

شیوه ذن

مجموعه مکالمات پوریا و استاد ذن اوشو

نوشته استاد رضا

هر چند بودائیان تلاش بسیار می کنند که ذن را منبعث از تعالیم آئین بودا بدانند اما با اندک تاملی در شیوه اندیشیدن و طریقت ذن می توان دریافت که این شیوه عرفانی نگرستن به دنیا ابدا تعلق به مذهب و آئین خاصی ندارد و اساسا همانقدر که یک بودایی می تواند ذن را درک کند ، یک مسیحی و حتی یک فرد لامذهب نیز می تواند از این شیوه نگرستن به زندگی و کائنات بهره ببرد .

در تمام کتابها و مطالبی که در باب ذن گفته می شود آن را به بودا و بودیدار ما و پیشوای ششم ربط می دهند . حال آن که با کمی دقت می توان به راحتی دریافت که ذن نگرشی مستقل از این افراد بوده است و نه تنها در شرق دور بلکه در بین قبایل سرخ پوشان آمریکا نیز نگرشی بسیار شبیه ذن وجود داشته است . متاسفانه ذن خیلی بیش از حد با بودا در هم آمیخته است و این باعث شده تا این شیوه نگرش فوق العاده عالی و معجزه آسا سالیان طولانی با بی اعتنایی جویندگان معرفت روبرو گردد .

این جزوه حاصل مکالمات یک جوینده حقیقت به نام پوریا و استاد معروف ذن ((اوشو)) است و در آن سعی شده است به زبان بسیار ساده نکات عملی و به درد بخور طریقت ذن تشریح شود و به جای قصه گویی و پیچیده سازی مفاهیم این شیوه نگرستن فوق العاده عالی به زندگی ، به زبان ساده براساس دیدگاه های یک سالک ذن به زندگی یک انسان قرن بیست و یکمی و مسائل و مشکلات عملی یک چنین انسانی ارائه گردد . با این روش ، هر انسانی قادر می شود تا هنگام برخورد با مشکلات زندگی درست ترین و موثر ترین روش برخورد را پیدا نموده و حداقل اشتباه ممکن را مرتکب گردد .

برای رسیدن به این هدف ، روش سوال و جواب بین معرفت آموز و معرفت جو انتخاب شده است . پوریا همان معرفت جوی شجاع و صادق است و استاد اوشو کسی است که مفاهیم

قدیمی و سنتی زن را از دل خروارها توهم و پیچیدگی بیرون کشیده و به زبان ساده و عملی در اختیار معرفت جوی خود قرار می دهد .

از صفحه دوم به بعد تو خواننده عزیز احساس خواهی کرد که پوریا کسی نیست جز خود تو و این سوالات همان هایی هستند که روزی در مقابل مشکلات سخت زندگی به ذهن تو نیز خواهند رسید .

- سلام بر استاد عزیز ! می خواهم برای شروع کلامی از اساتید زن را برایم بگوئید .

-اوشو : آنها که می دانند هیچ نمی گویند و آنها که می گویند هیچ نمی دانند .

- چقدر مبهم و متناقض . اگر چنین است پس چگونه می توانید به من بیاموزید که زن چیست ؟

-اوشو : بر خلاف روش های آموزش که سعی می کنند به ما بیاموزند زندگی چیست و انسان چیست و معرفت چیست، در زن تلاش می شود تا به سالک فهمانده شود که زندگی چه چیزی نیست و انسان چه چیزی نیست و معرفت چه چیزی نیست ! اگر این چه بودن ها از ذهن ما بیرون برود ، زن رخ می نماید .

- به عبارت دیگر بگوئید که زن با تمام دانسته ها و دانش ها و اندیشه ها و نظریات و تفکرات همه انسان ها مخالفت بنیادی دارد !

- اوشو : اتفاقاً زن اصلاً برایش اندیشه مهمی نیست . برای يك سالک طریق زن اینکه فلان کس چه می اندیشد و آیا این اندیشه خوب است یا بد اصلاً مهم نیست .

سالک زن به جای اندیشه همیشه سراغ اندیشنده و تولید کننده فکر را می گیرد و سعی می کند ، مشکل را از محل تولید آن رد یابی کند !

- مگر به جز فکر و اندیشه راه دیگری هم برای درک زندگی هست ؟

- اوشو : بلی ! خود زندگی کردن !

به عبارت دیگر آموزش زندگی کردن صورت می پذیرد . نه اندیشیدن !

- و اگر نیاندیشیم که احتمال خطر و آسیب پذیری ما بالا می رود .

- اوشو : این تله ای است که اندیشه گرایان و خیال بافان پهن کردند تا با انتشار اندیشه های خود و قبولاندن این اندیشه ها به دیگران آنها را واران به کرنش و تسلیم نماید .

اندیشه شبیه اسبی است که در مسیر مسافرت ما از شهری که در آن متولد شدیم به شهری که در آن می میریم باید به ما سواری بدهد . نه اینکه ما را به هر شهری که دوست دارد بکشاند

يك سالک زن از فکر استفاده می کند و اتفاقا بسیار هم عالی تر و هوشمندانه تر از همه عاقلان عالم استفاده می کند . اما با يك تفاوت جزئی و آن تفاوت این است که به فکر جایگاهی بیشتر از آنکه دارد نمی دهد . همین و بس !

- کم کم دارم متوجه می شوم . اگر فکری نباشد که خود را همه کاره بداند و دائم تشنه آموختن و یاد گرفتن و درک دنیا از طریق یاد گرفتن باشد ، پس عملا دیگر یاد دانی وجود ندارد و همه تلاش های انسان برای آموختن متوقف می شود . به عبارتی با این اتفاق دیگر هیچ کس به جستجوی یافتن راز چیز ها بر نمی خیزد و دنیا همانی می شود که ابلهان آرزو دارند . یعنی دنیایی عین دنیای حیوانات !

- اوشو : این فقط شما نیستید که این نظریات به ظاهر خردمندانه را علیه سالکین زن می گوید . هزاران سال است که دائم سالکین طریق زن با عباراتی مانند ((بی خیال)) ، ((بی فکر)) ، ((الکی خوش)) ، ((بی احساس)) ، ((بی غیرت)) و امثالهم متهم به دشمنی با چیز مقدسی به نام فکر منتسب به صفاتی حیوانی می شوند . اما این واقعیتی است که هیچ سالک طریق معرفت زن آن را انکار نمی کند و آن این است که زن اصولا مخالف جدی گرفتن هر چیزی است که از دروازه ذهن بیرون بیاید .

تو میگویی چون خروجی دروازه ذهن چیز مقدسی به نام اندیشه و تفکر است ، پس زن به جرم توهین به این چیز مقدس باید انکار شود و زن می گوید که همین حرفی که میزنی خودش يك جور اندیشه است ، پس نباید جدی گرفته شود . آیا متوجه میشوی؟

ذن دم مار را در دهان مار مي گذارد و از او مي خواهد تا آن را بخورد با همين قياس اساتيد ذن نيز خروجي سيستم توليد فكر يعني ذهن را دوباره به عنوان ورودي به ذهن مي دهند و با اين كار ذهن را دچار خود خوري مي كنند .

بعد از مدتي ديگر نه ذهني به جا مي ماند و نه اندیشه اي !

سكوت همه چيز را فرا مي گيرد و روشنايي اتفاق مي افتد !

به همين سادگي !

- چه حقه ماهرانه اي ! سالك ذن به جاي اينكه خود را درگير درست و نا درستي افكار و اندیشه ها كند ، به ريشه حمله مي كند و اساسا منكر اعتبار سيستم تولي فكر يعني ذهن و عومل و اجزايش مي شود به اين ترتيب ذن به يكباره سالك را از شر تمام پيچ و خم هاي ذهن متفكران تمام قرون و اعصار رها مي كند .

به راستي وقتي اسلحه فرد مقابل اندیشه و فكر و باور و نظريه و امثالهم باشد ، چه مقابله اي بهتر از اينكه با يك ضد حمله و با يك جهش از ميدان مبارزه بيرون پريد و به فضاي ديگري رفت .

- اوشو : تو به اين شگرد مي گويي حقه ماهرانه! غافل از اينكه ما در لحظه اول تولد و حتي چند سال بعد از آن ذهنمان لخت و عور و يكدست و يکپارچه است . مشكل زندگي بشر از روزي شروع مي شود كه سعي مي كند با فكر كردن و به فكر خود پيچيدن و در فكر فرو رفتن و خلاصه دنيايي واقعي را با دنيايي فكري جابجا كردن با بقيه ارتباط برقرار كند . زيبايي ذن اين است كه به جاي اينكه بگويد اندیشهء ديگران بد است و اندیشه اي كه من مي دهم بهترين است انگشت اشاره اش را مستقيماً به سوي كله ما مي برد و مي گويد به جاي زنداني كردن خودت در داخل اين زندان استخواني و تمام عمر در سايه زندگي بسر بردن ، كمي خود را به خلي و بي خيالي بزن و وارد دنيايي واقعي شو!

بعدا خواهي ديد كه خلي و بي خيالي واقعي همان چيزي بوده است كه تو زماني آن را عقل كل داشتن معنا مي كردي .

- این غیر ممکن است !

- اوشو : همه چیز ممکن است اگر چیزی غیر ممکن باشد ، ذهن اصولاً سراغ آن نمی رود چرا که ذهن از غیر ممکن می ترسد و به آن نزدیک نمی شود .

- ببینید شما مدعی هستید که من می توانم موتور تولید فکر را در بدنم از کار بیندازم . اما این غیر ممکن است . من در شبانه روز به طور دائم در حال فکر کردن هستم . در حقیقت بخش اعظم کاری که هر انسانی در شبانه روز انجام می دهد . اندیشیدن و فکر کردن است . فرقی هم نمی کند . به سن و سال و جنسیت و سواد و فرهنگ هم ربطی ندارد .

مهم این است که ما آدمهای قرن بیست و یکمی فقط با فکر کردن و اندیشیدن است که احساس زنده بودن می کنیم . حال شما می گوئید که زن معتقد است باید کلا در ذهن سکون و سکوت برقرار ساخت و کم کم سکوت مطلق را در ذهن ساکن ساخت! ؟

- اوشو : کم کم نه به یکباره!

در ذهن همه چیز به یکباره و ناگهانی رخ می دهد . اسم این روشنایی در زن ((ساتوری)) است . کم کم ساکن و ساکت شدن و روشنایی تدریجی يك فریب بیش نیست . وقتی کسی به تو می گوید که در مسیر روشنایی قرار دارد و به تدریج دارد به روشنایی می رسد ، بدان که خود را فریب داده است و به زبان بی زبانی به تو می گوید که همان آدم قبلی است ، فقط با این تفاوت که دارد فکر خودش را به گونه ای تربیت می کند که زن را از آن جور که بی خطر است بپذیرد!

- چه طریقت خشنی ! یعنی به هیچ وجه کوتاه نمی آید و قبول نمی کند که سیستم تولید فکر یعنی ذهن در لحظه روشنایی در گوشه ای آرام و بی صدا اتفاق روشنایی را ببیند و درک کند !

- اوشو : به هیچ وجه! علت این است که روشنایی یکپارچه رخ می دهد و اتفاق افتادن آن درست همین الان است . حال آنکه ذهن متعلق به گذشته است و بر اساس تجربیات قدیمی (مثلاً يك هزارم ثانیه قبل) تصمیم گیری و تصمیم سازی می کند .

-ادراك من درون مغزم قرار دارد و از طریق تفکر و اندیشیدن وسعت می یابد . حال اگر من کله ام را ساکت کنم و موتور تولید فکر را درون مغزم از کار بیاندازم . پس چگونه می توانم دنیا و زندگی را درک کنم؟

- **اوشو** : به جای چسبیدن به این فکر فریبکار و بوقلمون صفت ، به این بیندیش که شاید اساسا بخش ادراك و آگاهی وجود ما درون کالبد مادی و فیزیکی ما نباشد . بلکه درون کالبد دیگر باشد که اتفاقا چند صباحی با کالبد مادی یکی شده است .

-اگر چنین است پس این همه ادعای دانشمندان در باب ساختمان مغز و سلولهای عصبی و امثالهم چیست !؟

- **اوشو** : من مسئول ادعا های دیگران نیستم . فقط به ذهن تو یک سوال فرستادم و آن این است که چرا فکر می کنی ادراك و فهم و شناسایی و آگاهی جهان بر اساس کالبد مادی و فیزیکی تو صورت می پذیرد ؟

آیا متوجه هستی ؟ نکند تو دچار اشتباه شده ای و به خاطر این اشتباه کل صورت مساله را درست در نیافته ای ؟ ! تو میگویی دچار تناقض شده ای و نمی توانی در این دنیای پر تضاد درست را از نا درست تشخیص دهی و هنوز نتوانسته ای آن اندیشه را پیدا کنی و زن میگوید به جای گیر انداختن خود در تله اندیشه درست یافتن کمی روی این مساله تامل کن که شاید هر چه می کشیم از دست همین اندیشه باشد !؟

تو باید از درون به این نتیجه مهم برسی که تویی واقعی با اندیشه و فکرت یکی نیستی . فکر به تو می گوید چون نتوانسته ای فلان کار و فلان کار را انجام دهی و همچنین فلان کار و فلان کار را انجام ندهی ، پس موجود بد یا خوبی هستی و از این به بعد همیشه خود را یک موجود خوب یا بد بدان و زن میگوید که هویت فکری یا ((من)) ساخته شده توسط ذهن ((من واقعی)) تو نیست و در نتیجه هر چه ذهن می بافد مهمل است و یاوه!

- اگر درست فهمیده باشم . زن از اساس مخالف فکر و اندیشه است . قبول . ولی به من بگوئید اگر من فکر نکنم ، پس کار هایم چگونه روبه راه شوند !؟

-اوشو : ببين ! هنوز هم به گونه اي راجع به فكر و اندیشه حرف مي زني كه انگار مقدس ترين چيزهاي عالم هستند و بدون آنها اتفاق وحشتناكي مي افتد؟!!

حال آنكه اصلا چنين نيست!

تو به فكر نجسب و دائم آن را نشخوار نكن و ببين هنوز هم زنده اي!

هنوز هم امورات جاري زندگي ات مثل گذشته و حتي خيلي بهتر از گذشته مي گذرد و از همه مهمتر ميزان تنش ها و فشارهاي رواني روزمره تو نيز تقريبا به صفر مي رسد . بر خلاف آنچه گمان مي كنيم ، ذهن در فعاليت هاي روزمره ما نقش چندان مفيدي را ايفا نمي كند و ما خيلي مواقع از نيروي تفكرمان براي خيال پردازي و سر گرمي استفاده مي كنيم . كارها و امورات روزمره از طريق مكانيزم عادت و به شيوه خود به خودي انجام مي شود و اتفاقا هر وقت ذهن وارد ميدان مي شود كار خراب مي شود . يك داستان قديمي زن بين اساتيد زن وجود دارد . بدين مضمون كه روزي از يك هزارپا پرسيدند موقع راه رفتن كدام پا را اول بر مي داري و به ترتيب گام بر داشتن ات چگونه است .

به محض اينكه فكر هزارپا مشغول اين فكر شد ، ديگر راه رفتن از يادش رفت و فلج شد و يكجا متوقف شد .

انسانهاي خيلي متفكر كه نقش فكر را خيلي مهم مي انگارند نيز چنين اند .

آنها از مديريت ساده ترين امورات زندگي خود عاجزند و همگام برخورد با مسائلي كه به راحتی قابل رفع مي باشند ، آنقدر قضيه را پچيده مي كنند كه بعضا تا آخر عمر نيز براي آن مساله راه حل درستي پيدا نمي كنند . اگر انسان زياد به فكر ميدان ندهد . به راحتی مي توان جواب مشكلات خود را از همان محيط اطرافش بدست آورد ، اما دخالت فكر و عقل و حضور عاقلان خير انديش باعث مي شود كه فرد متوجه راه حل حاضر و آماده و دم دست نشود و در پيچ و خم زرنگي و تيز بازي افكار تمام نشدني جاري بر ذهنشان گم و سر گردان شوند .

به قول شاعر :

ديوانه پا برهنه از رود گذشت

عاقل به كنار جوي پي پل مي گشت

- وقتی انسان فکر نکند چه اتفاقی می افتد!؟

- اوشو : روشنائی یا ساتوری فکر نکردن نیست . بلکه هیچ فکری و بی عملی است . هیچ فکری به معنای سکوت و سکون مطلق است . فکر نکردن در زن به معنای ((فکر کردن به فکر نکردن)) است و این اولین و مهمترین تله ای است که يك سالک طریق زن در داخل آن می افتد .

برای مثال جوانی که دائم به این فکر است که نباید به دختران خیابانی نگاه کند ، وقتی در شهر رها می شود چشمانش نا خود آگاه متوجه دختران خیابانی است .

او بیشتر از انسانهای عادی در شهر دختر خیابانی می بیند و دائم نیز در وصف بدی ها و تنوع و صفات و ویژگی های این دختران صحبت می کند . او در حقیقت بر خلاف آنچه ادعا می کند يك نظر باز حرفه ای و به قول عوام چشم چران به تمام معنا است و تمام جملاتی که در باب پاکی و نضافت روح و اخلاق خود می گوید یاوه های بی معنایی است که ذهن معیوب و بیمارش ردیف می کند .

دلیل این فساد به ظاهر عجیب در بین مدعیان پاکی نیز این است که آنها برای این که پاک شوند باید ابتدا فساد را درک کنند و بعد چهار چشمی آن را نظارت کنند و آنگاه خود را از این فساد کنار بکشند . در یکی از داستانهای معروف زن داستان دو سالک زن نقل شده که يك روز بارانی از مسیری عبور می کردند و با دختر جوانی روبرو شدند که در عبور از رودخانه دچار مشکل شده بود . یکی از سالکین دخترک را روی دوشش می گذارد و آن سویی رود بر زمین می گذارد و همراه دوست به ظاهر عارفش به راه خود ادامه می دهند شبانگاه دوست به ظاهر عارف خطاب به سالک واقعی زن می گوید که چون بدن يك دختر را لمس کرده است پس در طریق زن دچار خطا شده است و دیگر لایق همراهی او نیست .

دوست سالکش با حیرت به خیره می شود و از او می پرسد : تو هنوز آن صحنه در ذهنت

باقی مانده است!؟

کمی به صفحات روزنامه هایی که صاحبان آنها مدعی پاکی شدید روح خود هستند دقت کنید . صحنه های چندش آور تجاوز و قتل با چنان ظرافتی هر روز در این روزنامه ها چاپ می شود که حتی قاتلی حاضر در صحنه قتل نیز با این دقت و ظرافت صحنه را تجسم نمی کردند

صاحبین این نشریات و رسانه های خبری دقیقاً جستجو گر همان چیز هایی هستند که در ذهن خود مدعی فرار از آن هستند . و به همین خاطر نا خود آگاه بعضی معضلات و مشکلات اجتماعی را بسیار بزرگتر از حد واقعی اش می بینند و با خبر های به ظاهر داغ و پر سر و صدا آرامش حاکم بر اجتماع را به هم می زنند .

مثلاً راجع به دخترانی که از خانه فرار می کنند به بزرگنمایی می پردازند و یا ارتباط بین بیماری ایدز و روابط نا مشروع جنسی را زیر ذره بین میبرند . آنها واقعیت را نمی بینند ، بلکه تنها چیزی را مشاهده می کنند که زیر ذره بین ذهن آنها قرار گرفته است .

این رسانه های خبری و همچنین خوانندگان و علاقمندان این اخبار جزو همان بیمارانی هستند که ذن مدعی آن است . یعنی بیماری ارزش دهی بی جهت به موجودی که ذاتاً فاقد ارزش و اهمیت است . و این موجود بی ارزش چیزی نیست جز فکر و سیستم اندیشیدن ما .

ذهن پردازش گری است که اطلاعات موجود در حافظه را پردازش می کند . حافظه چیزی نیست جز یک انبار موقت اطلاعات قدیمی و مرده .

در این انبار اطلاعات یک صدم ثانیه قبل تا هزاران سال گذشته تلنبار شده است .

حال آنکه در زندگی واقعی دسترسی به همین الان است که میتواند موفقیت ما را تضمین کند تصور کن یک آدم آهنی را که مامور است از داخل یک جنگل پر از خطرات عبور کند ، ولی جناب آدم آهنی به جای اینکه توجه خود را صرف پردازش اطلاعات دریافتی از حس گره های بینایی و شنوایی و لامسه و بویایی و چشایی خود کند صرف ور رفتن و نشخوار اطلاعات قدیمی ماموریت قبلی اش نماید .

بدیهی است که این آدم آهنی هر چقدر هم که با هوش باشد نمی تواند واکنش های صحیح یک آدم آهنی معمولی و هشیار را از خود نشان دهد و در نتیجه در همان کمین گاه اول به دام می افتد .

- پس به نظر ذن هوش واقعی هنر نشخوار اطلاعات نیست بلکه هنر پردازش اطلاعات همین الان به سریع ترین وجه ممکن است .

- اوشو : در ادامه اضافه مي كنم كه هنر رها سازي نتايج و به سراغ اطلاعات همين الان رفتن است .

ذن بيشتر از آنكه به چسبیدن و مالکیت چیزها ارزش بگذارد و دنبال مقصد و منزلگاه و نتیجه نهایی باشد به رهایی شناور بودن اهمیت مي دهد و ارزش صحنه هاي همين الان حین سفر براي ذن و سالکین طریقت ذن خیلی بيشتر از مقصد نهایی است .

- خیلی جالب است! با اساتیدی از جرگه صوفیان نیز وقتی صحبت مي کردم ، آنها هم روی زمان اکنون و زندگی در اکنون جاودانه خیلی تاکید مي کردند . با ناوالیست ها به خصوص شاگردان کارلوس کاستاندا و دون خوان نیز كه بحث مي کردم آنه نیز با تونال كه همان ذهن گذشته گرا و قدیمی پرداز است خیلی دشمنی داشتند و مقابل آن ناوال را تبلیغ مي کردند . ذن هم كه اساس معرفتش را بر مبنای سكوت كامل درون قرار داده است . دلیل این اشتراك طریقت هاي عرفانی شرق و غرب چیست ؟

-اوشو : دلیلی واضح تر از اینکه اساس شرقی و غربی وجود ندارد و همه این تقسیم بندی ها زائیده ذهن جزء گرا و دوبین است . در ذن دو بینی یا تثویت پدیده اي است كه از ذهن جزیی نگر و فاقد توانایی یکپارچه نگری بیرون آمده است .

در ذن مشخصه يك فرد بیمار و روان پریش دو بینی اوست . یعنی هر چه فرد روان پریش تر باشد دو گانه گرایی او بيشتر است .

و هر چه دو بینی و تثویت يك فرد بيشتر باشد در زندگی مشكل دارتر و افسرده تر است .

و این دوبینی و دو گانه گرایی هم لابد ساخته و پرداخته ذهن است و با توقف کارکرد ذهن خود خود از بین مي رود؟!!

- اوشو : دقیقا !

ببینید ذهن براي اینکه بتواند چیزها را شناسایی کند ، اولین کاری كه مي كند مرز بندی است . همين الان سوار اتومبیل شوید و از شهر بیرون روید و در کنار دشت باز به صحرا خیره شوید . در ابتدا محو جمال و یکپارچگی و عظمت صحرا مي شوید ، اما بلافاصله ذهن وارد

عمل می شود و اولین کاری که می کند این است که با مرز کشیدن بین زمین آسمان آن دو را از هم جدا می کند .

بعد با مرز کشیدن بین مناظر دور دست و نزدیک این دو منظره واحد را از هم جدا می کند و بعد با جزئی نگری به سراغ اشیای موجود در صحرا می رود و شما تا به خود آید متوجه می شوید که يك تکه سنگ كوچك در دست گرفته اید و در دل آن صحراي عظيم خود را به درخشندگی آن سر گرم ساخته اید .

جالب اینجا است که ذهن موتور تولید اسم و استاد لقب گذاری است . به همین دلیل وقتی مرز بندي صورت می گیرد همراه آن اسم گذاری و انتساب صفات جورواجور نیز مطرح می شود .

و چند دقیقه که می گذرد شما دیگر صحرا را آنگونه که هست نمی بینید بلکه به جاي آن صدها واژه و لقب و صفت در ذهن خود ایجاد می کنید که با کمک آنها احساس می کنید که صحرا را شناخته اید .

- چه حادثه وحشتناكي ! به عبارت دیگر ما انسانها با اسیر ساختن خود در درون خوارها اسم وقلب و صفت خودمان را از زندگی واقعي بیرون کشیده ایم و در درون شبیح زندگی زندانی ساخته ایم . و شما همه اینها را نتیجه ذهن مرز گرا و دو بین می دانید !؟

- اوشو : البته ذهن در این میان مقصر نیست !

دو بینی و مرز گرایی و مرز بندي خاصیت ذهن است و ذهن بیچاره راهی جز این برای شناسایی زندگی بلد نیست . مقصر واقعي ما هستیم که به خاطر راحتی خود و به خاطر لذت ور رفتن با خاطرات قدیمی و تجربه یاد آوری مجدد احساسات گذشته به ذهن رشوه داده ایم و او را بر مسند فرمانروایی بدن خود نشانده ایم و از او خواسته ایم که برای تمام مشکلات زندگی ما راه حل پیدا کند .

از سوي دیگر ذهن هم بیکار ننشسته است و به خاطر ویژگی ذاتی خود همه چیز را یکجا می خواهد و در نتیجه کم کم ما را به این نتیجه رسانده که این فقط اوست که از ابد تا ازل زنده است و من واقعي ما کسی نیست جز او !

- به خاطر دارم که در بسیاری از کلاسهای آموزش هنر های رزمی شرقی یک دایره دو رنگی سیاه و سفید وجود دارد که همین مفهوم را می رساند . در دل سیاهی یک نقطه سفید وجود دارد و در دل سفیدی یک نقطه سیاه .

گویی این تصویر می خواهد تاکید کند که سیاهی و سفیدی دو پدیده از هم جدا نا شدنی هستند که همیشه همراه ما هستند . حتی جایی که گمان می کنیم کاملا سفید هستیم باز هم تکه ای سیاهی وجود دارد که به محض اینکه فرصتی پیدا کند ، رخ می نماید و سفیدی را به کنار می زند و بعد وقتی سیاه همه جا را فرا گرفت باز نوبت لکه سفید است که وارد میدان شود .

و این چرخه پایان نا پذیر بین سیاهی و سفیدی همیشه وجود دارد . تا به کی معلوم نیست

!

اوشو : اتفاقا کاملا هم معلوم است !

تا زمانی که ذهن ساکت و بی حرکت شود . این همان لحظه ای است که دایره بین و یانگ متوقف می شود و از میان بر می خیزد .

در حقیقت این دایره معنای بسیار عمیقی را با خود حمل می کند . این دایره فقط به دو رنگ سیاه و سفید اشاره نمی کند بلکه هر مفهوم دوگان در زندگی را به تصویر می کشد . برای مثال این دایره را اگر برای خوشبختی و بد بختی به کار ببریم می توانیم بگوییم که بین خوشبختی و بد بختی انسان یک تبادل انرژی چرخان وجود دارد . بد بختی و سیاه بختی زندگی هر فرد توسط مرز های خوشبختی و سفید بختی او تعیین می گردد یک انسان فوق العاده خوشبخت همیشه باید نگران لکه سیاه بد بختی باشد که درست در مرکز خوشبختی های او منتظر نشسته است تا او غفلت کند و او همه خوشبختی اش را بگیرد .

و بر عکس در دل زندگی یک انسان به کلی بد بخت همیشه یک دریچه روشنایی وجود دارد که اگر کمی به آن فرصت داده شود می تواند تمام زندگی شخص را دگرگون سازد و او را به یک زندگی تازه و و به کلی متفاوت رهنمون شود .

ذن می گوید جستجوی خوشبختی چیزی نیست جز کشاندن بد بختی به دنبال خود و در دل آرزوی شادی و توفیق ، شکست و ناراحتی پنهان شده است . برای رهایی ابدی از همه شکستها

و ناراحتی ها لازم نیست که شبانه روز به جستجوی موفقیت و شادمانی برخیزیم کافی است برای يك لحظه و همین الان این جستجو را به کلی متوقف شویم و دوباره همین جا که هستیم متولد شویم چیزی شبیه دگمه reset در کامپیوترهای شخصی که با فشار آن همه چیز صفر می شود و همه چیز به لحظه تولد یعنی به نقطه صفر بر می گردد .

- کم کم دارم متوجه می شوم که چرا در داستانهای زن اساتید معرفت همیشه با سوالات عجیب و غریب و یا با پاسخ ها و واکنش های نا معقول سعی می کنند از زیر تور ذهن های جستجو گر و تحلیلی مریدان خود فرار کنند و بالا سر آنها در نقطه ای به ظاهر دست نا یا فتنی ظاهر شوند .

اما وقتی ذهن دو بین و دو گانه گرا متوقف می شود . چه چیزی ادراک انسان را تداوم می بخشد . حقیقتش را بخواهید اصلا برایم ملموس نیست که ادراک و آگاهی بدون حضور ذهن بتواند وجود داشته باشد .

اوشو : ادراک ما پدیده ای مستقل از ذهن و جسم و کالبد مادی ماست . ما اصلا با ذهن درک نمی کنیم . بلکه با ذهن پردازش و تحلیل و تفسیر می کنیم .

درک يك لحظه صورت می گیرد و تفسیر بعضی اوقات نیاز به سالها زمان دارد . شما وقتی به مرحله ادراک و شناخت باطنی رسیدید دیگر پردازش ها و تفسیر ها و برداشت ها قضاوت های ذهن برای شما مهم نیست . اینکه سیستم ادراک ما آدمها در کجا قرار دارد و اگر در درون سر انسان و مغز او نیست پس کجاست ؟

من به نظرم این سوال خودش يك تله و دام است که ذهن سرراه ما گذاشته تا متوجه پوکی و پوچی او نشویم .

در دل این سوال انحرافی يك نکته گمراه کننده قرار دارد که اگر دقیق نباشیم تا آخر راه در مسیر گام بر خواهیم داشت . و آن نکته انحرافی این است که شاید تصور اینکه ادراک و آگاهی انسان در درون پیله مشخصی محبوس است و یا در بخش خاصی متمرکز است تصور درستی نباشد و شاید کل بدن انسان پیله ادراک آدمیزاد باشد یعنی ما با دست ها و پاها ي خود نیز درک می کنیم و حتی ناخن های ما نیز در درک و شناخت ما از دنیا موثر باشد .

خوشبختانه به دلیل پیشرفت تکنولوژی و ظهور سیستم های پیچیده ، دید بشر نیز نسبت به سیستم های ساده متحول شده است و انسان به مرحله ای رسیده که دیگر رابطه ای دو کنشی یا دو سویه بین سیستم های مختلف را باور کرده است .

الان اگر به يك دانش آموز دبیرستانی بگوئید که نخود آش شوربای يك پیر زن روستایی در پشت کوه با چرخش فلان سیاره در فلان کهکشان ارتباط دارد او دیگر به شما نمی خندد چرا که ارتباط انرژی بین اتم های نخود و سیاره کهکشان ها را قبلا درك کرده است .

اما متأسفانه با وجودی که در مطالعه سیستم های طبیعی انسان تاثیر و تاثر دو سویه زیر سیستم ها روی یکدیگر صورت می پذیرد و دیگر به مرز های صعب و دائمی بین زیر سیستم های طبیعت معتقد نیست . اما همین انسان در برخورد با بدن و اجزای کالبد خود یعنی روح و جسم و ذهن دچار مشکل است و اساساً نمی تواند بپذیرد که این سه در عمل یکی هستند و روی همدیگر تاثیر و تاثر متقابل می گذارند .

يك ذهن بیمار می تواند روح را خسته و جسم را افسرده کند و بر عکس يك روح شاد و سر حال می تواند بیماری را از جسم و جان دور کند . این در حالی است که خوردن يك غذای خاص روحیه و ذهن را تحت تاثیر قرار می دهد و شنیدن يك موزیک خاص می تواند روح را به یکباره به تعالی ببرد و کارکرد اجزای مختلف جسم را تحت تاثیر قرار دهد .

اساتید ذن دیگر به هیچ وجه در جستجوی قوی سازی يك بخش از بدن مثلاً ذهن و بی اعتنایی به بخش های دیگر مثل جسم و روح و یا بی اعتنایی به طبیعت نیستند .

بلکه معتقدند که وظیفه انسان ساکت سازی ذهن و پایین کشیدن او از مسند فرمانروایی مطلقه بدن و سپردن حکومت بدن به صاحبان اصلی اش یعنی ادراك است .

ادراك وقتی خود نمایی می کند که بین سه جزء اصلی بدن یعنی روح و ذهن و جسم و هماهنگی و تعادل ایجاد می شود . و این تعادل زمانی رخ می دهد که بین این سه جزء و محیط طبیعی اطراف نیز هماهنگی و تعادل حاصل شود . محیط طبیعی هوایی است که تنفس می کنیم و آب و غذایی است که تناول می کنیم و سنگ و خاکی است که روی آن می خوابیم و خلاصه همه آن چیزی است که در اطراف ما وجود دارد .

در داستانهای ذن بسیار خواننده ام و در فیلم های رزمی اساتید ذن نیز زیاد دیده ام که سالکین طریق ذن دارای قدرت های فکری و جسمی و روحی خارق العاده ای هستند که انسانهای عادی فاقد آن هستند . چگونه چنین چیزی ممکن است ؟!

اوشو : ممکن یا غیر ممکن تله ذهن است ؟! وقتی انسان بتواند ذهن را ساکت کند و به سکون و سکوت ابدی در وجود خود دست یابد . بین سه جزء از هم جدا شده وجودش ارتباطی دو سویه برقرار می شود و از میان این ارتباط ناگهان موجودیتی سر بر می آورد که ((خود واقعی)) فرد است . خود واقعی در دل تناسب و هارمونی و هماهنگی رخ می نماید . این خود واقعی با مادر طبیعت یا دائو به قول اساتید بزرگ معرفت ((ناشناختنی)) ، ارتباطی تنگاتنگ دارد تا حدی که می توان به جرات گفت که خود اوست . از این به بعد بقیه کارها بسیار ساده می شود . به راستی چه کاری وجود دارد که مادر طبیعت بخواهد انجام دهد و نتواند ؟!

-چقدر قصه زندگی و حیات ذهن و انسان ذهن گرا غم انگیز است ! ذهن به عنوان مدعی فرماندهی بدن ما انتظار دارد که موقع تجربه روشنایی حضور داشته باشد و بعد شما می گوید که اولاً در لحظه روشنایی فرمانده واقعی کس دیگری است که از دل ارتباط هماهنگ بین سه عضو جسم و روح و ذهن ظهور می کند و ثانیاً در لحظه روشنایی ذهن اساساً باید ساکت باشد و فقط نظاره وقوع معجزه یکپارچگی ! اجزای هستی باهم باشد . براستی چقدر انسان ذهن گرا و بد بخت بیچاره است !

اوشو : وقتی یکپارچگی رخ می دهد ، اعمالش خود به خودی و بسیار سریع و از همه مهمتر عالی و صحیح است . او اگر شمشیر زن باشد با یک ضربت شمشیر معجزه می کند و اگر تیر انداز باشد ماهرترین تیرانداز روزگار است و اگر قرار باشد گل چینی بسازد آنچنان زیبا گل آرای می کند که حتی طبیعت انگشت به دهان می ماند .

حرکات خود به خودی ولی ایده ال و کامل یک سالک ذن جوابی است برای همه کسانی که سوال می کنند اگر ذهن ساکت شود درستی و به موقع بودن حرکات و واکنش های ما را چه کسی تضمین می کند ؟ !

جواب این سوال بسیار ساده است کنترل حرکات و واکنش های خود به خودی بدن انسان در آن لحظه به عهده ماهیتی یکپارچه و کامل به نام ادراک است که این ادراک وقتی رخ می نماید که ذهن از میان بر خیزد و روح و جسم و ذهن به صورت یکپارچه در آیند .

از دل این یکپارچگی است که جناب ادراک یعنی شخصیت واقعی ما رخ می نماید و زنده می شود .

- همه این حرفها درست ! اما چگونه می توان ذهن را ساکت کرد و به یکپارچگی درونی جسم و روح و ذهن و طبیعت دست یافت ؟

اوشو : مدیتیشن ! البته منظورم از مدیتیشن این مسخره بازی های مرسوم بین نسل جدید نیست که مقابل یک شمع روشن می نشینند و می پندارند که بعد از یک ساعت باید دروازه های روشنایی به روی آنها باز شود . غافل از اینکه به خاطر این زل زدن بی معنا به شبکیه چشمان خود آسیب می رسانند و به دلیل تابش نور زیاد به چشمان همیشه باز خود سایه های عجیب و غریب مقابلشان ظاهر می شود .

مدیتیشن یعنی عملی که موجب برگشت سریع شما به حالت طبیعی و فطری لحظه خلقت شما گردد . مدیتیشن یکجور سفر است از دنیای مجازی و ذهنی به دنیای واقعی . سفری که در آن ذهن و دنیای ذهنی در میان راه می مانند و شما با خود واقعی و یکپارچه به مقصد می رسید . بعد از یک مدیتیشن موثر (یعنی مدیتیشن واقعی که شما را از دنیای مجازی هویت فکری و خود ساخته بیرون می آورد) شما دوباره به همان جایی که هستید بر می گردید اما با چهره و نگرشی تازه تر و جدید تر به زندگی .

- به عبارت دیگر هدف نهایی من این است که انسان را به حالت واقعی خود برگرداند و بعد...چه اتفاقی برای من افتد !؟

اوشو : از میان بر می خیزد و تو را با خود واقعی ات تنها می گذارد که زندگی کنی !

به همین سادگی !

ذن مانند دیگر طریقت ها سعی نمی کند که از تو یک مرید طریقت خود بسازد . بلکه فقط من قلبی و فکر ساخته تو را هدف قرار می دهد و بعد از رهایی تو از شر زندان من و هویت فکری تو را با همه یکپارچگی وجودت تنها می گذارد که زندگی کنی !

-یعنی ذن به من چیزی برای آموختن ندارد !؟

اوشو : ابدأ! چرا که ذن معتقد است آموزشی وجود ندارد . به عبارت دیگر چیزی برای یاد دادن وجود ندارد . ما اگر به حال خود رها شویم همه چیز زندگی را به خوبی بلدیم . فقط باید اجازه رهایی پیدا کنیم و ذن می آید و به ما می گوید که ما همین الان هم رها هستیم و این فکر و هویت فکری است که برای ما تصویر قلبی یک زندان را نقاشی کرده است . ذن چیزی نیست جز همین نکته کوتاه که اگر آن را دریابیم به روشنایی می رسیم . دقیقاً به همین دلیل نیز هست که ذن هرگز به روشنایی تدریجی معتقد نبوده است و تمام اساتید ذن روی این نکته تاکید داشتند و دارند که روشنایی باید ناگهانی رخ دهد .

اگر برای یک لحظه انسان با تمام وجود درک نکند که راز زندگی چقدر ساده است . هرگز نمی تواند آنرا به روش تدریجی در یابد . در شیوه دریافت تدریجی ذهن حقه باز و فریبکار فرصت می یابد تا رنگ عوض کند و در چهره ای جدید رخ بنماید و دنیای قلبی دیگری مقابل چشمان تو ترسیم کند . دنیایی که باز هم ذهن در آن نقش اول را ایفا می کند و البته نسبت به دنیای قبلی کمی عارفانه تر و متافیزیک تر است !

کم کم باورم می شود که چرا دنیای تکنولوژی اینچنین ذن را جدی گرفته است و نوابغ عصر تکنولوژی هر کدام خود را یک سالک طریق ذن می دانند .

در حقیقت هر چه قدر انسان بیشتر در دام ذهن و ذهنیت های متنوع و ذهن گرایان جور واجور می افتد بیشتر قدر ذن را می داند . در واقع به نظر می رسد که ذن بیشتر از آنکه یک جور تکنیک تسلط بر مهارتهای رزمی باشد یک نوع روش درمان بیماری روانی است . البته با این استثنا که در روش درمانگری ذن همه انسانهای عاقل یک وجود خاص روانی هستند .

اوشو : و آنها که عاقل ترند بیشتر به درمان ذن نیاز دارند .

پس این همه که راجع به قدرت های عجیب و غریب سالکین زن داستان نقل می شود و به خصوص در وصف مهارت های رزمی و تیر اندازی آنها هزاران افسانه وجود دارد ، هیچکدام ربطی به زن ندارد؟!

اوشو : خیر! زن افراد مستعد و فوق العاده هوشمندی را که به خطا در دام فکر افتاده بودند و در این دام ضعیف شده بودند را از زندان فکر بیرون می آورد و این افراد با نگرش جدیدی که می یابند قادر می شوند توانایی های ذاتی خود را تا حد متعالی به کار گیرند و در نتیجه شاهکارهایی بیافرینند که از دید زندانیان دنیای فکر خارق العاده است .

حال آنکه هر انسانی با مراقبه و تامل می تواند به همان نتایج دست یابد .

-اینجا يك سوال پیش می آید . در واقع يك تناقض! او آن این است که شما می گویی در دنیای زن و سالکیت طریق زن ، فکر موجودی است که از حد خود پا فرا تر نهاده و در نتیجه به يك موجود مزاحم و غیر قابل اطمینان تبدیل شده است . در واقع زن می گوید که فکر به خاطر ذات مرز بند و خط کش خود باعث شده است تا اجزای یکپارچه وجود انسان یعنی روح و جسم و ذهن تکه پاره و از هم جدا شوند .

شما می گوئید در دنیای زن ، به شرطی روشنایی رخ می دهد که فکر خودش را کنار بکشد و اجازه دهد اتفاق مهمی به نام یکپارچه شدن روح و جسم و فکر و طبیعت رخ دهد .

بعد می گوئید از دل این وحدت و یکپارچگی اجزای تکه پاره شده ، دوباره يك ((خود جدید)) رخ می نماید که همان ((من واقعی)) ماست و همان موجودیتی است که در طبیعت جاری است . و این خود جدید وقتی بر ما آشکار می شود که فکر خودش را از صحنه کنار بکشد و اصرار نداشته باشد که همواره بر اساس دانسته ها و آموخته های خودش ، تصویر خود جدیدی را نقاشی کند . تناقض این است که يك انسان اسیر فکر چه دلش بخواهد و چه نه اسیر فکر است و او چگونه می تواند فکر نکند در حالی که دارد به این فکر می کند که فکر نکند؟! یعنی هرگز فکر ما را تنها نمی گذارد که یکپارچه سازی اجزای تکه پاره وجودمان رخ دهد . در نتیجه برای يك سالک زن همیشه این خطر وجود دارد که دوباره در دام ذهن بیافتد . و به سر جای اولش برگردد .

اوشو : این اتفاق نمی افتد . به محض اینکه اولین روشنایی رخ دهد ، حجم عظیمی از آرامش و اطمینان قلب و دل را پر می کند و او به یکباره در همان جایی سقوط می کند که بهشت نام دارد . در این لحظه شکل جدیدی از عقل و خرد شکل می گیرد که چیزی فراتر از دانایی است که نام مناسب آن بصیرت یا بینایی می باشد .

یعنی فرد به یکباره کل پدیده هستی را یکجا می بیند و برای مسائل و مشکلات زندگی راه حل‌های کامل و جامع و فراگیر ارائه می دهد . تناقض وقتی رخ می دهد که سالک اصرار داشته باشد ذهن تجزیه کننده و دوبین را وادار به دیدن یکپارچگی و یکتا بینی کند . طبیعی است که این اتفاق از عهده فکر عاجز از یکتابینی بر نمی آید و در نتیجه صاحب فکر دچار تناقض و سر درگمی و ابهام می شود . دلیل ابهام استفاده از ابزار نامناسب است . همین و بس !

کم کم همه چیز برایم معنا دار شده است . مدیتیشن چیزی نیست جز مجموعه ای از شیوه ها و تکنیک ها که هدف از آن بیرون کردن مدیتور یا مدیتیشن کننده از میدان است . وقتی دیگر مدیتوری نبوده مدیتیشنی هم نیست و هر چه هست یک انسان کامل و یکپارچه است . چیزی شبیه گذاشتن دم یک مار در دهان خود مار .

مار خودش را می خورد و در آخر کار دیگر نه ماری به جا می ماند و نه زهر ماری !
آیا غیر از مراقبه و مدیتیشن راه دیگری هم برای دریافتن مفاهیم زن با همین ذهن ناکار آمد وجود دارد ؟

اوشو : بله ! یک راه میان بر که بسیاری اوقات چندان هم کارا نیست . این راه مراجعه به داستانهای کوتاهی است که از اساتید زن باقی مانده است . حکایات شیرین و پر معنایی که بسیاری اوقات بار معنایی زیادی دارند . فقط به شرط اینکه خواننده با نگرش زن به زندگی آشنا باشد . در غیر این صورت داستانهایی بی معنا و بعضاً گستاخانه ای به نظر می رسند که خیلی ها از آنها خوششان نمی آید . این داستانها چیزی هستند که بسیاری از اساتید زن نسل جدید از طریق آن قصه زن را برای بقیه تعریف می کنند .

البته همانگونه که یاد آور شدم این داستانها به اندازه یک مدیتیشن درست کارا و موثر نمی باشد .

جه راستي آيا دن به همين سادگي است !

<http://www.partoitaze.com/Articles.html> برگرفته از سايت دن پرتويي تازه

<http://losho.persianblog.com> زوربای بودایی