

مطالبی از کتاب‌رهایی از دانستگی ...

مدتی پیش کتاب رو خوندم و نت برداری کردم. شاید مفید باشه به همین خاطر به اشتراک گذاشتم.

فرزانه قندخو

+ این پرسش که آیا خدا یا حقیقت یا واقعیت یا هر چه که دوست دارید
اسمش را بگذارید وجود دارد یا خیر، هرگز نمی‌تواند از طریق کتابها،
کشیشان، فلاسفه یا ناجیان، پاسخ داده شود و هیچکس و هیچ چیز نمی
تواند به این سوال پاسخ دهد جز خود شما و به همین علت هم شما
محققید که خود را بشناسید. عدم بلوغ روانی، تنها به علت عدم
آگاهی از خود است. دریافتن و ادراک خود، شروع حکمت
است.

+ حقیقت هیچ جاده ای ندارد! و همین زیبایی حقیقت است. حقیقت
زند است. برای رسیدن به يك چیز مُرده، جاده وجود دارد زیرا که
ایستاست.

+ دیدن نیازی به فلسفه یا معلم ندارد و ضروری نیست کسی به شما
بگوید که چگونه ببینید، فقط ببینید.

+ اگر شما سعی کنید تا خود را بر اساس دیگری مورد مطالعه قرار دهید
همواره موجود دست دومی باقی خواهید ماند.

+ نظمی که از بیرون تحمیل میشود، همیشه ناگزیر آستن بی نظمی
است.

+ آنچه که ما قصد انجام آن را داریم، در واقع آموختن درباره‌ی خودمان است آن هم نه با پیروی از من یا یک روان‌کاو و یا یک فیلسوف، زیرا اگر آموختن درباره‌ی خود بر طبق گفته‌های دیگران باشد، مادرباره‌ی آنها چیز آموخته‌ایم و نه راجع به خویش.

+ رهایی از دام هر مقامی، چه مقام خود و چه مقام دیگران، مردن از گذشته "است و نتیجتاً داشتن ذهنی همیشه تازه، با نشاط، جوان، معصوم و مملو از شور و وجد و نیرومندی. تنها در آن ساحت است که انسان می‌آموزد و مشاهده می‌کند و برای این کار هوشیاری بسیار زیادی لازم است، هوشیاری عملی نسبت به آنچه که درون ما می‌گذرد بدون تحریف و یا گفتن این‌که چه چیزی باید باشد و چه چیزی نباید باشد.

+ نشستن در گوشه‌ای و مراقبه درباره‌ی خود سودی ندارد. من به تنهایی نمی‌توانم وجود داشته باشم. من تنها در رابطه با انسانها، چیزها، ایده‌ها و در بررسی و مطالعه‌ام با پدیده‌های بیرونی و مردم و البته پدیده

های درونی است که شروع به درک خویش می‌کنم. هر شکل دیگری از درک فقط يك انتزاع است و من قادر نیستم خود را در انتزاع مورد مطالعه قرار دهم و من يك هستی منتزع نیستم. بنابراین ناگزیرم خود را در "عمل" یعنی همانگونه که هستم و نه آنگونه که آرزوی کنم، مورد مطالعه قرار بدهم.

+ برای تماس و ارتباط برقرار کردن با درخت، شما ناگزیر هستید دستهایتان را روی درخت بگذارید زیرا واژه‌ی درخت در لمس درخت کمکی به شما نمی‌کند.

+ هیچ واژه یا توضیحی قادر نیست در بصیرت را باز کند. آنچه که در بصیرت و روشن بینی را باز خواهد کرد، هشیاری و توجه هر روزه و دائمی است و هشیاری نسبت به اینکه چگونه صحبت می‌کنیم، چه می‌گوییم، چگونه راه می‌رویم و چه فکری کنیم...

+ اکثر ما در پی کسب رضایت ناشی از داشتن مقام و موقعیت اجتماعی هستیم ، زیرا از اینکه "کسی" نباشیم می ترسیم . جامعه چنان برنامه ریزی شده که شهروندی که مقامی دارد با او به احترام بیشتری رفتار می شود . در حالی که شخصی که دارای مقامی نیست ، توسط دیگران لگدمال شده و به سویی پرتاب می شود . در دنیا هر انسانی به دنبال کسب موقعیت و مقامی در اجتماع یا در خانواده می گردد و مایل است که سمت راست خدا بنشیند و ضمناً این مقام می بایست توسط "دیگران" تشخیص داده شود ، در غیر این صورت به هیچ عنوان موقعیتی به شمار نمی آید . ما باید همواره روی سکو بنشینیم . ما درونا گردابی هستیم از بدبختی و شرارت و آنچه مایه ی مسرت خاطر ما است این است که بیرون از خود به عنوان یک چهره ی شناخته شده مورد احترام و تحسین قرار بگیریم . این اشتیاق برای کسب مقام اجتماعی ، قدرت یا ستایش از سوی دیگران به عنوان موجودی برجسته ، میلی است صرفاً برای تحت نفوذ قرار دادن دیگران و این میل "تحت نفوذ قرار دادن" خود ،

شکلی از تهاجم است ، و به راستی علت این تهاجم چیست ؟ علت آن ترس است ، آیا این طور نیست ؟.....

+ همه ی ما از چیزی هراسانیم ، در انتزاع ترسی وجود ندارد . همواره در ارتباط با چیزی ترس وجود دارد و شکل می گیرد . آیا شما ترسهایتان را می شناسید ؟ ترس از دست دادن شغل ، ترس از نداشتن غذا و پول کافی یا ترس از آنچه همسایه ها با افکار عمومی درباره ی شما می گویند و یا ترس از عدم موفقیت ، ترس از دست دادن موقعیت و اعتبار اجتماعی ، ترس از مورد حقارت و تمسخر قرار گرفتن ، ترس از درد و بیماری و ترس از نفوذ دیگران ، ترس از اینکه هرگز عشق را شناسید ، ترس از دوست داشتنی نبودن ، ترس از دست دادن همسر یا فرزند ، ترس از زندگی در دنیایی که همچون مرگ است ، ترس از بی حوصلگی محض ، ترس از دست نیافتن به تصویری که دیگران از شما ساخته اند ، ترس از دست دادن ایمانتان ، همه ی اینها و ترسهای بی شمار دیگر را آیامی شناسید ؟ آیا ترسهای ویژه ی خود را می شناسید ؟ معمولا درباره ی این

ترسها چه می‌کنید؟ از آنها فراری کنید؟..... یکی از دلایل اصلی
ترس این است که مایل نیستیم که با "خود" همچنانکه هستیم روبه‌رو
شویم؛ در نتیجه ما نیز مانند خود ترسها، محکوم هستیم شبکه‌ای از
انواع فرارها را بیازماییم که خود برای خلاصی از ترسها گسترده‌ایم. اما
اگر ذهن سعی کند ترس را سرکوب نماید، کنترل کند و فوق آن قرار گیرد
و آنرا به مفاهیم دیگری تحریف کند، در آن صورت از آنجا که این
تلاشها همراه با تضاد و تردید انجام می‌شود اتلاف شدید انرژی نیز امری
طبیعی خواهد بود.

+ ارتباط بین موجودات بشری بستگی به شکل‌گیری تصاویر و
مکانیزم دفاعی دارد. هر یک از ما در تمامی روابطمان تصویری را در
مورد دیگری در ذهن می‌سازیم (همانطور که طرف مقابل نیز
تصویری از ما در ذهن دارد) در نتیجه دو تصویر با یکدیگر در
ارتباطند، نه دو موجود بشری. زنی از همسر خود تصویری در ذهن
دارد- شاید نه الزاماً به‌طور خودآگاه، اما معهداً این تصویر وجود دارد

- و همسر نیز تصویری از زن خود در ذهن دارد. انسان حتی مثلا در چگونگی رابطه با کشورش یا خودش، تصویری دارد و همواره در حال تقویت کردن این تصاویر توسط اضافه کردن هر چه بیشتر به آنهاست و این تصاویرند که با هم در ارتباطند. هنگامیکه تصاویر وجود دارند، ارتباط واقعی بین دو انسان یا بسیاری از انسانها عملا تمام شده است. بدیهی است ارتباطی که بر پایه ی این تصاویر بنا شده است هیچگونه آرامش و صلحی به ارمغان نخواهد آورد زیرا که این تصاویر، موهوم هستند و انسان نیز قادر نیست در موهومات انتزاعی به سربرد، گو اینکه همه ی ما مداوم همین کار را می کنیم یعنی با ایدها، تئوریاها، سببها و تصاویر موهوم ذهنی با دیگران و نیز با خود در ارتباطیم. تصویری که به هیچ وجه واقعیت ندارند. همه ی ارتباطهای ما چه ارتباط با مساله مالکیت و چه ارتباط با ایدها یا انسانها، اساسا بستگی به این شکل گیری تصویری دارد و از این رو در همه ی ارتباطهای ما، تضاد و تردید همواره وجود خواهد داشت.

+ تضاد، اتلاف انرژی است.

+ در تضاد همواره، آرزو نهفته است.

+ عاشق بودن یعنی مردن

+ اگر شما با هر آنچه که می دانید وداع کنید و بمیرید، من جمله خانواده، پول یا هر چه که احساس کرده اید، آن زمان مرگ نوعی تطهیر شدگی و فرآیند تجدید جوانی خواهد بود و تنها در آن حال است که مرگ باعث معصومیت می گردد.

+ مرگ یعنی داشتن ذهنی که کاملاً خالی از خویش، متعلقات روزمره، لذات ورنجها باشد.

+ رهایی از دانستگی ، مرگ است و از آن پس شما به مفهوم واقعی زندگی خواهید کرد.

+ انسان زمانی عاشق می شود که رها باشد ، نه صرفاً رها از شخص مقابل بلکه رها از خویشتن خویش.

+ رسیدن به عشق در "ندانستگی" امکان پذیر است و نه در نتیجه ی جهد و تجربه.

+ تمامی ارتباطات ما واقعا تصویری و خیالی هستند . به عبارتی همه ی روابط ما بر اساس یک تصویر ، پایه گذاری شده ، تصویری که توسط تفکر شکل گرفته است . وقتی من درباره ی شما یک تصویر دارم و شما نیز تصویری درباره ی من دارید طبیعتاً ما به هیچ وجه یکدیگر را همانگونه که هستیم ، نمی بینیم بلکه آنچه ما می بینیم ، صورتی است که درباره ی یکدیگر شکل داده ایم صورتی که مانع از برقرار

کردن رابطه می شوند و به همین علت نیز ارتباطات ما به سوی خطای
رود.

+ آیا تا بحال دقت کرده اید که وقتی در حالت "توجه کامل" به سر می برید،
کسی به نام مراقب، متفکر، مرکزیا "من" وجود ندارد؟ زیرا در حالت "
توجه کامل" فکر شروع به پژمردن و از بین رفتن می کند. اگر انسان
مایل باشد چیزی را به طور روشن، واضح و دقیق ببیند، می بایست
ذهنش بسیار آرام و بدون تمامی تعصبات، فریبا و گفتگوها، تجسم ها و
تصاویر باشد. برای دیدن، تمامی این پرده ها باید کنار روند، زیرا تنها در
سکوت محض است که شما قادر به مشاهده ی شروع فکر خواهید بود
نه زمانی که در حال جستجو، پرسش یا در انتظار گرفتن پاسخ هستید.

+ داشتن سکوت و خلوت درونی از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا
این امر به منزله ی داشتن آزادی در جهت بودن، رفتن، عمل کردن و
پرواز است..... وقتی که ذهن، تحت نفوذ قرار نگرفته، تعلیم نیافته و

نامحسوس در تجربه های متنوع باشد ، فقط در آن حال می تواند به کیفیتی
کاملان و نو و جدید دست یابد . انسان می تواند بی واسطه ببیند که فقط در
حالت سکوت و آرامش ذهن ، امکان روشن شدگی وجود دارد
اساساً به نظر یکی از بزرگترین موانع قابل انحراف در زندگی ، تلاش
مداوم برای " رسیدن " ، " انجام دادن " ، و " به دست آوردن " است . ما از
دوران کودکی برای " به دست آوردن " و " نائل شدن " تربیت شده ایم .
سلوهای مغز هم طالب و آفریننده ی این الگوی " به دست آوردن " به
منظور کسب امنیت فیزیکی هستند اما امنیت روانی در حیطه ی " به
دست آوردن " یا " داشتن " نیست .

+ سکوتی که ناشی از پایان گرفتن سرو صدا و شلوغی باشد تنها یک شروع
کوچک است .

+ برای دهلیز دوگانگی و احوالیت ، تنها راه رهایی ، شناخت کامل
خود تا درجه ایست که ذهن از جستجو باز ایستد .

+ معنی مراقبه ، پیروی از هیچ نوع شیوه یا سیستمی نیست . مراقبه تکرار و تقلید مداوم نیست.

تمرکز نیست. یکی از مباحث مورد علاقه ی بعضی از معلمین مراقبه ، اصرار ورزیدن به شاگردان در یادگیری تمرکز است - یعنی متمرکز کردن ذهن روی یک فکر و راندن مابقی افکار. این یکی از احمقانه ترین و کریه ترین کارهایی است که حتی یک بچه مدرسه ای هم قادر به انجام آن هست ، به این دلیل ساده که مجبورش می کنند. در این مواقع همیشه نبردی در درون شما وجود دارد ، به این معنی که از یکسو پافشاری روی تمرکز دادن و از سوی دیگر ذهنی که به همه جا سر می کشد و سرگردانست و نیز شمایی که همواره می بایست نسبت به ذهن خود و کشش آن به جهات مختلف حضور ذهن داشته باشید . تا زمانی که ذهنتان دچار سرگردانی میشود و گریز و گرایش نسبت به جهات مختلف ادامه دارد ، یعنی اینکه شما به چیزهای متضاد و مختلفی علاقمند هستید. مراقبه مستلزم ذهنی است بسیار هوشیار. مراقبه ، درک

تمامیت زندگی ایست که در آن هر شکل از پراکندگی، تجزیه شدگی و شبکه‌شده شدن باز ایستاده‌ست. مراقبه کنترل فکرنیست، زیرا زمانیکه فکر کنترل می‌شود، نفس این عمل در ذهن ایجاد تضاد می‌کند اما وقتی که شما ماهیت فکر را درک کنید در آن صورت فکر کوچکترین دخالتی در مراقبه نخواهد کرد. مراقبه همانا درک ساختار تفکر است و مراقبه یعنی هوشیاری نسبت به هر فکر و احساس، بدون قضاوت در مورد درست و غلط بودن آن. مراقبه یعنی تماشای فکر و حرکت با آن. در نفس این تماشاست که شما شروع به درک حرکت کلی و احساس می‌کنید و ناگزیر به دنبال این هوشیاری، ذهن ساکت می‌شود. سکوتی که توسط فکرهای کنار هم چیده شده بوجود می‌آید، ایستا و مرده است اما سکوتی که حاصل درک فکر نسبت به شروع و ماهیت خود است و سکوتی که در آن درک این مسأله که کل تفکر هرگز نمی‌تواند رها و آزاد باشد بلکه همواره کهنه است. فقط همین سکوت است که در واقع مراقبه است.

+ هیچکس قادر نیست به شما داشتن حضور ذهن یا مراقبت را بیاموزد،
اگر هم سیستمی پیدا شود که به شما یاد دهد که چگونه حضور ذهن داشته
و مراقب باشید، آن وقت باید اذعان کرد که شما نسبت به آن سیستم است
که مراقب هستید و این اسمش هوشیاری و توجه نیست. "مراقبه" یکی
از بزرگترین و عالی ترین هنرها در زندگی است. شاید بی اغراق متعالی
ترین هنرها باشد و انسان هرگز قادر نیست آن را از کسی فرابگیرد و
زیبایی آن هم در همین است. مراقبه تکنیکی ندارد در نتیجه واضح
است که اتوریته هم ندارد.

یادداشت برداری توسط خانم فرزانه ghandkhoo@yahoo.com