
Presence,
Volume II_2
انتشارات نوین
صمیمیت
تجربه
روپرت اسپیرا
مترجم: فرزانه نژاده

صمیمیت تجربه

روپرت اسپایرا

مترجم: فرزانه نژاده



سرشناسه: اسپیرا، روپرت، ۱۹۶۰- م.
Spira, Rupert, 1960-
عنوان و نام پدیدآور: صمیمیت تجربه/روپرت اسپایرا ؛ ترجمه‌ی فرزانه نژاده.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۶۱ ص.
شابک: ۵-۶۶۸۳۷۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:.Presence : the intimacy of all experience, 2016
موضوع: آگاهی
موضوع: Consciousness
موضوع: ادویتا
موضوع: Advaita
شناسه افزوده: نژاده، فرزانه، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده: Nejadeh, Farzaneh
رده بندی کنگره: B۸۰۸/۹
رده بندی دیویی: ۱۸۱/۴۸۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۶۴۷۲۰

«صمیمیت تجربه، یکی از هیجان‌انگیزترین و روشنگرترین کتاب‌ها در زمینهٔ نادوگانگی است که تابه‌حال دیده‌ام. دقت و قدرت بیان آن در نام‌گذاری عمقِ بی‌نام و بی‌همتا و توانایی انگیزه‌بخشی آن همواره مورد تحسین بوده است. این کتاب در بردن خواننده به فراتر از مفاهیم و به مرحلهٔ تجربی موفق عمل کرده است. نکتهٔ شیرین آن در این است که چنان در به‌کارگیری زبان، اندیشه و مفهوم‌سازی، پیشرفته و پیچیده عمل کرده است که بی‌وقفه به تجربه‌ای ناب رهنمون می‌شود. اثری برجسته و تابناک که قدرت و تسلطی عظیم را به رخ می‌کشد که آن را به مرجعی مسلّم از حقیقت تبدیل می‌کند.»

ویکتوریا ریچی

مدیر سابق کتاب‌فروشی واتکینز و ویراستار آثار اکهارت تول

«مقالات حاضر هم بی‌زمان و هم معاصرند. در اشاره به آنچه هرگز پدیدار یا ناپدید نمی‌شود، بی‌زمان‌اند. در بیان درک نادوگانه به‌نحوی که از استیلای فرهنگی فارغ باشد و به غربی‌های معمولی مربوط و در دسترس آن‌ها باشد معاصر است. از این نوشته‌های مؤثر و مکاشفه‌آمیز لذت ببرید و آماده باشید تا با آنچه واقعاً هستید، روبه‌رو شوید و حیات را همان‌طور که حقیقتاً هست، گشوده با حضورِ خود کشف کنید.»

جان جی. پرندرگست

استاد و دکترای روان‌شناسی (بازنشسته)، مؤسسهٔ مطالعات انتگرال کالیفرنیا، نویسندهٔ کتاب‌های از بطن خاموشی شنیدن و در تماس: **چگونه با هدایت درونی جسم خویش هماهنگ شویم و به خود اعتماد کنیم.**

صمیمت تجربه

روپِرت اسپایرا از همان اوایل کودکی، عمیقاً به ماهیتِ حقیقت علاقه‌مند بود. او در هفده سالگی مراقبه را آموخت و دورهٔ بیست‌ویک سالهٔ مطالعه و ممارست بر سنت کهن آدوایتا ویدانتا را با راهنمایی دکتر فرانسیس رولز، شانتاناندا ساراسواتی و شانکاراچاریا از شمال هند، آغاز کرد.

در طول این مدت، خود را در آموزه‌های پروفسور اوسپنسکی، کریشنامورتی، مولانا، رامانا ماهاراشی، نیسارگاداتا و روبرت آدامز غوطه‌ور کرد تا زمانی که در سال ۱۹۹۷ با استادِ خود، فرانسیس لوسیل، دیدار داشت. فرانسیس به او آموزه‌های آتمانادا کریشنامنون و سنت تانترایی[۱] کشمیر شایویزم را (که از استاد خویش، جین کلین به میراث داشت) شناساند و از همه مهم‌تر مستقیماً او را به‌سوی ماهیتِ حقیقیِ تجربه راهنمایی کرد.

روپرت اکنون در انگلستان زندگی می‌کند و جلسات معمول خود را در خلوتگاه‌ها در اروپا و امریکا برگزار می‌کند.

«تجربه تنها چیزی که شناخته شده است، به بخشی (خودِ درونی) که تجربه می‌کند و بخشی دیگر (یک شیءِ بیرونی، دیگری یا جهان) که تجربه می‌شود قابل تقسیم نیست. تجربه کردن یکپارچه و صمیمی است و تنها از دانستن یا آگاهی ساخته شده است. این صمیمیت که در آن، جایی برای خود، اشیا و دیگران نیست، خودِ عشق است که در قلب همهٔ تجربیات دیده می‌شود و به‌طور کامل در هر شرایطی در دسترس است.»

روپِرت اسپایرا

***

صمیمیت ناب

که به‌واسطهٔ تفکر تفکیک می‌شود

به خویشتن و جهان هستی تبدیل می‌شود.

تا نسوزی نیست آن عین‌الیقین

این یقین خواهی در آتش درنشین

***

مقدمه

صمیمیت یکپارچهٔ تجربه

سال ۱۹۹۸ که با دوست و استاد عزیزم، فرانسیس لوسیل، دربارهٔ «ماهیتِ تجربه» صحبت می‌کردیم، صدای سگی در فاصله‌ای دور به گوش رسید. در پس آن، به این مهم دست یافتم که حقیقتِ تجربه همان است که سگ در مکانی خارج، مجزا و در فاصله‌ای دور از من قرار گرفته است.

فرانسیس به من گفت: «چشمانت را ببند و دستانت را روی فرش بگذار.» دستانم را روی فرش گذاشتم. بعد فقط تنها کلامی که از من پرسید این بود: «احساست از فرش در کجاست؟»

دقیقاً در همان لحظه به‌وضوح دریافتم که احساس من از فرش، درون من است؛ درون آگاهی دریافت‌کننده. دقیقاً در همان مکانی که افکار و احساسات جسمی من پدیدار می‌شود.

هنگامی‌که چشمان خود را باز کردم، فرش مجدداً در خارج از درون من، مقابل چشمم پدیدار شد و به این منطق دست یافتم که فرش تنها چیزِ خارج از من بوده است. فرش، احساسی درون من بود اما در بیرون یک دریافت تصویری از آن وجود داشت. خُب چطور می‌تواند هردو آن‌ها امکان داشته باشد؟

بدین ترتیب، با پرسشی واحد در ذهنم، تحقیق و تفحص خود را ادامه دادم: «ماهیت حقیقی تجربه چیست؟» پاسخی منطقی را که با مفاهیم غیرِ دوگانه پوشانده شده و در طی بیش از دو دهه جست‌وجو بسیار با آن برخورد کرده بودم نمی‌خواستم. من خواهان تجربه‌ای مستقیم بودم.

ساعت‌های متوالی را برای رد کردن برچسب‌های معمولی که اندیشه به‌زور بر تجربه می‌زند صرف می‌کردم و تجربه را به افشای خود، همان‌طور که هست، وامی‌گذاردم. با گذر زمان، بیش‌ازپیش دریافتم که تجربه هر آن‌طور که هست، به‌طور کامل درون خودآگاهی و خود اتفاق می‌افتد.

در این دوران، به این شهود دست یافتم که در راه تجربه، اگر چیزی در خارج از خودِ تجربه نباشد، در درون آن نیز نمی‌تواند باشد؛ چراکه بیرون و درون، دو روی یک سکه هستند. یکی بدون دیگری تاب نخواهد آورد. تجربه به‌سادگی نه در درون و نه در بیرون باقی نمی‌ماند. کلیت این تجربه از خودآگاهی و خویشتنِ خود، سرچشمه گرفته و از آن جدایی‌ناپذیر است و در نهایت باید گفت از آن تشکیل شده است. در واقع در نظر داشتنِ سه واژهٔ تجربه، خودآگاهی و خویشتنِ خویش، گمراه‌کننده است؛ چراکه آن‌ها همواره یکی بوده‌اند.

در مسیر این دریافت، هیچ اتفاق غیرمنتظره‌ای به‌جز رنگ باختن مفاهیمی که ما اغلب تجربهٔ خویش را با آن توصیف می‌کردیم و به‌طور مصنوعی

تجربه را به سوژه‌ای دریافت‌دارنده در درون، ابژه‌ای[۲] دریافت‌شده، دیگری یا جهان در بیرون تفکیک می‌کردیم رخ نداده است.
در طول زمان، مکاشفات بسیاری در باب ماهیت تجربه صورت گرفته که هریک به‌ظاهر عمیق‌تر به کنه آن پی می‌بَرد و در نتیجه به‌تدریج موجب پرده‌برداری از ساختارهای کهن اعتقادی که مدتی طولانی تجربه را پوشانده بودند می‌شود.
در طی این مدت، بافت خویشتنِ مجزای درونی و همراه با آن جهانِ مجزای بیرونی مذکور، واضح شد. خویشتن مجزا به‌عنوان شبکه‌ای متراکم و پیچیده (مرکب) از مقاومت، هراس، انکار، جست‌وجو و تجسم کردن آشکار شد و به بیان دیگر، واضح شد که خویشتن مجزا در واقع هویتی مستقل نبوده، بلکه فعالیتی بوده که در خودآگاهی پدیدار شده است.
به‌عنوان منطقی طبیعی در پی این ادراک، به‌وضوح می‌توان دریافت که تمام آنچه ما از جهان بیرون می‌دانیم، احساس کردن و ادراک است که علی‌رغم اینکه ظاهراً در بیرون رخ می‌دهد، در واقع در حیطهٔ خودآگاهی درونی و در همان مکان مقاومت و جست‌وجو که خویشتنِ مجزا را تشکیل می‌دهد، اتفاق می‌افتد. خواه به بیرون خواه به درون که نگریستم، برایم روشن شد آنجا تنها صمیمیتی یکپارچه از خود تجربهٔ ناب وجود دارد.
پیش‌تر دریافتیم که خودآگاهی، بر همهٔ جوانب تجربه سایه می‌گستراند. هیچ بخشی از تجربه نسبت به خودآگاهی دور یا نزدیک‌تر نیست؛ بلکه کلیتی صمیمی و یکپارچه است که تحت سیطرهٔ خودآگاهی است و از آن تشکیل شده است.
تمام آنچه تغییر کرده است، مرکز یا موقعیتی است که تفکر، پی بردن، ادراک، احساس، عشق ورزیدن، عمل کردن و غیره در آن رخ داده و بیش از این به تصور درنمی‌آید. ارجاع متوالی به یک خویشتنِ شخصی، رنگ باخته و توأم با آن فاصلهٔ فرضی، عینیت و دیگربودگی[۳] جهان هستی نیز رنگ می‌بازد. صرفاً تجربه است که برجای می‌ماند؛ تجربه‌ای مستقیم، صمیمی، پرشور و دوستانه.
کتاب نخستین من، شفافیت اشیا، تلاشی است برای نشان دادن اینکه همهٔ تجربهٔ عینی مذکور – اعم از جسم، جهان، اشیا و دیگران – از ماده‌ای شفاف، گشوده، تهی، درخشان، مانند خودآگاهی که در آن پدیدار می‌شود، تشکیل شده است.
عنوان کتاب حاضر، صمیمت تجربه، گامی فراتر نهاده است. اینجا هیچ «چیز» در ابتدا وجود ندارد که شفاف یا غیر شفاف باشد. آنچه هست، تنها حضورِ آگاه، همواره حاضر، داننده، باشنده و دوست‌دارندهٔ خویش است. گاهی در حالت استراحت، همان‌طور که پیش‌تر بود. حضوری که خود را دوست دارد و در هر اشارهٔ لحظه‌ای از ذهن ظاهری، جسم و جهان هستی حاضر است.

***

در اثنای تلاش برای سهیم شدن یا انتقال این درک تجربی، داشتن آزادی، حساسیت و انعطاف‌پذیری برای شروع در هر نقطه از مسیرهای آشکار درک یا عشق، بسته به دیدگاه سؤال مُجاز و در اغلب موارد ضروری است. ماهیت تجربه را از آنجا کاوش کنید و فرضی را که در سؤال پنهان شده است به‌عنوان نقطهٔ شروع در نظر بگیرید.

این انعطاف‌پذیری در کتاب دوم، با ارائه‌ای روان‌تر و ساختارمندتر نسبت به کتاب اول منعکس شده است. اغلب مطالب این کتاب ناشی از پرسش‌هاست؛ چراکه بدون پرسش، انگیزهٔ اندکی برای آنچه حقیقتاً نمی‌توان گفت، وجود دارد. مقالات که در اغلب موارد از فرض جاری در یک پرسش آغاز می‌شوند، سعی بر بیان هرچه مستقیم‌تر قاعدهٔ ماهیت تجربه در شرایطِ ارائه‌شده دارند.

بااین‌حال چنین امری یک‌شبه محقق نمی‌شود و ممکن است شامل روندی آشکار در طول زمان باشد که در آن ما با حرکتی آهسته، صمیمانه و محتاطانه از مفروضات خود که می‌توانند به شکل باورها یا احساسات باشند، به تجربهٔ مستقیم خود می‌رویم. اینکه چه مدت زمانی طول می‌کشد و تا چه اندازه مستقیم حرکت کنیم، بستگی به ماهیت مقاومت ذهن دوگانه‌گر دارد که در این گفت‌وگو درگیر است. ممکن است در کوتاه‌ترین و مستقیم‌ترین حالت ممکن، مستقیماً به حقیقت تجربه دست یابیم یا به‌آهستگی پیش برویم و تفحص کامل را انجام ندهیم و آن را به شخص پرسش‌گر محوّل کنیم.

بنابراین حقیقت تجربهٔ ما به تعداد پرسش‌هایی که وجود دارد تقسیم می‌شود که هیچ‌یک از آن‌ها کاملاً حقیقت ندارد؛ اما هرکدام با عشق و درک با پیش‌فرض‌هایی که در پرسش‌ها نهفته و بیان شده، تنظیم شده‌اند. بنابراین مکالمات ما مانند رقصی صمیمانه، پر عطوفت و عاشقانه است که ذهن را در تمام باورهای انتزاعی، درهم‌پیچیده و اشتباهش دنبال می‌کند. تا زمانی که می‌خواهد برقصد با آن می‌رقصیم، هرگز سعی نمی‌کنیم مفهومی را با مفهوم دیگر جایگزین کنیم که به‌نظر می‌رسد کاملاً درست باشد؛ اما همیشه از مفاهیمی برای حل کردن پوستهٔ سخت تفکر انتزاعی استفاده می‌کنیم که تجربهٔ ما در آن محبوس شده است؛ در نتیجه واقعیت خام تجربه، گویی برهنه و به‌خودی‌خود می‌درخشد.

بدین ترتیب ما از افتادن در دام کمال‌گرایی غیر دوگانه یا پاسخ دادن به همهٔ پرسش‌ها با یک حقیقت مطلق واحد (گویی که حقیقت مطلق را می‌توان با هر قاعده‌ای دقیقاً بیان کرد) اجتناب می‌کنیم. چنین قاعده‌ای، اگرچه تردیدناپذیر به‌نظر می‌رسد؛ اما ممکن است چنین شکلی تنها پناهگاه دیگری برای احساس خویشتنی مجزا باشد. در صورتی که از قرارداد جدید کمال‌گرایی غیر دوگانه فارغ بمانیم، کاملاً واضح می‌شود

که حقیقت تجربه نمی‌تواند به‌اندازهٔ کافی توسط ذهن ساختاربندی شود. نقص‌های کوچک در هر عبارت از پاسخ‌ها یادآور این موضوع است.
در واقع کلمات کمترین بخش از آنچه در اینجا مطرح می‌شود هستند، اگرچه ممکن است به‌طور موقت اهمیت بیشتری نسبت به آنچه شایسته است داشته باشند؛ زیرا ما در اینجا به کلام مکتوب محدود شده‌ایم. این درک تجربی است که کلمات از آن سرچشمه می‌گیرند که اهمیت حقیقی آن‌هاست و این امکان را برای انواع مختلف عبارات و صورت‌بندی‌ها باز می‌گذارد، از جمله حتی در مواردی که ظاهراً باوری در وجود مستقل اشیا، هویت‌ها، چیزها و جهان هستی وجود ندارد.
هر آموزه‌ای که به‌طور مکانیکی همان حقیقت مطلق را به‌عنوان پاسخی کلی به همهٔ سؤال‌ها تأیید و تقویت کند، در بهترین حالت جزمی و در بدترین حالت مشکوک است. درک غیر دوگانهٔ واقعی مانند انفجاری است که نمی‌توان آن را به هیچ شکلی در برگرفت. همیشه درحال ریشه‌کن کردن هرگونه تلاش ذهن برای گرفتن آن، بستن آن، بسته‌بندی یا کنترل آن است. این انفجار ممکن است شدید باشد؛ اما ممکن است درعین‌حال انحلالی ملایم و تقریباً نامحسوس باشد.
امیدوارم این واژگان مانند نوشیدن یک نوشیدنی کهنهٔ خوشمزه باشد. با جرعه‌های کوچک با مکث‌های طولانی، نوشیدنی در ذهن و جسم ما رخنه می‌کند و همین‌طور که به بدن راه می‌یابد بر آن سیطره یافته و ذوب می‌شود. واژگان آموزه‌ها نیز همین وضعیت را دارند. پس‌مزه‌ای است که حقیقتاً حائز اهمیت است. مدت‌ها پس از پایان آموزه‌ها، سکوتی که از آن سرچشمه می‌گیرد و با آن اشباع شده‌اند، در ذهن و بدن طنین‌انداز می‌شود و آن‌ها را به درون خود می‌کشاند.

برتری حضور

تجربه تنها چیزی است که می‌دانیم یا می‌توان دانست. پس اجازه دهید از اینجا شروع کنیم. از کجا می‌توانیم شروع کنیم؟ واقعیت این تجربهٔ فعلی چیست؟

این واژگان و همهٔ ابژه‌های ظاهری دیگر ذهن، جسم و جهان یعنی افکار، احساسات، انگیزش‌ها و ادراک هستند و «چیزی» وجود دارد که این کلمات را می‌بیند و هرچیز دیگری را در این لحظه تجربه می‌کند. این «چیز» حس مورمور شدن را تجربه می‌کند که آن را پای خود می‌نامیم که صدای باران را می‌شنود و از افکار ما آگاه است.

هر آنچه آمیزهٔ کنونی از افکار، احساسات و ادراکات است، بدون شک وجود دارد و به همین دلیل گاهی به‌عنوان وجود از آن یاد می‌شود. بی‌تردید داننده، تجربه‌کننده یا آگاه است. بنابراین بعضی اوقات با عنوان هوشیاری یا خودآگاهی از آن یاد می‌شود. از همه مهم‌تر، آن چیزی است که ما آن را به‌عنوان خویشتن خویش و بنابراین «من» می‌شناسیم.

هر تجربه‌ای، همان‌طور که بود، روشن شده و به‌طور همزمان توسط خود ما، این حضورِ آگاه، شناخته می‌شود. بدون آن هیچ تجربه‌ای ممکن نیست. خود ما جنبهٔ شناخت یا تجربه در هر تجربه است. همچنین جنبهٔ هستی یا وجودی همهٔ تجربه‌هاست –«منیت» خویشتن و «هستی» همهٔ چیزهای ظاهری.

تجربیات همواره درحال تغییر و تحول هستند؛ اما تجربه در طول این تغییرات وجود دارد. آیا تجربهٔ فقدان این تجربه ممکن است؟ خیر! ما برای اینکه بتوانیم به‌طور قانونی مدعی شویم که تجربه کردن وجود ندارد، باید فقدان آن را تجربه کنیم؛ بنابراین طبق تعریف، تجربه کردن وجود دارد.

آیا می‌توان شروع یا پایان تجربه را تجربه کرد؟ اگر ادعا کنیم که تجربه شروع یا پایان می‌یابد، چیزی باید در آنجا حضور داشته باشد تا آغاز یا پایان آن را تجربه کنیم. اگر به تجربه کردن نزدیک بمانیم که همیشه حال حاضر و اکنون است، درخواهیم یافت که صرفاً اندیشهٔ انتزاعی است که ادعا می‌کند تجربه شروع می‌شود و پایان می‌یابد؛ زیرا آن در واقع همیشه حاضر است.

آیا زمانی که ویژگی‌های خاص تجربیات تغییر می‌کند، تجربه تغییر می‌کند؟ خیر! همواره در طی همهٔ تغییرات حاضر است؛ بنابراین تجربه، فی‌نفسه نمی‌تواند از چیزهای تغییرپذیر مانند یک تفکر، احساس یا ادراک تشکیل شده باشد.

***

هر آنچه شناخته یا تجربه می‌شود، توسط حضورِ آگاه ما یا از طریق خودِ ما شناخته می‌شود. با گذشت زمان، این حضور تنها جوهری است که در تجربه وجود دارد.

خویشتن حاضر ما، صمیمی‌ترین حقیقت موجود در تجربه است که بر همهٔ تجربه‌ها سایه می‌افکند. این همان چیزی است که ما آن را به‌عنوان «من» می‌شناسیم. همان چیزی است که ما خودمان را از نزدیک می‌شناسیم یا به عبارت ساده‌تر، شناخت وجودمان است. وجود ما را چیزی یا کسی غیر از خودش نمی‌شناسد. به‌خودی‌خود شناخته شده است. «منی» که هستم، همان «منی» است که می‌داند که هستم. باوجوداین «من» خود را به‌عنوان چیزی با حالت یک شیء نمی‌شناسد. آن، شناخت خود است. او خود را صرفاً با خود بودن می‌شناسد.

حضور، خودآگاهی، آگاهی، وجود خود ما، نخستین و اساسی‌ترین عامل تشکیل‌دهندهٔ تجربه است. همان چیزی است که همهٔ تجربه را امکان‌پذیر و قابل‌شناخت می‌کند. ما دیر یا زود کشف خواهیم کرد که این حضور تنها جزء تشکیل‌دهندهٔ تجربه است که خود یک جزء نبوده بلکه چیزی است که تجربه از آن تشکیل شده است تا اینکه فقط خود تجربه به‌تنهایی باشد.

آیا خویشتن و وجود ما همواره‌حاضر نیست؟ پیش از ظهور اندیشه، هیچ تجربه‌ای از زمان که در آن خویشتن ما حاضر باشد یا نباشد وجود ندارد. حتی در طول پدیدار شدن اندیشه هیچ تجربه‌ای از زمان وجود ندارد، آنچه هست، تنها پدیدار شدن زمان است و حتی اکنون نیز خویشتن ما در لحظهٔ حال، حاضر نیست. این زمانِ حال است؛ نه «حال» لحظه‌ای در زمان، بلکه به‌طور ازلی، ابدی و بی‌زمان همواره حاضر است.

آیا ممکن است فقدان خودمان را تجربه کنیم؟ چه‌چیزی می‌تواند چنین غیبتی را بشناسد یا تجربه کند؟ آن شخص، هم باید حضور داشته باشد و هم آگاه باشد. این حضورِ آگاه و خود ما خواهد بود. آیا ممکن است بدون خودمان تجربه‌ای داشته باشیم؟ آیا هیچ بخشی از تجربه به‌طور کامل با چیزی که آن را می‌شناسد تخت نفوذ قرار نگرفته است؟ آیا چیزی را می‌شناسیم که جدا یا مستقل از خود ما وجود داشته باشد؟ خیر!

***

همهٔ تجربه‌ها با تجربه کردن یا دانستن سرازیر می‌شوند. این آگاهی در تمام افکار، احساسات، انگیزه‌ها و ادراکات صرف‌نظر از ویژگی‌های خاص آن‌ها وجود دارد. حضور، خود ما، این آگاهی شفاف و تغییرناپذیر در همهٔ تجربه‌ها وجود دارد.

اگر همهٔ آنچه را قابل درک است از محسوس حذف کنیم، تنها چیزی که باقی می‌ماند خود ماست. آن یکی که صمیمیت وجود ماست، برای همیشه در تمام تجربه حضور دارد و واقعیت خود را به همه‌چیز وام می‌دهد. در واقع واقعیتِ ظاهری همه‌چیز، همهٔ تجربه‌ها، تنها به خود ما تعلق دارد. تمام آنچه ما در اشیا، دیگران و جهان دوست داریم، واقعیت آن‌هاست و واقعیت آن‌ها واقعیت ماست. ما خودمان را به‌تنهایی دوست داریم. این یک من شخصی نیست که این موجود را دوست دارد. وجود غیرشخصی خودش را دوست دارد. تمام تجربه فقط همین است.

همهٔ خصوصیات عینی دیدنی‌ها، صداها، لمس‌کردنی‌ها، چشیدنی‌ها و بوییدنی‌ها با خویشتن ما شناخته یا تجربه می‌شوند. باوجوداینکه خویشتن ما به‌طرز غیرقابل‌انکاری حاضر است، خود نمی‌تواند هیچ خصوصیات عینی داشته باشد. همهٔ خصوصیات عینی به‌واسطهٔ خویشتنِ خویش شناخته می‌شوند؛ اما خویشتن ما از هیچ شیئی تشکیل نشده است. اگر خویشتن ما هیچ خصوصیات کیفی ندارد، پس ما چگونه درمی‌یابیم که محدود، مستقر در مکان یا شخصی است؟ اگر آن را نمی‌توان به‌طور عینی شناخت، دید یا احساس کرد، چطور درمی‌یابیم که در جسم یا ذهن مأوا دارد؟ ما نمی‌توانیم.

جسم، ذهن و جهان هستی، مدام در تجربهٔ ما درحال تغییر است و اغلب وجود ندارد؛ اما خویشتن ما همیشه در همهٔ تجربیات حاضر است. این عنصر تجربه‌کننده‌ای است که در تمام تجربیات جاری است. هرگز نمی‌توان آن را به‌عنوان یک شیء شناخت؛ زیرا به همهٔ اشیای ظاهری داناست. بااین‌حال هرگز از شناخت خود باز نمی‌ایستد.

نیازی نیست هیچ‌چیز جدیدی به تجربه بیفزاییم که بتوانیم از این آگاه شویم که خویشتن ما همواره وجود دارد و صرفاً خود را می‌شناسد، نه همیشه در زمان، بلکه به‌طور ازلی و ابدی در زمان حال. دانستن یا تجربه کردن، ماهیت آن است. دانستن یا تجربه کردن آن چیزی نیست که انجام می‌دهد. بلکه آن چیزی است که هست. صرفاً خود بودن، شناخت خود است و همان‌طور که خودِ ما همیشه حاضر است، همیشه هم خود را می‌شناسد. او چیزی جز خودش نمی‌شناسد.

ظواهر ذهن، جسم و جهان هستی با آن شناخته می‌شود؛ اما خود ما برای شناخته شدن یا خود بودن، به هیچ‌یک از این‌ها نیازی ندارد. درحقیقت او برای شناخت خود به پرتو نوری به‌جز خود نیازی ندارد. نوری غیر از خویش وجود ندارد. نیاز خویشتن ما به ذهن، جسم و جهانِ هستی مانند نیاز صفحهٔ نمایش به فیلم است؟ ابداً! اما برخلاف صفحهٔ نمایش که به‌سادگی حاضر است، خویشتن ما یک حضورِ آگاه یا خودآگاه است. او صرفاً با خود بودن، خود را می‌شناسد. او خود را در همهٔ تجربه می‌شناسد و هرگز از تجربهٔ خویش دست نمی‌کشد.

آنچه در هر تجربه‌ای شناخته شده یا تجربه می‌شود، شناخت یا تجربهٔ آن از خود است. این صمیمیت مطلق خویش با همهٔ اشیای ظاهری و دیگران به‌عنوان عشق شناخته می‌شود؛ بنابراین تجربه نه‌تنها از آگاهی و حضور بلکه از عشق نیز ساخته شده است. این سه مفهوم، یکی هستند.
تمام چیزی که ما تابه‌حال آرزوی آن را داشته‌ایم، این است که فقط در این حضورِ آگاه، آگاهانه بمانیم.

آگاهی و عشق یگانه هستند

ما در این مکاشفه، صرفاً بدون توجه به ویژگی‌های خاص تجربه، آگاهانه به‌عنوان خودِ واقعیِ خود از حضور آگاهانه موضع خود را اتخاذ می‌کنیم. ما آگاهانه همان چیزی می‌مانیم که همیشه هستیم. ما همیشه فقط همین حضور هستیم، هرچند گاهی متوجه نمی‌شویم که این‌طور است.

آنچه از توجه به این امر غافل مانده است چیست؟ خویشتن ما نمی‌تواند از دانستن خویش غفلت ورزد، همان‌طور که خورشید نمی‌تواند از تابش و روشنایی‌بخشی به خویش دست بردارد. این تنها اندیشه است که تصور می‌کند خویشتن ما خود را نشناخته و چیزی دیگر، نظیر یک جسم، ذهن یا جهان هستی، شناخته شده است. تنها با این فکر، به‌نظر می‌رسد که خود ما در درون بدن و ذهن منقبض می‌شود و به‌نظر می‌رسد اشیا، دیگران و جهان به بیرون نمایش داده می‌شوند. در نتیجه صمیمیت، پوشیده، عشق گم و جست‌وجو آغاز می‌شود.

بااین‌حال همهٔ این‌ها صرفاً برای اندیشه است. خویشتن ما فقط صمیمیت وجود خود را می‌شناسد و همهٔ تجربه همین است. حجاب ظاهر خویشتن ما و ناپدید شدن صلح، خوشبختی و عشق در پی آن، همواره برای اندیشه بوده است؛ بدین معنا که همواره برای خویشتن فرضی درونی بوده و هرگز برای خویشتن حقیقی و یگانه که آنجاست، وجود نداشته است.

در ابتدا ما متوجه خویشتنِ خویش می‌شویم، سپس آگاهانه خود را با آن خویشتن می‌شناسیم و سپس خود را تنها همان خویشتنِ خود می‌پنداریم. آنچه این را می‌بیند چیست؟ خویشتنِ ما.

وجود خود ما در طبیعت ابدی خود یعنی صلح، شادی و عشق می‌ماند و دیگر خود را در برابر اشیای ظاهری بدن، ذهن و جهان گم نمی‌کند.

هرچه بیشتر به خودمان توجه کنیم، ویژگی‌های آن بیشتر در تجربهٔ ما آشکار می‌شود. ذهن، بدن و دنیایی که زمانی به‌نظر می‌رسید آن را پوشانده بودند، اکنون با نور آن می‌درخشند. ما توجهی را که قبلاً به جهان داشتیم به خودمان می‌دهیم و اشیایی که زمانی به‌نظر می‌رسید آن را محدود یا مبهم می‌کردند، اکنون فقط برای آشکار کردن یا بیان آن دیده می‌شوند.

همان‌طور که در یک جسم فیزیکی، در یک سطح نسبی، تنها چیزی که می‌بینیم نور منعکس‌شدهٔ خورشید است، در واقعیت نیز تمام آنچه تجربه می‌شود فقط از حضور آگاه ما ساخته شده است. تنها تفاوت این است که نور خورشید با چیزی غیر از خودش دیده می‌شود؛ درحالی‌که این خود ما هستیم که

خود را در تمام تجربه‌ها تجربه می‌کنیم و با هیچ نور دیگری شناخته نمی‌شود.
هیچ‌چیزِ عینی نمی‌تواند حضورِ آگاه ما را لمس، تغییر، تخریب یا دست‌کاری کند یا آن را تحت‌تأثیر قرار بدهد و حرکت دهد، همان‌طور که تصویر در آینه نمی‌تواند بر خودِ آینه تأثیر بگذارد. خود ما با تمام تجربه‌ها کاملاً یکی است، همان‌طور که آینه با تصویری که ظاهر می‌شود یکی است و همچنان ما کاملاً از همهٔ ظواهر مستقل هستیم، همان‌طور که آینه مستقل از تصویر است. در واقع ما «نزدیک با» تجربه نیستیم؛ زیرا در وهلهٔ اول دو چیز وجود ندارد – خودمان و تجربه – که بتوانیم با یکدیگر صمیمی باشیم. فقط صمیمیت خالص و یکپارچه وجود دارد – نه درون خود و نه هیچ شیء بیرونی، جهان یا دیگری.
برای شروع، همان‌طور که ما آگاهانه به‌عنوان حضورِ آگاه موضع خود را اتخاذ می‌کنیم، ذهن، بدن و جهان در پس‌زمینه فرو می‌رود. هنگامی‌که حضور و تقدم خود ما تثبیت شد، اشیا دوباره نزدیک می‌شوند، نزدیک‌تر از نزدیک. آن‌ها در خود ما حل می‌شوند و خود را به‌عنوان چیزی جز شکلی که خود ما لحظه‌به‌لحظه به خود می‌گیرد نشان نمی‌دهند. در واقع برای شناخت یک شیء ظاهری از ذهن، بدن یا جهان، آن شیء ظاهری باید در خود ما یعنی آگاهی، حل شود. برای اینکه هرچیزی شناخته شود، «چیز بودن[۴]» ظاهری آن باید در آگاهی حل شود و به دانش محض تبدیل شود.
موضوع این نیست که شیئی که زمانی به‌خودی‌خود واقعی بوده در آگاهی حل می‌شود؛ بلکه به این معناست که ادراک شیء فقط شناخت شیء است – در تجربهٔ ما در وهلهٔ اول هرگز چیزی جز این نبوده است. تنها جوهری که در شناخت وجود دارد، آگاهی است. پس خود ما، فقط «عین» ظاهری یک شیء است – «بیرونی بودن»، «نبودن» آن، «چیزی بودن» آن – که حل می‌شود.
این انحلال به تجربهٔ عشق معروف است. دور افتادن مرزهای ظاهری است که به‌نظر می‌رسد یک شیء، دیگری، شخص یا جهان را در فاصله یا جدا نگه می‌دارد؛ بنابراین عشق و معرفت یکی هستند.

معصومیتِ تجربه

هر آنچه این واژگان را می‌بیند، جوهر[۵] این واژگان است. هر آنچه این فرش را می‌بیند، جوهر فرش است. هر آنچه صندلی را احساس می‌کند، جوهر صندلی است. خِرَد متعارف بر این باور است آنچه هر تجربه را می‌شناسد، متمایز از وجود آن چیزی است که شناخته می‌شود. قیاس منطقی بدین شکل است که «من» مجزا از شیء، دیگران یا جهان شناخته می‌شود.

درحقیقت، هیچ «من» مجزای درونی و هیچ شیء، دیگران یا جهان بیرونی مجزا وجود ندارد. هیچ تجربه‌ای از یک جهان، شخص، شیء یا دیگران به‌عنوان هویتی در شأنِ خود مستقل و مجزا از خویشتن آگاه ما وجود ندارد. این تفکیک تشخیص سوبژه از وجود ابژه، مفهومی است که صرفاً از اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد، تشکیل شده است.

در واقع خود ما، آگاهی و وجود یا بودن یک شیء ظاهری یا دیگری دوتا نیستند. آن‌ها یکی هستند. شناخت درخت و وجود درخت از همین چیزها ساخته شده است. این درک یک تجربهٔ مشترک است. در واقع این یک تجربه نیست. این تمام چیزی است که تابه‌حال تجربه شده است. خودِ تجربه است. تجربه مجموعه‌ای از اشیا نیست که توسط خود درونی شناخته می‌شود. «تجربه» صرفاً نامی دیگر برای خویشتنِ آگاه ماست. همهٔ چیزهای ظاهر فقط وجود نامتناهی ما هستند.

ذهن ثنویت‌گر (چنین به‌نظر می‌رسد که سوبژهٔ[۶] داننده را از ابژهٔ شناخته‌شده تفکیک می‌کند)، در تجربهٔ شیءِ ظاهر، دیگران یا جهان، حضور ندارند. ذهن، ظاهراً به شکل اندیشه‌ای که پس از رخداد به آن اشاره می‌کند، ظاهر می‌شود. تا زمانی که سعی کنید با فکر تجربه را بشناسید، آن تجربه ناپدید می‌شود؛ بنابراین، فکر هرگز نمی‌تواند خودِ تجربه را لمس کند، گرچه از آن تشکیل شده است. تجربه به‌خودی‌خود همواره بکر، آزاد، لمس‌ناشدنی، غیرقابل‌شناخت با فکر، صمیمیتی ناب، زنده و پرشور است.

جهانی که به تصور اندیشه درمی‌آید، جهانِ حقیقی تجربه نیست، بلکه انتزاعی است که به جامهٔ مبدل شیءِ حقیقی درآمده است. ماهیت حقیقیِ تجربه هرگز نمی‌تواند با ذهن دریافت شود و همچنان تمام چیزی است که تابه‌حال شناخته شده است. این تجربه و هر تجربه‌ای با آن حقیقت صرف می‌درخشد.

اندیشه، این صمیمیت یکپارچهٔ تجربه را مورد سوءبرداشت قرار می‌دهد و یک داننده، مالک یا «دارندهٔ» تجربه می‌آفریند – خویشتنِ مجزای درونی –

و یک ابژهٔ شناخته‌شده، مورد تملک‌قرارگرفته یا «داشته»شدهٔ تجربه، ابژه، دیگران یا جهان بیرونی؛ اما صمیمیت مطلق داننده یا دانسته‌شده، تجربه‌ای مشهور و آشناست. این آن چیزی است که به‌عنوان صلح، خوشبختی، عشق یا زیبایی شناخته می‌شود. در واقع تمام آن چیزی است که تابه‌حال رخ داده، به‌رغم اینکه به‌نظر به‌واسطهٔ اندیشهٔ ثنویت‌گر پوشانده شده است.

صلح، خوشبختی و عشق فقط نام‌هایی هستند که ما به تمایز ظاهر، بینِ شناسا و شناس و سوژه و ابژه نسبت می‌دهیم. همگی این را از روابط خود می‌دانیم. عشق انحلال هر آنچه ما از وجود خود و دیگران ادراک و تصور می‌کنیم است. عشق، تجربهٔ یگانگی مطلق هویت مشترک ماست. در واقع حتی هویت ما نیز مشترک نیست – در وهلهٔ نخست دو هویت برای سهیم شدن آن موجود نیست. فقط یکی است: من هستم، تنها من.

زمانی که می‌گوییم «عاشق شده‌ام»، به‌طور ادبی بدین معناست که ما از جامهٔ خیالی دیوانگان که پیش‌تر در آن مأوا داشتیم، به عشق قدم گذاشتیم. ما هرگز حقیقتاً از چیزی بیرون نمی‌افتیم؛ چراکه ما هرگز واقعاً در خویشتن مجزای درونی یا هویتی در چیزی نظیر جسم مستقر نبوده‌ایم. هویت مجزا در واقع زندانبان اندیشه است.

زمانی که ما به دام عشق گرفتار می‌شویم یا زمانی که حقیقتاً عشق می‌ورزیم، فقط خویشتنِ خویش را، این حضور شفاف که همواره بوده است و در آن هیچ فضایی برای یک شیء یا دیگری وجود ندارد، نیست می‌پنداریم. البته هنگامی‌که ذهن ثنویت‌گر مجدداً از این تجربهٔ غیر سوبژه – ابژه‌ای از عشق که در آن حضور ندارد، ظهور می‌کند، سوبژهٔ ظاهراً دوست‌دارنده و ابژهٔ ظاهراً دوست‌داشته‌شده را بازآفرینی می‌کند و می‌گوید: «تو را دوست دارم.» بااین‌حال «منِ» ظاهر و «شمای» ظاهر، زادهٔ ذهن هستید و صرفاً از اندیشه‌ای که به آن‌ها فکر می‌کنید، ساخته شده‌اید.

***

با پدیدار گشتن دو چیز ظاهری (یک سوبژهٔ شناسا و یک ابژهٔ شناس) هویت طبیعیِ همواره‌حاضر، شفاف، با حضور لایتناهی در حجاب فرورفته و معصومیت و صمیمیت همهٔ تجربه که به‌عنوان صلح، خوشبختی و عشق شناخته می‌شود، گم می‌شود. در عوض ما خویشتنی مجزا، محدود و درونی می‌شویم که در جست‌وجوی جهانی هستیم که اینک باور داریم و احساس می‌کنیم بیرونی، مجزا و «غیر» است؛ بدین معنا که در حیطهٔ شرایط، اشیا و روابطی را برای صلح، خوشبختی و عشق که گم شده است، جست‌وجو می‌کنیم.

جست‌وجوی ما از برخی جهات، به افول می‌گراید و ما مانند همیشه به دور خود می‌گردیم و رو به کسی می‌کنیم که در جست‌وجوست ولی هرگز

یافت نمی‌شود. تنها چیزی که یافت می‌شود، حضورِ آگاهی است که همواره بوده است. شناختی ساده از وجود خود که به‌واسطهٔ محدودیت‌هایی که اندیشه ظاهراً بر آن تحمیل می‌کند، بی‌صلاحیت شده است.

آنچه این حضور آگاه را تشخیص می‌دهد چیست؟ صرفاً آنچه آگاه و حاضر است می‌تواند چنین کاری کند. در آن شناختِ ساده، حضور آگاه یا آگاهی، خود را می‌شناسد و به همین ترتیب متوجه می‌شود که همیشه فقط خود را می‌شناسد. وقتی از این طریق به خودمان باز می‌گردیم، موجودات ظاهری فرد و جهان حل می‌شود و تنها معصومیت و صمیمیت تجربه باقی می‌ماند که به آرامش، شادی یا عشق معروف است.

اگر اینک به‌جایگاه خود به‌عنوان این عشق بازگردیم و مجدداً به اشیای ظاهرِ ذهن، جسم و جهان هستی بنگریم، درمی‌یابیم که هیچ جوهری به‌جز عشقی که ما در ابتدا از خویشتنِ خویش سراغ داشتیم، وجود ندارد. ما به‌عنوان هویتی مجزا از جهان، بیرون افکنده شده و مجدداً به‌عنوان عشق بدان ورود می‌کنیم؛ به این معصومیت و صمیمیت تجربه.

تجربهٔ زیبایی نیز به همین صورت است. انحلالِ جدایی ظاهری بین شیء یا جهان و خود ماست. هنگامی‌که به چشم‌اندازی گام می‌گذاریم و در زیبایی آن ذوب می‌شویم، تفکر به پایان خود رسیده و وجود ما، خود را همان‌طور که هست و به‌عنوان تجربهٔ زیبایی درک می‌کند. آن هرگز شیئی زیبا نیست. همهٔ اشیا با پرتو نور وجود خودمان می‌درخشند.

به همین ترتیب، «فهم» نامی است که به انحلال یک خط استدلال داده می‌شود و «عشق» نامی است که بر انحلال احساس یا عاطفه می‌گذاریم. همهٔ این واژگان به مرگِ خویشتنِ مجزای درونی و انحلال نتیجهٔ آن، شیء بیرونی، دیگر یا جهان اشاره دارد. صلح، خوشبختی، عشق، زیبایی و درک، همگی به همان واقعیت شفاف، همیشه حاضر و بی‌نهایت اشاره دارند.

«منِ» نابِ خودآگاهی

خودآگاهی تجربهٔ اولیه و همواره‌حاضر ماست. ما پیش از شناخت هرچیز دیگر، «من هستم» را می‌شناسیم. آنچه از «من هستم» آگاه است، چیست؟ صرفاً آنچه هم حاضر است و هم آگاه، می‌تواند از هرچیز آگاه باشد. همین حضور آگاهی من هستم است که خویش را می‌شناسد؛ یعنی همان معمولی‌ترین و صمیمی‌ترین تجربه. آنکه هرگز شناخته نمی‌شود.

این نظریه که ذهن مستقل از فکر، جسم مستقل از حس و یا جهان مستقل از ادراک وجود دارد، صرفاً یک باور است. ذهن، فی‌نفسه محدود است؛ بنابراین هرگز نمی‌تواند تشخیص دهد که چنین باوری حقیقت دارد یا خیر. ذهن، جسم و جهان هرگز آن‌طور که اغلب درک می‌شوند، مورد تجربه قرار نمی‌گیرند. تنها تجربهٔ ما از آن‌ها تفکر، احساس و ادراک است. فکر، احساس و ادراک حالات دانش یا تجربه است و تنها جوهر حاضر در دانش یا تجربه کردن، خویشتن آگاه ماست.

آگاهی به‌طور همزمان جوهر آن‌ها، دانش، وجود و شناخت آن‌هاست. نورِ نابِ خویشتن آگاه ما، شکل فکر را به خود می‌گیرد. به‌نظر می‌رسد ذهنی شده است که شکل احساس می‌گیرد و جسمی شده است که شکل ادراک به خود گرفته است؛ همچنین به‌نظر می‌رسد که یک شیء، دیگران و جهان هستی شده است.

این تنها احساس و ادراک نیست که جسم و جهانِ هستی را تشکیل داده است. این اندیشه است که «جسم» و «جهان هستی» را بر صمیمیت ناب احساس و ادراک تحمیل کرده است. تجربه فی‌نفسه بیش‌ازاندازه صمیمی و یکپارچه است و می‌تواند به یک شیء ذهنی (احساس و ادراک) یا یک شیء جسمی (جسم و جهان هستی) که با یک سوبژهٔ مجزا شناخته می‌شود، تبدیل شود. همهٔ این برچسب‌ها صرفاً برای خویشتن مجزایی است که اندیشه از ما سراغ دارد و نه هرگز برای خویشتن راستین و یگانهٔ ما که همواره خود است و صرفاً خود را می‌شناسد.

فرافکنی جهان بیرون همیشه در درون ما باقی می‌ماند، اگرچه ماهیت آن به گونه‌ای است که به‌نظر می‌رسد جهان در خارج اتفاق می‌افتد. در نتیجهٔ تقسیم ظاهری تجربه به درون و بیرون، خودِ آگاه ما، تصور می‌شود که در درون به‌عنوان یک «منِ» مجزا، محدود، مستقر باقی مانده و هرچیز که به‌نظر می‌رسد در سوی دیگر است و در خارج، تبدیل به یک شیء، دیگران یا جهانی «غیر من» می‌شود.

نخست به‌نظر می‌رسد آگاهی به سوبژهٔ نابِ تجربه تبدیل می‌شود؛ شاهدی که ابژه را می‌شناسد یا تجربه می‌کند؛ ذهن، جسم و جهان. بنابراین

شاهد بودن را می‌توان تلفیق ظریفی دید که تجربه را به دو بخش، یک سوبژه و یک ابژه، تقسیم می‌کند. اعتقاد بر این است که با تخیل بیشتر، شهود آگاهی، درون جسم مأوا می‌گزینند. با این باور، بار سنگین‌تری از سوی تفکر بر دوش آگاهی می‌افتد.

نخست، «منِ» ناب آگاهی که تمام تجربیات را به‌طور نزدیک و یکسان فرا می‌گیرد، به‌طور ماهرانه به «منِ» شاهد تبدیل می‌شود که به‌نظر می‌رسد در فاصله‌ای دور و جدا از ذهن، بدن و جهان است. سپس این «منِ» شاهد در تخیل به متفکر تقلیل می‌یابد که ظاهراً در یک ذهن قرار دارد؛ یعنی به‌صورت «منِ متفکر» و «منِ ذهن» تصور می‌شود. در نهایت تصور می‌شود که ذهن در درون بدن قرار دارد و با این باور، آگاهی در درون ساکن می‌شود. در واقع به بدن تبدیل می‌شود؛ «منِ احساس‌کننده»، «منِ انجام‌دهنده».

بدین ترتیب، «منِ» ناب آگاهی به‌ظاهر به «منِ شاهد» و پس از آن به «منِ خویشتن مجزای درونی» کاهش می‌یابد. هر آنچه بر جای می‌ماند که آگاهی با آن شناخته نشده است، شیء، ابژه، دیگران یا جهانِ هستی تصور می‌شود.

به این ترتیب صمیمیت و یکپارچگی تجربه، به دو بخش ظاهری، یعنی تجربه‌کننده و تجربه‌شونده یا سوبژه و ابژه تفکیک می‌شوند. ابژه یک شاهد می‌شود، سپس یک ذهن و سپس یک جسم. ابژه، به جهان و تمامِ دیگران تبدیل می‌شود. آگاهی ظاهراً محلی، محدود و شخصی شده است و به‌نظر می‌رسد ابژه، دیگران یا جهان هستی به‌طور همزمان مجزا، بیرون و دور می‌شود.

این جدایی بین داننده و دانسته‌شده، تجربه‌کننده و تجربه‌شونده، متفکر و فکر، احساس‌کننده و احساس‌شونده، فاعل و فعل، هرگز عملی رخ نمی‌دهد. آن‌ها به‌طور فرضی با فکری که به آن‌ها فکر می‌کند، در نظر گرفته می‌شوند.

***

آنچه گاهی با عنوان جست‌وجو در خویشتن شناخته می‌شود، مسیری مخالف دارد. او با خویشتنِ به‌ظاهر مجزا که ما از خود سراغ داریم، آغاز می‌کند و فقط با آن می‌ماند. بدین ترتیب، در اغلب موارد خویشتن به‌تدریج از همهٔ لایه‌های پیش‌روندهٔ تحمیلی که ذهن به‌ظاهر بر وی نهاده، رهایی می‌یابد.

برای آغاز، خویشتنِ مجزایی که اندیشه از ما سراغ دارد، به‌عنوان شاهدِ خویشتن مجزا تحقق می‌یابد. بدین معنا حتی زمانی که می‌پنداریم و احساس می‌کنیم که ما خویشتنی مجزا درون یک ذهن و جسم هستیم، همواره صرفاً شاهد ذهن و جسم هستیم. اینک ما دانسته و مقدم، هنگامی‌که خویشتن خود را با خویشتنی مجزا و درونی اشتباه می‌گیریم، بدون اینکه آن را درک کنیم، در جایگاه آن می‌ایستیم.

وقتی ما به‌عنوان خودِ شاهد باقی می‌مانیم، این خود احساس محدودیت و استقرار خود را از دست می‌دهد؛ چراکه همهٔ محدودیت‌ها و موقعیت‌ها توسط خویشتن ما مورد شهود قرار می‌گیرند و کیفیت «شاهد از راه دور» خود را از دست می‌دهد. خویشتن شاهد و ابژه‌های مشهود جسم، ذهن و جهانِ هستی در یکدیگر ذوب می‌شوند و صرفاً جوهری یکپارچه بر جای می‌ماند. آنچه ما آن را جوهر می‌نامیم، بیش از این اهمیتی ندارد؛ چراکه چیزی برای مقایسه کردن با آن باقی نمانده است. شاهد به‌تنهایی تاب نمی‌آورد.

اگر ما واقعاً جایگاه خود را به‌عنوان حضور شاهد آگاهی پیدا کنیم و به ابژه‌های ذهن، بدن و جهان بنگریم، هیچ فاصله یا جدایی بین خودمان، این حضور شاهد و اشیای ذهن، بدن یا جهانی که شاهد آن است نمی‌یابیم. در واقع ما دو هویت، اعم از آگاهی شاهد و یک جسم، ذهن یا جهان هستی نمی‌یابیم. ما صرفاً یکپارچگی تجربه را که با صمیمیت وجود خود یگانه است یا به آن رخنه کرده، درمی‌یابیم.

اکنون آگاهی دیگر خود را شاهد همهٔ چیزهای ظاهری نمی‌داند؛ بلکه خود را جوهر آن‌ها می‌داند. اما جوهرِ چیزی نیست، تنها شناختِ ما از یک شیء، دیگری یا جهان، شناخت از دانستن یا تجربه کردن است. ما فقط دانستن را می‌دانیم، فقط تجربه را تجربه می‌کنیم و تنها جوهری که در دانستن یا تجربه کردن وجود دارد، خود ماست. فقط خود ما وجود دارد که خودش را می‌شناسد.

تجربه یکپارچه است و تنها از خود خالص ما ساخته شده است. تنها تفکر است که لایه‌های پی‌درپی محدودیت را بر خود ما تحمیل می‌کند. بااین‌حال آگاهی در نتیجهٔ این روند بازگشت به خودمان خالص نمی‌شود. این فرایند فقط برای ذهن است، همان‌طور که محدودیت ظاهری ما فقط برای ذهن است. خود ما همیشه فقط یک حضور آگاه ناب است؛ به‌ظاهر محدود، پوشیده یا آلوده به تخیل.

ما از خود جدا نمی‌شویم و شاهد می‌شویم و به همین ترتیب از شاهد بودن دست نمی‌کشیم و آگاهی محض می‌شویم. تنها تفکر است که به‌ظاهر، آگاهی ناب را به این مراحل ظاهراً متوالی محدودیت و بومی‌سازی تقلیل می‌دهد و تنها برای اندیشیدن است که این لایه‌های جهل یا نادیده گرفتنِ ماهیتِ واقعیِ تجربه حذف می‌شوند. برای آگاهیِ ما، چنین چیزی هرگز اتفاق نمی‌افتد.

آگاهی همواره شناختن، بودن و دوست داشتن خود است. او اینک فقط همان‌طور که هست در برابر خود آشکار می‌شود. او همواره همان خود است.

بنابراین وقتی در این مسیرِ پیش‌بینی‌شده در جهت مخالفی که از آن به وجود آمده است، به عقب می‌رویم، درمی‌یابیم که تنها دانش ما از ذهن، جسم و جهان هستی، از طریق تفکر، احساس و ادراک است و اگر دقیق‌تر به ماهیت تفکر، احساس و ادراک بنگریم، درمی‌یابیم که هیچ جوهری،

غیر از خویشتنِ آگاه خود وجود ندارد.
ذهن، بدن و جهان در نتیجهٔ این امر به آگاهی تبدیل نمی‌شوند. آن‌ها همیشه همان چیزی بوده‌اند که هستند؛ اما اینک آن‌ها این‌چنین به فهم و احساس ما درمی‌آیند. آن‌ها پس گرفته می‌شوند.
ویلیام بلیک در این‌باره چنین می‌گوید: «هنگامی‌که درهای ادراک پاک شوند، همه‌چیز همان‌طور که به‌راستی هست، یعنی به شکل بی‌نهایت پدیدار خواهد شد.»
حضورِ آگاه، خود را به‌عنوان کلیت درمی‌یابد. صرفاً حضور است که به‌راستی وجود دارد.

آگاهی و ابژه‌های ظاهر آن

باور شما بر این است که آگاهی، مشاهدهٔ ظواهر است؛ گویی دو چیز وجود دارد، آگاهی و ظاهر. آیا بر این اعتراف دلالت ندارد که یک جزء از ثنویت است هرچند ملایم‌تر؟

این نظریه که دو چیزِ ظاهری وجود دارد، اعم از آگاهی و ظواهر یا اشیا، برای فردی صدق می‌کند که باور دارد خود، خویشتنی مجزاست که در جسم استقرار دارد و به جهان اشیا از زاویه‌ای می‌نگرد که آن‌ها مجزا و مستقل از خویشتنِ آگاه او هستند.

در این صورت، به اصطلاحاتی که این پرسش را در خود دارند (اعتقاد به موجود، شیء یا جهان جداگانه‌ای که وجود مستقلی دارد) اعتبار موقتی اعطا می‌شود تا بتوانیم به آنچه به‌نظر می‌رسد واقعیت‌های تجربه است، عمل کنیم. به این ترتیب سعی می‌شود به‌جای پناه بردن به چیزی که ممکن است به نظر برخی مانند برج عاج کمال‌گرایی غیر دوگانه به نظر برسد، واقعاً با تجربهٔ احساسی پرسشگر ارتباط برقرار شود.

بنابراین، ما با این فرمول متعارف شروع می‌کنیم که من، درون بدن، به جهان عینی و مستقل از اشیا نگاه می‌کنم. این موضعِ ثنویت است: من، بدن (سوژه)، جهان و دیگران (ابژه) را تجربه می‌کنم. از اینجا توجه ما به این واقعیت جلب می‌شود که بدن (احساس و ادراکات) و ذهن (افکار و تصاویر) در واقع دقیقاً به همان شکلی که جهان (ادراکات) تجربه می‌شوند. به‌وضوح دیده می‌شود که جسم/ذهن موضوع تجربه و جهان ابژه نیست، بلکه بدن، ذهن و جهان همه ابژه‌های تجربه هستند.

پس می‌پرسیم چه‌چیزی بدن/ذهن/جهان را می‌شناسد یا تجربه می‌کند. پاسخ هرچه باشد ما آن را «من» می‌خوانیم و این «من» چیست؟ بدیهی است که جسم یا ذهن نیست؛ چراکه در این مرحله درمی‌یابیم که جسم/ذهن تجربه می‌شوند تا اینکه خود تجربه‌کننده باشند.

پس دربارهٔ این «منِ» شناسا یا تجربه‌کننده چه می‌توان گفت؟ او نمی‌تواند دارای خصوصیاتی عینی باشد؛ چراکه چنین خصوصیاتی طبق تعاریف، ظواهر یا ابژه‌ها خواهند بود. بنابراین شناسایی یا تجربه می‌شوند. بااین‌حال، این «من» به‌طرز غیرقابل‌انکاری حاضر و آگاه است. به همین خاطر گاهی به‌عنوان حضورِ آگاه یا خودآگاه نامیده می‌شود.

در این مرحله به آگاهی که «من» هستم، عناوینی چون «هیچ»، «خالی» یا «تهی» داده می‌شود؛ چراکه هیچ خصوصیات قابل‌مشاهده‌ای ندارد. من

حضوری شفاف و فاقد رنگ هستم. من آنچه قابل تصور یا قابل درک باشد، نیستم. من حاضر و آگاه هستم؛ اما نه – یک – چیز و هیچ‌چیز هستم. از این منظر، گاهی آگاهی به‌عنوان شاهد ظواهرِ ذهن، جسم و جهان هستی توصیف می‌شود. منِ آگاه، همهٔ ظواهر را شناخته؛ اما از هیچ‌چیز که ظاهر می‌شود، شکل نیافته‌ام. این موضع همچنان ثنوی است؛ چراکه همچنان یک سوبژه (خویشتنِ آگاه من) و یک ابژه (جسم/ذهن/جهان) پابرجاست. آن، طبق معمول، یک مرحلهٔ نیمه‌راه است. نسبت به گام پیشین، تنها یک گام به قاعدهٔ حقیقی‌تر ماهیت تجربه نزدیک‌تر است؛ در گام پیشین جسم/ذهن سوبژهٔ تجربه و جهان هستی ابژه در نظر گرفته شده بود. بااین‌حال این نظریهٔ شاهد با تفحصی موشکافانه‌تر، محدودیتی است که به‌واسطهٔ ذهن همچنان به وجود مجزای اشیا باور دارد و بر آگاهی تحمیل می‌شود.

تمایز قائل شدن بین آگاهی (دانستن یا تجربه کردن سوبژه) و ظواهر ذهن، جسم و جهان هستی بنا بر دو دلیل حائز اهمیت است. یکی به این دلیل که ثابت می‌کند چیزی در تجربهٔ ما وجود دارد که یک شیء نیست و همچنان حاضر و آگاه است – حضورِ آگاهی – و همان چیزی است که ما هستیم و دیگر اینکه نه‌تنها حضور، بلکه تقدمِ آگاهی را اثبات می‌کند؛ چراکه هر شیئی از جسم، ذهن یا جهان هستی برای اینکه بتواند پا به عرصهٔ هستی ظاهر، یعنی خویشتن آگاه ما بگذارد، باید نخست، برای اینکه بتواند به‌عنوان پیش‌زمینهٔ آن سخن بگوید، حاضر باشد.

بنابراین تمایز اثبات می‌کند که در وهلهٔ نخستِ اهمیت ما، جایگاه خود را به‌عنوان حضور یا آگاهی فاقد ابژه و شفافیتی که همهٔ ظواهر جسم، ذهن و جهان هستی را روشن کرده و می‌شناسد، دریابیم. آن تجربهٔ همواره‌حاضر ماست؛ خواه آن را تشخیص دهیم یا نه.

***

حال می‌توان گامی فراتر نهاد. اگر ما این آگاهی را که در ابتدا از خویشتنِ خویش سراغ داشتیم که خویشتن را می‌شناسد، بکاویم، کشف خواهیم کرد که هیچ‌چیز در تجربهٔ ما وجود ندارد که ثابت کند آن محدود، مستقر، شخصی، وابسته به زمان یا مکان یا معلول یا مستقل به چیزی غیر از خود، نیست.

آنچه می‌تواند بداند که آگاهی محدود، مستقر یا غیره نیست، چیست؟ صرفاً آنچه می‌داند یا آگاه است و همزمان حاضر است می‌تواند این یا حقیقتاً هرچیز دیگر را بداند؛ بنابراین، این صرفاً آگاهی است که خود را نامحدود، نامستقر، مستقل و غیرِ معلول می‌داند. تشخیص وجود

غیرشخصی، نامحدود و همواره حاضر ما گاهی با عنوان بیداری یا روشن‌ضمیری خوانده می‌شود که ساده‌ترین، بدیهی‌ترین و صمیمی‌ترین حقیقت تجربه است؛ اما اغلب در نتیجهٔ فرض خویشتن ما به‌عنوان چیزی به غیر از آگاهی بودن، یعنی تفکر، احساس یا انگیزش، نادیده انگاشته می‌شود.

حال می‌توانیم مجدداً به رابطهٔ بین آگاهی و اشیاء ظاهرِ جسم/ذهن/ جهان هستی که بر آن ظاهر می‌شوند، بپردازیم. جسم، ذهن و جهان هستی چقدر به این حضور شاهدِ آگاهی نزدیک هستند؟ جهان هستی چقدر به شناخت یا تجربه کردن آن نزدیک است؟ اگر فقط مستقیماً به تجربهٔ خویش بنگریم، درمی‌یابیم که هر زمان که یک شیء پدیدار می‌شود، هیچ فاصله‌ای بین خویشتنِ آگاه ما و آن شیءِ ظاهر وجود ندارد. آن‌ها در حقیقت یکدیگر را لمس می‌کنند.

ما همچنان می‌توانیم گامی فراتر نهیم. تجربهٔ ما از مرز بین آن‌ها و حدفاصلی که یکدیگر را ملاقات یا لمس می‌کنند، چیست؟ اگر چنین نقطهٔ اتصالی وجود داشت، حتماً مکانی بود که خویشتن ما پایان می‌یافت و ابژه شروع می‌شد. بااین‌حال ما چنین نقطهٔ اتصالی را در تجربه نمی‌یابیم. هیچ مکانی که ما پایان یابیم و تجربهٔ جهان آغاز شود، وجود ندارد. هیچ مرزی وجود ندارد؛ بنابراین ما اینک می‌توانیم مجدداً تجربهٔ خود را به نحوی قاعده‌مند کنیم که به تجربهٔ راستین ما نزدیک‌تر باشد. می‌توانیم ادعا کنیم که اشیا صرفاً بر این آگاهی پدیدار نمی‌شوند، بلکه در طی آن ظاهر می‌شوند.

در این مرحله درمی‌یابیم که آگاهی مانند یک فضای گسترده است که همهٔ اشیای جسم، ذهن و جهان هستی در آن پدیدار و ناپدید می‌شوند. پیش‌تر دیدیم که خویشتنِ ما همهٔ ظواهر را از فاصله‌ای دوردست شهود می‌کند؛ اما اینک این فاصله از بین رفته و همه‌چیز در صمیمیت تجربه می‌شود. دیگر این تنها افکار و احساسات ما نیستند که در درون خویشتن ما تجربه می‌شوند، بلکه انگیزش‌ها و ادراکات نیز صورت می‌پذیرند.

بااین‌حال همچنان موضعی از ثنویت برجا می‌ماند که در آن این فضای وسیعِ دانستن، سوبژه بوده و جسم، ذهن و جهان هستی ابژه‌هایی که در آن ظاهر می‌شوند هستند تا ابژه‌هایی که در یک اتاق ظاهر می‌شوند؛ بنابراین ما مجدداً به تجربهٔ اشیای جسم، ذهن و جهان هستی عمیقاً فرو می‌رویم و بررسی می‌کنیم که آیا جوهری غیر از آگاهی که آن‌ها را بشناسد یا در آن‌ها ظاهر شود، وجود دارد یا خیر. این مکاشفه‌ای است که ما به‌واسطهٔ آن درمی‌یابیم جسم، ذهن و جهان هستی از افکار، انگیزش‌ها و ادراکات تشکیل شده است؛ افکار، انگیزش‌ها و ادراکات از تفکر، انگیزش و درک کردن ساخته شده‌اند و تنها جوهر موجود در فکر، انگیزش یا درک کردن خویشتنِ آگاه ما هستند.

در تجربهٔ ما از شیء، دیگران یا جهان هستی، هیچ‌چیز به‌جز شناختن آن‌ها حضور ندارد و شناختن صرفاً از خویشتن آگاه ما تشکیل شده است. در واقع ما شناخت خود را از یک شیء نمی‌شناسیم؛ ما صرفاً شناخت را می‌شناسیم. جسم، ذهن و جهان هستی **در** آگاهی پدیدار نمی‌شوند، بلکه به‌عنوان آگاهی ظاهر می‌شوند، بدین معنا که آن‌ها به تشکیل یافتن از آنچه آن‌ها را می‌شناسد، شناخته می‌شوند. آن‌ها با تشکیل یافتن از خویشتنِ آگاه ما، تجربه می‌شوند.

باوجوداین، حتی در این قاعده نیز اشاره‌ای به اشیا، گرچه همزمان شناخته شده و شکل‌یافته از آگاهی است وجود دارد. اگر دقیق‌تر بررسی کنیم، درمی‌یابیم که آگاهی به نسبت اشیا، تجربهٔ اولیهٔ ماست؛ بنابراین اگر از تجربهٔ راستین خود که همان آگاهی است، آغاز کنیم، درمی‌یابیم که این آگاهی است که طبق معمول پیشین، شکل ذهن، جسم و جهان هستی را به خود می‌گیرد. آگاهی شکل تفکر را به خود گرفته و به‌عنوان ذهن پدیدار می‌شود؛ شکل احساس کردن را به خود می‌گیرد و به‌عنوان جسم ظاهر می‌شود؛ شکل ادراک را به خود می‌گیرد و به‌عنوان جهان پدیدار می‌شود، اما هرگز برای لحظه‌ای به‌راستی به هیچ‌چیز غیر از خودش تبدیل نمی‌شود.

در این مرحله، ما نه‌تنها حضور یا آگاهی را که تماماً در آنجاست می‌شناسیم، بلکه آن را احساس می‌کنیم. بدین معنا که او خود را به‌عنوان کلیت تجربه می‌شناسد. این امر می‌تواند به این صورت قاعده‌مند شود: «منِ آگاه همه‌چیز هستم» یا فقط «آگاهی همه‌چیز است». ما به‌طور همزمان درمی‌یابیم که این همواره موضوع اصلی بوده است، علی‌رغم اینکه پیش‌تر ناشناخته به‌نظر می‌رسید.

***

بنابراین از موضعی که در آن فکر و احساس می‌کنیم که من چیزی (یک ذهن و جسم) هستم به موضعی که در آن ماهیت حقیقی خود را به‌عنوان حضورِ آگاهی و «منِ هیچ، هیچ‌چیز هستم» می‌دانیم، حرکت کردیم.

سپس به این درک تجربی دست می‌یابیم که من صرفاً شاهد، داننده یا تجربه‌گر همهٔ چیزها نیستم، بلکه به‌طور همزمان جوهر آن‌ها نیز هستم. به بیان دیگر، ما برای احساس اینکه من همه‌چیز هستم، آمده‌ایم.

حتی این موضوع نیز کاملاً صحیح نیست، علی‌رغم اینکه ممکن است قاعده‌ای صحیح‌تر از تجربهٔ راستین ما نسبت به آن‌هایی که پیش‌تر ارائه شده بود، وجود داشته باشد، آنچه این «همه‌چیز» بدان اطلاق می‌شود، چیست؟ در این مرحله ما کاملاً درک کرده‌ایم که هیچ اشیا، دیگران،

خویشتن‌ها، هویت‌ها یا جهانی وجود ندارد که این‌چنین تجربهٔ حقیقی از خود به‌جای گذاشته باشد؛ بنابراین مفهومی ندارد بگوییم که آگاهی کلیت همهٔ چیزهای معدوم است. آنجا هیچ‌چیز برای آگاهی که شاهد، جوهر یا کلیت آن باشد، وجود ندارد.

ما چگونه می‌توانیم این موضوع را بیان کنیم؟ نمی‌توانیم. اینجا زبان قاصر است؛ چراکه ادراک از چهارچوب مفهومی که برای گنجانیده شدن آن طراحی شده بود، رو به بیرون منفجر می‌شود. بااین‌حال همچنان مجاز است که تلاشی انجام دهیم! به‌جای اینکه بگوییم آگاهی همه‌چیز است، می‌توان فقط چنین گفت: آگاهی هست یا من هستم؛ اما حتی پس از آن، این آگاهی که به‌عنوان حاضر بودن مفهومی شده است، چیست؟ مفهوم‌گذاری آگاهی به این شکل، بر اشاره‌ای روشن به چیز دیگری که آگاهی نیست، دلالت دارد. این کار یعنی نسبت دادن نام یا صورتی در تناقض با دیگر نام‌ها و صورت‌ها و بنابراین اِعمال کردن محدودیت بر آن؛ بنابراین صرفاً می‌توان گفت «هست» یا «هستم»؛ اما چنین واژه‌ای در شأن خود، بی‌معناست. واژه‌ها از این بیشتر قادر به توصیف نیستند. ما نیز سکوت می‌کنیم.

اگر الان به‌جای نوشتن و خواندن، در یک نشست بودیم، احتمالاً دوره‌ای طولانی از سکوت را تجربه می‌کردیم. در واقع با پیش رفتن نشست که مکالمه را به تجربهٔ دوره‌هایی از مکالمه که بر سکوت تأکید دارند، تبدیل می‌کند. شاید این امر بدیهی به‌نظر برسد که واژگان، چه گفتاری و چه نوشتاری، سکوت را نقطه‌گذاری یا قطع نمی‌کنند، بلکه این سکوت همواره‌حاضر است و واژگان فقط تلفیقی از آن هستند.

به بیان دیگر، ممکن است به این حقیقت دست یابیم که سکوت راستین فقط غیبت صدا و اندیشه نیست، بلکه حضور آگاهی است که سایه می‌افکند و همچنان هم بر صدا و تفکر و هم بر غیبت آن‌ها مقدم است. حتی آن موضوع نیز کاملاً حقیقت ندارد؛ چراکه در تجربه هیچ‌چیز مقدم نیست. «مقدم بودن» محتاج زمان است و زمان صرفاً در اندیشه است. تجربه، اینک جاودانه است.

زبان چنین محدودیت‌هایی دارد و اگر قصد داشته باشیم دربارهٔ این موضوعات سخن بگوییم، باید تمایل داشته باشیم که با آن‌ها انطباق پیدا کنیم؛ بنابراین ما مجدداً خود را درحال استفاده از مفاهیمی که برای توصیف مکالمات انتزاعی و مفهومیِ اندیشهٔ ثنوی است می‌یابیم. ما خود را مجدداً درحال صحبت از آنچه نمی‌توان به‌راستی دربارهٔ آن صحبت کرد، می‌یابیم و آنچه به‌طور همزمان تنها چیزی است که حقیقتاً سزاوار واژگان ماست؛ چراکه آن، تمام آنچه حقیقتاً وجود دارد است.

بنابراین، به‌طور خلاصه، ما از قاعدهٔ «من چیزی هستم» به «من هیچ هستم»، از «من هیچ‌چیز نیستم» به «من همه‌چیز هستم»، از «من همه‌چیز

هستم» به «من هستم» یا «آگاهی هست»، از اینجا فقط به «من» و از «من» به ... ما در اینجا درحقیقت به سکوت می‌رسیم.

***

آنچه تا اینجا مطرح شد، مجموعه‌ای از مراحلی است که در آن افشاگری پیش‌رونده‌ای از ادراک باوری که تجربه از تسلسل اشیا – یعنی جسم، ذهن و جهان هستی – شکل یافته تا درک اینکه تجربه صرفاً آگاهی است که به‌طور ازلی تنها خود را شناخته و خود است، در خود داشت.

بااین‌حال اگر بپنداریم که هویت از این مراحل ظاهر می‌گذرد یا حتی اینکه تجربه به‌خودی‌خود دستخوش مجموعه‌ای از تحولات می‌شود، اشتباه است. چنین موضعی صرفاً زمانی صدق می‌کند که فرض اولیهٔ ما از حقیقت مجزا و مستقل موجودیت‌ها، اشیا، دیگران و جهان هستی صحیح باشد. در عوض، با درک این موضوع که فقط آگاهی یا حضور وجود دارد، به‌طور همزمان مشخص می‌شود که همیشه چنین بوده است، حتی اگر مورد توجه واقع نشده باشد.

بنابراین با این منظر جدید از حضور، درمی‌یابیم که آنچه به‌نظر می‌رسید آشکارا درک از دیدگاه خویشتن مجزا بود، در واقع انحلال جهل از دیدگاه ذهن بود. به‌جای اینکه با واقعیت ظاهری موجودات، اشیا، خود، دیگران و جهان روبه‌رو شویم و به آگاهی بنگریم، اکنون موضع خود را آگاهانه به‌عنوان آگاهی می‌گیریم و می‌بینیم که چگونه ذهن، ناشی از آگاهی، مجموعه‌ای از باورهای انتزاعی و مفهومی را بنا کرده است که واقعیت ظاهر، استحکام و استقلال را بر اشیا، دیگران و جهان اعطا می‌کند.

همان‌طور که آگاهانه از عنوان آگاهی پیروی می‌کنیم، یعنی همان‌طور که آگاهانه به‌عنوان خود برجاست، ظاهراً از مفاهیم انتزاعی ذهن ثنویت‌گر محجور است و درمی‌یابیم که باطل نیست، پوچ است. هیچ‌چیز است. این برخلاف اعتقاد به واقعیت چیزها، گاه به‌عنوان «هیچ‌چیز» خوانده می‌شود. از این منظر، این هیچ‌چیز، یا نه – یک – چیز در مقایسه با «چیزی» است.

باوجوداین، از منظر تجربه، آگاهی به‌خودی‌خود آکندگی است – و صرفاً آکنده از خودش. این آکندگی به‌عنوان عشق شناخته می‌شود؛ چراکه در آن هیچ فضایی برای غیر نیست. می‌توان گفت که عشق جوهر همهٔ چیزهای ظاهر است و هنگامی‌که شفاف شد که هیچ‌چیز واقعی دیگری وجود ندارد، می‌توان اظهار کرد که فقط عشق است.

حرکت در ادراک از «من چیزی هستم» به «من هیچ‌چیز نیستم» را می‌توان طریق تعقل یا شعور خواند. حرکت در ادراک از «من هیچ هستم» به‌واسطهٔ «من همه‌چیز هستم» به‌سادگی «من» را می‌توان طریق عشق نامید.

کانون فرضیِ ادراک

هیچ فاصله‌ای بین جسم، ذهن و جهان هستی و حضور آگاه ما که در آن پدیدار می‌شوند، وجود ندارد.

صدای باد یا نمای ماه، همان اندازه نزدیک و صمیمی به حضور آگاه ماست که احساس مورمور شدن در صورت، احساس نفس کشیدن یا خصوصی‌ترین فکر یا احساس ما. هیچ تجربه‌ای از جسم، ذهن یا جهان هستی با برچسب «از آنِ من»، پدیدار نمی‌شود. تفکر «این من هستم» یا «این من نیستم» به‌عنوان یک پس‌اندیشه[۷] به تجربهٔ احساس یا ادراک افزوده می‌شود. تجربه کردن خود، (در این حالت) ذاتی است.

احساس دستان خود را فرض کنید. آیا بدون ارجاع به تفکر، هیچ دانشی که این احساس «من» است وجود دارد؟ آیا آن با یک برچسب «مالِ من» که به آن الصاق شده باشد، همراه است؟ آیا صدای باد با یک برچسب «مالِ من نیست» که بر آن الصاق شده باشد، همراه است؟ آیا آن‌ها فقط تجربه، احساس و درک خام، نه حتی «دست» یا «باد»، صرف‌نظر از «مال من بودن» یا «مال من نبودن» نیستند؟

با این تفکر «من این هستم، من آن نیستم» است که صمیمیت یکپارچهٔ تجربه، ظاهراً به «مال من است» و «مال من نیست»، یا «من» و «دیگری» تفکیک می‌شود و حتی آن تفکر به‌اندازهٔ صدای باد، غیرشخصی است. صدای باد به‌اندازهٔ آن تفکر، صمیمی است. حتی تفکرِ «من این احساس هستم، این جسم، اما نه آن ادراک باد» تنها تفکری است که هیچ ارتباطی با تجربهٔ راستین ما ندارد. آن همچنین هیچ قدرتی برای تفکیک یکپارچگی تجربه ندارد؛ گرچه چنین به‌نظر می‌رسد که چنین قدرتی دارد.

***

تفکیک یکپارچگی تجربه، ناممکن است. اندیشهٔ اینکه حضورِ آگاه ما که همهٔ این واژگان را می‌بیند، به یک جسم مجزا که خود فقط یک تفکر است که در این حضور نامتناهی (مانند صدای باد) پدیدار می‌شود، مستقر و محدود است.

***

آیا تجربهٔ یک مرز بین آنچه فرضاً درون خویشتن ماست و آنچه فرضاً در بیرون قرار گرفته، حقیقتاً وجود دارد؟

پوست که ظاهراً به‌نظر می‌رسد خویشتنِ آگاه ما را در خود مأوا داده، درحقیقت فقط احساس یا ادراکی است که به‌خودی‌خود به همراه دیگر

احساسات و ادراکات در آگاهی پدیدار می‌شود. این جسم نیست که آگاهی را در خود گنجانده و آن را از دنیا جدا می‌سازد، بلکه جسم حقیقی و آگاه ماست که جسم، ذهن و جهان هستی را در خود گنجانیده است.

بدیهی است که نفَس در این فضای گستردهٔ آگاهی رخ می‌دهد و نه در این جسم فرضی و محدود. نفس و جسم هردو انگیزش هستند. یک انگیزش در یک انگیزش دیگر پدیدار نمی‌شود، بلکه هردو در آگاهی و در همان «مکانی» که باد پدیدار می‌شود، یعنی مکان بی‌مکان آگاهی، ظهور پیدا می‌کنند. این تنها یک فرض است که بگوییم نفس «من» و «مال من» است و در درون رخ می‌دهد و باد «من نیستم» و «مال من نیست» و در بیرون رخ می‌دهد.

مرزِ بین «من» و «غیر من» به‌واسطهٔ فکری که به آن می‌اندیشد، تصور می‌شود. بدون این تصور، هیچ «من»، «غیر من»، هیچ درون و بیرونی وجود ندارد. جسم محدود و فیزیکی، فقط یکی از ظواهر موجود در حیطهٔ آگاهی است.

***

آیا هیچ تجربه‌ای از مرکز یا مکانی که از آن هیچ تجربه‌ای شناخته شود، وجود دارد؟ صدای باد در کجا به گوش می‌رسد؟ احساس نفس کشیدن در کجا احساس می‌شود؟ نمای ماه در کجا دیده می‌شود؟ اگر پاسخ «اینجا» یا «آنجا» باشد، بدیهی است که مکان مذکور درحقیقت اصلاً یک مکان نیست. فقط یک احساس یا ادراک دیگر است که دقیقاً در همان «مکان» صدای باد، احساس نفس کشیدن یا نمای ماه تجربه می‌شود.

صدای باد، احساس نفس کشیدن، نمای ماه و مکان ظاهری که در آن این موارد رخ می‌دهند، درحقیقت در هیچ‌جا رخ نمی‌دهند. صدا، احساس، ادراک و مکان ظاهر همگی در آگاهی بی‌مکان رخ می‌دهند.

آیا هیچ تجربه‌ای از یک مرکز یا مکانی که از آن یا در آن افکار ما مورد ادراک قرار گیرند، وجود دارد؟ آیا هیچ تجربهٔ راستینی از یک «من»، یک موجودیت که عمل تفکر را صورت می‌دهد، وجود دارد؟ یا تفکر، مانند صدای باد، احساس نفس کشیدن و نمای ماه تنها در آگاهی پدیدار می‌شود؟

اگر چنین به‌نظر می‌رسد موجودیت حاضر «من» کانونی برای تجربه است، آیا مکانی وجود دارد که از آن تجربه درک شود، یا آیا این تجربه فقط در آگاهی غیرمجاز ظاهر نمی‌شود؟ به‌وضوح ببینید که افکار، تصاویر، انگیزش‌ها، احساسات جسمانی، صداها، مناظر، بافت‌ها، طعم‌ها و بوها همگی، بی‌هیچ تلاشی، در آگاهی بی‌مکان پدیدار می‌شوند.

برای مقاومت در برابر آنچه موجود است و جست‌وجوی آنچه وجود ندارد، ابتدا باید خود را تصور کنیم که یک مرکز مجزا و محدود ادراک است که در

بدن و به‌عنوان بدن قرار دارد. ما ابتدا باید موضعی را اتخاذ کنیم که در آن بتوان مقاومت کرد. تنها با این اندیشه، خویشتن مجزای درونی تصور می‌شود. خویشتن ظاهراً مجزا آن موقعیت تخیلی است. بااین‌حال ببینید آیا در یکپارچه‌سازی تجربه، خطی جداکننده وجود دارد که آن را به «من» در یک طرف خط و «غیر من» از طرف دیگر تقسیم می‌کند.

اگر بپنداریم که چنین خطی را یافته‌ایم، آیا این خط تفکیک ظاهر، به‌خودی‌خود فقط یک تفکر، تصویر، انگیزش یا ادراکی که در آگاهی پدیدار می‌شود، نیست؟ و اگر ما خطی تفکیک‌کنندهٔ حقیقی که تجربه را به دو بخش «من» و «غیر من» تفکیک می‌کند، نیابیم، آیا می‌توانیم با صمیمیت یکپارچهٔ تجربهٔ فعلی باقی مانده و ببینیم آیا یافتن یک نقطه، مرکز یا یک مکان واحد که در آن «من» یا «مال من» مستقر باشد، یعنی مکانی که از آن کلیت تجربه شناخته یا تشخیص داده شود، امکان‌پذیر است؟

ببینید آیا امکان دارد ما چنین مرکز یا مکانی برای خویشتن خود تجربه‌گر که به‌خودی‌خود به‌سادگی یک «جزءِ» یکپارچه از این تجربهٔ جاری است بیابیم. درحقیقت اینجا هیچ جزئی برای تجربه کردن موجود نیست. تجربه خالص، یکپارچه و صمیمی است. ببینید که چگونه چنین کانونی مانند هر تفکر، تصویر، انگیزش یا ادراکی در آگاهی صمیمی، غیرشخصی و بی‌حدومرز ما پدیدار می‌شود. ببینید چگونه «من» فی‌نفسه یک عبارت از کلیت یکپارچه است و اینکه هیچ حقیقت مستقلی به غیر از خود ندارد. آن شکلی است که این کلیت یکپارچه از زمانی به زمان دیگر به خود می‌گیرد؛ اما هرگز حقیقتاً هیچ‌چیز را از چیز دیگر تفکیک نمی‌کند.

***

بررسی کنید که آیا اگر شما برخیزید و دوری بزنید، حقیقتاً چیزی تغییر می‌کند. درحقیقت هیچ موجودیتی که برخیزد و دوری بزند وجود ندارد. هیچ‌کس به این اتاق نیامده و هیچ‌کس ننشسته است. این تنها برداشت اندیشه است. آگاهی تنها جوهر موجود بوده و هرگز برنمی‌خیزد و یا دور نمی‌زند. چیزی که وجود دارد، تنها احساس کردن و ادراک کردن است که به‌گونه‌ای مطلق با خویشتن آگاه ما صمیمانه یگانه است.

این صرفاً اندیشه است که اجزا، اشیا، موجودیت‌ها، خویشتن‌ها و دیگران را از یکپارچگی صمیمی تجربه می‌رباید و تصویری از شخصی می‌سازد که در فضا و مکان می‌چرخد، زاده می‌شود، کهنسال شده و جان می‌بازد. شخص، فضا، زمان، تولد و مرگ برای اندیشه هستند و نه برای تجربه. در واقع ما صرفاً احساسات و ادراکاتی هستیم که در حضوری بی‌مکان و به‌عنوان حضوری بی‌مکان پدیدار می‌شویم.

حتی این امر هم کاملاً صحیح نیست؛ این صرفاً یک اندیشه است که می‌گوید این تجربه تازه است. تجربه به‌حدی مطلق و صمیمی است که نمی‌تواند قدم به عقب گذاشته و چنین چیزی را دربارهٔ خود بگوید. این صرفاً یک تفکر است که حال را با یک گذشتهٔ فرضی مقایسه می‌کند و در نتیجه گذشته‌ای تازه می‌آفریند. هر تصویر، احساس و ادراک تفکر شده، تازه و نو است. برچسب‌های «کهنه» و «گذشته»، افکاری هستند که اینک پدیدار می‌شود و به خاطر اینکه هیچ «کهنه» و «گذشته‌ای» وجود ندارد، هیچ «تازه‌ای» وجود ندارد و همچنین هیچ لحظهٔ حال و هیچ آینده‌ای هم موجود نیست.

تجربه فی‌نفسه هیچ گذشته یا آینده، قدیم یا جدیدی را نمی‌شناسد. او صرفاً صمیمیت بی‌زمان حال را می‌شناسد. صرفاً یک شیء فرضی می‌تواند قدیم یا نو باشد. تجربه فی‌نفسه همواره تازه، صمیمی، سرزنده و پرشور است. او همواره حال و اینجاست و نه «حال» در زمان یا «اینجا» در مکان، بلکه همواره‌حاضر و بی‌بعد. تجربه فی‌نفسه قادر به قدم گذاشتن در مسافتی دور از خود به‌عنوان یک سوبژهٔ مجزا برای شناخت خود به‌عنوان شیئی مجزا نیست. اشیا برای تفکر هستند نه برای خویشتن ما.

حتی دربارهٔ احساسات و ادراکات سخن گفتن، گزاف است. این یک سنگ زیربنا در ساختارشکنی (واسازی) تجربهٔ ماست. درحقیقت احساسات و ادراکات صرفاً از منظر اندیشه چنین هستند. اندیشه تنها از دید فکر کردن اندیشه است. تجربه که خویشتن ماست، چنین چیزی را نمی‌شناسد. خویشتن ما بیش از اندازه به‌طور صمیمانه با همهٔ تجربه یگانه است که نمی‌تواند خود را به‌عنوان «چیزی» مثل ذهن، جسم، جهان یا دیگران بشناسد. او صرفاً صمیمیت خود را می‌شناسد.

این نبود غیر بودن، بی‌شیئی، بی‌خویشتنی خودِ عشق است. این آنچه ما هستیم و آنچه ما می‌دانیم است.

***

اگر به بطن تجربه برویم، همهٔ چنین تفکری حقیقتاً نابود می‌شود. اندیشه به‌تنهایی قادر به رفتن به بطن تجربه نیست؛ او تنها می‌تواند به یک گذشته یا آیندهٔ فرضی برود. او هرگز قادر به لمس حال نیست. همواره بسیار دیر است.

موجودیت مجزایی که ما از خویش سراغ داریم، نمی‌تواند در حال مأوا گزیند. او تنها می‌تواند در گذشته یا آینده‌ای فرضی مَسکن گزیند. او صرفاً می‌تواند در زمان و مکان مأوا گزیند؛ اما هرگز نمی‌تواند در حضور ازلی و لایتناهی اینجا و اکنون سکونت یابد. زمانی که به آنجا برود، فقط جان باخته و آن مرگ، عشق است.

این حقیقت که تجربهٔ آرام یا برآشفته، مطبوع یا نامطبوع است، هیچ‌چیز را تغییر نمی‌دهد. خصوصیات معین تجربه بیانگر یکپارچگی آن نیست. آن‌ها دیدن این موضوع را که هیچ خط جداکننده یا کانون ادراکی در تجربهٔ ما وجود ندارد دشوار نمی‌سازند. خصوصیت معین آن‌ها، به‌هیچ‌عنوان این واقعیت را که تجربهٔ ما همواره یک کلیت یکپارچه و صمیمی فاقد اجزاء مجزا، اشیا، موجودیت‌ها، خویشتن‌ها یا دیگران است، تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد.

در واقع «آرام» یا «آشفته»، «مطبوع» یا «نامطبوع» صرفاً برداشت‌هایی هستند که ذهن بر خودِ تجربه همان‌طور که هست، نه آرام و نه آشفته، تحمیل می‌کند. جهت فهم تجربه به این صورت، اندیشه نخست باید موجودیتی مجزا را از یکپارچگی تجربه بزُباید و یک منظر محدود و مستقر را که در آن تجربه مورد بررسی و قضاوت قرار می‌گیرد، تصور کند. تجربه، فی‌نفسه هیچ آشفتگی را نمی‌شناسد. تنها ذهن آشفتگی را می‌شناسد و آشفتگی‌ای که او می‌شناسد، تنها به فعالیت خودش تعلق دارد.

پرواضح است که تجربه مانند یک تکه پارچهٔ بی‌درز است که هیچ اجزا، موجودیت، مکان، زمان، اشیا یا خویشتن مجزایی که در جایی بتوان یافت ندارد، دقیقاً مانند خویشتن آگاه ما که ظاهراً شکل این، این و این ... را به خود گرفته و گاهی اصلاً هیچ شکلی به خود نمی‌گیرد ... بی‌رنگ، خاموش، روشن، شناسای خود، خود بودن و خود را دوست داشتن است.

تولد فرضی خویشتن و جهان

هیچ موجودیت مجزایی که تجربه کند و هیچ شیء، شخص، ذهن، جسم، جهان یا دیگرانی که مورد تجربه قرار گیرند، وجود ندارد. ذهن، جسم، جهان، افراد، مکان‌ها، اشیا و موجودیت‌ها همگی ادراکات انتزاعی هستند که توسط اندیشه به خودِ تجربه تحمیل می‌شوند. تنها تجربه از لحظه‌ای به لحظهٔ دیگر است و این تجربه همواره‌حاضر و کلیتی یکپارچه است.

این کلیت همواره‌حاضر و یکپارچه، شکل اندیشه را از خلاقیت و آزادی لایتناهی خود می‌گیرد: «من، کلیت یکپارچه، یک کلیت یکپارچه نیستم. من این جزء کوچک، این تودهٔ خُرد از احساسات جسمانی هستم و هرچیز دیگر که از این جزء نیست، من نیستم.»

خویشتن ظاهراً مجزای درونی و دنیای ظاهراً مجزای بیرون شامل همهٔ «چیزهای دیگر»، با این اندیشه همزمان زاده می‌شوند. از این لحظه به بعد، جهان شناخته، تجربه شده و «من که ظاهراً در یک مکان کوچک جایی پشت دیدگان یا در منطقهٔ قفسهٔ سینه منقبض شده‌ام، داننده، تجربه‌گر، فکور، احساس‌کننده، انتخاب‌گر و فاعل می‌شوم.»

صمیمیت همواره‌حاضر یکپارچهٔ تجربهٔ ناب، به دو چیز ظاهر، یعنی یک سوبژه و ابژه حیات می‌بخشد. چنین به‌نظر می‌رسد که تجربه تجربه‌گر شده و مورد تجربه واقع می‌شود. باوجوداین چنین انفصالی هرگز حقیقتاً رخ نمی‌دهد. این تولدی معنوی است.

اگر در نتیجهٔ این انفصال فرضی، اشیا، حقیقی فرض شوند، حضورِ آگاه به‌عنوان شهود آن‌ها ادراک می‌شود؛ اما اگر ما جایگاه خود را به‌عنوان این شهود دریافته و عمیقاً به تجربهٔ ظاهر شیء، دیگران یا جهان بپردازیم، هیچ‌چیز عینی را در آنجا نخواهیم یافت. آنچه می‌یابیم، صرفاً شناخت و حضورِ آگاه است؛ یعنی حضورِ آگاه خود را می‌یابد یا می‌شناسد.

هنگامی‌که اشیا شیئیت ظاهر خود را در شهود واضح گم کند، حضورِ آگاه شهود ظاهر خود را از دست داده و به‌عنوان آگاهی صِرفِ ناب و حضورِ ناب افشا می‌شود. حضور چنان صمیمانه و مطلق با هر ظاهر یگانه است که آشکارا به هر تجربه «بله» می‌گوید؛ چنین تجربه‌ای همچنین با عنوان عشق یاد می‌شود.

عشق نامی است که ما به تجربه می‌دهیم، هنگامی‌که از تحمیل مفهومی غیر رهایی می‌یابد. (در این حالت) او تنها خود را می‌شناسد و به خود

عشق می‌ورزد. عشق دقیقاً تجربه‌ای است که در آن هیچ‌چیز و هیچ‌کس غیر از خود در تجربه حاضر نیست که بتواند عشق بورزد یا مورد عشق ورزیدن واقع شود. ما هرگز به یک شخص یا یک شیء عشق نخواهیم ورزید.

عشق، انحلال «منی» است که عشق می‌ورزد و «دیگری» که مورد عشق واقع می‌شود. افول رابطه‌مندی و غروب صمیمیت است. در عشق «منی» که من هستم، «تویی» که تو هستی و «آنی» که به‌عنوان نوسانات وجودی مشابه مورد تشخیص قرار می‌گیرد، وجود دارد. در عشق، هر آنچه **در** آن، حل می‌شود، **به‌عنوان** آن آشکار می‌شود.

این کلیت همواره‌حاضر و یکپارچه خود را شناخته و همزمان در هر ظاهر ذهن، جسم و جهان هستی به خود عشق می‌ورزد و هنگامی‌که هیچ عبارتی نیست، به‌سادگی در خود و به‌عنوان خود، یعنی صلح شفاف ماهیت حقیقی ما، سر فرود می‌آورد.

***

این تنها یک اندیشه است که ظاهراً کلیت یکپارچهٔ تجربه را به یک تجربه‌گر و یک تجربه‌شونده تفکیک می‌کند. هیچ موجودیت شخصی یا شیء مستقل در هیچ جایی در تجربهٔ راستین یافت نمی‌شود.

«من» و «جهان» در وهم بازآفرینی می‌شوند. آن‌ها همواره با هم در آنچه هرگز پدیدار یا ناپدید نمی‌شود، پدیدار و ناپدید می‌شوند.

آن‌ها دو وجه یک سکه هستند و سکه، فراموش کردن صمیمیت یکپارچهٔ تجربه است. دو روی سکه عبارت‌اند از «من» و شیء یا دیگران. باوجوداین ظاهر سکه هر طور که باشد، تنها از حضور آگاه ما شکل گرفته است که **در** تجربهٔ فعلی وجود دارد و همچنین **از** آن تشکیل شده است.

این تفکیک تجربه به یک مشاهده‌گر و یک مشاهده‌شونده، یک داننده و یک شناخته‌شده، یک عاشق و یک معشوق مانند وهمی است که هرگز درحقیقت رخ نمی‌دهد. هم تجربه‌کننده و هم تجربه‌شونده از تجربه ساخته شده‌اند و تجربه فی‌نفسه از حضور آگاه شکل یافته است. درحقیقت تجربه از حضورِ آگاه «تشکیل نشده است». او همان **است.** او **تنها** همان است.

این نظریه که چیزی به غیر از حضورِ آگاه نیز وجود دارد، فقط یک باور است. این «چیزی» که غیر از حضورِ آگاه ماست، مطلقاً عدم است و هرگز در تجربه یافت نمی‌شود و تنها در تخیل وجود دارد. چه کارهایی را می‌توان یا لازم است که در ارتباط با چیزی که عدم است، صورت داد؟ چه‌چیز لازم است یا می‌توان برای آنچه همواره‌حاضر است، انجام داد؟

هر جزء از تجربه کاملاً با این حضور آکنده می‌شود. فاصلهٔ هر جزء، از حضور، یکسان است. اجزای تجربه به‌طور یکسان تحت نفوذ این حضور هستند. در واقع، هیچ جزئی در تجربه وجود ندارد.

«حضور»، «تجربه»، «من» و «عشق» همگی برای ثنویت یکپارچهٔ آنچه هست، مترادف هستند.

چنین به‌نظر می‌رسد که اندیشه گه‌گاه حضور را همان‌طور که پیش‌تر بود، در قالب احساسی جسمانی در هم می‌فشرد و در نتیجه حضور در زمان و مکان محدود می‌شود. باوجوداین، چنین محدودیت ظاهری حضور صرفاً یک نظریه و تفکر و خیالی است. در نتیجهٔ این تصور، چنین به‌نظر می‌رسد که «من حضورِ آگاه» «منِ جسمانی» شده و همه‌چیز «من» به‌نظر می‌رسد که «تو، دیگران، شیء یا جهان» نمی‌شود؛ بنابراین خویشتن ظاهر و جهان ظاهر از این فراموشی زاده می‌شوند.

این تولد هرگز حقیقتاً به‌وقوع نمی‌پیوندد. هیچ «من»، «تو»، دیگران، شیء یا جهانی این‌چنینی وجود ندارد. تنها حضور است که وجود دارد.

ما زاده نشده‌ایم

تفکر عرفی بر این باور است که حضورِ آگاه ما در جهانی پیش‌آماده که مستقل و مجزا از آن است، زاده شده است. شاهد ما (برای اثبات این مدعا) چیست؟ چه شاهدی برای این امر داریم؟ برای این موضوع که آگاهی که این واژگان را می‌بیند، در جهان یا در ذهن یا جسم پدیدار می‌شود، چه شاهدی داریم؟

نخستین تجربهٔ ما برای بیدار شدن صبح‌دمان، بر حضورِ آگاه ما پدیدار می‌شود. آگاهی هم‌اینک برای تجربهٔ آن در هنگام از خواب برخاستن صبح حاضر است. علاوه بر این، آگاهی در تولد ما برای تجربهٔ هر آنچه تجربهٔ نخست ماست، حاضر است.

آیا تابه‌حال تجربهٔ پدیدار گشتن آگاهی را داشته‌اید؟ البته ما **فرض** اینکه آگاهی در تولد ما پدیدار شده یا نخستین پدیده در صبح ماست را هم‌اینک داریم، اما آیا آن یک **تجربه** است؟

برای اینکه قانونی بتوان ادعا کرد که چیزی پدیدار می‌شود، آگاهی باید مقدم بر آن پدیداری حاضر باشد؛ بنابراین تکلیف ظاهر شدن خودِ آگاهی چیست؟ اگر ادعا کنیم که چنین ظهوری حقیقتاً به‌عنوان یک تجربه حادث شده است، چیزی باید برای تجربه کردن آن ظاهر، حاضر باشد. آن «چیز» می‌تواند حاضر یا آگاه باشد؛ اما دقیقاً آگاهی است که حاضر و آگاه است.

تجربهٔ پدیدار گشتن آگاهی غیرممکن است. ما آن آگاهی هستیم که چنین ظاهری، بر ما حادث می‌شود. ما هیچ تجربه‌ای از آغازی که در آگاهی این واژگان را می‌بیند، نداریم. ما هیچ تجربه‌ای از تولد آن نداریم. ما هیچ تجربه‌ای که ما به‌عنوان آگاهی زاده شده‌ایم، نداریم.

علاوه بر این، برای اینکه بتوان قانونی ادعا کرد که آگاهی می‌میرد، چیزی باید برای تجربه کردن غیبت آن حاضر باشد. آیا ما تابه‌حال غیبت آگاهی را تجربه کرده‌ایم؟ اگر بپنداریم پاسخ «بله» است، آنچه برای تجربه کردن غیبت ظاهرِ آگاهی حاضر و آگاه است چیست؟ هرچه باشد، باید آگاه و حاضر باشد. او باید آگاهی باشد.

زمانی که زاده می‌شویم یا زمانی که صبح از خواب برمی‌خیزیم، تجربه‌ای از ظهور اشیا داریم. زمانی که می‌میریم و زمانی که شب به خواب می‌رویم، تجربهٔ غیبت اشیا را داریم. ما به‌عنوان آگاهی، هیچ تجربه‌ای از پدیدار شدن و یا تولد، غیبت یا مرگ نداریم. بدین معنا که آگاهی

هیچ تجربه‌ای از غیبت، شروع، تولد، مدت، غیبت یا مرگ خود ندارد. همهٔ این نظریات، ایده‌هایی هستند که توسط ذهن بر آگاهی تحمیل می‌شوند. بااین‌حال، این تحمیل هرگز حقیقتاً حادث نمی‌شود و تنها تصور می‌شود.

بنابراین تجربهٔ ما از آن آگاهی که همواره‌حاضر است، یعنی تجربهٔ آگاهی از خودش این است که همواره‌حاضر است و اینکه اشیای ظاهر جسم، ذهن و جهان در حیطهٔ آن می‌آیند و می‌روند. حتی «آمدن و رفتن» خود یک فرض است. تنها جوهرِ حاضر در هر تجربه‌ای، آگاهی است و آگاهی نمی‌آید و نمی‌رود. «آمدن و رفتن» توسط ذهن متصور شده و بر آگاهی همواره‌حاضر تحمیل می‌شود.

هیچ‌چیز به‌راستی نمی‌آید و نمی‌رود. از کجا می‌تواند بیاید و به کجا می‌تواند برود؟ و «آن» چه می‌تواند باشد؟ چه‌چیزی می‌تواند از آنچه در اینجا و اکنون به‌عنوان این آگاهی حضور دارد، تشکیل شده باشد؟

تابه‌حال هیچ‌چیز به وجود نیامده و از آن خارج نشده است. آگاهی امری لایزال بوده و جوهر همهٔ چیزهای ظاهر است؛ بنابراین درحقیقت هیچ از خواب برخاستنی در صبح، هیچ به خواب رفتنی، هیچ تولد و هیچ مرگی و هیچ موجودیتی که از هیچ از این حالات ظاهر گذر کند، وجود ندارد. همهٔ این زمان‌ها، مکان‌ها، رخدادها، موجودیت‌ها و اتفاقات صرفاً تفکر بوده و همگی در حضور بی‌مکان، بی‌زمان و بی‌وجه آگاهی «رخ می‌دهند».

***

همهٔ تجربه تنها اکنون همواره‌حاضر است. هیچ‌چیز که شناخته نشود وجود ندارد؛ بنابراین تجربه نمی‌تواند نو باشد؛ چراکه هرگز کهنه نمی‌شود. او هیچ‌گاه نمی‌تواند «حال» باشد؛ چراکه هرگز «بَعد» نبوده است. ذهن نمی‌تواند به «مکان» تجربه برود. هنگامی‌که این امر به‌وضوح مشاهده شود، ذهن منحل می‌شود و این انحلال عشق نام دارد.

ظواهر ذهن، جسم و جهان هستی از ادراکات تشکیل یافته‌اند. یک ادراک چقدر طول می‌کشد؟ یک تصویر از جهان هستی چقدر طول می‌کشد؟ یک احساس جسمانی چه مدت زمان می‌برد؟ یک لحظه؟ خیر! هیچ‌چیز در زمان نمی‌پاید؛ چراکه هیچ زمانی برای ادامه یافتن برای هیچ‌چیز وجود ندارد.

این آگاهی است که در آن این ادراکات ظهور یافته‌اند؛ چیزی که اساسی و «مانا» است. ادراکات فی‌نفسه بی‌دوام و بی‌اساس هستند. بااین‌حال آگاهی در زمان دائم نیست. همواره‌حاضر و به‌طور ازلی اینک است. به‌نظر می‌رسد که زمان در آن ادامه می‌یابد؛ اما حتی این نیز صحیح نیست، چراکه هیچ مدت زمانی در آگاهی وجود ندارد. زمان با اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد و همچنین با مکان آن تصور می‌شود.

چگونه زمان می‌تواند در بی‌زمانی حادث شود؟ چگونه مکان می‌تواند در آنچه هیچ وجه یا بُعدی ندارد، نمود یابد؟ حتی ظهور یک شیء ظاهراً مستحکم و بادوام، فقط از احساسات زودگذر و انعطاف‌ناپذیر تشکیل شده که به‌صورت مفهومی به هم متصل می‌شوند تا جلوه‌ای از یک جسم پایدار و جامد تولید کنند. تجربهٔ «ماندگار» وجود ندارد. اینک، تجربهٔ جاودانه است.

یک شیء از همان «مواردی» تشکیل شده که تفکر و احساس از آن ساخته می‌شوند. شیء از تجربه ساخته شده است و تنها مادهٔ موجود در تجربهٔ ما، یعنی در تجربهٔ خودش، آگاهی است.

این امر، احتمالِ ایجادِ جهان از چیزی غیر از تجربه را نفی نمی‌کند؛ بلکه تنها اثبات می‌کند که هیچ مدرکی از چنین جهانی نداریم. برای کشف احتمالِ وجودِ چنین جهانی، ابتدا باید آن را از آنچه ذهن و حواس به آن منتقل می‌شود، منحرف کنیم.

صرف‌نظر از تمام برداشت‌های احساسی که ذهن به جهان منتقل می‌کند، همهٔ آنچه از جهان باقی می‌ماند، حضور یا هستی بی‌شکل است. هرچیز دیگر، بیش از آنکه به جهان، همان‌طور که هست، تعلق داشته باشد، متعلق به توانش‌های ادراک‌شده است. همهٔ چیزهای ظاهر که از اسما و اشکال تحمیل‌شده توسط توانش‌های فکری و ادراکی ما عاری هستند، واگذار شده‌اند، به‌عنوان حضور نامتناهی آشکار می‌شوند، یعنی وجودی ناب بدون مرز، حاشیه، محدوده، مکان یا ابعاد. اگر نامحدود بودند، حضوری ناب نمی‌شدند، بلکه بیشتر یک شیء ظاهر بودند و آن شیء از آنِ چه کسی می‌شد؟ تنها برای آگاهی. آگاهی، شاهد آن و جوهر آن می‌شد.

ما از هر زاویه‌ای بدان بنگریم – خواه جهان را فقط شکل‌یافته از ادراک ببینیم، خواه به جهان، حقیقتی مستقل از ادراک ببخشیم – نتیجه یکسان است. این تنها وجود و حضورِ آگاه است که ما در ابتدا از خود که خود را می‌شناسد، سراغ داریم که به آن مشابه است.

***

چه گواهی بر این امر هست که جهان در بین دو ادراک از آن وجود دارد؟ چه شاهدی داریم که جهان، زمانی که مورد ادراک قرار می‌گیرد، وجود دارد یا جسم، زمانی که مورد تجربه قرار نگرفته است، وجود دارد؟ حتی وقتی جهان ظاهر مورد ادراک قرار گرفته است، حتی هنگامی‌که ادراکات به‌ظاهر حاضر هستند، جهان، همان‌طور که از آن برداشت می‌شود، «وجود» ندارد. بدین معنا که فی‌نفسه و مستقل از خودآگاهی «معنا» ندارد و اگر جهان ادراک نشود، تکلیف چیست؟ در چنین مواقعی از چه‌چیز تشکیل می‌شود؟ به چه شکلی وجود می‌یابد؟

البته، اندیشه چنین می‌گوید که جهان و جسم، وقتی مورد تجربه واقع نمی‌شوند نیز به حیات خود ادامه می‌دهند؛ اما ما چنین تجربه‌ای از جهان یا جسم نداریم. در واقع این تنها اندیشه است که به ما می‌گوید که جهان و جسمِ این چنین وجود دارند؛ هنگامی‌که ظاهراً مورد ادراک یا احساس قرار می‌گیرند. تجربه، فی‌نفسه چنین چیزی را در خود سراغ ندارد. او چنان با خود صمیمی است که نمی‌تواند پا از خود فراتر نهاده و سوبژه یا ابژه، دیگران یا جهان را بشناسد. تجربه فی‌نفسه، صرفاً تجربه‌ای ناب، یکپارچه، صمیمی و غیرقابلِ نام نهادن را می‌شناسد.

غیبت ظاهر و حضور جهان و جسم، تحمیلاتی بر آگاهی هستند. جهان و جسم جوهر و تداوم ظاهر خود و همچنین هویت ظاهر خود را از آگاهی وام می‌گیرند. این تجربهٔ ما نیست که آگاهی یک ظاهر فانی و گذرا درحقیقت همواره‌حاضر جهان است. این تجربهٔ ماست که جهان ظاهری فانی و گذرا «در» حقیقت حضورِ همواره‌حاضر آگاهی است.

حتی این امر هم کاملاً حقیقت ندارد؛ آن تنها در بازگشت به باوری عمیق به حقیقت اشیا آورده می‌شود. هیچ‌چیز «در گسترهٔ» آگاهی نیست. چنین چیزی چه می‌تواند باشد؟ هیچ‌چیز «فانی» نیست. تنها اندیشهٔ بی‌ثباتیِ ظاهر را می‌شناسد. تجربه هیچ‌چیز از زمان نمی‌شناسد. او چنان از خود سرشار است که خود را به‌عنوان چیزی نمی‌شناسد. او تنها خود را بی‌بُعد و بی‌زمان می‌شناسد.

تصور اینکه آگاهی یک حامل بی‌بُعد، اما مکان‌مانند است، صرفاً مرحله‌ای است که ما را به دیدن اینکه هیچ‌چیز در بیرون وجود ندارد و همه‌چیز، صمیمی، نزدیک و «یگانه» است، قادر می‌سازد. تجربه، از این منظر به‌عنوان اشیایی که در حیطهٔ آگاهی پدیدار می‌شوند، برداشت می‌شود. باوجوداین، تنها دانش ما نسبت به اشیا، تجربهٔ احساس و ادراک است که به نوبهٔ خود از آگاهیِ صرف، شکل یافته است. آن چیز که آگاهی را می‌شناسد، چیست؟ تنها خود. تجربه، صرفاً آگاهی است که خویش را می‌شناسد.

حتی تشخیص تجربه به‌عنوان «احساس و ادراک» مستلزم تجرد است. او مستلزم اندیشه‌ای است که یک سوژهٔ شناسا را از یک کل، مجزا ساخته و بدان واسطه یک ابژه را بشناسد. تجربه فی‌نفسه برای آن، بسیار صمیمی است. او صرفاً صمیمیت یکپارچهٔ خویش را می‌شناسد. او تنها عشق را می‌شناسد. به بیان دیگر، تجربه، عشق و خویشتن ما یگانه هستند.

در اینجا نظریهٔ یک حامل وسیع از همهٔ تجربه بودنِ آگاهی، در جهت قاعده‌ای دقیق‌تر و البته نه کاملاً دقیق، حل می‌شود. هیچ‌چیز «در» آگاهی پدیدار می‌شود. در آنجا صرفاً آگاهی‌ای که می‌شناسد و خود را جاودانه می‌سازد، وجود دارد.

ذهن مجدد می‌کوشد گامی دیگر به‌سوی بطن تجربه بردارد؛ اما درمی‌یابد که به‌سادگی نمی‌تواند به آنجا راه یابد. او گامی دیگر برداشته و ... بی هیچ تلاشی حل می‌شود.
تجربه، دقیقاً در همین‌جا، همان‌طور که هست، شروع به درخشش می‌کند.

عشق: شالودهٔ تجربه

همهٔ ما می‌دانیم که «من هستم» و «منی» که من هستم نیز از اینکه من هستم آگاه است. این حضورِ آگاهی که من هستم، خویشتنِ خویش را می‌شناسد. باوجوداین، حضور، خود را با روشی عینی مانند ذهن که به‌نظر می‌رسد شیء را می‌شناسد، وجود خود را نمی‌شناسد، بلکه او خود، شناختن خویش **است.** به‌طور همزمان، شناخت خویشتنِ خود و حضور شناخت یا آگاهی است.

آیا تابه‌حال حضور، تجربهٔ غیبت خویش یا غیبت حضور را داشته است؟ چه‌چیز برای شناخت این غیبت حضور یافته است؟ حضور، قادر به شناخت غیبت خویشتن نیست؛ چراکه او برای این کار می‌بایست **در** آن شناخت و به‌عنوان آن شناخت، حضور یابد. بنابراین هرگز تجربهٔ غیبتِ حضور وجود ندارد.

حضور در چه‌چیز می‌تواند ناپدید شود؟ آیا می‌تواند در عدم ناپدید شود؟ چگونه آنچه هست می‌تواند به آنچه **نیست،** تبدیل شود یا در آن ناپدید گردد؟ تکلیف حضور آن چه خواهد بود؟ او بایست به‌جایی «برود» و حضور از کجا می‌تواند در مکان نخست خود پدیدار شود؟ اگر حضور، حاضر نبود، پس چه‌چیز در آنجا وجود دارد؟ عدم؟ اما عدم نمی‌تواند **باشد؛** بنابراین عدم، عدم است. در واقع عدم صرفاً یک مفهوم است. صرفاً حضور جاودانه **است.**

در صورتی که حضور همواره‌حاضر باشد و همه‌چیز همان حضور باشد، چیزی می‌تواند ناپدید شود؟ هیچ‌چیز نمی‌تواند از بودن دست بکشد؛ چراکه هیچ‌چیز به تجربه نیامده است.

جوهر یا از هر شیء ظاهر بودن، صرفاً حضور است و حضور جاودانه است. صرفاً یک جوهر موجود است که حیاتی، تغییرناپذیر، نامبهم، غیرقابل‌شناخت، غیرقابل‌تجربه است و هرگز خود نمی‌شود و هرگز حاضر نمی‌شود. این همان یگانه جوهری است که ظاهراً شکل تمام ظواهر را بدون اینکه هرگز به چیزی غیر از خود تبدیل شود، به خود می‌گیرد.

بااین‌حال، از منظر خود که تنها منظر موجودِ حقیقی است، این حضور هرگز شکل چیزی را به خود نمی‌گیرد. آب، چنان به خود نزدیک است که نمی‌تواند خود را به‌عنوان اقیانوس یا موج بشناسد. «اقیانوس» و «موج» مفاهیمی برای اندیشه هستند. (درحالی‌که) برای آب، تنها آب است که مفهوم دارد.

هر آنچه شناخته می‌شود، حضور است که خود را می‌شناسد. هر آنچه هست، حضور است که خود را می‌شناسد، خود است و به خود عشق می‌ورزد. حضور نمی‌تواند از شناخت خویش یا خویشتن بودن دست بکشد.

حضور، حتی در جهلی عمیق، خود را می‌شناسد و تنها خودش است. بدین معنا که به خود عشق می‌ورزد؛ بنابراین هیچ جهل حقیقی وجود ندارد. هیچ فراموشی، به‌یادآوری، گم‌گشتگی یا پیداشدنی وجود ندارد. حضور هرگز وابسته یا آزاد نبوده است. فراموشی و یادآوری، گم‌گشتگی و پیدا شدن، جهالت و رهاسازی برای اندیشه هستند نه برای حضور.

حضور هرگز از خود چهره برنمی‌گیرد، بنابراین هیچ پرده‌گشایی از حقیقتی وجود ندارد. حضور هیچ خودشناسی را برنمی‌تابد؛ چراکه تمام آنچه در هر تجربه‌ای واقعیت دارد، حضور آگاه راستین ماست. غیرحقیقی هیچ‌گاه تجربه نمی‌شود.

حضور هیچ روشن‌ضمیری را برنمی‌تابد؛ چراکه حضور آگاه ما همواره و هم‌اینک نور دانشی است که همهٔ چیزهای ظاهر را روشنایی می‌بخشد. هرچیز که ممکن است به‌نظر برسد که این نور را معدوم می‌کند، صرفاً از نور دانش تشکیل شده است. این همان چیزی است که در آن، از طریق آن و به‌عنوان آن، همهٔ چیزهای ظاهر شناخته می‌شوند.

هیچ بیداری برای حضور وجود ندارد؛ چراکه حضور همواره و هم‌اینک در خود بیدار است.

هیچ مرگی برای حضور معنا ندارد؛ چراکه حضور تمام آنچه است که آنجاست و هرگز نمی‌تواند از بودن دست بکشد.

چگونه می‌تواند شناخته شود، اگر شناخته نمی‌شود؟ از این طریق که به‌وضوح دریابیم که همواره شناخته می‌شده است. او هرگز نمی‌تواند شناخته نشود. بدین معنا که آنچه شناخته نمی‌شود، ناشناختنی است. چنین «چیزی» صرفاً یک نظریه است و اینکه هر آنچه به شناخت درمی‌آید، همواره شناختنی است.

بنابراین هر حرکت یا پیشرفتی همواره از شناخت به شناخت است که اصلاً هیچ حرکت یا پیشرفتی محسوب نمی‌شود. حرکت و پیشرفت، (مفاهیمی) برای ذهن هستند و نه برای حضور.

دقیقاً در همین‌جا، این واژگان و هر آنچه در این لحظه مورد تجربه قرار می‌گیرد، شناخته می‌شوند؛ اما هیچ جوهر دیگری برای این تجربه به غیر از شناخت خود وجود ندارد. بدین معنا که وجود خود یا جوهر خود، شناخت وی از خویش است.

هیچ شناسایی برای این تجربه وجود ندارد و همچنین هیچ‌چیز که بتواند شناخته شود. صرفاً شناخت آن است که وجود دارد که به‌طور همزمان با بودن آن، مشابه بوده و از این موجودیت شناخت و بودن، به‌عنوان عشق یاد می‌شود.

عشق، شالودهٔ تمام تجربه است.

همه‌چیز آمیخته به حضور است

کتاب پیشِ رو دربارهٔ شناختن، بودن و عشق ورزیدن به آنچه حقیقتاً هست است، نه آنچه به‌نظر می‌رسد هست. همواره برای عشق ورزیدن به آنچه به‌نظر می‌رسد هست، تلاش لازم بوده و همواره تلاش برای عشق نورزیدن به آنچه حقیقتاً هست، لازم است.

تلاشی ظریف برای دوست نداشتن آنچه واقعاً هست که به‌عنوان خودِ مجزا شناخته می‌شود و آنچه مورد عشق و علاقه قرار نمی‌گیرد که به‌عنوان جهانِ خارج شناخته می‌شود. خودِ مجزا و جهانِ خارج، آن‌گونه که معمولاً تصور می‌شود، به‌عنوان موجوداتی در جای خود، دو چهرهٔ جدایی‌ناپذیر از یک بی‌مهری هستند.

چیزی که ما آن را دنیای بیرون می‌نامیم صرفاً نبودِ عشق است. در عشق، دنیای بیرونیِ مجزا، شامل همهٔ دیگران و اشیای ظاهری و خودِ مجزای درونی حل می‌شود و تنها صمیمیت یکپارچهٔ تجربهٔ ناب را باقی می‌گذارد.

هیچ رابطه‌ای در تجربه وجود ندارد. یک رابطه، مستلزم حداقل دو موجود یا شیء است. عشق در غیبت این موجودیت‌ها و اشیای ظاهر، وجود دارد. عشق، افول همهٔ مرزها و جدایی‌هایی است که به‌نظر می‌رسید موجودیت‌ها و اشیا را از هم جدا و وابسته نگاه می‌داشت. به بیان دیگر، مرگ خویشتنِ مجزا معادل عشق است. به همین خاطر است که اغلب عشق و مرگ در هنر و ادبیات رابطه‌ای تنگاتنگ دارند.

زمانی که عشق و درک نادیده گرفته می‌شوند یا ظاهراً با ظهور تفکر دوگانه‌گرایانه پوشیده می‌شوند، خویشتنِ مجزا و جهان خارج به این صورت ظاهر می‌شوند. آن‌ها فقط از فراموشی ظاهری حضور ساخته شده‌اند. بااین‌حال، حتی این نادیده گرفتن عشق در نهایت خود عملی عشقی است. هیچ فراموشی واقعی و جهل واقعی وجود ندارد. یکی از دشوارترین امور برای فهم خویشتن مجزای ظاهر، این است که هیچ جهل واقعی وجود ندارد. در واقع این نمی‌تواند توسط خویشتن مجزا دیده شود؛ زیرا آن خود ظاهری، نفی این درک است. تنها زمانی که خودِ ظاهراً جدا از هم و دنیای ظاهراً بیرون در عشق و تفاهم حل می‌شوند، مشخص می‌شود که از ابتدا هرگز وجود نداشته‌اند.

***

عشق ورزیدن به یک شخص یا یک شیء هرگز امکان‌پذیر نیست. عشق، به‌طور دقیق به‌واسطهٔ کیفیت غیرشرطی خود توصیف می‌شود. یک شیءِ متناوب

چطور می‌تواند دهنده و گیرندهٔ چیزی باشد که خود همواره‌حاضر است؟

عشق، نامی است که ما به تجربهٔ «یگانه بودن» یا به عبارتی دقیق‌تر فقط به «یکی بودن» یا «هیچ‌چیز دیگر را نشناختن» اطلاق می‌کنیم.

حتی اگر موقتاً بپذیریم که اشیا وجود دارند، هیچ جفتی از اشیا نمی‌توانند به‌صورت همزمان پدیدار شوند. ممکن است ذهن به‌طور مفهومی تجربه را به تکثر اشیای شناخته‌شده به‌واسطهٔ یک سوژه ترکیب کند؛ اما درحقیقت تنها یک تجربه یا شیء در زمان حاضر هستند؛ بنابراین یک شیء هیچ ارتباطی با یک شیء دیگر ندارد. چگونه یک شیء می‌تواند با یک شیءِ ناموجود و معدوم ارتباطی داشته باشد؟

هر شیءِ ظاهر تنها با آگاهی که در آن ظاهر می‌شود، ارتباط دارد. آگاهی، عامل شناسا در تمام تجربه است و عامل شناسا در هر تجربه چقدر به خود تجربه نزدیک است؟ نزدیک‌تر از نزدیک! آن‌ها یکی و یگانه هستند. به‌جز شناختن آن، چه‌چیز دیگری در تجربه حاضر است؟

هنگامی‌که به‌نظر می‌رسد که یک شیءِ مطلقاً نزدیک، جدایی‌ناپذیر و با آگاهی که آن را می‌شناسد، یگانه است، این صمیمیت جدایی‌ناپذیر با عنوان عشق یاد می‌شود. یک شیء بودن، یک شیء را شناختن و یک شیء را دوست داشتن همگی یکسان هستند؛ بنابراین ما حتی نمی‌توانیم ادعا کنیم که یک شیء رابطه‌ای با آگاهی دارد. تجربه چنان نزدیک است که نمی‌توان بین دو موجود اظهار وجود رابطه کرد.

عشق، انحلال توهم رابطه‌مندی است.

آگاهی برای شناخت یک شیء (اگر موقتاً اذعان کنیم که آگاهی می‌تواند یک شیء را «بشناسد»)، آن شیء ظاهر «می‌شود» و در «تبدیل شدن» به آن شیءِ ظاهر، عشق به وجود می‌آید. این به معنی صمیمیت مطلق اعطای کل جوهر خود به همهٔ ظواهر است.

باوجوداین، آگاهی، ظاهر را به‌عنوان چیزی به غیر از خود نمی‌داند و به آن عشق نمی‌ورزد. اگر به عمق تجربهٔ هر آنچه شناخته می‌شود یا مورد عشق‌ورزی قرار می‌گیرد، بپردازیم، هیچ جوهری به غیر از خودِ آگاهی نمی‌یابیم. بنابراین آگاهی تنها یک شیء را نمی‌شناسد یا بدان عشق نمی‌ورزد؛ بلکه او خود، شیء است. آن شیء بودن یا دیگرانِ ظاهر بودن، تجربهٔ شناختن یا عشق ورزیدن است.

یک چیز یا یک شخص برای آنکه بتواند مورد شناخت یا عشق واقع شود، «چیزی بودن» یا «کسی بودنِ» ظاهرش باید ذوب شود. در این نقطه، سخن گفتن از یک شیء یا دیگران مفهومی ندارد؛ چراکه عینیت یا دیگربودگی در آگاهی تباه شده‌اند. جنبهٔ شاهدگونه یا حامل‌گونهٔ آگاهی با این انحلال شیءِ ظاهر، رنگ می‌بازد. ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که آگاهی چیزی به غیر از خود را می‌شناسد، دوست می‌دارد یا چیزی به غیر از خود است. هر

تجربه فقط تجربهٔ آگاهی است که می‌شناسد، عشق می‌ورزد و خودش است.
عشق هرگز یک رابطه نیست، بلکه انحلال یک رابطه است. عشق، شرط طبیعی تمام تجربه است. اگر این امر را فراموش کنیم، خویشتنِ مجزا و جهانِ بیرونی، به‌عنوان موجودیت‌ها و اشیا پا به وجود ظاهر می‌گذارند. به‌محض اینکه آگاهی به خاطر آورده شود، همه‌چیز به آن باز می‌گردد.
حضور، جهان را مرمت کرده و آن را به خود بازمی‌گرداند.

تمام آنچه آرزویش را داشتیم

شما گاهی غایت جست‌وجو را تجربهٔ عشق یا خوشبختی توصیف می‌کنید، درحالی‌که آن را چنین خواندن، الگوی جست‌وجوی دیگر و نظریه‌ای دیگر در باب چگونگی صورتی که این لحظه باید به خود بگیرد، مطرح می‌کند.

چنین به‌نظر می‌رسد که عشق و خوشبختی مانند هرچیز دیگر می‌آیند و می‌روند. اگر چنین بپنداریم که عشق یا خوشبختی باید در لحظات دشوار یا اندوهگین حضور یافته تا ما را وادار به خواستن تغییر شرایط موجود و آرزوی چیزی دیگر کند، به عبارت دیگر این صرفاً به معنای جست‌وجوی بیشتر است.

دلیل اینکه این‌ها را نوشتم این بود که میل به عشق و مورد عشق واقع شدن در گذشته برای من به‌مثابهٔ دام و تله بوده است. برای سالیان متمادی بر این باور بودم که این عشق بوده که من در جست‌وجوی آن بوده‌ام و بخشی از من همچنان آن را می‌خواهد. درحقیقت، من اینک به‌خاطر همین موضوع گریه می‌کنم.

عشق، صلح و خوشبختی واژگانی هستند که تنها برای توصیفِ انحلال مقاومت‌ها و جست‌وجوها و افول انفصال‌ها و دیگربودگی‌ها که طعم ماهیت حقیقی ما که چشندهٔ خود است، به کار گرفته می‌شود. آن‌ها غیرِ عینی هستند، بدین معنا که فاقد هرگونه خصوصیات عینی هستند. آن‌ها تجربیات ذهن یا جسم نیستند، گرچه بر آن‌ها تأثیرگذارند.

جست‌وجو و مقاومت، ماهیت حقیقی و حضورِ آگاه ما را پوشانده؛ بنابراین عشق، صلح و خوشبختی‌ای را که ذاتی آن است یا بهتر بگوییم خودِ آن است، می‌پوشاند. در نتیجهٔ فراموش کردن طبیعت حضورِ آگاه ما و تصور خویش به‌جای اینکه یک خویشتنِ درونی مجزا باشد، جهان را مکانی برای جست‌وجوی عشق در روابط، صلح در شرایط و خوشبختی در اشیا می‌سازیم.

طبق تعاریف، این جست‌وجو نامطلوب است؛ چراکه با خود رنجی را که خویشتن درونی مجزا را توصیف می‌کند در پی دارد. درحقیقت، هیچ خویشتن مجزای جست‌وجوگری وجود ندارد؛ خویشتن ظاهراً مجزا، همان عمل جست‌وجو/مقاومت است.

هنگامی‌که روابط، شرایط یا اشیا مهیا شدند، جست‌وجو موقتاً به پایان می‌رسد و ماهیت حقیقی ما در این انحلال می‌درخشد. حضورِ آگاه، خود

را برای لحظه‌ای همان‌طور که بود می‌چشد؛ در لحظه‌ای بی‌زمان، چراکه ذهن در اینجا حضور ندارد. آن لحظهٔ بی‌زمان چیزی است که ما از آن با عنوان عشق، صلح یا خوشبختی یاد می‌کنیم، البته با نام‌هایی مانند زیبایی یا شعور نیز خوانده می‌شود. آن، ماهیت حقیقی ماست که خود را آن‌طور که هست، بدون اینکه ظاهراً به‌واسطهٔ احساسِ یک خویشتنِ درونی شناسایی شده باشد، می‌شناسد.

هنگامی‌که ذهن مجدداً برمی‌خیزد، این تجربهٔ غیر عینی از عشق، صلح یا خوشبختی را در مراحلی که خود در آن حضور نیافته است، مورد سوءبرداشت قرار داده و آن را به رابطه، شرایط یا شیء منتسب می‌کند. عشق، صلح و خوشبختی، با ظهور مجدد اندیشهٔ سوبژه – ابژه‌ای نهفته شده و اندیشه مجدداً عازم جست‌وجوی رابطه، شرایط یا شیءِ تازه‌ای می‌شود، به امید اینکه تجربهٔ عشق، صلح یا خوشبختی‌ای که به اشتباه باور داشت که پیش‌تر به این طریق حاصل می‌شود، بازیابد.

این رابطه، شرایط یا شیء نیست که عشق، صلح و خوشبختی را رقم می‌زند. این توقفِ اندیشهٔ مقاومت/جست‌وجوست که عشق، صلح و خوشبختی جاری و ذاتی در طبیعت حضورِ آگاه ما را به درخشش وامی‌دارد. بدین معنا که توقف مقاومت/جست‌وجو به ماهیت حقیقی ما اجازه می‌دهد که خود را آن‌طور که هست، یعنی به‌ظاهر پوشانده با فعالیت مقاومت/جست‌وجو، بشناسد و یا طعم خود را بچشد. عشق، صلح و خوشبختی حالاتی نیستند که بیایند و بروند، نه بیشتر از حضورِ آگاه ما که می‌آید و می‌رود، گرچه آن‌ها نیز گاهی به‌نظر می‌رسد پوشانده می‌شوند.

اگر خود را خویشتن مجزای درونی بپنداریم، جست‌وجو برای عشق، صلح و خوشبختی در حیطهٔ روابط، شرایط یا اشیا، اجتناب‌ناپذیر خواهد بود؛ چراکه خویشتنِ مجزا، جست‌وجوی عشق، صلح و خوشبختی است. بااین‌حال دیر یا زود مجبور خواهیم شد که دریابیم آنچه در آرزوی آن هستیم، در حیطهٔ اشیا یافت نمی‌شود، بلکه فقط شناخت وجود خود ماست.

به تمرکز خود بر روابط، حوادث و اشیا اجازه دهید آرام گیرند. مشاهده کنید که چطور خویشتن و وجود شما به‌آرامی در پس‌زمینهٔ همهٔ تجربه‌ها می‌درخشند و حضور می‌یابند. این خودِ صلح است که منزلگاه عشق و خوشبختی‌ست.

عشق، صلح و خوشبختی را تجربیات جسم و ذهن نپندارید. آن‌ها بی‌شبهه و شفاف هستند. این حضورِ آگاه که شما هستید، حتی در بحبوحهٔ دشوارترین یا نامطلوب‌ترین شرایط به‌آرامی در پس‌زمینه می‌درخشد. به آن خو بگیرید. آن، چیزی است که شما در نهایت سادگی و صمیمیت هستید.

این تمام آن چیزی بود که شما تابه‌حال حقیقتاً آرزویش را داشتید. صرفاً تمام آنچه در روابط در پی آن بودید است. چیزی که عاری از احساس

فاصله یا دیگربودگی است و از این جهت با عنوان عشق از آن یاد می‌شود؛ آن، تزلزل‌ناپذیر است و به همین خاطر با عنوان صلح از آن یاد می‌شود؛ آن، عاری از احساس کمبود است بنابراین خوشبختی نامیده می‌شود.
اما از همه ساده‌تر با عنوان «من» نامیده می‌شود. آن باشید. با او دوست شوید. با آن زندگی کنید. به آن عشق بورزید و در آن آرام یابید.
***
عشقی که شما توصیف می‌کنید، عشق نیست؛ بلکه حالتی از ذهن یا جسم است، هر اندازه آرام. عشق واقعی به وجود نمی‌آید، او نمی‌آید و نمی‌رود و در جهان یافت نمی‌شود. او نمی‌تواند در یک لحظه یافت شود و در لحظه‌ای دیگر گم شود. او هیچ ارتباطی با روابط یا دیگران ندارد. درحقیقت عشق دقیقاً انحلال تمام دیگربودگی یا رابطه‌مندی است.
همهٔ ظواهر ذهن، جسم و جهان هستی دائماً درحال تغییر و تحول هستند. آنچه در تجربهٔ شما تغییر نمی‌کند، چیست؟ آن یک «چیز» در تجربهٔ شما که تغییر نمی‌کند، شما هستید. آن عشقی است که شما در پی آن هستید.
شما هرگز آن را نمی‌یابید؛ چراکه شما هم‌اینک و همواره آن هستید، نه همواره و گاه‌وبیگاه، بلکه به‌طور جاودانه‌ای در اکنون؛ بنابراین در جست‌وجوی آن بودن، به معنای نفیِ مطلق حضور آن است. شما با جست‌وجوی آن، او را مجبور می‌کنید چنین به‌نظر برسد که نهفته است یا گم شده است.
در صورتی که شما حضور آگاه هستید، تغییر نمی‌کنید. شما همان هستید که آرزویش را داشتید و آرزوی شما حضور خودِ عشق است که با ظرافتی خاص در هاله‌ای از باوری که آن غایب است و شیئی است که می‌تواند گم یا پیدا شود، پنهان شده است. عشقی که شما در پی آن هستید، همین‌جا در آرزو کردن شما حاضر است؛ اما آرزوی شما برای آن به‌عنوان یک شیء در آینده، هرچقدر هم آرام، حضور خود را در شما به‌عنوان شما می‌پوشاند.
«پروردگارا، تو همان عشقی هستی که با آن به تو عشق می‌ورزم.»
اجازه دهید هر جهتی که آرزوی شما به آن سمت می‌رود، در این شعور ذوب گردد و عشقی که در بطن آن است، برجای بماند. هر آنچه اینک حاضر است، سزاوار نام «عشق» نیست و علاوه بر این لایق آرزوی شما نیست. آن را فراموش کنید. هر آنچه اینک حاضر نیست، حتی اگر روزی پیدا شود، روزی ناپدید خواهد شد.
چرا در پی چیزی موقت باشیم؟ این هرگز نمی‌تواند شما را اقناع کند. هرچیز رهاکردنی را رها کنید – و هر آنچه به‌نظر می‌رسد می‌توان رها

کرد – از جمله همهٔ نظریات خود، من و هرکس دیگر دربارهٔ عشق.
به‌محض اینکه در جست‌وجوی هر آنچه حاضر است برآییم، رفته است. ما قادر به تمرکز و حتی تفکر دربارهٔ آنچه به‌راستی حاضر است، نیستیم. ما تنها می‌توانیم دربارهٔ یک شیء، گذشته و آینده بیندیشیم. به بیان دیگر، ما صرفاً می‌توانیم دربارهٔ یک اندیشه، بیندیشیم. اندیشه هرگز نمی‌تواند چیزی را که مدام در پی آن است، بشناسد یا بیابد؛ بلکه تنها می‌تواند در آن ذوب شود. اندیشه در زمان بازگشت به‌سوی عشق، مانند شب‌پره در شعله، جان می‌بازد.
تنها چیزی که در همهٔ روابط صمیمی دنبال می‌شود، مرگ احساس موجودیت مجزا بودن است. آرزوی عشق در صمیمیت، آرزوی این مرگ است و اگر شخص این عشق را با یک شخص دیگر در ارتباطی صمیمی به اشتراک گذارد، آن شخص ظاهر، به‌عنوان یک چراغ دریایی منور از عشق و نور زندگی خواهد درخشید. باوجوداین چنین کاری لزومی ندارد. این نور و عشق در همه‌چیز می‌درخشد.
ابژهٔ راستین همهٔ آرزوها، صرفاً همین مرگ است.
اجازه دهید ذهن در درک اینکه این فقط نمی‌تواند به مکان عشق برود، ذوب شود؛ مانند یک ماهی که در اقیانوس در پی آب است، درحالی‌که همزمان در آن شناور است.
اجازه دهید همه‌چیز بگذرند. گفتهٔ ویلیام بلیک را به یاد آورید: «کسی که خود را به یک شادی وابسته می‌کند، باعث می‌شود که حیات الهام‌بخش ویران شود.» «حیات الهام‌بخش» خود، عشق است. آن به‌ظاهر به‌واسطهٔ جست‌وجوی ما در پی آن به‌عنوان یک شیء و از طریق «مقید نمودن» خویشتن خویش به یک شیء که وابسته به گذشته یا آینده است، ویران می‌شود.
رها کنید، رها کنید و رها کنید. بگذارید اشک‌های شما رودخانه‌ای شود که هرچیز که می‌دانید، تمام آرزوهای شما را و هرچیز را قربانی کند.
روزی شخصی از مادر میرا[۸] پرسید که آیا باید همه‌چیز را به خدا سپرد یا تنها چیزهای مثبت باید به خدا سپرده شوند. او پاسخ داد: «یک کودک به مادرش یک حلزون، یک چوب یا سنگ می‌دهد. برای مادر اهمیتی ندارد که کودکش به او چه‌چیز می‌دهد؛ او صرفاً از اینکه به یاد او بوده‌اند، خوشحال است.»
همه‌چیز را بدهید. عشقی که شما به‌دنبال آن هستید تنها چیزی است که پشت سر می‌ماند.

القاب بسیار خداوند

من ماجرای «شفافیت اشیا» را با استعارهٔ کاغذی که کلمات روی آن نوشته شده است بسیار دوست دارم. وقتی توجه من به کاغذی که کلمات روی آن نوشته شده است معطوف می‌شود، متوجه آن می‌شوم؛ درحالی‌که قبلاً متوجه نبودم، اگرچه کاغذ همیشه آنجا بوده و کلمات بدون آن نمی‌توانستند وجود داشته باشند. بااین‌حال اکنون کلمات و کاغذ را با هم می‌بینم. به همین ترتیب، اشیا در جهان بدون آن چیزی که پایهٔ همه‌چیز است، نمی‌توانند وجود داشته باشند.

بله. در واقع وقتی به برگه‌ای که کلمات روی آن نوشته شده‌اند اشاره می‌شود، ما نه‌تنها از برگه آگاه می‌شویم، بلکه از این حقیقت که ما همواره از برگه آگاه بوده‌ایم هم آگاه می‌شویم. پیش‌تر می‌پنداشتیم که صرفاً از کلمات آگاه هستیم و نسبت به برگه آگاه نیستیم؛ اما اکنون دریافتیم که ما در تمام مسیر از برگه هم آگاه بوده‌ایم.

هنگامی‌که برای نخستین بار به برگه توجه می‌کنیم، گرایشی در ما پدیدار می‌شود که ناگهان نسبت به کلمات و برگه آگاه شویم. به‌نظر می‌رسد صحیح است؛ اما باید بگوییم نیمه‌صحیح است!

در واقع هیچ کلمه‌ای به‌تنهایی و مستقل از برگه وجود ندارد که در مقابل «برگه» برچسبِ «کلمات» خود را داشته باشد. فقط کاغذی وجود دارد که شکلِ کلمات را می‌گیرد یا با آن‌ها رنگ می‌شود؛ بدون اینکه به چیزی غیر از خودش تبدیل شود. «کلمات» فقط نام دیگری برای کاغذ هستند، زمانی که به‌نظر می‌رسد کاغذ چیزی غیر از خودش شده است.

علاوه بر این، «شخص»، «دیگری» و «کلمه» اسامی‌ای هستند که اندیشه، هنگامی‌که می‌پندارد تجربه، چیزی به غیر از آگاهی است به آن می‌بخشد. در نتیجهٔ این تصور، به‌نظر می‌رسد شخص، دیگری یا جهان، شیئی فاصله‌دار از آگاهی هستند (دقیقاً همانند زمانی که به‌نظر می‌رسید کلمات، متمایز از برگه هستند) و آگاهی سوبژه‌ای محدود و مستقر در مکان است.

در ضمن چنین به‌نظر می‌رسد که تجربهٔ اشیا از تجربهٔ آگاهی جلوگیری می‌کند. بدین معنا که شناخت آگاهی از خود و خود بودن، همان‌طور که ما خود را مانند کلمات می‌بینیم، در آغاز به‌ظاهر از برگه ناآگاه است. بااین‌حال همان‌طور که آزمایش کلمات نشان می‌دهد که برگه همواره

دیده می‌شود و اینکه کلمات فقط از برگه تشکیل شده‌اند، بررسی دقیقی از تجربهٔ همهٔ اشیای ظاهرِ ذهن، جسم و جهان چنین آشکار می‌کند که آن‌ها به‌طور کامل و تنها از آگاهی تشکیل شده‌اند.

در صورتی که همهٔ اشیای ظاهرِ ذهن، جسم و جهان فقط از آگاهی تشکیل شده باشند، بیش از این صحبت از اشیای ذهن، جسم و جهان مفهومی ندارد؛ چراکه در آنجا جوهری به غیر از آگاهی وجود ندارد. بعد از آن دیگر با اشیا آغاز نمی‌کنیم و مسیر راه خود را به آگاهی بازمی‌گردانیم و دنبال می‌کنیم و درمی‌یابیم که درحقیقت تنها خودِ آگاهی وجود دارد و اشیای این‌چنینی منظری نسبی یا تحریف‌شده از آگاهی هستند.

از منظرِ آگاهی که تنها منظر حقیقی است (و البته حقیقتاً یک منظر نیست)، هیچ شیئی وجود ندارد. ما حتی نمی‌توانیم ادعا کنیم که تجربه‌ای این‌چنین وجود دارد؛ چراکه در این صورت باید در آغاز از تجربه قدم به عقب بگذاریم و از یک «منظر» بدان بنگریم. آن منظر، خویشتنِ درونیِ خیالی است. در غیبت این منظر، صرفاً صمیمیت ناب، غیرقابل نامگذاری و یکپارچه وجود دارد.

شیء، دیگران یا جهان صرفاً زمانی پا به عرصهٔ وجودِ ظاهر می‌گذارند که ما منظر فرضی سوبژه را بپذیریم. از آنجا که منظر سوبژه و خویشتنِ درونیِ مجزا، منظری خیالی است، اشیایی هم که او ظاهراً می‌شناسد یا می‌بیند به همان شکل خیالی است.

این ذهن است که به‌نظر می‌رسد اشیا را می‌شناسد. آگاهی صرفاً خودش را می‌شناسد.

***

نخست می‌پنداریم که صرفاً اشیا اعم از جسم، ذهن و جهان هستند. سپس درمی‌یابیم که صرفاً شناخت ما نسبت به اشیاست که وجود دارد و نه تجربهٔ خود اشیای حقیقی. باوجوداین اگر صرفاً شناخت اشیا وجود داشت، ما نمی‌توانستیم ادعا کنیم که بدین شکل اشیا را می‌شناسیم، بلکه ما تنها می‌توانستیم شناختن را بشناسیم و آنچه شناختن را می‌شناسد چیست؟ صرفاً شناختن! آگاهی فقط شناختن است؛ بنابراین تمام آنچه شناخته می‌شود، آگاهی است که خود را می‌شناسد. حال که با آگاهی آغاز کردیم، می‌توان گفت که همهٔ اشیای ظاهرِ ذهن، جسم و جهان، اسامی و صُوَری هستند که اندیشه بر خودِ آگاهی تحمیل می‌کند. در صورتی که به آگاهی پایبند بمانیم، همهٔ اشیای ظاهر ذهن، جسم و جهان ذوب و به‌عنوانِ آگاهیِ صِرف، آشکار می‌شوند؛ اما در صورتی که وجودِ آگاهی را نادیده بگیریم – به بیان دیگر، از طریق تفکر خود را در اشیا گم کنیم – در آن صورت ممکن است راه بازگشت خود را به‌سمت

حضورِ آگاهی دنبال کنیم.
نخستین مرحله از بازگشت تجربه به منبع خود، دیدن شخص به‌عنوان شاهدِ اشیای ظاهرِ ذهن، جسم و جهان است. بااین‌حال اگر به‌راستی جایگاه خود را به‌عنوان شاهد دریابیم و از آنجا به تجربه بیندیشیم، درمی‌یابیم تمایزی بین شاهد و شهود، وجود ندارد و هرچه هست در تجربهٔ ناب حل می‌شود. البته درحقیقت در هیچ‌چیز حل نمی‌شود؛ بلکه فقط تجربه‌ای ناب، یکپارچه و همواره‌حاضر است که ماهیت آن فقط آگاهی است.
القابی که ما به اشیای جسم، ذهن و جهان می‌بخشیم، در واقع صرفاً سایر القاب آگاهی هستند، زمانی که به‌نظر می‌رسد چیزی به غیر از خویش به حساب می‌آیند. آن‌ها القاب بی‌شمار خداوند هستند.
این القاب نشانی از جهان نیستند؛ تنها زمانی این‌چنین است که آگاهی، صلح و خوشبختی‌ای را که در آن ذاتی هستند، بپوشانند. هنگامی‌که به‌وضوح دیده می‌شود که آگاهی هرگز پوشیده نیست و چیزی جز آگاهی وجود ندارد، همین القاب برای نشان دادن، بیان و تجلیل از همان آگاهی که زمانی به‌نظر می‌رسید در ابهام بود، درک و احساس می‌شود.
نخستین استاد من داستانی برایم تعریف کرد که در آن یکی از شاگردان نزدیکش پسرش را «نرایان» خطاب می‌کرد. دلیلش هم این بود که در هند، نرایان یکی از القابی است که به خدا نسبت می‌دهند و هر بار که اسم پسرش را می‌گفت یا می‌شنید، می‌خواست او را به یاد خدا بیندازد.

آیا جهان در درون است؟

منظور از «آیا جهان در درون است؟» چیست؟

عبارت «جهان در درون است» در مورد شخصی صِدق می‌کند که معتقد است جهان خارج از او وجود دارد. برای باور داشتن به این عقیده، نخست باید آن شخص را موجودی بدانیم که درونِ جسم زندگی می‌کند؛ پس این عبارت برای فردی استفاده می‌شود که به ثنویت اعتقاد دارد؛ یعنی وجودِ یک خویشتنِ درونی مجزا – سوبژه، «من» – و یک ابژهٔ بیرونی مجزا، دیگران یا جهان.

اگر به خویشتنِ خویش و این «من» که جهان را می‌شناسد و تجربه می‌کند و به‌طور فرضی درون جسم واقع شده بنگریم، هیچ خصوصیت عینی‌ای در آن نمی‌یابیم. بااین‌حال آنچه کشف می‌کنیم، بی‌تردید حضور، شناخت یا آگاهی است. به عبارت دیگر ما حضورِ آگاه یا خودآگاهی را می‌یابیم.

و آنچه این خودآگاهی را می‌یابد یا تشخیص می‌دهد چیست؟ هرچه هست، هم آگاه است و هم حاضر. این آگاهی خود را می‌شناسد.

آن هنگام درمی‌یابیم که خودآگاهی نمی‌تواند به‌عنوان یک شیء پیدا شود، همچنین نمی‌تواند در جسم یا به‌عنوان جسمِ مستقر در مکان باشد؛ چراکه فقط چیزهایی با خصوصیت عینی می‌توانند در شیءِ دیگر مستقر شوند. همان‌طور که میز در یک اتاق مستقر است. علاوه بر این، چیزی که هیچ خصوصیت عینی ندارد، نمی‌تواند محدود باشد؛ چراکه محدودیت، طبق تعاریف، خصوصیتی عینی است.

بنابراین به‌جای اینکه بپنداریم «من، جسم/ذهن/جهان را تجربه می‌کنم»، درمی‌یابیم که «من، این حضور بی‌مکان و نامحدود خودآگاهی، جسم/ذهن/جهان را تجربه می‌کنم».

حال با نگاهی دقیق‌تر به تجربهٔ جسم/ذهن/جهان درمی‌یابیم که خودآگاهی تنها از احساسات، افکار و ادراک تشکیل شده است و احساسات، افکار و ادراک از آگاهی جدایی‌ناپذیر هستند. ما هم‌اینک از تجربهٔ صمیمی و مستقیمِ خویش دریافته‌ایم که هیچ مرزی برای آگاهی وجود ندارد؛ بنابراین ما هیچ تجربه‌ای از هیچ‌چیز خارج از آن نداریم.

در این نقطه، درمی‌یابیم که تنها تجربهٔ ما از جهان یا ادراک فعلی، در حیطهٔ آگاهی پدیدار می‌شود و «جهان در درون است» در اینجا معنی پیدا می‌کند. در این مرحله، این عبارتِ تحقق‌یافته با باور کمترمحقق‌شده‌ای که ادعا داشت جهان در بیرون است، جایگزین می‌شود. باوجوداین

علی‌رغم اینکه این امر دربارهٔ موضع پیشین صحیح است، با نگاهی دقیق‌تر به تجربهٔ ما مشخص می‌شود که ناصحیح است. با اینکه چنین احساس می‌شود که جهان در درون ما پدیدار می‌شود، همچنان تمایزی بین جهانی که از ادراک تشکیل شده و آگاهی که در آن پدیدار می‌شود وجود دارد. در نتیجه همچنان پای ثنویتِ مبهم و ظریفی در میان است.

اگر عمیق به تجربهٔ واقعی این ادراک بپردازیم، چیزی جز ادراک در آنجا نمی‌یابیم و اگر عمیق به ادراک برویم، فقط آگاهی را می‌یابیم؛ یعنی او فقط خودش را می‌یابد یا می‌شناسد. در این مرحله، عبارتِ «جهان در درون است» نادرست به‌نظر می‌آید و ممکن است کنار گذاشته شود.

***

اکنون روشن می‌شود که شروع کردن از جهان و اندیشیدن به آن، در آگاهی اشتباه بوده است. ما فقط از آنجا شروع کردیم زیرا می‌خواستیم این پیش‌فرض اولیه را درگیر کنیم که جهان براساس شرایط بیرونِ خویش است. در واقع در تجربهٔ جهان چیزی جز خودِ آگاهی وجود ندارد و هیچ درون یا بیرونی از آگاهی در آن نیست. هیچ‌چیزی در آگاهی یا خارج از آن پدید نمی‌آید و نه چیزی در آگاهی غیر از خود وجود دارد که بتواند درون آن قیام کند.

بنابراین با آگاهی که درحقیقت نخستین و تنها تجربهٔ ماست، آغاز می‌کنیم و درمی‌یابیم که این آگاهی است که شکلِ ادراک به خود می‌گیرد و در نتیجه به‌نظر می‌رسد که تبدیل به جهان شده است؛ اما هرگز حقیقتاً به هیچ‌چیز غیر از خود تبدیل نمی‌شود، دقیقاً مانند یک صفحهٔ کامپیوتر که به‌نظر می‌رسد شکل اسناد و تصاویر بی‌شماری را به خود گرفته است؛ اما درحقیقت همیشه فقط یک صفحه است.

آنچه آگاهی را به‌ظاهر تجربه می‌کند و شکل همه نوع تجربه به خود می‌گیرد چیست؟ صرفاً خودِ آگاهی! این آگاهی است که همواره فقط خود را می‌شناسد و خود است و همهٔ اشیای ظاهر، دیگران و جهان فقط نوساناتی از این حضور آگاه هستند.

در این مرحله، با توجه به اینکه قبلاً دیده شده بود که جهان خارج از خودِ ما تجربه نمی‌شود، به همین ترتیب فهمیده می‌شود که جهان در درونِ خود ما نیز تجربه نمی‌شود، بلکه فقط آگاهی وجود دارد که خود را می‌شناسد و وجود دارد؛ بدون درون، بیرون، شیء، جهان، دیگری یا خودی که تابه‌حال واقعاً پیدا شده یا تجربه شده است.

فقط آگاهی وجود دارد تا خودش را بشناسد و باشد، یکپارچه و صمیمانه با تمام تجربیات و از آنجایی که امکان هیچ دوگانگی یا عدم آگاهی وجود ندارد، امکانِ وجودِ موجود یا خودی برای احساس کمبودِ حسی، نیاز، جدایی یا غیریت نیز وجود ندارد. به همین دلیل، تجربه فقط آگاهی از خود

نیست، بلکه دوست داشتن خود نیز هست؛ تجربه فقط صمیمیت کامل را می‌شناسد نه غیرِ دیگری.
همهٔ اشیای ظاهری ذهن، بدن و جهان از صمیمیت آگاهی و از عشق ساخته شده‌اند.
به همین دلیل است که ویلیام بلیک گفته است: «جاودانگیِ عشق، محصولِ زمان است».
حتی اینکه بگوییم تجربه فقط آگاهی، بودن و خود دوست داشتن است هم کاملاً دقیق نیست. وقتی ذهن به‌دنبال کلمه یا عبارتی می‌گردد تا ماهیت تجربه را به‌طور کامل بیان کند، در غیرممکن بودن این کار حل می‌شود. مانند شمعی که به‌طور طبیعی خود را می‌سوزاند.

سایهٔ خویشتنِ مجزا

من در مباحث تئوری درک می‌کنم که خودآگاه هستم؛ اما در تجربهٔ حقیقی، احساس می‌کنم آنچه هستم، خصوصاً به این جسم وابسته است. احساس می‌کنم که من محدود، مستقر در یک مکان و تفکیک‌شده از آن هستم.

احساسِ «من صرفاً جسم هستم»، ریشهٔ اصلی همهٔ رنج‌هاست. این احساس، ناخواسته رشد می‌کند. نمی‌تواند تحمل کند که به‌وضوح دیده شود. مانند سایه‌ای است که با تابشِ نور ناپدید می‌شود. پس وضوح، همان نور است.

ابتدا به‌وضوح ببینید که شما همان حضورِ آگاه هستید که این کلمات و تجربهٔ هر لحظه در آن ظاهر می‌شود. سپس آشکارا ببینید تنها چیزی که از بدن می‌دانیم یک احساس یا دسته‌ای از احساسات است و اگر چشمان ما باز باشد، ادراکی بصری در این حضور ظاهر می‌شود.

حداقل درحال حاضر، این حضور را از احساس جدا کنید.

احساساتی که در حضور جریان می‌یابند، مانند صدای اتومبیلی که همین الان از کنار شما گذشت، جریان می‌یابند. در هردو حالت، حضور دست‌نخورده و بکر باقی می‌ماند و به‌واسطهٔ پدیدار یا ناپدید شدن احساس یا ادراکی که در آن پدیدار شده، بدون تغییر باقی می‌ماند.

بنابراین حضور کاملاً از حواس و ادراکی که در آن پدیدار می‌شوند مستقل است، گرچه حواس و ادراک به‌طور کامل بدان وابسته هستند.

باوجوداین پس از احساس جسم و ادراکِ صدا، اندیشه‌ای برمی‌خیزد و می‌گوید: «من، یعنی این حضور، احساس جسم هستم؛ اما ادراک صدا نیستم.»

این امر دربارهٔ تجربهٔ ما صادق نیست؛ زیرا احساسی که اندیشه به آن رجوع می‌کند، هم‌اینک از بین رفته و حضور همچنان برای شهود اندیشه حاضر است.

اندیشه حضور را با چیزی که دیگر حاضر نیست یعنی با احساسی زودگذر شناسایی می‌کند. چگونه حضور می‌تواند یک احساس باشد، اگر پس از ناپدید شدن همان احساسی که ظاهراً با آن شناسایی شده باقی بماند؟

باور به وجودی مجزا که اختصاصاً توأم با جسم است، به‌عنوان قدم بعدی رقم می‌خورد که پس از حقیقت احساس یا ادراک رخ می‌دهد و در طول خودِ احساس و ادراک، حاضر نیست.

تنها اندیشه است که مجموعه‌ای از حواس و ادراک – یعنی جسم – را بر هم منطبق کرده و آن‌ها را منحصراً با حضورِ آگاه شناسایی می‌کند و بدین

ترتیب یک «منِ» ظاهر را می‌آفریند و مجموعه‌ای دیگر از ادراک را جمع می‌کند و از آن‌ها شیئی ظاهری را تصور می‌کند؛ دنیایی دیگر یا خارج.
بدین ترتیب این اندیشه به‌تنهایی خطی فرضی را ترسیم می‌کند که صمیمیت یکپارچهٔ تجربه را به دو بخش مجزایِ «من»، جسم و «غیر من»، شیء، دیگران یا جهان تفکیک می‌کند.
***
ما معمولاً فکر می‌کنیم که پوست، محفظهٔ تمام احساسات بدن است. بااین‌حال احساسات بدن در زیر پوست قرار نمی‌گیرند. در واقع پوست یک احساس دیگر است و یک احساس در حس دیگر ظاهر نمی‌شود. همهٔ احساسات در حضورِ آگاه ما ظاهر می‌شوند.
ما معمولاً فکر می‌کنیم «من» پاکتی است که تمام احساسات بدنی در آن قرار دارد. بااین‌حال این «من» خطِ خیالی است که از فکر ساخته شده است و در اطرافِ مجموعه‌ای از احساسات ترسیم شده است. هرچیزی در داخل این خطِ خیالی «من» در نظر گرفته می‌شود و هرچیزی خارج از آن به «غیرِ من» تبدیل می‌شود که فقط نام دیگری برای اشیا، دیگران و جهان است.
من چگونه می‌توانم این طیف و این اندیشه باشم؟ من یک اندیشه یا یک احساس نیستم. من آنی هستم که این افکار و احساسات نسبت به آن و در آن پدیدار می‌شوند.
خویشتن مجزای درونی و اشیا، دیگران یا جهانِ بیرونی مجزا دو روی یک سکه هستند. سکه، جهل است – یعنی جهل نسبت به طبیعت تجربه. صرفاً با این اندیشه است که حضورِ آگاه ما ظاهراً، با آن شناسایی شده و به خوشه‌ای از احساسات محدود می‌شود.
در نتیجه چنین به‌نظر می‌رسد که حضور، محدود، مستقر و مجزا می‌شود. بدین ترتیب «منِ» مجزا به‌ظاهر زاده می‌شود. بااین‌حال این طیف به‌عنوان تجربه‌ای حقیقی، غیرِ وجود است که صرفاً از اندیشه تشکیل شده است. بکوشید این طیف را به‌عنوان تجربه‌ای حقیقی دریابید.
خطی که در تجربهٔ حقیقی ما در میان این احساس جسمانی و آن ادراکِ جهان واقع شده است، کجاست؟ آیا آن از چیزی به غیر از اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد، تشکیل شده است؟ حتی اگر چیزی را بیابیم که ظاهراً گزینه‌ای مناسب برای چنین خط تفکیک‌کننده‌ای باشد، آیا این خودِ ظاهری دیگر در حضور نیست؟
هنگامی‌که این تفحص در تجربه صورت می‌پذیرد، باوری که ما یک جسم هستیم، اگر هم سریعاً از بین نرود، به‌طور جبران‌ناپذیری خدشه‌دار

می‌شود. بااین‌حال احساسِ جسم بودن، مهلک‌تر عمل می‌کند و به‌رغم درک ما متقابلاً بیشتر به طول می‌انجامد. اگر به تفحص تجربهٔ حقیقیِ خود ادامه دهیم، از پیش واضح‌تر می‌شود که ما خودِ حضورِ آگاه هستیم و در کنار آن آشکار می‌شود که این حضور با جسم، شناسایی نشده و هیچ محدودیت ذاتی یا موقعیتی ندارد.

هنگامی‌که این تفحص، چنین درکی را موجب شد، کار دیگری نیاز نیست. ما فقط همین حضورِ آگاه باقی می‌مانیم و ذهن، جسم و جهان به‌تدریج و بی هیچ تلاشی با آن متحد می‌شوند، گرچه ممکن است ما نیز با این اتحاد هماهنگ شویم. در واقع ما فقط این حضورِ آگاه بوده‌ایم، حتی هنگامی‌که باور داشتیم یا احساس می‌کردیم غیر از این است. حال آگاهانه آنجا می‌مانیم.

در صورتی که چنین به‌نظر برسد که این امر فراموش شده است، صرفاً به این تفحص بازگشته و حقیقت امر را برای خود و در درک تجربیِ خود ترمیم می‌کنیم. این امر، طبیعتاً و همزمان ما را به پابرجا بودنِ حضور آگاهانه، برمی‌گرداند.

با گذشت زمان، لایه‌های عمیق و عمیق‌تری از تجربه در معرض این درک تجربی قرار می‌گیرند و استعمار می‌شوند؛ گویی از آرامش، شادی و عشقی که ذاتی حضور هستند، اشباع می‌شوند. همهٔ تجربه‌ها همیشه فقط تحت‌تأثیر آکندگی حضور هستند.

فقدانِ خود، بودنِ چیزهاست

احساسِ برخورد باد رویِ صورتِ ما تنها یک احساس است. بااین‌حال تفکر آن را به دو صورت مفهوم می‌کند. تفکر، این حسِ واحد را به دو جسم ظاهری یعنی باد و صورت، تقسیم می‌کند که در واقع یکی هستند. می‌توانیم این حس جدید را «باد روی صورت» بنامیم.

جداسازی مفهومی «باد روی صورت» به باد و صورت، ظاهراً تجربه را به‌صورت، «من»، «باد» و «غیرِ من» تقسیم می‌کند. در نتیجه به‌نظر می‌رسد که «شخص» و «جهان» به دو موجود یا شیء مجزا و مستقل تبدیل می‌شوند. صمیمیتِ یکپارچهٔ تجربه ظاهراً به یک خود درونی و یک شیء بیرونی، دیگر یا جهان، تقسیم می‌شود که تصور می‌شود با عمل احساس، درک یا دانستن به یکدیگر متصل می‌شوند.

از این رو می‌گوییم: «من فلان حس را می‌شناسم»، «باد را حس می‌کنم»، «دوستت دارم» و «درخت را می‌بینم». درحالی‌که مثلاً در دیدن درخت، بیننده نیست و دیده نمی‌شود. هیچ «منِ» درونی وجود ندارد که می‌بیند و هیچ «درختی» بیرونی وجود ندارد که دیده شود. «من» و «درخت» مفاهیمی هستند که با اندیشیدن بر واقعیت تجربه کنار هم قرار گرفته‌اند که در این مورد فقط می‌توان آن را «دیدن» نامید.

تنها تفکر است که صمیمیت یکپارچهٔ تجربه را به یک سوبژه و ابژه تقسیم می‌کند، به «من» که می‌بیند و «درخت» که دیده می‌شود. آگاهی یا «من» و واقعیت درخت دو تجربهٔ مجزا نیستند. آن‌ها یکی هستند.

«من» و «درخت» یک تجربه هستند به همان صورتی که باد و صورت یک تجربه هستند. هرگز سوبژه یا موضوعی از تجربه وجود ندارد. همیشه فقط یک تجربهٔ صمیمی و یکپارچه وجود دارد یا می‌توانیم بگوییم که «منِ» ظاهری و درختِ ظاهری در یک واقعیت مشترک یکسان هستند. این فقط یک مفهوم و ایده است که ظاهراً آن‌ها را از هم جدا می‌کند.

تقسیمِ بین بیننده و دیده‌شده، تجربه‌کننده و تجربه‌شده، هرگز در واقع اتفاق نمی‌افتد. جدایی یک توهم است؛ هرگز در واقع تجربه نمی‌شود.

من در تجربهٔ دیدن، درختی نمی‌بینم؛ بلکه من خودِ درخت هستم. من واقعیتش هستم. تنها جوهری که در تجربهٔ ما از درخت وجود دارد، دیدن است و دیدن – یا به‌طور کلی تجربه کردن – آگاهی است؛ همان خودِ ما. آگاهی که درحال دیدن است و واقعیت آنچه دیده می‌شود دو چیز جدا از هم نیستند. آن‌ها یکسان هستند.

باید بگوییم «من درخت هستم» یعنی «من، آگاهیِ درخت هستم». وجودِ «من» و نبودِ «درخت» در وجودشان مشترک است. فقدان نفس همان بودن اشیاست. ذهن، بدن و جهان ظاهری «من، ذهن/بدن/جهان» است.

همهٔ ادیان بزرگ بر این واقعیت بنا شده‌اند. به‌عنوان مثال، در مسیحیت ضرب‌المثلِ «من و پدرم یکی هستیم» دقیقاً به این معنی است. یعنی «منِ» آگاهی که این کلمات را می‌بیند یا هر آنچه در این لحظه تجربه می‌کند، با آنچه تجربه می‌شود یکی است. یعنی با واقعیت عالم یکی است.

عرفا می‌گویند: «فقط صورت خداست که وجود دارد.» هندوها می‌گویند: «آتمان (خودِ ظاهراً فردی) و برهمن (واقعیت نهایی جهان) یکی هستند.» بودایی‌ها می‌گویند: «نیروانا (تهی بودن آگاهی) و سامسارا (کمال تجربه) یکی هستند.»

***

این تجربه‌ای خارق‌العاده نیست که فقط چند حکیم روشن‌فکر آن را بشناسند. این تجربهٔ مستقیم، صمیمی و فوری هریک از ماست، اگرچه ممکن است مورد توجه قرار نگرفته باشد.

دانستن این وحدت بین «من» و جهان، تجربه‌ای بسیار آشناست و به زیبایی معروف است. وقتی تحت‌تأثیر زیبایی یک شیء یا منظره قرار می‌گیریم، همهٔ چیزهایی که ما را از آن شیء دور نگه می‌دارد، حل می‌شود و در آن لحظهٔ بی‌زمان – بی‌زمان چون ذهن در آنجا حضور ندارد – به هویت خود با شیء ظاهری پی می‌بریم. تجربهٔ زیبایی، انحلالِ «عینیت» ظاهری شیء و «موضوعِ» خود ماست که تنها صمیمیت بی‌وقفهٔ تجربه را باقی می‌گذارد.

البته وقتی ذهن بازمی‌گردد، خویشتنِ مجزای درونی و شیء، دیگران یا جهانِ مجزایِ بیرونی را بازآفرینی کرده و در نتیجه می‌پنداریم و احساس می‌کنیم که «من منظره را می‌بینم.» اینک اندیشه، زیبایی را به منظره نسبت می‌دهد و در همان لحظه زیبایی از افشاگری طبیعت جاودانه‌ای که همهٔ چیزهای ظاهر را تحت سیطرهٔ خود قرار می‌دهد، به کیفیتی نسبی که به برخی اشیا و نه همهٔ آن‌ها تعلق دارد، افت می‌کند.

در آن لحظه زمان و فاصله – یا دیگر بودن که نام دیگر فضاست – ایجاد می‌شود و تجربهٔ واقعی زیبایی دوباره پوشیده می‌شود. هنگامی‌که انحلالِ جدایی بین «من» و دیگری آشکارا شناخته می‌شود، همان تجربه به‌عنوان عشق دانسته می‌شود. شادی، آرامش، شوخ‌طبعی و هوش همه نام‌هایی هستند که به این تشخیص مستقیم صمیمیت یکپارچهٔ تجربه داده می‌شود. در واقع تمام نام‌های ذهن، بدن و جهان در نهایت به این واقعیت واحد اشاره دارد.

به همین دلیل است که می‌گویند عشق، شادی و آرامش، بی‌قیدوشرط و مطلق هستند. آن‌ها به هیچ‌چیز وابسته نیستند. آن‌ها در تاروپود همهٔ

تجربه‌ها درهم تنیده شده‌اند.
وقتی «منِ» ابژه، دیگران یا جهان به‌طور مفهومی از صمیمیت یکپارچهٔ تجربه مجزا شوند، به‌نظر می‌رسد عشق، خوشبختی، صلح و زیبایی که در همه تجربهٔ ذاتی هستند، نهفته شده و در نتیجه، خویشتن ظاهرِ درونی، شروع به جست‌وجوی آن‌ها در جهان بیرونیِ ظاهر می‌کند.
تفکیک‌پذیری این جست‌وجو که با عنوان صلح، خوشبختی یا عشق از آن‌ها یاد می‌شود، همواره شامل درکی است که تجربه به دو بخشِ «من» و «دیگری»، «از آنِ من» و «جهان» – خواه حقیقتاً با این مفاهیم شکل گرفته باشند خواه خیر– تقسیم می‌شود. علاوه بر این، رنج همواره توأم با فراموش کردن یا نادیده گرفتنِ این حقیقت ساده و بنیادینِ تجربه است.
خوشبختی به معنای پرده‌برداری از این جهل است. تجربه‌ای تازه نیست. نمی‌آید و نمی‌رود. داده یا پس گرفته نمی‌شود؛ بلکه فقط می‌تواند به‌نظر فراموش شود و به یاد آورده یا تشخیص داده شود. مانند کلیدی پنهان زیر کاغذ است. چنین به‌نظر می‌رسد که گم شده است؛ اما درحقیقت همواره همان‌جاست.
در تجربهٔ صلح و خوشبختی، خویشتنِ درونی و جهانِ بیرونی حل می‌شوند. در تجربهٔ عشق، آنکه عشق می‌ورزد و آنکه مورد عشق قرار می‌گیرد، حل می‌شوند. به این علت که یگانه تجربهٔ ما از جهان و تمام چیزهای دیگر صرفاً از شناخت تشکیل شده است، می‌توان گفت که در تجربهٔ صلح و خوشبختی، غیریت ظاهر یا «بیرون بودنِ» جهان در درک تجربی ما که همواره فقط دانستگی یا آگاهی بوده است، حل می‌شود. آن، صلح، خوشبختی، عشق و زیبایی است.
صرفاً از دید ذهن است که صلح، خوشبختی و عشق به‌نظر می‌رسد که گم شده‌اند یا پیدا می‌شوند. حضور هیچ‌گاه خود را گم نمی‌کند.

واقعیت، رمزآلود نیست

به‌نظر می‌رسد که واقعیت کاملاً مرموز و فراتر از درکِ ذهن است. آیا ذهن می‌تواند کاری انجام دهد تا به آن نزدیک شود؟

این واقعیت که ذهن می‌پرسد، باور به تواناییِ ذهن برای انجام کاری برای نزدیک شدن به حقیقت را نشان می‌دهد؛ بنابراین اگر پاسخ این بود که کاری برای انجام دادن وجود ندارد، این فقط لایه‌ای از این باور را اضافه می‌کرد که در کنار این احساس عمیق‌تر که کاری برای انجام دادن وجود دارد، هیچ کاری برای انجام دادن وجود ندارد.

بااین‌حال مشکل در بیانیهٔ اول نهفته است که واقعیت مرموز است. واقعیت مرموز نیست. اینجا حضور دارد و در این تجربهٔ کنونی می‌درخشد. اساسی، صمیمی و فوری.

ضمناً در این ایده که واقعیت مرموز است به‌نوعی اکنون تجربه نمی‌شود. تصور می‌شود آنچه اکنون تجربه می‌شود کلمات، صندلی‌ها، دیوارها، مزارع، درختان، آسمان، بدن‌ها، اندیشه‌ها و غیره است و واقعیت در پس این تجربهٔ جاری پنهان و با آن پوشیده شده است.

فرض بر این است که ذهن نمی‌تواند حقیقت را بداند؛ اما می‌تواند اشیا را بشناسد. فرض بر این است که صندلی‌ها، دیوارها، مزارع، درختان و آسمان با ذهن شناسایی می‌شوند؛ اما حقیقت فراتر از آن بوده و غیرقابل‌شناخت است. بااین‌حال ذهن هیچ‌چیز نمی‌داند، بلکه دانسته می‌شود. واژگان، صندلی‌ها، دیوارها، مزارع، درختان و آسمان با ذهن شناسایی نمی‌شوند. تنها دانش ما نسبت به آن‌ها ذهن است.

ذهن به معنای وسیع، صرفاً همین فکر، تصویر، احساس یا ادراکِ جاری است. این خودِ ذهن است که چیزی به نام «درخت» را فرض می‌کند که به‌طور مستقل وجود دارد و با ذهن درک می‌شود. بااین‌حال ما هیچ تجربه‌ای از درخت، خارج از ذهن نداریم. در واقع ما حتی تجربهٔ یک درخت را در ذهن نداریم.

درختِ مذکور، صرفاً ضربهٔ قلم‌مو روی بوم نقاشی و عرصهٔ غاییِ ادراک به‌ظاهر عینی است. ما هرگز ضربهٔ قلم‌مو را به‌خودی‌خود تجربه نمی‌کنیم. فقط کلیت بوم لحظه‌به‌لحظه وجود دارد، بدون بخش‌های جداگانه. مفهوم درخت منفرد، البته تجربه شده است؛ اما آنچه این مفهوم به آن اشاره دارد، «درخت»، هرگز به این صورت تجربه نمی‌شود. این مفهوم درخت را بی‌اعتبار نمی‌کند؛ اما این باور را که چیزی در تجربهٔ واقعی ما

وجود دارد که با مفهوم مطابقت دارد، بی‌اعتبار می‌کند.
به این ترتیب، به‌وضوح می‌بینیم که «درخت» صرفاً همان درخت است. مفهوم درخت یک انتزاع است، ایده‌ای که قرار است با بخشی از تجربهٔ عینی فعلی، یعنی یک ادراک بصری مطابقت داشته باشد. حتی ادراک درخت هرگز به این صورت تجربه نمی‌شود. همیشه عناصر دیگری در میدانِ دید وجود دارد. حتی اینکه بگوییم عناصر دیگری هم وجود دارد، انتزاع است. هیچ عنصر و بخشی از تجربهٔ فعلی وجود ندارد. لحظه‌به‌لحظه فقط کلیت یکپارچه وجود دارد.
اگر اجازه دهیم این کلیت خود را همان‌گونه که هست نشان دهد، متوجه می‌شویم که از افکار، احساسات و ادراک جداگانه ساخته نشده است. این یک تجربهٔ یکپارچه از فکر/احساس/ادراک است و اگر به تجربهٔ خود دقت کنیم، می‌بینیم که این شیءِ کالیدوسکوپی، در واقع اصلاً شیء نیست. فقط از تفکر/احساس/درک ساخته شده است. اگر دوباره به‌دقت بنگریم و از خود بپرسیم که رابطهٔ تفکر/احساس/درک با خودمان چیست، حضور آگاهانه‌ای که آن را روشن می‌کند و می‌شناسد، درمی‌یابیم که هیچ بخشی از تجربه وجود ندارد که از خود ما اشباع نشده باشد یا تحت نفوذ ما نباشد.
حتی این نیز کاملاً صحیح نیست؛ چراکه هیچ جزء یا چیزی که آکنده یا تحت نفوذ قرار گیرد وجود ندارد. او مانند یک اسفنج نیست که پر از آب باشد. بلکه این تنها حضور آگاه است که شکلِ تجربه را به خود می‌گیرد – بدین معنا که شکل فکر/حس/ادراک را به خود می‌گیرد – و به‌ظاهر به یک جسم، ذهن و جهان، بدون چیزی به غیر از خود بودن یا شدن، تغییر ماهیت می‌دهد.
و حتی آن هم کاملاً صحیح نیست. خویشتنِ آگاه ما شکلِ چیزی را به خود نمی‌گیرد. او همیشه فقط خودش است. همهٔ این ادعاهای مختلف، تلاشی برای بیرون جستن از جامه‌ای است که در آن تفکر، برای افشای حقیقت تجربه به روشی تجربی، تجربه را در خود به بند کشیده است. هر ادعا به یک معنا، نسبت به آنکه جایگزین آن می‌شود، پالوده‌تر یا نزدیک‌تر به نمود حقیقی واقعیت است؛ اما در نهایت هیچ‌یک صحیح نیستند. آن‌ها همگی تنها نمودی از واقعیت هستند.
***
تنها چیزی که تابه‌حال تجربه شده است آگاهی است و این آگاهی است که آگاهی را تجربه می‌کند.
چیز مرموزی دربارهٔ آن وجود ندارد. راز همیشه برای فکر است، نه برای خود ما. این فکر ماهیت واقعی تجربه را پنهان می‌کند و آن را مرموز و ناشناخته به‌نظر می‌رساند. برای حضور آگاه ما، هیچ رازی وجود ندارد. حقیقت چیزی است که تاکنون شناخته شده است.

حقیقت به خود خیره شده است. در بالای درختان موج می‌زند، در پرندگان آواز می‌خواند، در آسمان می‌درخشد، در افکار ما غر می‌زند، در ترافیک غرش می‌کند، در کودک گریه می‌کند. در هر لحظه از هر تجربه‌ای، خود را صدا می‌زند: «عشق من، عشق من، عشق من!»

بنابراین، در واقعیت، این درختان، آسمان، افکار، ترافیک و غیره هستند که اسرارآمیز هستند – آن‌قدر مرموز که هیچ‌کس هرگز آن‌ها را ندیده، نشنیده، لمس نکرده، نچشیده یا بو نکرده است. اشیای بدن، ذهن و جهان آن‌قدر مرموز هستند که در هیچ کجا یافت نمی‌شوند.

واقعیت تنها چیزی است که مرموز نیست. خیلی خوب و از نزدیک شناخته شده است و از آنجا که واقعیت، آگاهی، حضور، وجود خود ما، همه آن چیزی است که وجود دارد، هیچ‌چیز مرموز نیست. البته این بدان معنا نیست که می‌توان آن را شناخت یا توسط ذهن چهارچوب‌بندی کرد. برای ذهنی که تصورات انتزاعی خود از واقعیت را درست می‌داند که به واقعیت ماشین‌ها، مردم، خانه‌ها، صندلی‌ها و غیره معتقد است، واقعیت انتزاعی، مفهومی و مرموز به‌نظر می‌رسد.

آنچه برای آگاهی واقعی است برای ذهن انتزاعی و کاملاً مرموز است و آنچه به‌ظاهر برای ذهن واقعی است برای آگاهی کاملاً وجود ندارد. دیدگاه ذهن فقط از دیدگاه خودش مشروع است. صرفاً تکبر فکری است که واقعیت را مرموز می‌داند. این ذهن است که می‌گوید: «من چیزها را می‌دانم اما واقعیت را نمی‌دانم»، درحالی‌که خودِ ذهن چیزی نمی‌داند.

در شناخت هر آنچه شناخته شده است، آگاهی، شناخت خود، خود بودن و خود دوست داشتن همزمان است. فقط واقعیت وجود دارد، دانستن، بودن و دوست داشتن خود تا ابد.

هیچ‌چیز دیگری واقعاً وجود ندارد.

آگاهی همواره خود را می‌شناسد

آیا این درست است که ما نمی‌توانیم از آگاهی آگاه باشیم؟

بستگی به این دارد که منظور از «ما» چیست. اگر منظور از «ما» ذهن یا شخص باشد، پاسخ این است که «نه»، ما نمی‌توانیم از آگاهی آگاه باشیم. بااین‌حال ذهن و شخص موجوداتی نیستند که بتوانند از چیزی آگاه باشند.

هر آنچه از چیزی آگاه باشد، اعم از یک ذهن یا شخص، چیزی است که با واژهٔ «آگاهی» از آن یاد می‌کنیم. بدیهی است که آگاهی، آگاه است؛ بنابراین پرسش را باید این‌گونه مطرح کنیم که «آیا صحیح است که آگاهی از خود آگاه نیست؟»

این فرضیه که آگاهی از خود آگاه نیست، جلوه‌ای از جهل بنیادین است. در این ادعا، اعتراف به حضورِ آگاهی، ذاتی است؛ اما همچنین ادعای اینکه تجربه نمی‌شود یا شناخته نمی‌شود، بدین معناست که او خود را تجربه نمی‌کند یا خود را نمی‌شناسد. اگر آگاهی تجربه نشده باشد، چگونه می‌توان ادعا کرد که وجود دارد؟ ما قادر به ادعای قانونی حضور چیزی نیستیم که تجربه نمی‌شود. چگونه می‌توان در خارج از تجربه کردن چیزی، به حضور آن دانش یافت؟

ادعای حاضر بودن آگاهی از تجربهٔ مستقیم نشئت می‌گیرد. خیلی ساده از خود بپرسید: «آیا من آگاه هستم؟». پاسخِ «بله» از تجربهٔ آگاهی که خود را می‌شناسد نشئت می‌گیرد.

اگر این‌طور نبود می‌توانستیم حضور آن را انکار کنیم. این سؤال را از خود بپرسید: «آیا می‌توانم به‌طور مشروع حضور آگاهی را در این لحظه انکار کنم؟» «آیا می‌توانم وجود خودم را انکار کنم؟» نه! برای شنیدن این سؤال دربارهٔ حضور خود، آگاهی لازم است. من هرگز نمی‌توانم نبودن خودم را تجربه کنم. به عبارت دیگر، نیستی همیشه یک مفهوم است و هرگز یک تجربه نبوده است. بااین‌حال اجازه دهید فعلاً فرض کنیم، همان‌طور که از سؤال پیداست، آگاهی از خود آگاه نیست. بدیهی است که در این لحظه تجربه‌ای رخ می‌دهد، برای مثال مشاهدهٔ این کلمات یا افکار، تصاویر، احساسات و ادراک دیگری که حس می‌شوند. چیزی وجود دارد که تجربه می‌شود، فارغ از خصوصیت منحصربه‌فرد آن «چیز». ما نیازی نداریم که بدانیم آن چیز چیست – در واقع ما نمی‌دانیم که واقعاً چیست – اما می‌دانیم که تجربه وجود دارد. حال، اگر ادعا کنیم که آگاهی را تجربه

نمی‌کنیم، یعنی وجود خود را تجربه نمی‌کنیم یا نمی‌شناسیم؛ اما چیزی را تجربه می‌کنیم – مثلاً این کلمات – پس طبق تعریف، این کلمات خودشان نمی‌توانند آگاهی باشند که ما ادعای تجربه نشدن آن‌ها را داشته باشیم.
بنابراین در واقع ادعا می‌کنیم که آگاهی وجود دارد؛ اما تجربه نمی‌شود و این واژگان نیز موجود و درحال تجربه هستند. ما می‌گوییم که در این تجربهٔ فعلی دو چیز وجود دارد: آگاهی و این واژگان؛ اما آیا این تجربهٔ فعلی یک یا دو تجربه است؟ تجربه و آگاهی یکی هستند.
هنگامی‌که شیء شاهد در نظر گرفته می‌شود که اصلاً شیء نیست، واقعیت ظاهری آن ناپدید می‌شود و آگاهی یا واقعیت واقعی آن شاهد، تنها می‌ماند. بااین‌حال شاهد نمی‌تواند به‌تنهایی بایستد. طبق تعریف، مستلزم شاهد است؛ بنابراین با این درک تجربی، تلفیق ظریف «شاهد» بر آگاهی از بین می‌رود و آگاهی به حال خود رها می‌شود، همان‌طور که همیشه هست. به همین دلیل است که گاه گفته می‌شود که آگاهی گواه و جوهر همهٔ چیزهای ظاهری است. اگر همچنان به واقعیت ظاهری اشیا ایمان داشته باشیم، آگاهی به‌عنوان شاهدِ آن‌ها تصور می‌شود. وقتی واقعیت ظاهری اشیا فرو می‌ریزد، شاهد بودن هم با آن فرو می‌ریزد و فقط جوهر باقی می‌ماند. بااین‌حال جوهر چیزی نیست؛ فقط جوهر است، فقط واقعیت.

***

هر بار که تجربهٔ خود را از این طریق تفحص کنیم، خواه متوجه باشیم یا خیر، بخشی از جنگل ذهن را از تفکر ثنوی پاکسازی می‌کنیم. باورهای کهن ما نمی‌توانند در پرتو این درک قرار گیرند. آن‌ها صرفاً در نتیجهٔ اینکه به‌وضوحِ آنچه هستند دیده می‌شوند، یعنی مبنای تجربی ندارند، فرو می‌ریزند.
با فروپاشی این باورها، تمام احساساتی که وجودشان بر آن‌ها تکیه داشت، آشکار می‌شوند. دیگر هیچ پشتوانهٔ تجربی یا مفهومی برای این احساسات وجود ندارد. باورهایی که آن‌ها برای مدت طولانی از آن‌ها تغذیه می‌کردند، از بین رفته‌اند و در نتیجه احساسات نیز به‌مرور زمان از بین می‌روند. آن‌ها از قرار گرفتن در معرضِ نورِ درک می‌میرند.
این تأثیر عمیقی بر کیفیت ظواهر دارد. فیلتر یا صافیِ تفکر و احساس ثنوی که ما بر روی حواس و ادراک، یعنی روی بدن و جهان تحمیل کرده‌ایم، برداشته می‌شود. در نتیجه جسم و جهان که درحقیقت همواره فقط همان که به‌راستی بوده‌اند هستند، اینک این‌چنین به احساس درمی‌آیند.
همان‌طور که تجربهٔ قبلی ما از جهان کاملاً مطابق با باورها و احساساتی بود که دربارهٔ آن داشتیم، صرفاً به این دلیل که از طریق آن‌ها ارائه

شده بود، تجربهٔ جدید ما نیز کاملاً منعکس‌کنندهٔ این درکِ تجربی جدید است. جهانِ دوستانه، صمیمی، پرجنب‌وجوش و دوست‌داشتنی. همان‌طور که همسویی مجدد افکار، احساسات و ادراک با درک تجربی ما ادامه می‌یابد و عمیق‌تر می‌شود، جهان هم شفاف و شفاف‌تر می‌شود.

این‌طور نیست که ما آگاهی را تجربه نکنیم. بلکه این است که ما فقط آگاهی را تجربه می‌کنیم که چیزی جز خودش را تجربه نمی‌کند.

در واقع درست‌تر است بگوییم ما یک شیء، جهان، بدن یا ذهن را این‌چنین تجربه نمی‌کنیم. تجربه همیشه فقط همین آگاهیِ فعلی است. شناخت همیشگی او از خود، در صمیمیت یکپارچهٔ همهٔ تجربه‌ها، خودِ محبت اوست.

اگر نگاهی عمیق‌تر به تجربهٔ خویش بیفکنیم، درمی‌یابیم جایی دورتر از آنجا که آگاهی ناشناخته باشد و اشیا شناخته شوند، این آگاهی است که تماماً تابه‌حال شناخته شده است. آنچه پیش‌تر به‌نظر می‌رسید که شناخته بودیم، جهان، دیگران و اشیایی که درحقیقت هرگز به شناخت درنمی‌آیند بوده است؛ همان‌طور که معمولاً تصور می‌شوند.

آنچه می‌شناسد، آگاهی است و تمام آنچه تابه‌حال شناخته است، خود است. برای آگاهی شناخت یا تجربهٔ هرچیز به غیر از خودش ناممکن است.

آگاهی نه‌تنها خود را می‌شناسد، بلکه همیشه و فقط خود را می‌شناسد، در طول و در بین سه مرحلهٔ بیداری، رؤیا و خواب. در واقع، بیداری، رؤیا دیدن و خوابیدن فقط تعدیل یک ماده هستند، مانند گرداب یا جریانی در اقیانوس آگاهی.

***

گاهی اوقات گفته می‌شود که تجربهٔ آگاهی از خود، یک تجربهٔ غیرِ عینی است؛ اما این نیمه‌حقیقتی است که به کسانی گفته می‌شود که عمیقاً به وجود واقعی اشیا اعتقاد دارند. اینکه می‌گوییم آگاهی غیرِ عینی است، نشان می‌دهد که چیز دیگری نیز وجود دارد که عینی است. منظور این است که اشیا به‌خودی‌خود واقعی هستند. بااین‌حال هیچ ابژه و سوبژه‌ای وجود ندارد. هیچ تجربه‌کنندهٔ ذهنی وجود ندارد و هیچ شیئی وجود ندارد که تجربه شود. فقط لحظه‌به‌لحظه تجربه وجود دارد و جوهر این تجربه فقط آگاهی است.

ذهن، بدن و جهان در درون آگاهی بازتاب می‌یابند و فقط از آگاهی ساخته می‌شوند. بااین‌حال به گونه‌ای بازتاب داده می‌شوند که به‌نظر می‌رسد هم جدا از چیزی غیر از آگاهی هستند و درعین‌حال از آن ساخته شده‌اند.

آگاهی نه‌تنها هر آنچه را تصور می‌کند ایجاد می‌کند بلکه دارای قدرت حجابی است که با آن ماهیت واقعیِ خلقت، پنهان و آشکار می‌شود، به‌طوری

که به‌نظر می‌رسد چیزی غیر از خودش است.
ابزاری که ظاهراً از طریق آن می‌آفریند و می‌پوشاند، همان چیزی است که ما آن را «ذهن» می‌نامیم. بااین‌حال ذهن از نظر خیالی یک ذهن، فقط یک ذهن است. در واقعیت چنین چیزی وجود ندارد.
این قدرت حجابی را گاهی جهل می‌نامند؛ زیرا نادیده گرفتن ظاهری آگاهی است. آگاهی، همان‌طور که بود، با در نظر گرفتن شکل فکری که تصور می‌کند غایب است، خود را نادیده می‌گیرد یا فراموش می‌کند. بااین‌حال حتی این شکل نیز فقط بیان آگاهی و خود بودن است. آگاهی هرگز به‌طور واقعی پوشیده نیست؛ بنابراین جهلِ واقعی وجود ندارد، اگرچه توهمِ جهل بسیار قدرتمند است.
این حجاب، نادیده گرفتن یا فراموشی است که به ذهن، بدن و جهان اجازه می‌دهد تا به‌عنوان بیرون، مجزا و دیگری یعنی در نوع خود واقعی، مستقل از آگاهی ظاهر شوند. به این ترتیب به‌نظر می‌رسد آن‌ها واقعیتی را که به‌درستی متعلق به آگاهی است، تصاحب می‌کنند. «ذهن»، «بدن» و «جهان» فقط نام‌هایی هستند که ذهن زمانی که به‌نظر می‌رسد ناشناخته است، روی آگاهی می‌گذارد.
این حجاب، نادیده گرفتن یا فراموشی، مترادف است با تولد ظاهری خودِ منفصل و جهان جدا و به‌عنوان رنج یا ناراحتی نیز شناخته می‌شود. این حجاب شادی است که در شناخت سادهٔ وجود خود ما نهفته است. بااین‌حال همان‌طور که خود ما، آگاهی، دارای این حجاب، نادیده گرفتن یا فراموش کردن است، دارای یک قدرت آشکار یا یادآوری هم هست که با آن دوباره ماهیت خود را می‌شناسد یا به یاد می‌آورد.
از منظر تفکر، آگاهی گاهی معلوم و گاهی مجهول است؛ اما چنین نیست که زمانی آگاهی با اشیا پوشیده باشد و زمانی خود را بشناسد. از منظر آگاهی که تنها دیدگاه واقعی است، آگاهی همیشه شناخت خود است – این شناخت همیشه‌حاضر از خود است. فراموشی یا ندانستن ظاهری آگاهی برای ذهن است نه برای آگاهی.
در حضور اشیای ظاهری، آگاهی خود را به‌عنوان هریک از این اشیاء ظاهری می‌شناسد. یعنی خودش را لحظه‌به‌لحظه شکل تجربه می‌داند. بااین‌حال در انجام این کار هرگز چیزی غیر از خود را نمی‌شناسد. فقط از نظر تفکر «چیزی دیگر» را می‌شناسد.
وقتی هریک از این اشیای ظاهری ناپدید می‌شوند، ناپدید می‌شوند یا در آگاهی ادغام می‌شوند. در واقع در وهلهٔ اول هرگز چیزی جز آگاهی نبوده است. در این مرحله آگاهی فقط به شناخت خود مانند همیشه ادامه می‌دهد. این به‌عنوان تجربهٔ عشق، آرامش، شادی، زیبایی یا درک شناخته می‌شود.

این‌ها برخی از نام‌هایی هستند که به آگاهی وقتی خود را بدون واسطه از طریق حجاب ظاهری عینیت می‌بخشد، داده می‌شود.
تجربهٔ حضوری همیشه‌حاضر، همگن، اساسی، خودشناس، خود نورانی، خوددوست است. همیشه فقط خودش است و همیشه فقط خودش را می‌شناسد.

جهل حقیقی وجود ندارد

علت جهل چیست؟

در این پرسش، مانند همهٔ پرسش‌های مقولهٔ علت، فرضی هست که دو بخش دارد: یک، علت و دوم معلولِ آن یعنی جهل. ثنویت – و تکثر و چندگانگی که در آن نهفته هستند – در پرسش در باب علتِ «چرا؟» وجود دارد.

ثنویت صرفاً به‌عنوان یک نظریه در ذهن وجود دارد. خارج از اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد وجودِ واقعی ندارد. باور به اینکه ثنویت حقیقت دارد، چیزی است که ما از آن به‌عنوان جهل یاد می‌کنیم، جهل یا پوشانندگی ظاهرِ ماهیت واقعی حقیقت؛ بنابراین سؤال از علتِ جهل، همان جهلی را فرض می‌کند که دربارهٔ آن سؤال می‌کند و پس از بررسی هم وجود خارجی ندارد.

بنابراین پاسخِ پرسشِ «علت جهل چیست؟» می‌تواند چنین باشد: «خودِ پرسش دربارهٔ جهل». جهل با اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد، زاده شده و وجودِ ظاهری می‌گیرد و هیچ علت دیگری ندارد.

باوجوداین همهٔ افکار شناخته می‌شوند. تنها چیزی که معلوم است دانش است. دانش از دانستن ساخته شده است و دانستن از حضور آگاه ما؛ بنابراین حتی تفکر دربارهٔ جهل صرفاً از حضور آگاه ما ساخته شده است و حقیقتاً و اصلاً جهلی وجود ندارد؛ بنابراین ما حتی نمی‌توانیم بگوییم که جهل به دست اندیشه‌ای که به آن می‌اندیشد، خلق شده است؛ زیرا جهلی که بدان اشاره شد، در همهٔ زمان‌ها به‌هیچ‌وجه وجود ندارد.

حتی اگر ما موقتاً بپذیریم که جهل حقیقی است، همچنان یافتن علت برای آن ناممکن است. در چنین مواردی، علت جهل نمی‌تواند خودِ جهل باشد؛ چراکه جهل اثری است که ما برای آن در جست‌وجوی علت هستیم؛ پس علت جهل باید خالی از جهل، یعنی علم حقیقی باشد.

اما در جهل ظاهری که دنبال علت هستیم، علم حقیقی نمی‌تواند حضور داشته باشد؛ زیرا جهل به فقدان علم حقیقی تعریف می‌شود. چگونه دانش واقعی می‌تواند چیزی را پدید آورد که خودش نیست و از خودش ساخته نشده است؟ یک معلول باید علت را در خود داشته باشد؛ زیرا نان حاوی آرد است. بنابراین واقعیت چگونه می‌تواند به غیرواقعی بودن منجر شود؟

در سطح مطلق فقط حضور آگاه وجود دارد و ماهیت حضور آگاه، بودن و آگاه بودن است. حضور آگاه نمی‌تواند «نبود» و نمی‌تواند «آگاه نباشد».

آگاهی و بودن همیشه حضور دارند. هرچه هست، حضورِ آگاه است و خودش است و تا ابد از خود آگاه است. آگاهی نمی‌تواند از خود غافل باشد.
بنابراین جهل در این سطح نیز یک مفهوم است. معادل آن است که در هنگام تماشای فیلم بگوییم که صفحهٔ نمایش وجود ندارد و در نتیجه بپرسیم علتِ نبودِ صفحه چیست؟ حتی اگر تصویر، سیاهی و نیستی باشد، هنوز از صفحهٔ نمایش ساخته شده است. بنابراین جهل هرگز یک تجربه نیست. فقط یک ایده است.
به همین دلیل است که آدوایتا[۹] واقعاً به سؤال «چرا؟» پاسخ نمی‌دهد. اجتناب از موضوع نیست. انحلال موضوع در فهم است.
همهٔ پاسخ‌ها حول محور علتِ جهل که بر وجود جهل اذعان دارند، ممکن است موقتاً ذهن را آرام کنند؛ اما آن‌ها ما را فراتر از ذهن نمی‌برند. چنین پاسخ‌های موقتی، باورها را رقم می‌زنند و این باورها به‌مرور زمان به یک دین، در این مورد به دین آدوایتا تبدیل می‌شوند.
چنین پاسخ‌های موقتی باورهایی را ایجاد می‌کنند. این باورها درک این باورهای نادرست را یک‌بار برای همیشه از بین می‌برد و با از بین رفتن آن‌ها، ذهن، به‌آرامی خلع سلاح می‌شود تا زمانی که تمام آنچه برجای می‌ماند، نادانستگی است. وقتی می‌دانیم شناخت چیزی عینی با قطعیت مطلق امکان‌ناپذیر است، از جست‌وجوی دانش در مکان نادرست دست می‌کشیم. در نتیجه تنها چیزی که واقعاً شناخته شده است در تمام تجربه‌ها می‌درخشد.

هیچ‌چیز هیچ‌گاه ناپدید نمی‌شود

هیچ‌چیز هیچ‌گاه ناپدید نمی‌شود. چگونه چیزی که هست، «نیست» می‌شود؟ چگونه وجود، به عدم تبدیل می‌شود؟ اگر جوهر هستی محکوم به نابودی شود، به کجا می‌رود؟ هستی، وجود و حضور آن کجا می‌رود؟ در چه‌چیزی ناپدید می‌شود؟ هنگامی‌که تصویر روی صفحهٔ نمایش ناپدید می‌شود، چه‌چیز ناپدید شده است؟ جوهر تصویر، صفحهٔ نمایش است و صفحهٔ نمایش ناپدید نمی‌شود، بلکه فقط شکلِ تصویرِ بعدی را به خود می‌گیرد.

درک این قضیه ممکن است به‌نظر دشوار برسد؛ چراکه ما بر این باوریم هنگامی‌که شیء مذکور حاضر است، به‌عنوان یک شیءِ مستقل حاضر است. ما چنین می‌پنداریم که خاطرهٔ یک سیب، خیالی است، اما هنگامی‌که سیبِ حقیقی حاضر است، یک شیءِ حقیقی است.

این صحیح است که خاطرهٔ یک سیب صرفاً یک تصویر در ذهن است. بااین‌حال از توجه به این امر که وقتی یک سیب حقیقی می‌بینیم، آن نیز صرفاً یک تصویر است، غافل می‌مانیم. در این مورد همهٔ آنچه ما از سیب می‌دانیم، دیدن است و وقتی سیب را لمس می‌کنیم، صرفاً لمس کردن را می‌شناسیم؛ وقتی آن را می‌بوییم، صرفاً بوییدن را می‌شناسیم؛ وقتی آن را می‌چشیم، صرفاً چشیدن را می‌شناسیم. ما هرگز سیب حقیقی را آن‌طور که برداشت می‌شود، تجربه نمی‌کنیم، بدین معنا که آن را به‌عنوان یک شیء در شأن خود با وجود مستقل و مجزای آن تجربه نمی‌کنیم.

در تجربهٔ واقعی ما تفاوتی بین جوهر سیب که در خاطره پدیدار می‌شود و جوهر سیب حقیقی که «در زمان حقیقی» پدیدار می‌شود، وجود ندارد. تنها شناخت ما نسبت به هردو آن‌ها از ذهن– از طریق دیدن، لمس کردن، بوییدن و چشیدن – حاصل می‌شود و جوهر ذهن صرفاً آگاهی است.

آنچه حقیقتاً به‌عنوان سیبِ مذکور حاضر است درحقیقت فقط خودِ آگاهی است. هیچ جوهری به غیر از آگاهی در تجربه وجود ندارد و هرگز ناپدید نمی‌شود. آن، تجربهٔ همواره‌حاضر ماست، خواه آن را درک کنیم، خواه خیر.

چگونه آگاهی می‌تواند غیبت یا ناپدید شدن خود را تجربه کند؟ این تجربهٔ مستقیم، صمیمی و آنی ماست، به‌طوری که این حضورِ آگاه که همواره اینجاست و آن ما هستیم، تنها جوهر همهٔ تجربه‌هاست. سیب، شیء و در واقع جهان، به‌خودیِ‌خود صرفاً فراموشیِ ظاهرِ این حقیقت سادهٔ تجربه هستند. بااین‌حال این فراموشی تنها در ذهن اتفاق می‌افتد. حضور هرگز حقیقتاً خود را فراموش نمی‌کند.

اگر موضع خود را در ذهن اتخاذ کنیم، به‌نظر می‌رسد، صلح و خوشبختی که در خویشتن حضورِ آگاه ما پنهان است، تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. کسی

که این جایگاه را در ذهن می‌یابد، کیست؟ فقط اندیشه است که آن خیال را متصور می‌شود!
خود خیالی درونی تنها از دیدگاه خیالیِ خود واقعی است.
حضور فقط به‌ظاهر با این تصور پوشیده است؛ اما در واقع هرگز پوشیده نمی‌شود. این تنها شناخت همواره‌حاضر از خود است.

آگاهی ناب و شفاف

خویشتن ما، آگاهی ناب و شفاف است. عشق چیزی نیست که به توصیف درآید. عشق فراتر از حیطهٔ افکار، احساسات و اقدامات عادی ماست. بااین‌حال، افکار، احساسات و اقدامات ما در حیطهٔ این آگاهی شکل می‌گیرند. شما چگونه خمیرهٔ بنیادین این آموزه و طریق رسیدن به آن را در یک جملهٔ کوتاه و ساده توصیف می‌کنید؟

خمیرهٔ این آموزه دقیقاً همان آگاهی ناب و شفافی است که بدان اشاره کردید. هیچ آموزه‌ای بدون پرسش وجود ندارد. آنجا صرفاً این آگاهی ناب و شفاف وجود دارد که خود را می‌شناسد، خودش است و به خود عشق می‌ورزد. چیزی که شخص آن را می‌شناسد.

یک پرسش مانند یک سطل است که در این اقیانوسِ آگاهی ناب و شفاف فرو می‌رود. آنچه از آن بیرون می‌آید، صمیمانه و به‌گونه‌ای منحصر به‌فرد با شکل سطل انطباق می‌یابد. هنگامی‌که پاسخ شنیده شد، با همان آگاهی ناب و شفاف در شنوندهٔ ظاهر، طنین می‌افکند و این چنین است که حضورِ آگاه، خود را نشان می‌دهد.

در این مرحله، سطل حل شده و صرفاً آگاهی ناب و شفاف برجای می‌ماند. هیچ استادی که پاسخ دهد و هیچ شاگردی که بشنود، وجود ندارد. همچنین هیچ آموزهٔ قاعده‌مند یا منظرِ قطعی یا روشی که پاسخ‌ها از آن منتج شوند، وجود ندارد.

این دقیقاً به این خاطر است که آب مایع و شفاف بوده و هیچ شکل یا رنگی از خود ندارد و بدین ترتیب قادر است در هر سطل جریان یافته و شکل منحصربه‌فرد هریک را به خود بگیرد. این طریقتی است که آموزه‌ها در سطح واژگان عمل می‌کنند: خاموشیِ ناب در پرسش «جریان می‌یابد»، خود را با آن وفق می‌دهد و نهایتاً پرسش را در خود حل می‌کند.

آموزه، از واژگانی که در پاسخ به یک پرسش شکل گرفته‌اند، تشکیل نشده است. واژگان صرفاً حکم بسته‌بندی را دارند. آموزه، چیزی است که واژگان از آن نشئت می‌گیرند. تنها دلیلی که آگاهی ناب و شفاف شکل یک پاسخ را در واژگان به خود می‌گیرد، رقصیدن با شکلی است که در سؤال به خود گرفته است.

پرسشی حقیقی که در قلب ایجاد می‌شود، این آگاهی ناب و شفاف را وادار به پدیدار گشتن در قالبی که با آن منطبق است، می‌کند. به این خاطر

است که میل قلبی به یک دوست یا استاد، همواره این آگاهی ناب و شفاف را وادار می‌کند که در قالب انسانی پدیدار شود. آگاهی ناب و شفاف فقط به خواستهٔ خود پاسخ می‌دهد و در این حالت، استاد انسان، به‌اندازهٔ شاگردش مرید آگاهیِ ناب و شفاف است.
رقصی که در پی آن می‌آید، ممکن است بلند یا کوتاه باشد؛ اما در نهایت هم افکاری که پرسش را شکل دادند و هم افکاری که پاسخ را به وجود آوردند، در پاسخ راستین که منبع و جوهر آن‌هاست، حل می‌شوند. استاد و شاگرد، در این انحلال، انفصال ظاهر خود را از دست داده و خود را در عشق یا دوستی، یگانه می‌یابند.
راه رسیدن به آنجا چیست؟ بایستید و بکوشید که گامی به‌سوی خود بردارید. به چه سمتی بازمی‌گردید؟ بکوشید یک قدم از خود دور شوید. حال، به کدام سمت می‌روید؟
ایستادن، کوشیدن برای گامی برداشتن، جست‌وجو برای یک جهت، درک اینکه هیچ‌یک آنجا نیستند، رویارویی با یک آموزه یا استاد و خاموشی که برجای می‌ماند، همگی بخشی از «به آنجا رسیدن» هستند.
هنگامی‌که «آنجا» حل می‌شود، «اینجا» آشکار می‌شود. هنگامی‌که «اینجا» ذوب می‌شود، حضور آگاه ما تنها می‌ماند.

ریسمان حریق‌زده

شنیده‌ام که می‌گویند گاهی اوقات بیداری اولیه با فرایندی از تثبیت همراه می‌شود. نظر شما دربارهٔ این قضیه چیست؟

هیچ‌گاه در هیچ کجای جهان، هیچ موجود شخصی و مجزایی وجود نداشته است؛ بنابراین بحثی از بیدار شدن یک شخص جداگانه و حتی کمتر از این «من» فرضی که در این ادراک تثبیت شود وجود ندارد. آگاهی همیشه فقط شناخت خود است.

باوجوداین لحظه‌ای بی‌زمان وجود دارد که آگاهی خود را آگاهانه می‌شناسد و فرایندی متعاقب آن در زمان وجود دارد که طی آن الگوهای قدیمی تفکر و احساس، به‌تدریج با این خودشناسی همسو می‌شود.

لحظه‌ای وجود دارد که روشن می‌شود که ما این حضور آگاه هستیم و اینکه این حضور بدون محدودیت زاده نشده، نمی‌میرد و هرگز حرکت نمی‌کند، تغییر نمی‌کند یا فارغ از خصوصیات آن ظاهر، تحت‌تأثیر هیچ ظاهری قرار نمی‌گیرد.

با این درک تجربی، روشن می‌شود که هرگز خودی جداگانه و درونی وجود نداشته است که در بدن باشد و جهان بیرونی را تجربه کند. به همین ترتیب، هنگامی‌که کشف کنیم ابژهٔ ظاهر در حیطهٔ جسم، یک شِبهِ‌سوبژه است، درمی‌یابیم که ابژهٔ ظاهر، دیگران یا جهان بیرون از جسم، یک شبهِ‌ابژه است. به بیان دیگر، هنگامی‌که کشف کنیم هیچ سوبژه‌ای وجود ندارد، به‌طور همزمان درمی‌یابیم که هیچ ابژه‌ای نیز موجود نیست.

این دید واضح از آنچه هستیم، آنی است – در واقع، بی‌زمان است – و زمانی که تجربهٔ خودمان باشد، نمی‌توان آن را از بین برد. بااین‌حال اغلب همراه با فرایندی ظاهری در زمان دنبال می‌شود که طی آن پسماندهای جهل – یعنی غفلت ورزیدن به آنچه ما حقیقتاً هستیم به‌جای آنکه خودمان یک خود محدود و مجزا هستیم – به‌آرامی در پرتو این درک از بین می‌روند.

این پسماندها در اغلب موارد چندین دهه، جسم و ذهن ما را در بسیاری موارد شرطی کرده‌اند. در سطح ذهن، جهل عبارت است از باوری که حضور آگاه ما در جایی از بدن، به‌عنوان مثال پشت چشم‌ها قرار دارد. هنگامی‌که این نظریهٔ بنیادین دربارهٔ هویت ما ریشه دواند، بسیاری از افکار متعاقب آن دربارهٔ خود، این باور را در منشأ خود جای می‌دهند.

هنگامی‌که این باور به‌واسطهٔ شهود واضح ریشه‌کن شد، همهٔ افکار روانشناسانه که پیش‌تر بر آن پایه‌گذاری شده بودند، اعتبار خود را از

دست می‌دهند. چنین افکاری ممکن است همچنان گه‌گاه، صرفاً از روی عادت یا به‌اجبار، سربرآورند که در ابتدا ممکن است مشابه افکاری باشند که وقتی اعتقاد به یک موجود مجزا هنوز فعال بود، وجود داشتند.
باوجوداین آن‌ها بسیار متفاوت هستند. قلب آن‌ها بیرون کشیده شده است. در این مورد، افکاری که به‌نظر می‌رسید به باور به هویت مجزا خیانت می‌کنند، فقط عادات ذهنی می‌شوند. آن‌ها تهی هستند. هیچ خویشتنی در آن‌ها وجود ندارد؛ آن‌ها تنها لاشه‌هایی برجای مانده هستند. با گذشت زمان، این عادت تفکر، دیر یا زود از سوی موجودی مجزا کمتر خود را نشان می‌دهد؛ چراکه دیگر با این باور که چنین موجودی واقعی است، اثبات نمی‌شود.
***
فرایند مشابهی با احساسات ما در سطح بدن اتفاق می‌افتد. ممکن است به‌نظر برسد که نفوذ این درک در بدن بیشتر طول می‌کشد؛ زیرا جهل عمیق‌تر در آنجا ریشه دارد: سال‌هاست که بدن به‌عنوان خانه‌ای برای خویشتن مجزا در نظر گرفته می‌شود. در سنین پایین به این فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم که این دسته از احساسات به نام «بدن من» یا «من» در جایی درون آن قرار دارد. از طریق فقدان دید واضح، ما واقعاً فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم که شواهد تجربی برای وجود خود جداگانه در بدن وجود دارد.
بدن حتی حالت‌ها، نگرش‌ها و عادات رفتاری مختلفی را اتخاذ می‌کند که با این باور و احساس سازگاری دارد که «من» جایی در درون آن است. این نگرش‌ها در سطح عضلانی و حتی اسکلتی گنجانده شده است. به‌عنوان مثال، نگرش ترس و مقاومت ممکن است باعث شود ما در حالت خمیده یا دفاعی بایستیم و به‌مرور زمان عضلات و استخوان‌های ما شکل جدیدی بگیرد.
مشاهدهٔ واضحِ اینکه هیچ خود جداگانه‌ای در بدن ساکن نیست، آنی است؛ اما این بدان معنا نیست که انقباضات بدن که در نتیجهٔ این باور ایجاد شده‌اند، فوراً از بین می‌روند. این‌طور نیست!
این فرایند ظاهری در زمان است که در طول آن، این پسماندهای جهل در سطح جسم، به‌تدریج ذوب می‌شوند و درست همان‌طور که بدن زمانی اعتقاد به هویت ما را به‌عنوان موجودی جداگانه بیان می‌کرد، اکنون نیز شروع به همسویی مجدد با درک و احساس جدیدِ خودِ ما به‌عنوان حضور نامحدود و بدون مکان می‌کند. با گذشت زمان، فعالیت‌ها و روابط ما به‌طور طبیعی و بدون زحمت شروع به بیان این درک تجربی جدید می‌کند.
بنابراین پس از این خودشناسی، افشاگری در ذهن و جسم رخ می‌دهد. بااین‌حال این افشاگری، افشای خویشتن مجزا به‌سوی آزادی یا رهاسازی

نیست. این افشاگری از آزادی نشئت گرفته و پسماندهای احساس خویشتنی مجزا بودن را از ذهن و جسم می‌زداید.
این اتحاد چگونه صورت می‌گیرد؟ اگر زمان تهیهٔ صبحانه، نان تست را بسوزانیم، چه می‌شود؟ فقط پنجره را باز می‌کنیم. بقایای دود و بوی سوختگی، به‌طور طبیعی و بی‌هیچ تلاشی سرانجام در هوای شفافِ محیط ناپدید می‌شوند.
اینجا هم همین‌طور است. ما فقط آگاهانه به این حضور گشوده، تهی و شفاف وابسته هستیم و از پسماندهای احساس، حرکت و عمل از سوی یک خویشتنِ مجزایِ درونی بدون هیچ برنامه‌ای استقبال می‌کنیم. ما تراکمِ خویشتنِ مجزا را با گشودگی و شفافیت حضور جایگزین کرده و اجازه می‌دهیم با جوهر آن درآمیزد.
همان‌طور که ذهن و جسم شفاف‌تر می‌شوند، به‌طور طبیعی و بی‌هیچ تلاشی شروع به بیان عشق، آزادی و هوشی می‌کنند که در ماهیت ذاتی حقیقی حضور غیرشخصی و نامحدود ماست.
لذت، اشتیاق، خلاقیت، دوستی و شوخ‌طبعی نمونه‌هایی از این دست هستند.
***
در هندوستان، این شرایط را به ریسمانی تشبیه می‌کنند که در آتش سوخته است. گرچه ریسمان شکل و ظاهر خود را حفظ می‌کند اما اگر لمس شود، فرو می‌ریزد، چون تهی است؛ هیچ جوهری ندارد. درونش سوخته است.
در این قیاس، باور به خویشتنِ مجزا، جوهر و درونِ ریسمان است. ادراک، حریق است. کالبد تهی، عادات تفکر و احساس هستند که برای مدتی برجای می‌مانند.
این عادات فکری و احساسی و البته فعالیت‌ها و رفتارهایی که از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، در طی سال‌ها یا دهه‌ها شکل گرفته است. آن‌ها شرطی‌سازی هستند که گنجینه‌ای از امیالی که شخصیت ما را می‌سازند، شکل می‌دهند.
همه این شرطی‌سازی‌ها وابسته به باور و احساس مجزا بودن نیست. بااین‌حال بسیاری از جنبه‌هایی که به آن وابسته هستند، ممکن است خیلی زود در زندگی ما مطرح شده باشند و در اعماق ساختار بدن و ذهن جای گرفته باشند. این عادت‌های عمیقاً ریشه‌دار تفکر، احساس، عمل، ارتباط و رفتار به زمان نیاز دارد تا در پرتو آگاهی نفوذ کنند.

پس از اینکه خودشناسی اتفاق افتاد، دیگر علاقه‌ای به پنهان نگه داشتن این جنبه‌های شخصیتِ خود نداریم. ما دیگر در برابر آن‌ها مقاومت نمی‌کنیم؛ بنابراین آن‌ها تمایل دارند برای مدتی بیشتر از گذشته ظاهر شوند. بااین‌حال این تفسیر نادرست خواهد بود که فکر کنیم چنین رفتاری نمایش جهل است. صرفاً نمایان شدن و دور ریختن بقایای جهل در سطح بدن و ذهن است.

برعکس این یک سوءتفاهم خواهد بود که هر رفتار نفرت‌انگیز قدیمی را با شعار «برای هیچ‌کس اتفاق نمی‌افتد» بپذیریم. این شبه دوگانگی است.

هریک از آن‌ها باید برآورد کنند که آیا عادات احساس، عمل و ادراک از سمتِ خویشتن مجزای درونی به باور به هویت مجزا خیانت می‌کند یا آن‌ها فقط پسماندهای کهنی هستند که راه خود را به بیرون از سیستم می‌پیمایند. هیچ‌یک از این احتمالات، مشکل‌ساز نیست.

تنها مشکل این خواهد بود که مانترای[۱۰] «برای هیچ‌کس اتفاق نمی‌افتد» را به‌کار گیریم و به‌واسطهٔ آن آموزهٔ غیرِ ثنوی را به‌عنوان مکانیزمی دفاعی برای تداوم بخشیدن به حس جدایی استفاده کنیم.

انقلابی حقیقی

همهٔ تجربه‌ها کاملاً و عمیقاً تحت‌تأثیر حضور آگاهِ خودِ ماست. بااین‌حال وقتی تصور می‌کنیم که صرفاً بخش کوچکی از آن، این بخش کوچک بدن، تحت نفوذ خودم است و نه مابقی آن، آن‌گاه با مشکل روبه‌رو می‌شویم. اگر اینک این بخش از جسم را «من» بخوانیم، بخش دیگر آن و بخشی که تحت نفوذ خودمان نیست، یعنی بخش «غیرِ من» را چه می‌خوانیم؟

و این بخش دیگر از چه ساخته شده است؟ بیش از این چنین انگاشته نمی‌شود و از همه مهم‌تر احساس نمی‌شود که تحت نفوذ صمیمیت وجود خود ما قرار گیرد؛ بنابراین باید از چیز دیگری ساخته شده باشد. «ماده» نامی است که ما به این «چیز دیگر» می‌دهیم، هر چیزی که «غیرِ من» است.

خویشتن ما تحت نفوذ حضورِ آگاهِ سرزنده‌ای قرار دارد و بنابراین این مطلق، ماده نام می‌گیرد که به‌عنوان چیزی است که تحت نفوذ هوش و عشقی که در خویشتن ما ذاتی است، قرار ندارد. به‌نظر می‌رسد او مرده، بی‌جان، مجزا و چیزی به غیر از عشق و هوش است. بااین‌حال هیچ‌کس هرگز این چیز را که ماده نام دارد، نیافته است.

پل سزان، نقاش مشهور بیش از ۱۰۰ سال پیش گفت: «زمانی خواهد رسید که یک هویج تازه، انقلاب به پا خواهد کرد.» آیا زمانش فرا نرسیده است؟ و انقلابی که سزان بدان اشاره داشت، چیست؟ چه مدت طول می‌کشد که یک دانشمند برخاسته و اعتراف کند این چیز که آن را ماده می‌خوانیم، هرگز کشف نشده است – و از همه مهم‌تر هرگز کشف نخواهد شد – چراکه هیچ‌چیز که مطلقاً به‌طور صمیمی، تحت‌الشعاع آگاهی قرار گیرد، وجود ندارد؟ درحقیقت، صرفاً چنین چیزی وجود ندارد.

این همان انقلابی است که سزان به آن اشاره داشت و همین‌طور تمام آنچه می‌کوشید در آثارش نشان دهد. اگر مفاهیم آن در نظر گرفته شود، هر جنبه از حیات ما را دچار انقلاب خواهد کرد از جمله: روابط صمیمانه، تحصیلات، بوم‌شناسی، تجارت، استخدام، سیاست و همه‌چیز.

***

بگذارید مطمئن شویم که این ادراک تجربی بوده و صرفاً یک فلسفهٔ غیرِ ثنوی نیست. چشمان خود را ببندید و دست خود را روی صندلی بگذارید. تنها دانش ما نسبت به صندلی، این حس جدید است. درحقیقت در این حس جدید ما یک دست و یک صندلی را تجربه نمی‌کنیم. آنجا صندلی/دست است. این صرفاً

اندیشه است که یک دست و یک صندلی را از حس ناب صمیمی و یکپارچه انتزاع و مفهوم‌سازی می‌کند.
حال، این تجربهٔ تازه از چه‌چیز تشکیل شده است؟ ذهن می‌گوید دست از گوشت و استخوان تشکیل شده و صندلی از جوهری بی‌جان به نام ماده تشکیل شده است؛ اما در تجربهٔ تمام آنچه ما می‌دانیم، حس است. حس از چه‌چیز تشکیل شده است؟ آیا ماده‌ای بی‌جان و بی‌روح است یا حس صمیمی و مطلقی است که تحت‌الشعاعِ دانستن و آگاهی قرار می‌گیرد؟
چشمان خود را بگشایید و به دیوار روبه‌روی خود بنگرید. تنها دانش ما از دیوار «دیدن» است. هیچ‌چیز به غیر از دیدن وجود ندارد. دیدن، در چه فاصله‌ای از خویشتن ما صورت می‌گیرد؟ آیا در فاصلهٔ ۱۰ متری ما رخ می‌دهد یا به‌طور مطلق و صمیمانه با خویشتن ما یگانه است؟
دیدن، در تجربهٔ حقیقی ما از چه‌چیز تشکیل شده است؟ آیا هیچ جوهر دیگری غیر از صمیمیتِ وجودِ خود ما در دیدن وجود دارد؟ آیا آن جامد، متراکم و بی‌روح است یا صرفاً از دانستن یا آگاهی تشکیل شده است؟
حال ما را در نظر بگیرید. آیا دانش ما نسبت به ما چیزی به غیر از دیدن است؟ و آن دیدن، چقدر دور است – میلیون‌ها مایل یا دقیقاً همین‌جا در صمیمیت بی‌بُعد وجود خود ما؟
بکوشید چیزی را بیابید که در فاصله‌ای از خویشتن شما یا مجزا از آن باشد – نه خویشتن ما به‌عنوان یک جسم؛ چراکه جسم صرفاً از حس کردن، دیدن، شنیدن، چشیدن و لمس کردن تشکیل شده است و نه از حضورِ آگاه ما.
به‌وضوح دریابید که ذهن، جسم و جهان هرگز حقیقتاً به این شکل یافت نمی‌شوند، یعنی به نحوی که به تصور درآیند. تمام آنچه ما می‌دانیم تجربه است و تجربه مطلقاً و به‌طور صمیمانه با خویشتنِ آگاه ما یگانه است و از آن تشکیل شده است.
ذهن، جسم و جهان توهماتی هستند که به‌طور معمول مورد برداشت عموم قرار می‌گیرند. بااین‌حال این بدان معنا نیست که تجربه یک وهم است. تجربه حقیقی است و حقیقتِ آن، آگاهی است که ما در نخستین گام از خویشتنِ خویش سراغ داریم؛ آگاهی که صمیمانه از خودش سراغ دارد و خود را به‌واسطهٔ آن می‌شناسد.

تجسم خودآگاهی

از منظرِ خودآگاهی، اگر بتوان گفت که منظری دارد، به اندازه‌ای به خود نزدیک است و کاملاً خودش است که نمی‌تواند خود را به‌عنوان هر نوع شیء بشناسد. برای اینکه هرچیز به‌عنوان یک شیءِ ظاهر شناخته شود، باید سوبژه‌ای در فاصله از آن مستقر باشد و طبق تعاریف غیر از آن باشد.

ما برای شناخت یک شیءِ ظاهر یا دیگران باید خود را از کلیت یکپارچه به‌عنوان یک سوبژهٔ تجربه‌گر، مرکز یا موقعیتی در حیطهٔ کلیت که از آن همهٔ ابژه‌های ظاهر، دیگران، رخدادها و غیره شناخته یا مورد تجربه قرار می‌گیرند، مجزا سازیم. این روشی است که ما اغلب می‌پنداریم اشیاءِ ذهن، جسم و جهان هستی مورد شناخت قرار می‌گیرند، بدین معنا که آن‌ها به‌ظاهر در روابط شناخته می‌شوند.

باوجوداین برای خودآگاهی که تمام آنچه است که آنجاست، هیچ‌چیز که بتواند دور ایستاده و به تجربه بنگرد، وجود ندارد. او نه سوبژه و نه ابژهٔ تجربهٔ خود نیست. این بدان معنا نیست که خودآگاهی ناشناخته است. او صرفاً به روشی که ما معمولاً می‌پنداریم شناخت صورت می‌گیرد در رابطه ناشناس است.

خودآگاهی، شناختن است. معنای «خودآگاهی» بدین صورت است: حضور آنچه هوشیار، آگاه و شناسا – شناختنِ وجود یا وجودِ شناختن – است. خودآگاهی خود را به‌عنوان چیزی نمی‌شناسد؛ بلکه شناخت خودش است. او در موجودیت و نه در رابطه، می‌شناسد.

روش خودآگاهی در شناخت خود، خود بودن است و این خود بودن چنان مطلقاً صمیمی، یکپارچه و کامل است که هیچ فضایی برای «دیگری یا غیر» باقی نمی‌ماند. تنها راهی که به‌نظر می‌رسد خودآگاهی چیزی را غیر از خود بشناسد، این است که شکل تفکر به خود بگیرد یا خود را هویتی محدود و مستقر یا مرکز دانش، تجربه یا ادراک بپندارد که از این طریق به احتمال موجودیت‌های محدود و مستقر دیگر جان بخشد.

هنگامی‌که تفکر تصور می‌کند که آگاهی محدود به بدن است و درون آن قرار دارد، به‌عنوان نتیجهٔ طبیعی این باور، دنیای بیرون، شیء یا چیز دیگری را تصور می‌کند که از این موضوع خیالی جدا و دور است.

با این تصور است که به‌نظر می‌رسد جهان، دیگران و اشیا به‌عنوان اشیای جداگانه و منفرد با واقعیتی خاص خود به وجود می‌آیند. ظهور یک شیءِ ظاهری نتیجهٔ طبیعی و اجتناب‌ناپذیر این باور است که آگاهی سوبژه است.

با این تصور از خودآگاهی به‌عنوان موجودی مجزاست که به‌ظاهر پری، ناآرامی، معصومیت و صمیمیت خود پنهان می‌شود و در نتیجه احساس کمبود و ناقص بودن، ظاهر می‌شود و در نتیجه امکان ناپدید شدن، بیماری، کمبود و ... به وجود می‌آید. با تصور خودآگاهی به‌عنوان یک موجود، تفکر آن را کمتر از کامل و کلیت، تصور می‌کند. به‌طور خلاصه، به‌نظر می‌رسد که خودآگاهی فانی، محدود و در زمان و مکان واقع شده است.

به‌واسطهٔ چنین پنداشتی از خودآگاهی، یک رابطهٔ فرضی بین «من» – یعنی خودآگاهیِ به‌ظاهر محدودی که ذهن از «منِ» حقیقی از هوشیاری سراغ دارد – و همهٔ دیگران، اشیا و جهان برقرار می‌شود؛ بنابراین ذهن، هوشیاری را از کلیت جدا پنداشته و آن را به‌عنوان موجودیتی محدود، مستقر و مجزا در نظر می‌آورد و خود را در موقعیتِ «من»، یعنی این موجود فرضی که «من آن را می‌خواهم»، «من احساس کمبود می‌کنم»، «من بیمار هستم» و غیره در نظر می‌گیرد.

***

همهٔ این نظریات، استنباط‌هایی اجتناب‌ناپذیر بر باور به خویشتنِ مجزا هستند. درمان غایی آن‌ها نیز فقط به حقیقتِ تجربه رفتن و در نتیجه باور به چنین بودن را متوقف کردن است. در واقع نیازی نیست که فرد اعتقاد به آن‌ها را متوقف کند، بلکه باور هنگامی‌که بداند ناصحیح است، افول می‌کند و خودآگاهی را همان‌طور که هست، تنها می‌گذارد.

بااین‌حال در این مرحله واقعاً نمی‌توانیم ادعا کنیم که آن «تنها» یا «یکی» است؛ زیرا هردو به مرجع «دیگری» یا «دو» نیاز دارند تا معنایی داشته باشند. حتی برای نامیدن آن، آگاهی بیش از حد است. صرفاً مفهوم آگاهی در وهلهٔ نخست، به‌عنوان پادزهر مفهومِ اشیا، موجودات، دیگران و جهان لازم بود. در غیاب این‌ها، مفهوم آگاهی، زائد است.

آنجا صرفاً کلیت یکپارچهٔ تجربه چنان صمیمی است که حتی خود را به‌عنوان نوعی از شیء نمی‌شناسد. در این حالت که صرفاً حالت طبیعی هستی است، آنچه ما آگاهی می‌نامیم و آنچه ما تجربه می‌نامیم یکسان هستند.

تنها زمانی که ذهن پدید می‌آید و ظاهراً صمیمیت یکپارچهٔ تجربه را به کثرت و تنوع ظاهری اشیا تقسیم می‌کند، آگاهی به‌عنوان سوبژه، مفهوم می‌شود. در آغاز به‌نظر می‌رسد که به یک آگاهی لطیف، بی‌مکان، محدود و شاهد تبدیل می‌شود؛ اما با تشدید فرایند، مفهوم‌سازی و به همین ترتیب واقعیت تجربه پوشیده می‌شود. این آگاهیِ شاهد بیشتر در تخیل به یک ذهن و بدن ظاهری متراکم می‌شود.

قبل از ظهور ذهن، خودآگاهی کاملاً پر از خودش است که ذهن دوگانه‌گر حتی نمی‌تواند راه خود را بپیماید – آنجا به‌سادگی هیچ‌چیز برای گرفتن او وجود ندارد و هنگامی‌که ذهن برمی‌خیزد، ناگزیر باید شیئی را اختراع کند تا بتواند وجود خود را اعتبار بخشد.

هنگامی‌که ذهن به وجود می‌آید باید شیئی بسازد تا وجود خود را مشروعیت بخشد. حتی زمانی که ذهن به‌ظاهر حاضر است، آگاهی در واقع خود را به‌عنوان یک شیء نمی‌شناسد. یک شیء از دیدگاه ذهن فقط یک شیء است. از «دیدگاه» آگاهی، فقط خودش را می‌شناسد.

او چیزی به غیر از خود را نمی‌شناسد و نمی‌تواند بشناسد. ممکن است به‌نظر عجیب باشد، ولی تمام آنچه تابه‌حال تجربه شده است، شامل همین تجربهٔ حال حاضر است.

آب، صرفاً خود را به‌عنوان آب می‌شناسد. این ذهن است که نام‌هایی چون اقیانوس، موج، رودخانه، اشک، باران، ابر یا گودالِ آب را به‌کار می‌برد. آب چنین چیزهایی را نمی‌شناسد. آب، همزمان جوهر همهٔ این چیزهاست، اما در آن‌ها بودن، همچنان صرفاً همان آب است و فقط خود را به‌عنوان آب می‌شناسد.

عشق، یکی از اسامی‌ای است که ما به این شناخت اطلاق می‌کنیم که فقط دیگری را هیچ نشناختن است.

زیبایی یکی دیگر از اسامی آن‌هاست که نشناختن چیزِ دیگر است.

خوشبختی، نام دیگر است. خوشبختی به معنای غیبت کمبود یا حتی ترس از احتمال کمبود، با توجه به آکندگی کامل هوشیاری از خود در خود و به‌طور جاودانه است.

صلح یکی دیگر از اسامی آن است؛ چراکه آنجا هیچ‌چیز به غیر از خود که بتواند آن را از خود بودنِ خود برآشوبد، وجود ندارد.

حضور صرفاً خود را می‌یابد

شما می‌گویید تجربهٔ خود، منفک و دنیای بیرون دو روی یک سکه هستند که جدایی‌ناپذیرند. من درک می‌کنم که هیچ خود جداگانه‌ای وجود ندارد؛ اما دنیای بیرون بسیار واقعی به‌نظر می‌رسد. اشیا، افراد و مکان‌ها بسیار واقعی به‌نظر می‌رسند.

«به‌نظر می‌رسد» کلمهٔ عامل است. باید بین آنچه به‌نظر می‌رسد و آنچه هست تمایز قائل شد.

توصیف شما از جهان به‌عنوان «بیرون» بودن، به این معناست که چیزی در درون وجود دارد. آن «چیزِ درون» خویشتن مجزا و مکمل جهان بیرون است. در این مورد خویشتنِ مجزا حقیقتاً عدم به‌نظر نمی‌رسد و بنابراین جهان نیز به‌طور مشابه عدم نیست.

خویشتنِ مجزا و جهانِ بیرون، درون و بیرون، جهل یا جهل نسبت به حقیقت هستند. آن‌ها هردو توهمی هستند که به حقیقت تجربه تحمیل شده‌اند.

ما بدون برچسب‌گذاری‌های اندیشه، هیچ راهی برای شناخت آنچه حقیقتاً وجود دارد، نداریم. درحقیقت حتی با برچسب‌گذاری اندیشه، هیچ‌گاه آنچه را حقیقتاً وجود دارد نمی‌شناسیم، گرچه چنین بپنداریم که می‌شناسیم!

بدون اندیشه هیچ تجربه‌ای از یک درون یا بیرون، یک «من» یا «دیگری»، وجود نخواهد داشت. بدون اندیشه، هیچ «اینجا» یا «آنجا»، هیچ «حال» یا «بَعد» و هیچ «این» یا «آنی» وجود نخواهد داشت. بدون اندیشه، چنان تجربهٔ مطلقاً صمیمی‌ای وجود دارد و چنان از خود کاملاً آکنده است که هیچ دیگری، زمان، کمبود و نیازی را تحت‌الشعاع خود قرار نمی‌دهد.

این صرفاً اندیشه است که به‌ظاهر تجربه را به جسم، ذهن و جهان تقسیم می‌کند. این‌ها سه حیطهٔ تجربهٔ به‌ظاهر عینی هستند که در آن‌ها حقیقت تجربه به‌ظاهر با اندیشهٔ ثنویت‌گر پنهان می‌شود.

ذهن، جسم و جهان، صرفاً به‌عنوان اشیاءِ ظاهر، فرانمودی[۱۱] هستند؛ اما به‌عنوان ظاهر، «دیگران» محسوب می‌شوند. برای تجربهٔ ذهن، جسم و جهان یک حقیقت وجود دارد؛ اما تنها جوهر آن حقیقت، حضورِ آگاه است. به همین ترتیب، هنگامی‌که به یک تصویر بر صفحهٔ نمایش می‌نگریم، حقیقتاً درختان، مزارع، تپه‌ها و آسمان را نمی‌بینیم؛ بلکه همواره صرفاً صفحهٔ نمایش را می‌بینیم. صفحهٔ نمایش، حقیقت آن‌هاست.

و آنچه آن حقیقت را می‌شناسد، چیست؟ او به‌طور همزمان هم خود را می‌شناسد و هم خودش است. حقیقت تجربه نمی‌تواند توسط چیزی غیر از آنچه

حقیقت است، تجربه شود.
اما من می‌توانم این میز را لمس کنم. من این صندلی را می‌بینم.
شما یک میز را لمس نمی‌کنید و یک صندلی را نمی‌بینید. هیچ شما، هیچ میز و هیچ صندلی‌ای وجود ندارد.
«شما»، «میز» و «صندلی» همگی به‌سادگی مفاهیمی هستند که توسط ذهن بر تجربهٔ یکپارچه، بی‌ابژه و همواره‌حاضر تحمیل می‌شوند.
اگر همچنان قضیه واضح نیست، می‌توانیم یک گام بینابین برداشته و بگوییم که صرفاً دیدن، لمس کردن و حس کردن تا زمانی که بدانیم موقتاً صحیح است، وجود دارد.
تنها جوهر موجود در «شما»، حس کردن است. تنها جوهر موجود در «میز» و «صندلی» ادراک یا دیدن است. بدین ترتیب درمی‌یابیم که تمام آنچه ما از جسم، میز یا صندلی می‌دانیم، تجربه کردن است. اشیا به‌خودی‌خود هرگز به‌راستی دریافت نمی‌شوند.
آنچه ما می‌پنداشتیم که شیء، جسم یا جهان باشد، صرفاً از تجربه تشکیل شده بود. ذهن «تجربه‌شده» و «تجربه‌گر» را به تجربهٔ ناب تحمیل می‌کند. اگر به خودِ تجربه نظری بیفکنیم، تمام آنچه می‌یابیم، حضور خودآگاهی است. آنچه حضور را «می‌یابد» یا «تجربه می‌کند» چیست؟ صرفاً خودش.
می‌توان گفت که چنین به‌نظر می‌رسد که ذهن حضور را به فکر، حس و ادراک بخش‌بندی و تنوع بخشیده و سپس فکر، حس و ادراک را به چندگانگی و کثرتِ اشیای جسمانی که ظاهراً توسط یک خویشتن مجزا شناخته می‌شوند، تقسیم‌بندی کرده است.
بااین‌حال خویشتن مجزا صرفاً یک باور نیست؛ بلکه همچنان یک احساس است. آن، صرفاً مفهوم یک موجودیت بودن، نیست. آن، احساس این امر است که من این جسم هستم یا من در این جسم هستم. با این احساس که من درون جسم هستم این احساس به وجود می‌آید که هرچیز که من نیستم بیرون جسم من است و بدین ترتیب جهان بیرون من است.
«من در جسم هستم» و «جهان در بیرون و مجزا از من است» دو احساس متفاوت نیستند. این یک احساس است که خطی بین صمیمیت یکپارچهٔ تجربه که «من» را از «غیر من» تفکیک می‌کند، ترسیم می‌کند. تصور «من» بدون «غیر من» و تصور «غیر من» بدون «من» ناممکن است.
یک باور/احساس به‌ظاهر، یگانگی تجربه را به دو بخش «من» و «دیگری» تقسیم می‌کند. یک باور/احساس به‌ظاهر، تجربه را به یک تجربه‌کننده و تجربه‌شونده تقسیم می‌کند.

ذهن ظاهراً حضور را به دو بخش یعنی کسی که می‌شناسد یا «من» و کسی که شناخته می‌شود یا «جهان» تفکیک می‌کند. نارضایتی که فقط پنهان شدن همواره‌حاضری که در خوشبختی جریان دارد است، نتیجهٔ این تفکیک ساختگی است.

***

تصور کنید به دیدن یک فیلم آی مکس[۱۲] رفته‌اید و به شما یک عینک مخصوص سه‌بعدی داده‌اند. تصویر، بدون عینک، به‌طور عادی و دوبُعدی روی صفحهٔ نمایش ظاهر می‌شوند؛ درحالی‌که وقتی عینک می‌زنیم چنین به‌نظر می‌رسد که فیلم اطراف ما و در کل فضای سینما اتفاق می‌افتد و اینکه ما در معرض تصویر سه‌بعدی و زیر دریا با ماهی‌ها یا در دشت با شیرها قرار می‌گیریم.

اگر در قسمتی از فیلم، عینک را برداریم، خواهیم دید که همهٔ کودکان در سینما (و البته برخی از بزرگسالان!) دست‌شان را دراز می‌کنند تا ماهی‌ها را بگیرند؛ اما صرفاً فضای خالی را می‌توانند در دست بگیرند.

این قضیه دربارهٔ جهان نیز صادق است. هنگامی‌که می‌کوشیم آن را در دست بگیریم، شکار کنیم و ببینیم از چه تشکیل شده است، صرفاً فضای تهی حضور را می‌یابیم. ما مانند کودکان چنین می‌پنداریم که ماهی‌ها واقعی هستند و می‌کوشیم آن‌ها را لمس کنیم؛ اما هنگامی‌که با دقت به تجربهٔ خود می‌نگریم، درمی‌یابیم هیچ‌چیز عینی در آنجا وجود ندارد و همان‌طور که گفته شد، هیچ‌چیز ذهنی نیز وجود ندارد.

حضور، ذهن را «بر تن می‌کند» که چنین به‌نظر می‌رسد که جهانِ بیرون خود را به تصویر می‌کشد؛ اما ذهن فی‌نفسه از حضوری تشکیل شده است که به‌نظر می‌رسد مجزا شده است. جهان از حضور مجزاست، همان‌طور که آسمان از فضا مجزاست، یعنی به هیچ شکلی.

چنین به‌نظر می‌رسد که اندیشه صمیمیت یکپارچهٔ تجربه را عینیت بخشیده، تفکیک و بخش‌بندی می‌کند و از این طریق تنوع و چندگانگی ظاهرِ افکار، اشیا، خویشتن‌ها، دیگران و جهان را رقم می‌زند. اندیشه ظاهرِ زمان را از حضور بی‌زمان تشکیل داده و این ظاهر حالت رؤیا نامیده می‌شود. اندیشه ظاهر مکان و اشیا را از حضور بی‌مکان تشکیل می‌دهد و این ظاهر جسم و جهان که حالت بیداری هستند را رقم می‌زند.

اما هنگامی‌که برای یافتن زمان، اندیشه، مکان، جسم، شیء یا جهان می‌کوشیم و «دست‌مان را دراز می‌کنیم»، فقط حضور را درک می‌کنیم.

حضور فقط خود را می‌یابد.

تاروپود هویت

من درک می‌کنم که هویت مجزا، فقط یک باور است، اما همچنان احساس می‌کنم در بدن قرار دارم.

اعتقاد به اینکه ما موجودی مجزا و مستقل هستیم دو جنبه دارد که از یک باور و یک احساس تشکیل شده است. اعتقاد به جدایی واقعاً نوک کوهِ یخ است. بیشترین قسمتِ «من» ظاهراً جدا از احساساتی ساخته شده است که در منشأ خود یک احساس اساسی دارند: اینکه «من»، این حضور نامحدود و آگاه که این کلمات را می‌بیند، در بدن یا به‌عنوان بدن قرار دارد.

تجربهٔ واقعی بدن شامل مجموعه‌ای از احساسات به اضافهٔ ادراکات بصری است که با مفهومی به هم پیوسته‌اند که آن‌ها را در ارگانیسم ظاهراً پیچیده‌ای که ما بدن خود می‌دانیم، می‌پیوندد. بااین‌حال چنین ارگانیسمی هرگز تجربه نشده است. احساسات تجربه شده است. ادراکات بصری تجربه می‌شوند. مفهوم بدن تجربه شده است؛ اما جسمی که مفهوم به آن اشاره دارد هرگز به این صورت تجربه نمی‌شود.

تجربهٔ واقعی بدن بسیار ساده است. برای لحظه‌ای چشمان خود را ببندید و ببینید که فقط به‌عنوان خوشه‌ای بی‌شکل از احساسات تجربه می‌شود. همهٔ ناراحتی‌ها در منشأ خود، تداعی انحصاری حضور آگاهانهٔ ما با این دسته از احساسات است. در بیشتر موارد ما دیگر حتی متوجه نمی‌شویم که این دو با هم مخلوط شده‌اند. حضور و احساسات بدنی برای مدت طولانی با هم آمیخته شده‌اند و در ملغمه‌ای از هویت قرار گرفته‌اند که اکنون بسیاری از ما فقط احساس می‌کنیم که «منِ» بدن، نقطه است. این مخلوط ظاهری خود، حضور آگاه و مجموعه‌ای از احساسات ما فقط برای بقای خود به یک چیز نیاز دارد: ابهام! تا زمانی که مبهم، نادیده باقی بماند، احساس جدایی و ناراحتی که نتیجهٔ ناگزیر آن است، اجتناب‌ناپذیر است.

تنها چیز لازم این است که به‌وضوح و بدون دستور کار به آن نگاه کنیم. ما به آن نگاه نمی‌کنیم تا از شر آن خلاص شویم. ما صرفاً از روی علاقه به آن نگاه می‌کنیم. این خویشتن مجزا و درونی که تفکر ما را تصور می‌کند چیست؟ مخلوط انحصاری خود، حضور آگاه و بدن ما نمی‌تواند این تفکر منفعلانه و بی‌غرض را تحمل کند. احساس یک جسم بودن مانند سس سالاد است. تا زمانی که مرتباً هم زده می‌شود، به‌نظر یک جوهر یکپارچه می‌آید، اما به‌محض اینکه کنار گذاشته می‌شود، روغن و سرکه به‌طور طبیعی از هم جدا می‌شوند. هویت واحدِ «من جسم هستم»، نیز به همین ترتیب، حقیقتاً واحد نیست؛ بلکه از حضور

به‌علاوهٔ جسم تشکیل شده است. تعمق بی‌علاقه به هویتِ «من جسم هستم»، حل شدن سس سالاد است؛ تمایز بین حضور و بدن.

***

به‌وضوح ببینید که وقتی چشمان ما بسته است، به اصطلاح بدن فقط مجموعه‌ای از احساسات بی‌شکل است که در حضور نامحدود و آگاهانه ظاهر می‌شود. این احساسات با حضور یکسان نیستند و در آن ظاهر می‌شوند. وقتی چشمان ما باز است، تصوری به این ظاهر اضافه می‌شود که به‌نظر می‌رسد استحکام و عمق بدن را اثبات می‌کند. اگر اکنون با دستِ خود صندلی را لمس کنیم، یک حس لامسه به مخلوط اضافه می‌شود.

تمام این احساس و ادراک توسط ذهن به هم تنیده می‌شود و به پارچه‌ای منتهی می‌شود که به‌نظر می‌رسد جامد و دائمی است. بااین‌حال، تجربهٔ واقعی ما این است که هریک از این احساسات و ادراکات زودگذر و غیر ماهوی هستند. حضور آگاهانه‌ای است که در آن ظاهر می‌شوند که به آن‌ها جوهره و تداوم ظاهری می‌بخشد. آن‌ها تداوم ظاهر خود را از حضور و از آگاهی وام می‌گیرند.

ما چنین می‌پنداریم که جسم، جامد، مانا و اساسی است و آگاهی فانی، موقت و پیش‌پاافتاده است؛ اما تجربهٔ حقیقی ما عکسِ این قضیه است. این خودآگاهی است که همواره‌حاضر و اساسی است، درحالی‌که جسم یک جریان همواره‌متغیر از حواس و ادراکات فانی، موقت و پیش‌پاافتاده است.

هویتی که ما به جسم نسبت می‌دهیم، به آگاهی تعلق دارد. «من» هستمی که در آگاهی ذاتی است، با اندیشه به خوشه‌ای از احساسات و به «من جسم هستم» تبدیل می‌شود.

در واقع «من هستم» هرگز به چیزی تبدیل نمی‌شود؛ بلکه صرفاً چنین به‌نظر می‌رسد که به یک جسم تبدیل شده است.

به‌عنوان متحدی اجتناب‌ناپذیر و همزمان با این تناقض‌گویی، هرچیز که جسم نیست، به همه‌چیز که «من نیستم» یعنی جهان تبدیل می‌شود. ذهن حجابی از عینیتِ ظاهر می‌آفریند که به دور آگاهی می‌چرخد و صرفاً از آگاهی تشکیل شده است و همچنان به‌نظر می‌رسد که خویشتنِ آگاه ما را محدود و موقعیت‌مند کرده است. در نتیجه چنین به‌نظر می‌رسد که آگاهی در درون جسم مأوا گزیده و جهان، دور و غیر می‌شود.

در مکاشفهٔ منفعل و بی‌غرض ما، «من هستم» و جسم، مانند روغن و سرکه از هم جدا می‌شوند. چنین نیست که «من» به آگاهی بازگردد. بلکه او از تحمیل اندیشه رهایی یافته و همان‌طور که هست، آشکار می‌شود.

«من» از «درونی بودن» و «منیت» خود رهایی یافته و جهان از «بیرونی بودن» و «غیر منیتِ» خود رهایی می‌یابد.

درون و بیرون، «من» و «غیرِ من» افول کرده و صرفاً خویشتن آگاه ما برجای می‌ماند.

کاملاً صمیمانه

ما در نقطه‌ای معین، دیگر فکر یا احساس نمی‌کنیم که هویت و وجودی فردی هستیم و در زمان و مکان میان سایر موجودات حرکت داریم.

زمان، مکان، هویت مجزا و شریک او، جهان، همگی تحمیلی بر طبیعت حقیقی ما هستند. ما چنین می‌پنداریم و احساس می‌کنیم که هویتی محدود و مجزا هستیم، صرفاً به این خاطر که ماهیت واقعی خود را از یاد برده‌ایم.

به‌محض اینکه ماهیت واقعی خود را تشخیص دهیم یا به خاطر آوریم، زمان، مکان، هویت مجزا، چیزها، اشیا، دیگران و جهان تماماً به مرجعی که به‌ظاهر از آنجا برخاسته بودند، بازگشته و افول می‌یابند. درحقیقت آن‌ها هیچ‌گاه به‌راستی افول نمی‌کنند، به این دلیل که آن‌ها هرگز به‌راستی برای اینکه با آن‌ها شروع کنیم، برنخاسته بودند. بلکه آن‌ها به‌خاطر آنچه هستند، یعنی حقیقت همواره‌حاضر بودن، پیش‌پاافتاده مانند ظاهر و حقیقتی مانند وجود، دیده می‌شوند.

تصور کنید که مشغول تماشای تعقیب یک ماشین در صفحهٔ نمایش هستیم و این تعقیب از داخل یکی از اتومبیل‌ها فیلمبرداری شده است. حتی در زندگی عادی، هنگامی‌که چنین فیلمی را تماشا می‌کنیم، جسم ما می‌تواند با احساس اینکه داخل اتومبیل نشسته‌ایم و در فضا با سرعت می‌رانیم، با کمترین فاصله از سایر اتومبیل‌ها، ساختمان‌ها و مردم سبقت می‌گیریم، کاملاً کارتون‌گونه و آشفته شود.

ما در پایان تعقیب، از انقباضاتی در جسم خود آگاه می‌شویم که در نتیجهٔ شناسایی خود از منظر دوربین به وجود آمده است. مدتی طولانی پس از پایان تعقیب و حقیقتاً مدتی طولانی‌تر بعد از اینکه فیلم پایان یافت، این پسماندهای احساسی در جسم باقی می‌مانند.

باوجوداین، در لحظه‌ای مشخص از فیلمی که همواره در دسترس است، روشن می‌شود که ما در اتومبیلی که با آن سرعت هولناک، اشیای دیگر را با فاصله‌ای نزدیک پشت سر می‌گذاشت نبوده‌ایم. چنین درمی‌یابیم که سرنوشت اتومبیل، سرنوشت ما نیست. هیچ ماشین، مردم، جاده و ساختمانی آنجا وجود نداشته است. آنجا صرفاً صفحهٔ نمایش بوده است.

با درک این موضوع، همزمان متوجه می‌شویم که همیشه چنین بوده است. این تنها به‌خاطر فراموش کردن این واقعیتِ آشکار و همیشه در دسترسِ تجربه بود که این احساس را داخل اتومبیلی داشتیم که با سرعت زیاد درحال حرکت است و در آن هر لحظه در معرض خطر بودیم. ما می‌دانیم که همهٔ

این اضطراب صرفاً در نمایش روی پرده است، نه در خود ما. به‌طور همزمان درمی‌یابیم که آنچه برای شخصیت‌های فیلم، زمان، مکان و علیت در نظر گرفته می‌شود، برای صفحه نمایش، صرفاً همواره حضورِ خود است.

آیا صفحهٔ نمایش به‌واسطهٔ حرکت و داستان فیلم متحرک می‌شود؟ آیا صفحهٔ نمایش هنگام حرکت اتومبیل حرکت می‌کند؟ آیا صفحهٔ نمایش هیجان‌زده یا ناامید می‌شود؟ آیا ظاهر یا ناپدید می‌شود؟ آیا با تغییر و جابه‌جایی، تصویر تغییر یا حرکت می‌کند؟

صفحهٔ نمایش با نتیجهٔ فیلم چیزی را به دست نمی‌آورد یا از دست نمی‌دهد. صفحهٔ نمایش، با تصاویر متحرک نمی‌شود و همچنین کیفیت ظاهری آن‌ها را به اشتراک نمی‌گذارد؛ اما همزمان، این جوهرِ صِرفِ تصویر است. به همین ترتیب، فراموش کردن، طبیعتِ واقعی خودمان است که باعث می‌شود فکر و احساسِ موجودی مجزا بودن و درحال حرکت بودن در دنیایی جداگانه و خارج از جهان داشته باشیم.

خویشتنِ آگاهِ ما، مانند صفحهٔ نمایش، هم‌اینک تمام آنچه می‌توانست باشد است. این برای دستیابی یا از دست دادن چیزی با ظواهر جسم، ذهن و جهان هر آنچه شرایط آن باشد می‌ایستد. درعین‌حال جوهرِ صرفِ آن است. همان‌طور که به‌نظر می‌رسد صفحهٔ نمایش شکل تصویر داخل فیلم را می‌گیرد، چنین به‌نظر می‌رسد که خودآگاهی نیز با جسم و ذهن محدود می‌شود؛ اما هیچ‌یک از خصوصیات ظاهر آن‌ها، به خودآگاهی مربوط نیست. اگر ما یک حقیقت نسبی را به جسم و ذهن واگذار کنیم، می‌توان گفت که آن‌ها از هیچ‌چیز به غیر از خودآگاهی تشکیل نشده‌اند.

آنچه تغییر و حرکت می‌کند چیست؟ صفحهٔ نمایش تغییر و حرکت نمی‌کند؛ چراکه آن، پس‌زمینهٔ همواره‌حاضر و جوهر فیلم است. اتومبیل‌ها نیز تغییر و حرکت نمی‌کنند، چون آن‌ها این‌چنین عدم هستند. تنها یک تصویر است که حرکت و تغییر می‌کند. باوجوداین حتی این تصویر بدون تفکر نیز حرکت و تغییر نمی‌کند؛ چراکه تغییر و حرکت مستلزم حافظه است و حافظه فقط اندیشهٔ جاری است.

***

به‌محض اینکه هویت حقیقی خود را به‌عنوان خودآگاهی از یاد می‌بریم و منحصراً با جزئی از کلیت هر آنچه پدیدار می‌شود، یکی می‌شویم، هویت‌های مجزا و جهان به‌طور همزمان، متولد می‌شوند و همراه با آن‌ها اولین فرزندان، زمان و مکان آن‌ها. صمیمیت تجربه، به یک سوبژه و یک ابژه، «من» و یک دیگری، یک شخص و یک جهان تقسیم می‌شود و زمان و مکان به‌طور همزمان برای مأوا دادن به همهٔ این هویت‌های ظاهر آفریده می‌شود. از یاد بردن هویت راستین ما و حقیقت ظاهر فردیت و جهان، همگی یک رخداد واحد هستند.

از این لحظه به بعد، چنین به‌نظر می‌رسد فردیتی که ما از خود سراغ داشتیم و جهانی که تصور می‌کردیم در آن پیش می‌رویم، حقیقتی از آنِ خود کسب می‌کنند. ما فراموش می‌کنیم که حقیقت آن‌ها صرفاً حقیقت آگاهی است، همان‌طور که در فیلم فراموش می‌کنیم حقیقت اتومبیل‌ها، افراد، ساختمان‌ها و تعقیب همواره همان است که در صفحهٔ نمایش بوده است.

آگاهی هرگز به‌راستی مبهم نمی‌شود، همان‌طور که صفحهٔ نمایش هیچ‌گاه مبهم نمی‌شود؛ صرفاً چنین به‌نظر می‌رسد که به‌واسطهٔ باور ما مبهم می‌شود. در هر لحظه، این آگاهی که آگاهی تنها زمینه و جوهر تجربه است، در دسترس است؛ همان‌طور که این آگاهی که ما فقط صفحهٔ نمایش را تماشا می‌کنیم همیشه در دسترس است.

برای ایجاد این تغییر نیازی به انجام هیچ کاری نیست جز اینکه به‌وضوح ببینیم که همیشه همین‌طور است. بااین‌حال هر کاری که باید انجام شود تا این دید واضح انجام شود، باید انجام شود. آنچه «باید انجام شود» جست‌وجوی خوشبختی نامیده می‌شود و ذاتی این باور است که ما موجودی مجزا هستیم که در زمان و مکان سفر می‌کنیم.

به‌محض اینکه متوجه صفحهٔ نمایش می‌شویم، از احساس دربارهٔ اینکه ما در اتومبیل هستیم و با سرعت و خطری مداوم درحال حرکت هستیم، دست می‌کشیم. به همین ترتیب، به‌محض اینکه ماهیت واقعی خود را به‌عنوان خودآگاهی پس می‌گیریم، بدین معناست که به آنچه هم‌اینک و همواره هستیم، توجه کرده و احساس و فکر را به اینکه هویتی مجزا هستیم که زاده شده و خواهد مرد، در حالت بیداری سفر کرده، به یک حالت رؤیا وارد شده و سپس به خواب فرو می‌رود متوقف می‌کنیم.

ما دیگر احساس نمی‌کنیم که هویتی هستیم که فعالیتی را انجام می‌دهد، انتخاب می‌کند، احساس می‌کند، می‌اندیشد، تبدیل می‌شود، رنج می‌کشد، لذت می‌برد، به دست می‌آورد، حس می‌کند، درک می‌کند، رشد می‌کند، می‌میرد و غیره. مهم‌تر از همه، دیگر چنین فکر و احساس نمی‌کنیم که هویتی هستیم که در زمان و مکان مستقر است و در حیات از آغاز به پایان در حرکت است.

در عوض درمی‌یابیم که ما این حضور همواره‌حاضر، حیاتی، متجانس، حرکت‌ناپذیر و تغییرناپذیر هستیم. ما چنین می‌پنداریم و احساس می‌کنیم که حضور و درحقیقت خود حضور هستیم که در زمان و مکان مستقر نیست، بلکه اینجا و اکنون – نه «اینجا» به‌عنوان مکان و «اینک» در زمان، بلکه در این همواره‌حاضر بی‌بُعد حضور داریم.

مشخص می‌شود که ذهن و ماده ترکیبات حیاتی تجربه هستند و علاوه بر این زمان و مکان حامل‌های غایی که در آن‌ها حیات ما رخ می‌دهد، نیستند. ذهن، ماده، زمان و مکان همگی بخشی از تصویر هستند؛ اما تصویر از آگاهی تشکیل شده است. آگاهی، حامل حقیقی و بی‌بُعدِ همهٔ تجربهٔ ماست.

***

می‌توان گفت که هویت‌ها، اشیا، افراد و رخدادها در درون ما حرکت می‌کنند؛ اما این نیز صحیح نیست. هیچ هویت، اشیا، افراد یا رخدادهایی وجود ندارد، همان‌طور که هیچ اتومبیلی صفحهٔ نمایش را نمی‌دَرَد. آنجا صرفاً صفحهٔ نمایش است که به‌عنوان اتومبیل‌ها، ساختمان‌ها، خانه‌ها و افراد ظاهر می‌شود. علاوه بر این آنجا صرفاً خویشتن حضور آگاه ما وجود دارد که بی‌حرکت و ساکن، تغییرنکردنی و تغییرناپذیر است که از هیچ‌چیز غیر از خود تشکیل شده است و شکل همهٔ آنچه بدون چیزی غیر از خودش بودن و یا شدن، به آنچه به‌طور جاودانه هست، می‌پذیرد.

درحقیقت، تجربه در آگاهی رخ نمی‌دهد. تجربه آگاهی است. آگاهی، صرفاً جوهر خودش است. او محتوای خودش است.

خویشتن آگاه ما هرگز جایی نمی‌رود و کاری نمی‌کند. این حقیقت احساس‌شده و زندگی‌شدهٔ حیات ماست. صلحی ناب است. آگاهی خاموش، بی‌حرکت، ساکن و بی‌تغییر باقی می‌ماند. ما آن حضوری هستیم که هر شیء، وجودِ ظاهرِ خود را از آن می‌گیرد.

مانند درویشی که به دور جهان می‌چرخد، ناگهان احساس خاموشی و ثبات می‌کند و درمی‌یابد که این جهان و همهٔ دیگران هستند که به گرد او می‌چرخند؛ بنابراین چنین احساس می‌کنیم که یک تودهٔ جامد و واحد از آگاهی هستیم که با نور خود در هر دقیقه با جزئیات و موضع حیات و تجربه می‌درخشیم.

همه‌چیز به‌طور صمیمانه با خویشتن ما یگانه است. هرچیز، صمیمانه خویشتن ماست. هیچ رخدادی از رخداد دیگر، عظیم‌تر یا خُردتر نیست. هیچ‌چیز از چیز دیگر مهم‌تر یا پیش‌پاافتاده‌تر نیست. هیچ‌چیز نسبت به چیز دیگر صمیمی‌تر نیست. بزرگی و کوچکی، اهمیت و بی‌اهمیتی برای ذهن هستند نه برای آگاهی.

افتادن یک برگ و زمین‌لرزه، در پیشگاه آگاهی، موضعی یکسان دارند، همان‌طور که افتادن یک برگ یا زمین‌لرزه در یک فیلم، از اهمیتی یکسان برای صفحهٔ نمایش برخوردار هستند. درحقیقت هیچ‌یک از آن‌ها برای صفحهٔ نمایش اهمیتی ندارند.

این بدان معنا نیست که پاسخی درخور به این رخدادها داده نخواهد شد، یک لبخند در یک موقعیت، حتماً عکس‌العملی را در دیگری برخواهد انگیخت. بااین‌حال هردو به‌طور مساوی شکلی هستند که آگاهی به خود می‌گیرد. هردو به‌طور یکسان آگاهی را نمایان می‌کنند.

هنگامی‌که به‌عنوان یک فرد، در جهان بیدار می‌شویم، حقیقتاً به خواب فرومی‌رویم. هنگامی‌که خویشتن خود را از یاد می‌بریم، صلح، خوشبختی و آزادی که در خویشتن ما ذاتی هستند، به‌ظاهر چهره می‌پوشانند. در نتیجه چنین به‌نظر می‌رسد که شخصی شده‌ایم که لذت می‌برد و رنج می‌کشد و جهان نیز چنین به‌نظر می‌رسد که حقیقت خود را به‌عنوان مقرِّ لذت و رنج به‌دست می‌آورد.

علاوه بر این، هنگامی‌که به خویشتن خود بازمی‌گردیم که درحقیقت هیچ‌گاه برای لحظه‌ای آن را ترک نکرده‌ایم، هنگامی‌که به خویشتن خود بیدار می‌شویم، شخص و جهان به خواب فرو می‌روند. آن‌ها بدین شکل ناپدید می‌شوند.

ما به‌طور جاودانه، بی‌حرکت و خاموش، شکل گرفتن خویشتنِ خویش در هر لحظه از جزئیات حیات را تماشا می‌کنیم، مطلقاً و صمیمانه با هریک یگانه شده و جوهر خود را به‌طور کامل به عشق به هر ظاهر می‌بخشیم.

هرگز یار را از دست نخواهیم داد

تمام تجربهٔ ظاهر و عینی از ذهن تشکیل شده است و به عبارتی گسترده‌تر، از اندیشه، احساس و حواس ساخته شده است. تمام آنچه ما از ابژه‌ها، دیگران و جهان می‌شناسیم، به‌واسطهٔ ذهن، اندیشیدن، خیال‌پردازی، حواس بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی حاصل می‌شود. ما هیچ شاهد یا تجربه‌ای از ابژه‌ها، دیگران یا جهان، فارغ یا خارج از ذهن نداریم و اگر ذهن را از تجربهٔ حاضر حذف کنیم، هیچ‌چیز عینی برجای نمی‌ماند.

ذهن در کجا پدیدار می‌شود؟ در آگاهی. ذهن از چه ساخته شده است؟ از آگاهی‌ای که در آن پدیدار می‌شود. هیچ‌چیز دیگر که بتواند از آن ساخته شود، حاضر نیست.

حتی کاملاً صحیح نیست که بگوییم ذهن در آگاهی پدیدار می‌شود؛ زیرا این تأثیر را می‌گذارد که ذهن در آگاهی مانند مبل در فضای اتاق ظاهر می‌شود. مبلمان چیزی جدید است که از بیرون به داخل اتاق آورده شده است و از چیزی به غیر از فضای اتاق شکل گرفته است.

ذهن که از افکار، تصاویر، حواس و ادراکات شکل یافته است، از بیرون آورده نشده است. جایی که در تجربهٔ ما و خارج از آگاهی که ذهن در آن بتواند پدیدار شود، کجاست؟

مقدم بر ظاهرِ ذهن، صرفاً آگاهی است. هنگامی‌که ذهن (اعم از کلیهٔ افکار، تصاویر، جسم ما، اشیا، دیگران و جهان) پدیدار می‌شود، تنها جوهر حاضر که می‌تواند از آن تشکیل شده باشد، آگاهی است.

اگر ذهن از آنچه قبل از ظهور آن موجود است، ساخته شود، نمی‌توان گفت به هنگام پدیدار شدنش چیز جدیدی ظاهر می‌شود. چگونه حتی می‌دانیم ذهن ظاهر می‌شود؟ چه کسی چنین می‌گوید؟ فقط ذهن. فقط آگاهی پیش از ذهن وجود دارد، فقط در طول ظاهر ذهن آگاهی وجود دارد و وقتی ذهن فروکش می‌کند، فقط آگاهی وجود دارد.

بااین‌حال، این موضوع نیز نسبتاً صحیح است. تا به اینجا دریافتیم که زمان، به‌عنوان تجربه‌ای راستین و عدم مطلق است. پس تکلیف «مقدم بر»، «در طول» و «بَعد» چیست؟ زمان پیش، در طول یا بعد این تجربهٔ فعلی چه زمانی است؟ صرفاً در این تفکر فعلی.

علاوه بر این، هنگامی‌که ذهن تغییر می‌کند، برای مثال زمانی که شرایطی ناپدید و دیگری پدیدار می‌شود، آگاهی در همهٔ این دوره حاضر و

بی‌هیچ تغییری برجای می‌ماند. در طول پدیدار گشتن و شرایط ثانویه و پس از اینکه ناپدید و غیره می‌شود، در طول همهٔ شرایط تا ابد مقدم بر شرایط اولیه صرفاً آگاهی است که می‌ماند.

مجدداً این نیز نسبتاً صحیح است؛ به‌طور معمول حضور و تفوق آگاهی برپا می‌شوند. این صحیح‌تر است که قواعد معمول تجربه به معنای حقیقت مطلق زمان و مکان هستند تا تحقق اینکه کاملاً صحیح نباشند. آنجا همواره آگاهی بوده است؛ نه‌تنها همیشه بوده است، بلکه همواره‌حاضر در زمان حال هم بوده است. هیچ جوهر دیگری در هیچ شرایطی حاضر نبوده است.

اگر جایگاه خود را در یا به‌عنوان جسم در نظر گیریم، به‌نظر می‌رسد چندگانگی ابژه‌ها، افراد، مکان‌ها، شرایط و حوادث وجود داشته باشد. اگر جایگاه خود را در یا به‌عنوان ذهن در نظر بگیریم، به‌نظر می‌رسد آنجا چندگانگی عقاید و احساسات به وجود آید. اگر جایگاه خود را به‌عنوان آگاهی دریابیم که درحقیقت جایگاهی است که دانسته یا نادانسته همواره در آن قرار داریم، صرفاً یک حقیقت واحد، حیاتی، همواره‌حاضر، متجانس، حرکت‌ناپذیر و خاموش‌ناشدنی بوده است.

هیچ‌چیز نیامده است و نمی‌رود. هیچ‌چیز حرکت یا تغییر نمی‌کند. هیچ‌چیز هرگز گم نشده است. آگاهی مقدم و در حیطهٔ همهٔ چیزهای ظاهر است. درحقیقت هیچ‌چیز در هیچ‌جا یا هیچ زمانی اعم از گذشته، حال یا آینده وجود ندارد که چیزهای ظاهر در آن وجود داشته باشد. هرچه هست، صرفاً خودِ آگاهی است.

اگر دانسته جایگاه خود را به‌عنوان آگاهی بیابیم، آن‌گاه به‌وضوح خواهیم دید که هرچه می‌تواند وجود داشته باشد یا به دست آید، هم‌اینک «در هر لحظه» کاملاً حاضر است. آن، همواره‌حاضر است.

تمام آنچه تابه‌حال رخ داده، از آگاهی تشکیل شده است و آگاهی همواره‌حاضر است. پرسش وجود، شدن یا به‌دست آمدن هرچیز به غیر از آگاهی، یک احتمال نیست. درحقیقت هیچ‌چیز – نه یک چیز – تابه‌حال حقیقتاً «وجود نداشته» یا «حادث نشده است».

***

پرسش هدف یا مقصود در حیات، در پرتو این ادراک اعتبار خود را از دست می‌دهد. جهت دریافت معنا یا مقصود، ابتدا باید خود را مجزا و مستقل از آگاهی بپنداریم. معنا و مقصود صرفاً برای آن چیز خیالی‌ست و البته آن چیز صرفاً هویتی واقعی از منظر خیالی خود است.

آگاهی هم‌اینک تمام آن چیزی است که می‌توانست وجود داشته باشد و نمی‌تواند چیز دیگری باشد. آگاهی نمی‌تواند به چیزی دیگر تبدیل شود و همچنین نمی‌تواند از آنچه همواره بوده است، دست بکشد. بااین‌حال در صورتی که جایگاه خود را در یا به‌عنوان ذهن دریابیم، در آنجا همواره مقصود، معنا، شدن و به دست آوردن وجود خواهد داشت. به‌عنوان مزیتِ این دیدگاه، می‌توان گفت که بالاترین هدف و معنا، رسیدن به این درک تجربی از صمیمیت یکپارچهٔ زندگی است.

در اینجا دو چیز وجود ندارد و آنچه هست، صرفاً آگاهی است. هیچ‌چیز برای بودن یا شدن وجود ندارد، بلکه هرچه هست، هم‌اینک است. تجربه صرفاً از یک جوهر تشکیل شده است و این جوهر همواره کاملاً حاضر و شناخته‌شده است و نمی‌تواند شناخته نشود. آن، تنها شناخت خودش است و نمی‌تواند چیزی جز خود را بشناسد.

حتی در جهالت، بدین معنا که طبیعت حقیقی تجربه را مورد غفلتی ظاهری قرار دهیم، هیچ‌چیز به غیر از آگاهی که خود را می‌شناسد وجود ندارد؛ بنابراین هیچ جهالت حقیقی نیز وجود ندارد.

مقصود و معنا همواره مستلزم غیر، آینده و فرایند هستند؛ اما آگاهی تمام آنچه آنجا هست است. چیزها صرفاً از دیدگاه ذهن حرکت و تغییر می‌کنند و ذهن صرفاً از دیدگاه ذهن حقیقی است. از منظر آگاهی، هیچ‌چیز حرکت یا تغییر نمی‌کند. هیچ‌چیز – نه یک چیز – وجود دارد.

به بیان شکسپیر: «تمام چیزها به‌نظر می‌رسند، اما نمی‌توانند باشند.» صرفاً آگاهی و خویشتن حاضر ما وجود دارد.

در انجام دادن یا ندادن، در به‌دست آوردن یا نیاوردن بحثی نیست. آگاهی، تنها جوهر حاضر در تجربه است. به کجا می‌تواند برود؟ به چه‌چیزی می‌تواند تبدیل شود؟ در چه می‌تواند ناپدید شود؟ از چه می‌تواند برخیزد؟ جهت سخن راندن از آمدن و رفتن، پدیدار و ناپدید شدن، انجام دادن یا ندادن، به‌دست آوردن یا نیاوردن، اسارت یا رهایی، بایستی ابتدا خویشتنِ خویش را چیزی به غیر از آگاهی تصور کنیم، بدین معنا که ابتدا باید خویشتنِ خویش را یک جسم و یا یک ذهن در نظر آوریم.

هیچ‌چیز حرکت نمی‌کند، تغییر نمی‌کند، زاده نمی‌شود یا نمی‌میرد، هیچ‌چیز ناپدید یا پدیدار نمی‌شود. این صرفاً ذهن است که مدعی این حوادث است، اما ذهن به‌خودی‌خود از حضورِ حرکت‌ناپذیر، بی‌تغییر، بی‌تولد و نامیرای آگاهی تشکیل شده است.

در صورتی که جایگاه خود را در یا به‌عنوان ذهن دریابیم، چنین به‌نظر می‌رسد که هویتی مجزا، متحرک، تغییرپذیر، رشدیابنده، پدیدارشونده،

ناپدیدشونده‌ای می‌شویم که لذت می‌برد، رنج می‌کشد، جست‌وجو می‌کند، درمی‌یابد، زاده می‌شود و می‌میرد. اگر جایگاه خود را دانسته به‌عنوان آگاهی دریابیم، خویشتن خود را به‌عنوان حقیقت واحد خاموش‌ناشدنی و حیاتی در همهٔ تجربه می‌شناسیم که همواره‌حاضر، دائم، متجانس و بدون آغاز یا پایان است.

آنچه هنگام رویارویی ما با معشوق حاضر است، صرفاً این حضور است. تصویر، صدا، لمس، طعم یا بوی آن‌ها صرفاً از این حضور ساخته شده است. هنگامی‌که معشوق می‌میرد یا ما را ترک می‌کند، این حضور همان‌طور که همواره بود، کاملاً حاضر باقی می‌ماند.

خواه به یاد بیاوریم خواه نه، آنچه آن‌ها از آن تشکیل شده بودند، همچنان با ما «اینجا» حاضر و به چهرهٔ خود خیره می‌ماند.

این حضور، جوهرِ تمام روابط است و درحقیقت، غیبت رابطه است. دو چیز یا شخص نیست که به یکدیگر مرتبط باشد.

صرفاً حضوری است که خود را لحظه‌به‌لحظه می‌شناسد که از آن با نام عشق یاد می‌شود. ما هرگز یار را گم نمی‌کنیم.

حضوری آگاهانه

این ادراک چه نقشی در حیات روزمرهٔ ما دارد و چگونه به یاری انسان می‌شتابد؟

تأثیری بس شگرف! در صورتی که فکر و احساس ما بدین‌گونه باشد که ما موجودی محدود و مجزا هستیم، این باور بنیادین بر اکثر افکار، احساسات، روابط و فعالیت‌های ما تحمیل خواهد شد.

اگر به همهٔ مشکلات افراد، ازدواج، خانواده‌ها، مؤسسات، جوامع، نژادها و اقوام بپردازیم، چنین به‌نظر می‌رسد که دلایل بی‌شماری برای هریک از مشکلات وجود دارد. این امر ممکن است نسبتاً صحیح باشد اما اگر دلایل تمام کشمکش‌های روانی و رنج را تا منشأ بنیادین آن‌ها دنبال کنیم، همیشه به باور هسته‌ای، به وجود مجزایی که با ارادهٔ آزاد، اختیار، آزادی و غیره درهم آمیخته‌شده و در جهانی از زمان و مکان معلق است، برمی‌خوریم.

دقیقاً مانند باور و از همه مهم‌تر، احساس یک هویت مجزا در جهانی مجزا و بیرونی بودن، تنها دلیل بنیادین کشمکش روانی و رنج است، به همین ترتیب ادراک تجربی از طبیعت حقیقی هویت ما، راه‌حل آن است.

بیشترِ افکار، احساسات، اعمال و انتسابات ما، پیش از این ادراک، بر باور مرکزی که ما هوشیاری محدود و شخصی‌ای هستیم که در جسم زاده شده و در زمان و مکان تکامل یافته و سرنوشتی چون مرگ دارد، متمرکز است.

حیاتی با مرکزیت چنین باوری، جست‌وجویی همواره برای صلح، خوشبختی و عشق است که با لحظاتی از آرامش و کامیابی شناسایی می‌شود. پس از این لحظات کوتاهِ آسایش، عادات کهنِ تفکر، احساس، عمل و انتساب، هویت مجزا مجدداً پدیدار شده و وجود ظاهر دوباره به جست‌وجوی اشیایی که عمدتاً احساس کمبود را برطرف کرده و احساس هراسی را که ذاتی آن است، تسلی می‌بخشد، به پیش رانده می‌شود.

باوجوداین، با شهود واضحِ این امر، آگاهی‌ای که ما از خود سراغ داریم، غیرشخصی، نامحدود و همواره‌حاضر است و صرفاً شاهد نیست، بلکه به‌طور همزمان جوهر تمام تجربه نیز هست، باور به اینکه وجودی مجزاست و همهٔ افکار، احساسات و فعالیت‌های مرتبط با آن در بسیاری موارد، به‌تدریج رنگ می‌بازند. در نتیجهٔ این امر، اغتشاش ذهن و انقباضات در جسم که برای هستی خود به این باور وابسته بودند که ما وجودی محدود و مجزا هستیم، زائل می‌شوند.

تمام افکار، احساسات و فعالیت‌های دیگری که خصوصیات جسم و ذهنی مشخص بودند، به حیات خود ادامه می‌دهند. حال که جسم و ذهن، دیگر تحت سلطهٔ وجود هراسناک و نیازمند نیستند، انرژی‌های آن‌ها آزاد شده و تبیین، اشتراک‌گذاری، برقراری ارتباط و جشن گرفتن عشق و هوشی که در این درک جدید، ذاتی است را در دسترس قرار می‌دهد. این اشتراک‌گذاری تا میزان زیادی از یک جسم/ذهن به دیگری متغیر خواهد بود؛ اما ارتباط حیاتی همواره یکسان است؛ عشق‌ورزانه، دوستانه، خلاق، لذت‌بخش و شورانگیز.

تمام مشکلات روانی به حضورِ ظاهرِ وجود مجزا وابسته هستند؛ بنابراین هنگامی‌که این وجود، عدم شناخته می‌شود، تمام مشکلات روانی ما ناپدید می‌شوند؛ اما مشکلات کاربردی همچنان ادامه دارند، بهترین روشِ ممکن، مدارا با آن‌ها در شرایط متداول است.

حال که دیگر در خدمت اوامِر یک موجود خیالی و مستبد نیستیم، به‌خوبی می‌توان فهمید که زمان و انرژی زیادی را روی دستان خود داریم – و این یعنی موجود مجزا استادی بی‌پروا و سیری‌ناپذیر است!

اگر اکتشافی عمیق از ماهیت واقعی خود داشته باشیم، متوجه می‌شویم که صلح، خوشبختی و عشق، ذاتیِ آن هستند. درحقیقت، آن‌ها خصوصیات ذاتی در آن نیستند؛ بلکه نام‌هایی هستند که وقتی خود را به‌رسمیت بشناسد به آگاهی می‌دهیم. به همین دلیل، افکار، احساسات و فعالیت‌هایی که مستقیماً از این درک تجربی حاصل می‌شود، بدون واسطهٔ موجودی مجزا و خیالی، تمایل به بیان این خصوصیات دارند.

***

حتی اگر فقط پذیرای این احتمال باشیم که آگاهی محدود، محلی یا شخصی نیست، می‌توانیم این امکان را در زندگی‌مان کشف و آزمایش کنیم.

به عمق تجربهٔ خود بروید و خود را در این درک تجربی قرار دهید که این حضورِ آگاه هستید و از آنجا ببینید که هیچ مدرکی مبنی بر وجود این حضور محدود، مستقر یا شخصی موجود نیست. اگر هیچ مدرکی مبنی بر محدودیت، قرارگیری در مکان خاص، شخصی یا گذرا بودن وجود نداشته باشد، نمی‌توانیم اطمینان داشته باشیم کسی که با او از طریق تلفن یا پشت باجه یا به‌عنوان دوست یا شریک زندگی صمیمی خود صحبت می‌کنیم، همان حقیقتِ حضور خود ما نباشد.

ما با ذهن خود قادر به درک این موضوع نیستیم که آیا این صحیح است یا خیر؛ چراکه ذهن نسبت به چیزی که در آن پدیدار می‌شود، هیچ دانشی ندارد. باوجوداین می‌توانیم آن را در تجربه بشناسیم. به‌رغم اینکه سالیان سال، با این فرض که آگاهی محدود و مستقر است، زیسته‌ایم،

حالا باید بکوشیم با احتمال متضاد آن به زندگی ادامه دهیم. با دیگران و موجودات زنده، به‌عنوان این حضورِ صِرفی که به‌طور صمیمانه از خود سراغ دارید، رفتار کنید. اجازه دهید همهٔ فعالیت‌ها و روابط شما از این ادراک جاری شوند.

پس از اینکه درک کردید هیچ ابژه‌ای وجود ندارد – که تنها دانش ما نسبت به ابژه‌ها، ادراک است و ادراک از آگاهی تشکیل شده است – با همهٔ ابژه‌های ظاهر نیز به‌عنوان همین حضور که خود هستید، رفتار کنید. به بیان دیگر، با همه‌چیز مانند خویشتنِ خویش رفتار کنید و ببینید جهان هستی چگونه پاسخ می‌دهد. پس از تمام این‌ها، جهان هستی به تطابق با باورهای ما درمی‌آید.

اگر واقعاً دغدغهٔ صلح در جهان را داریم، بالاترین خدمتی که می‌توانیم به جهان و هم‌نوعان خود ارائه دهیم بررسی و کشف واقعیت تجربهٔ ما، ایستادگی آگاهانه به‌عنوان آن واقعیت و زندگی است که از آن درک تجربی سرچشمه می‌گیرد یعنی از عشق و درک.

با گذشت زمان، اگر واقعاً موضع خود را به‌عنوان حضور در نظر بگیریم، باور به واقعیت یک شخص، ابژه، دیگری یا جهان به‌تدریج، به‌سرعت و یا در موارد نادر، آنی حل می‌شود. خودمان را به‌صورت خودجوش، بی‌دردسر و مسالمت‌آمیز در بطن تجربه می‌یابیم و فعالیت‌های ذهن و بدن طبیعتاً این موضع را بیان می‌کنند.

اگر به‌عنوان حضورِ آگاهانه ایستاده باشیم، حضور را در همه‌جا می‌بینیم. بدین معنی که حضور فقط خودش را تجربه می‌کند. درحقیقت او همیشه فقط خود را تجربه می‌کند؛ اما اکنون دیگر ظاهراً با پیچیدگی‌های ذهنِ دوگانه‌گر مخفی نمی‌شود.

هر چیزی که از این درک تجربی حاصل می‌شود، آن را ارائه می‌کند، خواه با عبارات صحیح غیر دوگانه بیان شده باشد یا نه و خواه سعی در بیان آن با کلمات داشته باشد یا نه.

حضور از جهان نفس می‌کشد

حضور هرگز حرکت نمی‌کند و به چیزی غیر از خودش تبدیل نمی‌شود. اگر جایگاه خود را آگاهانه به‌عنوان حضورِ آگاه دریابیم، واقعاً احساس می‌کنیم که کاری انجام نمی‌دهیم و به هیچ‌کجا نمی‌رویم. تمام کارها و رفتن‌ها صرفاً برای ذهن است.

برای حضور که فقط در تجربهٔ واقعی ما معنا می‌شود، هیچ زمانی مطرح نیست. صرفاً حضور بی‌زمان در همان مکان بی‌مکان، همواره حاضر و حالِ بی‌زمان است؛ اما این دور، بعید و ایستا نیست – بلکه خود را کاملاً و نزدیک به هر ظاهری از ذهن، بدن و جهان می‌دهد.

شخصیتِ فیلم ممکن است رشد کند، شغلی داشته باشد، خانواده‌ای اختیار کند، به تمام نقاط جهان سفر کند، پیر شود و بمیرد، اما صفحهٔ نمایش هیچ‌یک از این کارها را انجام نمی‌دهد. صفحهٔ نمایش جوهرِ سراسرِ حیات شخصیت است و همچنان و به‌طور همزمان همواره بدون حرکت، انجام دادن یا به چیزی دیگر تبدیل شدن، باقی می‌ماند.

هنگامی‌که جایگاه خود را به‌عنوان حضور درمی‌یابیم، خویشتنِ خویش را به‌عنوان واقعیت تمام تجربه، یعنی «من» تمام افراد ظاهر و «آنِ» تمام چیزهای ظاهر می‌شناسیم. ما چنین احساس یا تفکر نمی‌کنیم که شخصی هستیم که فکر می‌کند، احساس می‌کند، انجام می‌دهد، برمی‌گزیند و غیره، بلکه به‌سوی حقیقت می‌رویم یا از آن می‌گریزیم. ما موضع خود را به‌عنوان حضور گرفته‌ایم و می‌فهمیم و احساس می‌کنیم که ذهن، شامل تمام تفکرات، حس‌ها و ادراک‌ها، از خود ما سرچشمه می‌گیرد و در درون ما آشکار می‌شود.

این امر مصداق دم و بازدم است. به‌محض اینکه حضور بازدم انجام می‌دهد، ظاهر ذهن را در حیطهٔ خویش و ساخته‌شده از خویش می‌آفریند. ذهن همهٔ تصاویر، افکار، حواس و ادراک را در بردارد یا به عبارتی خودِ آن است. وقتی حضور نفس می‌کشد، ظواهر ذهن را در درون خود برمی‌گرداند.

حضور در هیچ مرحله‌ای فراموش نمی‌کند که خودش است. هیچ‌وقت از خودش خارج نمی‌شود. هرگز حقیقت خود را به یک ابژه نمی‌بخشد و همچنان این واقعیتِ خود است که وجود ظاهری – ایستادگی ظاهری – به‌عنوان غیر شیء را به همهٔ چیزهای ظاهری می‌بخشد.

فراموشی ظاهری حضور تنها به همان اندازه واقعی است که بازیگری که به‌ظاهر خود را فراموش می‌کند تا نقش هملت را بازی کند. حضور خود باقی می‌ماند و در خود و به‌عنوان خود باقی می‌ماند. همیشه حاضر است، در خانه، درون خودش، به‌عنوان خودش.

ویژگی خاص هر ادراکی، دیگر قدرت فریب دادن ذهن را ندارد تا تصور کند حضور چیزی غیر از خودش است و بنابراین دیگر قدرت پوشاندن آرامش و خوشبختی را که درون آن نهفته است ندارد.

ذهن را بیش از این نمی‌توان به این تفکر واداشت که حضور یک ابژه، موجود یا دنیاست. درحقیقت این تفکر را که هرچیز، ابژه‌ای از هر نوع است را نمی‌توان تحمیل کرد. هیچ‌چیز نمی‌تواند حضور را از خود سلب کند. او به کجا می‌رود؟ کجا می‌تواند برود؟

دیگر نباید در برابر آن مقاومت کرد یا از آن ترسید؛ زیرا به‌وضوح مشاهده می‌شود که هیچ‌چیز هرگز نمی‌تواند یا در واقع هرگز قدرت این را نداشته است تا حضور خود را به تاراج ببرد. ترس از کم شدن یا ناپدید شدن و نیاز یا میل به بزرگ شدن به هر طریقی، از بین می‌رود و شرایط طبیعی صلح، شادی و آزادی آشکار می‌شود.

دیدیم که هیچ‌چیز نمی‌تواند حضور را تهدید کند یا به آن آسیب بزند؛ بنابراین انکار جزئی اوضاع کنونی که هویت مجزا را معین می‌کند ناپدید می‌شود و با ناپدید شدنِ «نه»، «بله» را درون خود می‌یابیم که به‌طور صمیمانه و بی‌قیدوشرط حضور دارد و قلب همهٔ تجربه‌هاست.

این «بله» عشق است.

سرسپردگی

آیا در این روش جایی برای بختی[۱۳] یا سرسپردگی هست؟

سرسپردگی حقیقی به معنای اعطای تمام خویشتن خود به ابژهٔ سرسپردگی در تمام زمان‌هاست. تنها ابژه‌ای که سزاوار یا حتی در دسترس چنین پاکبازی یا عشق‌ورزی است، باید همواره حاضر باشد؛ چراکه ما نمی‌توانیم خود را کاملاً به چیزی بسپاریم که گذراست.

هیچ ابژهٔ سرسپردگی وجود ندارد؛ زیرا تمام ابژه‌ها گذرا هستند. صرفاً آگاهی همواره حاضر است و بنابراین صرفاً آگاهی سرسپردگی واقعی را معنا می‌بخشد. آنچه می‌تواند به آگاهی چنین سرسپردگی‌ای بدهد چیست؟ بدیهی است ابژه‌ای گذرا نظیر یک بدن یا ذهن نمی‌تواند به چیزی که موجود است ارادت بورزد درحالی‌که خودش نیست؛ بنابراین صرفاً آگاهی قادر است چنین عشقی را به خود ابلاغ کند.

این تنها آگاهی است که واقعاً می‌تواند مورد عشق‌ورزی قرار گیرد و این تنها آگاهی است که می‌تواند واقعاً عشق بورزد. باوجوداین آگاهی عشق نمی‌ورزد و مورد عشق واقع نمی‌شود. او عشق است؛ بنابراین والاترین صورت عشق یا سرسپردگی، فقط وفاداریِ شناخته‌شده به‌عنوان آگاهی است. هر نوع دیگر از سرسپردگی، سرسپردگی وجودی خیالی به ابژه‌ای خیالی خواهد بود.

باوجوداین، وجود خیالی که در پی جهت‌گیری برای نیل به چیزی است که بتوان به آن بازگشت، درک نمی‌کند توجهی که ظاهراً به این منظور استفاده می‌کند، همان آگاهی‌ای است که در پی آن است. این امر مصداق جریان آبی است که برای دست یافتن به آب در جست‌وجوی اقیانوس است.

«پروردگارا، تو آن عشقی هستی که با آن به تو عشق می‌ورزم.»

هر ابژه یا جهت‌گیری که ظاهراً گیرندهٔ احتمالی سرسپردگی ذهن است، ابژه‌ای است که درون خود خلق شده؛ بنابراین نمی‌تواند ابژهٔ واقعی سرسپردگی خود باشد. هر ابژه‌ای فقط بیشتر ذهن است.

همان‌طور که ذهن در جست‌وجوی جهتی است که در آن باید چرخش کند؛ اما بدون آنکه بداند شروع به‌کار می‌کند و خودش را به منبع خود ردیابی می‌کند. سرانجام با کاوش در تمام جهات به بن‌بست می‌رسد و به این دانش می‌رسد که هیچ جهت مشخصی وجود ندارد که بتواند در آن چرخش داشته باشد و همچنین ابژهٔ شایستهٔ این فداکاری واقعی وجود ندارد. به‌طور خلاصه، ذهن نمی‌تواند بداند که سرسپردگی چیست.

ذهن با این درک خاموش می‌شود و این به معنای حل شدن است. آنچه آشکار است سرسپردگی است. سرسپردگی همان چیزی است که ما هستیم، نه کاری که انجام می‌دهیم.

***

گاهی اوقات کاوش در ذهن برای یافتن ابژهٔ واقعیِ سرسپردگی به‌عنوان خودپرسش‌گری شناخته می‌شود. این مزیتی برای ذهن است؛ زیرا می‌پندارد توانایی این را دارد که توجه خود را به ارادهٔ خود به‌سمت ابژه‌ای هدایت کند.

این کاوش، فرایندی نیست که ذهن به‌سمت منشأ خود حرکت کند، گرچه ممکن است در ابتدا چنین به‌نظر برسد. بلکه انحلال ذهن ظاهری در منشأ آن است. چگونه ممکن است ذهن به‌سمت آگاهی برود و از چه جهت پیش خواهد رفت؟

حتی این قاعده کاملاً درست نیست: فقط چیزی که منشأ نیست، می‌تواند در منبع خود حل شود. ذهن هیچ مادهٔ دیگری جز آگاهی ندارد؛ بنابراین چیزی برای حل شدن وجود ندارد. پنداشت انحلال ذهن در منشأ خود، بخشی از باور ذهن است که چیزی غیر از منشأ خود است. وجود منبعی که چیزی از آن پدیدار می‌شود، انگاشتی دوگانه‌گرایانه است که خود با فهم اینکه هیچ موجود، ذهن یا ابژهٔ مستقلی وجود ندارد، از بین می‌رود.

وقتی تصویری به‌نظر می‌رسد که روی صفحه محو می‌شود و فقط صفحهٔ نمایش در معرض دید باقی می‌ماند، آیا واقعاً تصویر از بین می‌رود؟ تصویر صرفاً از صفحهٔ نمایش ساخته شده و صفحهٔ نمایش از بین نمی‌رود. باوجوداین ظاهراً صفحهٔ نمایش با تبدیل شدن به چیزی به غیر از خود (به تصویر)، به‌نظر می‌رسد مخفی شده و محو شدن متعاقب تصویر، صفحهٔ نمایش را آشکار می‌کند.

علاوه بر این، ذهن ظاهری در حیطهٔ آگاهی است که فقط از آگاهی تشکیل شده است؛ اما ظرفیت این را دارد که آگاهی‌ای را که از آن ساخته شده است بپوشاند. در جست‌وجوی خود، ذهن مانند تصویر روی صفحه محو می‌شود و تنها پس‌زمینهٔ آگاهی را در نمای ساده باقی می‌گذارد.

این، خودِ منشأ است؛ یعنی آگاهی‌ای که به‌تدریج ذهن را بازسازی می‌کند. در شکل‌گیری ذهن، به‌نظر می‌رسد که آگاهی به چیزی غیر از خودش، چیزی جدا، دیگر و بیرون تبدیل می‌شود. در پایان هر ادراک، آگاهی ذهن را در درون خود جمع می‌کند و حجاب ظاهریِ خود را با خلاقیتِ خود متوقف می‌کند.

این ذهن نیست که این فرایند را برعهده می‌گیرد، بلکه این تصویر روی صفحهٔ نمایش است که مسئول انحلال خویش است. ذهن کاری انجام نمی‌دهد. ذهن هویتی مستقل با گنجایش انجام دادن یا انجام ندادن چیزی نیست.

این فقط آگاهی است که در نمای آشکار، همزمان پس‌زمینه و پیش‌زمینه است.

بازیگر نقش اصلی

فکرِ «من» مانند پُرکننده‌ای است که ذهن وقتی با افکار خلاقانه، عشق‌ورزی، پرس‌وجوگری یا افکار عملی مشغول نیست، با آن آرامش می‌یابد. به‌محض اتمام چنین افکاری، ذهن یک شِبهِ‌خویشتن، شبه‌فاعل، متفکر، احساس‌کننده خلق می‌کند که به فعالیت‌های پیشین اعتبار می‌بخشد.

این خویشتن مجزای خیالی، به مکان پیش‌فرض ذهن تبدیل می‌شود، مانند حالت ذخیرهٔ انرژی روی صفحهٔ کامپیوتر که وقتی هیچ سندی باز نیست، وظیفهٔ پوشاندن بی‌تحرکی ظاهریِ صفحهٔ خالی را دارد. صفحه فقط پر از تصاویر بی‌تحرک به‌نظر می‌رسد، زیرا غیبت محض هرچیز که آن‌ها می‌شناختند، یعنی غیبت کامل ابژه‌هاست.

صفحه به‌خودی‌خود یک غیبت نیست. حضور است. در واقع جوهرِ صِرفِ تصاویر ظاهر است. فقط از منظر تصاویر غیبت به حساب می‌آید.

علاوه بر این، از منظر ذهن که صرفاً ابژه‌های ظاهر را می‌شناسد، آگاهی یک خلأ کسالت‌بار است. او نمی‌داند و نمی‌تواند بداند که آگاهی درحقیقت جوهر خود است. ذهن جهت جلوگیری از این خلأ ظاهر آگاهی، یک شبه‌حضور و شبه‌وجود، خویشتن مجزای درونی را خلق می‌کند که حضور واقعی آگاهی را رقم می‌زند.

این شبه‌خویشتن، چیزی را به ذهن می‌دهد که در میان دیگر افکار، تصاویر، حواس و ادراکات بدان مشغول شود. چنین به‌نظر می‌رسد که شبه‌خویشتن پس‌زمینهٔ تجربهٔ ما می‌شود که همواره‌حاضر است و در میان و در حیطهٔ تمام دیگر ادراکات می‌دود. او بازیگر نقش اصلی است.

همان‌طور که کاوش ما از طبیعت تجربه عمق می‌یابد، بیش‌ازپیش واضح می‌شود که شبه‌خویشتن پس‌زمینهٔ تجربه نیست بلکه بیشتر یکی از چهره‌های متغیرِ خود تجربه است. بدیهی است که حالت ذخیرهٔ انرژی، پس‌زمینه و جوهر تمام اسناد نیست، بلکه فقط یک تصویر دیگر است.

در این مرحله، خویشتنِ به‌ظاهر درونی به‌عنوان ابژه شناخته می‌شود تا سوبژهٔ تجربه و در نتیجه موقعیت پیش‌فرض ذهن، در بین تمام افکار و تصاویر دیگر، متوقف و دریافت شود که فقط فکر یا تصویری دیگر است.

حالت ذخیرهٔ انرژی که برای جلوگیری از بی‌تحرکی ظاهری صفحه، طراحی شده بود و باید مورد تجربه قرار می‌گرفت، کنار رفته و خودِ صفحه به چشم می‌آید. این لحظه‌ای است که آگاهی وجود خود را تشخیص می‌دهد و دیگر چنین به‌نظر نمی‌رسد که خود را با ذهن می‌پوشاند. این مزیت جهالت

یا جهل ظاهری آگاهی نسبت به خویش است.
این لحظهٔ بی‌زمان این درک است که آگاهی یک پوچی محض نیست و آن خلأ که ذهن پیش‌تر از آن سراغ داشت، تکاملی است که تکامل ظاهر ذهن از آن ساخته شده است. در واقع از این چشم‌انداز، این خویشتن مجزای درونی است که واقعاً تهی، خلأ و معدوم است.
حال، موقعیت پیش‌فرض، خودِ صفحه می‌شود و نه حالت ذخیرهٔ انرژی صفحه. بدین معنا که موقعیت پیش‌فرض ما به‌جای اینکه خویشتن مجزا شود، خودِ آگاهی است. برای ذهن، طبیعی و طبیعی‌تر می‌شود که در منشأ خود به آرامش دست یابد تا خویشتن مجزای درونی را در میان فعالیت‌های تفکر، احساس و ادراک خود خلق کند.

فراموشی ظاهریِ وجودِ خویش

در این کاوش تجربه، مسئلهٔ انتخاب و انجام شخصی اغلب مطرح می‌شود. بین خویشتن به‌عنوان فاعل و غیرِ فاعل در کشمکش هستم.

تجربهٔ ظاهراً عینی ما از افکار، تصاویر، حواس و ادراکات تشکیل شده است. صرفاً یک ابژه می‌تواند در یک زمان واحد پدیدار شود، بنابراین دقیق‌تر است بگوییم در هر لحظه یک تفکر/تصویر/حس/درک حاضر است. به‌وضوح درمی‌یابیم که صرفاً در یک لحظه یک ظاهر حاضر است، همان‌طور که تنها یک تصویر بر روی صفحهٔ تلویزیون در یک لحظه حاضر است.

تنها تفکر است که تجربهٔ کنونی را به کثرتی از ابژه‌ها نظیر واژگان، دست‌ها، میز، دیوارها، آسمان و غیره تقسیم‌بندی می‌کند، همچنین این تفکر است که تصور می‌کند صفحهٔ واحد در تلویزیون از خانه‌ها، افراد، ماشین‌ها، خیابان و غیره تشکیل شده است. در تجربهٔ واقعی ما صرفاً «یک چیز» در یک لحظه پدیدار می‌شود. بعدها می‌بینیم که در واقع حتی یک «چیز» هم حاضر نبوده است؛ آنجا صرفاً حضور در برابر خود حاضر بوده است.

این «یک چیز» که ظاهراً حاضر است کلیتی یکپارچه است، همان‌طور که تصویر روی صفحه کلیتی یکپارچه است. این صرفاً تفکر است که خطوطی فرضی به دور اجزاءِ تصویر می‌کشد تا کثرت و تنوع ظاهری ابژه‌ها را بیافریند.

حال به‌ظاهر کنونی یعنی تجربهٔ فعلی بنگرید و ببینید که تحت سلطهٔ تمام ظاهر توسط آگاهی که آن را می‌شناسد قرار می‌گیرد، همچنان که تمام تصویر روی صفحه تحت نفوذ صفحه‌ای که بر آن آشکار می‌شود، قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید هیچ بخشی از ظاهر فعلی نسبت به دیگری تحت نفوذ کمتری قرار نمی‌گیرد، همان‌طور که صفحهٔ نمایش تصاویر را به‌صورت مساوی تحت سلطه قرار می‌دهد.

همه‌چیز به‌طور مساوی تحت نفوذ آگاهی قرار گرفته و توسط آن اشباع می‌شود. در واقع هیچ جزءِ مجزایی در تجربه وجود ندارد که بتواند کمتر یا بیشتر تحت نفوذ آگاهی قرار گیرد. آنجا صرفاً کلیتی یکپارچه وجود دارد، همان‌طور که فقط یک تصویر یکپارچه و تقسیم‌ناپذیر از تصویر بر روی صفحه وجود دارد. هیچ جزءِ ظاهری از تجربه نسبت به جزء دیگر، دورتر یا نزدیک‌تر از آگاهی نیست. در واقع هیچ جزئی در تجربه نیست که بتواند در فواصل متفاوت از آگاهی قرار داشته باشد. هنگامی‌که چیزی پدیدار می‌شود، چنان کامل و صمیمانه با آگاهی یکی است که کوچک‌ترین فضایی برای فاصله یا جدایی از آن یافت نمی‌شود. حتی ابژه، دیگران یا جهان هستی بدان شکل در مکان نخست خود وجود ندارد که بتواند متعاقباً به اجزا تقسیم شود.

این اندیشه است که برمی‌خیزد و تصور می‌کند که آگاهی به‌طور مساوی و صمیمانه بر تمام تجربه سایه نمی‌افکند. این تفکر حضورِ آگاهی را می‌پوشاند و در نتیجهٔ آن، تجربه را به دو بخش تفکیک می‌کند: یک بخش، جسم و ذهن که ظاهراً آگاهی بر آن سایه می‌افکند و خویشتن مجزای درونی می‌شود و دیگری تحت نفوذ آگاهی قرار نمی‌گیرد و ابژه یا جهان مجزای بیرونی می‌شود.

واقعیت آگاهی، با این تفکر دیگر عصارهٔ تمام تجربه – هم خود ما و هم جهان – احساس و درک نمی‌شود؛ اما واقعیتِ خود ما در نظر گرفته می‌شود. حال تفکر تصور می‌کند که این خویشتنِ مجزای درونی که خویشتنی فرضی و متشکل از تفکر و احساس است، مستقل یا خودگردان است. او داننده، احساس‌کننده، ادراک‌گر و انجام‌دهنده می‌شود.

این خودِ خیالی است که اکنون باید واقعیتی را اختراع کند که متعلق به جهان است. وجود مجزای جهان با واقعیت مستقل خود جدای از آگاهی، تنها از منظر خیالی خودِ مجزای درونی، حقیقی و واقعی تلقی می‌شود. به عبارت دیگر، واقعیت عینی توسط خود ذهنی ایجاد می‌شود. اندیشه پس از ایجاد دنیایی به‌ظاهر واقعی (با فراموشی واقعیت واقعی و تنها آگاهی)، دوباره این جهان ساختهٔ خود را به چندگانگی و تنوع ظاهری تقسیم می‌کند که یکی از آن‌ها خویشتنِ مجزا و درونی است.

تفکر، پس از اینکه خویشتن مجزای درونی و جهان مجزای بیرونی را از ابژه‌ها و دیگران تصور کرد، این خویشتن مجزای درونی را در کانون تجربه قرار می‌دهد و تمام ابژه‌ها و دیگرانِ ظاهری را در فواصل مختلف از آن، برخی را دورتر و برخی را نزدیک‌تر مکان‌بندی می‌کند؛ بنابراین زمان، مکان، ابژه‌ها و علیّت همگی به‌طور ظاهر در تفکر خلق می‌شوند.

صرفاً تفکر است که نخست جهانی را متشکل از اجزا تصور می‌کند و سپس امر می‌کند برخی اجزا تحت نفوذ آگاهی باشند و برخی دیگر نباشند. گویی که صفحهٔ نمایش می‌توانست ادعا کند که برخی اجزای تصویر با صفحهٔ نمایش یکی هستند و برخی نیستند؛ اما آن اجزای دیگر تصویر بر روی چه‌چیز پدیدار می‌شدند، اگر روی صفحه پدیدار نمی‌شدند؟ و اگر آن‌ها از صفحه مجزا بودند، آن اجزا از چه تشکیل شده بودند؟ چه جوهر دیگری در تصویر وجود داشت که به غیر از صفحهٔ نمایش چنین جزءِ مجزایی می‌توانست تشکیل داده باشد؟

آن بخش از کلیت یکپارچهٔ تجربه که اندیشه تصور می‌کند تحت نفوذ آگاهی است، «من» نامیده می‌شود و آن بخش از کلیت که تحت نفوذ آگاهی نیست «غیر من» نامیده می‌شود. آن بخش از کلیت که «من» است، بخش تفکر، احساس و حواس است، یعنی ذهن و جسم و آن بخش از کلیت که «غیر من» است، بخش

مورد ادراک یا ابژه‌ها، دیگران و جهان هستی است.
وجود ظاهراً مجزا و جهان ظاهراً مجزا در تفکر به‌طور همزمان و با تفکیکی فرضی از صمیمیت یکپارچهٔ تجربه ایجاد می‌شود.
***
حال تمام این مسائل چه ارتباطی با پرسش دربارهٔ کشمکش بین یک نفر به‌عنوان فاعل در مقابل غیرِ فاعل وجود دارد؟
فاعل – و درحالی‌که از آن صحبت می‌کنیم، متفکر، انتخاب‌گر، عاشق، تصمیم‌گیرنده، لذت‌جو و رنج‌بر و غیره – این وجود مجزایِ کوچکی که تفکر به‌طور ساختگی درون خود ایجاد کرده و از آن تفکیک شده است تصور می‌شود. این فاعل یک هویت نیست و حقیقتی مجزا از آنِ خود ندارد. او فقط تفکری است که منحصراً با خویشتن آگاه ما با خوشه‌ای کوچک از حواس در همکاری است.
تجربهٔ ما کلیتی واحد و یکپارچه است. تجربهٔ ما از اجزا جدا از هم که یکی روی دیگری عمل کند، بخشی بدهد و دیگری دریافت کند، بخشی عشق بورزد و دیگری مورد عشق قرار گیرد، بخشی امر کند و دیگری دستور بگیرد، تشکیل نشده است؛ بنابراین کشمکش بین «من» به‌عنوان فاعل در برابر غیرِ فاعل، کشمکشی ساختگی است و هرگز نمی‌تواند در سطحی که پدیدار شده است حل شود؛ زیرا هویت‌هایی که حول آن‌ها می‌گردد، وجود ندارند. هیچ من، موجودیت، جزء، اشیاء یا دیگران، به این ترتیب، در هیچ کجای تجربه وجود ندارد.
صرفاً تجربه‌ای وجود دارد – فکر کردن، حس کردن و ادراک کردن – که تمام جوهر آن از آگاهی است که آن را می‌شناسد و زمانی که تفکر، حس یا ادراک وجود نداشته باشد، جوهر تجربه به همان شکلی که هست باقی می‌ماند، آگاهی صرفاً بودن/دانستن/دوست داشتن خود است. تفکر، حس کردن و ادراک در آگاهی ظاهر می‌شود، مانند جریانی که در اقیانوس ظاهر می‌شود، همان‌طور که هست و با جوهر خود.
تجربه کردن از منظر خویشتنِ مجزای درونی متشکل از بسیاری چیزهاست اعم از افراد، ماشین‌ها، ساختمان‌ها، منازل، درختان و غیره، اما از منظرِ آگاهی که درحقیقت تنها منظر تجربهٔ خود ماست، صرفاً «یک چیز» وجود دارد.
و آن «یک چیز» چیست؟ او خودش است! آگاهی، ابژه‌ها، دیگران یا جهان هستی را این‌چنین نمی‌بیند یا نمی‌شناسد. او صرفاً صمیمیت ناب و بی‌نام تجربه را می‌بیند یا می‌شناسد. بدین معنا که صرفاً خودش را می‌شناسد. صرفاً خویشتن درونی خیالی، ابژه، دیگران یا جهان بیرونی را می‌شناسد. آگاهی چنین چیزی را نمی‌شناسد.

شناخت یک شیء به‌ظاهر ندانستن آگاهی است و شناخت آگاهی، یعنی در شناخت آگاهی از خود، هیچ شیئی شناخته نمی‌شود، تنها تفکر است که ظاهراً اشیاء، دیگران و جهان را می‌شناسد و از منظر تفکر، خیالی است. خیال اندیشه فقط از دیدگاه توهمی خود دیدگاهی مشروع دارد. مثل این است که یک قسمت از تصویر روی صفحهٔ نمایش یک نقطهٔ دید دارد.

صرفاً یک منظر قانونی در آگاهی وجود دارد و آن یک منظر نیست، زیرا کلیت را از هیچ نقطهٔ ممتاز و مشخصی نمی‌بیند. او خود یک کلیت است. خود بودن، راهی است که او از این طریق خود را می‌شناسد. او خود را در رابطهٔ سوبژه – ابژه‌ای نمی‌شناسد؛ در واقع او اصلاً خود را در رابطه نمی‌شناسد. او خود را در عشقی که فروپاشی یا غیبت همهٔ انفصال و وابستگی است، می‌شناسد. خود را در عشق می‌شناسد که فروپاشی یا عدم وجود همهٔ جدایی و خویشاوندی‌هاست.

پس چگونه ممکن است تفکر دیدگاه توهمی خود را تصور کند؟ ابتدا باید وجود آگاهی را انکار یا فراموش کند یا به عبارت دقیق‌تر، تفکر بالا می‌آید و به‌نظر می‌رسد که آگاهی را که در آن ظاهر می‌شود پنهان می‌کند، درست همان‌طور که به‌نظر می‌رسد یک تصویر سه‌بعدی، صفحهٔ دو بعدی را می‌پوشاند. لحظه‌ای که اندیشیدن این کار را انجام می‌دهد، واقعیت تجربه، آگاهی، همزمان بودن، شناخت و دوست داشتن خود، ظاهراً فراموش می‌شود. در نتیجه واقعیتی خیالی ساخته شده از چیزی غیر از آگاهی، به نام «ماده»، قابل تصور است.

«ابژه‌ها»، «دیگران» و «جهان» فقط نام‌ها و صورت‌هایی هستند که تفکر به فراموشی ظاهری وجود آگاه ما می‌دهد.

برعکس، به‌محض اینکه آگاهی خود را به یاد می‌آورد یا تشخیص می‌دهد، مثلاً با دیگر برنخاستن به‌عنوان تفکر دوگانه‌گر که ظاهراً حقیقت خویشتن را از خود می‌پوشاند، عینیت یا دگرگونگی ظاهری جهان و ذهنیت ظاهری خود فرو می‌ریزد و تجربه همان‌طور که حقیقتاً هست، یعنی به‌صورت آگاهی نابی شناخته می‌شود.

آن ادراک، تجربهٔ صلح، خوشبختی، زیبایی یا عشق است.

حالت طبیعی گشودگی و شفافیت

به‌تدریج متوجه شده‌ام از زمانی که «شهود» در من رخ داده است، واکنش شدید نفسانی در من درحال وقوع است؛ به‌طوری که درد عاطفی شدیدی را احساس می‌کنم، چیزهایی باعث آزارم می‌شوند که مدت‌ها بود آزارم نداده بودند و حجم زیادی از خشم، ترس و هر چیز ناخوشایند دیگر. حس می‌کنم مسابقهٔ کشتی در درونم برگزار شده است. چطور ممکن است؟

همهٔ این‌ها علامت خوبی‌ست! این واکنش شدید نفسانی که توضیح دادید، قابل‌پیش‌بینی (در برخی موارد) و خوشایند است.

چاهی عمیق و تاریک را تصور کنید که در اعماق آن موجوداتی در حالت خواب زندگی می‌کنند. هر روز ظهر وقتی خورشید مستقیماً بالای چاه است، این موجودات برای مدت کوتاهی بیدار می‌شوند و به‌سمت نور به سطح می‌رسند. با رفتن خورشید، تاریکی دوباره چاه را پر می‌کند و موجوداتِ تهِ چاه به حالت پیشین و خوابِ خود بازمی‌گردند.

در این استعاره خورشید، حکمِ حضورِ آگاهِ ما را دارد. چاره، شخص ظاهر است و موجودات، تمام احساسات تاریک و ناخوشایندی هستند که توصیف کردید.

بسیاری از افکار و فعالیت‌های ما تحت شرایط عادی، برای جلوگیری از تجربهٔ این احساسات تاریک و دشوار صورت می‌گیرند. باوجوداین، به‌محض اینکه شروع به یافتن جایگاه خود به‌عنوان حضورِ آگاه می‌کنیم، این استراتژی‌های عادت‌وار برای جلوگیری و انکار افشا می‌شوند؛ بنابراین تعریف شما از درد عاطفی که برای مدتی طولانی مدفون بوده‌اند، اینک به سطح می‌آیند.

به‌محض اینکه جایگاه خود را به‌عنوان حضورِ آگاه درمی‌یابیم، متوجه می‌شویم که دیگر هیچ برنامه‌ای در راستای ذهن، جسم یا جهان نداریم. آن احساسات تاریک اینک آزادند تا بدون هیچ سرکوبی به سطح راه یافته و به‌طور کامل احساس شوند. این احساسات بقایای کهن جهالت در سطح جسم هستند. آن‌ها عادات احساسی هستند که از شناسایی کهن ما با جسم نشئت گرفته‌اند و همچنین از تصور خود به‌عنوان هویتی محدود. گرچه دیدن این حقیقت که ما فضایی شفاف از حضورِ آگاه هستیم، تنها لحظه‌ای طول می‌کشد، در صورتی که هماهنگی جسم و ذهن با این درک تجربی مدتی طول می‌کشد.

اگر با این احساسات توافق کردیم، مجدداً به‌سرعت به آن شخص ظاهر تبدیل می‌شویم. باوجوداین، نباید با نیروی اراده یا قوانین آن‌ها را پس

بزنیم. در واقع این احساسات از ما می‌خواهند با آن‌ها مشغول شویم، آن‌ها را انکار کنیم، از آن‌ها خلاص شویم، آن‌ها را سرکوب کنیم یا به هر نحوی به آن‌ها خدمت کنیم؛ زیرا دقیقاً همین فعالیت جلوگیری از آن‌هاست که آن‌ها را زنده نگاه می‌دارد.

صرفاً یک چیز است که این احساسات نمی‌توانند تحمل کنند و آن شهود واضح آن‌هاست.

زمانی که این حقیقت کشف شد، هیچ نیازی به حرکت توسط آن‌ها احساس نمی‌شود. از آن‌ها عاشقانه استقبال کنید. به آن‌ها اجازه دهید برخیزند، خود را کاملاً به نمایش بگذارند، داستان کهن خود را بازگو کنند و در زمان مقتضی خود نابود شوند. در سراسر این روند، دانسته نسبت به حضور آگاه خود باقی بمانید.

این احساسات متکی به داشتن برنامه هستند. هر بار که با استقبال باز ما روبه‌رو می‌شوند، برخلاف مقاومت ما، قدرت آن‌ها را می‌رباییم؛ یعنی قدرت ظاهری را از آن‌ها می‌رباییم تا حضور آگاهانهٔ ما را پنهان کنند. دیر یا زود، این درنده‌خویی از بین خواهد رفت زیرا آن‌ها بر داستانی قدیمی که دیگر کسی باور نمی‌کند، مبتنی هستند؛ داستان قدیمی خویشتنِ مجزا.

این نکته که اطمینان حاصل کنیم که هیچ برنامه‌ای با آن‌ها نداریم و برای خلاصی از آن‌ها، به استقبال‌شان نمی‌رویم، بسیار حائز اهمیت است. احساساتی که گفتید، با این نوع برنامهٔ دقیق، رشد می‌یابند.

هنگامی‌که به‌وضوح مشاهده شد که خود جداگانه‌ای که این احساسات در اطراف آن می‌چرخد کاملاً وجود ندارد، قلب آن‌ها حذف شده است و صرفاً امواجی از حواس جسمانی بی‌ضرر بر جای می‌ماند. آن احساساتی که برای وجود خود به باور به خویشتنِ مجزا وابسته بودند، در موعد مقتضی نابود خواهند شد. آن‌ها در اثر شهود واضح و نادیده‌انگاری از بین می‌روند.

زمانی که دیگر خویشتن مجزای ظاهر بر ذهن و جسم حکمرانی نکرد، آن‌ها به‌تدریج به حالت طبیعی گشودگی، شفافیت، حساسیت، در دسترس بودن و عشق بازمی‌گردند.

امنیت واقعی ما

اغلب در کاوش تجربهٔ مستقیم خود به این پرسش برمی‌خورم که چقدر می‌توانم به آن اعتماد کنم. هنگامی‌که کسی سراب را در کویر می‌بیند، اگر از چنین پدیده‌ای آگاه نباشد، آن را واقعی می‌پندارد. به‌طور مشابه آیا ما در کشف خود از حقیقت به‌خاطر حواس و خودآگاهی بشری خود محدود نیستیم؟ می‌دانم آن تمام چیزی است که ما داریم؛ اما نمی‌دانم تا چه اندازه می‌توان از آن استفاده کرد و براساس آن نتیجه‌گیری کرد.

این حرف شما کاملاً درست است که می‌گویید هر آنچه در حیطهٔ ذهن، جسم یا جهانِ هستی پدیدار می‌شود را نمی‌توان کاملاً باور داشت یا به آن اعتماد کرد. باوجوداین، خودآگاهی و وجود کاملاً مشخص هستند. دانستن شفاف چرایی این اتفاق مفید است؛ زیرا چنین درکی ما را از اعتماد مجدد به امور اشتباه بازمی‌دارد.

شما مثال سراب در کویر را مطرح کردید. مثال دیگر حالت رؤیاست. چنین به‌نظر می‌رسد که در طول رؤیا تجربه همان حقیقت حالت بیداری را دارد، اما در طول بیداری کشف می‌کنیم که حقیقت ظاهری آن، موهوم بوده است. پس چگونه بفهمیم، همان‌طور که شما گفتید تجربهٔ کنونیِ ذهن، جسم و جهان نیز موهوم نیستند؟ نمی‌توانیم! پس از چه می‌توانیم کاملاً مطمئن باشیم؟

برای پاسخ به این پرسش نخست باید بدانیم آنچه تجربه را تجربه‌ای موهوم می‌کند چیست. چطور می‌توان دانست که آب در کویر یا ساختمان‌ها در رؤیای ما واقعی نیستند؟ این حقیقت است که وقتی ما به‌سوی این ابژه‌ها یا تجربیات می‌رویم و سعی داریم آن‌ها را پیدا یا لمس کنیم، آنجا نیستند. آن‌ها ناپدید شده‌اند. جوهری که می‌پنداشتیم آن‌ها از آن تشکیل شده‌اند («ذهن» در مثال رؤیا و «ماده» در مثال کویر) حاضر نیستند.

حتی اگر در حالت بیداری به‌سمت حقیقت ظاهر «ذهن» و «ماده» برویم، آن‌ها را نمی‌یابیم.

«ناپدید شدن» معیاری است که به موجب آن ما چیزی را غیرواقعی جلوه می‌دهیم؛ بنابراین حضور بدون ناپدید شدن باید معیاری باشد که توسط آن چیزی را واقعی بدانیم. آنچه واقعاً موجود است و بنابراین در هر تجربه‌ای واقعی‌ست، نمی‌تواند ناپدید شود؛ زیرا آنچه در آن ناپدید می‌شود (که باید در هر تجربه نیز حضور داشته باشد تا این تجربه در آن ناپدید شود) از آن واقعی‌تر می‌شود.

بنابراین هرچه پدیدار یا ناپدید می‌شود، باید پس‌زمینه یا حامی داشته باشد که در آن پدیدار شود و همزمان حقیقی‌تر و جدایی‌ناپذیر از

هر ظاهر باشد. برای نمونه، صفحه هنگامی‌که تصویر ناپدید می‌شود، ناپدید نمی‌شود و بدین ترتیب حقیقی‌تر از تصویر است.
علاوه بر این هر آنچه در هر تجربه‌ای واقعی است، نمی‌تواند تغییر کند، بدین ترتیب که آب نسبت به حالات تغییریافتهٔ خود، یعنی یخ یا بخار، «حقیقی‌تر» است. نگاهی مختصر به تجربهٔ ما نیز می‌تواند این امر را اثبات کند. حقیقت تجربه‌ای همواره‌حاضر است، گرچه صور ظاهراً متغیر تجربه همواره در حال ناپدید شدن هستند.
هر آنچه در هر تجربه‌ای واقعی است، نمی‌تواند پدیدار یا زاده شود، زیرا آن صورت که در آن پدیدار یا زاده می‌شود (که باید در زمان تولد آن هم حاضر و هم جدانشدنی از آن باشد) از آن حقیقی‌تر خواهد بود، به‌طوری‌که طلا از زیورآلات «حقیقی‌تر» است.
به‌طور مشابه، هر آنچه در تجربهٔ ما حقیقی است، باید خود را بشناسد یا منور کند، چراکه اگر با چیزی دیگر غیر از خودش شناخته یا منور شود، آن «چیز» (که باید در زمانی که تجربه شناخته یا منور می‌شود، حاضر باشد) از خودش حقیقی‌تر خواهد شد.
بنابراین هر آنچه در تجربهٔ ما واقعاً حقیقی و حاضر است، باید بدون پیدا شدن یا ناپدید شدن باشد و باید بی‌تغییر و همواره‌حاضر باشد. او باید خود را بشناسد و علت خود باشد؛ بنابراین ما اینک می‌توانیم پرسش را ساده‌تر مطرح کنیم و بپرسیم آیا چیزی در تجربهٔ ما هست که همواره‌حاضر، بی‌تغییر، خود نوردِه، خودشناس و علتِ خود باشد؟
و پاسخ بله است، آن وجود حضورِ آگاه و خودآگاه ماست. خویشتن ما حقیقتی است که در سراسر تجربه بی‌تغییر باقی می‌ماند.
صرفاً این خویشتن همواره‌حاضر، بی‌تغییر و آگاه است که می‌تواند کاملاً مورد اعتماد باشد. یک ابژهٔ متناوب طبق تعریف نمی‌تواند شایستهٔ اعتماد مطلق باشد، زیرا زمانی که غایب باشد، کجا می‌توانیم اعتماد خود را صرف کنیم؟ صرفاً به آن خویشتن یا حضورِ آگاه اطمینان داشته باشید و به آن چنگ بزنید (متوسل شوید).
اما چه‌چیز می‌تواند به آن چنگ بزند؟ بدیهی است که ابژه‌ای متناوب نظیر خویشتن شخصی نمی‌تواند به حقیقت همواره‌حاضر تجربهٔ ما چنگ بزند، بنابراین یک خویشتن ظاهراً مجزا نمی‌تواند به حضورِ آگاه چنگ بزند. حضورِ آگاه صرفاً می‌تواند به خود «چنگ بزند». آن تمام آن چیزی است که «آنجا» در سراسر همواره‌حاضر خود حاضر است. باوجوداین، او هم اینک خودش است، بنابراین هیچ نیازی ندارد که برای چنگ زدن به خود بکوشد. حضورِ آگاه نمی‌تواند خود را گم کند. او نمی‌تواند خودش «نباشد».

برای شناخت آن عنصر از تجربهٔ ما که ارزش اعتماد دارد، تمام آنچه مورد نیاز است این است که به‌عنوان حضورِ آگاه وفادار بمانیم که همیشه هستیم و می‌مانیم.
این شناخت ساده از وجود خود، واقعیت تقلیل‌ناپذیر و تخریب‌ناپذیر تجربهٔ ماست.
آن تنها قطعیت و امنیت راستین ماست.

شناسایی وجود

آیا تفکر، مانعی بر سر راه تشخیص ماهیت واقعی فرد است؟

نیازی نیست که بدون تفکر باشیم؛ چراکه آنچه ما هستیم، هم با پدیداری و هم با ناپدید شدن افکار، حاضر است. دربارهٔ افکار چنان بیندیشید که دربارهٔ تغییر در آب و هوا می‌اندیشید – آن‌ها اصلاً هیچ تغییری در خویشتنِ شما ایجاد نمی‌کنند. فقط اجازه دهید هنگامی‌که خویشتنِ خود باقی می‌مانید، آن‌ها نیز جریان داشته باشند.

تغییر یا خلاصی یافتن از شرّ افکار هیچ تفاوتی در خویشتنِ ما ایجاد نمی‌کند، همان‌طور که هوای متغیر هیچ تغییری برای شما که با آرامش روی مبل نشسته‌اید، ایجاد نمی‌کند، حضور آگاه ما همواره با آرامش روی مبل خود نشسته است!

آیا خویشتنی که باید شناخته شود، از خویشتنی که می‌شناسد متفاوت است؟ خیر! تمام آنچه برای خویشتنی که باید شناخته شود مورد نیاز است، حضور خویشتنی است که ما همواره و هم‌اینک هستیم. این خویشتن بر تفکر مقدم است. او تفکر را می‌شناسد. او این واژگان را می‌شناسد و تجربه می‌کند. هیچ تغییری در ذهن، مانند هیچ تغییری در آب‌وهوا، هیچ تفاوتی در شناخت یا بودنِ خویشتن ما ندارد.

نیازی نیست شخص برای اینکه خودش باشد یا خودش را بشناسد، فکری بکند. تفکر در بهترین حالت می‌تواند تفکر را به پایان خود برساند. تفکر می‌تواند کشف و تفحص کند که نه‌تنها از واقعیت بنیادین تجربه آگاهی ندارد، بلکه نمی‌تواند چنین دانشی نیز داشته باشد. «می‌دانم که هیچ‌چیز نمی‌دانم» بهترین کاری است که آن تفکر می‌تواند انجام دهد!

برای اینکه به این درک برسیم، به نحوی که چنان برای ما حقیقی شود تا دیگر به‌سادگی با سایر باورها جایگزین نشود، نخست باید طعم تجربهٔ غیرِ عینی و بی‌زمان شناخت خویشتنِ خود از وجود را بچشیم.

خط فکری که در پایان تفکر جست‌وجوگر به اوج می‌رسد، از تجربهٔ ماهیت حقیقی ما می‌آید. او به‌سمت آن نمی‌رود.

با این درک، تفکر جست‌وجوگر به‌طور طبیعی و بی‌دردسر به پایان می‌رسد، نه در نتیجهٔ قواعد، تلاش، سرکوب، انکار یا باور، بلکه بیشتر از طریق درک. هیچ جای دیگری برای رفتن وجود ندارد. او فقط آرام افول می‌یابد.

این تجربهٔ بی‌زمان و غیرِ عینی شناخت ساده از وجود خودمان – که خود، خود را می‌شناسد – است که تفکر را حل می‌کند. این تفکر است که به شناخت وجود خود ما منجر می‌شود.
خواه این توقف فکر اتفاق بیفتد یا نه، به‌وضوح ببینید که شما همان حضوری هستید که می‌داند یا تجربه می‌کند که بدون تغییر در تمام ظواهر ذهن، بدن و جهان جریان دارد.
***
من براساس این ایده عمل کرده‌ام که تقریباً غیرممکن است که الگوهای ذهنی را که به‌طور ناخودآگاه عمل می‌کنند کنار بگذارم و باید ابتدا چنین الگوی فکری را بشناسم تا آن را رها کنم و در طبیعت واقعی خود بمانم.
تمام آن عادات و الگوهای ذهنی را کنار بگذارید. خودی که ظاهراً درحال عمل است و به‌نظر می‌رسد این الگوها را می‌شناسد و آن‌ها را رها می‌کند، خودش فقط یکی از این الگوهاست.
این الگوهای فکری و احساسی، طی سالیان دراز، شکل خود را از باوری که ما یک خویشتنِ مجزا هستیم، بدون اینکه تلاش خاصی بکنیم گرفته‌اند. درست به همان شیوه، یعنی همان‌طور که باور تجربی ما به اینکه فردی محدود و مستقر نیستیم، عمیق‌تر می‌شود؛ بنابراین افکار، احساسات و رفتارهای بعدی ما به‌آهستگی، بی‌دردسر و به‌طور طبیعی مجدداً خود را با این درک جدید هماهنگ می‌کنند.
برای شناخت خود نیازی به شناخت ذهن نداریم. هیچ دانش دیگر به غیر از دانش موجود در همین لحظه لازم نیست که خودمان را بشناسیم.
منظور از شناخت خودمان چیست؟ ما خودمان هستیم، بنابراین چنان به خودمان نزدیک هستیم که نمی‌توانیم خودمان را به‌عنوان یک ابژه بشناسیم. صرفاً خود بودن ما به همان اندازه نزدیک خواهد آمد که بتوانیم خودمان را بشناسیم. ما نمی‌توانیم نزدیک‌تر از آن باشیم. درحقیقت، خود ما بودن، شناخت خودمان است، اما شناخت خودمان به‌عنوان ابژه نیست.
برای گفتن «من هستم» و ادعای حضور، باید بدانیم که «من هستم». در واقع بودن و دانستن، تجربه‌های واحد و غیرِ عینی هستند.
اما ما برای شناخت وجود خود، به بیرون از خود قدم نمی‌گذاریم. ما فقط خویشتنِ خود هستیم. خویشتن خود بودن، شناخت خویشتن است. این بودن/شناختن در تمام تجربه می‌درخشد.

این درک تجربی این پنداشت را که خویشتن ما اینجا و اکنون وجود ندارد و اینکه اینجا و اکنون شناخته نمی‌شود، در خود حل می‌کند و هنگامی‌که تمایل ما به شناخت یا یافتن خویشتنِ خود به‌عنوان ابژه رنگ باخت، کشف می‌کنیم که خویشتن ما در تمام مسیر حاضر بوده و به‌آرامی همان‌طور که بود، در پس‌زمینهٔ تمام تجربه می‌درخشد. زمانی که این امر مشخص می‌شود، درمی‌یابیم که تنها در پس‌زمینه نبوده، بلکه در پیش‌زمینه نیز وجود داشته است. تنها شاهد نبوده، بلکه به‌طور همزمان جوهر تمام تجربه بوده است.

به‌طور کامل تمایل به یافتن خویشتنِ خود به‌عنوان ابژه یا تغییر تجربهٔ خود را با هر روشی آرام کنید. در این دانش حاضر از وجود خود آرام گیرید. ببینید که تا چه اندازه صمیمی، آشنا و دوست‌داشتنی است. به‌وضوح دریابید که هیچ‌گاه با شما نبوده است. او اینجا در این تجربه، وجود خود را می‌شناسد و بدان عشق می‌ورزد. در سراسر تجربه‌ها، نزدیک‌تر از نزدیک و صمیمی‌تر از همیشه حضور دارد؛ اما توسط آن لمس نمی‌شود.

این یگانگی صمیمی، عشق نام دارد. در لمس‌ناپذیر بودن، صلح و در تکامل، خوشبختی نامیده می‌شود. در گشودگی و اشتباهی سپردن خود به هر شکلی (اعم از حجاب ظاهری وجود خود) آزادی نامیده می‌شود و در قالب جوهر همهٔ اشیا، زیبایی خوانده می‌شود.

به بیان ساده‌تر، «من» یا «این» خوانده می‌شود.

چه کسی؟

همهٔ این پرسش‌ها دربارهٔ خودآگاهی و پاسخ‌هایی که دربارهٔ خودپژوهی و غیره ارائه می‌شود، توأم با هرچیز دیگری، صرفاً همگی خودآگاهی هستند که آگاهانه یا ناآگاهانه خود را بیان می‌کنند. تمام این‌ها به‌طرز اجتناب‌ناپذیری دایره‌ای و دوری[۱۴] هستند.

فقط برای فردی که خود را چیزی غیر از خودآگاهی می‌داند مدور و موجودی ساخته‌وپرداختهٔ فکر و خویشتن درونی خیالی است. خودآگاهی همیشه در همان مکان است، مکان بی‌مکان وجود خود ما.

همه‌چیز از خویشتنِ آگاه ما ساخته شده است. بررسی این موضوع در تجربهٔ خود آسان است. فقط از خود بپرسید آیا هرگز چیزی خارج از خودآگاهی تجربه کرده‌اید یا می‌توانید تجربه کرده باشید. علاوه بر این، از خود بپرسید آیا چیزی به غیر از دانش خود از تجربه می‌دانید یا می‌توانید بدانید.

تمام آنچه می‌شناسیم شناخت است. شناخت از چه تشکیل شده است؟ صرفاً خودآگاهی یا هوشیاری که آن هم صرفاً خویشتن ماست و آنچه شناخت را می‌شناسد چیست؟ صرفاً شناخت! که خود را می‌شناسد.

این تجربهٔ ساده، مستقیم و صمیمی ماست که هر آنچه تابه‌حال شناخته است، خودآگاهی است که خود را شناخته و خودش است و به این دلیل که کمترین ردّی از انفصال، فاصله یا دیگرگونگی در این شناخت از وجود خویش وجود ندارد، آن نیز عشق نامیده می‌شود.

تمام آنچه هست، شناختن، بودن و عشق ورزیدن و به‌گونه‌ای یکپارچه یکی بودن است و آن خویشتن ماست. این شناخت، بودن و عشق ورزیدن، در فکر، حواس و ادراک نوسان یافته و در قالب تنوع و تکثر نام‌ها و صوَر جسم، ذهن و جهان پدیدار می‌شود.

زمانی که این یگانگی یکپارچهٔ هوشیاری ظاهراً توسط اندیشه به هویت‌ها، ابژه‌ها، دیگران و جهانِ مجزا تقسیم می‌شود، تمایلات، هراس‌ها، انگیزه‌ها، علل، تأثیرات، مقاصد، پیشرفت، دستاورد، شکست و غیره – تمام تلاش فردی – بسیار حقیقی می‌شود.

باوجوداین تنها برای خویشتن مجزای درونی، حقیقتی است که اندیشه تصور می‌کند، همان‌طور که مشکلات یک شخصیت در یک فیلم فقط برای آن شخصیت خیالی واقعی است. آن‌ها برای صفحهٔ نمایش حقیقی نیستند. آن‌ها حتی توسط صفحهٔ نمایش شناخته نمی‌شوند. صفحه فقط خویش را می‌شناسد؛

شخصیت‌ها صرفاً برای شخصیت‌های خیالی حقیقی هستند.
علاوه بر این، خودآگاهی هرگز واقعاً هویت‌ها، اشیا، دیگران و جهانی که به تصور اندیشه درمی‌آید را نمی‌شناسد. او صرفاً خود را می‌شناسد. خودآگاهی هم‌اکنون هر آنچه نمی‌توانست باشد، است. آن جوهر یکپارچه و متجانسی است که هرگز نمی‌تواند تحلیل برود، چیزی بدان افزوده شود، تغییر یابد یا حرکت کند. از کل ماجراجویی انسان چیزی به دست نمی‌آورد یا از دست نمی‌دهد.
از منظر شخص، اسارت و رهایی، حجاب و آشکارسازی، دانستن و ندانستن است؛ اما از نظر خودآگاهی فقط خود دانستن، بودن و دوست داشتن است.
تصور کنید شب می‌خوابید. ما دراز می‌کشیم، به خواب می‌رویم، در رؤیا می‌بینیم که خانه را ترک می‌کنیم و ماجراجویی بزرگی را که سال‌ها طول می‌کشد تجربه کرده و سپس بازمی‌گردیم. بعد از خواب برمی‌خیزیم، صرفاً برای اینکه دریابیم تمام مدت با آسودگی در رختخواب افتاده‌ایم. این سفری طولانی، عجیب و دور برای شخصی است که ظاهراً در سفر بوده است؛ اما برای کسی که در رختخواب افتاده است هیچ‌چیز رخ نداده است.
***
به‌نظر می‌رسد بخش زیادی از زندگی خودآگاهی است که آگاهانه یا ظاهراً ناآگاهانه بسیاری از کارها را انجام می‌دهد؛ اما در این پرسش‌ها و پاسخ‌ها ما خودآگاهی داریم که بسیار نزدیک به افشای ناآگاهی خود است. درحقیقت چنین به‌نظر می‌رسد که این تمایل برخی موجودات ظاهری (به‌عنوان خودآگاهیِ ناآگاهانه) برای دستیابی به آن مواجهه و آگاهی کامل است.
بله خودآگاهی، شکل اندیشه را به خود می‌گیرد که ظاهراً یگانگی خود را به یک خویشتن درونی و دنیای بیرونی تفکیک می‌کند. این هویت است که از اندیشه شکل یافته و به ماجراجویی شگرف جست‌وجو ادامه می‌دهد.
ماجراجویی انسان بودن و کل ماجراجویی بشر، همگی در ذهن رخ می‌دهند. ذهن از چه‌چیز تشکیل شده است؟ از آگاهی.
این ذهن است که در شکل خویشتن ظاهراً درونی رهسپار «دیاری دورافتاده» در خارج از حیطهٔ سلطنت خود و دور از موطن خویش می‌شود. او در شکل این خویشتنِ ظاهراً درونی در دنیای ظاهر در جست‌وجوی صلح در شرایط، خوشبختی در اشیا و عشق در روابط پرسه می‌زند. تمام ماجراجویی‌ها آفریده شده و در ذهن رخ می‌دهند درحالی‌که ذهن مشغول کار خود، یعنی جست‌وجو، دست یافتن، شکست خوردن، امید داشتن، هراسیدن، انجام دادن، فکر کردن، برگزیدن و غیره است، خویشتن آگاه ما با آسودگی در بستر خود افتاده است. بدین معنا که به خود و به‌عنوان خود پایبند است.

این صحیح است که ذهن مطلقاً از خودآگاهی تشکیل شده است، اما این ذهن است که ماجراجویی صورت می‌دهد نه خودآگاهی. صفحهٔ نمایش ماجراجویی را که در فیلم رخ می‌دهد انجام نمی‌دهد، گرچه فیلم صرفاً از صفحهٔ نمایش تشکیل شده است.
خویشتنِ ظاهراً مجزا چگونه درمی‌یابد که در ماجراجویی خود به چه بنگرد؟ او می‌داند زیرا صلح، خوشبختی و عشق در طبیعت خود ذاتی هستند – او هرگز طعم آن‌ها را از یاد نمی‌برد، گرچه با فعالیت صِرفِ جست‌وجوی خویشتن پوشانده شده است.
گاهی با حسرت و تمنا به‌دنبال خوشبختی و آزادی دوران کودکی به عقب می‌نگریم؛ اما این فقط یک تصویر است. این خوشبختی که ما آرزوی آن را داریم در زمان زیاد دوری نیست و در بطن همهٔ تجربه‌ها نهفته است. آن حضور خودِ خوشبختی در همین لحظه است که در تجربهٔ ما به‌مثابهٔ اشتیاق برای خوشبختی می‌درخشد که به‌نظر می‌رسد از دست رفته است. درست همان‌جا در اشتیاق به خوشبختی، خود تجربهٔ خوشبختی است که از پردهٔ خود به‌صورت مجزا می‌درخشد.
آرامش، شادی و عشق در شناخت سادهٔ وجود خود ما ذاتی هستند. آن‌ها شناخت ساده از وجود خود ما هستند و از آنجا که موجودیت مجزا در نهایت از وجود خود ما ساخته شده است – به‌رغم اینکه با ظرافت توسط باور و احساس جدایی پوشانده شده‌اند – این صلح، خوشبختی و عشق حتی در خویشتن مجزای ظاهری نیز می‌درخشند. وجود حضورِ آگاه ما هرگز به‌راستی رخ نمی‌پوشاند. جست‌وجوی صلح، خوشبختی و عشق توسط خویشتنِ مجزا صورت نمی‌گیرد.
حتی این جست‌وجو نیز درحقیقت، خود واقعی ما، آگاهی است که در درون و از طریق خود ظاهراً مجزا می‌درخشد. این جایگاهِ خداوند در ماست. خودآگاهی، دیر یا زود، تجسم ذهن دوگانه‌گر (که تجسم خویشتن ظاهراً درونی و جهان ظاهراً بیرونی است) را به خود بازمی‌گرداند و در آن لحظه طعم طبیعت خود را می‌چشد.
مکالمات و مکاشفاتی از این دست یکی از ابزارهایی هستند که از آن طریق خویشتن آگاه ما تجسم خود را پس‌گرفته و دوباره طعم خود را می‌چشد. آن‌ها از طریق ذهن بیان می‌شوند و به همین خاطر می‌توانند برای ملاقاتی درخور با خویشتن مجزای ظاهر که آن نیز از ذهن ساخته شده است، مهیا می‌شوند. باوجوداین، جوهر راستین آن‌ها از ذهن ساخته نشده است؛ آن‌ها از سکوتی که از آن برمی‌خیزند، ساخته شده‌اند و به همین دلیل است که کلمات گاه بر قلب ظاهراً جدای خود اثر می‌گذارند که ماهیت واقعی آن نیز از این سکوت ساخته شده است.
منشأ این مکاشفات، همین حضور خاموش است و این حضور در پس، بین و درون کلمات است که تشخیص داده می‌شود. چه کسی این حضور را تشخیص می‌دهد؟

فقط حضور می‌تواند خود را بشناسد. عدم حضور «آنجا» با تشخیص حضور «اینجا». حضور عادل، حضور واحد که خود را در خود، به‌خودی‌خود، به‌عنوان خود، در مکان بی‌زمان و بی‌مکان وجودِ خود می‌شناسد.

آیا این ادراک نهایی است؟

نیسارگاداتا گفت: «برای شما، شما در جهان پدیدار می‌شوید. برای من، جهان در من پدیدار می‌شود.» این یکی از آن اظهاراتی است که اگر کسی آن را دریابد، پایان ماجراست و دیگر نیازی نیست به چیزی دیگر دست یابد.

اگر این پایان داستان برای شما باشد، برای من مورد احترام است و ممکن است آنچه در اینجا گفته می‌شود مورد توجه واقع نشود.

بااین‌حال، برای کسانی که از تجربهٔ خود درمی‌یابند که جهان در آن‌ها پدید می‌آید و درعین‌حال هنوز در تعجب هستند که واقعیت این جهان واقعاً چیست، می‌توان در مورد آن چیزهای بیشتری گفت.

قاعدهٔ «جهان در من پدید می‌آید» در ارتباط با باور پیشین صحیح است که جهان در فاصله‌ای از خودِ ما یا بیرون از خود ما پدیدار می‌شود (و شاید منظور نیسارگاداتا نیز همین بوده است). بااین‌حال این ادراک غایی نیست.

هنوز دوگانگی ظریفی در این بیان، بین جهانی که درون من به‌عنوان آگاهی پدید می‌آید و خودِ آگاهی وجود دارد. همان‌طور که به‌طور نسبی، تمایزی بین اشیایی که در یک اتاق ظاهر می‌شوند و فضای اتاق در آن وجود دارد که آن‌ها ظاهر می‌شوند. تعمق بیشتر و عمیق‌تر تجربه نشان می‌دهد که اشیا، به این ترتیب، در آگاهی پدید نمی‌آیند یا ظاهر نمی‌شوند. یک شیء از کجا به وجود می‌آید، از چه‌چیزی ساخته می‌شود و وقتی ناپدید می‌شود به کجا می‌رود؟

«جهان» همان‌طور که ما آن را می‌شناسیم، این باور است که چیزی غیر از آگاهی هم وجود دارد. اگر به‌دنبال چنین دنیایی باشیم، به‌دنبال چیزی که پدید می‌آید یا ظاهر می‌شود، آن را نمی‌یابیم. تجربهٔ ما، چه آن را تشخیص دهیم و چه ندانیم، همیشه فقط از یک جوهرهٔ همیشه حاضر، همگن و تغییرناپذیر است که هم آگاه و هم حاضر است.

این تمام چیزی است که ما هستیم، همهٔ چیزهایی که می‌دانیم و همهٔ چیزهایی که دوست داریم. ما، این حضور آگاه، هرگز حرکت نمی‌کنیم، تغییر نمی‌کنیم، جایی نمی‌رویم و کاری انجام نمی‌دهیم. ما همواره در مکان خود، یعنی این مکان بی‌مکان خویشتنِ خود هستیم.

ما فقط همان‌طور که هستیم می‌مانیم و گاهی به‌نظر می‌رسد این ماندگاری با طعم چای، صدای گفت‌وگو، تصویر خیابان و ماشین‌ها، فرودگاه

سانفرانسیسکو، خاکستری آسمان لندن، بافت ملحفه‌ها، تجسم یک رؤیا، «هیچ» بودن خواب عمیق و ایمیلی از یک دوست رنگ می‌گیرد.
در این مکان بی‌مکان، چیزی درون آگاهی پدیدار نمی‌شود یا برنمی‌خیزد. چنین جهان، دیگران یا ابژه‌هایی در اینجا وجود ندارند. خویشتنِ آگاه ما یگانه جوهر تمام چیزهاست (البته «تمامی» وجود ندارد) و هرچیز ظاهر، خویشتن ماست که خود را در شکل نماها، اصوات، طعم‌ها، بافت‌ها، بوها و غیره تعدیل می‌کند، اما همواره خودش باقی می‌ماند.
حال که به‌وضوح دریافتیم که هیچ جهان، ابژه یا دیگرانی به این شکل وجود ندارد، اینک می‌توانیم این پرسش را مطرح کنیم که این خویشتنِ آگاه ما و این جوهر واحد چیست؟ بااین‌حال، برای نامگذاری آن باید حتی اندکی آن را عینیت بخشیم. می‌توانیم بگوییم که «چیزی» است و آن را در تقابل با چیز «دیگر» قرار دهیم. (بدین ترتیب) به دوگانگی بازگشته‌ایم.
بنابراین وقتی ایدهٔ جهانی مستقل و مجزا از بین می‌رود، ایدهٔ آگاهی نیز با آن فرو می‌ریزد. اگر ابژه نباشد، سوبژه هم وجود داشته ندارد. اگر سوبژه وجود دارد، باید یک ابژه هم وجود داشته باشد. بنابراین حتی در ایدهٔ «یگانگی»، دوگانگی وجود دارد. «یگانگی» چیزی است که بیش از اندازه است؛ سپس درمی‌یابیم استادان کهن تا چه اندازه خردمند بوده‌اند؛ چراکه آن‌ها این ادراک را «یکی» یا «یگانگی» نام ننهاده‌اند. آن‌ها صرفاً تا این مرحله آمده‌اند که آن را «دو تا نبودن» بخوانند.
ذهن به‌سادگی نمی‌تواند پا را فراتر از این بنهد. ما در نهایت به سکوت می‌رسیم، نه سکوتی که غیبت صداست، بلکه سکوتی که مقدم بر غیبت یا حضور صداست یا به عبارتی گسترده‌تر، مقدم و فراتر از جسم، ذهن و جهان است. همچنان هنگامی‌که جسم، ذهن و جهان پدیدار می‌شوند، این تنها شکل این سکوت است که به‌راستی شناخته می‌شود.
***
مفهوم خویشتن و «منِ» آگاه نخستین مفهومی است که برمی‌خیزد و واپسین مفهومی است که می‌رود. دلیلی خوب برای این امر وجود دارد و آن اینکه این تنها «چیزی» است که «واقعی» است و بنابراین تنها چیزی است که به‌راستی از امتیاز ادراک برخوردار است.
درمی‌یابیم که تمام اسامی و واژگان درحقیقت اسامی آگاهی هستند؛ اسامی که به‌نظر می‌رسد بدان کیفیت می‌بخشند. چای، صداها، خیابان، ماشین‌ها، فرودگاه، آسمان و ... همه اسامی و صوری از آگاهی هستند، دقیقاً مانند فیلمی که در آن افراد، خانه‌ها، درختان، مزارع و آسمان

فقط اسامی و صوری هستند که ما به صفحهٔ نمایش می‌دهیم.
آن‌ها همواره و صرفاً صفحهٔ نمایش هستند.
آگاهی هیچ اسمی ندارد؛ اما همواره با تمام اسامی خوانده می‌شود.
بنابراین، از برخی جهات، ما به همان‌جایی که شروع کرده بودیم، در تجربهٔ ناب برمی‌گردیم. همه‌چیز دوباره ساده است. پرسش و تأمل در ماهیت واقعیت کار خود را انجام داده است. به پایان خودش رسیده است. ما خود را دوباره در خیابان‌ها می‌یابیم. به اصطلاح عمیقاً در قلب همهٔ تجربه‌ها، به‌عنوان عشق، آزاد در شکل‌گیری همهٔ تجربه‌ها و درعین‌حال مستقل از همهٔ تجربه‌ها.
ما خود را به‌عنوان خود عشق، آزادی و آرامش می‌یابیم.

نابودیِ فکر در جوهرِ خود

حافظه چگونه کار می‌کند؟ آیا باور به تسلسل، ابژه‌ها و جهان را تأیید نمی‌کند؟

فرض کنید دیشب به رستوران رفتید. هر لحظهٔ شام را در نظر بگیرید و لحظه را – نه خاطرهٔ آن لحظه بلکه تجربهٔ حقیقی آن را – «درک الف» بنامید. درک الف با ادراک بی‌شمار دیگری همراه می‌شود، سرانجام فردا صبح تصویری در ذهن ظهور می‌کند (آن را «تصویر ب» بنامید) که نمودی تقریبی از درک الف است. این با فکری (که آن را «فکر ج» می‌نامیم) همراه شده که تصویر ب را به درک الف ارتباط می‌دهد. فکر ج می‌گوید تصویر ب خاطره‌ای از درک الف است.

باوجوداین هنگامی‌که درک الف حاضر است، تصویر ب معدوم است و هنگامی‌که تصویر ب حاضر است، درک الف نیز معدوم است. ارتباط بین تجربهٔ فعلی و چیزی معدوم چیست؟

اجازه دهید به فکر ج که رابطه‌ای را بین درک الف و تصویر ب متصور است بازگردیم. اگر دقیق‌تر بنگریم درمی‌یابیم هنگامی‌که فکر ج حاضر است، هیچ‌یک از درک الف یا تصویر ب حاضر نیستند. جهت اینکه فکر ج پدیدار شود هردو آن‌ها باید حادث شوند.

برای پیوند این دو تجربهٔ ناموجود (درک الف و تصویر ب) فکر ج ظرف وسیعی را تصور می‌کند که در آن درک الف و تصویر ب به همراه تعداد بی‌شماری اشیا و رویدادهای ناموجود دیگر، در آن ساکن هستند. این ظرف وسیع «ذهن» نامیده می‌شود. بااین‌حال ما هیچ تجربه‌ای از ذهن نداریم جز فکری که به آن فکر می‌کند.

هنگامی‌که ایدهٔ ذهن به‌عنوان ظرفی وسیع در نظر گرفته شود که نشان‌دهندهٔ چیزی است که در واقع وجود دارد، فکر می‌تواند روز بزرگی داشته باشد! می‌تواند این ظرف خیالی را با انواع تجربیات خیالی پر کند؛ مانند زمان، مکان، حافظه، اشیا، افراد، تولد، مرگ و علیت.

فقط یک چیز از این تصویر کم است که می‌تواند وضعیت مخمصهٔ فعلی ما را توضیح دهد. پس از ایجاد این دنیای خیالیِ متشکل از زمان، مکان، علیت و غیره در فکر، باید فراموش کنیم که همهٔ آن فقط با فکری که به آن می‌اندیشد ایجاد شده است. ما باید فراموش کنیم که خیالی بوده است و در عوض باید باور کنیم که واقعی است.

بنابراین اندیشه فراموش می‌کند که خلقتِ خودش، مخلوقِ خودش نیست و مستقل از وجودش وجود دارد. در آن لحظه به‌نظر می‌رسد تخیل به واقعیت تبدیل می‌شود و در نتیجه خودِ واقعیت گم شده یا پوشیده می‌شود. تخیل و واقعیت مکان را تغییر می‌دهند: به‌نظر می‌رسد تخیل به واقعیت تبدیل می‌شود و واقعیت در بهترین حالت تصور شده و در بدترین حالت غیرِ وجود در نظر گرفته می‌شود.

***

فراموشیِ واقعیتِ تجربه به نام «جهل» شناخته می‌شود. این فراموشی، نادیده انگاشتن ماهیتِ واقعی، آنی و صمیمیِ تجربهٔ ماست. نادیده گرفتن واقعیت، مترادف با تصور خویشتنِ مجزایِ درونی و جهانِ مجزایِ بیرونی، یعنی سوبژه و ابژه است.

هنگامی‌که فراموش کنیم زمان، مکان، اشخاص، ابژه‌ها، علیت و مواردی از این دست فرضی هستند، به‌نظر می‌رسد بسیار واقعی می‌شوند و ما، یعنی افرادی خیالی که در اثر نتیجهٔ این فراموشی ظاهر می‌شوند، نتایج ناگزیری را به دست می‌آوریم. با فراموش کردن این نکته که تمام این‌ها صرفاً زادهٔ فکر است، خود را از آن غافل می‌یابیم؛ زیرا دانشِ واقعیتِ تجربهٔ ما در اعماق قلب ما ساکن است.

هیچ فراموشی واقعی‌ای وجود ندارد. قدرتِ به‌خاطر آوردن ما، یعنی قدرتِ آگاهی از وجود خود که هرگز درحقیقت حتی با ظاهراً جهل‌آلودترین افکار، مبهم نمی‌شود. این هیجان تجربه‌ای است که آن را رنج یا نارضایتی می‌دانیم. این تعارض بین شهودِ عمیقِ خوشبختی است که در بطن تمام تجربیات و باورهایی که اندیشه بر آن تحمیل شده است، وجود دارد.

برخی از ما با ناکامی در رفع این نارضایتی رضایت‌بخش از طریق تمام ابزار معمول که در حوزه‌های جسم، ذهن و جهان وجود دارد، سرانجام دور می‌شویم و ساختار ذهن خود را زیر سؤال می‌بریم. حافظه، زمان، مکان، خویشتن مجزا و جهان چیست؟ تمام این پرسش‌ها در واقع یک پرسش واحد هستند و در نهایت با همان پاسخ به تمام آن‌ها جواب داده می‌شود.

آن پاسخ نهایی فقط ساختار فکری دیگری نیست، بلکه نابودی فکر در جوهر خودش است.

اگر همیشه به پرسش شما رجوع کنیم و از پاسخی که سازندهٔ دیگری از فکر است قناعت نکنیم، پاسخی به‌عنوان این حضور همواره‌حاضر و غیرِ عینی همیشه وجود دارد که فکر در آن منحل و از آن ساخته می‌شود.

***

انحلال فکر، ادراک شناخته می‌شود. ادراک در تفکر صورت نمی‌گیرد، گرچه ممکن است با آن قاعده‌بندی شود. از این رو، تجربهٔ شفاف ادراک، تجربهٔ یکسان صلح، خوشبختی، عشق یا زیبایی است. این تجربهٔ ماهیت واقعی ماست که خود را می‌چشد و توسط ذهن دوگانه‌گر به‌گونه‌ای غیرِ ظاهر اصلاح می‌شود.

وقتی تجربهٔ ادراک در پایان پرسشی دربارهٔ ماهیت نسبی چیزها رخ دهد – مانند پرسش «دو به‌علاوهٔ دو چند می‌شود؟» – ادراکی که رخ می‌دهد و متعاقباً به‌عنوان پاسخ تدوین می‌شود – در این نمونه، «چهار» – مانند ادراک دیگر، طعم طبیعت واقعی ما، طعم و مزهٔ خود است. جهل با ظهور مجدد ذهن، دوباره شکل می‌گیرد و به‌نظر می‌رسد که دوباره ماهیت واقعی ما را پوشانده است؛ بنابراین نارضایتی ابدی می‌شود.

اگر ادراک در پایان پرسشی دربارهٔ ماهیت واقعی ما تجربه شود، خود ما دوباره طعمِ خود یعنی طعمِ طبیعتِ شفاف خود را می‌چشیم. بااین‌حال هنگامی‌که ذهن بازمی‌گردد، از اعتقادات در مورد ماهیت واقعی ما رها می‌شود، همان‌طور که در نمونهٔ قبلی ذهن از عدم اطمینان از پرسش «دو به‌علاوهٔ دو چند می‌شود؟» تسکین یافته بود. این انحلال جهل از ماهیت واقعی ما، تجربه‌ای است که معمولاً با نام روشنگری شناخته می‌شود.

تجربهٔ روشنگری پایان باور به خویشتن مجزاست و به این ترتیب این فصل از زندگی ما را به پایان می‌رساند. بااین‌حال این فقط آغاز خودشناسی واقعی است که مستلزم انحلال احساس جدایی در احساسات ما – یعنی در بدن – است و نه صرفاً در باورهای ما.

تجربهٔ روشنگری، بزرگ‌ترین دام برای بسیاری از افراد در محافل معاصر نادوگانه است. با فهم اینکه هیچ خویشتن مجزایی وجود ندارد، همچنان احساسات رایج از جدایی با درکی ناقص از اینکه در حضور هیچ‌کس پدیدار نمی‌شوند، وجود دارد. بدین ترتیب، در بیشتر موارد، وجهی بزرگ‌تر از جدایی و احساس جدایی، دست‌نخورده باقی مانده و هرگونه تحقیق بیشتر دربارهٔ تجربهٔ ما، با درک سطحی که همهٔ جست‌وجو توسط خویشتن مجزای معدوم انجام می‌شود، محدود می‌شود.

بنابراین در عصر ما، ظرافت، عمق و غِنای ادراک واقعی نادوگانه کاهش یافته و با فرهنگی مطابقت دارد که به اصلاحات فوری و قواعد سطحی قناعت می‌کند. بااین‌حال بسیاری از افرادی که زمانی در آن تفاهم نسبی مشترک بودند، درحال حاضر متوجه می‌شوند که جست‌وجو با آن بی‌حس شده؛ اما واقعاً به پایان نرسیده است.

***

حال با بازگشت به انحلالِ حافظه، زمان، مکان، خویشتن مجزا، ابژه‌ها، دیگران، جهان و غیره ممکن است همچنان تعجب کنیم که چرا اگر تمام

این‌ها فقط ساختار ذهن هستند و فقط از افکار متناوب و برداشت‌هایی ساخته شده‌اند که هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند، چنین تداومی در ظواهر وجود دارد. از این گذشته، چنین به‌نظر می‌رسد که این سازگاری به باور ما به تمام این مفاهیم اعتبار می‌بخشد.

آنچه سازگاری بین ابژه‌ها یا افکار به‌نظر می‌رسد، در واقع بازتابی اندک در سطح ذهن است و تنها قوام واقعی که وجود دارد، قوام یا به عبارت دقیق‌تر، حضور همیشگی موجودیت خویشتن آگاه‌مان است. حتی در ظاهرِ افکار متناوب، تصاویر، احساسات و ادراکات که به‌خودی‌خود سازگار نیستند، آگاهی مانند گذشته، اثری از خود به‌جای می‌گذارد و نشانه‌ای از واقعیت خودش است. تمام تجربه با آگاهی همواره‌حاضر می‌درخشد.

پایداری ظاهری در زمان یا ماندگاری در فضا متعلق به قلمرو افکار یا ابژه‌ها نیست، بلکه متعلق به آگاهی است. حضور همیشگی آگاهی، در زبان ذهن، تداوم زمان و ماندگاری در فضا ترجمه می‌شود.

زمان و مکان روش ذهن برای مفهوم‌سازی طبیعت ابدی و نامتناهی واقعیت است. آن‌ها اشاراتی از معشوق در حوزهٔ ذهن هستند.

آیا زندگی هدف دارد؟

آیا آگاهی برای این‌همه تجلی هدف یا برنامه دارد؟

ایده یک هدف یا برنامه برای فکر است، نه برای آگاهی.

برای خویشتن مجزایی که فکر متصور است، هدف غایی حیات عشق، صلح و خوشبختی است. به همین دلیل است که همگان در جست‌وجوی آن‌ها هستند، بدون اینکه درک کنند که خویشتن ظاهراً درونی و جست‌وجوی اجتناب‌ناپذیر آن، عشق، آرامش و خوشبختی را که در جست‌وجوی آن است، می‌پوشاند.

بااین‌حال، عشق، صلح و خوشبختی در شناخت وجودِ خود ماست. درحقیقت، آن‌ها معرفت به هستی هستند. آن‌ها فقط اسامی دیگری برای خود ما هستند. عشق، صلح و خوشبختی به‌عنوان منشأ و جوهر همهٔ ظواهر موجود است؛ بنابراین نمی‌توان گفت هدف از ظواهر، کسب آن‌هاست. آن‌ها حضور دارند! آن‌ها کل جوهر اندیشه‌ای هستند که جست‌وجو می‌کند.

فقط اندیشه است که تصور می‌کند آگاهی وجود ندارد و به همین دلیل عشق، صلح و خوشبختی نیز وجود ندارند. با این تفکرِ صمیمیت یکپارچه، وجود خودمان به دو چیز تبدیل می‌شود، یک خود درونی و یک دنیای بیرون. از آن لحظه به بعد، خویشتن ظاهراً مجزا، محکوم به جست‌وجوی عشق و آرامش و خوشبختی گمشده در جهان ظاهراً بیرونی می‌شود و این جست‌وجو را به مأموریت، هدف یا برنامه‌ای فوق‌العاده تبدیل می‌کند. سپس تصور می‌کند که این هدف یا برنامه باید در آگاهی ذاتی باشد که نیست و فقط در ذهن است. نمایشنامه مختص اجراست و برای صفحهٔ نمایش خانگی مناسب نیست.

بنابراین اگر تصور می‌کنیم خویشتنی جدا و درونی هستیم، هدف یا برنامه، یافتن عشق، آرامش و خوشبختی است. این جست‌وجو کاری نیست که خویشتن مجزا انجام دهد. او، آن چیزی است که هست.

بذر جدایی

دربارهٔ شادی، عشق و آرامش جمعی چطور؟ آیا همهٔ ما می‌توانیم خود را به‌عنوان حضوری دانا درک کنیم؟ یا چگونه بشر به‌عنوان یک کل می‌تواند خود را ببیند؟ در واقع بیدار شود تا یکی، هیچ‌کس و بسیاری باشد؟

تجربهٔ شادی، عشق و آرامش، درکی تجربی است که هیچ جدایی، درون خود و مجزا، خارج از اشیا، دیگران یا جهانی وجود ندارد.

این ذهن دوگانه‌گر است که ابتدا صمیمیت یکپارچهٔ حضور آگاه را از نظر مفهومی به دو چیز ظاهری تقسیم می‌کند: یکی بخش آگاهی که درون بدن ساکن است و دوم، بخش وجود یا هستی که بیرون از بدن ساکن است.

این جداییِ تجربه، به دو چیز ظاهر، به هستیِ ظاهرِ جسم درونی و مجزای سوبژه و بیرونِ ابژهٔ مجزا اعتبار می‌بخشد که متعاقباً به تکثری از افراد، خویشتن‌ها، دیگران و جهان تقسیم‌بندی می‌شود. سپس همان ذهن دوگانه‌گر درصدد تسکین رنجی که در بخش‌های تجربهٔ ذاتی است، برمی‌آید و با این کار به‌سادگی توهم و رنجی که در او حضور دارد، تداوم می‌بخشد.

این رویکرد بدین معنا نیست که هیچ‌چیز در پاسخ به شرایط ارائه‌شده در جهان وجود ندارد. هنگامی‌که ذهن دیگر در تصرف باور به جدایی نیست و در خدمت آن نیست، به ابزاری در دستان عشق و هوش تبدیل می‌شود.

شکلی که در آن این عشق و آگاهی بیان می‌شود، بسته به ویژگی‌های خاص جسم و ذهن که از طریق آن بیان می‌شود، بسیار متفاوت خواهد بود؛ در یکی به‌عنوان هنرمند، در دیگری به‌عنوان فعال اجتماعی، در دیگری به‌عنوان مادر یا پدر دلسوز خانواده، در دیگری معلم و غیره با اشکال تقریباً نامتناهی.

فعالیت‌هایی که از لذت، عشق و صلح نشئت می‌گیرند، با هر خصوصیات معینی که داشته باشند، مملو از منشأ خود هستند و آن را به هم منتقل می‌کنند. مقیاسی که آن‌ها در آن ارائه می‌کنند به قدرت بدن و ذهن و شرایطی که در آن غالب هستند بستگی دارد؛ اما این مهم نیست. باوجوداین، لذت، عشق و صلح مقدم بر تمام این فعالیت‌ها هستند و نه پیامد آن‌ها. اگر آن‌ها را در پروژه‌ای به‌کار گیریم، آینده را خلق کرده‌ایم و خود را در چرخهٔ بی‌پایانی متعهد کرده‌ایم.

این خویشتنِ مجزا یا انسانیت نیست که خویشتنِ واقعی حضورِ آگاه را می‌بیند. این حضورِ آگاه است که خویشتن ظاهراً مجزا یا انسانیت را می‌بیند. در واقع این هم کاملاً صحیح نیست؛ اما مزیتی در باور به ابژه‌ها و خویشتن‌های مستقل است. حضورِ آگاه فقط خود را می‌بیند.
سپس این خویشتنِ ظاهر می‌کوشد از رنج رها شود، بدون درک اینکه رنجی که می‌خواهد از آن خلاصی یابد، در آن ذات است و در اثرِ دیدن خود به شکلِ هویتی مجزا و درونی در میان بسیاری دیگر در دنیایی بیرونی به وجود آمده است.
برای دیدن یک خودِ ظاهراً مجزا و همتای آن یعنی دنیای ظاهراً مجزا و حضورِ آگاه، ابتدا باید شکل ذهن را به خود گرفت. خودِ ظاهراً مجزا و دنیای بیرون ظاهراً از آن ذهن ساخته شده است. آن‌ها از تقسیم تخیلی تجربه به دو چیز یا موجودیت ظاهری زاده می‌شوند. فقط یک ذهن یک ذهن را می‌بیند. فقط یک خودِ ظاهری یک خودِ ظاهری و یک جهانِ ظاهری را می‌بیند. این خودِ ظاهری سپس تلاش می‌کند تا رنج را در جهان تسکین دهد، بدون اینکه بداند رنجی که سعی در تسکین آن دارد، ذاتی است و توسط دیدگاهش به‌عنوان یک موجود درونی مجزا، در میان بسیاری دیگر، در یک جهان خارج ایجاد شده است.
خویشتن مجزای درونی رنج نمی‌کشد، بلکه فعالیتش رنج کشیدن است. این خویشتن فرضی نمی‌تواند مشکل را رفع کند، چراکه خودش مشکل است. باوجوداین خویشتن مجزا صرفاً از منظر خیالی خودِ مشکل است. بدون این خویشتن مجزا، هیچ جهان، انسانیت و دیگری، آن‌طور که معمولاً تصور می‌شود وجود ندارد که بتواند نجات‌دهنده باشد. در واقع هیچ مشکلی وجود ندارد. جالب اینجاست که این درک است که واقعاً انسانی و دلسوزانه است و حقیقتاً به جهان یاری می‌رساند.
البته خویشتنِ مجزا اغلب هنگامی‌که این را می‌شنود، صدمه می‌بیند؛ زیرا هویت خیالی‌اش آشکار می‌شود. حتی ممکن است هنگام شنیدن این قضیه، احساس فرسودگی یا خشم کند؛ اما این فرسودگی، موهبتی از سوی حضور آگاه و حقیقی ما به خود است؛ زیرا بذر جدایی را می‌پاشد. همین بذر است که به شکل انواع رنج شکوفا می‌شود.
به همین ترتیب، انحلالِ این بذر جدایی است که تمام اَشکال لذت، عشق و صلح را شکوفا می‌کند. اینجاست که تمام کشمکش‌ها، چه شخصی و غیره برطرف می‌شود.

پیشکشِ همه‌چیز به حضور

بنابر گفتهٔ شما «گاهی لایه‌های کهن همذات‌پنداری با جسم و ذهن دوباره پدیدار می‌شوند. آن‌ها که لازمهٔ عملکرد زندگی روزمره هستند، تداوم یافته و هنگامی‌که لازم شود، ظهور می‌کنند. آن‌ها که کاربردی نیستند، به‌طور طبیعی رنگ می‌بازند.» ممکن است لطفاً کمی دربارهٔ این موضوع صحبت کنید؟

آنچه معمولاً به‌عنوان روشنگری توصیف می‌شود، درک تجربی این است که خودِ ما، آگاهیِ همیشه حاضر و نامحدود است. این درک ممکن است در پایان فرایند طولانی آماده‌سازی حاصل شود یا ممکن است به‌طور غیرمنتظره و ناخواسته اتفاق بیفتد. در هر صورت، الگوهای بدنی و ذهنی که در بیشتر موارد طی سالیان متمادی تمرین شده‌اند، فوراً ناپدید نمی‌شوند، بلکه از روی عادت، برای مدتی ظاهر می‌مانند.

بااین‌حال آن‌ها دیگر توسط خودِ ظاهراً مجزا و درونی که قبلاً در منشأ آن‌ها بود، تغذیه نمی‌شوند. آن‌ها فقط عادت‌های قدیمی هستند که با شتاب اجرا می‌شوند. آن‌ها همان‌طور که بودند خالی هستند، بدون موجودیت واقعی در منبع خود. مدت زمانی که این عادت‌ها از بین می‌روند، در هر زمینه‌ای متفاوت است.

این سوءتفاهمی رایج است که فکر کنیم بعد از این به اصطلاح روشنگری همه‌چیز عالی خواهد شد و در نتیجه گاهی اوقات وقتی عادت‌های قدیمی ظاهر می‌شوند دل از دست می‌دهیم. روشنگری پایان یک فرایند است – فرایند فکر کردن و احساس کردنِ خود به‌عنوان خودی مجزا و محدود درونی – اما آغاز فرایند دیگری است. این آغازی است برای همسویی مجددِ بدن، ذهن و جهان با درکِ تجربیِ جدید ما.

در صورتی که شخص برای سالیان متمادی در مسیر بوده است، جسم و ذهن هم‌اینک کاملاً با این درک سازگاری یافته و در نتیجه تغییرات اندکی رخ می‌دهد. برای اشخاص دیگر که با آمادگی کافی وارد این عرصه نشده‌اند، در سطح جسم و ذهن انفجاری با تأثیرات و تجربیات شگرف رخ می‌دهد. اغلب نام این افراد را می‌شنویم؛ زیرا داستان‌های خوبی می‌گویند و در این موارد اغلب دوره‌ای نسبتاً طولانی لازم است که جسم و ذهن مجدداً مانند قبل با درک جدید تجربی سازمان‌دهی شوند.

این برای هریک از ماست که ببینیم آیا چنین افکار، احساسات و فعالیت‌های متفاوتی، در منشأ خود، باوری به جدایی دارند یا فقط عادات کهن جسمی و ذهنی هستند. در هیچ‌یک از این دو مورد داشتن برنامه ضروری نیست.

هنگامی‌که این پسماندهای جهل ظاهر می‌شود، باید خوشحال باشیم. آن‌ها خویشتن حقیقی ما هستند که آن مناطق از جسم و ذهن را نشان می‌دهند که هنوز با حضورِ آن، گرفتار نشده‌اند. نیازی نیست مشکلات‌مان را مشکل‌تر کنیم. ما به‌سادگی به حضور آگاهانه خو می‌گیریم. این پسماندهای خویشتن مجزا را به‌سادگی می‌توان به حضور پیشکش کرد.

پیشکش کردن آن‌ها به حضور به چه معناست؟ ممکن است به این معنا باشد که اعتقاد ما به جدایی و احساسات و فعالیت‌های ناشی از آن را در معرض بررسی دقیق عقل قرار دهیم یا ممکن است به معنای استقبال ساده از این احساسات ناخوشایند باشد. به آن‌ها اجازه دهید تا شکل کامل خود را در حضور، بدون هیچ برنامه‌ای برای آن یا در مقابل آن شکل کامل به خود بگیرند.

در هر دو مورد، آنچه از دیدگاه خود، ظاهراً مجزا به‌نظر می‌رسد، تقدیم جسم و ذهن به حضور است. در واقع حضوری است که پسماندهای کهن جهل را در سطح جسم و ذهن با طبیعت ذاتی صلح، آزادی و خوشبختی تحت نفوذ قرار می‌دهد.

همان‌طور که پسماندهای جهل از بین می‌رود، پاسخ به شرایط در همان لحظه و خارج از خودِ لحظه، بی‌واسطهٔ حس جدایی ظاهر می‌شود. چیزی که برای عملکرد زندگی معمولی گم شده باشد، نیاز نیست. تنها چیزی که از دست می‌رود حس جدایی است که به‌عنوان نوعی عدسی عمل کرده است که تجربه از طریق آن فیلتر و با آن دست‌کاری می‌شود تا نیازهای سیری‌ناپذیر موجودی غیرِ موجود را برآورده کند.

جسم و ذهن که دیگر با حس جدایی بی‌حس نیستند، به حالت طبیعی خود یعنی حالتی گشوده، حساس و عاشقانه بازمی‌گردند. آن‌ها در پاسخ به شرایط، به ابزار عشق و درک در عمل تبدیل می‌شوند. آن‌ها که اکنون به خود واگذاشته شده‌اند، بدون نیاز به پاسخ به شرایطی خاص، کاملاً با زندگی سازگار شده و در هر لحظه منشأ خود را جشن می‌گیرند.

عشق صرفاً خود را می‌شناسد

یک‌بار پرسشی را این‌طور پاسخ دادید: «چون عشق هست.» هنگامی‌که تهی بودنِ اساسی خویشتنِ حقیقی درک می‌شود، صلح بر زندگی شخص سایه می‌افکند؛ اما چنین به‌نظر می‌رسد که مفهوم عشق در قبال این تجربه، حق مطلب را ادا نمی‌کند. آیا فکر می‌کنید عشق بیرون از حیطهٔ مفهومی، حقیقت دارد؟

پاسخِ «چون عشق هست» به پرسشِ «چطور بدانیم که آگاهی غیرشخصی است؟» داده شد. در این پاسخ واژهٔ «عشق» برای اشاره به درک تجربی که صرفاً آگاهی موجود است یا به عبارت دقیق‌تر تنها آگاهی‌ای است که وجود دارد، استفاده شده است.

اگر از تعدادی از افراد بپرسیم آیا می‌دانند یا احساس می‌کنند آگاهی‌ای که این پرسش را می‌بیند، نامحدود و غیرشخصی است، بیشتر افراد پاسخ می‌دهند: «خیر»؛ اما اگر از همان افراد بپرسیم آیا احساس می‌کردند یا می‌دانستند که عشق وجود دارد، اگر نه همه، بیشتر پاسخ می‌دهند: «بله»؛ به عبارت دیگر، کمتر کسی به تجربهٔ عشق تردید دارد؛ اما بیشترِ ما آن را اشتباه تفسیر می‌کنیم.

ذهن درحقیقت چیزی از عشق نمی‌داند، دقیقاً به این دلیل که در طول تجربه حضور ندارد. به همین دلیل است که ما آن را خیلی دوست داریم!

می‌توان گفت عشق انحلال مرزهایی است که به‌نظر می‌رسد ما را از دیگری جدا می‌کند؛ یعنی آگاهی را به سوبژه‌ها، ابژه‌ها و بخش‌ها تقسیم می‌کند. عشق انحلالِ ذهن دوگانه‌گر است. وقتی ذهن بازمی‌گردد و می‌کوشد این تجربهٔ غیرِ عینی عشق را که در آن حضور نداشت توصیف کند و چون چیزی از آن نمی‌داند، این تجربه را به اشتباه تفسیر می‌کند.

ذهن از طعم عشقی که از آن برخاسته و اشباع شده باز می‌گردد. عطر این تجربهٔ غیرِ عینی را حفظ می‌کند. بدون دانستن اینکه این عطر از کجا می‌آید، ذهن داستانی می‌سازد تا وضعیت جدید و شادی را که در آن قرار دارد توضیح دهد. خارج از یکپارچگی تجربه، دو موجودیت را تصور می‌کند، در این حالت سوبژهٔ دوست‌داشتنی یعنی «من» و ابژهٔ دوست‌داشتنی یا دیگری یعنی «تو» ظاهراً با فعالیت عشق ورزیدن به یکدیگر مرتبط می‌شوند.

با از بین رفتن درخشش برای ذهن، به‌نظر می‌رسد که تجربهٔ عشق از بین رفته است. خویشتن مجزا که از این فقدانِ ظاهریِ عشق گیج شده است، دوباره در جست‌وجوی رابطه‌ای می‌رود که تجربهٔ عشق را بازیابی کند، بدون اینکه متوجه شود که حضور خودش –خود ظاهراً جدا – و همتای خود که او هم جداست، عشقی را که در جست‌وجوی آن است می‌پوشاند.

خویشتن ظاهراً مجزا، مجدداً به جست‌وجوی جهان ظاهر از ابژه‌ها و دیگران می‌پردازد تا زمانی که به وجهی می‌رسد که او را یادِ معشوق می‌اندازد و در همان لحظه دوباره به عدم فرو می‌رود و عشق دوباره طعم خود را می‌چشد.
بنابراین در پاسخ به پرسش شما که آیا عشق هیچ حقیقتی در بیرون از حیطهٔ مفهومی دارد یا خیر، باید بگویم تنها حقیقتِ عشق، در بیرون از حیطهٔ مفهومی است.
تلاش‌های ما جهت تجسمِ عشق (مانند تلاشی که من انجام دادم) کوششی بی‌نتیجه هستند که از نمادهای انتزاعی ذهن برای اشاره به حقیقت تجربهٔ ما استفاده کرده است؛ تلاش‌هایی که در ابتدا و مستقیماً همگان آن را تجربه کرده و شناخته‌اند و همچنان فراتر از ظرفیت ذهن برای شناختن، درک کردن یا فهمیدن هستند.
ذهن حتی نمی‌داند چگونه به عشق بیندیشد، چه رسد به اینکه بتواند آن را توصیف کند. اگر بکوشیم به عشق بیندیشیم، حتی نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم؛ زیرا آن نزدیک‌تر از نزدیک است و همچنان در سمت‌وسویی ناشناخته جریان دارد.
عشق صرفاً خودش را می‌شناسد.

شخص، شاهد، جوهر، حضور

درطول هر اندیشه، حواس یا ادراکی، صرفاً فکر کردن، حس کردن یا درک کردن رخ می‌دهد. ذهن هنگامی‌که اندیشه، حس یا درک به پایان خود می‌رسند، فوراً دوباره برمی‌خیزد و یک اندیشهٔ «پُرکننده» – اندیشهٔ «من»– را خلق می‌کند. «منِ» ظاهراً مجزا با این اندیشه آفریده می‌شود و چنان تصور می‌شود که در طول اندیشه، حس یا درک پیشین، به‌عنوان خالق و شاهد آن حضور دارد.

بدین ترتیب ذهن دوگانه‌گر «منِ»، حضورِ آگاه حقیقی و یگانه را متفکر، حساس، انتخاب‌گر، عاشق، خالق و غیر مجزا تصور می‌کند؛ بنابراین «من فکر می‌کنم»، «من حس می‌کنم»، «من انتخاب می‌کنم»، «من عشق می‌ورزم» و «من می‌آفرینم». چنین به‌نظر می‌رسد که با این باور «منِ حضورِ آگاه» به «منِ ذهن» تبدیل می‌شود. علاوه بر این، «منِ» حضورِ آگاه با این اندیشهٔ پرکننده، فاعل می‌شود و چنین به‌نظر می‌رسد که به «منِ جسم» تبدیل می‌شود.

بنابراین، «منِ خویشتن مجزا» به‌عنوان واقعیت تصور می‌شود. حال چنین به‌نظر می‌رسد که تجربه شامل درک الف، سپس «منِ خویشتن مجزا»، سپس درک ب، سپس «منِ خویشتن مجزا»، سپس درک ج، سپس «منِ خویشتن مجزا» و غیره است. هریک از این افکارِ «من خویشتن مجزا» از هویت «منِ» دائمی ساخته شده‌اند که از قرار معلوم در طول هر درک جریان داشته و پس از اینکه درک متوقف شود هم باقی می‌ماند.

هنگامی‌که تفکرِ «منِ خویشتن مجزا» تنها فکری به‌نظر می‌رسد که گه‌گاه ظهور می‌کند (به عبارت دیگر، فقط درکی دیگر) به هویتی ارجاع داده می‌شود که درحقیقت کاملاً معدوم است. در این حالت، تفکرِ «منِ» پرکننده اساس خود را از دست می‌دهد. در نتیجه باور به اینکه به چیزی حقیقی رجوع می‌کند، انحلال یافته و حضور خودآگاهی که تمام مدت در زیر، جریان داشت را افشا می‌کند.

به‌جای درک، تفکرِ «من»، درک، تفکرِ «من»، درک، تفکرِ «من»، اینک درک، حضور، درک، حضور، درک، حضور وجود دارد.

هرچه این تجربه در زندگی ما بیشتر می‌شود، حضوری که بین ادراکات می‌درخشد به‌صورت تجربی نیز درک می‌شود تا در سراسر ادراک اجرا شود. حضورِ خودآگاه، همواره‌حاضر است و گاهی اوقات «شکلِ» تفکر، حس و ادراک را به خود می‌گیرد. اکنون این‌گونه احساس می‌شود که تجربهٔ ما به‌عنوان «من، حضور» است که شکلِ بافت صفحات، نور صبحدم، گرمای آب، طعم چای، همهمهٔ ترافیک، صداهای محل کار، برداشت‌های خانه، تجسم رؤیا، آرامش خوابی عمیق و غیره را به خود می‌گیرد که همیشه در بیرون تغییر می‌کند و هرگز به‌سمت داخل تغییر نمی‌کند.

***

آیا این درست است که درعین‌حال، از منظر نهایی، هیچ فاعل، تجربه‌کننده یا جهانی وجود ندارد، حس یک فاعل، تجربه‌کننده و دنیا به‌طور طبیعی تجربه می‌شود و عبور کردن از آن اشتباه یا مشکل نیست، بلکه می‌توان به‌صورت بی‌طرفانه شاهد بود و از آن لذت برد؟

اگر خودمان را شاهدِ فاعل و تجربه‌کننده بدانیم، پس طبق تعریف می‌دانیم که یک فاعل یا تجربه‌گر نیستیم. ما به‌طور قانونی نمی‌توانیم بگوییم احساس می‌کنیم به‌طور همزمان شاهد و فاعل هستیم.

درحال حاضر ما خویشتنِ خود را شاهد می‌دانیم و آگاه هستیم که هیچ فاعل یا تجربه‌گرِ شخصی وجود ندارد. آنچه هست صرفاً افکار، حواس و ادراک هستند که در آگاهی برمی‌خیزند. فاعل یا تجربه‌گر پیشین فرضی فقط فکر یا حسی شهودیافته بود که توأم با سایرین در آگاهی ایجاد شده بود. بالعکس لحظه‌ای که ما خویشتنِ خود را فاعل، متفکر یا تجربه‌گر تصور می‌کنیم، از درک تجربی که ما شاهد آن هستیم دست می‌کشیم.

هنگامی‌که افکار، حواس و ادراکاتی که در حضورِ خودآگاه ما برمی‌خیزند می‌شناسیم، جایگاه خود را به‌عنوان شاهد درمی‌یابیم. هنگامی‌که آگاه می‌شویم آن‌ها به‌مثابهٔ خویشتن ما برمی‌خیزند و جایگاه خود را به‌عنوان جوهر آنان درمی‌یابیم که به‌عنوان شاهد، استعلایی[۱۵] و به‌عنوان جوهر، باشنده[۱۶] هستیم. به‌عنوان شاهد جایگاه خود را به‌عنوان هیچ درمی‌یابیم که موقعیت عقل است. به‌عنوان جوهر جایگاه خود را به‌عنوان همه‌چیز درمی‌یابیم که موقعیت عشق است.

این‌ها دو حالت تجربه هستند: به‌عنوان شاهد، عاملِ شناسایی‌کننده در تمام تجربه هستیم. به‌عنوان جوهر، عامل وجوددارنده در تمام تجربه هستیم. بدین معنا که ما به‌طور همزمان جهان را می‌شناسیم و خود جهان هستیم. تقاطع این دو، عامل سومی را از تجربه افشا می‌کند که لذت دربارهٔ جهان و دوستی دربارهٔ دیگران شناخته می‌شود؛ به عبارت دیگر خوشبختی و عشق.

بنابراین می‌توان گفت به‌نظر می‌رسد نخست خود را فاعل – جسم – و لذت‌طلب – ذهن – می‌شناسیم و به‌عنوان این جسم و ذهن ظاهری به‌نظر می‌رسد که جهانی را می‌شناسیم. با تحقیق درمی‌یابیم جسم و یا ذهنی نیستیم که جهان را می‌شناسد، بلکه شاهدِ جسم، ذهن و جهان هستیم.

«منی» که از آن به‌عنوان جسم و ذهن سراغ داریم، اکنون «منِ شاهدِ حاضرِ آگاهی» می‌شود. چنین نیست که «منِ» جسم و ذهن انحلال یافته یا ناپدید شده، بلکه چنین آشکار شده که حضور شهودیابندهٔ آگاهی بوده و همواره هست و هرگز یک جسم یا ذهن نبوده است. او از قید مفهوم رهایی یافته است.

باوجوداین، «منِ» شاهد همچنان به‌گونه‌ای زیرکانه با جسم، ذهن و جهان مشاهده‌شده متمایز و از آن مجزاست. با مکاشفه‌ای نزدیک‌تر درمی‌یابیم که «من» صرفاً شاهد نبوده بلکه به‌طور همزمان جوهری است که جسم، ذهن و جهان از آن ساخته شده‌اند. تأکید می‌کنم این «منِ» شاهد نیست که انحلال می‌یابد یا ناپدید می‌شود، بلکه از تحمیل ظریفی که ظاهراً آن را محدود و مستقر می‌کرد، رهایی یافته است.

همین‌طور که عمیق‌تر به تجربه می‌رویم، «منی» را می‌یابیم که جوهر تمام چیزهای ظاهر است و همچنان زیرکانه پنداشت «چیزها» در شأن خود را اعتبار می‌بخشد؛ چیزهایی که در روند تحقیق مشخص شد که معدوم هستند. در این مرحله، پنداشت «من» به‌عنوان جوهر از آخرین ردّ تحمیل رهایی یافته و در خود و به‌عنوان خود، برهنه و تنها باقی می‌ماند.

آنچه از نظر ذهنِ شخص پیشرفت به‌نظر می‌رسد برای شاهد که جوهر حضور خودآگاه را می‌بیند، از دید خودِ حضور اصلاً پیشرفت نیست، پوشانده شدن و هویدا شدن است. حضور همواره فقط خودش است.

چنین به‌نظر می‌رسد که حضور در جهان در جهالت می‌آید و می‌رود. در عقل، جهان در حضور می‌آید و می‌رود. در عشق، هرچه در حضور مصرف می‌شود، صرفاً عشقِ ناب است که باقی می‌ماند؛ بدون دانش نسبت به ابژه‌ها، اجسام، اذهان، دیگران، خویشتن‌ها، هویت‌ها یا اشیا. صرفاً صمیمیت ناب، یکپارچه، بی‌نام و تفکیک‌ناپذیر.

قادر به شناخت هیچ‌چیز نیستیم

آیا ممکن است چیستیِ حقیقی جسم، ابژه یا جهان را مستقل از ذهن بدانیم؟

تا اینجا به این ادراک تجربی دست یافتیم که تمام آنچه به‌عنوان جسم، ابژه یا جهان ظاهر شناخته می‌شود، حواس و ادراک است و خویشتنِ آگاه ما جوهر تمام حواس و ادراک است. تفکر برچسبی را به این حواس و ادراک الصاق می‌کند که با آن ابژه، دیگران یا جهان آفریده می‌شود.

چنین جسمی به‌عنوان یک چیز به‌خودی‌خود تصور می‌شود. احساس و درک شکل آن را و تفکر، نام آن را تأمین می‌کند. اشیا، ابژه‌ها، اجسام و جهان، همان‌طور که معمولاً تصور می‌شوند، فقط مفاهیمی هستند که ما بر واقعیت تجربه تحمیل می‌کنیم. آن‌ها هرگز به این صورت تجربه نمی‌شوند و نه‌تنها جسم، ابژه یا جهانی مانند این ندارند، هرگز به‌طور مستقل از احساس و ادراک تجربه نشده‌اند و هرگز نمی‌توانند چنین باشند.

این ما را به جمع‌بندی ساده اما فوق‌العاده‌ای می‌رساند: واقعیت غایی تمام چیزها، بلکه خود واقعیت، نه‌تنها توسط ذهن ناشناخته است، بلکه مهم‌تر از همه، ناشناختنی است. ما واقعاً هیچ‌چیز را نمی‌شناسیم. درحقیقت ما حتی نمی‌دانیم که چنین «چیزهایی» در وهلهٔ اول برای شناخته شدن وجود دارد.

ذهن فقط می‌تواند آفرینش‌های خودش را بشناسد. اگر تصور کند که در خارج از خود چیزی با وجود واقعی و مستقل وجود دارد، آن تصویر صرفاً یکی از آفرینش‌های خودش است؛ بنابراین اگر ذهن به‌دنبال چیزی خارج از خود است، تنها چیزهای بیشتری از خود پیدا می‌کند و اگر مثل گذشته بگردد و بکوشد در حیطهٔ خویش ذات خویش را جست‌وجو کند، انحلال یافته و مانند پروانه در شعله جان می‌بازد.

هنگامی‌که این امر به‌وضوح مشاهده شد، ذهن از باری عظیم – بارِ دانستن – خلاص می‌شود. چنین ذهنی ساکت و آزاد است. او هیچ نمی‌داند؛ اما می‌تواند همه‌چیز را بیان کند. هیچ موقعیت ثابتی ندارد؛ اما می‌تواند نسبت به موقعیتِ ارائه‌شده، موقعیت‌های مختلفی به دست آورد. ذهن واقعیت را نمی‌داند و نمی‌تواند آن را بشناسد؛ اما درعین‌حال نمودی از آن است.

همان‌طور که ویلیام بلیک گفته است: «همهٔ چیزهایی که ممکن است باور کرد، تجسمی از حقیقت است».

این آزادی و خلاقیتی است که در بطن همهٔ تجلیات هنرمندانهٔ حقیقی تبلور می‌یابد. ذهن قادر به لمس حقیقت نبوده و همچنان در آن اشباع می‌شود.

به همین علت بلیک گفته است: «جاودانگیِ عشق، محصولِ زمان است».
به همین دلیل هیچ پایانی در اثر هنری وجود ندارد. اگر حقیقت در ذهن وجود داشت، پایانی را می‌شد برای هنر یا خلاقیت متصور شد. در این صورت اتفاقی برای افتادن، جایی برای رسیدن و حرفی برای گفتن وجود داشت.
اما وجود ندارد. «محصولِ زمان» بی‌زمان از جاودانگی و حالِ همواره حاضر، به‌طور همزمان درحال کاوش، جشن گرفتن و اشتراک‌گذاریِ جوهر خود هستند، رقصی از عشق و زیبایی که هدفی جز جشن گرفتن خود ندارد. تمام هنرهای واقعی فقط به‌خاطر هنر وجود دارند و هدف و مقصد دیگری ندارند.
بنابراین آیا این بدان معناست که حقیقت، ناشناخته یا شناخت‌ناپذیر است؟ خیر! اگر چنین بود، هر آنچه در هر موقعیت شناخته‌شده یا مورد تجربه واقع می‌شد، چیزی به غیر از حقیقت بود. این فقط بدین معناست که ذهنی که مفهوم‌سازی می‌کند، هیچ دسترسی‌ای به حقیقت ندارد؛ اما حقیقت به خود دسترسی دارد. حقیقت خود را می‌شناسد.
حقیقت، شناختِ خود است؛ اما دانشی در روابط نیست؛ بلکه دانشی در هویت است. عشق نامی است که به این «دانشِ در هویت» اطلاق می‌شود.
هیچ‌چیز به‌جز شناختِ حقیقت از خود وجود ندارد. هیچ‌چیز به‌جز عشق وجود ندارد. چیزی که به‌سادگی «این» و «من» نامیده می‌شود.

تنها صمیمت ناب وجود دارد

ابژه‌ها چه زمان به جسم تبدیل می‌شوند؟ فکر می‌کنم شما خواهید گفت: «هنگامی‌که آگاهیِ ادراک منقبض می‌شود و به موضوعی متفکر تبدیل می‌شود؛ یک منِ مجزا». در آن صورت، سوبژهٔ متفکر (که می‌بیند) از ابژه (که دیده می‌شود) اما نه ابژه‌های جامد، تفکیک می‌شود.

نمی‌گویم: «وقتی آگاهی ادراک‌کننده منقبض می‌شود و به یک موضوع متفکر، یک منِ مجزا تبدیل می‌شود»؛ زیرا خودآگاهی هرگز منقبض نمی‌شود یا گسترش نمی‌یابد. ابژه‌ها نیز هرگز به‌راستی به جسم تبدیل نمی‌شوند.

در عوض می‌گویم وقتی تفکر دوگانگی پدید می‌آید و خودآگاهی را منحصراً با یک قطعه، یک بدن و جسم شناسایی می‌کند، در نتیجه چنین به‌نظر می‌رسد، خودآگاهی را به فردی شخصی و محدود تبدیل کرده؛ به من!

در ادامه می‌گویید: «در این صورت یک سوبژهٔ متفکر (آن چیزی که می‌بیند) جدا از ابژه (آنچه دیده می‌شود) وجود دارد؛ اما هنوز اشیای جامد وجود ندارد.» بااین‌حال به‌اصطلاح اشیای فیزیکی که به‌نظر می‌رسد از این جداسازی تجربه به یک سوبژهٔ ادراک‌کننده و یک ابژهٔ درک‌شده ناشی می‌شوند، بنا به تعریف، ظاهراً جامد هستند. این عینیت ظاهری است که با این عملِ تخیل ایجاد می‌شود که استحکام ظاهری، دیگرگونگی، جدایی و «من نبودن» را به اشیا می‌بخشد.

ابژه‌ها هرگز واقعاً جامد نیستند، دقیقاً به این خاطر که درحقیقت ابژه نیستند. حال برای نمونه یک شیء مثل این کتاب یا صفحهٔ نمایش را لمس کنید. حسی نو پدیدار می‌شود. آن حس، جامد است؟ خیر! فقط آن حس، شناخت است و تمام شناخت از خودآگاهی تشکیل شده است. خودآگاهی چقدر جامد است؟

عینیت ظاهری و جمود جهان، دیگران و ابژه‌ها، مکمل طبیعی ذهنیت ظاهری «منِ» شخصی است.

سوبژهٔ ظاهراً مجزا و ابژهٔ ظاهراً مجزا همواره با هم پدیدار و منحل می‌شوند. این پدیدار شدن آن‌ها یا پدیدار شدن تفکر دوگانه‌گر است که چنین به‌نظر می‌رسد که هوشیاری را مبهم می‌کند یا می‌پوشاند و به حقیقت ظاهری عینیت و جمود منجر می‌شود.

به همین ترتیب، انحلال تفکر دوگانه‌گر است که تجربهٔ اشیاء را به چیزی که واقعاً هستند یعنی تعدیل‌های وجود خودمان یعنی آگاهی، باز می‌گرداند. خودآگاهی صرفاً شناخت وجود است؛ بنابراین می‌توان گفت که این پوشش ظاهری آگاهی، شناخت چیزی است که ظاهراً غیر از خود ماست،

شناخت چیزی غیر از وجود. این «چیزی» ظاهراً غیر از وجود، همان چیزی است که به «منِ» مجزا و شیءِ مجزا، دیگر یا جهان معروف است. به‌نظر می‌رسد در لحظه‌ای که تفکر دوگانه‌سازی، شناخت وجود را پنهان می‌کند، اشیا واقعی و جامد می‌شوند. بنابراین، «شیء» و «استحکام» صرفاً ایده‌هایی هستند که توسط تفکر، بر واقعیت تجربهٔ ما سوار می‌شوند.

***

بگذارید این قضیه را از لحاظ تجربی بیازماییم. ایده و احساسِ ظاهریِ عینیت و استحکام چگونه به وجود می‌آید؟

خودآگاهی وجود دارد، شفاف، بی‌شکل، پر از شناخت خود؛ شناخت و هستی ناب. این آگاهی که هیچ شکلی ندارد، این ظرفیت را دارد که به‌صورت تمام اشکال ظاهر شود. خودآگاهی خود را به همهٔ اشکال ظاهر می‌کند؛ اما خود را به هیچ‌یک از آن‌ها نمی‌بازد.

برای اینکه به‌صورت شکل ظاهر شود، آگاهی شکل چیزی را به خود می‌گیرد که ما آن را ذهن می‌نامیم، به معنای وسیع کلمه. یعنی آگاهی شکل حس کردن، ادراک و تفکر را به خود می‌گیرد. این به همان معنایی است که می‌توان گفت یک صفحهٔ نمایش شکل تصویری را که روی آن ظاهر می‌شود مانند یک منظره، به خود می‌گیرد. صفحهٔ نمایش در واقع به چیزی غیر از خودش مانند منظره، تبدیل نمی‌شود، بلکه فقط به‌نظر می‌رسد.

حال تصور کنید خودآگاهی، شکل حواس و ادراک را به خود بگیرد، دقیقاً مانند اقیانوس که شکل جریانی که در آن است، یعنی آب درون آن را به خود می‌گیرد. حس کردن و ادراک صرفاً از خودآگاهی تشکیل شده‌اند و این خودآگاهی است که خود را این‌چنین می‌شناسد. می‌توان گفت حس کردن و ادراک نوساناتی از وجود خود ما و خودآگاهی هستند.

برای خویشتن ما، یعنی همان خودآگاهی، «حس کردن و ادراک» و شناخت «حس کردن و ادراک» تجربه‌ای واحد است، نه دو تجربه.

در این مرحله می‌دانیم که کل تجربهٔ حس کردن/ادراک از جوهری واحد یعنی خود ما، خودآگاهی ساخته شده است. یعنی خودآگاهی خود را به‌عنوان حس/درک می‌شناسد. «ذهن» و «ماده» هنوز تجربه نیستند. خودآگاهی به‌سادگی خود را در صمیمیت حس/ادراک و به‌عنوان او می‌شناسد.

آگاهی بیش از حد صمیمی، کاملاً با خود به‌عنوان یک احساس/ادراک یکی است تا خود را جدا کند و به‌مثابهٔ احساس یا درک یا یک شیء بشناسد. خودآگاهی هم وجود حس/درک و هم شناخت آن است.

خودآگاهی در مقطعی خاص شکل اندیشیدن همان‌طور که بود را به خود می‌گیرد؛ یعنی جریانی دیگر در اقیانوس، نوسانی دیگر از خودآگاهی در

خودآگاهی است. به این خاطر که تفکر صرفاً از خودآگاهی ساخته شده است، توانایی تصور شکل را به تنوع بی‌نهایت افکار داراست. چنین تفکری که هوشیاری را شناسایی می‌کند، درحقیقت تمام حس/درک را صرفاً با بخش کوچکی از آن یعنی «جسم»، تحت سلطهٔ خود قرار می‌دهد.
این تفکر دوگانه، صمیمیت یکپارچهٔ حس/ادراک را به دو بخش «جسم» و «غیرِ جسم» تفکیک می‌کند. خودآگاهی با این تفکر که درحقیقت به‌طور مساوی جوهر تمام حس/ادراک است، صرفاً بخش جسم را و نه بخش «غیرِ جسم» را تحت سلطهٔ خویش قرار می‌دهد. «منِ» هوشیاری که زمانی خود را جوهر تمام حس/ادراک می‌دانست، اینک چنین به‌نظر می‌رسد که خود را صرفاً جسم می‌داند.
درحقیقت آگاهی همیشه فقط خود را می‌شناسد و هرگز واقعاً چیزی غیر از خود نمی‌داند؛ بنابراین برای تأثیرگذاری حجاب ظاهری خود، ابتدا باید ذهن دوگانه را شکل داد. باوجوداین، ذهن دوگانه‌گر فقط از آگاهی ساخته شده است و به همین دلیل آگاهی واقعی را نمی‌پوشاند و بیش از ایجاد تصویر روی صفحه، نمایشگر را لمس می‌کند.
خودآگاهی با فکر دوگانه‌گر، با بدن شناسایی می‌شود. بااین‌حال این شناسایی فقط ظاهری است و در واقع هرگز اتفاق نمی‌افتد؛ صرفاً اعتقاد بر این است که اتفاق افتاده است. شناسایی برای فکر است، نه برای خودآگاهی. باورِ «هویتِ منِ مجزا» یا «نفْس» و مکمل آن «جهان» است. این «فراموشیِ حضور» است.
***
با این تفکر ما از موقعیتی که در آن آگاهی به‌عنوان جوهر همهٔ تجربه‌ها به‌طور یکسان شناخته شده و احساس می‌شود، به موقعیتی که در آن باور و احساس می‌شود که فقط جوهر بدن است حرکت کرده‌ایم؛ بنابراین اگر خودآگاهی، جوهر بدن دانسته شود؛ به عبارت دیگر، اگر «من» بدن است و احساس می‌شود، «غیرِ جسم» از چه‌چیزی ساخته شده است؟ یعنی اشیا، دیگران و جهان از چه‌چیزی ساخته شده‌اند؟
در نتیجهٔ این باور که آگاهی در جسم قرار دارد و به‌عنوان جسم متصور است، باوری جدید ایجاد می‌شود که همهٔ چیزهایی که اکنون غیر از آگاهی تلقی می‌شوند را به خود اختصاص می‌دهد. این موجود جدید، «جهان» نامیده می‌شود و اعتقاد بر این است که «هرچه من نیستم» است. «هویت مجزا» و «جهان» دو وجه از پنداشتی واحد هستند؛ اعتقاد به اینکه آگاهی پنهان است یا وجود ندارد.
این جهان خیالی باید از چیزی ساخته شده باشد. اندیشه قبلاً تجربهٔ ما را به دو بخش تقسیم کرده است و خودآگاهی را مختص بدن کرده؛ بنابراین

جهان باید از چیزی به غیر از خودآگاهی تشکیل شده باشد. این «چیزی به غیر از خودآگاهی» همان چیز است که آن را «ماده» می‌نامیم و جامد، بی‌روح و متراکم به‌نظر می‌آید. دقیقاً متضاد آنچه همگان از خودآگاهی سراغ دارند.

در نتیجه هنگامی‌که صندلی را لمس می‌کنیم، احساس می‌کنیم «من» (این موجود زندهٔ واقع درون جسم) صندلی (آن چیز مرده و بی‌جان واقع در بیرون از جسم) را لمس می‌کند. صندلی مطابق تجربهٔ ما، موجودی جامد، متراکم، بی‌جان است؛ درحالی‌که درحقیقت تجربهٔ صندلی، تجربهٔ حس/ادراکی نو است. این حس/ادراک صرفاً از حس/ ادراک ساخته شده است و چنانکه دیدیم حس/ادراک صرفاً از خودآگاهی تشکیل شده است و الگویی از خودآگاهی است.

هیچ‌چیزِ جامد، متراکم یا بی‌جانی دربارهٔ حس/ادراک وجود ندارد. حس/ادراک پرشور و زنده است؛ با خودآگاهی و هستی خودآگاهی زنده است. این نور خودآگاهی است که تجربه را قابل شناخت می‌کند. درحقیقت، هیچ جوهری برای تجربهٔ صندلی به غیر از نورِ خودآگاهی وجود ندارد. این سرزندگی خودآگاهی است که تجربه را زنده، پرشور، صمیمی و حقیقی می‌کند.

اگر عمیقاً به تجربهٔ حس/ادراک برویم؛ یعنی به «صندلی»، هیچ‌چیز متراکم، جامد یا بی‌جانی در آنجا نمی‌یابیم. تراکم، جمود و سکون تنها مفاهیمی هستند که ذهن دوگانه‌گر بر حقیقت تجربهٔ ما تحمیل می‌کند. این مفاهیم کیفیت پرشور، حساس، زنده و صمیمی تمام تجربه را – که به‌طور طبیعی با لذت، اشتیاق و عشق درهم آمیخته – کسل‌کننده می‌کند و آن را تا حد ماده، ابژه‌ها و دیگران کاهش می‌دهد.

ماده و جمود، صرفاً حقیقت ظاهری برای اندیشه هستند و حقیقتی برای خودآگاهی نیستند. برای خودآگاهی که برای خویشتنِ ماست، خودش حقیقتِ تمام تجربه است.

***

اما هنگامی‌که صندلی را لمس می‌کنم، صندلی را احساس می‌کنم و حتی اگر نامی برای آن وجود نداشته باشد، با دست من متفاوت است؛ بنابراین آن بخش کاملاً برای من روشن نیست.

بدون نام‌گذاری، هیچ تفاوتی بین دست و صندلی نیست و آن‌ها یک تجربهٔ واحد هستند. حتی با نام‌گذاری، همچنان یکی هستند، صرفاً به این عنوان شناخته نشده‌اند. چنین به‌نظر می‌رسد نام‌گذاری، آن‌ها را به دو ابژهٔ متمایز تبدیل کرده است.

بدون نام‌گذاری هیچ «دست» یا «صندلی» در مکان نخست وجود ندارد که بتواند شبیه هم یا از یکدیگر متفاوت باشند. صرفاً حس/ادراک است که وجود

دارد. در واقع بدون نام‌گذاری، حتی حس/ادراک نیز وجود ندارد؛ بلکه تنها حقیقت کامل صمیمی و غیرقابل‌نام‌گذاری تجربه وجود دارد.
آیا دست می‌داند که دست است؟ آیا صندلی می‌داند که صندلی است؟ خیر! این فکر/نام‌گذاری است که چنین می‌گوید. در غیبت اندیشه، دست و صندلی کجا هستند؟ جایی نیستند که بتوان آن‌ها را پیدا کرد.
حتی با تفکر/نام‌گذاری، دست و صندلی، به این ترتیب، در هیچ کجا در تجربهٔ واقعی یافت نمی‌شوند. آن‌ها حاضر نیستند، به‌رغم اینکه از آن‌ها انتظار می‌رود حاضر باشند. این فقط تفکر است که باعث می‌شود به‌نظر بیایند خودشان حاضر هستند.
حضور ظاهری آن‌ها در غیبت تفکر، صرفاً به خودآگاهی تعلق دارد. حتی هنگامی‌که تفکر حاضر است، حضور ظاهری آن‌ها صرفاً به خودآگاهی تعلق دارد. خودآگاهی تمام آنچه است که تابه‌حال حاضر بوده است و تمام چیزهای ظاهری هستی، ظاهر خود را از آن وام می‌گیرند. در واقع چنین نیست که خودآگاهی حاضر است، بلکه خودآگاهی خودِ حضور است.
فقط خودآگاهی همیشه در واقع حاضر است و خود را به‌طور جاودانه می‌شناسد و خودش است و شکل حس، درک و تفکر را به خود می‌گیرد؛ اما هرگز به چیزی به غیر از خود تبدیل نمی‌شود. حضور همهٔ چیزهای ظاهری به‌طور کامل و درست به خودآگاهی متعلق است.
***
دست خود ر ا روی صندلی بگذارید و ببینید آن حس/ادراک نو پدیدار می‌شود. در واقع حتی حس/ادراک هم نیست، بلکه حس/ادراک و نوسانی از خودآگاهی یا آبی در درون آب است.
به‌وضوح ببینید که هم دست ظاهری و هم صندلی ظاهری در این حس/ادراک واحد تجربه می‌شوند. صرفاً یک حس/ادراک وجود دارد، آیا دست است یا صندلی؟ به‌عنوان دست، «من» و به‌عنوان صندلی، «غیر من» است؛ اما نمی‌تواند به‌صورت همزمان هم «من» و هم «غیر من» باشد.
به‌وضوح ببینید «دست» و «صندلی»، «من» و «غیر من» برچسب‌هایی هستند که فکر بر حقیقت تجربهٔ ما تحمیل می‌کند. تجربه به‌خودیِ‌خود حس/ادراک بدون هیچ برچسبی است. در واقع در غیبت تفکر، حتی حس/ادراکی وجود ندارد. هرچه هست فقط تجربه کردن است.
حتی نامیدن آن با عنوان «تجربه کردن» بسیار زیاد است؛ برای این کار باید نخست برگردیم به همان‌جا که بودیم و آن را ببینیم و نام‌گذاری کنیم؛ اما تجربه برای دیده شدن یا نام‌گذاری شدن، بسیار نزدیک، آنی و صمیمی است. او هم‌اینک صرفاً شناخت و بودن خود است. هیچ زمانی در

تجربه حاضر نیست که در آن بتوان به عقب گام نهاد و از فاصله‌ای دور به آن نگریست و هیچ جایی برای عقب رفتن در آن و نگاه کردن وجود ندارد.
ماهی نمی‌داند چه زمان در آب است؛ تنها زمانی متوجه می‌شود که بیرون از آب باشد. در واقع ماهی هیچ واژه‌ای برای آب نمی‌یابد!
صرفاً تجربهٔ خام، یکپارچه، تفکیک‌ناپذیر و همواره‌حاضر وجود دارد. صرفاً صمیمیت ناب وجود دارد.

حقیقتِ همواره‌حاضرِ هستی

هنگامی‌که جسم پدیدار می‌شود، چه‌چیز پدیدار می‌شود یا زاده می‌شود و هنگامی‌که جسم می‌میرد، چه‌چیز می‌میرد یا ناپدید می‌شود؟

برای پاسخ به این پرسش، نخست باید بدانیم جسم در هنگام زنده بودن چیست. تنها تجربه‌ای که از جسم داریم، تجربهٔ فعلی است؛ بنابراین همین تجربه تنها جایی است که می‌توانیم به این پرسش پاسخ دهیم.

تجربهٔ فعلی بدن یک احساس/ادراک است. این احساس/ادراک فقط از حس کردن/درک کردن ساخته می‌شود و احساس/درک رنگ‌آمیزی آگاهی است.

در تجربهٔ احساس/ادراک که ما آن را جسم می‌خوانیم، هیچ جوهری غیر از حضورِ آگاهی موجود نیست. هنگامی‌که بدن ظاهراً حاضر است، آگاهی همزمان آگاهی دارد و آن هم ظاهر است. جوهرِ واقعیت و زنده بودن جسم، صرفاً متعلق به آگاهی است؛ دقیقاً همان‌طور که جوهر و واقعیت تصویر متعلق به صفحه است.

بااین‌حال ما هیچ تجربه‌ای از ظاهر آگاهی نداریم؛ بنابراین نمی‌توان گفت آگاهی ظاهری است. پس چه‌چیزی ظاهر می‌شود؟ باید چیزی باشد که آگاهی نباشد؛ اما چنین چیزی چطور و چه می‌تواند باشد؟

گاهی گفته می‌شود پدیدار شدن چیزها در آگاهی مانند پدیدار شدن چیزها در اتاق است، بدین معنا که چنین به‌نظر می‌رسد که از بیرون می‌آیند و داخل می‌شوند. بااین‌حال هیچ «بیرونی» در آگاهی وجود ندارد. همین‌طور هیچ‌چیز بیرون از آگاهی وجود ندارد که بتواند از آن ساخته شده باشد.

هیچ‌چیز از بیرون آگاهی وارد آن نمی‌شود یا نمی‌آید، همچنین هیچ جوهری «در» آگاهی وجود ندارد که ابژه‌ای از آن به غیر از خودِ آگاهی ساخته شده باشد. آگاهی هم‌اینک کاملاً حاضر است. هنگامی‌که ابژه‌ای پدیدار می‌شود – هیچ بخش از آگاهی نمی‌آید یا نمی‌رود – بدین معنا که کلیت آگاهی همواره‌حاضر است؛ بنابراین هنگامی‌که ابژه‌ای پدیدار می‌شود، هیچ‌چیز جدید پدیدار نمی‌شود؛ جوهر تمام ابژه‌های ظاهری همواره حاضر است.

حتی «پدیدار و ناپدید شدن»، پنداشتی است که بر حقیقت تجربهٔ ما تحمیل می‌شود. جوهر تمام چیزهای ظاهری، جوهری است که این ظاهر کنونی، اعم از ظاهر جسم، از آن ساخته شده است. آن جوهر نمی‌آید و نمی‌رود. پدیدار شدن یا تولد و ناپدید شدن یا مرگ، مفاهیم هستند و هرگز تجربه نیستند.

چگونه بدانیم چیزی ناپدید شده است؟ آن «چیز ناپدیدشده» الان کجاست؟ آن جوهری که آن «چیز ناپدیدشده» از آن ساخته شده بود، کجاست؟ کجا رفته

است؟ باید جایی رفته باشد. چیز نمی‌تواند به هیچ‌چیز تبدیل شود.
هنگامی‌که چیزی پدیدار می‌شود، جوهری که ظاهر کنونی از آن ساخته شده بود، کجا می‌رود؟ ابژهٔ پدیدارشده پیش از آنکه پدیدار شود، معدوم بوده است؛ اما چگونه چیزی می‌تواند از عدم ظاهر شود؟ از چه‌چیز می‌تواند ساخته شده باشد؟
آیا تابه‌حال تجربهٔ این «عدم» را داشته‌ایم که از آن چیزها به هستی قدم بگذارند و در آن ناپدید شوند؟
این فقط خاطره است که خود تنها اندیشهٔ کنونی است و تصور می‌کند که چیزی ناپدید شده است و ابژه‌ای را در گذشته تصور می‌کند که وجود داشته و اکنون نیست و فقط تصور می‌شود که ابژه را از جایی ظاهر می‌کند. آن ابژه می‌تواند در کجا در خارج از اندیشه‌ای که بدان فکر می‌کند ساکن باشد؟ در هیچ‌جا.
گذشته از خاطره تشکیل شده است؛ یعنی آیندهٔ خیال و هیچ هستی‌ای خارج از اندیشه‌ای که بدان فکر می‌کند ندارد و آن اندیشه خود، شکلی است که حضورِ آگاهِ بی‌زمان ما را درحالِ جاودانهٔ ما به خود می‌گیرد؛ حقیقتِ همواره‌حاضرِ آنچه به‌تنهایی هست.
گذشته و آینده، پدیدار شدن و ناپدید شدن، زاده شدن و مردن نیستند. آنچه در هر تجربه شناخته می‌شود و کلیت تجربه است، همواره‌حاضر است. جوهر تمام چیزهای ظاهر به‌صورت جاودانه وجود دارد.
وجودِ حضور آگاه ما، حقیقت خود را به تمام چیزهای ظاهر می‌بخشد.
عشق ورزیدن به دیگران، به‌سادگیِ تشخیصِ حقیقتِ همواره‌حاضر آن‌هاست. عشق ورزیدن، وفاداری به این حضورِ آگاهِ همواره‌حاضر است. آنچه مورد عشق قرار می‌گیرد، حقیقت تجربه است که تمام چیزی است که برای تجربه کردن نیاز است و آن حقیقت تنها چیزی است که برای شناختن، بودن و دوست داشتن خود به‌صورت جاودانه حاضر است.
عشق هیچ‌چیز به غیر از حضورِ آگاه خود را نمی‌شناسند.
هیچ‌چیز نمی‌آید و نمی‌رود. در واقع، «هیچ‌چیز» و «چیزی» نیستند. در حالِ بی‌زمان و بی‌مکان، بین این دو ظاهر، حضور نهفته است. صرفاً ظواهر می‌آیند و می‌روند. حقیقت آن‌ها همواره‌حاضر است.
آنچه واقعاً هست، ابدی و تنهاست.

اعتیاد و نادوگانگی

مدتی است که در انطباق دانسته‌هایم از آموزه‌های نادوگانگی با برخی از رفتارهایم به مشکل برخورده‌ام. ثمرات این مسیر قطعاً چنان خودگواه بوده‌اند که قادر به توصیف آن نیستم. بااین‌حال، صادقانه بگویم من نیز با اعتیاد به شهوت و هرزه‌نگاری دست‌وپنجه نرم کرده‌ام.

بدیهی است که در درونم با کشمکش بزرگی روبه‌رو هستم. چنین به‌نظر می‌رسد که این رفتار اعتیادوار و شهوت‌گونه قطعاً با حقیقتی که نادوگانگی بدان اشاره دارد، در یک راستا نیست.

هیچ‌کس هیچ‌چیز را ندارد یا انتخاب نمی‌کند

همان‌طور که به جسم، ذهن و جهان اجازه می‌دهیم همان‌طور که هستند باشند، افکار متفاوتی به وجود می‌آیند که برخی خوشایند نیستند و بهتر است هیچ کاری با آن‌ها نداشته باشیم. یک‌بار دیگر معمای اراده و اختیار مرا آزار می‌دهد. شما گفته‌اید که وقتی فردی شروع به ماندن آگاهانه به‌عنوان حضور کند، پاسخ به موقعیت‌ها به‌طور طبیعی از آنجا سرازیر می‌شود، بدون اینکه احساسی وجود داشته باشد که «پاسخ‌دهندهٔ» شخصی وجود دارد. برخی افکار جسم را درگیر خود می‌کنند و برخی دیگر خیر. بدیهی است این امر از مصداق‌های اراده نیست. آیا این شبیه جریانی است که رودخانه به مانعی برخورد می‌کند و به‌طور طبیعی راه خود را با تغییر مسیر پیدا می‌کند؟ آیا این همان حیطه‌ای نیست که زمانی باور داشتیم هویت مجزا روی آن کنترل دارد، درحالی‌که در واقعیت کنترلی نداشت؟

بله قیاس شما از رودخانه‌ای را که با مانع برخورد می‌کند دوست داشتم. بااین‌حال چنین نیست که رودخانه با این مانع تغییر یابد. مانع نیز با رودخانه تغییر می‌کند؛ اما این صرفاً زمانی صحیح است که تصور کنیم رودخانه و مانع مجزا هستند.

در واقع آن‌ها منظره‌ای تفکیک‌ناپذیر هستند که صرفاً از اجزایی مجزا از منظر هریک از بخش‌های فرضی تشکیل شده‌اند. از منظر خودِ منظره، آنجا همواره صرفاً یک منظره بوده است که به‌طور همزمان بر روی خود تأثیر می‌گذارد و فقط خودش است.

تجربهٔ به‌ظاهر عینی ما، یک کل واحد و تجزیه‌ناپذیر است که صرفاً از فکر، تصور، احساس و ادراک تشکیل شده است. افکار، احساسات و اعمال ما صرفاً از منظر خویشتن فرضی که فکر از ما سراغ دارد، خود ماست. درحقیقت، افکار، احساسات و اعمال ما از کلیتِ تجزیه‌ناپذیر جدانشدنی است. در تجربهٔ راستین ما هیچ جزء، هویت یا ابژهٔ مجزایی وجود ندارد.

اگر به‌طور موقت وجود واقعیت عینی را بپذیریم، آن یک کل واحد است. اگر بخواهیم تصور کنیم که از اجزایی تشکیل شده است، تمام اجزایی که با ارادهٔ آزاد بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، نخست باید خودمان را از جنس چنین اجزایی بپنداریم.

ابژه‌ها، موجودات و اجزای این چنینی، صرفاً از منظر هویت فرضی که تفکر از ما سراغ دارد، وجود دارند. آن هویت به‌سادگیِ فراموش کردن ظاهری یا نادیده گرفتن آگاهی است؛ اما آگاهی هرگز به‌راستی خود را فراموش نمی‌کند؛ بلکه فقط به‌ظاهر از منظر اندیشه فراموش شده است.

بنابراین پیامدهای عملی این درک در زندگی چیست؟ ببینید افکار و احساسات شما «بخشی» جدایی‌ناپذیر از کلیتِ در لحظه هستند. هیچ‌کس این پاسخ‌ها را ندارد یا انتخاب نمی‌کند. آن‌ها به‌سادگی همراه با هرچیز دیگری به وجود می‌آیند. هیچ موجودیت داشتن، مالکیت یا انتخابی در آنجا وجود ندارد.
افکار و احساسات شما توأم با آن‌هایی که به‌نظر می‌رسد این پاسخ‌ها را دارند یا انتخاب می‌کنند، صرفاً نقش قلم‌مویی در نقاشیِ یکپارچهٔ تجربه هستند. نقاشی همیشه یکی است و صرفاً از منظر قلم‌مو از نقش آن قلم‌مو ساخته شده است. برای بوم نقاشی یکی است.
به همین ترتیب، تجربه همواره‌حاضر و تفکیک‌ناپذیر است. قبل از اینکه اشیا، موجودات، خود، دیگران و جهان به‌خودی‌خود واقعی به‌نظر برسند، ابتدا باید تفکیک را تصور کرد. از آنجایی که مشخص می‌شود هیچ فرد انجام‌دهنده، انتخاب‌کننده یا تصمیم‌گیرندهٔ جداگانه‌ای وجود ندارد؛ بنابراین افکار و احساساتی که حول این موجودیت ظاهری می‌چرخد و عادات همراه با رفتار و ارتباط، کمتر و کمتر ظاهر می‌شود.
بیشتر و بیشتر، افکار، احساسات، اعمال و روابطی که نمایان می‌شوند با درک ما مطابقت پیدا می‌کنند. آن‌ها به‌جای نژندی و اضطراب موجودِ ظاهراً مجزا، ابراز عشق و شعور خواهند کرد. البته ممکن است دوره‌ای وجود داشته باشد که در طی آن عادات قدیمی فکر کردن، احساس کردن، عمل کردن و ارتباط از طرف موجودی جداگانه، پس از نابودی اعتقاد به چنین موجودی همچنان ظاهر شوند. می‌توان گفت که این دوره، دورهٔ گذار از لحظهٔ شهود واضح و یا چند لحظه از این دست، به تجسم پایدارتر پیامدهای این ادراک در تمام حوزه‌های تجربه است. در چنین حالتی، این افکار، احساسات و اعمال، نشانی از جهل نیستند، بلکه فقط پسماندهای جهل در سطح ذهن و جسم هستند که به‌تدریج فروکش می‌کنند.
بنابراین پاسخ پرسش شما که «آیا این حوزهٔ دیگری است که زمانی باور داشتیم هویت مجزا کنترل دارد، درحالی‌که در واقع هیچ کنترلی ندارد؟» بله است. بااین‌حال چنین نیست که موجود مجزا زمانی کنترل داشته و اکنون تصور می‌شود که اصلاً کنترلی ندارد، بلکه این‌طور است که موجود جداگانه قطعاً وجود ندارد. این به‌سادگی با فکری تصور می‌شود که منحصراً خود ما، آگاهی را با بدن یکسان می‌کند.
هنگامی‌که این مسئله به‌وضوح مشاهده شد، دیگر پرسشی دربارهٔ اینکه آیا آن موجودِ ناموجودِ کنترل، انتخاب یا ارادهٔ آزاد خود را دارد یا خیر، مطرح نخواهد شد.

تجربهٔ تجربه از خود

آیا خودآگاهی برای درکِ جهان، نیازمند دستگاهِ جسم/ذهن است؟

خودآگاهی جسم/ذهن ندارد یا به آن محتاج نیست و هیچ جهانی را از طریقِ جسم/ذهن تجربه نمی‌کند.

هنگامی‌که تفکرِ مصنوعی و تجربهٔ به‌ظاهر یکپارچه، جسم/ذهن/جهان را به جسم/ذهن و جهان تفکیک می‌کند، خودآگاهی که در واقع به‌طور مساوی همهٔ تجربه‌ها را فرا می‌گیرد، فقط جسم/ذهن را پوشش می‌دهد. در نتیجهٔ این جدایی خیالی، به‌نظر می‌رسد خودآگاهی به ناظر محدودی تبدیل می‌شود که درون بدن/ذهن قرار دارد و از طریق حواس به جهان می‌نگرد.

جسم/ذهن جهان را تجربه نمی‌کند، بلکه خودآگاهی جسم/ذهن/جهان را تجربه می‌کند. جسم/ذهن/جهان در قالب تجربه‌ای واحد و تفکیک‌ناپذیر پدید می‌آید؛ یعنی یک احساس/ادراک واحد ظاهر می‌شود و تفکر به‌تنهایی «جسم»، «ذهن» و «جهان» مجزا را از داده‌های خامِ این تجربهٔ واحد و یکپارچه درک می‌کند و تعمیم می‌دهد.

حتی مفهوم کمی دقیق‌تر از ظاهری واحد، جسم/ذهن/جهان (احساس/فکر/ادراک) هنوز هم مفهومی است که می‌کوشد طعم تجربه را همان‌طور که هست برانگیزد؛ اما اشاره به چیزی دارد که هرگز در واقع به آن شکل تجربه نشده است. بااین‌حال ادعایی موقتاً معتبر است؛ زیرا ما را از این باور خلاص می‌کند که خودآگاهی درون جسم قرار دارد و به جهان می‌نگرد. گامی در جهت درست و صحیح‌تر از قاعدهٔ پیشین است و با گذشت زمان صرفاً تلفیق مفهومی دیگر و ظریف‌تری بر خود تجربه خواهد بود.

اگر دقیق‌تر بنگریم، احساس، افکار و ادراک یا حتی احساس/فکر/ادراک واحد را نمی‌یابیم. بدین معنا که هیچ ابژه و شیئی را در تجربهٔ حقیقی درک نمی‌کنیم. می‌توان گفت مجدداً به‌طور گذرا احساس، فکر و ادراک یا کمی دقیق‌تر احساس/فکر/ادراک را پیدا می‌کنیم. آنچه را پیش‌تر ابژهٔ فیزیکی واحد، چندوجهی – یعنی جسم/ذهن/جهان – تصور می‌کردیم، حال ابژه‌ای واحد، چندوجهی و ظریف – یعنی حس/فکر/ادراک شناخته می‌شود.

هرچه جلوتر می‌رویم، اگر با سادگی و صداقت به تجربه بنگریم، حتی مفهوم حس/فکر/ادراک از بین می‌رود و می‌توان گفت که فقط تجربه وجود دارد و تنها از خودش ساخته شده است.

و آنچه تجربه را می‌شناسد یا تجربه می‌کند چیست؟ تجربه کردن! هیچ‌چیز بیرون از تجربه وجود ندارد که تجربه بتواند با آن شناخته شود. او تنها و صرفاً خودش را می‌شناسد. باوجوداین او خود را به روشی که فکر دوگانه‌گر معمولاً می‌شناسد، نمی‌شناسد؛ یعنی از طریق روابط سوبژه – ابژه‌ای. برای تجربه کردن، شناختِ خود، به سادگیِ خود بودن است. برای تجربه کردن، دانستن و بودن یکی هستند.

***

حال بگذارید عمیقاً به تجربه کردن بپردازیم. آیا تجربه برای دانستن «چیزی» از خود می‌تواند عقب‌نشینی کند؟ خیر! تجربه نمی‌تواند برای شناخت خود به‌عنوان ابژه از خود در فاصله‌ای دور بایستد یا بیرون از خود باشد. هیچ‌جا و هیچ‌چیز بیرون از خودش نیست. تنها موجودی خیالی می‌تواند تصور کند که از تجربه عقب مانده از آن خارج شده است.

آیا تجربه، از منظر خود، می‌تواند در مکان معینی رخ دهد؟ خیر، همهٔ مکان‌های ظاهری فقط از تجربه ساخته می‌شوند. تنها موجودی خیالی که درون تجربه پدید می‌آید؛ اما خود را بیرون یا جدا از تجربه تصور می‌کند، می‌تواند مکان یا موقعیتی را تصور کند که در آن تجربه ممکن است رخ دهد.

آیا تجربه شناختی از خود دارد که در زمان خاصی اتفاق می‌افتد؟ خیر، همهٔ زمان‌های ظاهری از تجربه ساخته می‌شوند. باز هم، تنها اندیشیدن که موجودی ظاهری را تصور می‌کند که جدا از تجربه کردن است، می‌تواند چیزی غیر از زمان کنونی را که به‌ظاهر تجربه در آن رخ می‌دهد، تصور کند. تجربه به قدری پر از خودش است که نمی‌تواند خود را به‌عنوان «چیزی» و در رابطه بشناسد.

آیا تجربه، تجربه‌ای از تشکیل شدن از اجزا، هویت‌ها، ابژه‌ها یا چیزهای مجزا دارد؟ خیر، همهٔ این‌ها فقط از تجربه کردن ساخته می‌شوند. تنها از منظر خیالی یک جزء، موجود، ابژه یا شیء می‌تواند چنین جزء، موجود، ابژه یا شیئی وجود داشته باشد و تنها از منظر خیالی یکی از آن بخش‌ها، یکی از آن بخش‌ها می‌تواند درک‌کننده یا مرکز تجربه باشد.

«اجزا»، «موجودات»، «ابژه‌ها» و «اشیا» اسامی‌ای هستند که با اندیشیدن بر تجربه کردن سوار می‌شوند و (از منظر تفکر صرف) به چیزی اشاره می‌کنند که واقعاً تجربه می‌شود. آن‌ها از نظر تجربه وجود ندارند. تجربه، صمیمیت ناب و یکپارچه‌ایست که از جوهری واحد و همواره‌حاضر که صرفاً از خودش تشکیل شده است، ساخته شده است.

در تجربه هیچ زمان و مکانی وجود ندارد. او با خود نزدیک‌تر از آن است که به هر فاصله یا دگرگونی اعتراف کند. این صمیمیت، نبودِ فاصله یا

دگرگونی عشق نامیده می‌شود. تجربه نخست باید خود را متشکل از ابژه‌ها، خود، دیگران و اشیا بداند و حقیقت خود را فراموش کند؛ حقیقتی که او از خود سراغ دارد بدون اینکه آن را بشناسد – تا بتواند چنین زمان و مکانی را تصور کند.

آیا جوهر تجربه هرگز پدیدار یا ناپدید می‌شود؟ یعنی آیا تجربه تابه‌حال تجربه‌ای از پدیدار یا ناپدید شدن خودش داشته است؟ خیر! در چه‌چیزی ناپدید و از چه‌چیزی پدیدار می‌شود؟ چنین مکانی صرفاً تجربهٔ بیشتری خواهد داشت؛ بنابراین تجربه به‌خودی‌خود بی‌تولد و بی‌مرگ است.

آیا تجربه هیچ‌گاه تجربهٔ غیبت، تغییر یا علتی برای خودش داشته یا ممکن است داشته باشد؟ خیر! همهٔ این مفاهیم مستلزم تفکری است که بتواند چیزی غیر از تجربهٔ او از خود تصور کند؛ چیزی که همیشه فقط اینک و این است. صرفاً موجودی فرضی می‌تواند ظاهراً غیبت، تغییر یا علیت را بشناسد.

تجربه همواره حاضر، متجانس، خودشناس، خودنور دِه، خودموجود، بی‌علت، بی‌حرکت و تغییرناپذیر است. او هیچ‌چیز به غیر از خود را نمی‌شناسد. او هیچ زمان یا مکان، ابژه یا فقدان ابژه، علت یا معلول، مفهوم، مقصود و سرنوشت، فقدان یا تبدیل‌شدنی را نمی‌شناسد. این‌ها همگی انتزاعات ذهنی هستند که ظاهراً بر صمیمیت همواره‌حاضر و یکپارچهٔ تجربه تحمیل می‌شوند.

تجربه به‌خودی‌خود و از منظر خود، نمی‌تواند هیچ کمبود یا بی‌کفایتی را تجربه کند. او همواره صرفاً تکامل همواره‌حاضر خود را می‌شناسد – یعنی صرفاً تجربهٔ یکپارچه و تفکیک‌ناپذیر را؛ بنابراین، تجربه خود را به‌عنوان شادی و رضایت‌مندی می‌شناسد. برای درک یا احساس کمبود، به ظهور فکر و ایجاد موجودی خیالی (به‌عنوان بخشی از تجربه) نیاز است.

علاوه بر این، تجربه به‌خودی‌خود از منظر خود، هرگز نمی‌تواند تهدید شود؛ به همین دلیل دلیر و بی‌باک است. هرگز نمی‌تواند برآشوبد به همین دلیل خودِ صلح است. هیچ‌چیز غیر از خود یا بیرون از خود نمی‌شناسد، به همین دلیل خودِ عشق است. هیچ ابژه‌ای را نمی‌شناسد و به همین دلیل خودِ زیبایی است.

هراس، اضطراب، نارضایتی، ناآرامی، دیگرگونگی، جدایی، بیگانگی، تنهایی، نومیدی، نفرت، نامهربانی، ظلم و ... همه مستلزم تصور موجودی است که از کل جداست. این تفکیک تجربه به اشیا، ابژه‌ها، موجودات، خود و جهان، زمان، مکان، بقا، علیت، تولد، مرگ، زوال و غیره را ظاهراً حقیقی می‌کند. بااین‌حال آن‌ها فقط به‌اندازهٔ موجودی که تصور تفکر می‌کند واقعی هستند.

زیبایی فهم‌ناپذیر این امر در این است که حتی این تصورات نیز فقط در اثر تجربه ساخته می‌شود؛ بنابراین، هیچ جهل واقعی، هیچ نادیده گرفتن واقعی از ماهیت واقعیت وجود ندارد.
جهل فقط از دیدگاه تخیل جهل است. تجربه کردن به‌خودیِ‌خود هیچ جهلی را نمی‌شناسد. او صرفاً خود را می‌شناسد.
***
نیازی نیست برای تجربه نامی بگذاریم و نمی‌توانیم نامی را بر آن بنهیم که به‌طور شایسته‌ای چیستی آن را بیان کند. در بهترین حالت می‌توانیم کلِ اسامی ممکن و حتی کلِ واژگان ممکن را بدان اختصاص دهیم. این بهترین کاری است که از ذهن برمی‌آید یا می‌توانیم ساده‌ترین نام ممکن یعنی «من» را به آن نسبت دهیم. حتی همهٔ اسامی و واژگان ممکن نیز کافی نیستند. اندیشه در تلاش برای نگریستن به این «یکی» هم خاموش می‌شود، چه رسد به تلاش برای نام‌گذاری آن. اندیشه مانند پروانه گِردِ آتش در این تلاش نابود می‌شود. همین‌که می‌چرخد، می‌میرد و نمی‌تواند نور تجربه را تاب بیاورد.
با مشاهدهٔ این امر، می‌توانیم به تمام تلاش‌های اندیشه برای ترسیم دقیق ذات تجربه بنگریم و دریابیم که قواعد، ظریف‌تر و ظریف‌تر می‌شوند حتی ممکن است برخی از آن‌ها موقتاً و در مرحلهٔ نسبی درست‌تر از بقیه به‌نظر برسند، درعین‌حال درمی‌یابیم که در نهایت هیچ‌یک از آن‌ها صحیح نیستند.
از منظر تجربه (که البته یک منظر نیست) تمام مناظر به یک اندازه از تجربه ساخته شده‌اند و همچنان هیچ‌یک قادر به ارائهٔ توصیفی شایسته از آن نیستند. باوجوداین از موقعیت خودِ تجربه، اندیشه دیگر نیازی به بررسی آن ندارد، چراکه اندیشه دیگر نمی‌تواند به حد کافی از آن دور شود تا پا را عقب‌تر گذاشته و به آن «نگاهی بیندازد». اندیشه کجا می‌رود؟ کجا می‌ایستد؟ صرفاً در تخیلِ خود.
ذهن به‌عنوان موجودی مجزا، می‌تواند خود را از تجربه متمایز کند، جدا از آن ایستاده، آن را مفهوم‌سازی کند و در درک آن حل شود. این انحلال پاسخ واقعی تمام پرسش‌های مربوط به ماهیت تجربه است.
همه‌چیز قاطعانه، صمیمی، فوری و همیشه‌حاضر است و فقط از تجربه ساخته شده است. در حدی که می‌تواند کمی عقب بگردد و به آن نگاه کند نه اینکه بتواند چیزی عینی به نام تجربه را درک کند.
آب تفاوت بین اقیانوس، موج، رودخانه، بخار، ابر، باران و اشک را نمی‌داند؛ به‌نظر می‌رسد که فقط ذهن تفاوتش را می‌داند. این تفاوت‌ها

تنها از منظر ذهن به آب تعلق دارند که صرفاً نیز از همان منظر اعتبار دارند. درحقیقت این تفاوت‌ها متعلق به ذهن هستند و نه آب. آن‌ها شخصاً آب را لمس نمی‌کنند. آب فقط خودش را می‌شناسد و صرفاً با خودش بودن، خود را می‌شناسد.

آب به‌عنوان «اقیانوس»، «موج»، «رودخانه»، «بخار»، «ابر»، «باران» و «اشک» نام و صورتِ ظاهری است؛ اما به‌عنوان آب، همیشه فقط آب است.

اینجا اندیشه نام و صورتِ خود را از دست می‌دهد و همان‌طور که همواره هست آشکار می‌شود، به‌عنوان حضوری جاودانه، شناسا، صرفاً خود است و به خود عشق می‌ورزد تا زمانی که رودخانه‌ای دیگر از واژگان به‌آرامی عیان می‌شود.

1.Tantric: وابسته به مذهب بودا یا هندو. (م.)

۲.بَراخت یا آویژه یا اُبژه اصطلاحی در فلسفهٔ نوین است که معمولاً در برابر سوبژه به‌کار برده می‌شود. سوبژکتیو مشاهده‌کننده و اُبژکتیو آنچه مشاهده می‌شود است

3.Otherness

4.Thingness

5.Substance

۶.سوبژه یا سوژه یا زیراخت، در فلسفه، موجودی دارای آگاهی ذاتی یا تشخیص منحصربه‌فرد است که اُبژِه را مشاهده می‌کند. سوبژه مشاهده‌کننده و ابژه مشاهده‌شونده است

7.Afterthought : فکری که دیر به ذهن خطور می‌کند یا فکر ثانوی

8.Mother Meera: مادر میرا زادهٔ ۲۶ دسامبر ۱۹۶۰ در هند و نماد و آواتار مادر مقدس است

9.Advaita: مشابه ودانتا، شاخه‌ای از فلسفهٔ هندو که در اوپانیشادها، بهاگوادگیتا و براهما سوترا شرح داده شده است. نوعی دیدگاه وحدت

وجودی (عدم ثنویّت). آدوایتا تأییدی است بر یگانگی خداوند، روح و جهان

10. Mantra: مانترا در حوزهٔ زبان یا معنی نمی‌گنجد. مانترا به‌صورت شفاهی ارائه می‌شود و در قید و بند هیچ املا، زبان و معنی نیست. فقط ارتعاشی صوتی است که با به‌کارگیریِ آن در مراقبه به شیوه‌ای خاص، ذهن اجازه می‌یابد که به‌طور طبیعی به سکون سوق یابد

11. Illusory: در فلسفه به معنای گمراه‌کننده و توهمی است

12. Imax: فرمت تصویری خاص فیلم و مجموعه‌ای از وسایل و تجهیزات پخش فیلم است که یک شرکت کانادایی به همین نام آن را طراحی و معرفی کرده است. این روش نسبت به فیلم‌های سینمایی معمولی، امکان نمایش تصاویر بزرگ‌تر و با روزولوشن بسیار بالا را فراهم می کند

13. Bhakti: در آیین هندوها، بختی نیایش و ایثارگری در راه خداوند است

14. Circular

15. Transcendent

16. Immanent



Rupert Spira

حقیقت تجربهٔ ما به تعداد پرسش‌هایی که وجود دارد تقسیم می‌شود که هیچ‌یک از آن‌ها کاملاً حقیقت ندارد؛ اما هر کدام با عشق و درک با پیش‌فرض‌هایی که در پرسش‌ها نهفته و بیان شده، تنظیم شده‌اند. بنابراین مکالمات ما مانند رقصی صمیمانه، پر عطوفت و عاشقانه است که ذهن را در تمام باورهای انتزاعی، درهم‌پیچیده و اشتباهش دنبال می‌کند. تا زمانی که می‌خواهد برقصد با آن می‌رقصیم، هرگز سعی نمی‌کنیم مفهومی را با مفهوم دیگر جایگزین کنیم که به‌نظر می‌رسد کاملاً درست باشد؛ اما همیشه از مفاهیمی برای حل کردن پوستهٔ سخت تفکر انتزاعی استفاده می‌کنیم که تجربهٔ ما در آن محبوس شده است؛ درنتیجه واقعیت خام تجربه، گویی برهنه و به‌خودی‌خود می‌درخشد.

9 786226 683715

www.nashretorang.com