیلد^۱ می‌گوید «روح از عشق ساخته شده است و همواره سودای بازگشت به عشق را در خود می‌پروراند. پس هرگز آرام و قرار و شادمانی را در دیگر چیزها نخواهد یافت. روح باید خود را در عشق محو و غرقه سازد.»

پی بردن به مفهوم این عبارات ساده و بی‌تکلف، زندگیمان را برای همیشه دگرگون خواهد کرد. معنای این کلمات این است که توانایی عشق‌ورزی کامل و بی‌قید و شرط، موهبتی است که در وجودمان نهفته است. نه می‌توانیم این قابلیت نهفته را از کف بدهیم و نه می‌توانیم علی‌رغم کوشش خود، از وجودش رهایی یابیم. نهایت کاری که قادر به انجام دادن هستیم جدا کردن خویش از این قابلیت عشق‌ورزی و دفن آن در لایه‌های تو در توی احساسات شرطی شده و خودخواهانه‌ای است که در دنیای مدرن امروز به راحتی در

1. Mechthild

ضمیرمان انباشته می‌شود. ولی این احساسات شرطی شده را می‌توان از خود زدود؛ و آن‌گاه که چنین کنیم، آنچه می‌ماند خوبی ذاتی و فطری ماست، که چیزی نیست جز توانایی عشق‌ورزی که ماهیتاً بی‌منتهاست.

غایت و هدفی که در بطن همهٔ روابط شخصی ما با دیگران وجود دارد چیزی جز باز کردن سرچشمهٔ عشق نیست که در اعماق قلبمان در جوشش است. البته غالباً از وجود چنین غایتی ناآگاهیم. عشق را نیازی احساسی یا حتی زیست‌شناختی می‌پنداریم که چیزی خارج از وجودمان قادر به برآوردنش است. اما واقعیت این است که عشق، نیاز به ایثار کردن است نه نیاز به طلب کردن. و به تعبیر مجتیلد، عشق، نیاز روح است نه نیاز جسم؛ نیاز خویشتن درونی ماست. به بیان دیگر، عطش ما نسبت به عشق، عطشی حقیقتاً روحانی است.

این جاست که ممکن است دچار تعجب و دوگانگی شویم. برخلاف آنچه رسانه‌های گروهی القا می‌کنند، اگر طالب آنیم که از عشق – حتی عشق رمانتیک – چیزی بدانیم باید به سراغ کسانی برویم که حقیقتاً مفهومش را درک می‌کنند: سراغ مادر ترزا و قدیس فرانسیس، سراغ مسیح و مجتیلد و بودا، و به سراغ شخصیت‌های روحانی برجسته و تابناکی که در همهٔ عصرها و فرهنگ‌ها زیسته‌اند و می‌دانند که عشق نه یک مفهوم سطحی و پیش‌پا افتاده، بلکه جوهرهٔ وجود ماست.

این شخصیت‌های تابناک، همان عارفان بزرگ این جهانند. واژهٔ عارف یکی از بد فهمیده شده‌ترین واژه‌هایی است که من به عمر خود دیده‌ام. از این کلمه آن قدر نابجا استفاده شده که این پندار را به وجود آورده است که عارفان، کسانی‌اند که به دنیا پشت کرده، به گوشهٔ عزلت خزیده و در جستجوی حقیقتی فردی و درونی برآمده‌اند، کسانی که «دنیا را فراموش کرده‌اند و دنیا نیز آن‌ها را به فراموشی سپرده است.» میان واقعیت و این تصویر متداول از عارفان، تفاوت از زمین تا آسمان است.

متخصصان می‌گویند انگشت شمارند کسانی که دینامیک کوانتوم را می‌فهمند. من می‌گویم تعداد کسانی که دینامیک روحانی را بفهمند از این نیز کم‌تر است. زندگی روحانی بر چهار ستون استوار است:

نخست، در پس تمامی پدیده‌هایی که - چه در پیرامون و چه در درون ما - دائم در حال تغییر و تحول هستند، حقیقتی ثابت و لایتغیر نهفته است که بیش‌تر ادیان بزرگ، خدا می‌نامندش.

دوم این که آن حقیقت لایتغیر را نباید در خارج از وجود خود جست بلکه باید در بطن و اعماق ضمیرمان به جستجویش برخیزیم. در داخل وجود ما - در روحمان، به تعبیری، یا در آنچه به زبان سانسکریٹ آتمن یا خویشتن خوانده می‌شود - بارقه‌ای از وجود خدایی نهفته است که منفصل از خدا نیست. در قرآن تعبیر زیبایی است: خدا از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است.

سوم این که حقیقتی که از آن سخن می‌گوییم، با توسل به اعمالی که جوهرهٔ آن در سنن همهٔ مذاهب یکسان است، قابلیت به فعل درآمدن و متبلور شدن در شخصیت، نهاد و رفتار آدمی را دارد.

و دست آخر، این که همان گونه که تمامی عارفان با شور و شعف می‌گویند، این به فعل درآمدن و تبلور یافتن، غایت حقیقی زندگی است. کشف این تکیه‌گاه تغییرناپذیر و بنا نهادن زندگی روزانه بر روی آن، دور از تحقق نیست. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند رضایت خاطر حقیقی را به ما ببخشد. زندگی توأم با آگاهی از وجود خدا به هیچ وجه رفتاری آن جهانی و خلوت‌گزینانه نیست بلکه واقعی‌ترین هدفی است که آدمیان می‌توانند به تعقیب آن برخیزند. چنین هدفی است که شادمانی و معنا و رضایت را برایمان به ارمغان می‌آورد؛ لذت‌های دیگر، خود را می‌چشانند و سپس محو می‌شوند.

حال پرسش این است که چگونه می‌توان این هدف را محقق کرد؟ باید اذعان کنم که پاسخ‌های سنتی به این پرسش، دیگر شاید امروز به کار

بیش‌تر ما نیاید. در همهٔ ادیان بزرگ، جستجوی این حقیقت تغییرناپذیر به خلوت‌گزیدن و روی برتافتن از دنیا انجامیده است. من خود برای این شیوه عمیقاً احترام قائل هستم، ولی اندکند کسانی که توان و حتی تمنای پیوستن به سبک زندگی گوشه‌نشینان و عزلت‌گزیدگان را دارند. ما در پی راهی هستیم که در عین حال که ارتباطی نزدیک با خانواده و دوستان داریم نوعی زندگی روحانی را نیز در پیش بگیریم. در یک کلام، به دنبال چیزی هستیم که ادیان جهان راه عشق می‌نامندش.

یکی از بدترین سوء تعبیرهایی که از زندگی روحانی وجود دارد این است که برای قدم گذاشتن در این راه، چاره‌ای جز خارج شدن از زندگی دنیوی نیست: باید از خانوادهٔ خود روی بگردانیم، از جامعه فاصله بگیریم، به غاری بخریم، و بیست سال در انزوا بنشینیم تا عاقبت بارقه‌های روشنایی سر بزنند. در نگاه من، زندگی روحانی یعنی دست زدن به اعمال نوع‌دوستانه و مخلصانه و بنا نهادن روابطی غنی با همهٔ کسانی که در اطرافمان هستند، نه فقط با انگشت‌شماری از دوستان و افراد خانواده، بلکه در گذشتن از این مرزها و هرچه گسترده‌تر ساختن آن، تا جایی که نهایتاً همهٔ زندگی را در آغوش عشق خود بگیریم.

در سرزمین هند، که مذهب در طی هزاران سال نوعی هنر یا مهارت و حتی نوعی علم به شمار می‌رفت، متن کوچکی در بارهٔ راه عشق وجود دارد که عارفان همهٔ سرزمین‌ها آن را گران‌بها خواهند یافت چرا که کاملاً عاری از تعصب و خالی از جزم است. این متن، بخشی از باگواد گیتا – عزیزترین کتاب هندیان – است. این متن نیز به مانند بخش‌هایی از کتاب تقلید از مسیح^۱ در هیئت گفتگویی بین انسان و خدا سروده شده است. در آن‌جا آرجونا که شاهزاده‌ای جنگاور و نمادی از من و شماست با شری کریشنا که تجسم و

۱. کتابی کلاسیک متعلق به قرون وسطی که شامل توصیه‌هایی عملی برای یکی شدن با خداست. – م.

تجسّد خداست سخن می‌گوید. پرسش آرجونا این است: «بهترین راهی که به سوی تو می‌برد کدام است؟ راه حکمت یا راه عشق؟» پاسخ شری کریشنا به این سؤال آن قدر الهام‌بخش و عمل‌گرایانه است که من کتاب حاضر را بر مبنای تأویل و تعبیر هر یک از آیه‌ها شکل داده‌ام. این تعبیر را از تجربه‌های شخصی خودم وام گرفته‌ام و قصدم از بیان آن روشن ساختن انطباق و عمل‌پذیری این آیه‌ها در زندگی روزمره است.

مفهوم این آموزه‌ها سهل و در عین حال بسیار ممتنع است. عشق، مهارتی است که همه ما قادر به آموختنش هستیم، نه فقط به این منظور که روابط فردیمان را ارتقا بخشیم بلکه به این نیت که عمق بخشیدن و قدرتمند کردن روابط، به راهی مطمئن و مستقیم برای جلوه‌گر ساختن خدا در زندگی روزمره‌مان تبدیل می‌شود.

برای گستره چنین عشقی حقیقتاً کرانه‌ای متصور نیست. درست مثل زمانی که بر قله اورست می‌ایستید و به اطراف نظر می‌کنید و غوطه‌ور و محو در زیبایی‌های خلقت می‌شوید، زمانی هم که این ارتفاعات سرگیجه‌آور فوق‌آگاهی^۱ را درمی‌نوردید و به آن صعود می‌کنید و بر قله آن می‌ایستید و به پیرامون خود می‌نگرید صحنه‌هایی شگفت به چشم می‌بینید: همه عالم در اقیانوسی از وحدت می‌درخشند؛ آسمان‌ها و زمین، کوه‌ها و رودها، جنگل و دریا، و همه مخلوقات از بزرگ و کوچک، همه و همه در دیدگان شما جلوه‌ای از یک کل انفصال‌ناپذیرند. وجد و شادمانی حاصل از دیدن این چشم‌انداز در قالب کلام نمی‌گنجد. آن‌گاه است که عشقی که در سینه‌تان موج می‌زند شما را وا می‌دارد که هم آوا با قدیس فرانسیس فریاد سر کنید که «جرعه‌ای دیگر از این شراب، قطره زندگی‌ام را محو این دریا کند!»

1. Superconscious

مدیتیشن

ابزاری که برای صعود به این قله‌های مرتفع روح در اختیار داریم مدیتیشن یا مراقبه است. آنچه حقیقتاً به هنگام مراقبه در پی انجام دادنش هستیم عبارت است از زدودن یک به یک بی‌شمار موانعی که قابلیت ذاتی ما را برای عشق‌ورزی، پنهان و پوشیده می‌دارند تا این که در نهایت نه تنها قادر به عشق ورزیدن می‌شویم بلکه به خود عشق بدل می‌گردیم. هنگامی که چنین رویدادی رخ می‌دهد حضور خدای واحد را در آن واحد در سینۀ همگان – صرف‌نظر از این که کیستند یا با ما چگونه رفتار می‌کنند – می‌بینیم. در این حالت، نژاد و رنگ و جنس و ملیت، دیگر اهمیتی بیش از رنگ لباس افراد نخواهد داشت. همهٔ حصارها به کناری رفته‌اند؛ و همه انفکاک‌ها و انفصال‌ها محو و ناپدید شده‌اند. شادمانی همهٔ انسان‌ها، شادمانی خود شما می‌شود و رفاه و بهروزی دیگران، جدای از رفاه شما نخواهد بود. و معنای عشق نیز چیزی جز این نیست؛ عشق قابلیت است نهفته که همواره در قلبتان حاضر است. و برای رهاسازی این قابلیت، وسیله‌ای مثل مراقبه در جهان نیست.

کتاب حاضر در حقیقت برگرفته از سخنانی است که در کلاس‌های مراقبه برای تنی چند از نزدیک‌ترین شاگردانم ایراد کرده‌ام، از این روست که در جای جای آن به سبکی از مراقبه اشاره می‌کنم که خود مبلّغ و معلم آنم، سبکی که بیش از نیم قرن رهرو آن بوده‌ام. این سبک به شکلی طبیعی با هر گونه تفکر مذهبی قابل انطباق است، زیرا سخنش این است که باید سخنان عارفی بزرگ یا پاره‌هایی از کتابی مقدس را آرام در ذهن تکرار کرد و تمام توجه را بر هر واژه یا عبارت آن متمرکز ساخت و هنگامی که ذهن دچار انحراف و آشفتگی می‌شود، آن را مجدداً به عبارات مورد نظر باز گرداند. از آن‌جا که هر کسی این عبارات را با توجه به بالاترین آرمان‌هایی که در ذهن دارد برگزیده است، تمرکز روزانه بر روی آن‌ها به هنگام مراقبه، این آرمان‌ها را در اندیشه و کردار فرد متجلی می‌سازد و به صحنهٔ زندگی می‌کشانند.

همان‌گونه که می‌بینید این شیوه مشابه اعمالی است که در سنت‌های دیگر با نام‌های دیگری نظیر نیایش درونی، تأمل، یا نیایش قلب خوانده می‌شوند. هر نامی که بر آن اطلاق شود، مراقبه عبارت است از تربیت ذهن، یا به عبارت دیگر، تحت انقیاد درآوردن اندیشه‌ها و امیال از طریق آموزش آن‌ها. به تمرین مراقبه که مشغول می‌شوید، هنگامی که توجه‌تان متوجه افکار و اعمال منفی می‌شود یا در آستانه تسلیم در برابر حالات ذهنی یا عادات ناخواسته قرار می‌گیرید، همین مهارت به ظاهر ساده تربیت ذهن قدرتان می‌سازد که توجه خود را از آن‌ها واپس بکشید. عباراتی که برای تکرار به هنگام مراقبه برمی‌گزینید نمایانگر اوج و نهایت آرمان‌های شماست و دورنمای انسانی را که شوق تبدیل شدن به آن را در دل می‌پرورانید برایتان ترسیم می‌کند. اگر همه روزه با توجهی بی‌وقفه و مداوم بر آن‌ها تمرکز کنید، آن‌ها را به اعماق خود آگاهی خود رانده‌اید؛ در همین سطوح عمیق‌تر خود آگاهی است که این آرمان‌ها، در طی روز، به افکار و اعمالتان شکل می‌دهند و آن‌ها را کنترل می‌کنند.

من به منظور استحکام بخشیدن به این ارتباطی که بین مراقبه و زندگی روزمره وجود دارد، مراقبه را یکی از وجوه یک برنامه هشت وجهی می‌دانم و آن را تدریس می‌کنم. این هشت وجه عبارتند از:

۱. مراقبه
۲. تکرار مانترام یا نام مقدس
۳. آهستگی و تأمل در امور
۴. متمرکز کردن توجه بر یک امر واحد
۵. آموزش حواس
۶. اولویت قائل شدن برای دیگران
۷. همراهی روحانی
۸. خواندن متون عرفانی

یکی از این وجوه که نیازمند اندکی توضیح است، به کارگیری شیوه‌ای است که در هند تحت عنوان مانترام شناخته می‌شود: تکرار عبارتی مقدس یا ذکر نام خدا. این شیوه نیز شیوه‌ای است که در همه سنت‌های عرفانی‌ای که من می‌شناسم یافت می‌شود. من از شاگردانم می‌خواهم که مانترامی را برگزینند که عمیقاً بر دلشان می‌نشیند و در سنتی خاص، سابقه‌ای دیرپا دارد (فهرستی از این مانترام‌ها در صفحه ۱۹۳ ارائه شده است). سپس به آن‌ها می‌گویم در طول روز، هرگاه به کاری مشغولند که نیازمند بذل توجه نیست – مثل ایستادن در صف یا پیاده‌روی – مانترام خود را تکرار کنند. این شیوه نیز مانند مراقبه، روشی بسیار مؤثر برای آموزش و تربیت توجه است و زمانی که خود آن را به کار گیرید به قدرت و تأثیرگذاری فوق‌العاده‌اش پی می‌برید. مثلاً وقتی حس می‌کنید در آستانه خشم یا اضطراب و آشفتگی قرار گرفته‌اید به پیاده‌روی سریع بپردازید و در همان حال مانترام خود را تکرار کنید. مانترام شما هر چه باشد – مسیح مسیح، یا مریم مقدس، مقدسی توای پروردگار یا راما راما – اسم مقدس ذهنتان را آرام می‌کند و به آهستگی، هدف عالی‌ای را که برای خود برگزیده‌اید به یادتان می‌آورد.

در پایان این کتاب دستورالعمل‌هایی مختصر و مفید در باره چگونگی پیگیری همه هشت وجه فوق آورده شده است. این بخش برای افرادی مفید است که مایلند برنامه مذکور را خود تجربه کنند یا می‌خواهند درک بهتری از شیوه‌هایی که در فصول بعد در باره‌شان سخن می‌گویم داشته باشند.

در طول سالیان متمادی با افراد بسیاری برخورد کرده‌ام که پس از سخنان من نزد من می‌آیند و می‌گویند: «خیلی عالی است. ولی من اصلاً توان آن نوع عشق‌ورزی خالصانه‌ای را که شما در باره‌اش حرف می‌زنید ندارم. به راحتی احساس حسادت در من سر می‌کشد، به سرعت آزرده خاطر می‌شوم، و گاه بی‌اندازه خودمحور و خودخواهم. چنین خصلت‌هایی را واقعاً در خود

نمی‌پسندم، ولی نمی‌دانم برای دور کردنشان از خود چه باید بکنم. فکر می‌کنم اصلاً توان عشق‌ورزی را ندارم.»

من نیز در پاسخ می‌گویم: «همه ما عشق‌ورزی را باید بیاموزیم، درست به همان شکل که راه رفتن و سخن گفتن را آموخته‌ایم. ولی همه ما توان آموختنش را داریم. من هرگز کسی را ندیده‌ام که نتواند کمی بیش‌تر عشق بورزد.»

این‌جاست که مراقبه به مثابه ابزاری با قدرتی حقیقتاً نامحدود می‌درخشد. از رهگذر تمرینات مراقبه - اگر هر روز تمام تلاش خود را به آن مبدول کنید - می‌توانید شخصیت خود را به تمامی دگرگون سازید. می‌توانید خودخواهی را به دیگرخواهی، ناامنی را به امنیت، ناتوانی در عشق را به عشق‌ورزی، و احساس جدابافتگی خود را به پیوستن به آن کل بدل سازید.

راه عشق

فصل دوازدهم از کتاب باگوادگیتا^۱

آرجونا:

ای خداوندگار، از میان آنان که به تو، به مانند خداوندگار عشق، که همواره در همگان حضور داری عشق می‌ورزند، و آنان که تو را به مانند حقیقتی بی‌نام و نشان می‌جویند، راه کدام یک مستقیم است و بی‌تردید به مقصد می‌برد؟ عشق یا حکمت؟

شری کریشنا:

برای آنان که دل به من می‌دهند و با اخلاص و ایمان مرا پرستش می‌کنند، راه عشق راهی مستقیم است و بی‌تردید به من می‌رسد.

آنان که حقیقت متعالی و بی‌نام و بی‌شکل را می‌جویند،

در ذات آن بی‌نشان تأمل می‌کنند

که فراتر از قلمرو احساس و عقل است،

آنان که حواسشان را مُنقاد خود ساخته‌اند و ذهنشان آرام است

و خیرخواهی برای همه موجودات را پیشه خود ساخته‌اند،

۱. در هر یک از فصول کتاب، بخشی از این آیات تفسیر و تأویل شده است. - م.

پس اینان نیز بی شک به من می‌رسند.

با این حال، راهی که به سوی آن موجود پنهان می‌برد
 خطر خیز و پرمناغ است،
 و قدم نهادن در آن، برای موجوداتی که اسیر جسمند، صعب و دشوار.
 ولی آنان که من هدف برترینشان هستم،
 آنان که هرچه می‌کنند در نفی خویش و برای من است
 و با اخلاص و دلی یکپارچه بر من تمرکز می‌کنند،
 من آنان را بی‌درنگ
 از این چرخه حقیر تولد و مرگ می‌رهانم
 و به غنا و کمال زندگی جاودان در جوار خود می‌رسانم.

ذهنت را بر من متمرکز و آرام کن، خود را با حضور من آرام کن،
 پس اگر چنین کنی بی شک با من
 — که پروردگار عشقم و در قلبت مأوا دارم — یکی خواهی شد.
 اما اگر قادر به آرام ساختن ذهن خود بر من نیستی،
 بیاموز که با انجام مراقبه (مدیتیشن) چنین کنی.
 اگر فاقد اراده برای تحمیل چنین انضباطی بر خویش هستی،
 خود را در خدمت بی‌خودانه به همه آنان که در اطرافند غرقه ساز،
 که خدمت بی‌خودانه است که تو را در نهایت به من می‌رساند.
 اگر حتی این را نیز نمی‌توانی کرد،
 خود را عاشقانه به من بسپار و تسلیم من باش،
 پس هم شکست و هم پیروزی را آن گونه که به تو عرضه می‌کنم
 با آرامشی یکسان بپذیر.
 براستی که حکمت و آگاهی بالاتر از اجرای بدون فکر شیوه‌هاست.

بالاترا از حکمت، مراقبه است.
اما از همه این‌ها بالاتر، تسلیم عاشقانه است،
چرا که از پس آن، بی‌درنگ آرامش در می‌رسد.

آن کس نزد من گرامی است که ناتوان از بدخواهی است
و نفرت را با عشق پاسخ می‌گوید.
اندیشه «من و مال من» را در او راهی نیست
و لذت و الم به چشمش یکی است،
خویشتندار و رحیم و بردبار، و درایمانش استوار،
و دل و جانش را ارزانی من داشته است،
پس چنین کسی نزد من گرامی است.

نه می‌آزارد، نه آزرده می‌گردد،
از شعف و رقابت و ترس،
خود را رهانیده است.
بد و خوب زندگی را پذیرفته
و شکایت را ترک گفته.
اینان، پاکدامن و با کفایت و وارسته‌اند،
و به سان وسیله‌ای بی‌ادعا، مهبای اجرای فرمان من.

آن کس نزد من گرامی است
که نه به دنبال لذت می‌دود، و نه از درد می‌گریزد،
بر گذشته حسرت نمی‌خورد، و امروزش از حرص تهی است،
پس نظاره‌گر اتفاقات است و بس.

آن کس که با عشقی یکسان در خدمت دوست و دشمن است،
نه آفرین‌ها تشویقی است برایش، نه نفرین‌ها مانعی در راهش،
در گرما همان‌گونه است که در سرما، در رنج همان‌گونه است که در
شادی،

خود را از تعلقات رهانیده
و از حصار خودخواهی‌ها به بیرون خرامیده،
در دلش جنگی نیست و ایمانش قوی است،
پس چنین کسی نزد من گرامی است.

از آن‌ها نیز گرامی‌تر، کسانی هستند
که مؤمنانه و عاشقانه مرا که تنها هدف متعالی زندگی‌شان هستم
می‌جویند.

اینان از مرگ در گذشته
و به حیات جاودان پیوسته‌اند.

بخش اول

راه عشق

ای خداوندگار، از میان آنان که به تو، به مانند
 خداوندگار عشق، که همواره در همگان حضور
 داری عشق می‌ورزند، و آنان که تو را به مانند
 حقیقتی بی‌نام و بی‌نشان می‌جویند، راه کدام
 یک مستقیم است و بی‌تردید به مقصد می‌برد؟
 عشق یا حکمت؟

در تمامی مذاهب، عارفان به طور کلی از دو راه که به سوی خدا می‌برد سخن
 می‌گویند: راه حکمت و راه عشق. این کتاب کوچک با پرسشی کاملاً طبیعی
 آغاز می‌شود: «کدام یک بهتر است و من باید رهسپار کدام راه شوم؟»
 همین پرسش به ظاهر ساده، مفاهیمی عمیق در بر دارد، چرا که به نکته‌ای
 بسیار بنیادین می‌پردازد: ما انسان‌ها چه هستیم، و چه می‌توانیم باشیم؟ آیا
 موجوداتی صرفاً فیزیکی هستیم که مواهب و تجارب جسمانی، نیازهایمان را
 برآورده می‌سازد، یا این که چیزی فراتر از آنیم؟ آیا موجوداتی هستیم که از
 اعتقادات تنها سخن می‌گوییم یا این که آن را در زندگی نیز متبلور می‌کنیم؟
 این‌ها پرسش‌هایی نظری نیستند، بلکه بر تمامی جنبه‌های زندگی‌مان اثر
 می‌گذارند. این تصور که جوهره وجود آدمی چیزی جز ماده نیست، شیوه
 تربیت ما، روابطمان، رویکردمان نسبت به محیط، و رفاه جسمی و
 احساسیمان را رقم می‌زند. حتی گمانمان این است که شخصیت انسان،
 محصول ترکیب ژنتیکی اوست. چه به این موضوع بیندیشیم چه نیندیشیم،
 در عمق ناخودآگاه خود بر این تلقی صحنه می‌گذاریم که شخصیت، چیزی

است که با آن متولد شده‌ایم و چندان راه‌گریزی جز پذیرش خود، همان‌گونه که هستیم، وجود ندارد.

چنین اعتقادی، عواقب غم‌انگیز و مصیبت‌باری دارد چرا که نگاه ما را نسبت به انسان در حد پست‌ترین و نازل‌ترین عنصر هستی محدود می‌کند. اگر تعبیر ویلیام جیمز^۱ را وام بگیریم، می‌توان گفت اعتقاد به این که ما موجوداتی صرفاً فیزیکی هستیم مانند این است که در تمام عمر، فقط انگشت کوچک خود را تکان دهیم و از آن استفاده کنیم، و حتی به مخیله‌مان نیز خطور نکند که این انگشت جزئی از یک کل بسیار بزرگ‌تر است، و گمانمان این باشد که تمام آنچه داریم همین است.

این‌جا مایلم مثال آلبرت اینشتین را ذکر کنم که نظریاتش علم فیزیک را دگرگون ساخت. وقتی از او پرسیدند چگونه به کشف نظریه نسبیت نائل آمد، در پاسخ فقط گفت: «یک اصل بدیهی و متعارف را مورد پرسش و تردید قرار دادم.» عارفان نیز به همین‌گونه در بنیان تصوّر ما از شخصیت انسان و نتیجتاً در شیرازه تمدن ما خلل می‌افکنند.

چالشی که آن‌ها مطرح می‌کنند ساده است: زن ما رقم زننده ماهیت ما نیست بلکه رقم زننده بدن ماست. ما، همانیم که می‌اندیشیم. شاید ترکیب ژنتیک ما رقم زننده چگونگی رفتارمان نیز باشد، اما فقط تا زمانی که زمام افکار خود را در دست نگرفته‌ایم. مراقبه قادرمان می‌سازد که از پوسته‌های سطحی خودآگاهی در گذریم و به لایه‌های عمیق‌تر آن دست یابیم و اندک‌اندک مهار فرایند اندیشه‌هایمان را نیز به دست گیریم. آن‌گاه است که می‌توانیم از شرطی‌شدگی فراتر رویم و دست به کار بازسازی شخصیت خود شویم.

علم، ماهیتاً محدود به دنیای ماده و اشیای فانی و رویدادهای گذراست.

۱. William James (۱۸۴۲-۱۹۱۰) فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی. - م.

ولی این دنیا چیزی نیست جز پوسته‌ای از حقیقت و بخشی از آن که حواس پنج‌گانه ما می‌تواند در چهارچوب زمان و مکان ادراک کند. به تعبیر اسپینوزا «دنیای محدود، در بطن خود بر بی‌کرانگی استوار است.» علم‌گوناگونی‌ها و کثرت بی‌حد دنیای محسوس را می‌کاود؛ نگاه روحانی – از زاویه‌ای فراتر از تغییرپذیری و کون و فساد – به چیزی می‌نگرد که عالم را استوار نگاه داشته است.

در باره انسان نیز وضع به همین منوال است. در این جا هم با نگاه خاکی و مادی خود، تنها پوسته – یعنی بدن و جنبه‌های زیست‌شناختی آن – را می‌بینیم و آن را کل آنچه هست می‌پنداریم. ولی واقعیت این است که وجود انسان، بسیار بسیار بیش از این‌هاست. با قدری تسامح می‌توان گفت عارفان همه مذاهب و سنت‌ها همین تصویر را از شخصیت آدمی ارائه می‌کنند. بیرونی‌ترین پوشش وجود ما بدن ماست، ولی در «درون» ما که دیگر دست ماده از آن کوتاه است، قلمرو ذهن وجود دارد. باز عمیق‌تر از آن، هوش^۱ است که حکم می‌راند. و درونی‌ترین و پنهان‌ترین لایه وجود روح است که، به گفته مایستر اکهارت^۲ در هسته درونی و جوهره آن، بارقه‌ای از خدا جای دارد. این مدل شخصیت آدمی، در سراسر کتاب‌های عرفانی عالم یافت می‌شود و همان‌گونه که می‌بینید در چنین مدلی تن انسان، سطحی‌ترین پوسته وجود اوست.

هنگامی که سررشته این دنیاها درون خود را گم می‌کنیم، خود و همه چیز دیگر – از جمله بقیه انسان‌ها – را موجوداتی صرفاً مادی می‌انگاریم. به این ترتیب، طبیعی است که وقتی با مشکلی روبرو می‌شویم در جستجوی راه حلی مادی برای آن برمی‌آییم. ولی واقعیت این است که جز اندک شماری از مسائل با اهمیت زندگی – یعنی مسائلی که سلامت، شادمانی، روابط، و هستی ما را تهدید می‌کنند – در سطح مادی، راه حلی نمی‌یابند. در چنین

1. will or intellect

۲. Meister Eckhart، عارف آلمانی قرن سیزدهم و چهاردهم. – م.

مواردی، تلاش برای اعمال راه حل‌های مادی در غالب موارد جز پیچیده‌تر کردن مشکل ثمری ندارد چرا که در این حالت، معمولاً به جای پرداختن به ریشه مشکلات، خود را با نشانگان آن سرگرم ساخته‌ایم.

مثلاً چند سال پیش، جراحان برای مداوای چاقی مفرط به عمل بای‌پاس^۱ بر روی بخشی از روده دست زدند. البته این عمل، اقدامی مخاطره‌آمیز بود که فقط در شرایطی که حیات فرد در معرض خطر قرار داشت و جراحان تشخیص می‌دادند که چاره دیگری وجود ندارد به آن متوسل می‌شدند. از نگاه عارفان، حتی هنگامی که دست زدن به این اقدامات ضروری تلقی می‌شود، باید به خاطر سپرد که جز راه حل‌هایی سطحی نیستند. نفوذ به لایه‌های عمیق‌تر خودآگاهی و تغییر الگوی پنهان اندیشه‌های مقاومت‌ناپذیر، همواره برای آدمی امکان‌پذیر است. اگر این اصل فراموش شود، راه حل‌های پزشکی یا دست زدن به جراحی، به سرعت به قلمروی منفک و جدا بافته رانده می‌شوند و از نتایج غیرمادی آن‌ها غفلت می‌شود.

این موضوع با اکتشافات عظیمی که در علم زیست‌شناسی صورت گرفته و ساز و کار حیات را در سطح مولکول آشکار می‌سازد تنافری ندارد؛ بلکه این علم را به مثابه بخشی از تصویری بزرگ‌تر در بر می‌گیرد. ولی در عین حال با اعتقادی که بر مبنای آن، شخصیت انسان تابع بی‌چون و چرای ژن اوست سر ناسازگاری دارد. من کتاب‌هایی دیده‌ام که در آن‌ها کد ژنتیکی انسان به فیلمی تشبیه شده است که در طی زندگی به نمایش درمی‌آید. این نظر تا زمانی دارای اعتبار است که خود را با بدن خویش یکی می‌انگاریم و به لحاظ زیست‌شناختی در معرض شرطی‌شدگی قرار داریم. ولی واقعیت این است که ما با DNA خود متفاوت هستیم. ژن شاید بلندی قدم ما را تعیین کند، ولی

1. bypass

قامت انسانی ما را رقم نمی‌زند و محدودکننده غایت و نهایت آنچه می‌توانیم به آن دست یابیم نیست.

اگر زندگی خود را به فیلم همانند کنیم، ژن ما نقشی بیش از کارگر صحنه ندارد. کارگردان فیلم، کسی است که من آن را آگو می‌نامم، که همان شخصیت خود محور و شرطی شده ماست. ذهن نقش پشتیبانی دارد و بی‌شمار امیال ما به مانند سیاهی لشکر برای جبران خلأ طرح فیلم به این سو و آن سو می‌دوند. این، بخش اول فیلم است و اگر این آشفتگی را به وضوح در آن ببینیم، پول خود را پس خواهیم گرفت.

اما در جریان مراقبه اوضاع به گونه‌ای دیگر است. در این جا خود اختیار کارگردانی و دوربین را به دست می‌گیریم. دسته بازیگران همان است، چهره‌پرداز و طراح صحنه تغییری نکرده؛ ولی اکنون یک سناریوی جدید و یک ستاره جدید داریم. حتی به لحاظ زیست‌شناختی نیز به فرد دیگری بدل شده‌ایم: مواد ژنتیکی همان است، ولی رفتار متفاوت شده، اندیشه‌ها تغییر یافته، و فرد به کلی دگرگون شده است. چنین دگرگونی و تحوّل را می‌توانیم در زندگی شخصیت‌های برجسته و بزرگی نظیر قدیس فرانسیس،^۱ ترسای آویلابی،^۲ مهاتما گاندی و بی‌شمار افراد دیگری در شرق و غرب عالم ببینیم. آن‌گاه است که رویدادی که مایستر اکهارت از آن سخن می‌گوید به وقوع می‌پیوندد: «انسان قدیمی مرده است و انسانی جدید زاده شده است؛ گدا مُرده است و شاهزاده پا به دنیا نهاده است.»

۱. عارف ایتالیایی (۱۱۸۲-۱۲۲۶). م.

۲. عارف اسپانیایی (۱۵۱۵-۱۵۸۲). م.

