

در مرکز درونی تان مستقر شوید

در درونتان بمانید. به خودتان اجازه ندهید تا با نظریات دیگران اداره شوید یا دیگران با نیت و خواسته‌هایشان شما را به این طرف و آن طرف هل بدهند. در متعادل کردن خود با دیگران اشتباه نکنید و خودتان را با دیگران هم سطح نکنید.

در زمان بودا یک بار اتفاقی افتاد. «امراپالی» فاحشه‌ای مشهور و زیبا، عاشق راهبی بودایی، یک فقیر شد. بودا و راهبان در سفر بودند تا به جایی که «امراپالی» زندگی می‌کرد، رسیدند و همان جا توقف کردند. در آنجا بود که زن عاشق راهب شد و به او گفت: «به خانه‌ام بیا و تا فصل بهار که چهار ماه دیگر است، نزد من بمان.»

راهب پاسخ داد: «من باید نزد استادم بروم و از او سؤال کنم. اگر او اجازه داد، خواهم آمد.»

این ماجرا باعث حسادت راهب‌های دیگر شد. زمانی که راهب جوان نزد بودا رفت تا سؤالش را بپرسد، عده زیادی این ماجرا به گوششان رسیده بود. راهب‌ها جلوی راهب جوان را گرفتند و به او گفتند: «اگر حتی اجازه دهی که آن زن پاهایت را لمس کند، گناه کرده‌ای، زیرا بودا گفته زنی را لمس نکنید و اجازه ندهید زنی هم شما را لمس کند. این کار تو قانون شکنی است و حالا می‌خواهی چهار ماه نزد آن زن اقامت کنی؟» راهب جوان پاسخی نداد و به حضور استاد رفت، بودا نیز جریان را از راهب‌ها شنیده بود؛ راهب‌ها، راهب

۵۳ ■ در مرکز درونی تان مستقر شوید

جوان را همراهی کرده بودند. پس بودا در حضور همگی آنها گفت: «به شما گفته‌ام زنی را لمس نکنید و توسط زنی هم لمس نشوید، چرا که هنوز در مرکز درونی تان مستقر نیستید. اما در مورد این راهب جوان، این قانون صدق نمی‌کند، زیرا می‌بینم که او توسط درونش هدایت و اداره می‌شود.» سپس رو به راهب جوان کرد و گفت: «بله، تو اجازه داری.»

این اتفاق بسیار مهم بود، زیرا تا قبل از این هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود. همه شاگردان بسیار عصبانی بودند. در مدت آن چهارماه، راهب‌ها حرف‌ها و تهمت‌های زیادی درباره اتفاقات درون خانه امراپالی می‌زدند. می‌گفتند: «آن راهب دیگر همانند قبلش نیست، او گناهکار است و اشتباه کرده.»

چهارماه بعد، درحالی که امراپالی راهب را دنبال می‌کرد، او بازگشت. بودا نگاهی به آنها کرد و گفت: «ای زن، آیا چیزی می‌خواهی بگویی؟» زن گفت: «من آمده‌ام تا شما مرا به عنوان یک مرید بپذیرید. من تلاش کردم تا شاگردتان را از شما جدا کرده و شیفته خود سازم، اما اشتباه می‌کردم، این اولین بار بود که در زندگی‌ام شکست خوردم. همیشه در ارتباط با مردها پیروز بوده‌ام، اما شاگرد شما را نتوانستم اغفال کنم، حتی به اندازه یک سر سوزن.

بزرگ‌ترین خواهش من این است که به من بیاموزید تا این حالت در من نیز رخ دهد. چگونه می‌توانم در مرکز درونی‌ام متمرکز شوم؟ او با من زندگی کرده است. جلو او رقصیده‌ام، خوانده‌ام، هر روز در تلاش برای فریب و اغواش بودم، اما او همیشه در درون خودش می‌ماند. هرگز، حتی برای یک لحظه هم نتوانستم فکرش را تیره کنم، در چشمانش هرگز خواهشی ندیدم. سعی کردم دینش را تغییر دهم، اما او دین مرا تغییر داد. هرگز، حتی برای یک لحظه هم نتوانستم فکرش را تیره کنم، در چشمانش هرگز خواهشی ندیدم. او دین مرا تغییر داد، بدون اینکه به ظاهر تلاشی بکند و یا حتی کلمه‌ای حرف بزند. او مرا به اینجا نیاورد، بلکه من خود به اینجا آمدم. من برای اولین بار معنی شأن

۵۴ ■ تمثیلهای عرفانی

و بزرگی و عزت نفس را فهمیدم، حال می‌خواهم این هنر را بیاموزم.» و از آن پس او یکی از مریدان بودا شد.

سعی نکن موقعیت‌های زندگی‌ات را تغییر دهی یا سعی در عوض کردن اطرافیانت بنمایی، بلکه سعی کن روش و رفتار خودت را تغییر دهی. از موقعیت‌های خارق‌العاده‌ای که برایت پیش می‌آید استفاده کن تا به مرکز درونی‌ات برسی. صرف اینکه بخواهی موقعیت‌ات را تغییر دهی، کار مهمی نکرده‌ای بلکه خودت و دنیا را گول می‌زنی. همیشه به دنبال برترین‌ها باش.

ناگهان متوجه می‌شوی که برترین جستجوی تو، انرژی درونی‌ات می‌باشد و چیزهای پست خودبخود از بین خواهند رفت. ایجاد فاصله در فکر و ذهن یکی از بزرگ‌ترین برکاتی است که باعث توسعه استعدادهای زیادی در تو می‌شود. این همان واقعی و حقیقی بودن مدیتیشن است. مدیتیشن بدان معنا نیست که ذکری را آهنگین بخوانید و تکرار کنید و بر آن تأکید نمایید، بلکه فقط ناظر باشید و ببینید خیلی چیزهای ذهن شما متعلق به دیگران است. با این کار فرصتی به دست می‌آید تا نمایش ذهنت را تماشا کنی، بدون اینکه سعی در ساختن یک فیلم غمگین داشته باشی. با آزادی ساده‌تان مخالفت نکنید و هر وقت می‌توانید وارد آن شوید. مهارت در مدیتیشن باعث رشد قوی و عمیق‌تر شدن آن خواهد شد.

بازگشت به درون، فقط بازگشتی ساده و تهی نیست، بلکه به این معناست: پس از رهایی از امیال و آرزوهایتان، هرگاه دوباره ناامیدی به سراغتان آمد، به درونتان بازگردید. هر آرزویی، بدبختی‌ای به همراه دارد. هیچ آرزویی باطناً کامل نیست. تا امروز با آرزوهایتان به هیچ جایی نرسیده‌اید و کاملاً متوقف مانده‌اید. اگر هم تلاشی در جهت متوقف کردن آرزوهایتان کرده باشید باز هم رفتن‌ها و دویدن‌ها مجدداً آغاز گشته و از قبل ماهرانه‌تر ادامه می‌یابد تا به جایی که امروز هستید، می‌رسد و دوباره نیز به همین جا ختم خواهد شد. با

۵۵ ■ در مرکز درونی تان مستقر شوید

وجود این باز هم آرزومند هستید. اگر برای رسیدن به آرزوهایتان تلاشی بکنید، همچنان خارج از آن خواهید بود. هرگونه تلاشی در جهت تحقق آن شما را خارج از آن نگاه می‌دارد. تمامی مسافرت‌هایتان، مسافرت‌هایی بیرونی است و هیچ کدامشان درونی نیستند. چطور می‌توانید با این رویه سفری به درون بکنید؟ شما همچنان اینجا و آنجا هستید و نقطه‌ای برای آغاز ندارید. وقتی رفتن متوقف شد، سفر کردن ناپدید می‌شود. زمانی که امیال و آرزوها، ذهنتان را خیلی مه‌آلود نکرده‌اند، شما در درون هستید. این همان معنای بازگشت به درون است. اما این بازگشت، بازگشتی ساده نیست، بلکه خارج نشدن از درون است. قرن حاضر پر از همه‌همه و صداهای گوناگون است و این همه‌همه‌ها شما را به هر سویی می‌کشند و در چنین وضعیتی که بسیار مغشوش و درهم و برهم هستید، بهتر است سکوت را بیابید و در مرکز درونی تان مستقر شوید. فقط در این صورت قادرید صدای درونی تان را بشنوید و اگر حقیقت را در درونتان یافتید، پس دیگر در هستی چیزی برای یافتن وجود ندارد. حقیقت مجری درونی شماست. هرگاه چشمانتان را بکشاید، این حقیقت است که چشمانش را گشوده، هر وقت هم چشمانتان را ببندید، این حقیقت است که چشمانش را بسته. همین عمل، خود مراقبه‌ای فوق‌العاده و شگرف است. اگر به سادگی این شیوه را بفهمید، دیگر نیاز به هیچ چیز دیگری نخواهید داشت. هر کاری که انجام می‌شود، به وسیله حقیقت انجام می‌گیرد. اگر قدم می‌زنید، این حقیقت است که قدم می‌زند، اگر می‌خوابید، این حقیقت است که استراحت می‌کند و اگر صحبت می‌کنید، این حقیقت است که سخن می‌گوید و اگر سکوت می‌کنید، این حقیقت است که سکوت می‌کند. این یکی از مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین تکنیک‌های مدیتیشن است. اگر این کارها را انجام دهید، آرام آرام همه چیز زندگی تان جای خود را به این فرمول ساده خواهند داد و بعد از آن نیاز به هیچ تکنیک

۵۶ ■ تمثیلهای عرفانی

خاص دیگری نیست. هرگاه هم که کاملاً سالم شدید، داروها و مدیتیشن‌هایتان را دور می‌اندازید، زیرا دیگر در «حقیقت» زندگی می‌کنید؛ سرزنده، درخشان، خشنود، متبرک، همراه با صدایی راهنما از درونتان. تمامی زندگی تان بدون هیچ واژه‌ای دعاگونه خواهد شد یا بهتر بگوییم کاملاً دعاگونه با فیضی الهی که هیچ واژه دنیوی قادر به وصف آن نیست. شما شعاعی از نور می‌شوید که از دل تازیکی بیرون آمده است. پس همیشه توسط درونتان اداره می‌شوید و کسی نمی‌تواند با تفکرات، خواسته‌ها و ایده‌های شما را به این طرف و آن طرف هل بدهد. شما کاملاً خودتان و در واقع مرکز خودتان می‌شوید، و درمی‌یابید که سرچشمه، در بودن شما با خود است. این قانون «توریا» است. کسی که قانون توریا را می‌داند، چهار اقلیم دنیا حتی به زور هم قادر به متلاشی کردن او نخواهد بود. در حالی که او می‌تواند همه جا زندگی کند و همه جا خانه او خواهد بود.

برگرفته از کتاب: تمثیل های عرفانی

مترجم: فلورا دوست محمدیان

www.oshopersianblog.com

www.iranosho.0catch.com