

سفر به ذن



خسرودهدشت حيدري
(دوتتسوذنجي)

خواننده‌ی گرامی،

این نسخه الکترونیکی رایگان از کتاب «**سفر به ذن**» مختص خوانندگان داخل ایران است. ناشر و نویسنده این اثر، از بخشی از حقوق خود چشم‌پوشی کرده‌اند تا این کتاب رایگان و بدون سانسور در اختیار خوانندگان داخل ایران قرار بگیرد.

اگر خارج از ایران زندگی می‌کنید، لطفاً برای خرید نسخه چاپی کتاب به **وبسایت ما** مراجعه کنید یا اگر مایلید نسخه الکترونیکی کتاب را مطالعه کنید، لطفاً حداقل مبلغ **۵ پوند** از طریق **وبسایت** به حساب نشر واریز کنید. **حمایت شما از نشر آزاد و بدون سانسور برای بقای ما و انتشار کتاب‌های رایگان بیشتر برای ایران حیاتی است.** لطفاً توجه داشته باشید که استفاده رایگان از این کتاب و هرگونه چاپ و توزیع آن در خارج از ایران غیرقانونی و غیراخلاقی است و باعث نابودی این نشر بدون سانسور خواهد شد.

اگر در ایران هستید و کتاب را رایگان دانلود کرده‌اید، لطفاً توجه داشته باشید که تمامی حقوق کتاب نزد ناشر (نوگام) محفوظ است و هرگونه کسب درآمد از این کتاب بدون مجوز رسمی از ناشر، پیگرد قانونی دارد. همچنین، داشتن نسخه رایگان کتاب، اجازه جرح و تعدیل، تغییر یا اقتباس از این ترجمه را به خواننده نمی‌دهد. کلیه حقوق معنوی و دیگر حقوق نشأت گرفته از این اثر، در هر رسانه و به هر شکلی متعلق به نوگام و نویسنده اثر است.

اگر می‌خواهید کتاب‌های نوگام را به دوستانتان معرفی کنید، تقاضا می‌کنیم حتماً لینک مستقیم دانلود از خود وبسایت نوگام را برایشان بفرستید و از فرستادن فایل با ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های ارتباطی پرهیز کنید. دسترسی به آمار دقیق دانلود کتاب برای نشر بسیار مهم است.

نوگام به منظور مبارزه با سانسور، توزیع آسان‌تر آثار به زبان فارسی در سراسر دنیا و حمایت از نویسندگان و مترجمان فارسی‌زبان ایجاد شده است. دسترسی آسان به کتاب یکی از راه‌های موثر برای گسترش دانش و فرهنگ در جامعه است و نشر الکترونیک این امکان را برای کتاب‌دوستان مهیا می‌کند. نوگام بستری را برای ارتباط نزدیک‌تر نویسندگان با خوانندگان به وجود می‌آورد و با تشویق همگانی به حمایت از نویسندگان و مترجمان معاصر، امکان ظهور آثار ادبی و فرهنگی‌ای را فراهم می‌کند که به دلایل مختلف امکان انتشار در داخل ایران را نداشته‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نشر و نحوه حمایت از نوگام، به وبسایت ما به آدرس nogaam.com مراجعه کنید و یا با ایمیل contact@nogaam.com تماس بگیرید.

با مهر و احترام

نشر نوگام

سفر به ذن

خسرو دهدشت حیدری

(دوتسو ذنجی)





نشر نوگام

عنوان: سفر به ذن

نویسنده: خسرو دهلشت حیدری (دوتسو ذنجی)

موضوع: زندگی نامه - ذن

ناشر: نوگام

چاپ اول: مرداد ۱۴۰۱ (اوت ۲۰۲۲)

محل نشر: لندن

شابک: ۹۷۸-۱-۹۰۹۶۴۱-۷۳-۰

طرح روی جلد: فرشید قربان پور

کلیه حقوق این اثر نزد نشر نوگام و نویسنده محفوظ است.

وبسایت: www.nogaam.com

ایمیل: contact@nogaam.com

توییتر و اینستاگرام: [@nogaambooks](https://www.instagram.com/nogaambooks)

فهرست مطالب

.....	سخنی با خوانندگان	۵
.....	فصل اول: چشم اندازی به سوی زندگی	۱۴
.....	فصل دوم: آغاز سفر؛ در جستجوی خود	۳۰
.....	فصل سوم: خاک سوخته	۵۶
.....	فصل چهارم: ورود به دنیای مارکسیسم	۸۰
.....	فصل پنجم: دوره نظام وظیفه تخصصی	۹۲
.....	فصل پنجم: همچنان در جستجو؛ سفر به هند	۱۰۰
.....	فصل هفتم: فرضیه و عمل	۱۲۵
.....	فصل هشتم: یک شایعه - یک تصمیم	۱۳۹
.....	فصل نهم: کارما (کردار) آینده و فردا را می سازد	۱۴۵
.....	فصل دهم: نفوذ به درون - مشاهده درون - نشانه های بیداری	۱۵۹
.....	فصل یازدهم: کار در نظام اسلامی	۱۹۴
.....	فصل دوازدهم: جغد جنگ؛ سفر به ژاپن	۲۱۰
.....	فصل سیزدهم: با استادان ذن در معابد ذن	۲۲۷
.....	فصل چهاردهم: رؤیای بنیاد یک مرکز ذن	۲۷۰
.....	فصل پانزدهم: گریز از آغوش مادر	۳۰۲
.....	فصل شانزدهم: سفر دوم به ژاپن	۳۲۱
.....	فصل هفدهم: بی کفایتی اصلاح طلبان حکومتی - آخرین تصمیم	۳۵۶
.....	فصل هجدهم: جزیره جدایی	۳۸۳

سخنی با خوانندگان

درآمدی بر «سفر به ذن»

هنگامی که بودا برای اولین بار به روشنی رسید، از او پرسیدند: «آیا شما خدا هستید؟»

پاسخ داد: «نه.»

- آیا فرستاده خدا هستید؟

- نه.

- آیا قدیس هستید؟

- نه.

- پس چه هستید؟

- من بیدارم!

**

آسمان بار امانت نتوانست کشید قرعه فال به نام من دیوانه زدند
جنگ هفتادودو ملت همه را عذر بنه چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند

حافظ

سلامی چو بوی خوش آشنایی

کلامی چند با شما خواننده نازنین!

بیا نزدیکتر! دستان مهربانت را به من بده. به صدای من گوش بسپار زیرا تنها صداست که می ماند.

بشنوید ای دوستان این داستان خود حقیقت نقد حال ماست آن

هنگامی که آغاز به روایت دیده‌ها و دانسته‌هایم برای همکاران و دوستان نزدیکم کردم، بیشتر آنها- چه انگلیسی‌ها و چه ایرانی‌ها- مرا تشویق کردند که این رویدادها و داستان‌ها را گردآوری کرده و به صورت یک کتاب درآورم. در ابتدا این کار دشوار بود اما به ناگهان رودخانه‌ای از کلمات و رویدادها در من جاری شد و من شگفت‌زده بر امواج پرخروش آن می‌نگریستم.

با هشت سال زندگی در هند و نیز سفر به نقاط مختلف دنیا، دیدار با آموزگاران گوناگون و آموزش در آشرام و معابد مختلف با استادان معنوی، مشتاق بودم که تجربیاتم را برای مردم خود شرح دهم و اینکه چگونه توانستم بعد از سختی‌ها و سرگردانی‌ها در دیار مختلف به هدف خود بچسبم آنگونه که به مرور، خواسته‌ام به وسواسی تبدیل شد و سرانجام به منصبه ظهور رسید. به باور روانشناسان، هر موفقیتی با یک حالت ذهنی (آرمان‌خواهی) شروع می‌شود و چنانچه این هدف مسیر مشخصی داشته باشد، موفقیت به سرانجام خواهد رسید، خواه این هدف ثروت باشد یا معنویت یا هر ایده و آرمان دیگر چرا که مغز انسان هرآنچه را که در رؤیایش ببیند، به آن باور داشته باشد و گام‌های محکم در آن راه سخت بگذارد، بی‌شک به آن خواهد رسید همانگونه که بسیاری از دانشمندان، مخترعین، مکتشفین و مردان موفق با نیروی اشتیاق و هدف مشخص، راه‌های رسیدن به آن را طی کرده‌اند و کامیاب شده‌اند اما شرط لازم این است که بدانیم چه می‌خواهیم و چه مقدار می‌توانیم برایش هزینه کنیم (علاوه بر اینکه من درهای بی‌شماری را برای رسیدن به هدف قانلم، عقیده دارم معیار کائنات در راه رسیدن، ذهن آدمی است چرا که کائنات، ذهن را به گونه‌ای تعبیه کرده که انتها ندارد بنابراین برای هر راه

ناشناخته‌ای ابزار و اساس آن در طبیعت و گردش افلاک تهیه و تدارک دیده شده است. در حقیقت انسان کاشف راه بیداری است). می‌خواستم داستان را برای همهٔ دوستان خوبم و سایرین بازگو کنم بدین امید که چونان یک منبع الهام‌بخش در خدمت آنها باشد. درونمایهٔ مشاهدات من بیشتر معنوی بود تا سیاسی و مادی. شوربختانه به خاطر کج‌فهمی‌هایی باورنکردنی، موفق نشدم رؤیاهای خود را در جغرافیایی تحقق بخشم که به آن تعلق خاطر دارم، این امر مرا واداشت تا ساختمان تجاریم را در سرزمین دیگری بنا کنم.

بشنو از نی چون حکایت می‌کند
از جدایی‌ها شکایت می‌کند

ایران یکی از مهم‌ترین تمدن‌های باستانی با چندین هزار سال قدمت و دارای مردمانی فرهیخته با سابقهٔ فرهنگی و تاریخی بسیار ارزشمند است که گهگاه ابرهای ظلم و جور و خشونت بر آن سایه افکنده است. این کشور همواره آماج تیر کینهٔ بدخواهان و اهریمنان بوده است که کوشیده‌اند ریشه‌های نوآوری و تفکرات غنی ایرانی را از بن بخشکانند.

داستان آرش کمانگیر «سیاوش کسرایی» گویای این حرکت دوار تاریخی است.

روزگار تلخ و تاری بود
بخت ما چون روی بدخواهان ما تیره
دشمنان بر جان ما چیره
شهر سیلی خورده هذیان داشت
بر زبان بس داستان‌های پریشان داشت...

بی‌پرده بگویم، تسلط من به زبان انگلیسی چندان زیاد نیست زیرا انگلیسی زبان دوم من است اما از من خواسته شد تا به زبان انگلیسی بنویسم پس بر آن شدم تا دانسته‌های خویش را در انگلستان و برای ایرانیان و مردمان این سرزمین، به انگلیسی بنویسم^۱.

همنویایی من با مهاجران مرا به این اندیشه رساند که انسان‌ها همواره به دنبال گم‌گشته‌ای هستند که آنها را از حدیث خود جدا می‌سازد، حدیثی که بدون آزادی، انسان را به درجه‌ای تنزل می‌دهد که چون خیل گوسفندان به دنبال چرا در مراتع سرسبز، خود را محصور کنند و از حقیقت خود دور بمانند.

حقیقت من در اصالت سرزمینی بود که از آن دور مانده بودم لذا تلاش بی‌وقفه من تأکید بر همان اصالت و شناساندن آن به جهانیان است.

قبل از این کتاب، کتاب دیگری را نیز با عنوان «ذهن ذن، ذهن آریایی» در سال ۲۰۰۶ نوشته بودم که مورد استقبال قرار گرفت. همین کتاب را با عنوان ذن-موندو (پرسش و پاسخ ذن) به زبان فارسی برگرداندم.

کتابی که پیش رو دارید نه زندگی‌نامه و نه فقط کتاب آموزشی است بلکه آمیزه‌ای از هر دو است. زندگی من است در ذن یا به زبان دیگر، زندگی ذن است در من (زندگی در بیداری)، روایت چگونه رسیدن به ذن است و هنر زیستن در بیداری است یا چگونه زیستن ذن است.

حکایت عاشقی است، نه در مسلخ عشق که چون عطار نیشابوری قربانی مسلخ جهل چنگیزخان مغول می‌شود بلکه هنر حفظ بقا در آرایه‌های زیستن و موفق

1 - My Journey to Zen, Authoright, London.

زیستن است، حکایت ماهی عاشقی است که کائنات او را صدا زدند تا از برکه رها شود، به رود بپیوندد و راهی دریا شود.^۲

این کتاب بر اساس واقعیت است. تمامی داستان‌ها و وقایع، واقعی بوده و اماکن و اشخاص نیز واقعی هستند.

نکته دیگر این است که این کتاب نه تبلیغی برای یک روش فکری خاص است و نه نشان‌دهنده برتری این روش بر سایر روش‌های فکری است. این کتاب حاصل عبور از پستی و بلندی‌های انسانی است که در وادی سرگردانی به ندای درونش گوش جان می‌سپارد و از برکه‌ای که او را محصور کرده است، جدا می‌شود، به رود می‌رود و دریا و اقیانوس خودشناسی را طی می‌کند تا سرانجام به بیداری می‌رسد. در این کتاب به هیچ‌وجه قصد تبلیغ و یا تحقیر آئینی را ندارم چون به فرمایش عیسی مسیح، محبوب من درهای بی‌شماری را به روی ما گشوده است و هر کس می‌تواند از دری وارد شود.

این کتاب حاصل راه بیداری است، حاصل سفر پر ماجرای من به ذن از آغاز نوجوانی تا کنون، حاصل طی مراحل، مرارت‌ها و ریاضت‌های عرفانی تا رسیدن به نقطه گشایش و فائق آمدن بر تمام رنج‌ها و یافتن کلید هر گنجی است.

مراقبه یک بخش از تاریخ نیست که نقطه آغاز و پایانش مشخص باشد. کتابی است که از میانه آن را درمی‌یابیم. مراقبه کتاب و شیوه‌نامه زندگی پرابهام است. خواجه شیراز درباره این حرکت میانه می‌فرماید:

قطع این مرحله بی هم‌راهی خضر مکن

ظلمات است بترس از خطر گمراهی

همراهی خضر در این فرایند، اصولی است که ریشه در «ذن» دارد. ذن یک تفکر نیست روشی است که تفکر در آن بالنده می‌شود. این تفکر بالنده می‌تواند متضمن بهداشت روانی، اقتصادی و یا فرهنگی و هنری باشد. ذن روشی است در فراگیری که با ما از اصول زرین سخن می‌گوید. اصولی را که به من یا به تو یاد می‌دهد، برای این است که حدیث خود را بشناسیم و در حدیث دیگران خود را سرگشته نگردانیم تا عمر گران به بطلالت تباه نشود.

ذن همانند ارتش «اسپارت» نیست که لشکری را تدارک ببیند برای فتح سرزمینی، روشی است برای تسخیر دل‌ها. این روش به تو می‌آموزد که پادشاه سرزمین خودت باشی پس نیازی نیست که همواره در اندیشهٔ افزایش پیروانت باشی، تلاش تو برای خودت است.

در نوجوانی با توشه‌ای ذاتی که کائنات در من کاشته بود، چون نوزادی که پس از تولد به دنبال شیر مادرش می‌گردد، در تلاشی بی‌وقفه می‌خواستم خود را بیابم. پژوهش من فرهنگی و درمانی است اما در بخش‌هایی از کتاب، بر اساس تجربه و مشاهدهٔ واقعی خود از «ذن-بودا»^۳ به عنوان یک روش فکری جدید نام برده‌ام ولی این موضوع به این معنا نیست که من تحقیقم را تنها به یک زمینه یا مکتب فکری محدود کرده باشم، بر عکس من ترجیح داده‌ام که توصیف کاملی از تحقیقاتم را در اختیار خواننده قرار دهم. ذن در انحصار ژاپن یا چین یا آموزش باستانی زرتشت در ایران و یا هر ملیت دیگری نیست بلکه روشی است برای انسان از هر نژاد و رنگ و ملیتی که باشد.

۳ - ذن-بودا، یعنی آموزش بیداری بودا به شیوهٔ ژاپنی یا چینی

من همیشه به شاگردانم توصیه می‌کنم: «در جای پای دیگران راه نروید. خویشتن را بفهمید؛ به عبارت دیگر فهم خود را گسترش دهید.» این همان اصل زرین است که خود من نیز آن را دنبال کرده‌ام، همچنان که مولانا سروده است:

خلق را تقلیدشان بر باد داد

ای دوصد لعنت بر این تقلید باد

از آنجا که انتقاد سازنده همیشه مفید و روشنگرانه است، خوشحال خواهم شد که از هر گونه ابهام و اشکالی در این کتاب آگاه شوم تا به کمک شما عزیزان آن را در ویرایش بعدی برطرف کنم.

باید از صومعه بودایی لندن^۴ که مرا تشویق به نوشتن این کتاب به زبان انگلیسی نمود، به ویژه سیلاویمالای محترم^۵، راهب بزرگ صومعه بودایی لندن که پیشنهادهایش به انجام اصلاحات کمک کرد، تشکر نمایم و همچنین از زنده‌یاد استاد ریچارد جونز که متن انگلیسی آن را ویراستاری کرد، سپاسگزاری کنم.

تشکر و قدردانی بی‌دریغ و صمیمانه خود را به استاد دکتر محمود کویر، دکترای تاریخ و فرهنگ و هنر ایران تقدیم می‌کنم که با نگاه موشکافانه‌اش به متن و توجه دقیقش به تک‌تک فصل‌ها، محتوای این کتاب را کامل نمود و اکنون در اختیار شما قرار گرفته است.

ایشان گویی در کالبد نوشته‌هایی مرده، نفسی تازه دمید و آن را به شکلی که هم‌اکنون در اختیار دارید، متحول نمود. شعرهای انتخابی ایشان در آغاز هر فصل، با همخوانی با محتوا، معنی خاصی به متن داده است که جای قدردانی دارد.

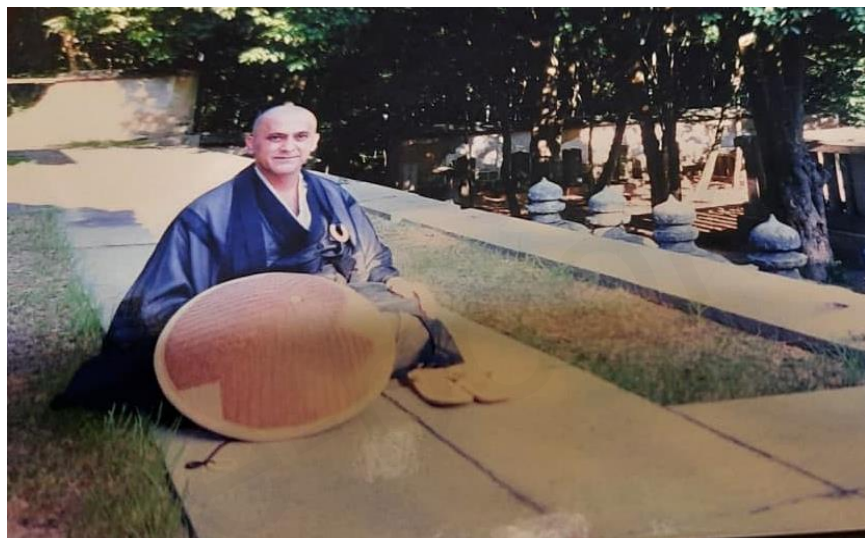
همکاری این بزرگوار با من در سایر نوشته‌هایم شایسته تقدیر و سپاس است. اگر به همت و کوشش ایشان نبود، این کتاب وجود نداشت. این کتاب چکیده زلال جان من است که به شما پیشکش می‌کنم تا دوستان جدیدی پیدا کنم که به این موضوع علاقه‌مند هستند. به این امید که همه ما با پشتوانه پیشینه تاریخی هزاران ساله، نیرویی بی‌پایان برای خدمت به همه مردم جهان داشته باشیم و به آنها کمک کنیم تا از درد و رنج‌هایی یابند. سخن را با بودا آغاز کردم و با حافظ به پایان می‌برم:

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم
فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم

دوتسو:

خسرو دهدشت حیدری (راهب ایرانی ذن)

لندن ۲۰۱۳



مقبره اساتید ذن در سوگن - جی - آکایاما

فصل اول

چشم‌اندازی به سوی زندگی

نازنین، به مهمانخانه دل من خوش آمدی! آنچه در این سرای خواهی دید و خواهی خواند، داستان زندگانی انسانی است که در ایران زاده شد و به سان یک جستجوگر به سرزمین‌های دور سفر کرد و چونان یک راهب بودایی ذن، در ژاپن منصب‌گذاری شد.

«وادی سرگردانی»

شاید همان موقع که ماما دستش را به طرف من آورد تا دست مرا بگیرد، من چنگ به شکم پر مهر عزیزی زدم که از حصر خود بیرون نروم. این طبیعت انسان است که به هر چیزی عادت می‌کند. شاید به خاطر همین بود که سر مرا کشید و بیرون آورد و وقتی صدای فریاد مرا شنید، نفس راحتی کشید.

ز کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود

به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم

وقتی در سال ۱۳۲۷ شمسی متولد شدم، هشت سال از زمامداری پادشاه دوم پهلوی و پایان جنگ جهانی دوم گذشته بود. کشور همچنان در تب بحران‌های سیاسی می‌سوخت و در فقر دست و پا می‌زد. روابط ما با اتحاد جماهیر شوروی

تیره بود. انگلیسی‌ها چتر خود را نیم‌بند به آمریکایی‌ها سپرده بودند. شهر من یک شهر صنعتی و نفتی بود. اتحادیه‌های کارگری و سندیکاها فعال بودند و از هر گوشه شهر پیام‌های رادیو بی‌بی‌سی و... به گوش می‌رسید. امپریالیسم جهانی بر صنعت نفت ایران حکمرانی می‌کرد. ندای حق‌طلبانه کارگری از حلقوم لیدرهای حزب توده که تحت سیطره شوروی بودند، درمی‌آمد. در گوشه‌ای دیگر، ملی-مذهبی‌ها ندا سر داده بودند. شاه تکیه بر سلطنتی می‌زد که تلاش داشت مشروطه بودن آن را کم‌رنگ کند. کابینه ناپایدار عبدالحسین هژیر شکل گرفته بود. شعارهای مرده‌باد و زنده‌باد مخالفان تا دم در مجلس را هم تصرف کرده بود. همان سال بود که ترور ناموفق شاه در دانشگاه به دست ناصر فخرایی از عوامل حزب توده صورت گرفت. بعد از آن مجلس شورای ملی رأی به برچیده شدن حزب توده داد. پنج ساله بودم که دولت ملی مصدق بر اثر کودتا در سال ۱۳۳۲ سرنگون شد و شاه متواری به کشور بازگشت. تدابیر امنیتی حکومت شاهنشاهی دامنه‌اش را وسیع کرده بود. دوران اختناق و سکوت بود. نفس‌ها در سینه حبس شده و فعالیت‌های آشکار فعالان سیاسی به دالان‌های زیرزمینی کشیده شده بود.

یک سال بعد از قیام خونین پانزده خرداد ۱۳۴۲ نخست وزیر وقت حسنعلی منصور به دست محمد بخارایی ترور شد. من شانزده ساله بودم، کنجکاو و در جستجوی حقیقت. در آن پچ‌پچ‌های کم‌سو و سانسور حاکم، شوهر خواهرم کتابخانه‌ای داشت که خواندن کتاب‌هایش جرم محسوب می‌شد و عمده کتاب‌هایش هم مارکسیستی بودند.

آشنایی من با ماتریالیسم دیالکتیک تنها با یک تئوری تبلیغاتی با روش‌های حزبی و محفلی نبود بلکه حاصل یک ذهن پرسشگر بود که می‌خواست بداند ریشه هر چیزی در کجاست و به چرایی پدیده‌ها فکر می‌کرد. آنچه ذهن مرا به خلاقیت و

ابداع و اشتیاق به یک تحول هدایت می‌کرد، رخدادهایی بود که باعث می‌شد من به تحلیل‌های جدید برسم. زندگی من و یا هر انسانی یک حادثه و یا یک خلاف‌آمده‌عادت نیست. به گمان من می‌رسید که زندگی رودخانه‌ایست خروشان که از وقایع یک لحظه بعدش خبر نداریم، به معنای دقیق‌ترش زندگی مجموعه رخدادهایی است که هرگز نمی‌توان نمود بعدی آن را پیش‌بینی کرد. فقط می‌شود با اصولی که هر فرد با آن درآمیخته است، آن را به گونه‌ای دلخواه سازمان داد، از این رو وقتی دیدم پیش‌بینی مارکس تبدیل به مارکسیسمی شده که لنین از آن برآمده است، بیشتر متوجه آینده نامعلومی شدم که منتظر همه انسان‌هاست، از همان موقع بود که روش برای من مقدم بر بینش شد چون می‌توانستم به این نتیجه برسم که هر بینشی مثل تمام سنگ‌های دنیا دچار فرسایش می‌شود. همان‌گونه که مارکسیسم به لنینیسم و مائوئیسم منتهی می‌شود، دینی مثل مسیحیت هم به ارتدکس و پروتستان و کاتولیک و زیر مجموعه‌های آنها تبدیل شود. من همواره به دنبال یک اصل بودم که کمتر به آن خدشه‌ای وارد شود، چیزی خالص مثل یک قطعه الماس شفاف و درخشان که در من تعبیه شود.

هرچند مفلسم نپذیرم عقیق خرد

کان عقیق نادر ارزانم آرزوست

این کتاب تنها یک زندگی‌نامه خودنوشت است. در کتاب‌های دیگر به معرفی آموزه‌های بودا در قالب ذن به صورتی عملی پرداخته‌ام^۱. من صادقانه آرزو دارم که تمامی مردم در سراسر دنیا، به ویژه در سرزمین مادری‌ام ایران، در مورد این آموزه‌ها بشنوند، تجربه کسب کنند و در صورتی که مفید یافتند، آنها را در زندگی

۶ - کتاب ذن-موندو(پرش و پاسخ ذن).

خود به کار بندند. آنها باید این کار را به خاطر خود، تغییر خود و سرنوشت خود و نه به خاطر خشنود ساختن مقام و یا قدرتی، انجام دهند. فهم آئین بودا در قالب «ذن»، هم‌اکنون مورد تائید فرهیختگان، متفکران، پژوهشگران و سایر فرزندانگان از کشورهای اروپایی و سایر ملیت‌ها قرار گرفته و به مرور در خواهیم یافت که ذن ریشه در چآن دارد که الهام گرفته از اندیشهٔ پارسی در قرن دوم بعد از میلاد است.^۷ در ایران، در حال حاضر هنرهای رزمی به خوبی شناخته شده است. بسیاری از شاگردان این هنر ممکن است تعجب کنند و همچنین برایشان جالب باشد که اصولی که آنها دنبال می‌کنند، ریشه در ذن-بودا دارد. هنر رزمی هم‌اکنون در معابد چینی به صورت چآن^۸، در معابد ژاپنی^۹ به صورت ذن و برخی دیگر از کشورهای خاور دور آموزش داده می‌شود.^{۱۰} بنابراین من امیدوارم که آنها بستر رشد این تمرینات را درک کنند و فلسفهٔ هنرهای رزمی را بیاموزند. آگاهی از پیش زمینه‌ها به انجام تمرین با درک عمیق‌تر آنها منجر می‌شود.^{۱۱}

حکایت زندگانی من همانند رودخانه‌ای پر پیچ و تاب اما جالب و شاید آموزنده باشد. جالب بودن داستان از این جهت است که خواننده با تفکرات عجیب و غیرقابل باور حاکمان و مستبدان کنونی نیز آشنا می‌شود، افکاری که پس‌ماندهٔ رویارویی با کرامت انسانی است. آموزنده بودن این داستان از این جهت است که نسل جدید نه تنها با این افکار بلکه با تمدن کهن ایران نیز آشنا می‌گردد. به اینکه

۷ - ر.ک. به کتاب شکل‌گیری چآن، «بودیسم چینی» نوشتهٔ همین نویسنده.

۸ - چآن Ch'an: بودیزم چینی.

۹ - ذن: بودیزم ژاپنی که از چین به ژاپن آمد.

۱۰ - پژوهشگران غربی و محققان ژاپنی و چینی بر این باورند که چآن چینی و ذن ژاپنی الهام گرفته از آموزه‌های راهب پارسی قرن دوم ب.م به نام «آنشی گائو» است. نگاه کنید به کتاب شکل‌گیری چآن از همین نگارنده.

۱۱ - از همین نگارنده، در کتاب شکل‌گیری چآن از او و آموزه‌هایش صحبت شده است.

آزادی اندیشه و اندیشه بیداری همواره در سرزمین پارس وجود داشته است و چنانچه ما از آنها بی خبر بوده‌ایم از عدم کنجکاوی ما نسبت به این موضوع معنوی و حیاتی نشأت می‌گیرد.

دوستان خوب من در ایران و خارج از ایران که رابطه نزدیکی با من داشتند و چیزهایی در مورد داستان زندگی من می‌دانستند، مرا به نگارش زندگی‌نامه خود تشویق کردند. بر آنم وقایعی را که بر من و روشنفکران عاشق صلح، عشق، دوستی، همبستگی، خلاقیت و سایر تلاشگران خالص انسانی گذشته است، برایتان بنویسم و تا آنجایی که دانشم اجازه می‌دهد، بودیسم ذن را نیز لابه‌لای آنها قرار بدهم، داستانی که به یقین کمی متفاوت بوده و ویژگی‌های خاص خود را داراست.

در انتهای راه سفر دراز خویش در ژاپن منصب‌گذاری شدم اما پیش از آن که داستان خویش را بیاغازم، چند کلمه‌ای در این باره برایتان می‌نویسم.

ذن و منصب‌گذاری

«خود واقعی ساخته‌شده‌ی است، دادنی نیست.»

باربارا مایر هف

این کتاب را به این امید نوشته‌ام که توجه خوانندگان عزیز را به جستجو و پیگیری و تلاشم در این راه آشنا سازم که چگونه از فراز و نشیب‌ها و موانع، گذشته و با مشقت زیاد، کوشش و مداومت فراوان در مدرسه ذن رشد معنوی‌ام را ارتقا داده و به عنوان یک راهب به طور رسمی در صومعه سوگن جی در اکایامای ژاپن منصب‌گذاری شدم.

منصب‌گذاری در معابد و خانقاه‌های ذن به سادگی مکاتب معنوی دیگر نیست. فردی که قرار است به مقام راهبی منصب‌گذاری شود باید دوره‌های طولانی را زیر نظر یک رُشی^{۱۲} آموزش ببیند که از نزدیک شاگردش را تا ماه‌ها و حتی سال‌ها زیر نظر دارد و رفتار، ایمان، هوش و ذکاوت، قدرت پذیرش و تعهد وی به عمل را نظاره می‌کند. این آموزش طی فرایندی طولانی است و در نهایت استاد ذن تشخیص می‌دهد که آیا شاگرد وی معیارهای لازم را کسب کرده است یا خیر. پس از اثبات کسب این معیارها، رُشی تصمیم می‌گیرد که شاگرد خود را منصوب کند. اغلب معابد رینزایی^{۱۳} در ژاپن در ابتدا ترجیح می‌دهند که متقاضیان را آگاهانه رد کنند و گاهی اوقات به منظور اینکه میزان علاقه آنها را محک بزنند، به آنها می‌گویند که مراسم انتصاب روحانی آنها امکان‌پذیر نیست.

این مراتب سختگیری در عرفان ایرانی هم هست چنانچه شمس تبریزی گرایش تنها به مهر نیست، او مهر و قهر را توأمان می‌طلبد و عقیده دارد این دو انسان را به تعادل می‌رسانند. مولانا که مرید شمس است می‌فرماید:

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد

بوالعجب من عاشق و این هر دو ضد

همچنین شمس تبریزی مقام هوشیاری را بعد از مستی حائز اهمیت می‌داند چنانچه فروغی بسطامی با اشاره به همین مضمون می‌فرماید:

در همه شهر ندیده‌ست کسی مستی من

۱۲- Roshi، رُشی (آموزگار پیر): نامی است که به یک استاد ذن در معبد داده می‌شود و وی به راهبان، راهبه‌ها و شاگرد عوام، سان ذن San-Zen (پرسش و پاسخ با استاد) ارائه می‌دهد و به آنها تعالیم ذن را یاد می‌دهد. گاهی رُشی در عین حال راهب بزرگ خانقاه نیز هست.

۱۳ - دو مدرسه ذن در ژاپن هست، رینزای ذن و سوتو ذن (Rinzai-Zen, Soto-Zen). رینزای ذن مکتب ناگهانی به بیداری بودا است و سوتو ذن مکتب تدریجی.

زانکه مست می عشق از همه هوشیارترست

لذا رسیدن به مراتب این هوشیاری از دیدگاه عارفان ایرانی، آسان میسر نمی شود از این رو مرشد، مرید را در آزمون‌های سخت وارد می کند. مریدانی به حلقه وصل عارفان ملحق می شوند که از آزمون روسفید بیرون آمده باشند. من این را می دانستم و خودم را برای هر آزمون سختی آماده کرده بودم.

نمی خواهم وارد جزئیات این فرایند شوم اما می توانم بگویم که منصب گذاری در ذن حتی از پیشنهاد پذیرش برای یک استخدام در سازمان یا ارگان سخت تر است چون نیاز به یک تعهد صادقانه دارد. مرید در این مرحله می آموزد که چگونه با خود و دیگران صادق باشد. بیشتر معابد رینزائی ذن در ژاپن در مرحله نخست ترجیح می دهند که نوآموز را به طریقی از خواسته اش منصرف کنند تا ببینند که متقاضی باور درونی به این راه دارد، عاشق است و یا اینکه برای کنجکاوای و از سر تفنن قدم در این راه گذاشته است و آیا سختی های آن را پذیرا خواهد بود؟

در ره منزل لیلی که خطر هاست در او

شرط اول قدم آنست که مجنون باشی

بعد از آنکه مرید مرحله تثبیت خود را با موفقیت پشت سر گذاشت و در راهی که انتخاب کرده است ابرام کرد، استاد «ذن» از او می پرسد که انگیزه اش از انتخاب این راه چیست؟ وقتی مرید می گوید: «بیداری (بودیسم)»، استاد چالش جدیدی را سر راه مرید می گذارد و آن چالش، انتخاب است. عشق به خودشناسی و بیداری راه های گوناگونی دارد. تأکید استاد بر انتخاب، مرید را به تفکر وامی دارد.

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

توسل جستن به اصل، یک خصلت ذاتی در انسان‌ها است ولی تعیین و تأیید راه، یک انتخاب است. مرید در این مرحله درمی‌یابد که این نخستین اصل هوشیاری است.

ای گدای خانقه باز آ که در دیر مغان
می دهند آبی و دل‌ها را توانگر می‌کنند

استاد همچنان تأکید می‌کند که «چرا به دنبال چنین چیزی به اینجا آمده‌ای؟ چرا خودت را سرگردان می‌کنی و از استفاده از نعمت‌هایی که طبیعت در اختیار تو گذاشته، غفلت می‌کنی؟ من چیزی ندارم به تو بیاموزم. تو به دنبال چه حقیقتی در رابطه با بودیسم هستی که تصور می‌کنی در آموزش ذن به آن دست خواهی یافت؟ به طور قطع اینجا هیچ چیزی وجود ندارد. برو و از زندگی لذت ببر!» در اولین مرحله از آموزش، استاد آب پاکی بر روی دستان رهرو می‌ریزد و او را ناامید می‌کند تا از این بازی استادانه نتیجه بگیرد.

هدف از این‌گونه بی‌اعتنایی به درخواست نوآموز این است که ببینند آیا فرد تازه‌کار با اولین عدم پذیرش، از درخواست خود منصرف می‌شود یا اینکه در تصمیم خود راسخ است و انگیزه‌اش در تعلیم ذن قوی است. افرادی که این آزمون را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، در حین انجام تمرینات و فعالیت‌ها، محیط معبد را بسیار آرام‌بخش و دوستانه می‌یابند و از اینکه پا در این پهنه گذاشته‌اند، پشیمان نیستند و با ذوق و شوق به تمرین می‌پردازند. من شخصا قبل از اینکه وارد خانقاه سوگن-جی^{۱۴} در شهر اکایاما شوم، به مدت سه ماه در یک معبد کوچک به نام هوسن جی^{۱۵} در شهر کیوتو زیر نظر اولین استاد ذن، نوری تاکه رُشی^{۱۶} و بعضی از

۱۴ - Sogenji سوگن جی: معبد رین زای ذن در اکایامای ژاپن.

راهبان ارشد بودم. کار سخت بدنی انجام می‌دادم، به داذن می‌نشستم، انضباط خانقاهی را تمرین می‌کردم و ماهی یک بار به خانقاه سوگن جی می‌رفتم که ببینم آیا پذیرفته خواهم شد. سرانجام بعد از سه ماه دورهٔ مقدماتی در هوسن جی موفق شدم از سوی استاد ذن و مجمع راهبان سوگن جی پذیرفته شوم. داستان زیر نیز اشاره‌ای به ورود سخت به دنیای ذن است:

توسوی^{۱۶} از استادان بنام ذن دوران خود بود، در چند دیر زندگی کرده و در ایالات مختلف به تعلیم پرداخته بود. او به سختگیری در تمرینات ذن معروف بود. در آخرین صومعه به حدی پیروانش زیاد شدند که اعلام داشت قصد دارد دست از سخنرانی و تعلیماتش بردارد. به آنها توصیه کرد پخش شوند و به هر کجا که مایلند بروند، از آن پس کسی نمی‌دانست استاد کجا است. سه سال بعد بر حسب تصادف، یکی از رهروان که مشتاق آموزش ذن بود، وی را یافت و دید که در شهر کیوتو زیر یک پل با گدایان زندگی می‌کند و به شناخت بیشتر خود می‌پردازد. رهروی تازه‌وارد بلافاصله از استاد تقاضای تعلیم کرد.

توسوی پاسخ داد: «به نظر نمی‌آید که راه و روش مرا دنبال کنی اما به‌رحال اگر چند روز آنچه را من انجام می‌دهم، از پیش ببری، به آموزشت می‌پردازم.» رهرو به لباس گدایان در آمد و روز را نزد استاد گذراند، روز بعد یکی از گداها مرد. توسو و رهرو، نیمه‌شب جسد را با زحمت به کنار کوه بردند و به خاک سپردند بعد به سایه‌بان خود در زیر پل برگشتند.

توسوی بقیهٔ شب را به راحتی خوابید ولی رهرو نتوانست تا صبح پلک بر چشم نهد. صبح که شد توسوی گفت: «امروز برای غذا گدایی نخواهیم کرد. غذای

۱۶ - نوریتاکه رُشی (Noritake Roshi)، سرپرست صومعه هوسن جی در کیوتو بود و هم اکنون در معبد هوگون جی در شهر اساکا به آموزش ذن می‌پردازد.

دوست مرحوم باقی مانده است.» ولی لقمه‌ای از غذای باقی مانده آن گدا از گلوی رهرو پایین نرفت. رهرو چندان از آمدنش خشنود نبود.

توسوی نتیجه گرفت: «من که گفتم کار من از دست تو بر نمی‌آید. تو به درد این کار نمی‌خوری. برو پی کارت و مزاحم من نشو»^{۱۸}

از این قبیل داستان‌های ذن بسیارند به طوری که تمرینات سخت رینزایی ذن را، از زمان هاکوئین ذنجی^{۱۹} به تصویر می‌کشد.

گر مرید راه عشقی فکر بدنامی مکن

شیخ صنعان خرقة رهن خانه خمار داشت

این آزمون نشان می‌دهد که خوش‌آمدگویی سریع و گرمی برای متقاضیان جدید وجود ندارد در حالی که هیچ‌گونه بی‌عدالتی و یا بی‌تفاوتی وجود ندارد اما این کار به این معناست که گام‌های آغازین عمدتاً دشوار هستند تا عزم و تعهد فرد تازه‌کار سنجیده شود. با این کار می‌توان اطمینان یافت که معابد تنها افرادی را انتخاب می‌کنند که به طور جدی و صادقانه کار می‌کنند. گاهی یک تا پنج سال طول می‌کشد تا رُشی و سانگها^{۲۰} (انجمن راهبان و راهبه‌ها) تصدیق کنند که رهرو به اندازه کافی صلاحیت ملقب‌شدن به یک راهب ذن را دارد. در طول این مدت، تمرینات سختی وجود دارد که ذهن و بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنهایی که در معابد رینزایی ذن بوده‌اند، نسبت به این امر واقفند. من دقیقاً نمی‌دانم که آیا قوانین تغییر کرده‌اند یا نه اما در زمان منصب‌گذاری خودم در سال ۱۹۸۶ (۱۳۶۴)

18 - Zen in a Begger's life: Zen Flesh, Zen Bones, compiled by Paul Reps, ۱۹ - هاکوئین اکاکو (Hakuin Ekau)، استاد ذن (۱۷۶۸۱۶۸۵) پدر بودیزم ناب رینزایی ذن است. وی بنیانگذار مدرسه رینزایی و تدوین‌کننده سیستم کوآن به شکل کنون است.
۲۰- سانگ‌ها: انجمن و نظم روحانی که بودا آن را پایه‌گذاری کرد، اعضای آن، بیکو (راهب) یا بیکونی (راهبه) خوانده می‌شدند.

خورشیدی)، شاهد بودم که چطور مریدان غیرروحانی در طی این مدت به این امید که عضوی از خانوادهٔ رینزای ذن^{۲۱} شوند، در بلا تکلیفی منتظر می‌ماندند. معتقدم آموزه‌هایی که من در آنجا در طول سال‌های تمرین، تحت نظر یک استاد ذن معاصر دریافت کردم و کلاً آنچه در نظام آموزشی در معابد رینزای ذن در ژاپن مشاهده کردم، می‌تواند برای همهٔ انسان‌ها مفید باشد.

«ذن» آموزشی بدون استثناء برای همه است اما منصب‌گذاری برای افرادی خاص است. نمی‌خواهم شیوهٔ منصب‌گذاری را تحمیل کنم زیرا این فرایند و ورود به ساحت ذن برای همه منظور نشده و من بر آنم تا شیوهٔ بی‌دغدغهٔ زندگی و راه و روشی برای درک کامل از دنیای درون و بیرون را توصیف کنم، این کار برای من مفید بود اما هر کس در زندگی باید راه خود را دنبال کند. قصد ندارم هیچ کسی را به پیروی از مذهب یا آئین خاصی ترغیب کنم زیرا من نیز با گوش کردن به دیگران، به نصایح، منطق، آموزه‌ها، باید و نبایدها و یا هر نوع مکتب اخلاقی دیگری به ذن وارد نشدم. ذن همانند سایر هنرهای رزمی به اشتیاق، ایمان، پشتکار و تداوم بسیار نیاز دارد. تنها تعداد اندکی از مردم از این ویژگی‌ها برخوردارند و حاضرند تا خود را به تمرین‌های سخت و طولانی مدت متعهد سازند و این بسیار به ضرب‌المثل عامیانهٔ ما نزدیک است که «کار هر بز نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و مرد کهن». انجام کارهای بزرگ نیاز به افراد باتجربه و با دانش دارد از این رو، تمرین و فهم ذن برای کسانی است که شرایط پذیرش آن را داشته باشند و بر سختی‌های آن غلبه کنند همچنین ذن در پی افزایش تعداد مریدان خود بدون در نظر گرفتن کیفیت و یا سطح درک آنها نیست. یک مرید وفادار بسیار بهتر از ده‌ها تن پیر و کور

۲۱- رینزای ذن Rinzai-Zen: مکتبی مدرسه‌ای از بیداری ناگهانی است. کوان و موندو در رینزای ذن مورد استفاده قرار می‌گیرند. کوان نوعی معما است، کلمه یا عبارتی به زبانی بی‌معنی که نمی‌توان با عقلانیت و هوش آن را حل کرد. موندو یک گفتگوی موجز بین اساتید ذن و شاگردان برای پیدا کردن پاسخ کوان است.

و متعصب است. ذن - بودیسم در مقایسه با سایر مدارس فکری و معنوی یک خلاقیت در عمل است و برای واژگان و استدلال‌ها ارزشی قائل نیست چون کلمات علانمی بر روی کاغذ و اصواتی در فضا هستند. تجربه و خلاقیت در ذن حائز اهمیت است.

گوسو هونن (به چینی، ووتسو فاین تاریخ ۱۱۰۴) از دودمان تانگ حکایتی برایمان نقل می‌کند که در آن روح ذن را که ورای عقل و منطق و زبان است، به تصویر می‌کشد. او می‌گوید: «اگر از من بپرسند که ذن به چه ماند، خواهم گفت به آموختن هنر شب روی.» شب روی پسری داشت که چون پدر را پیر و فرتوت دید، پیش خود گفت اگر او نتواند به پیشه‌اش ادامه دهد، چه کسی جز من نان‌آور خانواده خواهد بود؟ باید این پیشه را یاد بگیرم، این فکر را با پدر در میان گذاشت و او هم آن را پسندید.

شبی پدر، پسر را به سرای بزرگی برد، از حصار گذشتند و داخل خانه شدند. پدر در یکی از گنج‌های بزرگ را باز کرد و به پسر گفت: برو تو و جامه‌ای بردار! همین که پسر به داخل گنج‌ه رفت، پدر در را بست و چفتش را انداخت بعد به حیاط آمد و شروع کرد به محکم در زدن و همه اهل خانه را بیدار کرد و به سرعت از سوراخ حصار بیرون رفت. اهل خانه به هیجان آمده شمع روشن کردند اما فهمیدند که دزد در رفته است.

پسر که تمام مدت در آن گنج‌ه در بسته زندانی بود، به پدر سنگدل فکر می‌کرد. غرورش سخت جریحه‌دار شده بود. فکری به سرش زد، صدای جویدن موش را درآورد. اهل خانه به کلفتشان گفتند شمعی بردارد و ببیند داخل گنج‌ه چه خبر است. وقتی خدمتکار در را باز کرد، زندانی پرید بیرون و شمع را فوت کرد و دختر را به کناری هل داد و فرار کرد و اهل خانه هم به دنبالش. پسر در کنار راه چاهی

دید، سنگ بزرگی برداشت و به چاه انداخت. دنبال‌کنندگان سر چاه جمع شدند و سعی کردند دزدی را که خود را در آن چاه تاریک غرق کرده بود، پیدا کنند. در این میان دزد به سلامت به خانه برگشت و پدر را به این خاطر که او را به مخمصه انداخته بود، سخت ملامت کرد. پدر گفت: ای پسر، غمگین نباش. برایم بگو چطور از آن گنجی خلاص شدی. پسر تمام ماجرا را تعریف کرد و پدر گفت:

- حالا دیگر این پیشه را یاد گرفته‌ای.^{۲۲}

این داستان بیهوده بودن آموزش واژه‌ای و استدلالی را می‌رساند و نشان می‌دهد که ذن یاد گرفتن از طریق انجام دادن است. نکته کلیدی و قابل توجه در این داستان خلاقیت و ابتکاری است که شخص باید در حین آموزش از خود بروز بدهد تا به هدف نزدیک و نزدیک‌تر شود. ذن به واقع فن مواجهه با رخداد است. در زندگی رخدادهای هستند که انسان را غافلگیر می‌کنند چون رخدادهای قابل پیش‌بینی نیستند. مرید راه، خلاقیت و برون‌رفت از مخمصه رخدادهای را می‌آموزد.

نکات مهم این فصل:

- شاگردان هنرهای رزمی ممکن است تعجب کنند و همچنین برایشان جالب باشد که اصولی که آنها دنبال می‌کنند، ریشه در ذن-بودا دارد؛
- آزادی اندیشه و اندیشه بیداری، قرن‌ها پیش در سرزمین پارس وجود داشته است اما ما به آنها توجه خاص نداشته‌ایم؛
- حکایت زندگانی من همانند رودخانه‌ای پیچیده اما جالب و شاید آموزنده باشد؛

- آموزنده بودن این داستان از این جهت است که نسل جدید نه تنها با این افکار بلکه با تمدن کهن ایران نیز آشنا می‌گردد و به اینکه آزادی اندیشه و اندیشه بیداری همواره در سرزمین پارس وجود داشته است؛

- دوستان خوب من در ایران و خارج از ایران که رابطه نزدیکی با من داشتند و چیزهایی در مورد داستان زندگی من می‌دانستند، مرا به نگارش زندگی‌نامه‌ام تشویق کردند؛

- خود واقعی ساخته شدنی است، دادنی نیست؛

- از فراز و نشیب‌ها و موانع گذشته و با مشقت زیاد، کوشش و مداومت فراوان در مدرسه آموزش دیدم و به عنوان یک راهب، به طور رسمی در صومعه سوگن جی در اکایامای ژاپن معرفی (منصب‌گذاری) شدم؛

- شدیداً معتمد آموزه‌هایی که من در آنجا در طول سال‌ها تعلیم دیدم، می‌تواند برای همه مفید باشد؛

- هنر رزمی هم‌اکنون در معابد چینی به صورت چآن، در معابد ژاپنی به صورت ذن و در برخی دیگر از کشورهای خاور دور نیز آموزش داده می‌شود؛

- منصب‌گذاری در معابد و خانقاه‌های ذن به سادگی مکاتب معنوی دیگر نیست؛

- اغلب معابد رینزایی در ژاپن در ابتدا ترجیح می‌دهند متقاضیان را رد کنند و گاهی اوقات میزان علاقه آنها را محک بزنند؛

- خوش‌آمدگویی سریع و گرمی، برای متقاضیان جدید به معابد ذن وجود ندارد درحالی‌که هیچ‌گونه بی‌عدالتی و یا بی‌تفاوتی هم وجود ندارد؛

- تنها تعداد اندکی از مردم از ویژگی‌هایی برای ورود به تمرینات ذن برخوردارند و حاضرند تا خود را به تمرین‌های سخت و طولانی مدت متعهد سازند؛

- یک مرید وفادار بسیار بهتر از ده‌ها تن پیرو کور و متعصب است. ذن سیاهی لشکر نمی‌خواهد؛

- ذن-بودیسم در مقایسه با سایر مدارس فکری و معنوی، یک خلاقیت در عمل است و برای واژگان و استدلال‌ها ارزشی قائل نیست چون کلمات علائمی بر روی کاغذ و اصواتی در فضا هستند. تجربه و خلاقیت در ذن حائز اهمیت است؛

- ذن یاد گرفتن از طریق انجام‌دادن است.

e-book



همراه با استاد هارادا شودو و راهب هندی ذن،
بودی دارما در خانقاه سوگن جی

فصل دوم آغاز سفر

در جستجوی خود

من اینجا بس دلم تنگ است
و هر سازی که می بینم بدآهنگ است
بیا ره توشه برداریم
قدم در راه بی برگشت بگذاریم
بینیم آسمان هر کجا آیا همین رنگ است

«مهدی اخوان ثالث»

در جستجوی خویشتن

ماهی کوچک درونم برای آن که به دریا برسد، باید از نهرها و رودخانه‌های پرآشوب بسیاری می‌گذشت و با توفان‌ها و سیلاب‌ها دست و پنجه نرم می‌کرد. مسیرهای متفاوتی را بدون نقشه و پر از اشتباه بسیار پیموده‌ام و اغلب هزینه‌های گزاف آن را خود و خانواده‌ام پرداخته‌ایم. شوق من برای رسیدن به سرزمینی که در درون من جای گرفته بود، به قدری قوی بود که فراموش می‌کردم برای سفر باید توشه راه داشته باشم. میدان مغناطیسی خواسته‌هایم قدرتمند بود.

در جستجوی خودی بودم که پشت من پنهان شده بود. می‌خواستم پرده از توانایی‌ها و ضعف‌هایم بردارم. می‌دانستم که بدون پشتکار و تجربه و شاگردی کردن این کار میسر نمی‌شود.

رهر و آن نیست گهی تند و گهی خسته رود

روهر و آن است که آهسته و پیوسته رود

همین عقیده مرا به کند و کاو و کوشش بسیار واداشته بود.

ما به خاطر حس کنجکاوی که نسبت به اشیاء و رویدادهای اطراف خود داریم، به معنای زندگی فکر می‌کنیم و سعی می‌کنیم این معنی را کشف کنیم. اگر قرار است زندگی هدفی داشته باشد، ما می‌خواهیم که برای آن تلاش کنیم و به آن دست یابیم. شکاف بین نادانی و خرد با اشتیاق آتشین ما برای درک و دریافت راه برون‌رفت از تاریکی پر می‌شود. ما باید فاصله بین آنچه که هستیم و آنچه را که می‌خواهیم باشیم، کم کنیم و به تعقیب اهداف خود ادامه دهیم. آنچه هستیم «خود» تکراری ماست با خواست‌ها و امیال محدود، شکرگزار و قانع به آنچه هم‌اکنون داریم، بدون استفاده از توانایی‌مان برای تغییر. آنچه خواهیم بود، اهداف والا، موفقیت، خلاقیت و خرد است. ما انسان‌های دست و پا بسته‌ای نیستیم که انتظار داشته باشیم تنها قدرتی مافوق و فرستادگانش، می‌تواند ما را دگرگون سازد.

ما بدون هدف متولد نشده‌ایم. زندگی باید معنا و هدفی داشته باشد یا اگر هم بی‌معنا باشد، حاصل همه بی‌معنایی، خود یک معناست و آن «حقیقت» است. حقیقتی که همه در جستجوی آنیم. مهم نیست که راهب باشی یا دانشمند و یا یک فرد عادی. این حقیقت مثل رشته‌های عصبی همه را به هم مربوط می‌کند. این بر عهده هر کدام از ماست که به زندگی خود معنا بخشیم. افراد مختلف به زندگی

خود معانی متفاوتی می‌بخشند. برخی از مردم، دنیا را از شیشه‌های رنگی تحریف شده نگاه می‌بینند، آنان شیفته روزمرگی خود می‌شوند. صاحبان قدرت به درستی به این مفهوم پی برده‌اند و انسان را غرق در روزمرگی می‌خواهند تا به اهداف بلندمدت اقتصادی که اقتدارشان را قوت می‌بخشد، برسند. صاحبان قدرت، انسان تحریف شده و یا به عبارتی صحیح‌تر، «مسخ‌شده» در روزمرگی را طلب می‌کنند. روزمرگی قدرت تفکر بالنده را از انسان می‌گیرد و او را فرمان‌پذیر می‌کند. انسان مطیع، ایده‌آل صاحبان قدرت است. روزمرگی‌ها این قدرت را دارند که انسان را تا پایان عمر در انحصار خود داشته باشند. وقتی خدایان قهرمان افسانه‌ای یونان «سزیف»، پدر اولیس را محکوم کردند که تا آخر عمر سنگی را از پایین کوه به بالای کوه بگلتاند، در واقع بزرگ‌ترین تنبیهی را که ممکن است برای یک انسان رقم بزنند، به اجرا درآوردند. خدایان سزیف را محکوم به روزمرگی کردند. این همان حکمی است که صاحبان قدرت برای بشر امروز رقم می‌زنند تا آنها از حقیقت زندگی یا به تعبیر من از معنای زندگی غافل شوند. انسان امروز مسخ در روزمرگی است. سایه این چرخه دوار بی‌هدف و سیاه بر زندگی هر کس بیفتد، او را به اضمحلال کشانده و عملاً زندگی‌اش را بی‌معنا کرده است. ممکن است تا پایان عمر، او اسیر این ورطه باشد و این چرخه بر نسل او، قوم و یا ملت او تداوم داشته باشد. چنین مردمانی در تحریف و مسخ‌شدگی زندگی می‌کنند. عموماً سردرگمند و نمی‌دانند به کجا می‌روند. همیشه منتظر یک امداد غیبی هستند و به دنبال منجی می‌گردند. مردمانی در چرخه یک زندگی منفعل و بی‌حاصل، عموماً سرگشته و پریشان‌احوال هستند اما واقعیت زندگی و واقعیت خود ما، چیزی فراتر از تخیل و توهم است. برای درک این واقعیت، به تلاش مستمر و بررسی دقیق تجارب خود نیازمندیم. باید آنچه را که برای ما اهمیت دارد و نیز اولویت‌هایمان را مد نظر قرار

دهیم. این‌ها موضوعاتی هستند که ما باید برای یافتن مسیر خود در زندگی به آنها توجه کنیم.

همانند بسیاری از انسان‌ها من نیز به دنبال درک این مسئله بودم که «چه کسی» یا «چه چیزی» در ذهن من نشسته است. به قول فنودور داستایوفسکی که می‌گوید: «رمز و راز وجود انسان تنها در زنده ماندن وی نیست بلکه در یافتن چیزی است که به خاطر آن زندگی می‌کند.» مهم نیست که چه مدت زمانی را بر روی کره زمین سپری کرده‌ایم، چه مقدار ثروت اندوخته‌ایم و یا چه میزان احترام کسب کرده‌ایم. آن نیروی سازنده‌ای که به سوی زندگی روان کرده‌ایم، مهم است.

برای یافتن هدف زندگی ابتدا باید به مطالعه در مورد تجارب خود پردازیم و بینشی کسب کنیم. در این هنگام است که می‌توانیم معنای واقعی زندگی را کشف کنیم. مهم نیست که معانی بی‌شماری وجود دارد. همانگونه که به تعداد انسان‌های روی کره زمین تعابیری از خدا وجود دارد. مهم این است که تو خدای خودت را دریابی تا زندگی‌ات دارای معنی شود. ذن در این مورد روش‌هایی ارائه می‌کند که با آن دستورالعمل‌ها، خودِ خودت را درمی‌یابی، آن‌وقت است که پرده می‌افتد و تفاسیر متعددی تو را در بر می‌گیرد. این تفاسیر از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. دانش و آگاهی ما بر اساس ایده‌های نوآورانه خود ما نیست بلکه تحت تأثیر درک و تجربه ما قرار دارد. اجداد ما به طرق مختلفی ما را آموزش داده‌اند که چگونه شخصیت خود را شکل دهیم، سرنوشت خود را خودمان تعیین کنیم و به عبارت دیگر سکان هدایت کشتی‌مان را خود به دست بگیریم. سؤال این است که آیا ما در پنجه سرنوشت اسیریم یا اینکه خود سازنده سرنوشت‌مان هستیم. این داستان ذن، معنی سرنوشت را تا اندازه‌ای برایمان به تصویر می‌کشد:

یک جنگاور ژاپنی به نام «نوبوناگا» با اینکه تعداد سربازانش به یک دهم نفرات دشمن هم نمی‌رسید، تصمیم گرفت به دشمن حمله کند. او با توجه به کارایی نفراتش، کاملاً اطمینان داشت که پیروز می‌شود اما افسران ارشد و نفراتش تردید داشتند. در راهی که می‌رفتند، به صومعه «شین تو»^{۲۳} رسیدند. او به سربازانش گفت در این باره با استاد ذن مشورت می‌کند و برمی‌گردد. پس از بازدید از صومعه، سکه‌ای را که استاد ذن به او داده بود، به آنها نشان داد. نوبوناگا به سربازان گفت:

- طبق پیشنهاد استاد سکه می‌اندازیم. اگر شیر آمد، پیروز می‌شویم و اگر خط آمد، شکست می‌خوریم.

سکه انداخته شد و شیر آمد. با اطمینان کامل حمله کردند و پیروز شدند. یکی از افسران ارشد پس از پیروزی گفت:

- به راستی هیچکس نمی‌تواند سرنوشت را عوض کند.

نوبوناگا گفت:

- به راستی که نه... و بعد سکه را به او نشان داد، هر دو طرفش شیر بود^{۲۴}.

هزاران نفر وجود دارند که می‌توانند مسیری را دنبال کنند که قدرتمند شدن، مهارت و اطمینان برای کشف «خود»^{۲۵} واقعی یا اصیل را برای آنها فراهم کند. با بررسی

۲۵ - چهره واقعی (True Self)، ماهیت واقعی، خود اصلی و چهره اصلی، اصطلاحاتی هستند که در معنای "خود" بر اساس تجربه واقعی خودجوش به کار رفته در ماهایانا بودیسم هستند و معمولاً به عنوان (Koan) در فرقه رینزای ذن برای یافتن چهره اصلی و واقعی یا عدم دوگانگی به کار می‌رفت. دکتر دونالد وودو وینیکات، روانکاو انگلیسی و متخصص اطفال به خاطر ایده "خود واقعی" و "خود کاذب" و نیز شیء انتقالی شناخته شده است. پیش از وینکات، هلن دویچ، روانکاو اتریشی آمریکایی و همکار دکتر زیگموند فروید و همچنین دکتر جوآن ریویری، روانکاو بریتانیایی (مترجم اولیه کارهای فروید که نظریه خود "ego" را به وجود آورد)، در این رابطه نظرانی داشتند، بعدها دکتر اریک فروم روانکاو و جامعه‌شناس آلمانی، تفاوت میان چهره واقعی (خود اصلی) و "خود" کاذب را توضیح داد.

این موارد، ما همواره به دنبال پاسخ هستیم و تلاش‌هایی برای کشف چیزی واقعی، اصیل و حقیقی انجام می‌دهیم، چیزی که برای ما و دیگران مفید باشد.

برای کشف هدف زندگی چند پیش‌نیاز وجود دارد: نخست باید ماهیت واقعی انسان و نیز ماهیت زندگی را درک کنیم، ثانیاً باید ذهن خود را نسبت به هرآنچه کشف می‌کنیم، آرام، مسالمت‌آمیز و باز نگه داریم در این صورت است که می‌توانیم چیزهایی را برای خود بررسی، درک و ارزیابی کنیم. با ایجاد شرایط مناسب می‌توانیم مسائل خود را با سهولت بیشتری حل کنیم. در ابتدا ما نمی‌دانیم که واقعا که هستیم و یا از ما چه انتظاری می‌رود. اطلاعات چندانی در مورد خود نداریم. احتمالاً درک ما به فیزیولوژی و نه ژرفای ذهن ما، محدود شده است اما باید چیزی فراتر از بدن فیزیکی و حرکات اعضای خود را درک کنیم. این بدان معنا است که باید به جسم و ذهن خود نفوذ کنیم و در جزئی‌ترین سطح^{۲۶} نسبت به آنها آگاهی یابیم. ذهن ما بیشترین اهمیت را دارد. ذهن ما در شکل دادن به شخصیت و سرنوشت ما نقش مهمی را ایفا می‌کند. «ذهن»، برترین است زیرا عضوی است که به قابلیت یک فرد برای خودآزمایی، مشاهده‌جان (روان)، درون‌نگری و بینش شخصی اشاره دارد. توانایی ذهن همچنین شامل تشخیص و دیدن ارتباط بین مشکلات موجود بین خود و دیگران می‌شود و نیز توانایی بررسی گذشته فرد به ویژه از جهت تأثیر آن بر نگرش و عملکرد فعلی ما.

۲۶ - نفوذ مستقیم به عمق "ذهن- بدن" را "ویپاسانا" (Vipassana) می‌گویند که واژه‌ای است به زبان پالی. این همان درون‌نگری و مشاهده‌خالصانه خودجوش است که در درون ما روی می‌دهد. این همان تحلیل "ذهن- بدن" است و نیز مشاهده هر حرکت پیچیده ماشین "ذهن- بدن".

تفسیر ما از چیزهای خارج از وجود ما ممکن است منطقی و صحیح باشد اما در شناخت ذهن و نفوذ در آن، ما همچنان بی تجربه و ضعیف هستیم. متأسفانه کل روش زندگی ما و روش زندگی کردن دیگران، بر مبنای عدم درک صحیح ساخته شده است. این امر دلیل ناراحتی‌ها و تردیدهای بسیاری است. باید دریابیم که چه چیزی دارای بیشترین اهمیت است و چه چیز اهمیتی ثانویه دارد. ما آگاهانه و یا ناآگاهانه شاگردان زندگی هستیم اما یافته‌های هر یک از ما متفاوت است و ممکن است بسته به نیاز ما فرق کند. یک حقیقت‌پژوه راستین باید به خویشتن واقعی خود نزدیک‌تر شود. او باید ذهن و بدن خود را بررسی کند تا دریابد که این دو چگونه عمل می‌کنند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، آیا این موارد برای ما مهم نیستند؟ قطعاً این موارد تلاش‌های مهم و جالبی هستند.

بیایید با هم نگاهی به این امر مهم بیندازیم: ذهن!

اغلب روانشناسان و فلاسفه بر این عقیده‌اند که مهم‌ترین موضوع در جهان علم، ذهن انسانی است. از نظر آنها ذهن مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که عامل هشیاری، تصورات، ادراک، اندیشه، قضاوت، زبان و... می‌شود و معمولاً آن را وجود توانایی هوشیار بودن و اندیشه تعریف می‌کنند. آنها معتقدند که ذهن در برگیرنده قدرت تصور، تشخیص و قدردانی است و مسئولیت پردازش هیجان و عواطف را بر عهده دارد که منجر به عملکرد و نوع رفتار افراد می‌شود.

تفسیر فوق از ذهن، کاملاً علمی و قابل قبول است اما در ذن تعریف متفاوت‌تری از ذهن داریم. ذهن در ذن ماوراء تمام دیدگاه‌های فلسفی قرار دارد و از قوه تمیز و تشخیص به دور است. به دست آوردنی نیست، هرگز زاده نشده است در واقع ماوراء وجود و عدم یا هستی و نیستی قرار دارد. ذهن ذن خالی است، خالی از تمام مفاهیم و مضامین، خالی از تمام ایده‌ها، هیجان‌ها و حس‌ها. این چگونه فهمیده

می‌شود؟ ما با یک لوح سفید به این دنیا می‌آییم. ذهن ما شفاف اما در عین حال برای دریافت ظریف‌ترین تأثرات باز بوده است. با گذشت زمان، ناآگاهانه اجازه داده‌ایم تا این تأثیرات، درک ما را نسبت به آنچه که هم‌اکنون هستیم، شکل دهد. ما به دیگران، والدین، دولت، همسر، رئیس و معلمان اجازه داده‌ایم تا ما را تعریف کنند اما باید به یاد داشته باشیم که هیچ‌کس نمی‌تواند چهره واقعی ما و ماهیت واقعی ما را نشان دهد مگر این که ما خود، آن را با تلاش و پشتکار ارادی خودمان و نه با دستور تأثیرات بیرونی کشف کنیم. پنجمین پیشوای ذن هونگ یان^{۲۷} بود. استاد در اولین برخورد و اینکه ذهن واقعی شاگردش را بداند، از هون-یان پرسید:

- نامت (ماهیت) چیست؟

هونگ - یان در حالی که با کلمات بازی می‌کرد، پاسخ داد:

- من یک ماهیت (نام) دارم.

استاد بدون اینکه متوجه این بازی با واژه شود، پرسید:

- این یک نام که داری، چیست؟

- آن (ماهیت)، بودا است.

- بنابراین تو اسم نداری برای این که آن ماهیت تهی است^{۲۸}.

سونیاتا^{۲۹} یعنی نداشتن خود، تهی از «خود» تهی از «روان». در سونیاتا گفته می‌شود که همه چیز تهی است. یعنی چیزها نسبی‌اند و از خود جوهر و یا واقعیت مستقل و جداگانه‌ای ندارند. سونیاتا محصول یک سری شرطها و علتها هستند از این رو ناواقعی هستند.

27 - Hung-jan (601- 675)

۲۸ - طریقت ذن-آلن واتس، ترجمه دکتر هوشمند ویژه.

29 - Sunnata- Sunyata (nothingness).

در گفتگویی بین پیشوای ذن «بودیدهارما» و امپراتور (وو)^{۳۰} از سلسله لیانگ است که در این گفتگو استاد ذن اولین اصل حکمت مقدس را زیر سؤال می‌برد و آن را عینا تهی می‌داند.

این گفتگو نشانگر رفتار و کردار مستقیم و خالی از تشریفات او (بودیدهارما) است زیرا امپراتور همه کارهایی را که برای پیشبرد عرف بودیسم کرده بود، شرح داد و پرسید که به موجب آن کارها لیاقت چه درجه‌ای را داشته است و به چه مزیتی در آئین بودیسم نایل آمده است (بنا بر تفسیر نظر عامه که بودیسم تجمع تدریجی مزیت از راه کردارهای نیک است که به اوضاع و احوال بهتر در زندگی آینده منجر می‌شود و سرانجام به نیروان می‌رسد) ولی بودیدهارما پاسخ داد:

- اصلا مزیتی در کار نیست!

این پاسخ، زیر پای پنداری را که امپراتور درباره بودیسم داشت، چنان خالی کرد که پرسید:

- پس اولین اصل حکمت مقدس چه می‌شود؟

- عینا تهی است، مقدس وجود ندارد!

- پس تو کیستی که جلوی ما ایستاده‌ای؟

- نمی‌دانم!^{۳۱}

اگر شناسایی شهودی مطلق در هر کسی بیدار شود، او را به تهی شدن خواهد برد یعنی ذهن بی‌ذهنی از این رو گفته می‌شود که اندیشه‌راستین «ناناندیشیدن» است و بالاترین آگاهی آن است که خالی از تمام محتویات باشد؛ از تمام ایده‌ها، تمایلات و حتی شورها و حس‌ها باشد و درست‌اندیشیدن هنگامی میسر است که

از درگیری با ذهن فارغ باشیم. این تقدسی است حقیقی یا به گفته‌ی تیه‌شان^{۳۲} «فقط هنگامی که در ذهنتان چیزی ندارید و در چیزها ذهنیتی ندارید، آن وقت است که ذهنتان اشغال نشده و روحانی هستید. خالی و عالی...»

در این رابطه نیز مصاحبه‌ی دلپذیری را بین تائوسین و فایونگ حکیم نقل می‌کنیم. فایونگ در معبد متروکی واقع در کوه نیوتو می‌زیست و روایت بر این بود که آنچنان مقدس و پایبند اصول بودیسم بود که پرندگان برایش مرتب گل و پیشکش می‌آوردند. در همان هنگامی که تائوسین با فایونگ حکیم مشغول صحبت بودند، حیوانی وحشی غرش‌کنان از کنارشان گذشت و تائوسین ناگهان از جا جست. فایونگ به او اعتراض کرد:

- می‌بینم هنوز با تو است!

البته منظور از این جمله اشاره به وجود غریزه‌ی نفسانی «ترس» در وجود او بوده است. لحظه‌ای بعد هنگامی که فایونگ برگشت، تائوسین شخصیت و خصایصی را که چینیان برای بودا قائل بودند، روی تخته‌سنگی که فایونگ همیشه روی آن می‌نشست، نوشت. هنگامی که فایونگ برگشت و خواست دوباره روی آن سنگ بنشیند نام مقدس بودا را بر آن دید و مردد ماند که روی آن بنشیند یا نه. تائوسین گفت:

- می‌بینم هنوز با تو است!

از این گفته فایونگ به بیداری کامل رسید... و پرندگان هرگز دیگر گلی برایش نیاوردند.

۳۲ - تیه‌شان (Te-shan) راهب ذن-بودای چینی و سخنران سورة الماس شکن از سوره‌های مهم بودایی

در حقیقت «تهی شدن وسیع» فاقد هرگونه عنصری از تقدس است. این سؤال که «چگونه می‌توان همیشه با بودا بود و چگونه می‌توان به او وابسته نبود؟»

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست

تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

استادی به سؤال بالا به صورت زیر پاسخ داده است: باید هیچ‌گونه محرکی در ذهن خود نداشته باشی و با جهان عینی به آرامی برخورد کنی. اگر موفق شوی تمام مدت در تهی بودن و آرامش مطلق باقی بمانی، راه بودن با بودا را به درستی پیموده‌ای. تیک نات همان استاد ذن ویتنامی می‌گوید:

«همه دارای ذات بودایی هستند و می‌توانند بودا شوند»^{۳۳}

نتیجه اینکه ذهن و تربیت آن برای رسیدن به عالی‌ترین مرحله شعور از مهمترین‌ها است.

برای رسیدن به «خود» حقیقی از طریق تربیت ذهن، لازم است از خود کنجکاوانه بپرسیم:

من که هستم؟

ماهیت اصلی و اصیل من چیست؟

چه ذهن و ذهنیتی دارم؟

آیا با خودم سازگارم یا در تضاد؟

آیا خودم یا دیگران را آن‌گونه که هستند، می‌بینم؟

آیا من بر مبنای فرضیات بلامنازع زندگی می‌کنم یا زندانی اعتقادات کور تحمیل شده از خارج بر خودم هستم؟

اگر هدف واقعی زندگیمان را درک نکنیم، هیچ‌گاه نمی‌توانیم مشکلات و یا مسائل مهم زندگی خود را حل کنیم. برای برخی مردم هدف زندگی، داشتن خانه‌ای مجلل، مبلغ زیادی پول، شهرت و غیره است. آنها گمان می‌کنند که این مسائل در زندگی بیشترین اهمیت را دارند. مسلماً داشتن خانه‌ای راحت و یک زندگی خوب، بهتر از یک زندگی اسفبار و زندگی در فقر است اما از نظر من این نوع زندگی چندان دستاوردی نخواهد داشت زیرا تنها بخشی از کل فرایند زندگی است. حلقه‌ی گمشده‌ی دیگری وجود دارد که اغلب نادیده انگاشته شده، فراموش شده و یا اهمیت کمتری به آن داده شده است. این حلقه‌ی «درک نفس» یا «خودشناسی» در مورد درک ماهیت «خود» است البته این امر به هیچ‌عنوان با روش‌های معمول کسب دانش در مورد موضوعات دنیوی محقق نمی‌شود.

جستجو کن! جستجو کن! جستجو!

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست

در خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

مولانا

خواسته یا ناخواسته همه ما به دنبال پاسخیم. کوشش می‌کنیم از زندگی درس‌هایی بیاموزیم، با ترس و تقصیر سردرگریابیم. به دنبال معنی، رهایی، قدرت و مهرورزی هستیم. برای یافتن و درک خود واقعی، از میان تمامی تجارب متنوع و همواره در حال تغییرمان، باید پشتکار و اشتیاق درونی زیادی برای این شناخت و درک داشته باشیم. تغییرات بنیادی با موعظه، استدلال، واژه‌ها و نوشته‌ها، متون مقدس و غیره به وجود نمی‌آید بلکه با نگاه عمیق به درون خود و درک ناگهانی از خود امکان‌پذیر است.

تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده‌ست

چو دو دیده را بستنی ز جهان جهان نماند

برای مهارت در هر حیظه‌ای از دانش، به راهنمایی شخصی باتجربه نیاز داریم که در آن حیظه خاص قبلاً تبحر یافته است، این نوع راهنمایی تا حدی لازم است اما کافی نیست. در پی حقیقت، به چیزی بیش از راهنمایی صرف نیازمندیم یعنی پیگیری و تأیید حقیقت. فرد خود باید حقیقت مسلم و یا غیر دوگانه را در مقابل ناراستی و کذب و با چشم درون دریابد. حقیقت غیر دوگانه دارای تناقض نیست زیرا چیز دومی فراتر از غیر دوگانه^{۳۴} بودن وجود ندارد بنابراین آگاهی محض^{۳۵} است که مطلق و به تنهایی واقعی است و سایر چیزها صرفاً سراب است.

آنجایی که در پی خویشتن واقعی خود هستند و به‌راستی به دنبال حقیقت هستند، ابتدا باید خود را از زندان عقاید مرسوم رها سازند و آزاد بیندیشند. تنها با درک کامل آنچه که «هست» (یعنی زمان حال و حال ابدی^{۳۶}) می‌توان به سهولت به مقصود غیر دوگانه بودن دست یافت. با حذف ناآگاهی (جهل)، خود واقعی از موانع تجربه «بیداری» رها می‌شود بنابراین جستجوی ثروت، دوستان، لذت نفسانی، مطالعات کتاب مقدس و یا هر نوع از دانش در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد. ما جستجوگر خود واقعی هستیم باید تلاش کنیم و با تمام وجود بخواهیم که از مرزها عبور کنیم تا به آنچه که دارای ارزش است، برسیم یعنی پا را فراتر از محدودیت‌های ذهنی برداریم و به آن سوی رود گام نهیم.

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش

۳۴ - حقیقت غیردوگانه (دوئیت) نشان‌دهنده هیچ خودی نیست (تهی بودن خود). هیچ خود واقعی به عنوان برتر وجود ندارد یعنی (تهی بودن تمامی پدیده‌ها).

۳۵ - "ذهن آگاهی" تمام و کمال (Total Awareness).

۳۶ - منظور از زمان حال یعنی آگاهی در چارچوب "ذهن - بدن" و حال ابدی یعنی حال گسترده و آگاهی کامل بر تمامی جریانات و فعالیت‌های روزانه.

باز جوید روزگار وصل خویش

آنچه بین ما و اصل ما فاصله انداخته در واقع همین تناقضاتی است که بر ما غالب گشته و ما را مبتلا به درگیری هویت ساخته است. هویت من در درجه اول اسم ظاهری من است که نشان می‌دهد شرقی‌ام، غربی‌ام و یا... بعد از آن آئین و آداب و رسوم من است، زبان من است و در نهایت تعصب من است. خواجه حافظ شیرازی وقتی می‌گوید تو خود حجاب خودی... اشاره به همان هویت می‌کند که مرا چنان احاطه کرده است که از اصل دور مانده‌ام. وقتی می‌گوید میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست؛ یعنی تمام این هویت به هر نوعی که باشد، ملیت، سنت و یا مذهب، مانع راه است و سد راه بیداری برای رسیدن به اصل، به این صورت است که حافظ این سد راه را متوجه شده است و توصیه می‌کند که از میان برخیزد! بودا نیز بر همین اساس، اصول بیداری را پایه گذاشته است و انسان را به سکوت ذهن دعوت می‌کند. می‌توان گفت به نوعی این اندیشه در حافظ نشأت گرفته از بیداری در بودیسم و یا اندیشه‌های ایرانیان قبل از آن است.

صدای یک دست موکورای:

موکورای^{۳۷} استاد معبد کنین^{۳۸} در شهر کیوتو بود. این استاد، شاگردی باهوش چهارده ساله به نام تویو^{۳۹} تحت آموزش داشت که ذهن و سواس‌گونه‌ای برای دستیابی به حقیقت داشت. تویو می‌دید که رهروان ارشد همه روزه صبح و عصر به اتاق استاد می‌روند تا در سان-ذن^{۴۰} از او درس بگیرند و به طور فردی راهنمایی

37 - Mokurai, Thunder Silent

38 - Kennin Temple

39 - Toyo

۴۰ - سان-ذن San-Zen گفتگو و مصاحبه سخت با استاد ذن(رشی) که معمولاً در آن کوان(چیستان) مطرح می‌شود و رهرو باید آن را به دور از استدلال، منطق، واژه و غیره به استاد بفهماند.

شوند به عبارت دیگر موردی پیش می‌کشند تا در حین کوشش برای یافتن جواب جستجو کنند و از پراکندگی و تشتت فکر نسبت به سایر مسائل رهائی یابند. توپو نیز می‌خواست در این سان-ذن شرکت کند. از استاد خواست که به او درس بدهد. استاد موکورای به وی گفت:

- کمی صبر کن، هنوز خیلی جوانی.

ولی شاگرد اصرار ورزید و استاد ناچار رضایت داد. غروب آن روز در وقت مناسب، توپو به آستانه تالار آموزش موکورای رفت. چکش را به کاسه زنگ زد تا حضور خود را خبر دهد. بیرون در سه بار تعظیم کرد و آرام پیش رفت و در سکوتی احترام‌آمیز برابر استاد به زمین نشست. استاد گفت:

- وقتی دو دست را به هم بزنی، صدای آن را می‌شنوی ولی می‌خواهم صدای یک دست را به من بنمایی!

توپو تعظیم کرد و به اتاق خود برگشت و ذهن خود را درباره این مسئله با تلاش به کار گرفت و جستجو را آغاز کرد. از پنجره اتاق صدای موسیقی گیشاها به گوشش رسید و ادعا کرد که به جواب رسیده است. غروب بعد که استاد از او خواست صدای یک دست را نشان دهد، توپو موسیقی گیشاها را نواخت. موکورای گفت:

- نه، نه، این کافی نیست. این که صدای یک دست نیست هنوز به جواب نرسیده‌ای، باز جستجو کن!

توپو که می‌دید آهنگ موسیقی گیشاها مزاحم است، به جایی ساکت و آرام رفت. به مراقبه عمیق «دایانا» پرداخت و از خود پرسید:

- آیا صدای یک دست چه می‌تواند باشد؟

اتفاقاً صدای قطرات آب را که فرو می‌ریخت، شنید و پنداشت پاسخ را یافته است. دوباره خدمت استاد رسید. صدای فرو ریختن قطره‌های آب را تقلید کرد که استاد گفت:

- این دیگر چیست؟ این که صدای ریختن قطره‌های آب است و نه صدای یک دست، باز هم سعی کن!

تویو در ناامیدی مراقبه‌دایانا را ادامه داد تا صدای یک دست را بشنود. ناله باد به گوشش رسید. این نیز از جانب استاد رد شد. آوای جغد را شنید... بی‌فایده. صدای یک دست، صدای ملخ‌ها هم نبود... او می‌بایست باز هم جستجو کند، تلاش کند.

تویو شاید بیش از چندین بار با صداهای گوناگون و با اشارات مختلف به خدمت استاد رفت تا شاید ذهن واقعی خود را در برابر استاد بگذارد. هیچیک پذیرفته نشد. یک سال تمام و در انزوای کامل به مراقبه پرداخت که بفهمد صدای یک دست چه می‌تواند باشد.

سرانجام با اراده‌ای خلل‌ناپذیر به دایانای طولانی نشست و از مرز صداها و محدودیت‌ها گذشت و از هر نوع آوایی پیشی گرفت و به خود گفت:

- حالا به صدای بی‌صدایی رسیده‌ام.

تویو صدای یک دست را دریافته بود. خودپژوهی بنیاد این راه است. حافظ می‌سراید:

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد
آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

ما آموخته‌ایم که وقتی چیزی در مورد خود نمی‌دانیم، آگاهی از چیزهای بیرونی بی‌فایده است. قطعاً پرسش «ما که هستیم» یا «ما چه هستیم»، مهم و ضروری است. ما باید این سؤال را به دفعات از خود بپرسیم:

- من که هستم؟

به این امید که در نهایت به پاسخی که به ما احساس کامل بودن و وجود داشتن می‌دهد، دست یابیم. من که هستم؟ آیا من سن، ذهن، ملیت، تحصیلات، مذهب، دوستان، لباس، ظاهر، ذهن و بدن ظاهری خود هستم؟ کیستم؟ حتی آنچه باز هم مهم‌تر است، این است که بپرسیم این «من» چیست و یا این ماشین پیچیده‌ذهن-بدن به نام انسان چیست، کیست؟ آیا ضرورتی دارد که درباره این پدیده روانی و پدیده فیزیکی چیزی بدانیم؟ البته که چنین است، این امر برای تمامی ما یک ضرورت است. باید از مرزها و محدودیت‌های فکری عبور کرد و مانند «تویو» از هر آوایی پیشی گرفت و به فراسوی شناخت رفت.

از ناآگاهی تا دانش:

برای درک هدف واقعی زندگی، پیشنهاد می‌شود که یک شخص، نظامی اخلاقی را انتخاب و دنبال کند تا وی را از انجام اعمال بد منع و به کار خوب تشویق کند و قادر سازد تا ذهنش را بپالاید. شاید انسان برای قدم گذاشتن بر روی کره ماه و یا کشف چیزهای شگفت‌انگیز در جهان به اندازه کافی باهوش باشد. انسان در پنجاه سال اخیر در مقایسه با کل تاریخ بشری پیش از آن، چیزهای بیشتری را کشف کرده و نیروهای طبیعت را بهتر مهار کرده است. ما آنچنان آسمان را به طور کامل فتح کرده‌ایم که پرواز پرندگان در مقایسه با پرواز ما قابل قیاس نیست. ما آسمان را مهار کرده‌ایم و آن را به عنوان ابزار ارتباط فوری با هر گوشه‌ای از جهان به کار گرفته‌ایم. ما خورشید را از فاصلهٔ میلیون‌ها کیلومتری بررسی و مطالعه کرده‌ایم و

هم‌اکنون با تلسکوپ «هابل» در جستجوی حیات فرازمینی و مخابرة صداهای فرازمینی به زمین هستیم و نیز راه‌های متعددی برای تغییر دنیای بیرونی به وجود آورده‌ایم. شکی وجود ندارد که این یافته‌ها به انسان کمک کرد تا شناخت بیشتری نسبت به دنیای بیرون داشته باشد و احساس غرور و سربلندی کند. این‌ها مهمند اما کافی نیستند. انسان همچنان باید به کاوش در اعماق عملکرد درونی ذهن خود بپردازد و صداهای درون خود را نیز بشنود و به تحولات درون آگاه شود. او همچنان باید یاد بگیرد که چگونه ذهن وی می‌تواند به حداکثر قابلیت خود دست یابد تا ماهیت واقعی آن تحقق پیدا کند.

بعضی از افراد همچنان در عدم آگاهی از ارزش‌های واقعی و معنوی خود به سر می‌برند. آنها نمی‌دانند که به راستی کیستند و یا چه انتظاری از آنها می‌رود. در نتیجه چیزی را به اشتباه برداشت می‌کنند و بنا بر آن نیز عمل می‌کنند، با این فرض آیا ممکن نیست کل تمدن ما بر مبنای این تصور باشد؛ یعنی معیاری که ما برای شناخت داریم، ممکن نیست از اساس غلط باشد؟ شکست در درک و تجربه، انسان کنونی را به فرض هویتی غلط رهنمون می‌شود، هویت انسانی خودپرست و مغرور که در پی خودکامگی و تظاهر به چیزی است که نمی‌تواند باشد، با معیارها و سنگ محک‌هایی که از اساس درست انتخاب نکرده است. چه کسی می‌تواند بگوید عدالت معیار درستی است، وقتی که انسانیت در مرتبة بالای آن نشسته است؟ انسان باید تلاش کند تا بر این ناآگاهی فائق آید تا به درک نفس و روشنفکری دست یابد، در این صورت است که به معیار ارزش‌های حقیقی نزدیک شده‌ایم. ذهن ما به گونه‌ای به رشد و تکامل رسیده است که قادر است در این صفحه شطرنج ذهن، به جای بازی ساده، بازی‌های پیچیده کند و هرچه در این بازی ممارست به خرج دهد، نتایج شگفت‌انگیزتری را به ارمغان می‌آورد.

بازی‌هایی که تاکنون ذهن ما طراحی کرده اگرچه از اصول پیروی کرده‌اند ولی قاعدتا نمی‌توانند بهترین و یا درست‌ترین باشند.

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست

عالمی دیگر ببايد ساخت وز نو آدمی

ذهن همان عالم دیگر است که از این عالم خاکی جداست، همان دنیایی است که در بیداری کشف می‌شود و ذهن بودا معطوف به آنست.

تمامی انسان‌های بزرگ با تلاش و کوشش به درجات عظیمی دسترسی پیدا کردند و برخی از آنها فرزاندگانی قابل احترام شده‌اند. تحقق روشنگری را نمی‌توان به طور اتفاقی به قلب انسان تزریق کرد، این امر مستلزم تلاش زیاد، باور خالصانه و تمرین پیگیرانه است حتی روشنفکرترین آدم‌ها نیز باید ذهن خود را پرورش دهند تا به ماهیت حقیقی آن دست یابند.

انسان می‌تواند به روشنگری و بیداری دست یابد البته به شرطی که از افسانه‌هایی که با ذهن ناآگاه خود ساخته است، رهایی یابد و کاملاً بیدار شود. او باید دریابد که آنچه امروز هست، معلول تعداد بی‌شماری تفکر و عمل انجام‌شده در گذشته^{۴۱} است. او به یکباره شکل نگرفته است و همچنان در فرایند شدن و همواره در مسیر تغییر است، آینده‌وی نیز در مسیر تغییر قرار دارد زیرا این امر بدین معنا است که او می‌تواند شخصیت و هویت خود را با اعمالی که آنها را انتخاب می‌کند، شکل دهد.

۴۱ - آگاهی یک جریان است که در واژه پالی به آن «وینانا سوتا» می‌گویند که ۲۵۰۰ سال پیش دانای ساکیا «بودا» تعریف کرد. تمامی اجزای تشکیل دهنده چیزها، چیزی جز جریان آگاهی نیستند، دیدگاهی که اخیراً ویلیام جیمز (پدر روانشناسی آمریکا) نیز آن را تکرار کرده است.

هنگامی که شخص ماهیت انسانی را درک می‌کند، دریافت‌هایی را صورت می‌دهد. وی درمی‌یابد که انسان برخلاف یک سنگ یا صخره، دارای قابلیت ذاتی برای رشد خرد، همدردی، عشق خالص و آگاهی است و این که باید از این طریق گام مؤثرتری در تکامل معنوی برداشت. وی همچنین درمی‌یابد که انسان زاده شدن، آسان نیست به ویژه انسانی که فرصت گوش کردن به گذشتگان را دارد، خرد متحول‌شده‌ای است که می‌تواند او را در مسیر تحقق خود هدایت کند.

قومی در بند

این روایت که همراه با تجربیات و مطالعاتم ارائه می‌شود، نه نشانی از سیاست دارد و نه تضاد و دشمنی با صاحبان قدرت، هدف یک اطلاع‌رسانی سازنده در جهت بالابردن آگاهی مردم است. این روایت تنها خاطرات دردناک و اوضاع و احوال مرا به تصویر نمی‌کشد بلکه شامل فرایند تغییر و بیداری در انسان‌هایی می‌شود که زیر یوغ و سلطهٔ مقدس‌نمایی نمی‌روند و تسلیم قدرت انسان‌های خودشیفته‌ای نمی‌شوند که باریا و ثقل، قدرت انسانی خود را خداگونه جلوه می‌دهند. نوع بشر در زیر همین سلطه، رنج کشیده و یا در حال رنج‌کشیدن است. انسان‌های خودشیفته در برج و باروهای خود به سمت خدای واقعی تیر می‌اندازند و نقشهٔ راه اشتباهی در پیش رو دارند. نقشهٔ راه آنان انسان را به تباهی می‌کشاند و از اصل خود جدا می‌سازد تا آنها حاکمان بلامنازع جهان بمانند، حاکمان ریایی در تلاشی مذبحانه برای انسان‌های روی زمین هویتی می‌سازند که دلخواه آنان است. این فاجعهٔ انسانی یعنی هویت‌سازی برای ابنای بشر همان تحمیق توده‌ها است و دریچه‌ای بر خواب‌آلودگی و جداسدن از بیداری است. دیرزمانی است در درازنای تاریخ بشریت که این تلاش مذبحانه، بر گردن بشریت زنجیر بندگی زده است و از درجهٔ اشرف مخلوقات او را به اضمحلال کشانده است و عامل فشارها و

شکنجه‌ها بر هزاران نفر از روشنفکران، فلاسفه، نویسندگان، هنرمندان، آزادی خواهان و بسیاری دیگر از افراد تحصیلکرده شده است؛ روشنفکرانی که سرگذشتی بسیار دردناک‌تر از داستان من دارند و این روند تاکنون نیز همچنان ادامه دارد. قصد ندارم که حتی برای ارائهٔ تصویری کامل به مخاطب، تمامی جزئیات را شرح دهم. می‌دانم که افراد کنجکاو و کسانی که در تماس با رسانه‌های مختلف قرار دارند و به فناوری پیشرفتهٔ اطلاعات دسترسی دارند، می‌دانند در شرایط کنونی در جهان چه می‌گذرد و چگونه ممکن است چنین طرز تفکر انسان‌ساز و انسان‌دوستانه که می‌تواند به تمامی نوع بشر فایده برساند، مورد تفتیش و مؤاخذه و هجوم قرار گیرد و بدون هیچ دلیل محکمه‌پسندی محکوم گردد. دنیا هم‌اکنون تبدیل به کلبهٔ کوچکی شده که تمام اعضای آن به طریقی با هم ارتباط دارند. من نیز با استفاده از تجربیاتم برای بررسی واقعیت با جزئیات دقیق، فکر می‌کنم که به درک نسبتاً روشنی از «رنج» و «درد» انسانی دست یافته‌ام و وظیفهٔ خود دانسته‌ام آن را صادقانه و بدون هیچ انتظاری به گوش دیگران هم برسانم. من از روی احساسات بشر دوستانه و با نیت شکلی از آگاهی‌رسانی، حکایت‌م را بازگو می‌کنم تا شاید آنان که نمی‌دانند، باخبر شوند و آنهایی که باخبرند، به بی‌خبری بزرگ که از همه چیز باخبر است، دست یابند!

شاعر بزرگ ما سعدی شیرازی شعری عالی دارد:

بنی آدم اعضای یکدیگرند	که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار	دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی	نشاید که نامت نهند آدمی

این شعر اتحاد و یکپارچگی تمامی انسان‌ها را به ما تذکر می‌دهد و ما را ترغیب می‌کند که نه به عنوان یک گروه خاص از انسان‌ها و نه به عنوان مردم یک کشور

بلکه با یک حس همدلی و همدردی گسترده و درک متقابل نسبت به یکدیگر گرد هم آییم. بیان احساسات و عواطف واقعی ما به همهٔ انسان‌ها یک آرزو است. برای حمایت از پیشرفت خرد و مبارزه علیه نیروهای بنیادگرا و خرافاتی، همهٔ ما به اتحاد کامل نیاز داریم. فردریش نیچه فیلسوف نابغهٔ آلمانی اصرار دارد بشر را از شر قوانینی که حاکمان زور و زر و جهل بر آحاد مردم جهان تحمیل کرده‌اند، نجات دهد. او فشار قوانینی را که بر جوامع بشری سایه افکنده است، حاصل سلطهٔ زورمداران بر فرودستان می‌داند. نیچه در کتاب «چنین گفت زرتشت» سه مرحله برای رشد و تکامل بشر عنوان می‌کند. در نخستین مرحله انسان را شتر، مطیع و باربر می‌داند. شتر کمر خم می‌کند تا بر شانه‌هایش بار بگذارند و مطیع اوامریست که فکر می‌کند او را به سمت بهشت برین هدایت می‌کند و به درستی و نادرستی این فرامین نمی‌اندیشد. نیچه معتقد است شتر در یک صحرای دنج و خلوت پرسشگر می‌شود. در این مرحله است که انسان شیر می‌شود و پنجه بر اژدهایی می‌اندازد که او را محصور در فرامینی کرده است که خود را بر محور عدالت عنوان می‌کند. نیچه توسل به مبنای عدالت را ابزاری می‌داند که اژدها برای محدود کردن انسان از آن بهره می‌برد در صورتی که عدالت چگونه می‌تواند برای کسی که برای نجات جان خود، یک قرص نان دزدیده است، ملجا باشد؟ (ژان والژان) نیچه محور عدالت را از اساس غیرانسانی می‌داند و عقیده دارد این سنگ محک یعنی عدالت، برای قضاوت معیاریست ضدانسانی و به جای آن سنگ محک انسانیت را مطرح می‌کند. نیچه در مرحلهٔ سوم تکامل انسان «کودک» را عنوان می‌کند. او می‌گوید «شیر» وجود پس از پس‌زدن تمام این قوانین ضدبشری که ابزار زور و تزویر بوده است و هویت انسان‌های معمولی را ساخته است، تبدیل به کودکی می‌شود که وجودش را از معیارهای بی‌مقدار تهی کرده است و مدام مطالبه و

پرسشگری می‌کند. در همین خلاصه باز متوجه می‌شویم که افکار مترقی نیچه نتیجه بیداری در بودیسم است چرا که او نخستین فیلسوفی بود که بشر را به سمت و سوی بیداری سفارش کرده است که ریشه‌های همه این طرز تلقی و تفکر در ایرانیان است.

نکات مهم این فصل:

- سفر من سرشار از شوق دستیابی به خودشناسی آغاز شد. بیش از هر نوع اندوختن دانش، تکنیک و یا فنون دیگر رسیدن به «خود» برایم اهمیت داشت. می‌خواستم که خود، شخصیتم، توانایی‌ها و محدودیت‌هایم را بشناسم و این شناخت را تا حدی با راهنمایی‌های دیگران و همچنین با اصرار و پشتکار بی‌وقفه خودم به دست آورم؛
- شکاف بین نادانی و خرد، تنها با اشتیاق دستیابی به راه برون‌رفت از تاریکی پر می‌شود؛
- انسان‌ها خود رسولان زمینند و آن‌قدر توانایی دارند که بدون نیروهای ماوراءالطبیعه حاکم بر سرنوشت خود باشند؛
- زندگی حقیقت روشنی است که نیاز به توهم و تخیل و افسانه ندارد؛
- رمز و راز وجودی انسان تنها در زنده ماندن و بقای او نیست بلکه در یافتن نقشه راهیست که انسان به خاطر آن زندگی می‌کند؛
- اغلب ما نسبت به ماهیت واقعی خود ناآگاهیم. ما فاقد قابلیت خودشناسی هستیم. ما نمی‌دانیم که هستیم و به کجا می‌رویم؛

- نیاکان ما به ما آموزش داده‌اند که چگونه شخصیت خود را شکل دهیم، سرنوشت خود را خودمان تعیین کنیم و به عبارت دیگر سکان هدایت کشتی مان را خودمان به دست بگیریم؛
- آیا ما در پنجه سرنوشت اسیریم یا اینکه خود سازنده سرنوشت خودمان هستیم؟ آگاهی در ذن معنی سرنوشت را تا اندازه‌ای برایمان به تصویر می‌کشد؛
- تفسیر ما از چیزهای خارج از وجود ما ممکن است منطقی و صحیح باشد اما در شناخت ذهن و نفوذ به آن، ما همچنان بی‌تجربه و ضعیف هستیم؛
- اندیشه راستین «نا-اندیشیدن» است و بالاترین آگاهی آن آگاهی است که خالی از تمام محتویات باشد، خالی از تمام ایده‌ها، تمایلات و حتی شورها و حس‌ها باشد و درست اندیشیدن هنگامی میسر است که از درگیری با ذهن فارغ باشیم. این تقدسی است حقیقی؛
- اگر به خوبی روی ذهن خود کار کنیم و آن را مهار کنیم، در آن صورت با بودا قدم می‌زنیم، نفس می‌کشیم، می‌خوریم، می‌خوابیم و فعالیت‌های یکسان داریم؛
- قطعاً پرسش «ما که هستیم» یا «ما چه هستیم»، مهم و ضروری است؛
- انسان می‌تواند به روشنگری و بیداری دست یابد البته به شرطی که از رؤیایی که با ذهن ناآگاه خود ساخته، رهایی یابد و کاملاً بیدار شود؛
- هدفم معرفی آموزه‌هایی است که هنر زندگی کردن را بیاموزد نه صرفاً تبلیغ یک مذهب باشد؛
- آموزش‌های ذن آنچنان دشوار است که تنها برای تعداد اندکی از مردم جذاب است؛
- «چان» یا «ذن» زائیده افکار بودا است که به دست شاهزاده پاریسی در چین شکل گرفت؛

لطفا دنباله‌ی داستان را بعد از این پیام کوتاه بخوانید:

خواننده‌ی گرامی نوگام، این کتاب تنها برای خوانندگان داخل ایران رایگان است.

اگر خارج از ایران هستید و هنوز این کتاب را نخریده‌اید، لطفاً به صفحه‌ی کتاب مراجعه کنید و حداقل مبلغ ۵ پوند به نوگام اهدا کنید. کافی است روی دکمه **حمایت می‌کنم** بزنید و رقم را وارد کنید و با کارت بانکی بپردازید.

به خاطر داشته باشید که **استفاده رایگان از این کتاب خارج از ایران، غیرقانونی و غیراخلاقی** است و تیشه‌ای است به ریشه‌ی نشر آزاد و خشکاندن نشری که کتاب بدون سانسور را بدون چشم‌داشت مالی برای ایران رایگان منتشر می‌کند.

دست به دست هم بدهیم و از نویسنده، مترجم، ویراستار و ناشر بدون سانسور حمایت کنید.

سپاس از همدلی و همراهی شما

نوگام

- هدف ما در این جهان شناخت خودمان است، شیوه‌ای عملی و سودمند در زندگی روزمره؛
- وقتی چیزی درباره خود نمی‌دانیم، تفکر در مورد چیزهای بیرون از ما کاری بیهوده است؛
- خودآگاهی در واقع نیازی اساسی برای ثبات ذهنی است نه در حرف بلکه در عمل؛
- کنجکاوی یعنی: پرسش، یادگیری و یافتن پاسخ‌های صحیح که ذهن را اشغال کرده است.

e-book



اعضای رسمی خانقاه سوگن - جی

فصل سوم

خاک سوخته

از لباس کهنه‌ات خجالت نکش،
از افکار کهنه‌ات شرم‌نده باش

آلبرت اینشتین

نخستین تجربه-اسلام سنتی

من در رودخانه‌ای خوب و نجیب و مهربان زاده شدم؛

بر جویبارانی که بوی خرما و مهربانی می‌داد؛

بر ساحل سپید و همیشه جاویدان خلیج پارس؛

بر دامان سرزمینی عاشق به نام ایران؛

خانواده و مذهب

من در یک خانواده متوسط مذهبی به دنیا آمدم. والدینم مسلمان و به احکام اسلام سنتی پایبند بودند. پدربزرگ و مادر بزرگم نیز مسلمان بودند. والدینم از اینکه فرزندان‌شان همان احکام را دنبال می‌کردند و این سنت مذهبی را که برای قرن‌ها از سوی اجداد ما دنبال شده بود، حفظ می‌کردند، خوشحال بودند به بیان دیگر، به طور سنتی ما مکلف بودیم مذهب به ارث رسیده از اجداد خود را، به نسل آینده انتقال دهیم همانگونه که از پیشینیان دریافت کرده بودیم. این انتقال سنت مذهبی، روش متداول بسیاری از ادیان و مذاهب، برای قرن‌ها بوده و هست.

برادران و خواهران من همگی تحصیلکرده هستند و ما در شهر صنعتی آبادان در جنوب ایران زندگی می‌کردیم. در مقایسه با شهرهای دیگر ایران، آبادان از نظر مذهبی حائز اهمیت نیست و یا مردمانش به دینداری و علاقه به مشارکت در فعالیت‌های مذهبی چندان شناخته شده نیستند به‌ویژه اگر آموزه‌ها بر مبنای آئین‌هایی باشد که در آنها اصطلاحاً «باید» و «نباید» استفاده شده باشد. یک پالایشگاه بزرگ نفت (بزرگ‌ترین پالایشگاه نفت در خاورمیانه) در آبادان وجود دارد. بسیاری از مردم در آنجا کار می‌کردند و یا همچنان مشغول کار هستند. در محیط‌های صنعتی و به‌خصوص متأثر از حضور متخصصانی از کشورها و ادیان و ایدئولوژی‌های مختلف، ترویج ایده‌های مذهبی کار آسانی نیست به‌ویژه در ذهن جوانانی که می‌خواهند رها از مرزها و محدودیت‌ها زندگی کنند و تمایلی ندارند که به هیچ ایدئولوژی وابسته و متعهد باشند. ایدئولوژی سنتی با آموزه‌های رو به گسترش روحانیون محافظه‌کار، قرن‌ها است به اشکال گوناگون در ایران سیطره دارد و این آموزش در تار و پود ایرانیان نفوذ کرده است. من همواره نسبت به فعالیت‌های مذهبی، آموزش‌های معنوی و روحانی کنجکاو بودم اما همواره بین پیروی آگاهانه و عاقلانه از مذهب با تعصب حد فاصلی قائل می‌شدم بنابراین هویت خود را در اطاعت کور و بی‌چون‌وچرا نمی‌یافتم بلکه می‌خواستم تمرینی معنوی بیابم که مرا به حالتی از آرامش فکر و شناخت حقیقت برساند و به سؤالات ساده من در رابطه با ناشناخته‌ها پاسخ گوید و کنجکاوای طبیعی‌ام را ارضا کند.

دوازده یا سیزده ساله بودم و به دنبال راهی برای پاسخ‌گویی به سؤالاتم در رابطه با ماهیت ذهن، عملکرد آن و نیز رابطه آن با جهان می‌گشتم. می‌خواستم در مورد سرنوشتم بدانم و در نهایت جایگاه خود در این دنیا و وظیفه خدمت به مردم را بیابم. می‌خواستم در زمان حیاتم سهم خود را از دنیا به دست آورم و وظیفه و تعهد

خود را در مقابل دنیا ادا کنم. شاید این پرسش‌ها برای بسیاری از مردم اهمیتی ندارند اما من اشتیاق زیادی برای یادگیری داشتم و در هر مرحله از تجربیاتم بهترین تلاش خود را انجام دادم.

هدف، خواسته و کنجکاوی

در جستجوی مرام و مسلکی بودم که پرسشگر را تحمل کند و پاسخگوی سؤالاتم به گونه‌ای باشد که رخت شک را از من بر کند. این حس کنجکاوی مرا بر آن داشت تا از راه عملی به بررسی ژرف‌ترین و اساسی‌ترین پاسخ‌ها در رابطه با واقعیت فیزیکی و ماهیت انسان پردازم. به‌طور کلی کنجکاوی یک ذهن پرسشگر ویژگی بسیار باارزشی است. گمان نمی‌کنم بتوانید روشنفکر بزرگی را بیابید که کنجکاو نبوده باشد. اغلب مخترعان، کاشفان، هنرمندان و مردان و زنان موفق برای رسیدن به آرزوهای خود مملو از حس کنجکاوی بوده‌اند. کنجکاوی بسیار حائز اهمیت است زیرا ذهن ما را از حالت انفعالی خارج کرده به حالت پویا درمی‌آورد و ما را به بررسی علت و معلول‌ها رهنمون می‌سازد. افراد کنجکاو همواره پرسش‌هایی دارند و ذهن خود را به دنبال معنا هدایت می‌کنند. ذهن این افراد همیشه فعال است و برای رویارویی با ناشناخته‌ها آماده است. از آنجا که ذهن همانند ماهیچه‌ای است که با تمرین مداوم قوی‌تر می‌شود، تمرین ذهنی حاصل از کنجکاوی ذهن را بانگیزه‌تر و قدرتمندتر می‌سازد همچنین کنجکاوی ذهن را به بررسی ایده‌های جدید، دنیا‌های جدید و کشف زوایای جدیدی که معمولاً مشهود نیستند، وامی‌دارد. این زوایا در زیر سطح زندگی معمول پنهان هستند. ذهنی خلاق لازم است تا از سطح فراتر رود و این امکان‌ها و دنیا‌های جدید را کشف کند.

شستشوی مغزی

من هیچ‌گاه یک نابغه و یا انسانی فوق‌العاده نبوده‌ام بلکه تنها پسری ساده، پر از کنجکاوی و در پی معنای زندگی بودم. به مطالعه عادت داشتم، به داستان‌های قدیمی در مورد مردان و زنان بزرگ گوش فرامی‌دادم و برای یادگیری چیزهای جدید، فیلم هم تماشا می‌کردم. تعلیمات سنتی و روش مربیانی که در این راه کوشا بودند، به گونه‌ای بود که همه آموزه‌های دینی را وحی منزل القا کند تا حدی که سؤال کردن و پرسشگری مورد مذمت قرار گیرد. مشاوران امور مذهبی همواره با اطمینان به من می‌گفتند که دین می‌تواند هرچه را که به دنبالش هستیم، به من بدهد. همین مطلب در مدارس، مساجد، کلیساها، کنیسه‌ها و انجمن‌هایی که در این رابطه فعال بودند، به جویندگان حقیقت گفته می‌شد. اکنون می‌دانم که این شیوه از آموزش نوعی پندار خام است که ذهن مرید را عملاً بی‌محتوا و تهی و راکد می‌کند و این شیوه بی‌شبهت به عقل‌شویی نبود که برخی از نهادها آگاهانه و یا ناآگاهانه از آن استفاده می‌کردند. در اینجا من دو تعریف ساده از شستشوی مغزی ارائه می‌دهم و وارد جزئیات نمی‌شوم:

تلقین فشرده و قهری که معمولاً سیاسی است تا مذهبی، هدف آن از بین بردن نگرش و اعتقادات اساسی یک شخص است و جایگزینی آنها با مجموعه‌ای از باورهای ثابت برای بهره‌برداری و رساندن قشر یا طبقه خاصی به منافعش؛ اعمال بعضی از ابزارها و روش‌ها به منظور ایجاد انگیزه.

در روانشناسی، مطالعه شستشوی مغزی که اغلب اصلاح فکر خوانده می‌شود، در حیطه «نفوذ اجتماعی» جای می‌گیرد. نفوذ اجتماعی در هر دقیقه از روز رخ می‌دهد. در واقع این مجموعه‌ای از روش‌هایی است که عده‌ای به وسیله آن می‌توانند رفتارها، باورها و نگرش‌های سایر افراد را تغییر دهند و یا تحمیل یک

باور بر ذهن یک تازه‌وارد انجام شود. شستشوی مغزی شکل شدیدی از نفوذ اجتماعی است و تمامی این روش‌ها را برای ایجاد تغییر در تفکر، بدون تصمیم سوژه و اغلب برخلاف خواسته‌اش ترکیب می‌کنند. در کشورهای در حال توسعه و یا توسعه‌نیافته که هیچ آزادی انتخاب وجود ندارد و تنها یک نگاه حاکم است، تلقینات رسانه‌ای بهترین شکل القای ایده‌هاست و یک حکومت توتالیتر می‌تواند به بهترین نحو در اجرای نیات خویش به اجرا بگذارد. این تلقینات از طریق رادیو، تلویزیون، سینما، اماکن مذهبی، گردهمایی‌ها و... با مهارت انجام می‌گردد. شستشوی مغزی راه‌حلی می‌شود تا شهروندان را از تحقیق در مورد دنیای بیرونی منع کند به ویژه هنگامی که حکومت به ثباتی طولانی مدت برای تحکیم قدرت خود بر مردم یا کشور نیاز دارد. این حاکمان متعصب و تندرو فراتر از این نیز پیش می‌روند. آنها از روش اطاعت به عنوان یک قانون پارلمانی برای تضمین بقای طولانی مدت و خودخواهانه خود استفاده می‌کنند. مواد خام ذهن مردم به راحتی از سوی حاکمانشان از طریق تحمیل ایدئولوژی بر نسل کنونی و آینده شکل داده می‌شود. بی‌دلیل نیست که دین دولتی با حمایت پارلمان (مجلس) می‌تواند سالیان سال و به راحتی بر اذهان مردمش حاکم شود و از گرده‌شان سواری بگیرد.

تجربه دینداری

در مدارس ما چهار اقلیت دینی به رسمیت شناخته می‌شد و تعالیم دین ما بر محور اسلام با مذهب شیعه اثنی عشری استوار بود. مهم‌ترین منابع دینی ما برگرفته از فقه شیعی بود و من از صمیم قلب و بدون هیچ‌گونه شک و تردیدی خود را به تبعیت از آن سپرده بودم علاوه بر آن همواره در خلوت هم اصول و احکام مبتنی بر آن کلیاتی از اسلام را که توسط نیاکانم به من به ارث رسیده بود، با خلوص نیت، مطیعانه و

طبق سنت اجرا می‌کردم. آنچه که من در خانه با تمایل و علاقه از آن پیروی می‌کردم، تعلیماتی متعادل و آرامش‌بخش بود زیرا والدینم افراد آرام و صلح‌جویی بودند. ایمان آنها قلبی و خالصانه بود و اصول مذهبی را با علاقه رعایت می‌کردند. من این شانس را داشتم که در اسلامی که از سوی والدینم به من تعلیم داده شده بود، می‌توانستم دستوراتی اخلاقی بیابم اما در عین حال نمی‌خواستم بخش‌خشن ادیان را که در موعظه‌ها و سخنرانی‌ها شنیده بودم و در اعمال برخی از چهره‌های دینی دیده بودم، بپذیرم. انتقام، دشمنی و کشتار هیچ‌کدام با خصلت‌های روحی و ذاتی من سازگاری نداشت. من پیرو آن بخش از ادیان بودم که پیام‌های صلح و آشتی را رواج می‌داد. برخی از فرقه‌ها بر استفاده از خشم و خشونت تأکید داشتند. صرف‌نظر از اینکه پیرو این جنبه‌ها را بپذیرد یا خیر، احکام انتقال یافته از گذشته دست نخورده باقی می‌ماند. گرایش من به اسلام عرفانی و صوفی‌گری که بر پایه عشق الهی مستحکم شده بود، قوام یافته بود. گاهی اوقات پدرم داستان‌هایی از عرفا مانند عطار نیشابوری، حسین منصور حلاج، ابوسعید ابوالخیر و شهاب‌الدین سهروردی تعریف می‌کرد. برای من این داستان‌های واقعی و نحوه زندگی آنها بسیار جالب و متفاوت از بنیادگرایی (نوع داعشی و یا وهابی) بود. متأسفانه من به دو دلیل عمده نمی‌توانستم دسترسی بهتری به این نوع آموزه‌ها داشته باشم:

این دانش عرفانی بوده (و هست) و به ندرت به همه کس نشان داده می‌شود و دیگر اینکه نگرش‌های منفی و برداشت‌های اشتباه در بیشتر اقسام جامعه نسبت به عرفان و تصوف وجود دارد.

درویشی و عرفان آنگونه که من استنباط کرده‌ام به معنی شناخت و به اصطلاح دریافت حقایق هستی با چشم درون است همان‌طور که شاعر در این بیت شعر چنین توصیه و روشنگری می‌کند:

چشم دل باز کن که جان بینی

آنچه نادیدنی ست آن بینی

تصوف خود روشی بر اساس پاکسازی درون به شیوه‌های خاصی است که رهروان سختی‌های راه را با دل و جان پذیرفته در راه طریقت گام می‌نهند و روشی از سلوک باطنی است که جنبه‌های عملی دارد.

رهروان طریقت خود را از آلائش درونی، ریا، حسادت و خشونت دور می‌سازند که به «خود» برسند.

بی‌واسطه بودن و بی‌پرده‌گویی طریقت صوفیان، در تجلی خود واقعی از ویژگی‌ها و شباهت‌های عرفان ایرانی با ذن-بودیسم است.

افراط‌گرایان بعضی مذاهب می‌خواهند تعداد طرفداران خود را به‌ویژه با استفاده از ابزارهای خود به منظور شستشوی مغزی افزایش دهند. این قشر بیشتر به کمیت پیروان و نه کیفیت رفتار آنها اهمیت می‌دهند. برای آنها اطاعت مطلق از سوی پیروان مهم‌تر است و یک ضرورت محسوب می‌شود. در مدارس طالبانی هیچ تصمیمی از سوی مردم اتخاذ نمی‌شود. در طول سالیان، تاریخ نشان داده که حاکمان مذهبی از این دست، همواره قوانین خود را بر پیروانشان تحمیل کرده‌اند (پیروان القاعده، داعش و طالبان که از مریدانشان اطاعت بی‌چون و چرا و محض می‌خواهند).

اسلام و روایتی متفاوت

دانشی که من از محیط اطرافم دریافت می‌کردم مربوط به اموری بود که در چارچوب بایدها و نبایدها تعریف می‌شد... باید از چه چیزهایی اطاعت کرد و چه چیزهایی را نباید پذیرفت... من این احکام را از مسجد محل، مدرسه، جامعه، و

محیط فرهنگی که در مجموع از یک عقل کل پیروی می کردند، فرا می گرفتیم. این احکام به صورت حقایق مطلق ارائه می شد، بدون هیچ فضایی برای تجزیه و تحلیل، نقد یا حتی رجوع به تجربه شخصی. در طول زمان، به چند گروه مذهبی که مراسم مذهبی متفاوتی را اجرا می کردند و همگی مطابق با سنت اسلامی بودند، ملحق شدم. گاهی ساعت‌ها برای شنیدن داستان پیامبران پای منبر روحانیون می نشستیم با تفاسیری که گاهی از یک مفسر تا مفسر دیگر تفاوت داشتند. مراسمی هم در فضای باز داشتیم که دنبال کردن این مراسم گاهی برای من بسیار خشن به نظر می رسید. این مراسم سینه‌زنی، خودزنی با خنجر و قمه و خودآزاری به روش‌هایی دردناک بود و برای اثبات وفاداری خود به امامان پیشین که در جهاد شهید شده بودند، انجام می گرفت و البته مورد تأیید بسیاری از علمای دینی هم نبود. من از روی طبیعت درونی خود در اعمال خشن شرکت نمی کردم زیرا طبیعت من واکنش مثبتی به این کار نشان نمی داد.^{۴۲}

همیشه انتظار چیزی فراتر از اطاعت و تسلیم محض را داشتم. به دنبال چیزی مثبت و سازنده بودم، چیزی ورای پذیرش با نگرش منفی. اگرچه تا سال‌ها در فعالیت‌های معمول دینی مشارکت می کردم، نتوانستم آنچه را که دنبالش بودم، بیابم. مسلماً یکی از مشخصه‌های هر مذهب معتبر یا مکتب فکری این است که تازه‌واردها را به خود جذب کند. چنانچه ایده‌های این مذهب یا مکتب، منطقی باشند و با حقایق عینی همخوانی داشته باشند، پیروان نیز آن را می پذیرند و در زندگی روزمره خود آن را به کار می بندند. تعلیماتی که دیده بودم، نتوانسته بود تغییر محسوسی در من ایجاد کند و یا باور عمیقی در من به وجود آورد. دستور این

۴۲ - این مراسم تنها محدود به دوره نوجوانی من یعنی ۶۰ سال گذشته نمی شود.

بود که باید بپذیریم و در مقابلش تسلیم باشیم. اگر مذهبی نتواند ویژگی‌های خوب انسانی را در او شکوفا کند، آرامش روحی او را تقویت کند و یا هنر خوب و سالم زیستن را در او برانگیزد، نمی‌تواند مورد علاقه و باور دیرپای همگان قرار گیرد.

در چنین شرایطی، ناسازگاری با خود و عدم انطباق با دنیای بیرون، در من گسترده می‌شد. هراس، افسردگی، تردید، دشمن‌پنداری و سایر حالات منفی در من شکل می‌گرفت. حقیقت امر این است که این اعمال به مرور هیجاناتی را ایجاد می‌کند که می‌توانند به طور منفی ذهن را تحت تأثیر قرار دهند و باعث شوند احساسات فرد تا سال‌ها در ذهن نیمه‌هشیار وی سرکوب شود و ناخوشی‌های روحی آتی او را رقم بزنند. چنانچه این آثار منفی ریشه‌کن نشوند، در بلندمدت می‌تواند مشکلات روانی بسیاری را موجب شود که اصطلاحاً به آن «وسواس» می‌گویند. سرکوب هیجانی گاهی در جهت هدفی مفید و یا حتی ضروری به کار می‌رود اما گاهی سال‌ها متناسب با عمق و میزان تأثیر پنهان حوادث بر ذهن، شخصیت فرد آسیب می‌بیند. هنگامی که شخص از یک آسیب شدید رنج می‌برد، بدن به طور خودکار وارد حالت شوک می‌شود، تمامی احساسات را متوقف می‌کند و هشیاری فرد کرخت و بی‌حس می‌شود. به طور مشابه، هنگامی که بچه‌ها و یا پسرهای جوان رویدادهای فیزیکی، هیجانی و یا شوکه‌کننده را تجربه می‌کنند، بیشتر احساس کرختی، از دست دادن هشیاری و گاهی حتی ترک جسم خود را گزارش می‌دهند. قصد ندارم به جزئیات اثرات روانشناختی این مسئله بپردازم چون در تخصص من نیست اما یادآوری این نکته اهمیت بسیار دارد که تجارب بد گذشته می‌توانند شرایط فعلی را تحت تأثیر قرار دهند. من در دوران جوانی شانس چندانی برای کسب تجارب مثبت و خوب نداشتم بلکه بیشتر این تجارب منفی و بد بودند.

من به سمت افکار دشمن‌ستیزانه و کینه‌جویانه کشیده می‌شدم و در حمایتی کورکورانه از یک ایدئولوژی ترغیب به ضدیت علیه دیگر ایدئولوژی‌ها می‌شدم. از این که چهره مردم به جای این که شاد، امیدوار و خوشحال باشد، همیشه ناراحت و غمگین بود، متأسف می‌شدم. ما به جای این که با شادمانی و سرزنده بودن از زندگی لذت ببریم، مراسم سوگواری را بیشتر ارج می‌نهادیم. شاید انتظار من غیرواقع‌بینانه بود و یا شاید واجد شرایط برای «راهی» که سال‌ها آن را دنبال می‌کردم، نبودم. شاید مروجین دینی برای انتقال آموزه‌های واقعی مذهبی‌شان به اندازه کافی زیرک و کارآمد نبودند اما یک چیز برایم مسلم بود: «اسلام یعنی تسلیم.»

هر مذهب، نظام فلسفی و یا مکتب فکری برای هدف و دلیلی به وجود آمده است، هیچکس نمی‌تواند بدون بررسی، آنها را انکار و یا محکوم کند اما پذیرش ایدئولوژی‌های مختلف به درک افراد بستگی دارد. ما انسان‌ها از نظر قدرت درک، محدودیت‌هایی داریم ولی به راحتی می‌توانیم مرزهای نادانی خود را کنار بگذاریم و نهال خرد را در وجودمان بکاریم. درک نیاز به رشد، ما را قادر می‌سازد تا در پی ایده‌ها و اصول مناسب باشیم و یاد بگیریم که هرچه بیشتر می‌آموزیم، بهتر می‌توانیم بر واقعیت تمرکز کنیم و آن را به وضوح ببینیم. اصول تغییری نمی‌کنند اما درک ما از آن تغییر می‌کند و یا به عبارت دیگر ذهنیت ما به عینیت تبدیل می‌شود. همانند هر انسان معمولی، ذهن من مشتاق دریافت آگاهی و ایده‌هایی بود که با طبیعت من همخوانی داشتند و با آن در تضاد نبودند. کنجکاوای چشمان مرا به چیزهای ناشناخته باز کرد و حقایقی را که پیش از آن برای تجربیات من غریب بودند، آشکار کرد و به من کمک کرد تا مسیر خود را در زندگی تغییر دهم. به اندازه

کافی باهوش بودم تا بتوانم نگاهی تحلیل‌گرانه به مسائل داشته باشم و به آنچه که می‌خواستم، دست یابم.

انتخاب، کار آسانی است اما کاربرد عقاید انتخاب شده، دشوار به نظر می‌آید و گاهی اوقات چنانچه این عقاید با طبیعت و رفتار ما همخوانی نداشته باشد، ممکن است به طور کامل از سوی ذهن ما انکار شود. نگاه تک بعدی به هر پدیده‌ای، به این معنا است که در مورد ابعاد دیگر، اطلاعات اندکی داریم. نگاه و یا باور یک‌سویه احتمال تعصب را افزایش می‌دهد و گاهی با عواقبی مرگبار همراه است. تعصب، دشمنی، نفرت، انتقام، نخوت و... همگی ثمرهٔ حالاتی ذهنی هستند که از بذر و نهال اولیه رشد کرده‌اند.

در جریان زمان متوجه شدم که فاصلهٔ بین آنچه که دنبال می‌کردم و ماهیت واقعی‌ام رو به افزایش است. از خود سؤالاتی می‌پرسیدم و انتظار دریافت پاسخ‌هایی از یک منبع خارجی داشتم. گاهی رویه‌روی آینه‌ای بزرگ می‌ایستادم و سؤالات را از خود مطرح می‌کردم. یک تعارض در درون من در حال شکل‌گیری بود. آموزه‌های دینی‌ام را آنگونه که از منابع مختلف، خانواده، جامعه و انجمن‌های اسلامی اطراف خود به دستم می‌رسید، مطالعه و اجرا می‌کردم، از جوانی سعی می‌کردم تا آنها را مطابق با درک و ایمان خود دنبال کنم اما پیشرفت زیادی در زمینهٔ ذهنی و تغییر رفتاری که به دنبالش بودم، نمی‌دیدم.

برخی مذاهب قوانین و مقررات خود را دارند و پیروان آنها موظفند تا از این قوانین به صورت محض اطاعت کنند. این قوانین به‌طور شدید از سوی بنیادگرایان هر مذهبی دنبال می‌شوند، چه این دین اسلام باشد یا مسیحیت، هندوئیسم و یا یهودیت و... تمامی افرادی که به پذیرش کورکورانه و بی‌چون و چرای احکام قدیمی باور دارند، آن را دنبال می‌کنند در واقع برخی مذاهب دنیا از سوی بعضی

مبلغانشان که در پی القای تفاسیر خود به پیروان هستند و انتظار ارادت و احترام بی‌چون و چرا دارند، سوء تعبیر شده است. اگرچه برخی از اصول به ظاهر منطقی و عقلانی هستند، حیطة عمل آنها صرفاً به احکام و پیشنهادات اندیشمندان محدود شده است. رهبران هیچ‌گونه راه‌حل عملی در مورد نحوه دستیابی به بیداری فردی و یا تسلط بر «جان» ارائه نمی‌دهند. این مذاهب راهکاری برای دستیابی بی‌واسطه به خرد ندارند و راه تکامل آن را در چهارچوب اصول خود نمی‌بینند. آنها خرد واقعی را بد تعبیر کرده‌اند و به جای آن آموزه‌هایشان بر کشتار و دشمنی، انتقام، قربانی کردن، خودکشی و نیز اعمال افراطی خودآزاری مثلاً برای بزرگداشت سالم‌رگ یک قدیس تأکید داشته‌اند. سنت، آداب و رسوم، استنباط، استنتاج، حدس و گمان... ابزارهایی هستند که برخی از مذاهب در دفاع از روش فکری خود به کار می‌بندند و تأکید ناچیزی بر نگاه به «خود» درونی فرد وجود دارد به بیان دیگر آنها نمی‌خواهند که پیروانشان در مورد آنچه در درون فرد روی می‌دهد، کنجکاو نشانی دهند و در مسیر تحقق خویش گام بردارند.

مشاهدات بی‌طرفانه به همه ما کمک می‌کند تا واقعیت زندگی را - به صورتی که هست - درک کنیم، چیزی که به طور کامل از طرف آموزگاران مذهبی نادیده گرفته می‌شود در عین حال خودپژوهی موضوعی است که می‌تواند به ما کمک کند تا به جای فرار از خود، به خود نزدیک‌تر شویم. دانش در مورد خویشتن موضوعی است اساسی از ثبات ذهن، نه در حرف بلکه در عمل. برخی از واعظان مذهبی می‌خواهند که راه سعادت و مسیر رستگاری را به مردم نشان دهند اما آموزه‌های آنها تنها در منش تعداد اندکی از آموزگاران بازتاب دارد. این موعظه‌کنندگان گمان می‌کنند که کمیت پیروان مهم‌تر از کیفیت آموزه‌های خودشان است و از این رو به دورترین نقاط جهان می‌روند تا مردم آن نواحی را با ترفندهای خاص خودشان به

کیش خود ترغیب کنند و در داشتن نفرات و لشکرکشی رتبه بالا را داشته باشند اما مردم دردکشیده سال‌ها تلاش می‌کنند تا از بند درد و رنجی که سالیان سال در آن گرفتار شده‌اند، رها شوند. هر مذهبی که بتواند آرامش و رستگاری را برای مردم به ارمغان آورد و به آنها در حل گره‌های ذهنی و مشکلات روحی‌شان کمک کند، مذهبی واقعی است و پیروی از آن «مقدس» خواهد بود اما اطاعت و فرمانبرداری مطلق از مذهب و یا پیروی صرف از احکام، بدون تجربه مستقیم، چیزی جز ایمان کورکورانه نیست و از تکامل خرد واقعی به دور است و به دوری باطل در چرخه‌ای بی‌پایان منجر می‌شود به همین دلیل برخی از مذاهب به جای تلاش برای ایجاد تغییری بنیادی در انسان، با تغییر رفتار وی از ضعف به قدرت و از بد به خوب، نظامی دارند که باورهای محض را تعلیم می‌دهند. مذهب واقعی باید بر مبنای یک روانشناسی عمیق، این قدرت را داشته باشد تا انسان را در تفکر، حرف و عمل تغییر دهد تا به ظرفیت کامل خود به عنوان یک انسان دست یابد، بدون این کار، رشد معنوی کاری غیرممکن است.

انسان موجودی متفکر و خلاق است، او باید در مورد آنچه که هست و جایی که می‌رود، کنجکاو نشان دهد. چشمان وی باید به روی آنچه که پیش رو دارد، باز باشد و هر چیزی را برای کشف ماهیتش مورد بررسی قرار دهد. وی باید ایده‌ها و روش‌های مختلف تفکر را به منظور انتخاب راهی که برای وی بهترین راه است، مطالعه و بررسی کند. انسان‌های باهوش نباید خود را به پیروی کورکورانه از راه اجدادشان بدون پرس و جو در مورد آن محدود کنند. آنها باید درک کنند که جهان به سرعت در حال تغییر است و ما باید با این تغییرات همخوانی داشته باشیم.

انسان همانند حیوانی نیست که چیزی را بدون تفکر و تجزیه و تحلیل دنبال کند. تفکر، انتخاب، تحلیل، شناخت و درک، ویژگی‌هایی هستند که انسان‌ها را از

حیوانات متمایز می‌کند. او باید انتخاب خود را با توجه به آنچه که می‌بیند، نشان دهد و نه اینکه به باور صرف هدایت شود. کنجکاوی و خلاقیت در پس بزرگ‌ترین دستاوردها و موفقیت‌های انسان قرار دارند. او نباید قواعد بی‌چون و چرا را که به قرون وسطی باز می‌گردد، دنبال کند. یک فرد باید راه و انتخاب خود را داشته باشد. یک مسیحی باید در مورد اسلام بدانند و بالعکس و این دو باید با یکدیگر تعامل کنند و به مجموع تجارب انسانی چیزی بیفزایند.

هر انسان معمولی چنانچه بخواهد عقاید و نظراتش را به صورتی که مورد پذیرش همگان باشد، بیان کند، باید در مورد مذاهب دیگر نیز بدانند. حقیقت باید تاب بررسی و پژوهش از هر جهت را داشته باشد به طور مثال یک چندضلعی دارای چند سطح است و نمی‌توان آن را تنها بر اساس یک سطح توصیف کرد، و جوه پنهان چندضلعی را نیز باید به عنوان بخشی از کل وجود آن در نظر گرفت. مکاتب فکری و مذاهب بسیاری با تفاسیر متعدد وجود دارند اما هیچ سلسله مراتبی وجود ندارد و نه معیاری که طبق آن مذهبی بر دیگری برتری داشته باشد در عین حال از دوران کودکی به ما آموزش داده می‌شود که یک ایدئولوژی را بپذیریم و با این باور متعصبانه که این مذهب از مذاهب دیگر برتر است، به آن بچسبیم بدون اقرار به این موضوع که چیزی در مورد نظام‌های اعتقادی دیگر نمی‌دانیم. اگر چنین اندیشه‌ای را دنبال کنیم، تصور می‌کنیم که بهشت از پیش برای ما محفوظ است و اگر آن را دنبال نکنیم، باید از سوختن در آتش جهنم برای ابد رنج بکشیم. هنگامی که مردم به طور جدی سعی می‌کنند تا آنچه را که برایشان بیشترین اهمیت را دارد و اینکه چه می‌خواهند باشند و چه کار می‌خواهند انجام دهند، به طور جدی مشخص کنند، بسیار قابل احترام می‌شوند. آنها به چشم اندازی بزرگ‌تر از امروز و فردا فکر می‌کنند. اگرچه اصول اسلامی در من تغییری ایجاد نکرد و به من کمکی

در تحولی که انتظارش را داشتیم، نکرد با این حال مایل نیستم به صورتی منفی از آن انتقاد کنم، شاید منطق من برای درک این احکام سطحی بوده است و یا برای این دین ساخته نشده بودم، شاید تنها آن بخش از اسلام را که به سنت و آئین‌ها محدود می‌شد و فراتر از این نمی‌رفت، بررسی و اجرا کرده بودم. من برای مطالعه اسلام عرفانی یا آنچه اسلام واقعی خوانده می‌شد، چندان شانس نداشتم، به جای آن با اسلامی روبه‌رو شدم که مرا به ناکجاآباد می‌کشاند. به دنبال آموزه‌ای بودم که به من نگرش عمیق‌تری در مورد ذهن و نحوه کار آن ارائه می‌کرد.

این ایده که عقاید ما برتر هستند و سایر عقاید، مورد تردیدند، منطقی و عادلانه نیست. این ایده بر مبنای دشمنی و خشم بنا شده تا تحلیل‌های عینی. رد و یا انکار هر ایده‌ای تنها با انتقاد از آن، راه روشنفکری نیست. انتقاد از دیگران از روی هیجان و احساسات، کار آسانی است اما قضاوت هوشمندانه بر مبنای تجارب و مطالعات علمی کاری است بس دشوار. برای قضاوت در مورد اصیل بودن یک موضوع باید آن را از جنبه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار دهیم البته با این فرض که سایر مردم نیز به اندازه ما دارای هوش و خرد هستند. اگر ما به مردم آموزش دهیم تا از بین حیطه‌ای گسترده و متنوع، بهترین راه را انتخاب کنند، آن موقع می‌توانیم بگوییم که آموزگار خوبی بوده‌ایم. بر طبق خرد باستانی، اگر گمان می‌کنیم که مردم باهوش هستند، ما نیز تا حدی باهوش هستیم و البته اگر با مردم همانند افراد احمق برخورد می‌کنیم در واقع خودمان احمق هستیم.

هنگامی که شخصی به آموزه‌های خود اعتماد دارد، به این معنا است که در فراز و نشیب تجارب خود آن را به طور کامل درک کرده است و اطمینان دارد که دیگران نیز می‌توانند به شکلی از آن بهره ببرند به عبارتی وی از آن بهره برده است و می‌خواهد آن را آنگونه که شایسته پذیرش و عمل است، به هموعان خود نیز ارائه

دهد که بیازمایند. برای دانستن حقیقت باید آن را در عمل به کار برد و خود نیز آن را امتحان کرد. اجبار دیگران به پذیرش متعصبانه امور کاملاً اشتباه است. طبیعت ابزارهای پنهان و آشکار بسیاری را برای بررسی تمامی جنبه‌های واقعیت به ما ارائه کرده است. مسیر پیشرفت رو به بالا به یادگیری، به تعهد و عمل در سطوح بالاتر نیاز دارد. اگر گمان کنیم که یکی از این موارد کفایت می‌کند، اشتباه کرده‌ایم. برای ادامه پیشرفت باید یاد بگیریم، متعهد باشیم، دوباره یاد بگیریم، تعهد داشته باشیم و همینطور ادامه دهیم.

من شخصاً به چیزی بیش از آنچه از اسلام آموخته بودم، نیاز داشتم. نمی‌خواستم برای بقیه عمر ثابت در یک جا درجا بزنم تا اجدادم را خوشحال کنم و کورکورانه آن را به نسل‌های بعدی منتقل کنم. می‌خواستم چیزی را که از نظر جسمی و روحی درست و واقعی می‌یافتم، پیدا کنم. نکته‌ای که باید به خاطر داشت، این است که برخی اصول در طول زمان و در مواجهه با واقعیت‌های زندگی مدرن تغییر می‌کنند. زمانی مردم تصور می‌کردند که زمین مرکز جهان است و سایر سیارات به دور آن می‌چرخند اما با گذر زمان کشفیات و اختراعات جدیدی بر این تفکر حاکم شد. هنگامی که آمریکایی‌ها برای نخستین بار کره ماه را فتح کردند، برخی افراد متعصب خودکشی کردند زیرا معتقد بودند که انسان در قانون خدا دخالت کرده است.

جایگاه مسلمان و غیرمسلمان در بهشت و جهنم

میل دارم صریح و صادقانه با شما صحبت کنم. افکار خود در مورد اسلام را به منظور توهین، تحقیر و یا انتقاد از هیچ شخص و یا گروه و یا با نیتی بد، اظهار نمی‌کنم، از سر نفرت نسبت به هیچ کسی این کار را انجام نمی‌دهم. هدفم تنها

تلاش برای در هم شکستن اساس نظریات افراطی و تحمیل ایده‌های مطرح شده از سوی یک مکتب فکری بر مبنای تفسیر غیرعقلانۀ برخی از روحانیون است. مکتبی فکری با این ادعا وجود دارد که تنها مسلمانان که به قرآن، محمد و... معتقدند، به بهشت می‌روند و اینکه سایر مردم صرف‌نظر از فضایلشان تا ابد در آتش جهنم خواهند سوخت. چه چیزی می‌تواند بیش از این ایدئولوژی نفرت‌انگیز و مطرود باشد؟ تمامی انسان‌های بزرگ که همه‌چیز را برای کاشت درختانی که ما امروز به راحتی از ثمره آنها استفاده می‌کنیم، در طبق اخلاص نهادند، به جهنم خواهند رفت! یعنی تمامی آزادی‌خواهان، دانشمندان، مددکاران اجتماعی، پزشکان، افراد بشردوست، فلاسفه، مردان و زنان غیرمذهبی و حتی مردم معمولی که به پدران ما به دور از هر گونه خودخواهی خدمت کردند، محکوم به سوختن در جهنم هستند زیرا به اسلام روحانیون اعتقادی نداشته‌اند! افرادی که زندگی خود را به خاطر مردم و حفظ کرامت و حیات زنان و مردان معمولی از دست داده‌اند، سربازانی غیرمسلمان که در جنگ علیه متجاوزان کشته شده‌اند، همگی به جهنم می‌روند! و امثال تروریست‌ها، قاتلان، خلاف‌کاران و... تنها به این دلیل که هر کاری را با باور به قرآن، رسول و غیره انجام داده‌اند، به بهشت می‌روند! برخی از مسلمانان غیرمتعصب هم ممکن است بگویند که «هر کسی بسته به اعمال خود نتایجش را دریافت می‌کند و بنابراین به بهشت یا جهنم می‌رود». چنانچه این مسلمانان به «اعمال» یا «کردار» اعتقاد داشته باشند، بی‌شک مطابق با اصل کارما یا کردار⁴³ است که ۶۰۰ سال قبل از میلاد و پیش‌تر و حتی در زمان زردشت

43 - کارما Karmā: قانون کنش و واکنش یعنی از بدی، بدی زاید و از خوبی، خوبی؛ این قانون جهان است. کارما (پالی: کامما) قانونی است «خود به خودی» که در چارچوب خودش، بدون مداخله هیچ عامل تصمیم‌گیرنده خارجی و به‌طور مستقل، عمل می‌کند.

حکیم در مورد آن صحبت شده است. بر اساس «کارما»، بهشت و جهنم در همین دنیا است.

بیاید برایتان داستانی را بگویم تا اندکی از این آسمان دلمرده دور شویم و در باغ خیال گردش کنیم.

داستانی ژاپنی وجود دارد که ایده بهشت و جهنم را روشن می‌سازد. این داستان به صورت مکالمه‌ای بین نوبوشیگه سربازی سامورایی و استاد ذن وی انجام می‌گیرد. به سرباز کنجکاو می‌گوید که می‌خواهد در مورد جهنم و بهشت بداند، گفته می‌شود که باید استادی به نام هاکوین^{۴۴} را که در کلبه‌ای در کوهستان زندگی می‌کند، ملاقات کند. پس از طی مسافتی طولانی، وی بالاخره به آن جا می‌رسد. استاد مشغول درست کردن چای در یک قوری کوچک بر روی تکه‌های چوب سوزان در گودالی بر روی زمین است. سرباز به استاد نزدیک می‌شود و بی مقدمه می‌گوید:

- آیا بهشتی هست و جهنمی؟

استاد با اینکه از قبل، از حضور وی با خبر بود، بدون توجه به حضور وی با لحن تحقیرآمیزی می‌پرسد:

- تویی که در مقابل من ایستاده‌ای، کیستی؟

سامورایی که انتظار چنین پاسخی را نداشت، گفت:

- من، نوبوشیگه سربازی سامورایی از خاندانی بزرگ و سرشناس هستم، شاید اسم من به گوش تو خورده باشد.

۴۴ - هاکوین Hakuin: استاد ذن ژاپن. بنیان‌گذار مدرسه رینزای ذن - بودیزم در ژاپن.

- تو، یک سرباز سامورایی؟! این چه جور حاکمی است که تو محافظش هستی؟
چهره تو بیشتر شبیه یک گداست تا یک سامورایی!

نوبوشیگه آنچنان عصبانی می شود که شمشیر خود را تا نیمه از غلاف بیرون می آورد اما استاد ادامه می دهد:

- پس تو یک شمشیر داری! احتمالاً سلاح تو آنقدر کند است که حتی نتواند سر نحیف مرا بزند.

این بار نوبوشیگه آنچنان عصبانی می شود که صورتش از خشم گلگون می شود و شمشیر خود را با جدیت بیشتری حرکت می دهد و کاملاً از غلاف بیرون می کشد. در این اثنا استاد بی درنگ پاسخ می دهد:

- و اکنون دروازه های جهنم باز می شوند.

با این عبارت، سامورایی پی به آموزش استاد می برد، شمشیرش را غلاف کرده و با احترام تمام به استاد تعظیم می کند. استاد می گوید:

- و اینجا دروازه های بهشت.

در این داستان، استاد بهشت و جهنم را از راه موعظه و یا منطق توضیح نمی دهد. او به این مسئله را بی درنگ و همانجا نشان می دهد که مخاطب ببیند و حس کند. او به سرباز تلویحا می فهماند که ورای این جهان به دنبال آنها نباشد.

اگر ذهنی آرام و انبساط خاطر داشته باشیم، هم اکنون در بهشت قرار داریم و اگر همواره از عصبانیت، دشمنی، پارانوئید و غیره آزاده باشیم، در واقع در جهنم هستیم.

نتیجه گیری

این شرح مختصری از اسلامی بود که من تجربه نموده و در نوشته های خود به آن اشاره کرده و به ذکر اصول متعصبانه اش پرداخته ام.

ذهن را نمی‌توان به اصولی قدیمی و خشک محدود کرد. ذهن خلاق با دورانداختن پوسته نادانی که انسان‌ها را مدت‌هاست احاطه کرده است، واکنش نشان می‌دهد. اشتباه است اگر تصور کنیم که روشی را که بر ما تحمیل شده و یا به طور سنتی تحت تأثیر آن قرار گرفته‌ایم باید با اطاعت محض دنبال کرد. ما مجبور و محکوم نیستیم این سنت را تا ابد پیروی کنیم. از نظر من، اطاعت و مجبور کردن مردم و پذیرش یک ایدئولوژی در واقع چیزی جز تحقیر کرامت و خلاقیت انسانی نیست. طبیعتاً اصولی که از پیش تعیین و تصور و به ما دیکته شده، آبخور نگرش و رفتار کنونی ماست که در تضاد با رشد و بالندگی ما است و در تضاد با جستجو در اینکه چه هستیم و چه می‌خواهیم باشیم. از این رو ما وظیفه داریم عینک‌هایی را که با آن دنیا، مردمان دیگر و نیز خود را می‌بینیم، مورد بررسی قرار دهیم و بدانیم که همین عینک‌ها نحوه تفسیر ما از دنیا و چگونگی دید ما نسبت به ماهیت واقعیمان را شکل می‌دهند. الگوهای تفکر قدرتمند هستند زیرا عینک‌ها را به وجود می‌آورند. از نظر من، حقیقت جوی واقعی به طور آگاهانه و ناآگاهانه در جستجوی چیزی متفاوت است. ویژگی جستجو از پیش تعیین شده نیست و هیچ نیت بدی در پس آن قرار ندارد. برخی اوقات، خود درونی من دوباره به دنبال چیز جدیدی می‌گشت و من حیطة ناشناخته دیگری را که کنجکاوی، نه با قصد و عامدانه بلکه به صورت خودجوش، مرا بدان رهنمون می‌ساخت، پی می‌گرفتم.

در دریافت حقیقت، در اولین تجربه‌ام در شناخت خویشتن خویش ناکام ماندم گرچه با تمام وجود خود را به آن سپردم اما عدم موفقیت در هر کار سهم کسانی است که به راحتی اجازه می‌دهند ذهنیت شکست در آنها نفوذ کند و در مقابل، موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت مثبت و موفقی دارند و به جلو حرکت

می‌کنند. از آنجایی که هدفمند بودم، به سان دیگر افراد موفق، همچنان راه جستجو را در پیش گرفتم که: این «من» کیست، این ظاهر چیست و آن باطن کدام است؟

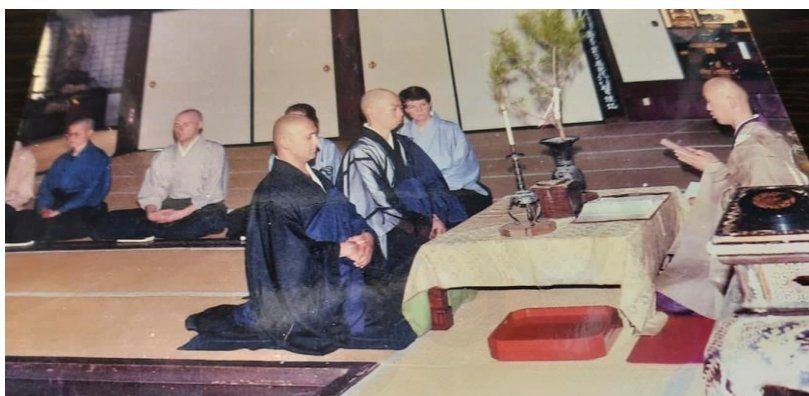
در اندرون من خسته‌دل ندانم کیست
 که من خموشم و او در فغان و در غوغاست
 حافظ

نکات مهم این فصل:

- از لحاظ آداب و رسوم، ما دیدگاه سنتی و باور خود به اسلام را که از اجدادمان به ارث برده‌ایم، مجبوریم به نسل‌های آینده انتقال دهیم؛
- من همواره نسبت به چیزهایی که نمی‌دانستم، نسبت به آگاهی در مورد خودم و ارتباطم با دنیای بیرون کنجکاو بوده‌ام. خودآگاهی هدف اصلی من بوده است؛
- تفاوت اصلی میان اسلام سنتی و عرفان اسلامی و تصوف در این است که عرفان اسلامی بر خودآگاهی به طریق عملی برای درک خدا تأکید دارد اما اسلام سنتی بر خوانش احکام شرعی، موعظه و اطاعت از احکام تأکید دارد؛
- یک مذهب واقعی باید بتواند اغلب سؤال‌های یک پرسشگر را پاسخ گوید و جای تردیدی باقی نگذارد؛
- تعصب در حمایت از ایدئولوژی خود به قیمت قربانی کردن دیگران، چیزی جز انحصار مذهبی نیست؛
- یک ذهن تیز و پویا می‌تواند اعمال خوب و بد را از یکدیگر تمیز دهد اما باید بستر ذهنی خود را با اقداماتی سالم و بی‌خطر تقویت کرد؛
- پیروی از احکام، خواندن رساله و حفظ احکام شرعی طولانی، کمکی عملی برای پالایش روح و ذهن نخواهد بود؛

- آگاهی از افکار فلسفی، مذاهب و جریان‌های مختلف فکری به میزان درک شخص بستگی دارد؛
- صوفی‌گری (پادزهر اسلام تندرو)، اسلامی که در ایران با درک این بینش که شناخت خدا به معنای شناخت خود است، به وجود آمد؛
- اسلامی که من آموختم، بر مبنای «ظاهر» و نه «محتوا» بود. ریاضت کشیدن، خودتنبیهی و خودآزاری برای بزرگداشت مرگ یک قدیس، ویژگی‌های اسلام بنیادگرایی بود که من آموخته بودم؛
- در سال‌های شیرین جوانی‌ام به اسلام علاقه‌مند شدم و از صمیم قلب تعلیمات آن را انجام می‌دادم اما آنچه که انتظارش را داشتم، دریافت نمی‌کردم؛
- انتخاب یک ایده آسان است اما اجرای آموزه‌های این ایده، کار دشواری است و چنانچه در تطابق با پندار و ذات ما نباشد، از سوی ذهن به طور کامل رد می‌شود؛
- تعصب، دشمنی، نفرت، انتقام و نخوت می‌توانند بذر خود را در ذهن ما بکارند؛
- اطاعت محض در برخی مذاهب، یک قانون محسوب می‌شود؛
- یک قدرت فوق‌العاده در هر مذهب، توانایی آن مذهب در تبدیل انسانی شرور به انسانی خالص و مذهبی است؛
- دیدن و یا باور به تنها یک بعد از چیزی، ما را می‌تواند در معرض گرفتار شدن در تعصب قرار دهد، تعصباتی که انتظار می‌رود تا حد مرگ از آنها دفاع شود؛
- اطاعت یا «تسلیم»، در اسلام سنتی یک قانون است اما انسان برای دستیابی به «حقیقت» به درک و تجزیه و تحلیل نیاز دارد؛
- سنت، آداب و رسوم، استنتاج، حدس و گمان و تفسیرها ابزارهایی هستند که برخی از مذاهب برای تبلیغ و دفاع از ایدئولوژی خود از آنها استفاده می‌کنند؛

- در برخی از مذاهب، رستگاری منوط به اطاعت محض از یک شیوه فکری می‌شود؛ شیوه‌ای که از گذشته با سنتی بی‌چون و چرا به امروز رسیده است؛
- پالایش ذهن را نمی‌توان از طریق موعظه و دستورات و باید‌ها و نبایدها تحقق بخشید؛
- نگرش من نسبت به اسلام، انتقادی، مثبت و خلاقانه است؛
- بهشت و جهنم را می‌توان در این دنیا تجربه کرد؛
- خیره نگریستن به تنها یک بعد از هر چیزی، به معنای این است که هیچ چیز در مورد ابعاد دیگر آن نمی‌دانیم؛
- مشاهده به دور از تعصب به ما کمک می‌کند تا حقیقت زندگی را به صورتی که هست، درک کنیم؛
- خودپژوهی به ما کمک می‌کند تا به جای فرار از خود، به خود نزدیک‌تر شویم؛
- برخی از واعظان مذهبی گمان می‌کنند که کمیت پیروان، مهم‌تر از کیفیت آموزه‌ها است؛
- هر مذهبی که آزادی و رهایی را برای مردم به ارمغان آورد تا آنها را قادر سازد مشکلات روحی‌شان را برطرف کنند، مذهبی واقعی است و می‌توان آن را «مقدس» نامید و از آن پیروی کرد؛
- تفکر، انتخاب، تحلیل، شناخت و درک، ویژگی‌هایی هستند که ما را از حیوانات متمایز می‌کنند؛
- انسان باید خود راهش را در زندگی انتخاب کند.



مراسم رسمی منصب گذاری توسط استادان ذن در خانقاه سوگن جی

فصل چهارم

ورود به دنیای مارکسیسم

جوانه‌های آن جنگل

یک عنکبوت به انجام عملیاتی دست می‌زند که بی‌شبهت به یک ریسنده ماهر نیست. زنبورها بسیاری از معماران را با ساختن یکی از سلول‌هایشان شرمگین می‌سازند اما تفاوت بدترین معماران و بهترین زنبورها در این است که معمار در حصول به خلق واقعیت از قدرت تخیلش استفاده می‌کند.

«مارکس، کتاب سرمایه»

ماهی عاشق و جستجوگری بودم که در رودبارهای خروشان در جستجوی حقیقت شنا می‌کردم. فعال، پر شوق و شور و سرشار از انرژی با الهام از کنجکاوی طبیعی‌ام در جاده‌های حیرت‌زای زندگی گام برمی‌داشتم.

دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر

کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست

گفتند یافت می‌نشود جسته ایم ما

گفت آنکه یافت می‌نشود آنم آرزوست

می‌خواستم خود را بفهمم و بشناسم و معنای زندگی را درک کنم، این دلهره هنوز در ذهنم خودنمایی می‌کرد که در تجربه پیشینم برای یافتن راه و روش مطلوب زندگی، با جدیت و پرشور تلاش کردم اما ناکام ماندم زیرا این آئین نتوانست به

اندازه کافی مرا برانگیزد که آن را با ذهن و قلبم بپذیرم به هر حال این بدان معنا نبود که بخواهم از جستجویم دست بکشم. به دنبال چیزی بودم که مرا به خود بیاورد، تحول در من ایجاد کند و یا مسیر احساسات مرا به راهی دلخواه جهت دهد. دستاوردهای چندانی در لمس حقیقت در تجربه نخستم نداشتم اما از این جستجو نه تنها ناامید نشدم بلکه در صدد بودم تا این ناکامی را امیدوارانه به فرصت تبدیل کنم. اشتیاقم صرفا امید و آرزوی واهی نبود بلکه میلی معین و مشخص، میلی که به امیال دیگر تفوق داشت. اشتیاقم قطعی بود. بر این باور بودم که اگر بخواهم موفقیت خودم را رقم بزنم باید بر ناکامی‌های گذشته خط بطلان بکشم و راه‌های یأس و عقب نشینی را بر خود ببندم، در آن صورت است که ذهن در شرایط اشتیاق سوزان برای موفقیت آتش آماده می‌شود. این شرط لازم موفقیت من بود باید هنوز می‌رفتم، به سان رودی شناور.

جستجوگری بودم شکیباً با امید به افقی روشن‌تر. برخی از افراد ناشکیباً شاید با اولین تجربه غیرقابل انتظار، سرخورده می‌شوند و آن را شکست می‌انگارند. این افراد مایل نیستند کوشش بیشتری داشته باشند که از آن رویداد بهره برده، در گام‌های بعدی از آن استفاده برند. آنها تصور می‌کنند که اولین تجربه‌شان آغاز و پایان کار آنها است. آنها نمی‌دانند که می‌توانند تجربه و دانش بیشتری در هر میدان به دست آورند چنانچه ناکامی‌ها و علل آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند. تحقق آرزوهای بزرگ نیاز به بردباری و شکیبایی بزرگ دارد، به یک کوشش شگرف.

وینستون چرچیل گفته است: «کافی نیست که ما نهایت کوشش خود را به چیزهای بیهوده به کار بریم، گاهی اوقات باید آنچه که مورد نیاز است، انجام

پیکر تراش بزرگ فرانسوی آگوست رودین گفته است: «هیچ کاری اتلاف وقت نیست چنانچه از تجربه آن با دانایی استفاده کنید.»

چنین عبارت‌های خردمندانه‌ای از تجربه ناشی می‌شوند. اگر به دنبال نقل قول‌های بیشتری در مورد نتایج تجربه هستید، با شما هم‌نظر هستم. ماهی کوچک درونم شگفت‌زده اما سرشار از قدرت و آرزو به سوی رهایی شنا می‌کرد. در سال ۱۳۴۲ خورشیدی (۱۹۶۴) گام جدیدی به سوی یک تجربه تازه برداشتم که می‌توان آن را تجربه یا دوره آموزشی توصیف کرد. در چارچوبی دوره دیدم که کمتر ممکن است برای همه اتفاق بیفتد. گام به حوزه‌ای نهادم که تصورش از قبل برایم غیرممکن بود.

به راستی تجربه چیست و به چه کار می‌آید؟ بر طبق نظر دانشوران: «تجربه حضور شخصی مستقیم یا مشاهده مستقیم است، تماس یا دانش واقعی.» تجربه قابلیت است که شخص اطلاعات یا حقایقی مشروط را درباره جهان، انسان و مردمانی که با آنها دادوستد و مراوده دارد، کسب می‌کند. تجربه برای هر انسانی پیش می‌آید ولی مهم واکنشی است که در برابر آن نشان می‌دهیم. بیشتر افراد بزرگ، موفقیت‌های چشمگیر خود را در ارزیابی تجربه و حاصل تجربه‌ها دانسته‌اند. خوب یا بد همه رخدادهای بدون استثناء تجربه هستند. بیایید در این سفر همراه باشیم.

مارکسیسم در خانواده

در خانواده، همسر خواهرم هواخواه و سرسپرده کارل مارکس و «مارکسیسم-لنینیسم» بود. می‌دیدم که به رادیو پیک یا رادیوی حزب توده ایران که کمونیست‌ها تولید می‌کردند، گوش می‌داد. در آن زمان و در دوره محمدرضا شاه، گوش دادن به رادیوی پیک به شدت ممنوع بود. این حقیقت دارد که اگر انسان‌ها را مجبور به نفی چیزی کنند و یا تهدید به قطع تماس با چیزهایی کنند، کنجکاوای آنها به آن

موضوعات بیشتر و در مواردی به موضوعات منع شده حریص تر می شوند. من کنجکاو و خیلی علاقه مند بودم که رادیوی کمونیست‌ها را در خفا گوش دهم. همسر خواهرم و دوستانش که همدیگر را «رفیق» می نامیدند، جلساتی را مخفیانه و با احتیاط بسیار در خانه برگزار می کردند. این مخفی کاری کنجکاوای مرا در خصوص آنها بیشتر برمی انگیزت. چیزهایی جسته گریخته به گوشم می رسید. آنها درباره فعالیت‌های کمونیستی بحث می کردند و درباره فلسفه کارل مارکس، تئوری تکامل چارلز داروین و اندیشه لینن سخن می راندند که همگی برایم تازگی داشتند. خیلی جوان بودم و بسیار کنجکاو که بدانم درباره چه چیزهایی صحبت می کنند. در آغاز نمی توانستم اندیشه آنها را درک کنم اما ناامید نمی شدم و توضیح بیشتر می خواستم.

کوشش می کردم هرچه بیشتر خودم را به آنها نزدیک کنم تا بفهمم که چه می کنند و ایدئولوژی آنها چیست. حدود شانزده سال داشتم. بیش از پیش به قوی ترین ایدئولوژی رایج آن زمان علاقه مند می شدم. به تدریج و به کمک همسر خواهرم به محافل و جلسات آنها راه پیدا کردم.

بی گمان و به دور از هرگونه تعصب و جبهه گیری، کارل مارکس یک فیلسوف و دانشمند اجتماعی و همچنین پدر سوسیالیسم مدرن و کمونیسم بود. درست است که اندیشه های او با رخدادها و معیارهای نظام نوین جهان و تحولات آن همخوانی پیدا نکرد و پیش بینی های او به خود جامه عمل نپوشید ولی نمی توان ارزش های دیگر این فیلسوف بزرگ را نادیده گرفت و اندیشه های او را در کلیتش زیر سؤال برد.

او پنجم ماه مه ۱۸۱۸ میلادی در یک خانواده آلمانی به دنیا آمد و چهارم مارس ۱۸۸۳ درگذشت.

مارکس متفکر انقلاب، فیلسوف جامعه‌شناسی و تاریخ، اقتصاددان آلمان در سن ۲۴ سالگی درجهٔ دکترای فلسفه را از دانشگاه جنوا^{۴۵} گرفت. او همچنین مقطع دکترای حقوق را در دانشگاه بن (آلمان) خواند و سپس به دانشگاه برلین رفت. از میان آثار مارکس دو اثر معروفش به نام «سرمایه» و «مانیفست» مایه‌های محکمی به تفکرات رادیکال روزگار خود بخشید. مانیفست مارکس نه یک نظریهٔ الهی است و نه نظریهٔ اهریمنی بلکه نظریه و برنامه‌ایست که بر اساس آن تمام امور جهان را مادی می‌داند و رنج بشر را با این دیدگاه بررسی می‌کند. او موافقان و مخالفان سرسختی هم داشته است.

کارل مارکس عقیده داشت که تغییرات اجتماعی برای یک جامعهٔ بهتر مورد نیاز است و برای تغییرات اجتماعی باید تضاد طبقاتی وجود داشته باشد. موضوع عمدهٔ مورد توجه مارکس برای تغییرات اجتماعی، تغییرات اقتصادی بود. کارل مارکس یک انسان دوست واقعی بود و در این اندیشه بود که توده‌های دربند را کمک کند.

من نیز به‌سان جوانان آرمان‌گرای آن دوران، جادوی این جهان‌بینی شدم.

«آموزش دربارهٔ نظریهٔ مارکسیسم»

همسر خواهرم از علاقه‌مندی من به فلسفهٔ مارکسیسم خوشحال بود و می‌دانست می‌تواند به من اعتماد کند که اسرارشان را نگه دارم و فرد فعالی به عنوان یک هواخواه جوان باشم. برای شروع و به منظور اینکه دربارهٔ آموزه‌های مقدماتی مارکسیسم آشنایی پیدا کنم، بعضی کتاب‌های به اصطلاح ممنوعه به من معرفی

شد که فهم ایدئولوژی این مسلک را برایم آسان‌تر کند و بدین‌سان در حوزه نظری مارکسیسم قرار گرفتم.

رمان‌ها و کتاب‌هایی چون: فولاد چگونه آبدیده شد، پاشنه آهنین، خرمگس و اصول مقدماتی فلسفه، دنیای رؤیاهای ما را برای آینده‌ای روشن و تابناک می‌ساخت. نسلی از جوانان که شوریده و شیدای آزادی و برابری بودند، با خواندن این کتاب‌ها پراکنگیزه و پویا و انقلابی می‌شدند.

این مجموعه کتاب‌ها علاقه مرا به ادبیات مارکسیستی بیشتر کرد. به تدریج همسر خواهرم زیربنای فرضیه کارل مارکس را در ذهن من متجلی کرد، او همچنین تأثیر نظریه تکاملی چارلز داروین، در غنی‌تر کردن اندیشه مارکس را به شیوه بسیار ساده برایم توضیح می‌داد تا روند تکامل را طبق اندیشه مارکس و تأثیر و ارتباط آن را نسبت به یک انقلاب اجتماعی بدانم. به نظر می‌رسید که مارکسیسم همراه با تئوری داروین و مبحث ماتریالیسم دیالکتیک، یک ایدئولوژی علمی، منطقی و رهائی‌بخش و نیز بستر بحث و جدل باشد. به تدریج به مارکسیسم بیشتر علاقه‌مند شدم و اطلاعاتم را در این زمینه با خواندن کتاب، جزوات و دست‌نویس‌ها بالا می‌بردم. همچنین در نشست‌های گروهی که مخفیانه و با احتیاط توسط همسر خواهرم و دوستانش (رفقا) برنامه‌ریزی می‌شد، شرکت می‌کردم. در حقیقت هم در تئوری و هم در عمل در این گروه آموزش می‌دیدم، برایم آنچنان مهیج و روشنفکر‌مآبانه بود که ترغیب می‌شدم بیشتر درباره آن بیاموزم. در آن زمان عده بسیار کمی جذب مارکسیسم می‌شدند به این دلیل که:

۱ - یک ایدئولوژی مبارزاتی بود و نیاز به انگیزه و تعهد داشت که همگان واجد شرایطش نبودند؛

۲ - حکومت با هر شکل فعالیت آن مخالف بود؛

۳- درخواست همگانی برای پذیرش آن نبود.

به نظر خودم، من خوش اقبال بودم که خودم را در میان روشنفکران و آزادی خواهانی از آن زمان می دیدم که تجربیاتشان از من غنی تر بود و این تجربیات را به من انتقال می دادند. با اینکه مادرم یک فرد مسلمان بود اما به عناصر مارکسیست ایرانی در بعضی زمینه ها کمک می کرد. برای نمونه او گروهی از کمونیست های معتدل را با شهادت در دادگاه نجات داد و همین شهادت باعث شد آنها از زندان و اعدام نجات پیدا کنند. خوشحال بودم که مادرم با کمونیست ها و دکترین انقلابی آنها همدلی و همفکری داشت. علت عمده همکاری مادرم و کمک به مارکسیست های ایرانی این بود که هدفشان نجات فقرا و طبقه زحمتکش بود و این موضوع مادرم را تحت تأثیر قرار می داد و تنها انگیزه ای بود که مادرم را وامی داشت در بعضی موارد به آنها کمک کند. من هم با انگیزه کمک به انسان های رنج دیده و کوشش در استقرار یک جامعه بدون طبقه که ایده آل و مردم پسند بود، جذب آنها شدم، علاوه بر تمام این ها، تشریح علمی و استدلالی آنها از جهان و انسان از ویژگی های دیگری بودند که ایدئولوژی مارکسیستی توانست ذهن روشنفکران را به خود معطوف دارد و احساس دلسوزی و انگیزه همیاری با توده رنج دیده را در ذهن آنها پدید آورد. این همدردی در یک جوان پر شور و احساساتی چون من، باعث شد در این راه انسان دوستانه شرکت کنم و در آن فعالیت ها سهمی باشم. به طور خلاصه به دو دلیل مهم جذب کمونیست ها شدم:

۱- تعالیم عقلایی مارکسیسم که فیلسوفان برجسته یونانی و اروپایی، فلسفه هگل و عقاید انگلس و در مجموع فلسفه ماتریالیسم دیالکتیک را پوشش می داد.

۲- علاقه و باور انسان دوستانه به آزادی کشاورزان و کارگران از بند اسارت و هدایت آنها به یک جامعه بدون طبقه و به یک زندگی شاد و صلح جویانه.

آزادی طبقه کارگر و کشاورز و برقراری یک دولت حامی پرولتاریا برای رهاسازی فقرا از بی عدالتی، نابرابری و ستمگری، عوامل عمده تأثیرگذاری بر روشنفکران برای گسترش باوری قوی به مارکسیسم بود. من نیز از این طرز فکر استقبال کردم. از این رو همسر خواهرم نقش مهمی در قالب‌ریزی ایدئولوژی مارکسیسم-لنینیسم در ذهن من داشت و شیوه دیگری از تفکر در ذهنم جای گرفت. این اندیشه در زمان خود از بیداری توده‌ها سخن می‌گفت و چشمم را به افق‌های جدید باز کرد و خودم را در تحول یک احساس راستین انسانی همراه با آگاهی نسبت به بی‌عدالتی و ستمگری بعضی از حکومت‌ها می‌دیدم.

آدلای استیونسن^{۴۶} می‌گوید: «چنانچه به تعقیب دانش بها دهیم، باید آزادانه هر جا آن اطلاعات ما را رهنمون می‌سازد، رهسپار شویم. "ذهن آزاد" سگ وحشی نیست که با زنجیرهای قطور مهار شده باشد.»

آگاهی ما نسبت به برخی از افکار و عقاید، ممکن است محدود باشد اما قادریم این محدودیت و مرزبندی‌ها را برداریم و دید وسیع‌تری داشته باشیم. با توجه به ضرب‌المثل «دانایی، توانایی است»، من خود را در میان روشنفکرانی می‌دیدم که می‌توانستم درباره مسائل سیاسی، اقتصادی و فلسفه در حد درک و فهم خود بحث و مناظره کنم و این موضوع اعتماد به توانایی‌هایم را فزون‌تر کرده بود. در نشست‌هایی که با افراد حزبی داشتم با اینکه جوان‌ترین بودم، نظریات و پیشنهاداتم مورد تأیید قرار می‌گرفت. داوطلبانه قاصد بین رفقای حزبی در شهر و توده مردم در سر کار به‌ویژه کارگران پالایشگاه آبادان بودم. بین آنها به طور پنهانی نشریات حزبی را پخش می‌کردم و به این طریق آنها را به مبارزات در راه احقاق حقوقشان

۴۶ - آدلای استیونسن - Adlai.E. Stevenson, Jr دیپلمات، سیاست‌مدار و حقوقدان آمریکایی.

تشویق می‌کردم. محتاط بودم که نه برای رفقا دردرس‌ساز باشم و نه اینکه در دام پلیس حکومتی بیفتم. به بهترین نحو ممکن وظیفه‌ام را در قبال سازمان انجام می‌دادم. تقویت این ایدئولوژی باعث اعتمادبه‌نفس بیشتر من شد تا آن را به شکلی در محیط مدرسه هم ابراز کنم.

رشته تحصیلی من در دبیرستان علوم تجربی بود و مبحث زمین‌شناسی که بسیار به آن علاقه‌مند بودم، کم و بیش با فرضیه داروین همخوانی داشت از این رو می‌توانستم مقالاتی در این زمینه برای کلاس درس تهیه کنم که غنی‌تر از کتب محدود درسی بود. دانش‌آموزان کنجکاو با علاقه یادداشت برمی‌داشتند زیرا دانش تخصصی پراکنده، جذاب‌تر و پرمحتواتر از کتاب محدود درسی بود. معلم کلاس از این کنفرانس‌ها استقبال می‌کرد و دانش‌آموزان را تشویق می‌کرد که فراتر از کتب درسی، مطالعه داشته باشند. به تدریج بعضی از دانش‌آموزان با من تماس می‌گرفتند و من جلساتی برگزار می‌کردم تا درباره‌ی پاره‌ای از موضوعات علمی بیش از آنچه که در آن هنگام می‌دانستند، صحبت کنم. دوستان خوب و فهیمی در دبیرستان پیدا کردم اما به واسطه حساسیت حکومت به جریان مارکسیسم و پرمخاطره بودن آن، نمی‌توانستم آزادانه درباره‌اش با دیگران حتی صمیمی‌ترین دوست صحبت کنم چرا که در این زمینه آمادگی ورود به عمق ماجرا را نداشتند و با کوچک‌ترین بی‌احتیاطی ممکن بود جان بسیاری از رفقای حزبی به خطر بیفتند. بعد از دو سال و نیم تجربه در زمینه مارکسیسم، خودم را قوی‌تر از قبل می‌دیدم و با اعتمادبه‌نفس بیشتری حرکت کردم. اکنون خود را در مدرسه‌ای می‌دیدم که بناست افق تازه‌ای را در برابر من بگشاید و نقشم را در این جهان مادی بیابم.

والترنيس^{۴۷} می گوید: «تغییردهندگان اثرگذار در جهان کسانی هستند که برخلاف جریان آب شنا می کنند.»
ماهی سیاه کوچولو چنین به راه افتاد تا برود و اقیانوس را پیدا کند.

نکات مهم این فصل:

- ایده مارکسیسم از خانواده به ذهنم خطور کرد؛
- گرایشم به مارکسیسم خودجوش بود؛
- به علت نگاه علمی مارکسیسم به جهان، انسان و آزادی توده‌ها، جذب آن شدم؛
- شخصیت‌هایی که به ایدئولوژی مارکسیسم شکل دادند و آن را متحول کردند، فیلسوفانی بزرگ بودند؛
- قبل از پذیرش کامل مارکسیسم، تشویق به خواندن کتاب‌هایی در این زمینه شدم؛
- در حوزه مارکسیسم خود را به لحاظ ذهنی، پخته، واقع‌گرا و دلسوز مردم می‌دیدم؛
- همسر خواهرم اندیشه مارکسیسم را در ذهنم نهادینه کرد. او می‌دانست که به اندازه کافی مورد اعتماد هستم که به جمع آنها بپیوندم؛
- فردی که به یک تجربه مرفقی جدید کشیده می‌شود، هرگز به تجربه تلخ گذشته‌اش برنمی‌گردد؛
- در حدود پانزده-شانزده سالگی به حوزه مارکسیسم گام نهادم؛
- تجربه در هر فرآیند نه آغاز است و نه پایان؛

- بر طبق نظر دانایان، تجربه یک حضور شخصی مستقیم یا یک مشاهده عینی، دانشی واقعی یا یک تقابل است و توانایی‌ای است که فرد، اطلاعاتی از حقایق محتمل درباره جهان، خود و دیگران کسب می‌کند؛
- در شور نوجوانی، ایدئولوژی مارکسیسم تأثیرگذار بود؛
- بی‌شک کارل مارکس یک فیلسوف و دانشمند اجتماعی و همچنین پدر سوسیالیسم مدرن و کمونیسم بود؛
- طبق نظریهٔ مارکس برای تغییرات اجتماعی باید تضاد طبقاتی وجود داشته باشد؛
- کتاب‌هایی چون: فولاد چگونه آبدیده شد، پاشنه آهنین، خرمگس، اصول متمدنانه فلسفه و... برای درک بهتر مارکسیسم لازم بود؛
- احساس دلسوزی و انگیزهٔ همیاری با تودهٔ رنجیده، از انگیزه‌های من در پیوند به مارکسیسم بود؛
- تغییردهندگان اثرگذار در جهان، کسانی هستند که برخلاف جریان آب شنا می‌کنند.
- جذب مارکسیسم شدم چون آن عقاید، عقلانی و مردم‌پسند بود؛
- خواندن بعضی کتاب‌های انقلابی، گرایش مرا به مارکسیسم بیشتر کرد؛
- من به فراسوی افق محدود نگرشم رفتم و خودم را واقع‌گرا و نوع‌دوست یافتم؛
- در مدرسه بعضی مطالب رشتهٔ تحصیلی‌ام با مطالعات آموزشی‌ام در زمینهٔ مارکسیسم همخوانی داشت؛
- در نوجوانی منابع موثق، راهنمایان واقعی و یا دوستان روشنگری نبودند که راهی را که می‌جستم، به من نشان دهند.



با مدیر یکی از معابد در چین

فصل پنجم

دوره نظام وظیفه تخصصی

از جنگل ستاره تا روستای خاموش

جنگلی هستی تو ای انسان!

جنگل ای رویده آزاده

بی دریغ افکنده روی کوه‌ها دامان

آشیان‌ها بر سر انگشتان تو جاوید

چشمه‌ها در سایبان‌های تو جوشنده

آفتاب و باد و باران بر سرت افشان

جان تو خدمت‌گر آتش

سربلند و سبز باش، ای جنگل انسان!

سیاوش کسرابی

خدمت نظام وظیفه در ایران اجباری است. جوانانی که به سن هجده سالگی می‌رسند باید دو سال را در نیروهای ارتش بگذرانند. گرچه بیشتر آنها مایل نیستند دوره‌های سخت و دشوار نظامی را تحمل کنند و آن را اتلاف وقت می‌دانند، هیچ‌گیزی از این قانون نیست مگر اینکه فرد معافیت کامل داشته باشد اما این معافیت شامل تعداد اندکی از افراد می‌شود.

به باور من هر جوان باید از این حق برخوردار باشد که برای آینده خود آنگونه که خود می‌خواهد برنامه‌ریزی کند و زمان و فرصت خود را بدان‌سان که درست می‌داند و البته در چارچوب هنجارهای جامعه، برنامه‌ریزی کند و خدمت سربازی مانعی عمده در برابر این انتخاب است. در ایران قبل از اینکه فردی به دنبال شغلی باشد یا تصمیم به ازدواج بگیرد، بخواهد پاسپورت و گواهینامهٔ رانندگی یا مزایای دیگر دریافت کند، گذراندن این دورهٔ نظام اجباری است.

مهم‌ترین مشکل خدمت سربازی اجباری بودن آن است. یک جوان با توجه به نیازهای خویش در اجبار و «بایدها» قرار می‌گیرد و این اجبار به اشکال گوناگون خود را نشان می‌دهد. او باید دو سال و گاهی اوقات بیشتر از عمر خود را در زمانی که برایش تعیین می‌شود و در مکانی دور از خانه و شرایط آب و هوایی سخت بگذراند و سرپیچی از این دستورات، محرومیت از بسیاری از حقوق اجتماعی را به همراه دارد. این شرایط باعث می‌شود که سربازی برای جوانان چندان خوشایند نباشد و آنها همواره از آن گریزان باشند.

در سن هجده سالگی در سال ۱۳۴۵ خورشیدی (۱۹۶۷) دبیرستان را به پایان رساندم و در رشتهٔ علوم طبیعی دیپلم گرفتم سپس مجبور به گذراندن دورهٔ سربازی شدم. خوشحال بودم که به عنوان یک سرباز معمولی خدمت نمی‌کردم چون شرایط سربازان معمولی سخت‌تر بود. جوانان با مدرک دیپلم، شرایطشان نسبت به سربازان عادی که مدارک تحصیلی پایین‌تری داشتند، بهتر بود.

در سال ۱۳۴۱ خورشیدی (۱۹۶۳) شاه ایران، انقلاب سفید را بنیاد نهاد. در آن زمان هشتاد و پنج درصد ایرانیان به ویژه روستاییان بی‌سواد بودند و باید به نحوی این قشر باسواد می‌شدند. جوانان پرشور می‌توانستند به هم‌میهنان خود کمک کنند

و به آنها خواندن و نوشتن را بیاموزند و فرهنگ آنها را بالا ببرند بنابراین شاه، اصل ششم انقلاب سفید را که «ایجاد سپاه دانش» بود، برنامه‌ریزی کرد.

دو سال خدمت سپاه دانش به دو بخش تقسیم می‌شد:

۱ - یک دوره شش ماهه در مراکز آموزشی (پادگان‌ها) با درجه گروهبانی و تعلیمات سخت

۲- هجده ماه خدمت در روستاها به عنوان آموزگار زیر نظر اداره آموزش و پرورش محل

دوره آموزشی در پادگان دوره بسیار سختی بود. این تعلیمات سخت برای همگان صرف نظر از مقام و درجه آنها یکسان بود و همه آرزو داشتند که این دوره هرچه زودتر به پایان برسد. گرچه این دوره پادگانی سخت و بسیار منضبط بود ولی محاسنی داشت که شخص در حال آموزش را به لحاظ فکری و بدنی قوی می‌کرد و وی را آماده می‌ساخت که گهگاهی شرایط سخت زندگی را به عنوان یک واقعیت بپذیرد و خود را آماده هر خدمتی در آینده نماید.

مارکسیسم در روستاها

هجده ماه خدمت باقیمانده سپاه دانش در روستاها به عنوان آموزگار تعیین شده بود. هدف از ایجاد سپاه دانش تغییر در زندگی روستاییان و باسواد کردن کودکان و بزرگسالان بود. ما در واقع نماینده شاه در روستاها بودیم. درجه ما نسبت به سربازان معمولی بالاتر بود و درعین حال به ما «سربازان مبارزه با جهل و بی‌سوادی» می‌گفتند که روستاییان هم از آن استقبال می‌کردند.

با توجه به آگاهی و پیش‌زمینه من در خصوص مارکسیسم و تعهدم به گسترش آن، اندیشیدم که این دوره فرصت خوبی برایم خواهد بود تا سطح آگاهی روستاییان را در این زمینه بالا ببرم و آنها را به حق و حقوقشان آنگونه که مکتب مارکسیسم

توصیه می‌کرد، آشنا سازم بدون در نظر گرفتن اینکه آیا شرایط زمانی، محیطی، فرهنگی و غیره در هماهنگی با این دکترین سازگار هست یا در تضاد با آن.

از راه و روش‌های مختلف استفاده می‌کردم و نهایت کوشش خود را به کار می‌بردم تا آنها را متقاعد سازم که دنیای دیگری برای خود بسازند که اوضاع و احوال را به نفع خودشان تغییر دهند. گهگاهی آنها را جمع می‌کردم و به طور غیرمستقیم آنها را به آنچه که می‌بایست داشته باشند - بیش از آنچه که دارند - آگاه می‌کردم. در روستاهای مختلف دوستانی هم مسلک داشتم که آنها نیز در این زمینه فعال بودند و با هم همکاری و همفکری داشتیم و به کمک هم روستاییان را آگاه می‌کردیم. روستاییان پاک و خوش‌قلب دعوت ما را با کمال میل می‌پذیرفتند و بدون هیچ تردیدی در جلسات ما شرکت می‌کردند اما خوشبختانه یا شوربختانه هیچ نشانی از حضور فعالشان در راهی که ما برایشان ترسیم کرده بودیم، دیده نمی‌شد و رغبت چندانی به تغییر وضعیت خود نداشتند، شاید به این دلیل که کارکرد این ایدئولوژی در آن زمان برایشان قابل درک نبود یا اینکه بی‌نیازتر از آن بودند که چیز بیشتری بخواهند و یا اصولاً به حق و حقوق انسانی خود واقف نبودند و فکر می‌کردند زندگی همان است و چیزی بیشتر نیست که آن را بخواهند.

دیگر دوستانم در روستاهای دیگر نیز همین مشکل را با روستاییان داشتند و نمی‌توانستند جنبش روستایی را برپا کنند. آنها سعی کردند سندیکایی تشکیل دهند که روستاییان را برای یک هدف مشترک متحد کند، این به واسطه عدم توانایی و یا فقر دانش و آگاهی سیاسی ما در ترویج مارکسیسم نبود بلکه شرایط آن زمان روستاها ایجاب نمی‌کرد که خودشان را با ذهنیت مارکسیسم همخوان کنند. نحوه زندگی و شیوه تفکر آنها با آنچه در کوبا، چین و یا آمریکای لاتین بود، تفاوت داشت و هیچ انگیزه‌ای برای چنین تشکلی نداشتند. بعد از این تلاش، دریافتم که

این تئوری به مثابه نسخه‌ای از پیش پیچیده‌ای نیست که در هر زمان و هر شرایط کاربرد داشته باشد. تضمینی نبود که این تئوری بتواند معجزه‌وار وضعیت روستاییان را دگرگون کند. دوستان هم‌مسلكی (رفقا) نهایت کوشش خود را کردند و با همین بن‌بست مواجه شدند. روستاییان پذیرای تصویر ما از بهشت نبودند و به آنچه بودند و داشتند، قانع بودند. با توجه به چنین شرایط متفاوتی، با دوستان به این تفاهم و نتیجه‌گیری رسیدیم که اوضاع و احوال روستاها نمی‌تواند به سرعتی که انتظارش را داریم، تغییر پیدا کند و ابزارهای ما برای به حرکت درآوردن آنها آنچنان قدرتمند نیستند که در آنها انگیزه و جنبشی ایجاد کند حتی رفقای حزبی در شهر نیز همین برداشت را از مردم داشتند، با بی‌تفاوتی بیشتر و علاقه کمتر مردم.

من و دوستانم در هر صورت روستاییان را دوست می‌داشتیم و با وجود نیت خیرخواهانه‌مان نمی‌خواستیم در تقابل با آنها قرار بگیریم. سرانجام این جلسات را به پرداختن به بحث درباره مشکلات و مسائل روستاییان، تغییر روش و جهت دادیم تا به حل مشکلاتی که در آن زمان با آنها مواجه بودند، پردازیم.

من خود به آموزش آنها در زمینه کشاورزی و باسواد کردن آنها و بچه‌هایشان متعهد بودم و با رغبت انجام وظیفه می‌کردم. من اداره دو کلاس را به عهده داشتم:

۱ - کلاس روزانه برای بچه‌ها ۲ - کلاس شبانه برای بزرگسالان

نه تنها در زمینه تدریس بلکه در زمینه کشاورزی، ساختن پل و جاده، نهرکشی از چشمه‌ها، شرکت در مراسم مختلف آنها فعالیت می‌کردم و از آنجایی که به عنوان نماینده شاه در روستا محسوب می‌شدم، می‌توانستم کمک‌های درخواستی آنها را به آموزش و پرورش محل ابلاغ کنم و از همکاری آنها برای عمران و آبادی روستاها استفاده کنم. روستاییان حس احترام خاصی به سپاهیان دانش داشتند چرا

که آنها را همدوش خود در نوسازی روستا می‌دیدند. یک سپاهی نماینده آنها در تمام امور بود و از این بابت راضی و خوشحال بودند.

در پایان دوره سپاه دانش، گهگاهی دوستانم را ملاقات می‌کردم و فعالیت‌هایمان را تحلیل می‌کردیم و اینکه چگونه می‌توانیم برای کشورمان و مردمان مؤثرتر عمل کنیم. من و دوستانم رهبران کلیدی سازمان نبودیم بلکه هوادارانی وفادار بودیم که وظیفه سازمانی را به بهترین شکل انجام می‌دادیم. گرچه ما هواخواهان متعهدی بودیم و در فعالیت‌های مختلف شرکت داشتیم اما هرگز رهبران رده‌بالای خود را نمی‌دیدیم و هیچ اطلاعی از طرح و برنامه آنها نداشتیم. در حقیقت آنها را در جمع خودمان نمی‌دیدیم. این نکته‌ای بود که همواره ذهن مرا به خود مشغول کرده بود که چرا ما باید فرمانبردار کسانی باشیم که هیچ اطلاعی از رفقای خود ندارند و باید تنها دستورات آنها را بی‌چون و چرا اجرا کنند. برای نمونه جزوات، خبرنامه، نشریه و سایر متون مارکسیستی را از رابطان ناشناخته دریافت می‌کردیم بدون اینکه بدانیم آنها کیستند. وقتی که از روی کنجکاوی از یکی از دوستان اهمیت این احتیاط را پرسیدم، سعی داشت مرا متقاعد کند که آنها جانشان در خطر است در حالی که این ما بودیم که به همه جا می‌رفتیم و با افراد مختلف در تماس بودیم علاوه بر این ما هواداران آن سازمان بودیم بنابراین امکان نداشت چیزی را افشا کنیم چون خودمان نیز در خطر بودیم. ما به آنها اعتماد داشتیم ولی به نظر نمی‌رسید آنها به رده‌های پائین که جانشان بیشتر در خطر بود، اعتماد چندانی داشته باشند. این نوع مخفی‌کاری باعث شد شک ما نسبت به رفقای رده بالا تقویت شود و یک بی‌اعتمادی در ما نسبت به آنها به وجود بیاید.

نکات مهم این فصل:

- در سال ۱۳۴۱ خورشیدی (۱۹۶۳) شاه ایران انقلاب سفید را بنیاد نهاد؛
- در آن زمان هشتاد و پنج درصد ایرانیان به‌ویژه روستاییان بی‌سواد بودند و باید به نحوی این قشر باسواد می‌شدند؛
- هدف از ایجاد سپاه دانش تغییر در زندگی روستاییان و باسواد کردن کودکان و بزرگسالان بود؛
- درجهٔ ما سپاهیان دانش نسبت به سربازان معمولی بالاتر بود در عین حال به ما سربازان مبارزه با جهل و بی‌سوادی می‌گفتند که روستاییان از آن استقبال می‌کردند؛
- می‌خواستیم مارکسیسم را به روستاییان بشناسانیم؛
- روستاییان پذیرای تصویر ما از بهشت نبودند و به آنچه بودند و داشتند، قانع بودند؛
- سپاهیان دانش نه تنها در زمینهٔ تدریس بلکه در زمینهٔ کشاورزی، ساختن پل و جاده، نهرکشی از چشمه‌ها و شرکت در مراسم مختلف روستاییان انجام وظیفه می‌کردند؛
- دریافتیم که مارکسیسم نسخهٔ از پیش پیچیده‌ای نیست که در هر زمان و هر شرایط کاربرد داشته باشد؛
- در صدد بودیم یک سندیکای روستایی در روستاها ایجاد کنیم؛
- از آنجایی که سپاهی دانش نمایندهٔ شاه در روستا بود، می‌توانستم کمک‌های درخواستی آنها را به آموزش و پرورش محل ابلاغ کنم و از همکاری آنها برای عمران و آبادی روستاها استفاده کنم؛
- در روستا ادارهٔ دو کلاس را به عهده داشتیم، کلاس روزانه برای بچه‌ها و کلاس شبانه برای بزرگسالان؛
- روستاییان حس احترام خاصی به سپاهیان دانش داشتند چرا که آنها را همدوش خود در نوسازی روستا می‌دیدند.



دوتسو ذنجی

فصل ششم

همچنان در جستجو-سفر به هند

باله‌های ماهی کوچک درونم داشت آماده می‌شد تا در خلاف جهت جریان آب شنا کند. دیگر جریان ساکن و خفته برکه خشنودم نمی‌کرد. باید می‌رفتم. دریا و اقیانوس در انتظارم بودند. باید می‌رفتم و تن به بلور آب‌های روان می‌دادم. دلم هوای تازه می‌خواست. به سنگ‌ها و خزه‌ها و جلبک‌ها عشق می‌ورزیدم. دریا پیش رویم بود. صدای امواج رقصانش را می‌شنیدم انگاری هزار هزار فرشته با بال‌هایی از نور و آوازی از جنس ابریشم من را می‌خواندند.

پس از پایان دوره نظام در روستا به مدت دو سال، تصمیم گرفتم برای تحصیلات دانشگاهی به خارج از کشور بروم. اگر در کشور خودم می‌ماندم و تحصیل می‌کردم، خوشحال‌تر می‌بودم اما به دلیل کمبود فضای آموزشی در دانشگاه‌ها، ملاک قبولی، امتحان ورودی سختی بود و با چنین شرایطی تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان در کنکور ناکام می‌ماندند؛ برای مثال از پنجاه‌هزار درخواست‌کننده، تنها بیست نفر پذیرفته می‌شدند حتی اگر میانگین نمره قبولی را کسب می‌کردند. استعداد بسیاری از جوانان پرشوقی که می‌خواستند در دانشگاه ادامه تحصیل دهند، با این شیوه گزینش به هدر می‌رفت و این سیاست باعث می‌شد که بسیاری از فارغ‌التحصیلان برای ادامه تحصیل به کشورهای دیگر سفر کنند. من تصمیم گرفتم برای تحصیلات دانشگاهی به هندوستان بروم. هند با

تمام شگفتی‌ها و اندیشمندانش چشم به راه من بود. سرزمینی که ارزان‌تر از جاهای دیگر هم بود و به ایران نیز نزدیک بوده و دانشگاهش امتحان ورودی نداشت و زبانش نیز انگلیسی بود، پس باید می‌رفتم. جهانی دیگر چشم به راه من بود.

آموزش در دانشکده مسیحی

در سال ۱۳۴۷ خورشیدی (۱۹۶۹) عازم هندوستان شدم. در آن زمان چندان انگلیسی نمی‌دانستم. باید زبان انگلیسی را به منظور آمادگی برای حضور در کلاس‌ها یاد می‌گرفتم. در شهر پونا^{۴۸} کالجی مسیحی به نام اسپایسر کالج^{۴۹} وجود داشت که آموزه‌های ربانی مسیحیت را به اعضا و شرکت‌کنندگان در کلیسا تعلیم می‌داد. این کالج به مرکز شهر نزدیک بود. شش ماه دوره آموزشی شامل آموزش زبان و آموزش انجیل مقدس می‌شد. دانشجویان جدید مجبور بودند که هم در کلاس انگلیسی شرکت کنند و هم آموزه‌های آئین عیسی مسیح را یاد بگیرند. این دانشکده محل خوبی برای دریافت‌های فرهنگی بود. محیط دانشکده بسیار صمیمی و آموزنده بود. بعضی از دانشجویان خارجی علاقه چندان نداشتند که در کلیسا حضور داشته باشند و به موعظه‌های شبانه گوش دهند. آنها این تشریفات را اتلاف وقت می‌دانستند اما برای من فرصت بسیار خوبی بود که چیزهایی درباره این مذهب بدانم. به خود گفتم که یادگیری و دانش درباره یک مکتب بهتر از ناآگاهی از آن است.

نکات اخلاقی خوبی در مسیحیت می‌دیدم که بی‌شبهت با سایر ادیان نبود. اندرزهای حکیمانه عیسی مسیح، تعالیم او و زندگی او قابل درک و درخور ستایش است. در واقع یک نوع روشنگری بود که به دنیا معرفی شده بود و نمونه آن در

مکاتب دیگر کمابیش به چشم می‌خورد. با توجه به علاقه و احترامم به رهبران معنوی، احترام عمیقی نسبت به عیسی مسیح در قلبم جا گرفت و اصول دین او را در سطح پند و اندرز پسندیدم. بعضی نکات اخلاقی او با سایر مذاهب همخوانی دارد، داستان زیر این شباهت را نشان می‌دهد:

یک دانشجوی دانشگاه که به دیدار گسن^{۱۰} استاد ذن رفته بود، از وی پرسید:

- آیا کتاب مقدس مسیحیان را خوانده‌اید؟

گسن جواب داد:

- نه، برایم بخوان!

دانشجو مسرورانه کتاب مقدس را باز کرد و آیات مربوط به ماتیو مقدس^{۱۱} را برای استاد این چنین خواند: «و برای لباس چرا می‌اندیشید در سوسن‌های چمن تأمل کنید که چگونه رشد می‌کنند. آنها نه رنج می‌کشند و نه ریسندگی می‌کنند با وجود این به شما می‌گویم سلیمان^{۱۲} هم با همه شکوه و جلال خود چون یکی از آنها آراسته نشد... پس در اندیشه فردا مباشید زیرا فردا اندیشه خود را خواهد کرد. بدی امروز برای امروز کافی است.»

- هر کسی را که چنین الفاظی بر لب رانده، مردی آگاه و به روشنی رسیده می‌پندارم.

گسن خواست دانشجو ادامه بدهد:

دانشجو مسرورانه از اینکه کسی به صحبت‌های او گوش می‌دهد، بقیه آیه را خواند: «سؤال کنید که به شما داده خواهد شد. بطلبید که خواهید یافت. بکوید

که در بر روی شما گشوده خواهد شد چون هرکه بپرسد، جواب یابد. هرکه بطلبد، دریافت می‌کند.»

- بسیار عالی، بسیار خردمندانه. هر آنکه این‌ها را گفته، سخنانش از بودایی‌گری^{۵۳} دور نیست.

پاسخ استاد ذن در این داستان، گویای این است که راه روشنگری یکی است و شیوه‌های دستیابی به آن متفاوت است. استاد می‌خواهد بگوید که روشن‌شدگی در انحصار یک شخص و یا اشخاص ویژه نیست و گفته‌های خردمندانه ناشی از روشن‌بینی است که می‌تواند درخور هر شخصی باشد.

من خود تجربهٔ باارزشی در اسپایسر کالج کسب کردم. عیسی مسیح را شخصیت کلیدی و برجسته در انجیل یافتم بدون اینکه وارد جزئیات تفسیرهای کتاب مقدس بشوم. در این زمینه هم مطالعه می‌کردم و هم در جلسات مذهبی شرکت می‌کردم اما ذهنم آنچنان تحت تأثیر ایدئولوژی مارکسیسم بود که جایگزین کردن ایدهٔ دیگری به نظرم مشکل می‌نمود. در حقیقت فضایی خالی در ذهنم نبود که نهال ایده‌های جدید، در خاک قدیمی ذهنم کاشته شود از طرف دیگر نمی‌خواستم از یک شاخه تمرین و تجربه به سرعت به شاخهٔ دیگری پردازم. جهانگردی نبودم که خواسته باشم وقایع مختلف و اطلاعات گوناگون را در دفترچهٔ خاطراتم ثبت کنم و آنها را به عنوان یادبود نگه دارم به بیان دیگر مارکسیسم پیش‌تر ذهنم را با قدرت تمام اشغال کرده بود و به سختی می‌توانستم جایگزین مناسب‌تری بیابم مگر آنکه آموزش برتری ارائه دهد که ایدهٔ قدیمی را به‌طور جدی در زیر پرتو خود بگیرد و بر آن پیروز گردد یا تبری که بتواند آن را از بیخ و بن براندازد. گرچه به‌طور منظم در

کلاس‌های شبانه کلیسا شرکت می‌کردم اما آن آموزه در من آنچنان تأثیر ژرفی نداشت که مرا به سوی یک راه و روش فکری جدید بکشاند. در طی شش ماه آموزش در اسپایسر کالج توانستم دانشی از مسیحیت کسب کنم و در عین حال خوشحال بودم که زبان انگلیسی‌ام به اندازه‌ای قوی شده بود که بتوانم وارد دانشگاه شوم.

سازمان مارکسیستی

بعد از اتمام دوره زبان انگلیسی در اسپایسر کالج، وارد دانشگاه پونا در شهر پونا شدم. ایرانیان بسیاری در این دانشگاه تحصیل می‌کردند. بیشتر آنها گرایش چپ داشتند و مخالف سیاست‌های شاه ایران بودند. من به انجمن ایرانیان مارکسیست در پونا ملحق شدم که فعالان زیادی داشت و در ارتباط با سازمان‌های دیگر در سراسر هند بودند. ما هوادار «سازمان چریک‌های فدایی خلق» بودیم. این سازمان جنبشی مارکسیستی - لنینیستی در ایران بود که در مخالفت با سلطنت شاهنشاهی به‌وجود آمده بود، هدفش سرنگون کردن رژیم پهلوی بود سپس در سازمان دو گروه انقلابی کوچک‌تر به‌وجود آمد.

گروه بیژن جزنی - ظریف

گروه احمد زاده - پویان و مفتاحی

اعضای گروه جزنی - ظریف، اعضای پیشین حزب توده بودند که قبل از آن در ایران از وجود آنها اطلاع داشتم. اعضای گروه دوم بیشتر هواداران جبهه ملی و سازمان‌های وابسته به آن بودند.

اولین جلسه این سازمان در سال ۱۳۴۲ خورشیدی (۱۹۶۴) به دست بیژن جزنی و هم‌حزبی‌هایش تشکیل شد. در سال ۱۳۴۵ (۱۹۶۷) وقتی که اعضای گروه اول به هم پیوستند، به این نتیجه رسیدند که نفوذ آمریکای قدرتمند در ایران و سرکوب

مخالفان و فعالان لیبرال راه را برای یک فعالیت صلح جویانه و گذار مسالمت‌آمیز قدرت مسدود می‌کند از این رو مبارزه مسلحانه را به عنوان تنها راه‌هایی انتخاب کردند. بعد از دستگیری و کشته شدن تعدادی از چریک‌ها، دو گروه به‌طور رسمی با هم متحد شدند و «سازمان چریک‌های فدایی خلق» به وجود آمد. در این زمان بحث درون حزبی درباره موضوع انقلاب و ماهیت رژیم در میان اعضای سازمان فداییان خلق به تدریج بالا گرفت و منجر به شکاف‌هایی در درون سازمان شد. تعیین استراتژی و تاکتیک مبارزه همراه با سیاست‌هایی در قبال دولت جدید، از نکات برجسته این مشاجره بود، بعدها بعضی از اعضا در کشورهای مختلف پراکنده شدند و عده‌ای دیگر به هندوستان آمدند زیرا هند یک کشور دموکراتیک و محل امنی برای فعالیت‌هایشان بود. چون پیشینه مارکسیسم را در ایران داشتم من نیز به فعالیت‌های مختلف آنها پیوستم و در جلساتشان شرکت می‌کردم.

انجمن‌های ایرانی بسیاری در سراسر هند بود و من وابسته به شعبه پونا بودم. به واسطه آب و هوای خوب پونا، بسیاری از ایرانیان در این شهر اقامت داشتند، از دانشگاه‌های معتبری برخوردار بودند و در عین حال در انجمن فعالیت داشتند.

به دلایل متعددی مجبور شدم به شهر حیدرآباد در جنوب، تغییر مکان دهم. از دانشگاه پونا به دانشگاه عثمانیه در حیدرآباد منتقل شدم و تحصیل در رشته فلسفه را در آن دانشگاه آغاز کردم. انجمن ما در حیدرآباد با سایر انجمن‌های سراسر هند در ارتباط بود. در حیدرآباد یکی از عناصر کلیدی در فعالیت‌های دانشجویان ایرانی بودم. در حیدرآباد نه تنها با انجمن ایرانیان در تماس بودم بلکه به سوی گروه‌های مائوئیستی حیدرآباد که در روستاها فعال بودند، کشیده شدم. انجمن ایرانیان هم سیاسی بود و هم انسان‌دوستانه و در شرایط خاص به مردم نیازمند کمک می‌کرد. واقعه زیر بخشی از فعالیت انسان‌دوستانه را به تصویر می‌کشد:

در سال ۱۳۵۶ (۱۹۷۸) تندباد سهمگینی در مرکز آندراپرادش^۴ و در روستاهای آن به وقوع پیوست. این تندباد بر هشت ناحیه تأثیر گذاشت که باعث کشته شدن ده هزار نفر از مردم و خرابی هزاران خانه و کلبه شد. تمام ایرانیان چپ‌گرا از انجمن‌های مختلف شهرها اعلام آمادگی و کمک به آسیب‌دیدگان روستاها نمودند. همه آنها با کمک‌های انسان‌دوستانه‌شان به حیدرآباد آمدند تا با حضور خود همدردی خویش را به آنها نشان دهند و کمک‌های لازم را بکنند.

تندباد بسیار ویرانگر بود و روستاییان آسیب‌دیده به چیزهای زیادی نیاز داشتند، ما نیز همانند دیگران کمک‌های اهدایی خود را از قبیل برنج، حبوبات، نان خشک، دارو، لباس و غیره ارائه دادیم. گهگاهی غذایی از طرف آشپزخانه‌های سیار به آنها داده می‌شد. غذایی که به بی‌خانمان‌ها داده می‌شد، غذای چندان مطلوبی نبود و فقط می‌توانست شکم آنها را پر کند که از گرسنگی نمیرند اما همان غذا را آنها با اشتیاق هرچه تمام‌تر میل می‌کردند و این نشان می‌داد که برای روزها غذایی نخورده‌اند. برای اینکه همدردی و نزدیکی خود را به آسیب‌دیدگان نشان بدهم، در یک صف طولانی در کنار آنها و بر روی زمین باز و مرطوب نشستم تا غذایی را که به آنها داده می‌شد، مزه کنم. حقیقت امر این بود که غذا غیرقابل خوردن می‌نمود و تنها آنها می‌توانستند آن را بخورند. در اثر این ویرانی قحطی گسترده‌ای به‌خصوص از نظر مواد غذایی بروز کرده بود و برای آنها این غذا با غذای خوب هیچ تفاوتی نداشت!

هیچ‌یک از دانشجویان و یا بازدیدکنندگان نمی‌خواستند پای سفره قحطی‌زدگان بنشینند و با آنها غذا بخورند و یا حداقل غذای آنها را مزه کنند. من گرسنه نبودم زیرا دانشجویان جداگانه غذا صرف می‌کردند و غذای آنها متفاوت بود. غذای

دانشجویان را خودشان تهیه می‌کردند. هدف از نشستن پای سفرهٔ پرنج توفان‌زدگان این بود که به آنها نشان بدهم من هم عضوی از آنها هستم اما در شرایطی متفاوت. می‌خواستم نزدیکی خودم را به درد و رنج آنها نشان بدهم به‌علاوه کنجکاو هم بودم ببینم غذای قحطی‌زدگان چه مزه‌ایست. می‌خواستم آنها را حس کنم. دوستانم از عمل من تعجب کردند اما در عین حال آن را ستودند. به‌طور غیرمستقیم می‌خواستم به آنها بگویم که اگر ادعا می‌کنند در صف توده‌ها هستند، لازم است به آنها نزدیک‌تر شوند تا اوضاع و احوال آنان را بهتر بدانند. این تجربهٔ بسیار بارزشی برای من بود. فریاد برآوردن و سردادن شعار بدون آگاهی به احساس توده‌ها فقط یک همدردی لفظی است و عمق بحرانشان را نمی‌توان فهمید. برای درک مسائل و مشکلات کشاورزان یا آگاهی از شرایط کارگران باید با آنها درآمیخت و آنها را احساس کرد. برای درک شرایط قحطی‌زدگان باید با آنها زندگی کرد، با آنها غذا خورد و آنها را از خود دانست.

این تفاوت بین یک فرد مردمی، یک هواخواه واقعی و یک شخص عادی است که من در کمتر کسی مشاهده کردم.

بعد از شام با دانشجویان در یکجا جمع شدیم. بعضی از دانشجویان مقالاتی برای خواندن داشتند، من نیز شعری را که از حفظ داشتم، خواندم^{۵۵}. با تمام وجود و احساس با الهام از مردم رنج‌دیده آن شعر را خواندم که مورد تحسین تمام دوستان قرار گرفت. وقتی که روستا را ترک می‌کردیم و با روستاییان خداحافظی می‌کردیم، مشخص بود که آنها از حضور ما و کمک‌های ما خوشحال و سپاسگزار بودند. عمل ما هم سیاسی بود و هم انسان‌دوستانه.

۵۵ - شعر یک با یک برابر نیست. از زنده یاد خسرو گل‌سرخ.

در افغانستان: وحشت در هتل

خستگی ناشی از فعالیت زیاد مرا بر آن داشت که تغییری در روحیه‌ام ایجاد کنم. تصمیم گرفتم به یک کشور همسایه برای استراحت و مطالعه بروم. افغانستان هم نزدیک بود و هم ارزان و بنابراین در طی تحصیلات دانشگاهی با دوستم عباس، تصمیم گرفتیم برای تفریح به افغانستان برویم و از این کشور دیدن کنیم. در شهر کابل اتاقی در هتلی در میان یک باغ کرایه کردیم که نزدیک شهر بود. گرچه این هتل کمی از شهر دور بود ولی مزیت‌هایی داشت که مورد پسند ما قرار گرفت. این هتل باغ بزرگی داشت پر از میوه‌های فصل که می‌شد از آن استفاده کرد. درختان سرسبز محوطه هتل را پوشانده بود. این هتل در حقیقت باغ بزرگی بود و صاحب آن اتاق‌هایی برای پذیرایی جهانگردان در آن ساخته بود، چون از شهر دور بود، از آرامش نسبی برخوردار بود. یک ساختمان دوطبقه بود که اتاق‌های کوچک بسیاری داشت.

در چنین محیطی هم می‌توانستیم استراحت و هم مطالعه کنیم. با خودمان تعدادی کتاب‌های انقلابی از هند آورده بودیم که در طی اقامتمان در هتل آنها را بخوانیم. تصور می‌کردیم افغانستان همانند هند کشور دموکراتیکی است و از آزادی‌هایی برخوردار است. تمام کتاب‌ها به زبان فارسی بودند. در میان کتاب‌ها کتابی بود به نام «مبارزه مسلحانه هم استراتژی و هم تاکتیک» نوشته امیر پرویز پویان. این کتاب مردم را تشویق می‌کرد که چگونه به شیوه‌های خاص، دولت وقت را سرنگون کنند، همچنین در میان کتاب‌ها بعضی از آثار مارکسیست‌های افراطی به چشم می‌خورد که چگونه مردم با دولت سرمایه‌داری مبارزه کنند. باید یادآور شوم که در آن زمان در افغانستان ظاهرشاه حکومت می‌کرد و دولت با نفوذ مارکسیسم شدیداً مخالف بود و اجازه نمی‌داد افراطیون نظم کشور را به هم بزنند. ما تعدادی کتاب از

کتاب‌فروشی‌های کابل هم خریداری کرده و به کتاب‌هایمان اضافه کردیم. تعطیلات دانشگاهی بود و ما به اندازه کافی کتاب داشتیم که آنها را مطالعه کنیم. گاهی اوقات با مدیر هتل در باغ می‌نشستیم و درباره وضعیت سیاسی در افغانستان صحبت می‌کردیم بدون آنکه متوجه باشیم که همین مدیر هتل یکی از سرسپردگان و پشتیبانان حکومت و خبرچین پلیس بود. با تصور اینکه هتل محل امنی است، کتاب‌ها را در قفسه و کنار پنجره‌های هتل گذاشتم که از بیرون و آشکارا دیده می‌شد. چند روز بعد و هنگام غروب صدای اتومبیلی در پایین و در محوطه هتل شنیدم. به طرف پنجره رفتم و دیدم سه مرد با لباس معمولی در حال گفتگو با مدیر هتل هستند و گهگاهی به بالا به طرف اتاق ما اشاره می‌کنند. رفتار و نحوه گفتگویشان با مدیر هتل عجیب به نظر می‌رسید. از آنجایی که اصول مخفی‌کاری را از دوستان سازمانی آموخته بودم، پی بردم که حضور آنها در این موقع از شب بی‌دلیل نیست. بلافاصله احساس خطر کردم که ممکن است شناسایی شده باشیم. عباس را به طرف پنجره خواندم تا ببیند آیا نظر من درست است. عباس هم حضور آنها را مشکوک دانست. او باور داشت که رفتارشان عادی نیست. مطمئن بودم آنها به اتاق ما هم سرکشی خواهند کرد. بیم ما این بود که اگر کتاب‌های انقلابی را ببینند، به دردرس خواهیم افتاد و احتمال این نیز هست که نتوانیم به موقع به دانشگاه برگردیم و دچار مشکلاتی شویم. با شتاب هرچه تمام‌تر کتاب‌های ممنوعه را از قفسه بیرون کشیدم اما نمی‌دانستم آنها را در کجای اتاق کوچک پنهان کنم. آنها به زودی وارد اتاق می‌شدند و کتاب‌ها را می‌دیدند. در عرض چند دقیقه فکری به ذهنم خطور کرد و به عباس گفتم به اتاق‌های خالی مجاور سری بزنند تا کتاب‌ها را به آنجا منتقل کنیم. خوشبختانه اتاقی مناسب و دور از اتاقمان یافتیم اما جایی برای پنهان کردن کتاب نبود. تنها جایی که می‌توانستیم کتاب‌ها را پنهان کنیم،

در دودکش یک شومینه نفتی و در داخل دیوار بود. تا آنجایی که دستان می‌رسید کتاب‌ها را به داخل دودکش درون دیوار هل دادیم. به سرعت دستان دوده‌ای و سیاه شده خود را شستیم و با ظاهری آرام روی صندلی به انتظار نشستیم. دیری نباید که در زده شد. در را باز کردم و سه مرد بعد از معرفی خود و ارائه کارت شناسایی وارد اتاق شدند و بدون کوچک‌ترین پرسشی همه جا را گشتند. آنها به دنبال چیزی بیش از کتاب بودند. با تظاهر به اینکه چیزی از موضوع نمی‌دانیم، پرسیدم:

- آیا چیزی اینجا گم کرده‌اید؟

جوابی ندادند.

سپس به طرف قفسه کتاب‌ها رفتم اما خوشبختانه کتاب ممنوعه میان آنها نبود و کتاب‌های معمولی شامل کتاب‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی بود که از کتاب‌فروشی‌های کابل خریده بودیم. آنها به دنبال چیزهایی می‌گشتند که شاید به فرمان هم‌خطور نمی‌کرد، شاید بیش از کتاب‌های ممنوعه، به دنبال اسلحه یا چیزهایی دیگر که می‌توانست علیه دولت به کار برده شود، بودند. بعد از اینکه بازرسی کامل نمودند، متوجه دودکش درون دیوار شدند. به درون آن نگاهی انداختند و سپس با تکه چوبی درون آن را واری کردند ولی چیزی نیافتند. بعد از این بازرسی شروع به پرسش‌هایی کردند که چرا در افغانستان هستیم. به آنها کارت شناسایی دانشگاه را نشان دادیم و گفتیم که برای تعطیلات کوتاه و به قصد جهانگردی به افغانستان آمده‌ایم. خوشحال بودیم که نتوانستند مدرک اتهامی به دست آورند. آنها تمام کتاب‌های عادی را همراه خود بردند و گفتند می‌خواهند آنها را بررسی کنند و سپس آنها را ترک کردند. بعد از رفتن آنها بلافاصله نزد مدیر هتل رفتیم و از این بازرسی و رفتار ناهنجار پلیس شکایت کردیم و او را مقصر دانستیم. او در حالی که دستپاچه شده بود، سعی کرد وانمود کند چیزی درباره این

موضوع و بازجویی‌ها نمی‌داند اما ما مطمئن بودیم که همین مدیر خبرچین، گزارش ما را داده بود. صبح روز بعد هتل را ترک کردیم و در این فکر بودیم که کجا کتاب‌ها را پنهان کنیم که در معرض دید همگان نباشد. بعد از این واقعه مجبور بودیم محتاط باشیم و دست‌به‌عصا راه برویم.

دیدار دوستان افغانستانی

هنوز نزدیک به دو هفته دیگر به پایان اقامتمان مانده بود و می‌توانستیم مدتی دیگر در کابل باشیم. با توجه به تأثیر بدی که هتل قبلی بر ما گذاشت، مایل نبودیم در هتل اقامت کنیم. شنیده بودیم که در کابل مهمانسرا یا خانه‌های مهمان‌پذیر هم هست و به دنبال چنین جایی بودیم. نیاز به گردش و تفریح داشتیم که آن واقعه تلخ از ذهنمان بیرون برود. در هنگامی که در یکی از پارک‌های شهر قدم می‌زدیم، به‌طور اتفاقی به عده‌ای از جوانان افغانستانی همسن و سال خودمان برخوردیم. وقتی گفتیم ایرانی هستیم، خیلی خوشحال شدند و آنچنان با هم خوش‌و‌بش کردیم که گویی مدت‌ها با هم دوست بودیم. به آنها گفتیم که دانشجو هستیم و برای دیداری کوتاه به کشورشان آمده‌ایم و به‌زودی به هند برمی‌گردیم و دروسمان را از سر می‌گیریم. همچنین به آنها گفتیم که علاقه‌چندانی نداریم که در هتل باشیم. ترجیح دادیم که درباره‌ی واقعه‌ای که برایمان در هتل اتفاق افتاده بود، چیزی به آنها نگوئیم ولی تأکید کردیم که به دنبال یک مهمانسرا هستیم.

افغانستانی‌ها مردمانی خونگرم و مهربان هستند. فرهنگ آنها تا اندازه‌ای به فرهنگ ما نزدیک است و زبان رایج کشورشان هم بیشتر فارسی است. آنها به خارجی‌ان احترام می‌گذارند و احترام خاصی هم نسبت به ایرانیان و همسایگان خود دارند. از نظر آنها ایرانی‌ها بیگانه نیستند و آنها را خواهران و برادران خود می‌دانند و برادر ایرانی صدا می‌زنند. وقتی که آن جوانان را با روحیه‌ی شاد و میهمان‌نواز یافتیم،

احساس سبکی و آرامش کردیم. زمانی که به آنها گفتیم جایی برای اقامت نداریم، پیشنهاد کردند که برای مدت کوتاه باقیمانده در یکی از اتاق‌های خانه‌آشنایانمان بمانیم بدون اینکه لازم باشد پولی پردازیم. از این پیشنهاد و حسن‌نیت استقبال کردیم و در اتاقی سکونت کردیم. آنها ما را به مکان‌های دیدنی خارج از کابل می‌بردند. ابتدا از آرامگاه محمدنادرشاه دیدن کردیم. مقبره او بالای تپه «مرنجان» محل فستیوال نوروز و بادبادک‌پرانی بود و سپس از باغ‌وحش کابل دیدن کردیم که مشهورترین جاذبه کابل است. گفته می‌شود که دو شیر سنگی را چین به آنجا اهدا کرده است. از موزه افغانستان نیز دیدن کردیم که برایمان جالب بود. روزهای خوبی را با دوستان افغانستانی گذراندیم. قبل از ترک محل و دوستان و به عنوان قدردانی از میزبانان، یک کتابخانه زیبا برای صاحبخانه گرفتیم که حداقل جبران زحمات آنها را کرده باشیم. بسیار خوشحال و خشنود بودیم که کابوس هتل را با دوستان افغانستانی از سر به در کردیم ولی متأسفانه دیری نپایید که با کابوس دیگری مواجه شدیم. هرگز تصور نمی‌کردیم با بداقبالی دیگری روبه‌رو شویم. ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «وقتی بداقبالی وارد می‌شود، پشت سر هم می‌آید.»

در گمرک مرزی در حال بازگشتمان به هند در گمرک مرزی افغانستان از سوی مأموران مرزی مورد بازرسی قرار گرفتیم و مجبور شدیم تمام چمدان‌هایمان را باز کنیم و نشان دهیم. فکر نمی‌کردیم مورد بازرسی دقیق قرار بگیریم زیرا در بدو ورودمان این چنین مشکلی نداشتیم. افسر گمرک همه چیز را واریس کرد و سرانجام کتاب‌های ممنوعه را یافت. ما می‌بایست کتاب‌ها را قبل از خروج از کشور از بین می‌بردیم اما کتاب‌ها به کتابخانه انجمن ایرانیان در حیدرآباد تعلق داشت و مجبور بودیم امانت را برگردانیم تا دیگران استفاده کنند. وقتی که بازرس در حال زیر و رو

کردن کتاب‌ها بود، من و عباس سراپا وحشت شدیم. وحشت نه از افسر درجه‌دار بلکه به خاطر موقعیت دانشگاهی مان بود. متقاعد کردن این افراد با دلایل خاص خودمان بسیار مشکل بود. مجبور شدیم صبر کنیم بینیم چه پیش می‌آید. گرچه بازرس نوع کتاب‌ها را تشخیص می‌داد ولی پرسید:

- این‌ها چه هستند؟

منظورش این بود که این چه کتاب‌هاییست که با خود دارید. جواب دادم:

- کتاب!

- از کجا آوردید؟

من و دوستم به هم نگاه کردیم. بازرس حرفش را تکرار کرد:

- پرسیدم این کتاب‌ها را از کجا آورده‌اید؟

- از کتابفروشی شهر.

اما افسر گمرک می‌دانست چنین کتاب‌هایی هرگز در کتابفروشی‌ها و یا دکه‌های کتابفروشی یافت نمی‌شود.

- از کدام کتابفروشی خریدید؟

- ما چندان با این شهر آشنایی نداریم. دانشجو هستیم و آنها را ارزان خریدیم.

- ارزان یا گران، این‌ها کتاب‌های غیرقانونی هستند و اجازه ندارید چنین کتاب‌هایی داشته باشید.

- بله، صحیح می‌فرمائید، نمی‌بایست چنین کتاب‌هایی را می‌خریدیم.

سپس بازرس به یکی از مقامات زیردست خود دستور داد تا ما را برای بازجویی بیشتر به اتاق مخصوص ببرند و این در حالی بود که اتوبوس ما در آن سوی مرز و به طرف هند در انتظار بود که مسافران سوار شوند و حرکت کنند. در حقیقت همه مسافران قبلا از بازرسی گذشته و سوار اتوبوس بودند و راننده منتظر ما بود.

از بازرس خواهش کردیم که اشتباه ما را نادیده بگیرد که بتوانیم به کلاس‌های درسمان برسیم. چندین بار خواهش کردیم. بازرس ارشد دوباره سراغمان آمد و گفت باید بمانیم تا بازجوی ویژه بیاید.

بازجوی ویژه؟ من و عباس زیرلب چیزهایی به هم گفتیم. چه بسا بازجویان ویژه همان افرادی باشند که به هتل آمدند. اگر چنین باشد، گزارش مدیر هتل به پلیس در مورد ما حقیقت پیدا می‌کند و بی‌شک به دردرس خواهیم افتاد. فکر بکری به ذهنم رسید. به عباس گفتم پیشنهاد پول به آنها بده تا به عنوان هدیه از برادران ایرانی چیزی برای بچه‌هایشان بخرند و تأکید شود که رشوه نیست بلکه هدیه‌ایست ناقابل. دوستم جرأت نکرد این پیشنهاد را بدهد چون فکر می‌کرد پذیرفته‌شدنی نیست اما از آنجایی که برگشتمان حیاتی بود، خودم آن را به عهده گرفتم. از افسر گمرک تقاضا کردم فقط ۵ دقیقه به صحبت‌های من گوش دهد. برایش توضیح دادم که دانشجو هستیم و باید به موقع برگردیم. گفتم که اشتباه کردیم و نمی‌دانستیم این کتاب‌ها در افغانستان ممنوع هستند. برایش شمرده و با حالت مهربانانه که احساساتش تحت تأثیر قرار گیرد گفتم اگر به موقع به دانشگاه نرسیم، ما را اخراج خواهند کرد سپس مقداری پول افغانی را از جیب بیرون آوردم و خواهش کردم که هدیه‌ای از جانب ما برای فرزندانشان بخرند چون پول‌های افغانی دیگر به درد ما نمی‌خورد. این پیشنهاد او را راضی کرد و به افسر مافوقش چیزهایی گفت و ما را آزاد کردند. رانندهٔ مهربان اتوبوس هنوز در انتظار ما بود و ما پس از پشت سر گذاشتن دومین کابوس، سوار اتوبوس شدیم و اتوبوس به سوی مرز هند رهسپار شد.

فعالیت‌های خطرناک

هواداران مارکسیسم روسی و مارکسیسم چینی با همدیگر در حیدرآباد و شهرهای دیگر همکاری داشتند اما با کمی تضاد در استراتژی و تاکتیک. روابطشان دوستانه و مخفیانه بود. فرضیه مائوتسه تونگ یعنی محاصره شهرها از طریق به دست گرفتن روستاها بود و وظیفه ما دادن آگاهی به روستاییان در رسیدن به حق و حقوقشان و ایجاد انگیزه برای یک قیام بود اما هم مارکسیست‌های ایرانی و هم هندی، فعالیتشان متمرکز بر شهرها بود. گرچه این نظریه خطرناک‌تر به نظر می‌رسید اما عقیده بر این بود که مؤثرتر است. استراتژی‌ای که دنبال می‌شد، بر اساس حمله و گریز (نبرد غیرمنظم) بود. در حقیقت داشتیم ناآگاهانه درگیر بخشی از افراط‌گرایی و خشونت تئوری مارکسیسم می‌شدم و از اینکه داشتیم وارد این مرداب می‌شدم، آگاه نبودم و فعالیت‌های بی‌وقفه در این زمینه اجازه نمی‌داد برای لحظه‌ای فکر کنم که به کجا کشانده می‌شوم. در مرحله آغازین فعالیتیمان دستور آمد که عملیات شبانه را طبق یک طرح روشن مندر انجام دهیم. می‌بایست جزوات انقلابی را در بخش‌های مختلف شهر حیدرآباد که اکثریت مردم می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند، پخش کنیم. انجام این عمل و آن هم در مرکز شهر که هم‌اکنون به خاطر بعضی درگیری‌ها در شب حکومت نظامی اعمال می‌شد، پر مخاطره بود. دلیل منع عبور و مرور در شب این بود که مائوئیست‌ها فعالیت خود را به دفعات و در ابعاد گسترده انجام داده بودند.

بی‌اعتنا به منع عبور و مرور شبانه، می‌بایست پوسترها و عکس‌هایی از شهدای جنبش و زندانیان سیاسی بر روی دیوارهای شهر می‌زدیم و شبانه پخش می‌کردیم. باید احتیاط می‌کردیم که خود را از چشم پلیس و گشتی‌ها دور نگه داریم و در معرض دید نباشیم، همچنین دستور داشتیم در صورت خطر و در جهت دفاع از خود حتی با پلیس درگیر شویم، من ناآگاهانه خود را درگیر یک

سیستم نبرد ادواری که آموزشی است، می‌دیدم. جوان بودم و سرشار از انرژی اما چشم‌بسته به راهی می‌رفتم که برگشت از آن چندان ساده نبود. در حقیقت یک هواخواه بی‌چون و چرای یک ایدئولوژی بودم. به تدریج داشتم عمیق‌تر به سیستم انقلابی وارد می‌شدم. در طی این روند ما به یک دسته متحد و فشرده تبدیل شده بودیم که خود را آماده می‌کرد که چگونه در برابر به اصطلاح دشمنان خلق مبارزه کند. در آن زمان خشونت و افراط‌گرایی هم دکتترین مارکسیست - لینیست‌ها به حساب می‌آمد و هم راه و روش مائوئیست‌ها.

این راه و روش ناسازگار با خوی من، باعث شد به خود بیایم و درباره مسیری که با رفقا دنبال می‌کردم، بیندیشم. نیاز داشتم که بنشینم و فکر کنم که دارم به کجا کشیده می‌شوم. از کجا می‌دانم راهی که می‌روم، حقیقی است. آنچنان درگیر و غرق در فعالیت‌های به اصطلاح انقلابی بودم که هدف اصلی‌ام در زندگی گم شده بود. داشتم هویتم را فراموش می‌کردم. شخصیتم و اخلاقم تحت نفوذ رفقای بود که خودشان هم نمی‌دانستند چه می‌کنند و چه می‌خواهند. در حقیقت دارو دسته‌ای را بی‌هدف و کورکورانه دنبال می‌کردم که خودشان هم ناخواسته زیر نفوذ یک عقل کل ناشناخته و موهوم، بدون یک طرح معقول و مستدل قرار گرفته بودند.

اینک خود را سخت در فضایی می‌دیدم که لجاجت، دشمنی، انتقام، نفرت و حتی درگیری فیزیکی از اولویت‌هایش به شمار می‌رفت. این نوع تحمیل و فرمانبرداری بی‌چون و چرا در چارچوب یک حزب یا سازمان یا تشکل سیاسی به صورت یک امر غیرقابل اجتناب درآمده بود که گریز از آن به یک شهادت و رویکرد متفاوت نیاز داشت، بیشتر و بیشتر به عواقب این کار می‌اندیشیدم و مرتب از خود پرسش داشتم. پرسش‌های گوناگون از خود و تأمل در آن، حقایق را برایم روشن‌تر می‌کرد. تنها با تعهد و مسئولیت خود، یک فرد می‌تواند تا اندازه‌ای آزاد و رها باشد و تنها آن

فرد آزاده است که می‌تواند انتخاب‌های مسئولانه بین درست و نادرست، حقیقت و کذب، انسانی و غیرانسانی داشته باشد. خود را عمیق‌تر از گذشته درگیر یک ایدئولوژی افراطی می‌دیدم که خشونت و دشمنی از پایه‌های اساسی آن به‌شمار می‌آمد. به‌سادگی نمی‌توانستم از این مهلکه بگریزم. تارهای تینده اطرافم چسبنده‌تر و بیشتر می‌شد.

باید هرچه زودتر در جایی آن را متوقف می‌کردم قبل از اینکه وضعیت وخیم‌تری برایم پیش بیاید. یا باید این سیاست را دنبال می‌کردم، قید همه چیز را می‌زدم و در سراب این خط و مشی قرار می‌گرفتم یا اینکه آگاهانه از آن می‌بریدم و ذهنم را بر درس دانشگاهی‌ام متمرکز می‌کردم. نجات مردم به قیمت کشتن همان مردم، نه انسانی بود و نه خردمندانه و با عقل سلیم و منطق عام نیز سازگار نبود. بخش علمی و منطقی ایدئولوژی مارکسیسم را پذیرفته بودم اما از طرف دیگر نمی‌خواستم برای رسیدن به هدف، از نعش انسان‌ها عبور کنم. برداشتم این بود که انسان انسان است، خواه یک سرباز و وظیفه باشد خواه پلیس و یا یک فرد معمولی. برایم سخت و دردناک بود که بخوام خشونت را سرلوحه کارم قرار دهم. من برای مردم بودم نه بر آنها. این راهی بود که می‌خواستم و برای رسیدن به آن تلاش می‌کردم. این تضاد یعنی تضاد بین آنچه که دوست دارم باشم با آنچه که باید باشم، برای مدت‌ها در درونم جریان داشت. به نظرم می‌رسید که مارکسیسم افراطی مانند گل زیبایی است با خارهای سمی بسیار. اگر شخصی زیاد به آن نزدیک شود یا آن را اشتباهی در دست گیرد، صدمه سختی خواهد خورد. از خود می‌پرسیدم که آیا این همان راهی است که می‌خواستم. آیا این به‌راستی روش مارکسیسم بود یا اینکه مارکسیسم به افراط کشیده شده بود؟ باید این موضوع را قبل از اینکه کار به جاهای باریک‌تری کشیده می‌شد، برای خودم حل و فصل کنم.

واقعه زیر تردید و دودلی را یکبار برای همیشه از میان برد و آنچنان تأثیر منفی در من گذاشت که با قاطعیت راهم را از رفقا جدا کردم. داستان چنین بود:

منع رفت و آمد شبانه در مرکز شهر حیدرآباد به عنوان یک اقدام احتیاطی و اضطراری از سوی دولت ایالتی اعمال شده بود. من و رفقا خود را برای عملیات شبانه آماده می‌کردیم. تمام گروه فعال به واحدهای دوتایی تقسیم شدند که هر دو نفر وظایف خودشان را در بخش‌های مختلف شهر و بدون اینکه از کار هم آگاه باشند، انجام می‌دادند. من و رفیق همراهم، پوسترزی بر دیوارهای شهر و پخش اعلامیه‌ها در مکان‌های مهم را آغاز کردیم که توده‌ها را از اهداف خود آگاه کنیم. از طرف دیگر دولت محلی حالت اضطراری اعلام کرده بود و نافرمانی از آن به منزله سرپیچی از قانون حکومت نظامی بود و مجازات سختی در پی داشت.

مانند همیشه لباس سیاه پوشیده بودیم و سطل‌های چسب و بسته‌های پوستر و نیز برس‌های بزرگ را حمل می‌کردیم که پوسترها را به دیوارهای مهم شهر بزنییم و در عین حال شبنامه‌ها را پخش کنیم. از بعضی جاها شروع کردیم و آهسته به طرف بانک بزرگ دولتی در حرکت بودیم. شروع به چسباندن پوسترها بر دیوارهای بلند بانک کردیم که درست مقابل پاتوق همیشگی دانشجویان ایرانی و هندی در مرکز شهر بود. حدود ساعت ۲ بعد از نیمه‌شب بود. در حالی که مشغول چسباندن پوسترها بر روی دیوار بانک بودم، دو پلیس شبانه مرا دیدند و مشکوک شدند. در همان هنگام دوستم در محوطه بانک مشغول آماده‌سازی پوستر بود تا تحویل بگیرم و بلافاصله بچسبانم. با دیدن پلیس‌ها خودم را از آنها دور کردم. پلیس‌ها دستور ایست دادند و من بی‌توجه به اخطار آنها به نزدیک‌ترین کوچه وارد شدم. چنانچه دستگیر می‌شدم، مطمئن بودم به شدت مرا کتک خواهند زد و به پاسگاه پلیس خواهند برد. احتمال کشته شدن هم بود زیرا پلیس در حالت اضطراری معجز

شلیک دارد. وارد کوچه که شدم، با سرعتی باورنکردنی از کوچه‌های تودرتو که با آن آشنایی داشتم، عبور کرده و از محل خطر گریختم...

و اما درباره دوستم بگویم: او نمی‌خواست دستگیر شود چون شرایط حالت اضطراری را می‌دانست. در هنگام دستگیری به دست پلیس، با آنها دست به یقه می‌شود و برای نجات خود با پنجه‌بوکس به صورتشان می‌کوبد و آنها را زخمی می‌کند و پا به فرار می‌گذارد. او خوش‌شانس بود که جان سالم به در برد و تسلیم آنها نشد و گرنه روزگار دردناکی می‌داشت. وقتی که شرح ماجرا و زخمی شدن دو پلیس وظیفه را که دوستم با افتخار برای دوستان هم‌حزبی تعریف می‌کرد شنیدم، شگفت‌زده شدم که چگونه این بی‌رحمی مورد تمجید و تشویق رفقاً قرار می‌گیرد. روز بعد روزنامه‌های محلی درباره درگیری شورشیان با پلیس نوشتند که نه تنها از نظر من که عضو گروه بودم، افتخار نبود بلکه مایه ننگ، شرمساری و یک عمل غیرانسانی بود. پیش از این، گروهم به من توصیه کرده بود که از اسلحه سرد چون چاقو، تیزبر و پنجه‌بوکس برای دفاع و مقابله در برابر به اصطلاح دشمنان انقلاب استفاده کنم اما هرگز چنین دستوری را به کار نبرم. برای ماه‌ها برای آن دو پلیس وظیفه احساس همدردی داشتم که به دست یک «رفیق» زخمی شده بودند. این حادثه تردیدم در قبال سازمان و فعالیت‌های آن را تبدیل به یقین کرد که آیا این راه مرا به سرانجام می‌رساند؟ آیا وضعیت توده‌ها با چنین شیوه‌هایی تغییر می‌کند؟

قاطعانه و بسیار جدی تصمیم گرفتم حداقل با خودم روراست باشم. چه بسا ممکن بود گروه یا سازمان اسلحه گرم را برای دفاع از خود انتخاب و تکلیف کند که در آن صورت برایم فاجعه بود و حتی تصورش در خیالم نمی‌گنجید. استفاده از اسلحه گرم، تفنگ، نارنجک و غیره بسته به تصمیم رهبرانی بود که حتی سایه آنها را ندیده بودیم. من می‌خواستم از دنیای سایه‌ها به آفتاب بروم. دلم نور و روشنی

می‌خواست. من عاشق خورشید بودم و تاریکی و سیاهی را دوست نداشتم. می‌خواستم همه چیز روشن و زیبا باشد اما در دنیای این انسان‌های پرشور چنین نبود.

گسست پیوندها

دل به دریا زدم. دست در سینه بردم تا آنچه را دارم، بیان کنم. قلب فروزان خویش را بر دست گرفتم تا در تاریکی‌ها مشعل راهم باشد.

در جلسه و ویژه‌ای که هفته‌ای یک بار تشکیل می‌شد، جرأت کردم که از گروه انتقاد کنم. گرچه همواره انتقاد کردن درون حزبی چندان جایز نبود چون آنچه که سران رده‌بالا در دستور کار می‌گذاشتند، همان بود و سرپیچی از آن تخطی از اصول محسوب می‌شد. از روی حس دلسوزی و انسانی به آنها گفتم که کاربرد خشونت کاری است غیرانسانی و می‌تواند در درازمدت به جنبش صدمه بزند و اعضا را با تردید مواجه سازد اما انتقادهای سازنده من نه تنها مورد توجه رفقای ارشد قرار نگرفت بلکه به آن واکنش منفی نشان دادند و مرا بزدل و بسیار ترسو خواندند. دلسوزی و همدردی مرا با پلیس‌ها نشانه ضعف من و عدم آگاهی نسبت به جوهر انقلاب و خط و مشی آنها دانستند. به طرز بسیار بدی در جمع گروه تحقیر شدم و تأکید کردند که «اگر زنم، می‌خورم و اگر نکشم، کشته می‌شوم» و در پایان گفتند اگر می‌خواهم با آنها باشم، باید مطابق دستور عمل کنم.

برایم سخت بود که راه و روش آنها را که چاشنی خشونت داشت، دنبال کنم. به‌راستی نمی‌دانستم که آیا متفکرین مارکسیسم نیز چنین خشونت‌هایی را تجویز کرده‌اند یا اینک به مرور خشونت و بی‌رحمی چاشنی این ایدئولوژی شده است. برای سال‌ها با آنها بودم و اطلاعاتی نه‌چندان کامل از گروه و سازمان داشتم. به عنوان یک عضو محرم و یکرنگ، جدا شدن از آنها به یکباره چندان آسان نبود

گرچه آنها را هولناک یافته بودم. باید به طریقی و به صورت تدریجی از آنها جدا می‌شدم. نیاز بود برای جداشدن از آنها دلایلی قانع‌کننده بیاورم و خود را از تسلط کاملشان رها کنم. دوستانم از من خواستند توضیح دهم که آیا باید نسبت به دشمنان قسم‌خورده انقلاب مهربان و دلسوز باشم؟ نه آنها احساس مرا درک می‌کردند و نه من دلایل آنها را قانع‌کننده می‌دانستم. طبق نظریه آنها، مهربانی با دشمنان خلق نمی‌تواند توده‌های دربند را نجات دهد. آنها از اینکه به اینگونه موارد دلسوزی نشان می‌دادم، به دیده تمسخر به من نگاه می‌کردند.

نتوانستم آنها را متقاعد کنم اما در عین حال نمی‌توانستم نظراتشان را با نظرات خودم همخوان بینم. برای قطع کامل رابطه نیاز بود به آرامی، با احترام و با احتیاط کنار بکشم بنابراین خودم را مشغول و درگیر دروس دانشگاهی‌ام کردم، این بهترین راه غیرمستقیم برای جدا شدن از آنها بود. به تدریج تمرکزم بر دروس بیشتر و بیشتر شد و تماسم با گروه کمتر و کمتر تا سرانجام آنها را به‌طور کلی از ذهنم پاک کردم. من یک مارکسیست تئوری‌پرداز نبودم بلکه هواداری فرمانبردار بودم که راهش و عملکردش بر اساس تصمیم‌گیری‌های تئورسین‌های بالامقام بود. به دنبال یک ایدئولوژی رفته بودم که برایم هیچ نفع معنوی نداشت و همواره خود را در احاطه بحران، ترس، خشونت، دشمنی و سراب می‌دیدم. ده نکته اساسی کارل مارکس حتی در زمان من هیچ بهره عملی با خود به ارمغان نمی‌آورد و هیچ امیدی به تغییر و تحول، حداقل در جامعه من دیده نشد. نظریه مارکس در خصوص مذهب نیز مطلق و تک‌بعدی بود او می‌گوید: «مذهب افیون توده‌هاست.» گفته وی ممکن است در مورد بعضی از مذاهب ارتجاعی درست باشد اما مارکس تمام مذاهب را با دیدی یک‌بعدی نگاه می‌کند بدون اینکه دانش کافی از همه آنها داشته باشد.

افراد موفق بر این باورند که نقطه عطف موفقیت از لحظات بحران شروع می‌شود. گرچه مارکسیسم آنچه را که در سال‌های زیادی که پیرو آن بودم، به من نداد اما با سپری کردن یک پروسه دردناک، تجربه گرانمایی را اندوخته کردم در عین حال در ذهن خود هدفی را که دنبالش بودم و اینکه چگونه آن را جامه حقیقت بپوشانم، نمی‌دیدم. من عملاً و به مدت چند سال غرق در این ایدئولوژی بودم اما آنچه را که می‌خواستم، برآورده نشد. مترصد بودم که باز هم به جستجویم ادامه بدهم و بدین‌سان دست از تلاش نکشیدم.

نکات مهم این فصل:

- تصمیم گرفتم برای تحصیلات دانشگاهی به خارج از کشور بروم؛
- قبل از ورود به دانشگاه به یک کالج مسیحی نزدیک دانگه پونا رفتم تا آموزش ربانی مسیحیت را بیاموزم؛
- عیسی مسیح را شخصیت کلیدی و برجسته در انجیل یافتم؛
- موازین اخلاقی در بسیاری از مذاهب یکسان است؛
- آموختم که هرگز به خاطر کنجکاوای صرف و بدون اطلاع از یک خط فکری، از یک شاخه به شاخه دیگر نپریم؛
- در پونا، ما هوادار «سازمان چریک‌های فدایی خلق» بودیم. این سازمان یک جنبش مارکسیست - لنینیست در ایران بود؛
- به دلایلی مجبور شدم به شهر حیدرآباد در جنوب تغییر مکان دهم. از دانشگاه پونا به دانشگاه عثمانیه در حیدرآباد منتقل شدم؛
- دانشجویان پونا و حیدرآباد به کمک تندباد و سیل‌زدگان در حیدرآباد شتافتند؛

- روستاییان از حضور ما و کمک‌های ما خوشحال و سپاسگزار بودند. عمل ما هم سیاسی بود و هم انسان‌دوستانه؛
- برای استراحت و گردش با هم‌دانشگاهی‌ام به کشور افغانستان رفتیم؛
- به ظن داشتن کتاب‌های مارکسیستی مورد بازجویی پلیس افغانستان قرار گرفتیم؛
- مدیر هتل یک خبرچین بود؛
- هواداران مارکسیسم روسی و مارکسیسم چینی در حیدرآباد و شهرهای دیگر با هم همکاری داشتند؛
- یک هوادار بی‌چون و چرای یک ایدئولوژی بودم، بدون دورنمایی روشن از آینده؛
- نجات مردم به قیمت کشتن همان مردم، نه انسانی بود و نه خردمندانه و با عقل سلیم و منطق عام نیز سازگار نبود؛
- به دنبال یک ایدئولوژی رفته بودم که برایم هیچ نفع معنوی نداشت و همواره خود را در احاطه بحران، ترس، خشونت، دشمنی و سراب می‌دیدم؛
- من برای مردم بودم، نه بر آنها. این راهی بود که می‌خواستم و برای رسیدن به آن تلاش می‌کردم؛
- خارج شدن از چارچوب تشکیلات حزبی چندان آسان نیست؛
- دوست نداشتم برای رسیدن به هدفم انسان‌ها را فدا کنم؛
- استفاده از زور و افراطی‌گری با ذات من همخوانی نداشت؛
- سرانجام با قاطعیت راهم را از رفقا جدا کردم؛
- روحیاتم با عملکرد «رفقا» در تضاد بود؛
- برخلاف گفته مارکس همه مذاهب افیون توده‌ها نیستند.



با استاد سیلا ویمالا در معبدی در لندن

فصل هفتم

فرضیه و عمل

در «فرضیه»، عمل و فرضیه همانندند، در «عمل» آنها متفاوتند.

آلبرت اینشتین

در نظر من، هستی رودخانه‌ای خروشان و پرتکاپو و پرتلاطم است که از صخره‌ها، دشت‌ها و کشتزارها می‌گذرد تا سر بر دامن دریا نهد. دوستانی که با این ماهی همسفر می‌شوند، درمی‌یابند که با سنگ و علف هم می‌شود دوستی کرد. تنها تفاوت من با موجودات هستی در یک جابه‌جایی رخ داده است. تفاوت من با خویشان اجدادی‌ام در جابه‌جایی یک رشته دی‌ان‌ای است، مهندسی ژنتیک طبیعت این تفاوت را قائل شده است. خواجه شیراز در این باره می‌گوید:

در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود

کاین شاهد بازاری وان پرده نشین باشد

دوستی ما با پرده‌نشینان می‌تواند سرآغاز کاری باشد کارستان. در این صورت است که ترنم نغمه‌های طبیعی قادر است فراگیر باشد و مفهوم انسانیت حاکم بر زمین شود. نه آنچه خدایان زر و زور و تزویر به ما تحمیل کرده‌اند. نقش «انسانی» همان است که سعدی بزرگوار می‌فرماید:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

نقش پدیدارشناسانه جهان فارغ از هرگونه تصورات ماورالطبیعی و خداگونه ما را به جهتی سوق می‌دهد که فرضیات خود را بر مبنای تجربه و علم تجربی رقم بزنیم و این یعنی فرو نشانیدن قدرت شانس و تقدیر و استوار کردن بنای تدبیر؛ یعنی کشف رابطه‌های علت و معلولی و ایجاد تعادل بین پدیده‌ها جهت رسیدن به تجلی و انسانیت. چنانچه مولانا می‌فرماید:

این جهان کوه است و فعل ما ندا

از نداها می‌رسد هر دم صدا

نقش من به عنوان یک انسان ایجاد پلی است میان رؤیاهایم تا تحقق یافتن آرزوهایم. من می‌خواهم آرزوهایم را چنانکه تو می‌خواهی محقق کنم تا در دامن حقیقت فارغ از هرگونه تزویر زندگی کنم.

من شناکنان بر امواج خروشان رفتم، با هزار رؤیا که در جانم پیچیده بود. کجا؟ تا چند؟ تا دیاری که بذر رؤیاها و آرزوها بر زمین دل‌ها بروید و شکوفه کند، گل دهد و جهانم را بارور کند.

در ذهن بشر رازی است. کسانی که با استفاده از ذهن، واقعیت را حس یا لمس کرده‌اند، دانسته‌اند که نقش واسطه می‌تواند بسیار زیان‌بار باشد از این رو از واسطه‌ها عبور کرده‌اند و این اصل را در تحقیق به عنوان ابزار اصلی تحقیق می‌دانند.

این شیوه تحقیق بر پایه مشاهدات و همچنین منطق و آزمایش دقیق است. علم آن را «ذهنی» و وابسته به تفکر شخصی هر فرد می‌داند.

در طی بیست و پنج سال اخیر، پیوند شگفت‌انگیزی بین جریانی از علوم مدرن و پزشکی از یک طرف و جریان عظیم و تحسین‌برانگیز پژوهش‌ها از طرف دیگر به چشم می‌خورد. این جریانات در انتها به نهری عظیم می‌رسد به نام «اشتیاق»، این

اشتیاق است که انسان را به درک عمیق می‌رساند، برای اینکه بدانیم چطور زندگی کنیم، چگونه آگاه باشیم، چطور سرزنده بمانیم و چطور سالم بمانیم.

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش ها گر کند خار مگیلان غم مخور

ماهی کوچکم، در آشوب رودخانه در جستجوی راهی برای رسیدن به دریا بود. سنگ و صخره‌ها و مرغان ماهیخوار نمی‌توانستند در برابر اراده‌اش کاری از پیش ببرند. زیرا من خنجری از دانش با خود داشتم با قلبی فروزان از عشق.

من فلسفه هندی را در دانشگاه عثمانی مطالعه کردم که موضوع بسیار جالبی بود، این تجربه فرصتی را در اختیارم نهاد تا موضوع مطالعه خود را در قالب عملی نیز حس کنم و در این راه استادان عزیزی مرا یاری کردند. این موضوع مرا بر آن داشت تا به سوی چیزی فراتر از تنها تفسیر متون انتزاعی گام بردارم و آن را عملی و نظری لمس کنم. علاوه بر نظریه‌های فکری برجسته، به دنبال چیزی بودم که هم خودم را با خودم سازگار کند و هم در زندگی برای بشر فایده داشته باشد. در جستجوی کیمیایی که مس وجودم را به زر تبدیل کند. در سرزمینی بودم که می‌توانست این اطلاعات را در عمل در اختیارم قرار دهد.

طی مطالعاتم به این درک رسیدم که بشر تنها یک کالبد نیست، او ذهن هم دارد. این ذهن است که در کالبد بشر روح می‌دمد و تفاوت‌ها را رقم می‌زند، اینگونه است که هر کس متفاوت از دیگری می‌شود. ایده و نظریه‌های زیادی در مورد ذهن بشر وجود دارد اما تفسیرهای نظری در فهم آن کاربرد دقیقی ندارد. برای فهمیدن در مورد ذهن و عقل بشر اول باید بدانیم چه چیزی باعث ارتباط ذهن ما با بدهستان‌های مشترکش با بدن‌های مادی دیگر یعنی انسان‌ها و ذهنشان می‌شود.

برای انجام این مهم، اول باید نشان بدهیم که تمام انسان‌های کره خاکی دارای یک واقعیت فیزیکی یعنی جسم هستند.

ذهن تمامی ما انسان‌ها همه این چیزها را تجربه کرده و تئوری‌های داروین، ریشه خواب، گرسنگی، هیجان، احساسات، شهوت جنسی، غریزه خشونت و... را بیان کرده است و کار ما را راحت نموده است سپس ذهن را به عنوان بهترین و ساده‌ترین راه حل ممکن برای توضیح اصالت یا واقعیت فیزیکی در نظر می‌گیریم و اگر ذات یا ماهیت را بررسی کنیم، درمی‌یابیم که مشکلی شبیه امواج دارد و پیوسته در حال تغییر است، این درک از ماهیت منجر به یافتن راه‌های زیادی برای مشکلات ذهن ما و رابطه آن با ذات می‌شود. ذهن یک پدیده ثابت نیست و باید چند جنبه را در نظر بگیریم.

مشترکات ذهن با تن

- ۱ - ذهن آگاه می‌تواند بدن یا جسم را کنترل کند؛
- ۲ - ذات (جان) بر ذهن تأثیرگذار است؛
- ۳ - ذهن در مواجهه با ذات دچار مشکل می‌شود؛
- ۴ - هم ذهن و هم بدن به اشکالی در تغییر هستند.

یک واحد ذهن هفده برابر سریع‌تر از ماهیت یا ذات تغییر می‌کند، چیزی که در «آبهی داهاما»^{۵۶} توضیح داده شده است؛ هر دو در یک ثانیه میلیون‌ها بار تغییر می‌کنند. می‌توان گفت تمام مشکلات ما باید در ذهنمان ردیابی شود. ذهن سه ریشه آلوده دارد که از هر کدام از آنها حالات منفی پا می‌گیرد. در زبان پالی آنها

۵۶-آبهی داما، آموزش عالی بودا یا روانشناسی و فلسفه بودیسم است. سیستم کاملی از آموزش ذهن است. قسمت سوم سه زنبیل خرد در مجموع کتب پالی است که برای اولین بار در سال ۱۴۸ میلادی توسط شاهزاده پارسی به نام آنشی گائو از سانسکریت به چینی ترجمه شد و تحولی در بودیزم چینی به وجود آورد (شرح بیشتر در کتاب شکل‌گیری چآن "بودیسم چینی" از همین نگارنده).

لوبها^{۵۷}، دُسا^{۵۸} و مُوها^{۵۹} نام دارند، در زبان فارسی به طمع، دلبستگی، نفرت، بیزاری، نادانی، وهم، ناهمی، ترجمه شده است اما نظریه‌ای که من در دانشگاه مورد مطالعه قرار داده‌ام، باید در عمل انجام داده شود تا قابل فهم‌تر باشد، این توصیه‌ای بود که هم‌رشته‌ای‌های من در دانشگاه به من کردند.

مطالعات من باعث شد تا نگاه کنجکاوانه‌تری به فیلسوفان و نوع آرمان‌گرایی آنها بیندازم و دریابم که از نیروی ذهن چگونه برای حل مشکلات مربوطه استفاده شود.

آموزش‌ها مرا به کاوش در مورد علوم ذهن و جسم کنجکاو کرد. من قانع شده بودم که باید تکنیک، ابزار و یا راهی برای درک معمای ذهن وجود داشته باشد. ما به چیزی بیشتر از تفکر و اندیشه‌ورزی احتیاج داریم، چیزی قابل لمس. ما غالباً تسلیم ذهن خود هستیم و به او اجازه می‌دهیم تا هر تصمیمی را که مایل است، بگیرد. همیشه درگیر و مغلوب تعصب و پیش‌داوری‌هایمان هستیم که ما را در طول زندگی به دنبال خود کشیده و ما را از بسیاری از آزادی‌ها، تصمیمات منطقی که برای خودمان و دیگران اهمیت داشته، دور ساخته است. پیش‌داوری‌ها حاصل کج‌اندیشی‌هایی است که زورمندان به نیاکان ما تحمیل کرده‌اند یا ذهنی است که در سیطره فرهنگ تسلیم زور است. همین پیش‌داوری‌هاست که اگر ملاک و معیار ذهن شود آب به آسیاب زور و تزویر می‌ریزد. باید جستجو کرد که آیا راهی هست که فرمانبردار ذهن کج‌اندیش نباشیم و در عین حال ذهن پالایش شده را به فرمان خود درآوریم؟

۵۷ - لوبها Lobha حرص، طمع.

۵۸ - دوسا Dosa نفرت، خشم، کینه، دشمنی.

۵۹ - موها Moha وهم، خیال باطل.

یافته‌های علم روانشناسی می‌تواند تا حدودی ما را از کشمکش‌ها و تنش مصون بدارد و برخی از اما و اگرها را مرتفع سازد ولی پایان کار نیست. رمز موفقیت در تجلی ذهن پالایش یافته در جسم است. این دو زندگی ما را می‌سازند. آنها قسمت عمده‌ای از زندگی ما را تشکیل می‌دهند. ما در تلاش برای درک رابطه دو طرفه آنها هستیم. زندگی بشر تنها در رشد جسم و بدن خلاصه نشده است. گیاه نیز ریشه دارد و در جای خود رشد می‌کند و هیچگاه تکان نمی‌خورد. در نظر بگیریم که اگر عقل و شعور داشت، آیا برای او سودی هم داشت؟ گیاهی که نمی‌تواند تکان بخورد، ذهن و خرد به چه کار او می‌آید؟

هر موجود جنبنده‌ای می‌تواند راه را برای خود بیابد و برای خود تصمیم بگیرد چرا که آنها عقل و هوش دارند.

این دانش در مورد ذهن و بدن، مرا نسبت به قضیه کنجکاوتر کرد. عملکرد ذهن و بدن چگونه است و رابطه دو جانبه آنها چیست؟ چگونه این روند پیچیده شکل گرفته است و چگونه می‌توان با رموز آن آشنا شد؟

در حالی که بدنمان را تغذیه می‌کنیم، بر روان ما نیز تأثیر می‌گذارد. من به تکنیک‌هایی عملی و عینی و قابل لمس احتیاج داشتم. به این نتیجه رسیدم که موضوع پرورش ذهن باید در اولویت قرار گیرد. گرچه وقت زیادی را برای رسیدن به این نتیجه از دست دادم اما حس قانع‌کننده‌ای برای گذراندن این واحد درسی داشتم چرا که تأثیر زیادی بر شیوه رفتار در زندگی، به من آموخت. حال باید تجربیات دیگری را کسب می‌کردم که به جسم و روان و پالایش درون مربوط می‌شد. لازم بود سفری دیگر را تدارک بینم. این بار سفری به درون را آغاز کردم که منجر به شناخت من از روح و ناخودآگاه می‌شد، چیزی که در خاموشی من در فغان و غوغا بود، چیزی در سکوت که می‌خواستم قدرتش را کسب کنم، قدرت

سکوت، چیزی که مرا به ژرفا ببرد. انسان ذاتا دارای ذهنی جستجوگر است. همین ذهن کاوشگر می‌تواند واقعیت بیرونی را تبدیل به حقیقتی دروغین کند. برای من که فلسفه خوانده بودم و در این رشته مشغول علم‌اندوزی بودم، خیلی اهمیت داشت که پندارهایم، معیارهای تجربی داشته باشد.

هندوستان سر زمین عجایب بود با فرهنگ‌های متفاوت، راه و روش‌های گوناگون و حضور استادان مختلف مراقبه. با توجه به مدارس روحی مختلف، باعث شد تجربیاتی در این سمت و سو کسب کنم. این علاقه مرا واداشت تا بخشی از اوقاتم را به این تمرینات روحی اختصاص بدهم و بدین ترتیب به تکنیک و فنون درون‌نگری روی آوردم.

اولین تجربه مراقبه، مدیتیشن ماهاریشی^{۶۰} T.M

در دانشگاه همکلاسی‌های زیادی داشتم و از آنها در مورد تمرین مراقبه (مدیتیشن) جدیدی به نام T.M شنیدم که بدون هیچ تکنیکی، برای هر کس قابل استفاده است. در واقع T.M اولین مراقبه‌ای بود که انجام دادم. نزدیک محل سکونت‌مان آشرام^{۶۱} تی.ام وجود داشت که متخصصان و شاگردان ماهاریشی آن را می‌گرداندند.

تکنیکی ساده که حدود ده تا پانزده دقیقه به طول می‌انجامید. در هنگام صبح یا بعدازظهر، نشسته و با چشمانی بسته، ذهن فعالیتش را بالا می‌برد و تجربه هوشیاری کامل پیدا می‌شود و بدن آرامشی نسبی تجربه می‌کند.

۶۰ - ماها ریشی ماهش یوگی Maharishi Mahesh Yogi بنیان‌گذار تکنیک تی.ام یا مدیتیشن اشراقی.

T.M نوعی مراقبه بر اساس فلسفه هند و آموزش‌های کریشنا، بودا و یوگا سوترا است. مثل تمام مراقبه‌های دیگر فایده‌های خاص خودش را دارد. آشنایی مقدماتی من به مراقبه تأثیرگذار بود. مرتب در کلاس‌ها شرکت می‌کردم و مریدان زبده و با تجربه‌ای داشتم که همگی شاگردان ماهاریشی بودند. گرچه برای مدتی در این مدرسه فکری تعلیم گرفتم، در تحلیل نهایی‌ام فهمیدم که این شیوه مراقبه انگیزه‌ای در من به وجود نمی‌آورد و توقع من را برآورده نمی‌کند. مراقبه برای افزایش تمرکز تا اندازه‌ای سودمند است. شخص ناگزیر به تکرار و تمرین کلمات و جملات خاصی به شکل ورد (مانترا) و به‌طور تکراری در حین تمرین است، آن هم در فضایی نه چندان الهام‌بخش که این برای من خسته‌کننده بود. به این نتیجه رسیدم که:

- ۱ - طول مدت مراقبه آن اندازه زیاد نبود که بتواند انسان را به عمق خود فروبرد؛
- ۲ - مانترا یا ورد به عنوان استراحت و تمدد اعصاب چیزی موقت و ناپایدار بود؛
- ۳ - مانترا به تنهایی خود مانعی برای تمرکز عالی بود؛
- ۴ - هدف T.M محدود به تمدد اعصابی موقتی است و از این فراتر نمی‌رود.

تصمیم گرفتم تا زمانی که نوعی دیگر از مراقبه را بیابم، آن را ادامه دهم.

مراقبه با هاگواد اشو راجنیش^{۶۲}

پویاترین و قدرتمندترین مراقبه در آن زمان در کشور هند، «اشو راجنیش» بود که به تازگی به پونا آمده بود. تکنیکی جدید بود که اشو معرفی کرده بود. مرکز اصلی آن در پونا «اشرام اشو» نام دارد که در سال ۱۹۷۵ شروع به فعالیت کرد، بسیاری از مردم محلی و خارجی‌ها در این کلاس‌ها شرکت می‌کردند و برای آنها جذابیت خاصی داشت چرا که تکنیکی متفاوت، گوناگون و مدیتیشن برتر زمان خودش بود.

در تابستان ۱۹۷۵ زمان کافی برای شرکت در این اشرام را پیدا کردم و فرصت یادگیری از خود او را داشتم. برای ماندن در اشرام فرد باید «سانیا سین^{۶۳}» یا راهب و تارک دنیای اُشو شود و تنها در اشرام به تمرینات بپردازد. هیچ هماهنگی یا مراسم رسمی برای سانیا سین یا همان راهب شدن وجود نداشت، تنها پوشیدن لباس مخصوص و ریسمانی از گل رُز به دور گردن و پذیرایی از بازدیدکنندگان اشرام کافی بود. سانیا سین‌ها به دست خود اُشو به طور خاصی تربیت می‌شدند. اُشو شیوه‌های زیادی در مراقبه دارد که از بین آنها من مجذوب سه شیوه تأثیرگذار آن شدم^{۶۴}.

مراقبه پویا یا حرکتی^{۶۵}: برای یک ساعت تمرین می‌شود و شامل پنج مرحله است. سه مرحله اول هر کدام حدود ده دقیقه به طول می‌انجامد و دو مرحله آخر هر کدام پانزده دقیقه. سپس مراقبه نشسته صورت می‌گیرد.

مراقبه کندالینی: کندالینی به‌عنوان مراقبه پویا نیز شناخته می‌شود که شامل چهار مرحله ده دقیقه‌ای است.

مراقبه رُز عرفانی (راز گل سرخ): یک گوشه‌گیری و گوشه‌نشینی بیست و یک روزه است. من خوش‌اقبال بودم که به همراه شخص اُشو این شیوه‌ها را در اشرام وی کوراگان پارک^{۶۶} در شهر پونا در سال ۱۹۷۵ فرا گرفتم. شخص باید چیزی نو و جدید در این شیوه‌ها بیابد. من این شیوه را پویاتر از مراقبه پیشین دانستم. به خاطر همین گهگاهی از آن استفاده می‌کردم.

63 - Sanyasin

۶۴ - تکنیک‌های اوشو عبارتند از مراقبه کندالینی (Kundalini Meditation)، مراقبه پویا (Dynamic Meditation) و مراقبه راز گل سرخ (راز رز) یا (The Secret of Rose Flower).

۶۵ - مراقبه پویا Dynamic Meditation.

66 - Koregaon Park, Pune city

تجربه‌ام از مراقبهٔ اُشو این بود که شیوهٔ اُشو بیشتر فیزیکی است و کمتر ذهنی و نیاز به مکانی آرام و ساکت برای انجام تمرینات وجود ندارد ضمناً طول مدت زمان مراقبهٔ نشسته برای ورود به ژرفای درون کافی نیست.

در حقیقت برای دست‌یافتن به تمرکز عمیق که به آن جهاننا یا سمادی می‌گویند^{۶۷}، شخص باید مدت زمانی طولانی را نشسته تا به تمرکز عمیق دست یابد و نیاز به تمرین زیاد است.

مراقبهٔ جنسی اُشو سؤال‌برانگیز بود و تقاضای بسیار کمی برای آن وجود داشت و به خاطر محدودیت‌های مذهبی در برخی کشورها قابل اجرا نیست. نظریهٔ جنسی اُشو چیزی شبیه به نظریهٔ فروید روانشناس معروف است. او (فروید) همچنین نظریهٔ ذهن ناخودآگاه و عقدهٔ اودیپ^{۶۸} را بیان کرده است. گرچه انتقادات زیادی از طرف همکارانش بر این نظریه وارد شد، برخی از محققان نکات مثبت زیادی از آن به دست آوردند.

معرفی شیوهٔ اُشو در جامعه بسیار زود بود چرا که هیچ مرکز علمی او را حمایت نمی‌کرد به همین دلیل استقبال چندانی از آن نشد و بسیاری آن را انحرافی دانستند. بنابراین من ترجیح می‌دهم از تکنیک جنسی اُشو صرف‌نظر بکنم و به تکنیک‌های ذهنی این تمرینات پردازم.

اگر نسبت به نظریهٔ فروید انتقاداتی صورت گرفت، بدین معنا نیست که او کاملاً در این نظریه اشتباه می‌کرده و هیچ نقطهٔ مثبتی در اندیشه‌های او نیست. زیگموند

۶۷ - سمادی - جهاننا (Samadhi-Jhana)، اوج تمرکز در مراقبه است که به آن دایانا هم می‌گویند. دایانا همان چان چینی، ذن ژاپنی و مراقبه به فارسی است که در تکنیک بودا جا دارد.

فروید به عنوان یکی از محققان علم روانشناسی شناخته شده است و شهرت اصلی او به دلیل کشف ناخودآگاه (ذهن ناهشیار) است.

بین انتقادکردن و محکوم کردن چیزی که می‌تواند تغییر یابد، تفاوت زیادی است. انتقاد از دلسوزی سرچشمه می‌گیرد و محکوم کردن معمولاً از روی نفرت و نادانی^{۶۹} است.

هدف از انتقاد سازندگی و هشیارتر کردن است. منظور از انتقاد کشف حقیقت است و منظور از محکوم کردن تخریب نظر و ایده است.

من از تکنیک‌های کندالینی و دینامیک تا اندازه‌ای بهره بردم اما آن تمرینات منظم، تغییر جدی، آن‌گونه که انتظار داشتیم، در من ایجاد نکرد. شیوه‌های اُشو بسیار متنوع بودند. در مقایسه با T.M اُشو به طریقی پویاتر و پرتحرک‌تر بود.

نکات مهم این فصل:

- در هر ثانیه و دقیقه ذهن ما فعال است و بدن ما را به هر سمتی راهنمایی می‌کند. ما همواره مطیع دستوراتش هستیم: چه کار کنیم؟ کجا برویم؟ چگونه رفتار کنیم و چه تصمیم بگیریم؟

- همه ما به ضرورت تربیت جسم خود و سلامتی آن آگاهییم چه بسا کسی که جسم سالم دارد اما بدون عقل و خرد سالم؛

۶۹ - معنی محکوم کردن در اینجا یعنی اینکه تا حد امکان انتقاد سازنده را جایگزین سرزنش و نکوهش هر چیز نکنیم گرچه بعضی از اعمال ناپسند قابل محکوم کردن است مانند قتل، تجاوز، دزدی، خشونت و سایر اعمال غیر انسانی.

- ما تنها جسم نیستیم ما ذهن و خردی داریم که اگر آن را پرورش ندهیم، خود و دیگران را با کارهای اشتباه، تصمیمات غلط و پیروی از ایدئولوژی‌های نادرست گمراه می‌کنیم؛
- نظریه ما باید بر پایه تجارب عملی باشد و باید برنامه‌ای تجربی را پیروی کند و انسان همواره در چالش برای یافتن بهترین راه حل است؛
- انسان همیشه این مسئله را مطرح می‌کرد که آیا ذهن، جسم را اداره می‌کند یا جسم ذهن را؟ ما باید به دنیای درونمان نیز توجهی خاص داشته باشیم؛
- همان‌طور که در مقابل جسممان مسئول هستیم، در قبال روانمان نیز مسئولیم؛
- ما تنها جسم نیستیم، تنها ذهن نیستیم. این دو قسمت‌های جدایی‌ناپذیر ما هستند؛
- ما به چیزی بیشتر از تفکر و اندیشه‌ورزی و تعمقمان احتیاج داریم، چیزی ملموس؛
- اگر ذهن ما بی‌استفاده و گمراه باشد، مشکل بزرگی در زندگی داریم چرا که شاید بر دام ایدئولوژی‌های اشتباه و غلط و گمراه‌کننده اسیر شویم؛
- زیگموند فروید به عنوان یکی از محققان علم روانشناسی شناخته شده است و شهرت اصلی او به دلیل کشف ناخودآگاه (ذهن ناهشیار) است؛
- با توجه به مدارس روحی مختلف، مایل بودم تجربیاتی در این سمت و سو کسب کنم؛
- معتقدم که راه‌ها، ابزارها و شیوه‌هایی باید برای پیدا کردن معمای ذهن وجود داشته باشد؛
- مراقبه جنسی اُشو سؤال‌برانگیز بود و تقاضای بسیار کمی برای آن وجود داشت؛
- آموزش اُشو قسمتی از حقیقت است نه تمام آن؛

- هدف انتقاد بیداری و هوشیاری است، هدف محکوم کردن ویرانیست؛
- هیچ تمرکز عمیقی از طریق تمرین کوتاه مدت به دست نمی آید؛
- هدف از انتقاد سازندگی و هشیارتر کردن است؛
- پرورش ذهن به شیوه و ابزاری برای فعال کردن احتیاج دارد؛
- جسم خوب بدون درک خوب و قوی، هماهنگی ندارد؛
- باید به ذهنمان نفوذ کنیم تا بتوانیم آن را پرورش دهیم؛
- پرورش ذهن یک فرهنگ باستانی است؛
- نه تی.ام (T.M) و نه مدیتیشن های اشو تأثیر آنچنانی بر من نداشت.

e-book



با استاد نوریتاکه در معبد هوگون جی در اوساكا- ژاپن

فصل هشتم

یک شایعه - یک تصمیم

از جمادی مُردم و نامی شدم
وز نما مُردم ز حیوان سر زدم
مُردم از حیوانی و آدم شدم
پس چه ترسم؟ کی ز مردن کم شدم
حملهٔ دیگر بمیرم از بشر
تا برآرم از ملائک بال و پر

تا زمانی که در جستجوی سرانجام و سرنوشت خود هستیم، به رشد خود ادامه می‌دهیم. ما نمی‌توانیم روز و زمان به کمال رسیدن خود را انتخاب کنیم. این اتفاق در زمان خاص خودش رخ می‌دهد.

دنيس ویتلی

سرانجام ماهی عاشق از صخره‌های خارای زندگی به بالا پرید. عظمت رودخانه را درنوردید، بالا رفت و بالا و بالاتر!

در سال ۱۳۵۵ با مدرک کارشناسی در رشته فلسفه از دانشگاه عثمانیه در شهر حیدرآباد هند فارغ‌التحصیل شدم. می‌خواستم به ایران بازگردم اما به خاطر فعالیت‌م با گروه مارکسیستی علیه دولت وقت این کار برای من امکان نداشت و ورود به کشور برای من پرمخاطره بود. شایع شده بود مخالفانی که در فعالیت‌های

ضددولتی شرکت کرده‌اند، مورد آزار و اذیت و تعقیب قانونی دولت قرار می‌گیرند؛ این شایعه در میان دانشجویان چنان پخش شده بود که حتی یک فعال غیرسیاسی هم جرأت نمی‌کرد به ایران برگردد چون فکر می‌کرد به محض بازگشت به ایران حبس یا شکنجه می‌شود و این موضوع دستاویزی در دست مخالفان شاه بود که از آن بهره سیاسی می‌بردند در حالی که معلوم شد چندان با واقعیت همخوانی نداشت. در دوران تحصیلم در هند، بین دانشجویانی بودم که در مبارزه علیه رژیم ایران بسیار فعال بودند. من در تمام فعالیت‌های ضد رژیم شاه و در تمام تلاش‌ها جهت جایگزین کردن حکومتی دیگر شرکت داشتم گرچه بعدها در مواجهه با واقعیت‌ها از آن مسیر جدا شدم. این شایعه نیز وجود داشت که بازجویی مخالفان توسط دولت جریان دارد و برخی از شکل‌های شکنجه رایج در بازجویی‌ها به‌طور غیرقابل تحملی دردناک است اما شخصا از زبان کسی که خودش چنین تجربیاتی داشته باشد، نشنیده بودم. از آنجایی که مصمم به بازگشت به ایران بودم، ترسی از اذیت‌شدن نداشتم. در عین حال نمی‌خواستم مرتکب خیانت به رفقای قدیمی‌ام شوم که برای سال‌ها با آنها همکاری داشتم. باید راهی می‌یافتیم که گره‌گشای این مشکل می‌شد. بیش از این کشش نداشتم در یک جا به‌طور ثابت بمانم و منتظر فرصتی در آینده باشم. کاملاً مشتاق بودم به کشور برگردم. در دانشگاه با برخی از دوستان خوبم، این مسئله را در میان گذاشتم. یکی از همکلاس‌های هندی‌ام به من گفت: «در صورتی که در ایران دستگیر شوی، راه‌هایی برای تسکین دردهای شکنجه وجود دارد. یکی از این راه‌ها تمرین یوگا است، گفته شده که در تمرینات بسیار پیشرفته ذهنی یوگا، ذهن می‌تواند به مسیر جدیدی منتقل شود و درد نادیده گرفته شود. گفته شده که مرتاض‌های ماهر می‌توانند نوعی حالت ترانس^{۷۰} (خود-

۷۰ حالت خلسه یا Trance: حالتی است بین خواب و بیداری که به آن هیپنوز هم می‌گویند که در آن امواج

هیپنوتیزم) را انجام دهند. در این حالت خلسه، ذهن می‌تواند از جسم فیزیکی بالاتر رود و هیچ حس فیزیکی نداشته باشد.»

البته پیشنهادی که همکلاسی‌هایم مطرح کردند، هیچگاه به عمل درنیامد. در هند مراکز یوگا بسیارند. به دنبال شخص یا اشخاصی بودم که بتوانند این فن را به بهترین شیوه ممکن ارائه دهند بنابراین اولین تجربه‌ام در خصوص تمرینات ذهنی با یوگا آغاز شد. در اولین مرحله، تمرین پرانایاما (تمرین تنفس) انجام گرفت. من بدون هیچ مشکلی قادر به انجام این کار بودم و به طور مرتب در تمرینات حضور داشتم اما قوانین روزه‌داری همراه با آن کمی برایم دشوار بود. چندین هفته را به طور جدی و سخت به تمرین تنفس «پرانایاما» پرداختم. در آموزش بعدی به ما آموختند که چگونه نفس خود را برای چند دقیقه حبس کنیم، استاد یوگای من گفت که این نوع تمرین تنفس ممکن است که برای نیم ساعت یا بیشتر به طول انجامد اما زمان می‌برد و نیازمند صبر است اما من نمی‌خواستم که یک استاد یوگا شوم. با توجه به حجم دروس دانشگاهی آنچنان موقعیتی نداشتم که بخواهم زمان زیادی را به آن اختصاص دهم فقط می‌خواستم به اندازه نیازم یاد بگیرم.

چندین هفته به طور مرتب به آشرام می‌رفتم و با جدیت تمرین می‌کردم سپس از یکی از شاگردان سوامی ساتیاناندا ساراسواتی^{۷۱}، یوگای کندالینی را آموختم، خوش‌شانس بودم که چنین استاد خوبی در یوگای کندالینی داشتم. فهمیدم که یوگای کندالینی فراتر از آنچه انتظار داشتم، است. از رفتن مداوم به تمرینات یوگا خوشحال بودم. هم در آشرام تمرین می‌کردم و هم در خانه. طبق دستورات داده شده از سوی مربی با وجود فشرده بودن دروسم، مدام تمرین می‌کردم تا زمانی که

ذهنی در شرایط آلفا قرار می‌گیرد و سنگینی جسم فیزیکی کم رنگ می‌گردد.

یک اتفاق غیرمنتظره و به طور تصادفی تمام زندگی ام را تغییر داد. این را نمی توان تعبیری از قسمت، شانس، سرنوشت، تقدیر و غیره دانست بلکه یک عمل خودجوش بود که ربطی به کار شانس و سرنوشت ندارد، «چیزی که هر کس یا هر چیز به آن مقدر می شود، به طوری که اراده الهی تعیین کرده باشد». گاهی این باور وجود دارد که زمانی که سرنوشت می خواهد خود را نشان دهد، با چهره تغییر شکل یافته وارد می شود و می تواند بسیاری از سدها و موانع را پشت سر بگذارد. گاهی کارت های زندگی بُر می خورند و کارت جدیدی رو می شود و مسیر جدیدی را برای زندگی رقم می زند. ویلیام شکسپیر خوب گفته است که: «دست ستارگان نیست که سرنوشت ما را نگه دارند، بلکه دست خودمان است.»

در اینجا این عبارات نیز قابل ذکر است که به زرتشت، دانای ایرانی نسبت داده شده است:

«مواظب افکارتان باشید، چرا که آنها به کلمات تبدیل می شوند؛
مواظب کلماتتان باشید، چرا که آنها به اعمال تبدیل می شوند؛
مواظب اعمالتان باشید چرا که آنها به عادات تبدیل می شوند؛
مواظب عاداتتان باشید، چرا که آنها به شخصیت تبدیل می شوند؛
مواظب شخصیتتان باشید، چرا که آنها به سرنوشت شما تبدیل می شوند.»^{۷۲}

نکات مهم این فصل:

- تمرین یوگا مرا به مسیری کاملاً متفاوت و غیرمنتظره برد؛

۷۲ - اعتقاد بر این است که این قواعد اخلاقی را زرتشت حکیم ایرانی در ۱۰۰۰-۶۰۰ سال قبل از میلاد اظهار کرده است. آنها عبارتند از: ۱- هوامتا - کلمات خوب؛ ۲- هواخاتا - افکار خوب، ۳- هواراشتا - کردار خوب

- در یوگا حالتی است به نام ترانس که می‌تواند حالت بی‌حسی ایجاد کند؛
- من بدون طرح و برنامه از پیش تعیین شده به هدفم نزدیک‌تر می‌شدم؛
- سرنوشت آنگونه که بعضی‌ها باور دارند، از قبل تعیین نشده بلکه به دست خود انسان رقم می‌خورد و خود آینده خود را می‌سازد؛
- شایعه شکنجه دستاویزی برای مخالفان شاه بود که از آن بهره سیاسی ببرند در حالی که معلوم شد چندان با واقعیت همخوانی ندارد؛
- گاهی باور بر این است که زمانی که سرنوشت می‌خواهد چهره خود را نشان دهد، آن را در لفافه نشان می‌دهد؛
- سه اصل زرتشت، فرزانه ایرانی «پندار نیک - گفتار نیک - کردار نیک» در حدود ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد عنوان شده بود؛
- سرنوشت ما دست خودمان است.



با اساتید مدرسه تهرآوادا، معبد بودایی لندن

فصل نهم

کارما (کردار) آینده فرد را می‌سازد

افراد کوتاه‌بین به شانس و شرایط باور دارند و افراد قدرتمند به رابطه علت و معلول.

رولف امرسون^{۷۳}

ویلیام جنینگر برایان^{۷۴} می‌گوید: «سرنوشت، موضوع شانس و اقبال نیست، مسئله انتخاب است. سرنوشت چیزی نیست که باید برایش به انتظار نشست بلکه چیزی است که باید به آن نایل شد.»

در بودیسم قانونی است به نام کارما^{۷۵} (کردار)، بیان اصول اولیه آن بسیار ساده است: کردارهای ما نتایجی به بار می‌آورد. کردار خوبمان نتایج خوب و کردار بدمان نتایج بد به همراه دارد. آنچه که هم‌اکنون هستیم، از اعمال گذشته‌مان است و آینده‌مان بر اساس آنچه که هستیم، شکل می‌گیرد بنابراین ما می‌توانیم با تغییر زمان حال، آینده‌مان را بسازیم. آینده‌مان بدون تعمد، تغییر شکل نمی‌یابد. کارکرد این اندیشه ظریف و حساس بسیار پیچیده و غیرقابل رؤیت است اما فهم و درک آن چندان مشکل نیست.

کارما یک قانون طبیعی است. کارما به نظم خاص خود و بدون هیچ قدرت مافوق و معجزا کار می‌کند. قانون کارما، نوع بشر و سرنوشت اسرارآمیزش را توضیح

73 - Emerson

74 - William Jennings Brayan

75 - Karma(Kamma)

می دهد و اینکه انسان چگونه تغییر می کند و می تواند تغییر ایجاد کند. اعمال ما در زمان حال، ما را به سوی آینده سوق می دهد، خواه این آینده در همین زندگی کنونی باشد یا زندگی بعدی. هر آنچه که برایمان اتفاق می افتد، بدون استثنا، ما و بله دقیقا خودمان به طور مستقیم یا غیرمستقیم، جزئی یا کلی، مسبب آن هستیم و با آن آینده مان را رقم می زنیم. اندیشه کارما می تواند توضیح دهد که در زندگی مان چه اتفاقی می افتد و آن را به سوی بهتر بودن تغییر دهد. این «ضرورت»، نتیجه اعمال نیکی است که در گذشته انجام داده ایم.

تولد دوباره- آگاهی درون- روشن شدگی- کیمیای درون- معجزه کشف خودبه خودی آغوشم را بر روی ناشناخته ها گشوده و سرشار از عشق به حقیقت شده بودم، حقیقت درون. احساس بودن می کردم. می توانستم چیزهای خوب را به خود جذب کنم. چیزی که نمی دانستم چیست، در درونم مرا صدا می زد و همواره با من بود. احساس می کردم آنچه را تجسم می کنم، باور دارم و راه را صحیح می روم، فکرکردن خام و یا نظریه پردازی نبود. حقیقتی وجودم را مسخر کرده بود که دوست داشت دیگران هم با این ماهی کوچک همراه شوند. ماهی کوچک درونم همه را صدا می کرد تا با او همراه شوند.

روزی طبق معمول همه روزه، برای ادامه تمرین به آشرام یوگا^{۷۶} رفتم اما در کمال تعجب دیدم که درب آن بسته است و کسی در آشرام نیست. از نگهبان علت را پرسیدم، گفت که آنها به محل جدیدی نقل مکان کرده اند. آدرس جدیدی که نگهبان به من داد، تا محل قبلی راه دوری بود. در آغاز تصمیم گرفتم به خاطر مسافت دور به آنجا نروم اما ندای درونی مرا تشویق می کرد که به دنبال آن بگردم تا تمریناتم متوقف نگردند. آدرسی که نگهبان به من داده بود، برایم کمی عجیب بود.

بیشتر نواحی شهر حیدرآباد را می‌شناختم و انتقال به جایی دور برایم عجیب به نظر می‌آمد به‌خصوص اینکه اکثر شاگردان حول و حوش همین آشرام بودند. به آدرسی که داده شده بود، رفتم اما هیچ نشانی از مرکز تعلیماتی یوگا نبود. هیچ آشرامی به این نام نبود. آدرسی را که روی کاغذ نوشته شده بود، به افرادی محلی دادم و جویای آن شدم، همگی از بودن چنین مرکزی اظهار بی‌اطلاعی کردند. در یکی از چایخانه‌ها استراحت کردم و چای نوشیدم و دوباره به دنبال آدرس گشتم. به نظر می‌رسید به دلایلی ناشناخته که شاید ریشه در گذشته‌ام داشته باشد، به اینجا کشانده شده بودم و گویا چرخ به گونه دیگری به حرکت درآمده بود.

هنگام جستجوی آدرس جدید ناگهان به جماعتی برخوردیم که در یک محوطه باز نشسته بودند. ترکیبی از افراد هندی و خارجی‌ان بودند اما به نظر نمی‌آمد آنجا مرکز تعلیماتی یوگا باشد. افرادی که در آنجا جمع شده بودند، برگه‌های درخواست ثبت‌نام در دست داشتند و در حال پر کردن آن بودند اما ظاهراً این فرم‌ها برای تمرین یوگا نبود چرا که شیوه پذیرش در یوگا متفاوت بود. من برای ادامه تمرین یوگا به این محل کشانده شده بودم ولی از یوگا خبری نبود. برایم معما بود و راز آن را نمی‌دانستم. روبرت برات^{۷۷} گفته‌ای چنین دارد: «شاید گاهی اوقات لازم است که راه گم کنیم تا شخص یا محلی را که دنبالش هستیم، بیابیم.»

در همان محوطه باز، عده‌ای به‌طور آرام و در وضعیت مدیتیشن (مراقبه) نشسته بودند و عده‌ای دیگر در حال پر کردن فرم ثبت‌نام بودند. وقتی که از یکی از شرکت‌کنندگان علت تجمع آنها را پرسیدم فقط گفت «ویپاسانا». کلمه ویپاسانا برایم ناآشنا بود، معنی آن را نمی‌دانستم سپس متوجه شدم که اتوبوس‌هایی در

خارج از محوطه پارک کرده‌اند. به نظر می‌رسید که این اتوبوس‌ها منتظر کسانی بودند که آنها را به جایی ببرد. چیزی دربارهٔ این اجتماع نمی‌دانستیم اما به نظر آمد تمرینات در مکان دیگری است که باید به آنجا برده شوند. وارد دفتر شدم و تقاضای فرم کردم و بعد از اینکه آن را پر کردم و تحویل دادم، اعلام شد که اتوبوس‌ها تا یک ساعت دیگر حرکت می‌کنند. آنها همچنین توصیه کردند که وسایل ضروری از قبیل حوله، چراغ قوه، ملافه و پوشاک مورد نیاز را با خود داشته باشیم. بی‌درنگ یک ریکشا^{۷۸} گرفتم و لوازم ضروری را با خود آوردم. به موقع برگشتم. اتوبوس‌ها آمادهٔ حرکت بودند. آنها شهر را به سمتی که برایم ناآشنا بود، ترک کردند.

هنوز به درستی نمی‌دانستم به کجا می‌روم با این حال تصور می‌کردم که برای تمرینی خاص به مکان جدیدی می‌رویم. اتوبوس‌ها از شهر خارج شدند و پس از پیمودن مسافتی نه چندان دور از شهر، وارد یک جادهٔ خاکی شدند تا اینکه به مکانی آرام، سرسبز و دور از شلوغی وارد شدند.

نام این مکان آرام و ایده‌آل داهماکھتا^{۷۹} بود. به محل که رسیدیم، همه از اتوبوس پیاده شدند و بلافاصله اتوبوس‌ها محل را ترک کردند. مکانی که به آن وارد شدیم از هر لحاظ ایده‌آل بود؛ البته ایده‌آل برای تمریناتی که مدّ نظر بود. گرچه در تالار اندیشه^{۸۰} به صورت گروهی مدیتیشن انجام می‌گرفت، اتافک‌هایی هم به صورت سلول برای تمرین انفرادی در نظر گرفته شده بود. هیچ صدای غیرطبیعی شنیده نمی‌شد، نه صدای ترافیک، نه وسایل ارتباطی به دنیای بیرون و نه هیچ‌گونه رفت‌وآمد غیرمعمول. سکوت مطلق حاکم بر محیط بود. تنها صدای پرندگان و

۷۸ - سه چرخه موتوری معمول در شهر حیدرآباد.

جویبارها شنیده می‌شد، مکانی ایده‌آل برای هر نوع تمرکز ذهنی و هر تمرینی در این زمینه.

داهماکھتا یا کشتزار دارما در سال ۱۳۵۵ از سوی استاد برمه‌ای اس - ان - گوئنکا^{۸۱} افتتاح شد که در روز افتتاحیه این مرکز، نهال بودهی که از بوداگایا^{۸۲} آورده شده بود، کاشته شد. داهماکھتا بر پنج شش جریب زمین در محلی به نام صاحب‌نگار بنا نهاده شده است و نزدیک دوازده کیلومتری شهر حیدرآباد از استان آندراپرادش قرار دارد.

مدیر فرهنگستان سپس اعلام کرد که به مدت ده روز در این مکان می‌مانیم، ارتباط خود را به طور کامل با دنیای بیرون قطع می‌کنیم و شرط نخست رعایت سکوت مطلق است. قانون «سکوت» می‌توانست به ما کمک کند که بیشتر بر تمرین، تمرکز داشته باشیم. خوشحال بودم به مکانی آمده‌ام که می‌توانم در سکوت فریاد درونم را بشنوم. شکل و محتوای این تمرین با تجربیات گذشته‌ام تفاوت داشت. لازم بود آن را انجام بدهم و با آن آشنا شوم.

همیشه از حضور در چنین مکان‌های آموزشی استقبال می‌کردم. احساس می‌کردم این همان جایی است که می‌تواند مرا به ناشناخته‌ها رهنمون سازد. بنا به ضرب‌المثل قدیمی، «سالی که نکوست از بهارش پیداست.» آموخته‌ام که «شناخت» با عمل آغاز می‌شود و از آن می‌جهد. وقتی اولین شناخت تجربه شد، یافته‌های جدیدی ظهور می‌کند سپس این مجموعه کشفیات جدید که مشخصه‌های مختلفی دارند، می‌توانند غریبال شوند و تجربیات آتی را متحول‌تر کنند.

از این رو «تمرین»، در سیستم تعلیم ذهن از اولویت برخوردار است و باید به آن اهمیت داد. آلبرت اینشتین در همین باب می‌گوید: «در "فرضیه"، عمل و فرضیه همانندند. در "عمل" آنها متفاوتند به عبارت دیگر در تئوری یا (فرضیه) تفاوتی بین فرضیه و عمل نیست اما در تمرین (عمل)، این تفاوت هست. این فرآیند به تدریج منجر به یک نوع تحول ذهنی می‌شود که از ویژگی‌های نو و سالم برمی‌خیزد.»

اعمال خودجوش ما همیشه موثقت‌ترین و تأثیرگذارترین است. ما نمی‌توانیم با ذهنی از قبل آرایش‌شده، آگاهانه و تعمدی به یک تجربه عمیق دست یابیم درحالی‌که با ذهن خودبه‌خودی (خودجوش)، ذهنی که در آن هیچ طرح و تدبیری نباشد، چنین توان کرد. شاید برای اکثر ما اتفاق افتاده باشد که در بی‌ذهنی^{۸۳} کارها موثقت‌تر و طبیعی‌تر انجام شده است، درست مانند حرکات طبیعی یک کودک.

هم‌اکنون خود را در مکانی می‌دیدم که در خصوص آن چیزی نمی‌دانستم. می‌توانست تجربه زیبایی از چیزی باشد که از پیش خود را آماده آن نکرده بودم. «معجزه» کشف خودبه‌خودی (خودانگیختگی)، از تجربیاتم بود به این معنا که از قبل به من القاء نشده بود، به من دیکته نشده بود، شرط و شروطی در پس‌ویش آن نبود، جوهر تعلیم در نفس خودش به وجود آمد. وقتی که شما هیچ آگاهی در مورد چیزی نداشته باشید، موعظه‌ای نشنیده باشید، تبلیغی برای آن نباشد - وقتی ذهنتان از آن موضوع کاملاً تهی باشد - در آن صورت است که آگاهی به آن موضوع از طریق ارگان‌های حسی و به‌طور مستقیم دریافت می‌شود و کاملاً راستین و موثق است و در آن صورت است که پذیرای ایده جدیدی خواهیم بود. به منظور اینکه چیزی را در ذهنمان مستقر کنیم، لازم است ابتدا آن را از بعضی چیزهای ناخواسته خالی کنیم، خالی از افکار کهنه و جایگزین آن با افکار نو.

داستان زیر در ادبیات ذن این موضوع را آشکارا نشان می‌دهد:

نان - نین^{۸۴} استاد ژاپنی ذن در دوران می‌جی^{۸۵} یک پروفیسور دانشگاه را که برای پژوهش درباره‌ی ذن به آن کشور رفته بود، به حضور پذیرفت. نان - نین برای او چای ریخت ولی حتی زمانی که فنجان پر شد، همچنان به ریختن ادامه داد. استاد دانشگاه که ناظر لبریز شدن فنجان بود، طاقت نیاورد و گفت:

- فنجان پر شد و می‌بینی که لبریز است، دیگر جا ندارد.

نان - نین پاسخ داد:

- شما نیز چون این فنجان لبریز از عقاید و افکار خود هستید. تا زمانی که فنجان فکرتان را خالی نکرده‌اید، چگونه می‌توانم ذن را به شما نشان دهم؟

این داستان کوتاه شرح یک آگاهی است قبل از تقسیم آن به دوئیت (دوگانگی^{۸۶}).

بی‌ذهنی یعنی نداشتن هیچ‌گونه ذهنیتی در قبال چیز خاصی، یعنی ناآگاهی فراسوی آگاهی با این حال چنین بی‌خبری در همان زمان آگاه است، یعنی آگاه به ذات خود. این تناقض فقط از طریق دریافت مستقیم و بی‌واسطه قابل کسب است. استاد ذن ممکن است یک نوع بازی فکری جهت به چالش کشیدن ذهن عام و معمول ما ایجاد کند. هدف ذن تمرینی برای حصول و حفظ این حالت ذهنی است.

آنچه به حقیقت نزدیک است، این است که در آن زمان و در آغاز تجربه‌ی جدید، هیچ دانشی از روند و سرانجام این تمرین نداشتیم، ذهنم آماده و پذیرای تجربه‌ی جدید بود.

آموزش ذهن

پیش از آغاز تمرین، تشریفات کوتاهی در مرکز ویپاسانا در فرهنگستان، از سوی استاد گوئنکا انجام شد. در این مراسم او نهال درخت «بودهی^{۸۷}» یا درخت بیداری را که از بوداگایا آورده بود در برابر همه شاگردان کاشت. همه ما در آن مراسم شرکت کردیم. غروب آن روز استاد گوئنکا تکنیک مدیتیشن را توضیح داد. بدون اینکه نامی از شخص ویژه‌ای ببرد.

هدف معلم این بود: تکنیکی را که خود از آن بهره برده بود، به دیگران انتقال دهد. این خود اهمیت یک تکنیک را تأکید می‌کند که می‌تواند مورد استفاده عموم قرار گیرد بدون اینکه به شخص، گروه، مکتب یا مذهبی وابسته باشد. او ابتدا شروع به تشریح تکنیک نمود که به دو بخش تقسیم می‌شد: قسمت اول آناپانا - ساتی^{۸۸} و قسمت دوم ویپاسانا^{۸۹}.

دوره‌ی تعلیماتی ده‌روزه نیز به دو بخش تقسیم می‌شد: چهار روز اختصاص به تمرکز داشت و شش روز باقیمانده به خویشتن‌نگری.

شرایط محیطی نیز کمک می‌کرد که این تکنیک مؤثرتر انجام گیرد. با جمع‌بندی که در این مدت انجام‌دادم، آگاه شدم که این تکنیک یا هر تمرین روحی دیگری به عوامل زیر بستگی دارد:

- محل تمرین باید ساکت، آرام، تمیز، دور از هیاهو و شلوغی، با فضای طبیعی و آنچنان آرام باشد که بتوان صدای باران و جویبار و آواز پرندگان را شنید؛
- سکوت باشکوه یعنی هیچ سخنی در میان نباشد. هر کس خود را تنها در محیط رها کند، بدون هر گونه ابزار ارتباطی؛

87 - Bodhi Tree

88 - Anapana- sati

89 - Vipassana

- تمرین لحظه‌به‌لحظه، هیچ وقفه‌ای میان تمرین نباشد و تداوم تمرین تحت هر شرایطی؛

- خودداری از مطالعه، نه کتاب و کتابخانه، نه نامه و نامه‌نگاری، نه بحث و جدل؛

- نشست به مراقبه، یازده ساعت نشست متناوب، مدیتیشن در سلول انفرادی یا تالار اندیشه به صورت نشست گروهی؛

- رژیم غذایی بسیار سبک؛

- تداوم تمرین لحظه‌به‌لحظه، ساعت‌به‌ساعت و روزه‌به‌روز تحت عنوان ذهن آگاهی.^{۹۰}

با چنین برنامه منظم و با شرایط یاد شده، همه ما دانش‌آموزان در تالار اندیشه به مراقبه نشستیم.

همیشه از چنین محیط‌های عملی استقبال می‌کردم زیرا اطمینان داشتم تغییرات به وضوح دیده خواهند شد. پیش زمینه‌هایی از سایر مدیتیشن‌ها و نحوه تمرکز را نیز داشتم بنابراین این اولین باری نبود که مدیتیشن را تمرین می‌کردم. در مرکز تعلیماتی داهماکھتا نه آموزش مذهبی می‌دیدیم و نه اینکه وقتمان را به موعظه و پند و اندرز می‌دادیم. تبعیت ما از تکنیک و راهکارهای مربوط به آن بود که ابزاری بود غیروابسته. ما تمرین را اصولی دنبال می‌کردیم تا به نتایجی دست یابیم.

اطمینان داشتم که نمی‌خواهم خودم را با یک تمرین دروغین بفریسم. نمی‌خواستم از یک شاخه تمرین به شاخه دیگر بپریم. همیشه تمایل داشتم تعالیمی را به طور عینی مشاهده کنم، آن را حس کنم که چگونه این اهرم می‌تواند در همان زمان در من تغییر ایجاد کند، این تغییر ممکن است تغییر رفتاری باشد یا تغییر ذهنی.

چگونه رفتار گذشته به رفتاری قابل قبول تغییر یابد، چگونه یک آموزه صحیح باعث می شود خودم را بهتر درک کنم و با محیط انطباق دهم؟ تمام تجربیات و تعلیماتی که آموخته بودم، با هدف خاصی دنبال می شد گرچه فراز و نشیب‌هایی در آن بود. این فراز و فرودها گاهی مبهم و در مواردی به نظرم ناقص می آمدند و یا من نسبت به آن درک لازم را نداشتم، همین مرا وادرا به تأمل می کرد و باعث می شد در یافته‌هایم از بودا مروری داشته باشم تا شاید به آن درک برسم. بودا گفته بود که باید بین بازیگر بودن و تماشاگر بودن فرقی قائل شد. تمایل بودا به تماشاگر بودن، جهد مرا در بازیگری کند و بی‌رمق می کرد. نمی دانستم که مراقبه مرا به عالم بازیگری می کشاند و یا در تماشاگر بودن من نقش بسزایی ایفا می کند. انگار که مدام دچار تناقض می شدم و همین تناقضات مرا به سمتی می کشاند که از این شاخه به آن شاخه شوم. تمرینات مراقبه اگر از اهمیت بسزایی برخوردار بودند چرا بودا خود نیز از مراقبه مدتی دست شست؟ اگر بودا می خواست رنج مرا تهی کند و سبک کند تا من سبکبال باشم، آیا مراقبه و تمریناتی که در یوگا متحمل می شوم، همان رنجی نیست که من بر خود تحمیل می کنم؟ در کدام سمت باید بلغزم، بازیگر باشم یا تماشاگر؟

در هر سیستم تعلیم، ذهنم انتظار بیشتری از آنچه ارائه می شد، داشت. به دنبال ذهنی آرام و سازنده بودم. باید ابزاری باشد که ذهنیت فرد و تفکر آلوده او را به یک دید واقعی و شفاف تغییر جهت دهد. آیا ورود به این حوزه تعلیم با شرایط خاصی که اعمال شده بود، می توانست مرا به آنچه که می خواستم، نزدیک و نزدیکتر کند؟ می تواند جرقه‌ای از حقیقت را در من ایجاد کند؟

مطالب مهم این فصل:

- به یک نشانی اشتباه راهنمایی شدم اما در راه درست قرار گرفتم؛
- سرنوشت موضوع شانس و اقبال نیست، مسئله انتخاب است. سرنوشت چیزی نیست که باید برایش به انتظار نشست بلکه چیزی است که باید به آن نایل شد؛
- آنچه که هم‌اکنون هستیم، از اعمال گذشته‌مان است و آینده‌مان بر اساس آنچه که هستیم، شکل می‌گیرد؛
- با تغییر زمان حال، آینده‌مان را بسازیم. آینده‌مان بدون تعمد تغییر شکل نمی‌یابد؛
- «شناخت» با عمل آغاز می‌شود و از آن می‌جهد. وقتی اولین شناخت تجربه شد، یافته‌های جدیدی ظهور می‌کند؛
- وقتی ذهنتان از آن موضوع کاملاً تهی باشد، در آن صورت است که آگاهی به آن موضوع از طریق ارگان‌های حسی و به‌طور مستقیم دریافت می‌شود و کاملاً راستین و موثق است؛
- آنچه که از کارما، سرنوشت، قضا و قدر، قسمت، شانس، بدشگونی نام نهاده‌اند، به دست اعمال و افکار خودمان شکل می‌گیرد؛
- آینده ما نتیجه یک حادثه اتفاقی نیست. مهم نیست آیا در چرخه رستگاری قرار داریم یا فلاکت؛
- اعمال کنونی ما راهگشای آینده است، خواه در همین زندگی یا زندگی بعدی؛
- یک جریان از پیش تعیین شده حوادث، غیرقابل اجتناب و غیرقابل ایستادگی است؛
- شناخت (دانش) از تمرین (عمل) سر بیرون می‌آورد و وقتی که شناخت نخستین کسب شد، تجربیات جدیدی ظهور می‌یابند؛

- از گذشته‌ام به اینجا کشانده شدم و گویا باید چرخ به گونه دیگری به حرکت درآید؛

- داهماکها مکانی بود ایده‌آل برای هر نوع تمرین ذهنی و هر تمرینی در این زمینه؛

- اعمال خودجوش ما همیشه موثقترین و تأثیرگذارترین است. ما نمی‌توانیم با ذهنی از قبل آرایش شده، آگاهانه و تعمدی به یک تجربه عمیق دست یابیم؛

- برای اکثر ما اتفاق افتاده که در بی‌ذهنی کارها موثقتر و طبیعی‌تر انجام شده‌است، درست مانند حرکات طبیعی یک کودک؛

- در مرکز تعلیماتی داهماکها، نه آموزش مذهبی می‌دیدیم و نه اینکه وقتمان را به موعظه و پند و اندرز می‌دادیم؛

- چگونه یک آموزه صحیح باعث می‌شود خودمان را بهتر درک کنیم و با محیط انطباق دهیم؛

- منظور و مقصود یوگا و وپاسانا تعلیم ذهن است؛

- زیبایی هر عقیده یا تکنیک این است که از سوی خود فرد درک و فهمیده شود؛

- به منظور اینکه چیز نویی در ذهنمان تثبیت شود، لازم است ابتدا ذهن را از افکار زاید خالی کنیم؛

- آموزگاران تنها پیام‌آورند. آنها صادقانه تعالیم راستین آموزگاران پیشین را به آیندگان منتقل می‌کنند؛

- وقتی که شروع به تمرین کردم، از آغاز و پایان آن چیزی نمی‌دانستم؛

- من ماهی کوچکی بودم که از جویبار به سوی دریا به راه افتاده بود. این نکته را دریافته بودم که اگر بایستی، رودخانه وجودت مرداب می‌شود. باید رفت، همین؛

- خودبه خود بودن یا خودجوش بودن یعنی طبیعی بودن، معمولی بودن و غیرمتعصب و غیرمغرض بودن.

e-book



با راهبان مالزی در کوالا لامپور

فصل دهم

مشاهده درون-نشانه‌های بیداری

چشم داری تو به چشم خود نگر
منگر از چشم سفیهی بی‌خبر
گوش داری تو به گوش خود شنو
گوش گولان را چرا باشی گرو
بی ز تقلیدی نظر را پیشه کن
هم برای عقل خود اندیشه کن

مولانا

جهان بازار آینه است. در این آینه یک وجه رخ می‌نماید. بیا! بنگر به چشم دل، خویشتن را که تماشاگاه ابعاد دیگر وجودت باشی!

پیش از ورود به ماجراهای بعدی، بیاییم خود را به خود واگذاریم و با طبیعتِ «خود»، سفرِ بودن را به بحث بگذاریم چرا که «خود»، ماجراهای ما را می‌سازد و می‌تواند در زندگی فعلی مورد توجه قرار گیرد و این اصل می‌تواند موثق بودن هر چیزی را ارزیابی کند. اینکه چرا لازم است آن را بدانیم، شاید برای بعضی‌ها تعجب‌آور باشد. گفته می‌شود که اصل پیدایش زمین طبق نظریهٔ لاپلاس از خودبه‌خود بودن شکل گرفت. ضرر ندارد کمی بیشتر در این زمینه به معلومات

قبلی مان بیفزاییم، چه بسا ممکن است در برهه‌ای از زمان در بطن آن قرار بگیریم و از آن آگاهی نداشته باشیم. اگر با من موافق هستید، بیایید تا آغاز کنیم.

خودبه‌خود بودن

به شعری از شاعر ژاپنی بوکوکو کوکوشی^{۹۱} (۱۳۱۶-۱۲۴۱) از مردم کاماکورا نگاهی بیندازیم: «گرچه مترسک دانسته عمل نمی‌کند که از برنج‌زارها در برابر مزاحمان مراقبت کند با این همه، آنجا ایستادنش چندان بی‌مقصد نیست^{۹۲}» و یکی از شعرهای شاهانه که در حوضچه هیرو ساوا سروده شده: «ماه قصد ندارد سایه‌اش را در جایی بیندازد و نه حوض در صدد است ماه را در خود جا دهد.» ابتدا بیایید نگاهی به روایت‌های طنزگونه‌ی ذن بیندازیم:

هزارپایی کاملاً خوشحال می‌دوید تا اینکه قورباغه‌ای به شوخی به او گفت:

- ممکن است بفرمایید کدام پا را از پس پای دیگر می‌گذارید؟

این پرسش چنان ذهن هزارپا را مشوش کرد که در گودالی نشست، سرگردان از اینکه چگونه بدود.

این مثال، به خوبی نشان می‌دهد مادامی که در اندیشه غوطه‌ور هستیم، نمی‌توانیم حرکت کنیم و وقتی که در حال حرکت هستیم، نمی‌توانیم بیندیشیم اما این بدان معنا نیست که هنگام قدم زدن، نمی‌اندیشیم بلکه مقصودمان آن نوع اندیشه‌ای است که تمام وجودمان را منجمد کرده و به ما اجازه نمی‌دهد دست به عمل بزنیم.

خود به خود بودن یا خودجوش بودن، به معنی طبیعی بودن، معمولی بودن و غیرمتعصب بودن است، بدون طرح و نقشه قبلی یا نیت قبلی. اگر بخواهیم به اصل و فلسفه آن وارد شویم، خود به خود بودن از اصول اولیه است که توسط

فرزانهٔ چینی لائوتسه^{۹۳} یا لائوزی بنیان‌گذار تائو^{۹۴} اعلام شد، به این معنی که تائو نمی‌داند که گیتی را چگونه آفرید همانگونه که ما نمی‌دانیم که مغزمان چگونه شکل گرفت. خودبه‌خود بودن به‌هیچ‌وجه یک رخداد نامنظم یا کورکورانه نیست. خودبه‌خود بودن تحت هیچ قانون یا قاعده یا فرمانی نیست، امری طبیعی است. هرچا خودبه‌خود بودن اتفاق می‌افتد، «ذهن - بدن» بر طبق قانون طبیعی خاص خود رفتار می‌کند و نتایج حاصله واقعی و موثق است. قانون خودبه‌خود بودن در تمرینات تنفسی چینی (چآن) نیز مشهود است. این رفتار خود به خود بودن در واقع همان الگویی است که قوانین طبیعی از آن استخراج می‌شود. وقتی ما خود را به خود واگذار می‌کنیم، به طبیعت پاسخ مناسب داده‌ایم و در آغوش طبیعت خود را بازیافت می‌کنیم. هرکجا از این قانون تخطی می‌کنیم، اسباب زحمت را فراهم کرده‌ایم. در نظر داشته باشیم که ما مسلط بر هستی نیستیم از این رو نمی‌توانیم قوانین هستی را تغییر دهیم. ما مثل همهٔ موجودات، درون پوستهٔ هستی هستیم. آنجا که با هستی درگیر می‌شویم، قوانین را تغییر نمی‌دهیم بلکه از درون پوسته، چوب لای چرخ قوانین طبیعی گذاشته‌ایم. در کارزار با طبیعت، آن که بازنده است، ماییم. رمز موفقیت ما همگام شدن با قوانینی است که افلاک و نظام هستی بر آن استوار شده است.

احساس می‌کردم که بیشتر تجربیاتم در زندگی بدون پیش‌شرط، برنامه‌ریزی و بدون طرح جزئیات انجام می‌شد. زمان‌بندی سیستماتیک برای آنها نداشتم؛ استراتژی از پیش تعیین‌شده‌ای برای آنها نبود حتی ورود به حوزهٔ ویپاسانا به طور اتفاقی برایم حادث شد، این بدان معناست که با برنامهٔ از قبل تعیین شده و تعریف

۹۳- لائوتسه: فیلسوف چینی ۶۰۰ سال قبل از میلاد و بنیان‌گذار تائوئیسم

۹۴- تائو یعنی راه، روش

شده، به آن وارد نشدم؛ «قوانین طبیعی» منابعی نبود که مرا ابتدا به آن آشنا سازد. ممکن است آن را سرنوشت یا تصادف بخوانید اما من به چنین امور مرموزی آشنایی ندارم و دانشم در این خصوص اندک است، این بدان معنا است که هرگز یک برنامه‌روشن‌مند برای کشف تکنیکی خاص یا تجربه ویژه برای آن نداشتم بنابراین زیبایی و ناب بودن بسیاری از تجربیاتم به نظر طبیعی و تنها بر پایه کنجکاوی می‌آمد، شاید آن را «کارما»^{۹۵} قلمداد کنید یا چیز دیگر، نمی‌دانم.

فرقی هم نمی‌کرد که حادثه زندگی مرا رقم بزند و یا دانش طبیعی که بر اثر آموخته‌هایم مسیر مرا تعیین کند. می‌خواستم زندگی‌کنم آنگونه که رنج بر من غالب نشود که از مسیر باز بمانم. می‌دانستم که بشر ماحصل رنج است. بار تعلقات آنگونه که ملال‌آور است، شادی‌افزا نیست. این را دریافته بودم که حاصل هر انتخابی می‌تواند تکرار روزها و شب‌هایی باشد که نتیجه همان انتخاب است. فرقی نمی‌کند که این انتخاب در چه رابطه‌ای باشد، انتخاب شغل یا همسر یا... موضوع این است که رنج سال‌ها تکرار را باید متحمل شوی، در این انتخاب دنبال رنج کمتری بودم.

دلم می‌خواست دنیا را از بالای سر همه نگاه کنم نه بدین منظور که وارد جزئیات شوم و دلخوش امورات روزمره و تعلقاتی دردآور که مرا از اصل دور می‌کند. می‌خواستم به دنبال خودی باشم که پیدایش نکرده بودم، گمش نکرده بودم اصلاً پیدایش نکرده بودم. خودی که به من نوید تولد ده‌باره و یا هزارباره را می‌داد. من در انتظار شکفتن تولدهایم بودم. می‌خواستم هر لحظه متولد شوم. تکنیک‌هایی که می‌آموختم، این نوید را می‌داد که من در مسیر تولد گام برمی‌دارم.

۹۵- wu- wei (چینی) wu- یعنی "نه" و wei یعنی کنش- بنابراین wu- wei یعنی بی‌کنش، بی‌عمل. عمل بدون "کارما" - چون اندیشه‌ای در آن نیست انجام دهنده‌ای هم وجود ندارد.

سفر به درون

درد عشقی کشیده‌ام که مپرس
زهر هجری چشیده‌ام که مپرس
گشته‌ام در جهان و آخر کار
دلبری برگزیده‌ام که مپرس

در اولین روز از دورهٔ انزواگزینی، کوشش کردم جوهر تعلیم را بفهمم و با جدیت هرچه تمام‌تر روی آن کار کنم. این اولین بار بود که به طور متفاوت و به شکل عملی در شرایط محیطی قابل‌قبول روی ذهنم به طور جدی کار می‌کردم. در حقیقت شرایط و محیط تعلیماتی طوری سازمان‌یافته مدیریت شده بود که هر دانش‌آموز با جدیت و بدون کمترین مزاحمتی به تمرینی که برای مدت ده روز و در انزوای مطلق به او محول شده بود، بپردازد. لازم بود که تمام ارادهٔ فرد بر روی تمرین گذاشته شود بدون اینکه ذهن خود را درگیر مسائل دنیوی یا موارد دیگر کند. شرایط و محیط مرکز تعلیماتی به من کمک کرد که فقط بر روی یک چیز تمرکز داشته باشم و به قول معروف تمام هوش و حواسم به آن باشد: «فقط تمرین» و یکی شدن بی‌چون و چرا با تکنیک و دیگر هیچ.

در نخستین مرحله از تمرین به ما گفته شد که چگونه بنشینیم و چگونه تمرینات تنفسی را انجام دهیم. تمرکز بر تنفس، اولین مرحلهٔ تمرین بود. هدف از تمرین، تقویت تمرکز در چهار روز اول بود که از قدرت ذهن برای مرحلهٔ بعدی که درون‌نگری (ویپاسانا) است، استفاده شود. هر اندازه ذهن تیزتر و نفوذی‌تر باشد، مرحلهٔ بعدی با موفقیت بیشتر انجام می‌شود. آگاهی بر تنفس محدود به نشست

انفرادی یا گروهی نمی‌شد بلکه به صورت کین‌هین^{۹۶} و اشکال دیگر فعالیت روزانه نیز گسترش می‌یافت. انطباق ذهن در زمان «حال» و بسط آن به شکل «حال گسترده»، از اشکال دیگر تمرین بود. دانش‌آموزی که رعایت این اصول را می‌کرد، موفق‌تر بود و بدون شک می‌توانست به نتایج مطلوب خود برسد. در چارچوب مرکز تعلیماتی، هر فرد باید خود را کاملاً تنها ببیند و در طی روز تمام حالات مدیتیشن را با آگاهی کامل انجام دهد.^{۹۷} این کار ظاهراً آسان است ولی تنها کسانی که نتایج آن را باور دارند و به راه خوش‌بین هستند، با تمام وجود آن را انجام می‌دهند و با حقیقت آن یکی می‌شوند.

احساس می‌کردم ساعت به ساعت و روز به روز، تمرکز نسبت به قبل بیشتر و ذهنم تیزتر می‌شود. باور یا عدم باور آن به دست خودم بود. اگر به دقت تمرین می‌کردم، آثار آن را می‌دیدم و اگر صرفاً برای کنجکاوای آمده بودم و یا وقت اندکی به آن می‌دادم، هرگز نمی‌توانستم انتظار معجزه داشته باشم. نزدیک به ده تا یازده ساعت نشست متناوب در روز، همراه با «کین‌هین» به طور منظم و مداوم بدون کوچک‌ترین ارتباط با دنیای بیرون و بدون هیچ مزاحمتی، قطعاً می‌توانست نتیجه‌بخش باشد. این راه و روش مؤثر، ما را به دنیای درونمان نزدیک و نزدیک‌تر می‌کرد که بدانیم این «من» کیست یا چیست و چگونه شناخته می‌شود، اینکه ذهن چگونه کار می‌کند، بدن با تبعیت از آن چگونه عمل می‌کند یا برعکس، عملکرد بدن بر ذهن چگونه است. برای من اینکه بدانم چه دانشمندانی، چه موعظه‌گرانی و چه کتاب‌های مقدسی به جز خودم می‌توانند این ماشین پیچیده «ذهن - بدن» را

۹۶ - Kin-Hin: آگاهی یا هشیاری مستمر در هنگام راه رفتن.

۹۷ - چهار حالت مدیتیشن یا ذهن آگاهی (Mindfulness) عبارتند از: نشستن، ایستادن، راه رفتن و دراز کشیدن.

به درستی برایم تشریح کنند یا به عبارت دیگر به جای من ببینند، حس کنند و نتیجه بگیرند، مهم بود.

در دومین مرحله از تمرین تمرکز، ذهنم طبق عادات پیشینش تمایل به گریز داشت یا به آینده‌ای مبهم و نامعلوم یا به گذشته‌های تلخ و شیرین. ذهن بد عادت و میل نداشت حتی یک لحظه در زمان حال بماند، میمون‌وار به این و آن جهت می‌جهید. لحظه‌ای آرام نداشت. تمرینات را با تمام وجود انجام می‌دادم که ذهنم را کنترل کنم. در تعجب بودم که این گریز ذهن از چیست؟ چرا ذهنمان این همه بی‌قرار است و بدون اجازه و خواست ما به هر کجا که می‌خواهد می‌رود. حال از ما خواسته شده که مراقب انحراف ذهن خود باشیم و آن را تحت کنترل درآوریم. به مرور نفس‌ها موزون می‌شد و تمرکز فشرده‌تر به طوری که نفس‌ها را تا قفسه سینه حس می‌کردم سپس تمرکز را مجدداً به حول و حوش بینی و سپس منخرین بینی کشاندم. بخش نخست از کل تمرین محدود به آناپانا - ساتی^{۹۸} یا تمرکز بر تنفس بود که معلم توصیه می‌کرد.

هدف از چهار روز تمرکز، تثبیت آگاهی و تسلط بر دخول و خروج نفس‌ها بود، درست مانند نگهبان یا دربانی که وظیفه دارد ورود و خروج افراد را زیر نظر بگیرد. افراد مختلفی با شکل‌های متفاوت داخل و خارج می‌شوند و وظیفه دربان این است که تردد آنها را دقیقاً زیر نظر بگیرد. دربان یک مشاهده‌کننده خاموش است و فقط افراد را زیر نظر دارد. او باید کاملاً به رفت و آمدهای افراد آگاه باشد و حتی یک نفر نباید از نظر او پنهان بماند، من نیز چون دربان این وظیفه را پذیرفتم و گام به گام عمل می‌کردم. برای اینکه ذهنم بر تنفس‌هایم بیشتر متمرکز شود، از قدرت

۹۸- آناپانا-ساتی یعنی تمرکز کامل بر ورود و خروج نفس‌ها از راه بینی.

تخیلم استفاده می‌کردم و افراد را با لباس‌های مختلف و رنگ‌های متفاوت تصور می‌کردم و به این طریق می‌توانستم از گریز ذهن جلوگیری کنم و به قول معروف به خودم بیایم.^{۹۹} هرچه تمرکز بیشتر می‌شد، ذهنم آرام‌تر می‌گشت. به این آگاهی رسیدم که آرامش و تمرکز رابطه مستقیم با هم دارند. هر اندازه آرامش فکر بیشتر باشد، تمرکز بهتر است و چنانچه فکر ما متمرکزتر باشد از آسایش فکر بیشتری برخورداریم. این تجربیات سبب می‌شد باور بیشتری به خودم و جدیت بیشتری در تمرین داشته باشم.

این شکل از تمرکز را در مدرسه «تراوادا»، آناپانا - ساتی می‌گویند. آناپانا به معنی تنفس و ساتی یعنی آگاهی بنابراین این واژه یعنی آگاهی کامل و تمام عیار بر تنفس و حرکات بدن. این آگاهی مستمر از هدر رفتن انرژی جلوگیری کرده و در عین حال انرژی ذخیره شده را در فعالیت‌های روزانه به طور گسترده پخش می‌کند. مفهوم زمان حال و زمان حال گسترده در این چارچوب جا می‌گیرد.^{۱۰۰}

تمرینات گام به گام تمرکز، در مدت چهار روز ما را وارد مرحله دیگری از تمرین به نام «ویپاسانا» نمود. تمرین موفق در مرحله اول به من کمک کرد که مصمم‌تر و بااعتماد بیشتری وارد مرحله دوم شوم. این تمرین نسبت به تجربیات پیشینم ویژگی‌هایی داشت که به ذکر چند نمونه آن اکتفا می‌کنم:

۱ - تکنیک (تمرین) اصولی، منظم و بدون حاشیه ارائه می‌شود؛

۲ - روند تمرین طبیعی و سازگار به طبیعت تنفس است؛

۳ - مدت زمان تمرین در هر مرحله، برای شاگردان مناسب است؛

۹۹ - تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی از کتاب "روانشناسی تصویر ذهنی"، نویسنده دکتر ماکسول مالتز، ترجمه مهدی قراچه‌داغی.

۱۰۰ - آناپانا ساتی (Anapansati) یا به زبان سانسکریت آناپانا سمریتی (Anapana smrti) از آموزش بودا، برای اولین بار توسط شاهزاده و راهب ایرانی در سال ۱۴۸ ب.م. وارد چین شد و به کشورهای خاور دور گسترش یافت (ر.ک. به شکل گیری چان بودیسم چینی" از همین نگارنده).

۴ - تأثیر آموزش می‌تواند در عمل مشاهده شود؛

۵ - تمرینات مرحله به مرحله و نظام‌مند است؛

۶ - موضوع مدیتیشن یا کاماتانا^{۱۰۱} در آناپانا و ویپاسانا خلاصه می‌شود.

روز چهارم که ویپاسانا داده شد، تمرین شکل دیگری به خود گرفت. ویپاسانا یعنی خویشتن‌نگری، درون‌بینی، نفوذ عمیق به درون با تمرکز موشکافانه و هوشمندانه که از قبل تمرین شده بود. ویپاسانا یعنی مشاهده هر آنچه در چارچوب بدن اتفاق می‌افتد، یک تجزیه تحلیل ذهن-بدن با چشم درون، بازرسی تمام بدن به شیوه میکروسکپی و ریزبینانه و کنترل کامل بر تغییر و تحولات درون.

هرچه عمیق‌تر به درون خود نفوذ کردم، به مرور پی بردم که آنچه در سطح ظاهر ذهن بروز می‌کند، در بخش خاطرات مدفون است. هدف از تمرین «تمرکز بر خود»، شناخت ذهن و بدن است و اینکه چگونه کار می‌کنند و چگونه بر هم تأثیر متقابل دارند. تأکید معلم بر این بود که با این ابزار خود را مشاهده کنیم به این معنی که هر نوع احساس فیزیکی را با ذهن تمرکز یافته و ریزبین و با هشیاری دریافت کنیم. هرآنچه در چارچوب بدن رخ می‌دهد، بدون دخالت خارجی مشاهده کنیم با این آگاهی که هیچ یک از افکار یا احساس‌های فیزیکی پایدار نیستند و در حال تغییر دائم هستند. این پدیده همیشه در تغییر باید عینا مشاهده شود و در عین حال در قسمت حافظه ثبت گردد.

در این مرحله از «خودتحلیلی»، احساس کردم که شعور باطنم در اثر زلزله درون و تکان شدیدی که از برکت این تمرین حاصل شد، افکار خفته را به سطح شعور آگاه رسانده و آن را پویاتر کرده است. یک فن (تکنیک) شیوه‌ای باورنکردنی بود که

۱۰۱ - Kammatthana کاماتانا یا (موضوع مدیتیشن در مدرسه تهرآوادا). در مدرسه رینزای-ذن، "کوان" معرفی شده است.

می‌توانست هر کس را به اولین آگاهی از خود برساند. افکار در سطح آگاه پدیدار می‌شد و ناپدید می‌گشت. با این شیوه می‌توانستم وقایع یا افکار را که مسبب بی‌ثباتی ذهنی‌ام بود، دریابم. این افکار به‌سان مزاحمی بود که در پست‌وخانه‌های درونم برای سال‌ها پنهان بود و به یکباره در صفحه وجود نمایان می‌شدند و می‌توانستم از وجود آنها آگاه شوم. هرچه بیشتر کوشش می‌کردم آنها را از خود دور کنم، بیشتر به من نزدیک می‌شدند اما به توصیه معلم، آنها را معقولانه و بدون اینکه توازن فکری‌ام را از دست بدهم، به حال خود می‌گذاشتم تا خودشان را از وجودم خارج کنند. بدون اینکه خواسته باشم درباره آنها قضاوتی داشته باشم.

به مرور نشست‌ها طولانی‌تر و فکر آرام‌تر می‌شد. زمان یک حالت مسخ شده پیدا می‌کرد. احساس می‌کردم می‌توانم بدون حرکت به مدت طولانی‌تر به مدیتیشن بنشینم و نظاره گر خودم باشم. در تداوم تمرین احساس عمیق‌تری به من دست می‌داد. احساسات مختلفی از من دور می‌شد. حالت‌هایی چون ترس، دلوپسی، اضطراب، نفرت و حسادت چونان افعی، عقرب، هزارپا، رتیل و سایر چیزهای نفرت‌انگیز یکی پس از دیگری از وجودم خارج می‌شد. تا این زمان از آنها بی‌اطلاع بودم و ابزاری برای بیرون کشاندن آنها از مخفی‌گاهشان نداشتم، در حقیقت چوب به لانه زنبورها کرده بودم حتی خواب شبانه‌ام هم در اثر این تمرینات به هم ریخت و به صورت کابوس تجلی می‌کرد که نشان از خالی شدن مزاحم‌های درون بود. باید در تمام احوال خودم را تعلیم می‌دادم که به آنها واکنش منفی نشان ندهم و آنها را همانگونه که هستند، مشاهده کنم و ظهور و امحایشان را بینم درست مانند مشاهده یک فیلم. تمام توجهم معطوف به آنچه در درون من می‌گذشت، شده بود و نه در بیرون.

با پشت سر گذاشتن لایه لایه این حالت‌ها، یک نوع سبکی خاص در خود حس می‌کردم، گویی بارهای سنگینی از دوشم پایین آورده شده بود. آرامش نسبی را در هر پروسهٔ تمرین در خود حس می‌کردم بدون اینکه خواسته باشم خود را بفریسم یا به خود تلقین کنم. فشارهای روانی که سالیان سال با خود حمل می‌کردم، درست در برابر چشمانم خالی می‌شدند و تخلیهٔ هر چه بیشتر مرا به آرامش بیشتر نزدیک می‌ساخت. اولین تجربه و فهم من از بودیسم با تجزیه تحلیل بدن و با تکنیک دقیق و پیاسانا انجام شد. این آغاز سفر من به درون بود. اولین بیداری که به ژاپنی به آن کنشو می‌گویند^{۱۰۲}.

روزانه با معلم جلسه داشتیم. او وقت اندکی به هر دانش آموز می‌داد که تجربیاتش را بیان کند و او را تشویق می‌کرد که با جدیت هر چه بیشتر، تمرین را ادامه دهد و تأکید وی بر ادامهٔ تمرین بود. وقتی که من تجربه‌ام را برایش توضیح دادم، لبخندی زد و گفت که من راه را یافته‌ام. از خودم رضایت داشتم که تمرین را با جدیت و مستمر انجام می‌دهم. توضیحاتم به معلم نشان می‌داد که تمرین را طبق اصول و پیروی از قانون حاکم بر فرهنگستان و موبه‌مو انجام می‌دهم و این انتظاری بود که معلم از همه داشت.

روزهای تمرین یکی پس از دیگری با موفقیت پشت سر گذاشته می‌شد و هر روز تجربهٔ تازه‌ای کسب می‌کردم. در پایان روز هفتم و هشتم، ذهنم سرشار از تعادل و آرامش شده بود. احساس می‌کردم ذهنم منجمد شده و بدنم در حال فروپاشی و زوال و گوشت و استخوانم در حال آب شدن است. به اینکه بدنم بر چه استوار است و یا زیر پایم چیست، آگاه نبودم و سایر تغییراتی که نیاز نمی‌بینیم تماماً به

۱۰۲ - کنشو (Kensho). زُل زدن به ذات واقعی خویش که هدف تمرین ذن است. اولین تجربهٔ ساتوری (Satori).

توضیح آن پردازم چرا که نمی‌توان این تجربیات را با واژه‌ها و تعریف، توضیح داد، آنها را باید دید نه اینکه شنید.

شاید بعضی‌ها تصور کنند که این آگاهی محدود به عده خاصی با شرایطی ویژه می‌شود ولی من بر این باورم که این تغییرات و واکنش‌های فیزیکی و ذهنی همواره وجود دارد و هر شخص مراقبه‌کننده با آن مواجه می‌شود چنانچه تمرین را به طور اصولی و منظم دنبال کند. من در این خصوص شخص خاصی نبودم و نیستم. وقتی که ذهنتان را موشکافانه مشاهده می‌کنید، اطمینان داشته باشید که چنین تجربیاتی احساس خواهند شد ولی تجربیات در اشخاص مختلف، متفاوت است. وقتی که انرژی ذهنتان را بی‌وقفه بر بدنتان متمرکز می‌کنید، به طور قطع چیزهایی مشاهده خواهید کرد که قبلاً تجربه نکرده‌اید، این بدان معنا نیست که فقط در آن زمان و در محیطی خاص «ذهن و بدن» فعالیتش را نمایان می‌سازند بلکه در هر لحظه از زمان این کنش و واکنش و دگرگونی‌ها در حال شدن است؛ در راه رفتن، نشستن، دراز کشیدن و غیره اما در شرایط مناسب و تمرین صحیح، ذهن تمرین‌کننده آنقدر تیز و متمرکز شده که نسبت به تحولات درون آگاه است و آنها را بسیار واضح‌تر و عینی‌تر از زمان عادی و با فکر پراکنده می‌بیند. ذهن متمرکز حتی قادر است حرکات موهای بدن را نیز احساس کند و در عین حال خفیف‌ترین تلنگرهای بدن را دریافت کند و کم‌کم به عمق برود. این دریافت و گیرندگی بستگی تام به باور مراقبه‌کننده به تعلیم دارد تا با اشتیاقی سوزان با پشتکار و مداومت، در محیطی ایده‌آل به نتیجه مطلوب برسد. همگان آسمان پرستاره را یکسان می‌بینند ولی کسانی که از دوربین‌های قوی و تلسکوپ استفاده می‌کنند، آسمان و ستاره‌ها را طوری دیگر می‌بینند یعنی آنکه دید قوی و یا ابزاری قدرتمند دارد، بهتر می‌بیند. ابزار ما برای نگاه به درون تمرکز ماست. هر اندازه تمرکز ما

قوی‌تر باشد، دید ما ژرف‌تر است. تجربه‌ی بعضی‌ها عمیق، بعضی دیگر کم ژرفا و برای عده‌ای دیگر شاید بسیار ناچیز باشد.

اما این واقعیتی است غیرقابل انکار که در دوره‌ی تعلیماتی، حالت‌هایی از درون خود را نمایان می‌سازند و در سطح شعور آگاه در معرض دید قرار می‌گیرند درست مانند اشیایی که از تاریکی به روشنایی آورده می‌شوند. ذهن و بدن با سرعتی باورنکردنی بر هم تأثیر متقابل دارند اما مشکل است آن را با چشم فیزیکی دید. وقتی که ذهن به اندازه‌ی کافی تیز و هشیار باشد، وقتی که به طور اصولی تمرکز داده شود، وقتی که کاملاً به درون زُل زده شود، در آن صورت چنین ذهن نافذی^{۱۰۳} می‌تواند انواع احساسات فیزیکی و عکس‌العمل‌ها را دریافت و ضبط کند. آنچه که قبلاً به صورت صوری مشاهده می‌کردیم، هم‌اکنون آنها را درونی و به صورت عینی مشاهده می‌کنیم آن هم با ذهنی آسوده و آرام، بدون استفاده از داروهای محرک.

در مقایسه با قبل احساس می‌کردم ذهنم به چیزی نمی‌چسبد، درست مانند قطره آبی بر روی برگ که عنقریب جدا می‌شود و فرو می‌افتد. افکارم آرام و سبک و در ذهن جاری، به‌سان آب روان بر روی سنگ‌های سرد بود.

در پایان روز نهم به درجه‌ای از آرامش رسیدم که قبلاً در تجربیات پیشینم به آن دست نیافته بودم. پی بردم که افکار زائد، ریشه‌ی نابسامانی‌های روحی‌ام بود که احساس می‌کردم کمتر و کمتر می‌شود. جوان بودم و چندان آشفتنگی فکری نداشتم ولی با این حال افکاری آزاردهنده وجود داشتند که من از آنها بی‌خبر بودم. این تکنیک به من کمک کرد که علف‌های هرز که حول و حوش نهال آگاهی‌ام را

پوشانده بود، بر کنم و اجازه دهم این نهال به رشدش ادامه دهد و شکوفا شود. این یک تکنیک عملی بود که به آن دست یافتم. جالب است که می‌بینیم در این تکنیک هر فرد باید ذهن و بدن خود را آزمایشگاهی بداند که تجربه «آگاهی غیرانتخابی» را انجام دهد. این فقط یک مطالعه نظری نیست بلکه تجربه مستقیم شخصی است در اینکه ذهن و بدن چگونه بر هم تأثیر متقابل دارند.

در مورد تجربه خودم، ذهنم از درون شروع به غلیان نمود و مجبور شدم مجرای انرژی را به درون بدنم هدایت کنم. مجموعه تکنیک آناپانا و ویپاسانا کمک کرد تا آرامش و آگاهی را بدون تکیه بر نوشته‌ها و پند و اندرزها و داروها و مسکن‌ها تا اندازه زیادی به دست آورم. نه تنها من بلکه عده بسیاری که تجربیات غنی و متفاوتی را با همین شیوه به دست آوردند، چنین تکنیکی را با چنین محیطی، سازنده و مؤثر دانستند. با توجه به این تجربیات عینی پرسش این است که بودا چگونه به بیداری دست یافت؟ آیا با دعا و نیایش؟ با موعظه و به منبر رفتن؟ با ترسیمی از خدا و رب‌النوع‌ها یا ترسیمی از بهشت و جهنم برای فریب مردم؟ هیچکدام. به سادگی زیر درخت بو Bo^{۱۰۴} نشست، خود را مشاهده کرد و سرانجام به بیداری رسید و از مریدانش دعوت کرد بیایند و ببینند. سوره کالاما^{۱۰۵} نشان بارزی است از آموزش راستین او اما شوربختانه عده‌ای بعدها از او بت ساختند و اصل آموزش بیداری او را فراموش کردند درست مانند زرتشت و آموزش مراقبه او.

داستان زیر در همین رابطه است:

۱۰۴ - درخت بیداری یا بو (Bodhi Tree).

۱۰۵ - در سوره کالاما بودا تأکید می‌کند که چیزی را کورکورانه نپذیرید که بر اساس استنباط و یا نتیجه‌گیری از راه استدلال باشد- بر اساس گمانه‌زنی و حدس باشد- جر و بحث منطقی و دلایل موجه باشد- مواردی که به نظر حقیقی می‌آیند- ملاحظاتی که بودا معلم من است- یا اینکه من بودا به شما می‌گویم.

در داستان‌های ژاپنی آمده که در زمستانی سخت راهبی مسافر، خسته و سرمازده به معبد شکوفوجی می‌رسد. او از خادم معبد تقاضای اتاقی می‌کند که شب را بگذراند. خادم اتاقی را برای استراحت به او می‌دهد. شب سرد و سوزناکی بود و راهب می‌خواست به طریقی خود را گرم کند. در معبد به دنبال گرم‌کننده‌ای بود که چشمش به دو تمثال چوبی بزرگ بودا می‌افتد که در محراب گذاشته شده بود. یکی از آنها را برمی‌دارد و به اتاقش می‌برد، آن را سوزانده و خود را گرم می‌کند. در این اثنا خادم معبد وارد می‌شود و با تعجب می‌پرسد:

- چکار می‌کنی؟

- می‌بینی که دارم خودم را گرم می‌کنم.

- با تمثال آمیتا بها (بودای بزرگ)؟

- چرا که نه؟

- مگر نمی‌دانی که ذرات مقدس در آن است؟

در این لحظه استاد با چوبی شروع به زیر و رو کردن خاکستر باقیمانده از تمثال سوخته می‌کند. خادم می‌پرسد:

- چکار می‌کنی؟

راهب می‌گوید:

- دارم به دنبال ذرات مقدس می‌گردم.

- چطور ممکن است ذرات مقدس را در خاکستر پیدا کنی؟

و راهب بلافاصله می‌گوید:

- اگر ذرات مقدس را نمی‌توان در خاکستر یافت، چگونه ممکن است آن را در

چوب پیدا کرد؟

این پاسخ ناگهانی استاد ذن، خادم را به فکر فرو می‌برد و راهب بلافاصله می‌گوید:

- برو و آن یکی دیگر را هم بردار و بیاور که هوا امشب خیلی سرد است. این دیالوگ نشان از این دارد که در ذن-بودا، مفهوم «مقدس» به صورت تبعیت از یک دین یا آئین و اجرای مناسک مذهبی و امثالهم وجود ندارد، پوچ است، تهی است اما مقدس به معنای پاک و پاکیزه و منزه هست. اندیشه پاک و راستین بدون تعصب مقدس است چرا که اندیشه راستین، نااندیشیدن است. درست اندیشیدن هنگامی میسر است که از درگیری با ذهن و تعصب فارغ باشیم. اندیشه چیزی نیست که انسان خود را به ذهن مشغول دارد و به خود آن فکر کند. تلاش برای پاکسازی، آلوده شدن به پاکسازی است، ملوث شدن به پاکی است. وسواس است.

تا همین جا به این نتیجه رسیده بودم که آنچه من به دنبال آنم، ذهن و بدنم نیست بلکه فهمی است که در این ارتباط حاصل می‌شود. حذف پارازیت‌های ذهن مرا از حرکات میمون‌وار رها کرده بود. هدایت شده بودم به اصل اندیشه، تفکری که می‌توانست مرا به دامن قوانین طبیعی بکشاند. مسیری که نشت‌های ذهنی، مرا از آن دور کرده بود. ذرات مقدس در اندیشه ناباب و پالایش یافته بود. کم‌کم به این اندیشه نزدیک می‌شدم که هویت‌های تحمیل شده را از خود دور کنم. هویتی که مرا متعصب و خشک‌اندیش کرده بود. داشتم یاد می‌گرفتم که بار انتخاب را سبک‌تر کنم و با حذف زوائد فکری از روزمرگی فاصله بگیرم. نفس‌هایم کلید راه تمرکزی فوق‌العاده شده بود. راه و روشی را تجربه می‌کردم که برایم تازگی و جاذبه داشت.

تداعی آزاد و دایانا

تداعی آزاد که در نظریه زیگموند فروید روانکاو اتریشی بیان شده، به حق برگرفته از تعالیمی است که چند قرن قبل از میلاد به طور ظریف و فنی از جانب بودا و بودایان پیش از او بیان شده است.^{۱۰۶} تداعی آزاد فنی است که در پسیکانالیز (و نیز فرضیه روانکاوی پویا) مورد استفاده قرار گرفته که مبتکرانه از سوی زیگموند فروید در قرن نوزده ارائه داده شد و به دست همکار و مربی اش جوزف بروئر^{۱۰۷} و به روش هیپنوتیکی متحول گشت. پیروان نئوفرویدیسم^{۱۰۸} همگی به تداعی آزاد^{۱۰۹} باور داشتند و بیماران را تشویق می‌کردند که حوادث گذشته را برایشان بازگو کنند. بیماران زیر نظر یک روانکاو، نهفته‌های درون خود را آشکار می‌نمودند.

برداشت و تجربه من از تمرینات اخیر این بود که همین شیوه تحلیل روانی و نمایان ساختن وقایع گذشته می‌تواند بدون واسطه (عامل) و به وسیله خود شخص به بیرون رانده شود. طبق نظریه جیمز استراچی^{۱۱۰} "تداعی آزاد اولین ابزار برای بررسی ذهن انسانی است. گرچه من نظریه جیمز را تا اندازه‌ای می‌پذیرم اما باور دارم که دایانا^{۱۱۱} که بخشی از فن خویش‌نگری است، می‌تواند نتایجی مؤثرتر و عمیق‌تر در مقایسه با پسیکانالیز به وجود آورد. اینکه آیا علم پسیکانالیز رایج‌تر است یا ابزاری برای نفوذ به درون، باید هر دو را امتحان کرد و نتیجه گرفت.

اولین مرحله سفر به درونم به پایان رسید اما این پایان کار نبود بلکه سرآغازی برای تجربیات شکوهمند دیگری بود که در راهم قرار داشتند.

۱۰۶ - آرام نشستن و هیچ کاری نکردن از شیوه‌های مراقبه زرتشتیان نیز بود.

107 - Josef Breuer

108 - New Freudians

109 - Free Association

۱۱۰ - جیمز استراچی James Strachey روانشناس بریتانیایی و نئوفرویدیست و مترجم متون زیگموند فروید.

۱۱۱ - دایانا (Dhyana) جذب، تمرکز هدفمند و ورود به حالت ترانس در ذهن آگاهی کامل.

پروفسور سوزوکی می‌گوید: «بیداری یا ساتوری مانند روشن شدن یک شمع در یک سالن تاریک است. دومین شمع، روشنایی بیشتری ایجاد می‌کند و به ترتیب شمع‌های بیشتری فضای تاریک را روشن می‌سازد تا اینکه فضا کاملاً روشن گردد.»

سفر به درون، سرآغازی بزرگ برای تجربیات دیگر بود.

وقتی با یک انگیزه قوی، پشتکار، باور و کوشش صحیح شروع به تمرین مدیتیشن یا هر تمرین روحی دیگر می‌کنیم، به طور طبیعی به نتایجی دست می‌یابیم که منجر به انبساط خاطر و سبکی خاصی می‌شود. آرامش حاصل از این نوع تمرینات، با استفاده از مسکن‌های آرام‌بخش و مواردی از این دست قابل قیاس نیست. تفاوت بین دارو و تمرینات روحی در این است که دارو تأثیر آنی بر آرام کردن ذهن دارد و حتی داروهای قوی می‌تواند دردها را تنها تا زمان کوتاهی تسکین دهد. دارو مانند یک پوشش موقتی عمل می‌کند و بعد از اینکه تأثیر داروها از بین رفت، دردها دوباره بر می‌گردند و شخص مجبور است داروها را هرچه قوی‌تر تکرار کند و تکرار داروها باعث اعتیاد می‌شود. گاهی اوقات بعضی از روانکاوان مسکن‌های دراز مدت (یکسال - دو سال و ...) تجویز می‌کنند و داروهایی که در آغاز مصرف تأثیرگذار بود، اثرش به تدریج خنثی می‌شود و بیمار مجبور است بر حسب عادت و بدون اثربخشی از آن استفاده کند برعکس، در مراقبه به ویژه مراقبه خویشتن‌نگری وضعیت متفاوت است. تمرین خویشتن‌نگری با درد موقت فیزیکی و دگرگونی‌های ذهنی که تحملش ضروریست، آغاز می‌شود ولی به مرور جایش را به آرامش طبیعی می‌دهد. این تمرین یک ورزش روحی است که در اثر انجام آن فرد موفق می‌شود به یک وضعیت مطلوب و عالی «ذهن و بدن» نایل شود. این نوعی ورزش است که چنانچه با مداومت انجام گیرد، هم اثر درمانی خواهد

داشت و هم پیشگیری از بعضی از بیماری‌های روحی. برای توضیح بیشتر آن را با یک ورزش مثلاً ورزش با وزنه مقایسه می‌کنیم. در وزنه‌برداری فرد با رعایت اصولی وزنه‌ها را بلند می‌کند. چنین فردی در ابتدا مثلاً دارای رکوردی برابر ۱۰۰ کیلو بوده و بعد از ۵ سال رکوردش از مرز ۴۰۰ کیلو می‌گذرد. یعنی این فرد در اثر تمرین مستمر و با رعایت اصول و قواعدی، توانسته از مرز ۴۰۰ کیلو بگذرد یعنی در واقع توانایی‌هایش بیشتر شده و ماهیچه‌های قوی‌تری کسب کرده و از نظر بدنی نیرومند گشته است.^{۱۱۲} تمرین خودنگری نیز نوعی ورزش به حساب می‌آید ولی ورزشی که باید دقیقاً اصول آن را رعایت کرد. به همین شکل شخص مدیتیشن‌کننده از آرامش نسبی و سپس آرامش مطلق برخوردار می‌گردد. اگر در وزنه‌برداری معیار ارزیابی «کیلو»، در پرش طول «متر» و در پرش ارتفاع «ساتیمتر» است، در مدیتیشن، معیار موفقیت و پیشرفت، واحد «آرامش» است پس می‌توان گفت مدیتیشن (مراقبه) شیوهٔ زیستن است در راه وصول به گسترده‌ترین میزان آرامش، هدف از مدیتیشن یا هر تمرین روحی دیگر به ترتیب رسیدن به آرامش کم و آرامش بیشتر و آرامش مطلق است.

این شیوهٔ تعلیم ذهن به فرد کمک می‌کند تا هرچه بیشتر به «ذهن ذاتی» خود نزدیک شود و با آن کنار بیاید. وقتی تمرین به‌خوبی انجام پذیرد، گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که چه مدت به مدیتیشن نشسته‌ایم و این وضعیت به آن علت است که حالت بی‌قراری ذهن کم و کمتر می‌شود و اثری از آن نمی‌ماند. باور بر این است که حتی ساده‌ترین کارها در مرحلهٔ نخستین آن دشوار است و با مشکلاتی همراه است اما حتی سخت‌ترین کارها با کوشش و اراده آسان می‌شود و

۱۱۲ - ورزش روحی تشبیهی است از دوست بسیار عزیزم، زنده‌یاد دکتر پرویز فروردین. ذن را برای اولین بار و در سال ۱۳۵۹ از این استاد ایرانی ذن دریافت کردم.

نتیجه می‌دهد. وقتی که ذهنمان به درستی بر زمان حال تمرکز یابد، قادریم از محدودیت‌های زمانی و مکانی نیز بگذریم.

این تعلیم خاص که به طور غیرمنتظره با آن مواجه شدم، با تمرینات و تجربیات پیشین تفاوت‌هایی داشت که به بررسی آن پرداختم و مرا به آنچه که به دنبالش بودم، رهنمون ساخت؛ سفری به درون بدون توسل به قدرت‌های مافوق و متکی بر تلاش فردی.

در ادامه تمرین در هر مرحله از نشست، موارد متفاوتی مشاهده می‌کردم که تا آن زمان برایم ناشناخته بودند. وقایع فراموش شده گذشته که در خصوص آنها هیچ نمی‌دانستم، شروع به نمایان شدن می‌کردند و در صحنه شعور آگاهم خود را نشان می‌دادند. کابوس‌هایم وضوح بیشتری داشت و از عمق به سطح می‌آمدند. مشاهده آنها را به فال نیک می‌گرفتم و حتی بعضی از آنها را در دفترچه یادداشت می‌نوشتم. این درست به مانند این است که شخص یا اشخاصی شما را برای مدت‌ها مورد اذیت و آزار قرار داده ولی از نظر پنهان مانده‌اند. وقتی به وسیله ابزاری آنها را در معرض دید خود قرار می‌دهید، می‌توانید آنها را شناسایی کنید و به مرور از ذهن برهانید. نظاره کردن این وقایع برای من هم جالب بود و هم آموزنده در واقع بخش نادیدنی وجودم را می‌دیدم، بخشی که احاطه شده بود از خرده روایت‌هایی که اصل اندیشه را در من مختل کرده بود. همین خرده روایت‌های نامیمون عامل کابوس‌های من شده بود. داشتم می‌آموختم که این روایت‌های مزاحم که فضای ذهنم را اشغال کرده بود، دور بریزم و به خود طبیعی‌ام رجعت کنم.

هرگز متوجه نشده بودم که ذهن و بدنم چگونه کار می‌کنند. چه ابزاری به جز چشم درون می‌توانست آنها را ببیند و تحلیل کند. این تجارب کافی بود که شیوه عملی «شناخت خویشتن» را بشناسم و بدانم چگونه می‌توانم عنان اختیارم را خود به

تنهایی به دست گیرم اما این راه پردشوار مطمئن نیاز به عزمی جزم و هدفمند داشت.

در آغاز تمرین بایستی تمام فرضیه‌ها و تصورات گذشته را به کناری می‌گذاشتم و خود را با تفکری جدید همساز می‌کردم. باید مشاهده می‌کردم، مراقب می‌بودم تا با هشیاری تمام و به کارگیری ارگان‌های حسی‌ام دریافت‌هایم را قوی‌تر کنم. آنچه را که هم آنک و همان‌جا در من ایجاد می‌شد، می‌دیدم، رها از تعصبات و اوهام؛ بدون اینکه تحت سیطره دانش‌های دست دوم که از کتب و افراد دیگر می‌رسید، قرار گیرم. می‌خواستم مثلاً شناگری باشم که استخر یا دریا را دیده است و می‌تواند در فراز و فرود زندگی خود را از غرق شدن نجات دهد. نمی‌خواستم خودم را محدود به تئوری‌ها و کتاب‌هایم چون برایم مسلم بود که برای نجات از غرق شدن، تجربه شناکردن ضروری است.

مشاهده درون نیاز به یک تجربه شخصی و مستقیم دارد که نادیدنی‌ها دیده شوند. پذیرش این حقایق در واژه و در سطح عقلانی آسان است اما حس کردن این حقایق به عنوان واقعیت و آن‌هم با چشم درون (چشم سوم) متفاوت است. مشق دوم سخت‌کوشی با هدفی معین را می‌طلبد. حالات منفی نیز در ذهن موجودند که از آنها هیچ نمی‌دانیم یا اگر درست‌تر بگوییم، آنها موجودند ولی حضور آنها را نادیده می‌گیریم. آنها در عمق وجودمان پنهانند و وقتی تحت تأثیر محرکی برانگیخته شوند، آنچنان به وفور خود را نشان می‌دهند که از حضورشان حیرت می‌کنیم. من شخصاً از اینکه برای اولین بار چنین تصاویری را به وضوح می‌دیدم، شوکه می‌شدم. شاید شخصی تصور کند که چنین حالت‌های ذهنی ممکن است برای عده قلیلی با خصیصه‌های ویژه اتفاق بیفتد اما من باور دارم که این حالت‌ها

در هر زمان، در هر مکان، برای هر فرد معمولی بدون استثناء اتفاق می‌افتد در صورتی که شرایط برای برانگیخته شدن آماده باشد.

چه بخواهیم چه نخواهیم، چه باور داشته باشیم یا بی‌اعتقاد باشیم وقایع درون به‌طور پیوسته و دائم در حال شدن است اما زل زدن پیوسته به آن، در یک تمرین اصولی و در یک ساختار نظام‌مند در نهایت ما را به بیداری خویش نزدیک می‌کند. زمان در حال شدن است و این یک قانون به حساب می‌آید و همه بدون استثناء در بطن این قانون قرار دارند. اگر فردی به ناگهان و بی‌اختیار شروع به خاراندن بدنش کند و یا تحت تأثیر محرکی برانگیخته شود و به آن واکنش نشان دهد، از همین قانون کنش و واکنش پیروی کرده است.

پذیرش این واقعیت نیاز به استدلال و منطق ندارد. ما پذیرفته‌ایم که دارای ذهن و بدنیم. تا اندازه‌ای درباره بدن می‌دانیم ولی اطلاعاتی از ذهنمان نداریم. ما نمی‌توانیم بدن را جدا از ذهن و یا ذهن را جدا از بدن مورد مطالعه قرار دهیم. لازم می‌بینیم که ترکیب ذهن-بدن را به عنوان یک واحد کل مورد مطالعه قرار دهیم.

تأثیر متقابل «ذهن - بدن»

حال اجازه بدهید موضوع را کمی بیشتر و از منظر علم باز کنیم. ما فقط بدن نیستیم بلکه ذهن هم داریم. یک جنبه معنوی در ذهن هست که در چارچوب بدن فیزیکی زندگی می‌کند. من صحبت از یک باور مذهبی یا پذیرش یک ایمان تحمیلی که به دست نیرویی خارجی رهبری می‌شود نمی‌کنم. مهم نیست که این موضوع رت بودا عنوان کرده یا دانشمندان یا فرزانه‌گانی دیگر. اشتباه است که بخواهیم هر چیزی را به مذهب ربط دهیم. چنین نتیجه‌گیری جنبه منفی ذهن را نمایان می‌سازد و ممکن است علیه این یا آن مذهب بگه‌بگه بگیریم و تعصب به خرج دهیم. هر فردی اعم از فردی عادی یا دانشمند که درباره عملکرد ذهن و به

شیوه عملی اظهار نظر کند و آگاهی دهد، قابل احترام و ستایش است. ما باید به محتوا نگاه کنیم و نه سخنران. پیام باید برایمان اهمیت داشته باشد و نه قاصد. باید خودمان را یک خودروی در حال حرکت تصور کنیم. این خودرو بدن فیزیکی ما است، سکان این خودرو ذهن ما است و راننده آن روح یا آگاهی مان. هر سه این ترکیب کلیدی، لازم و ملزوم یکدیگرند تا خودرو بتواند به خوبی حرکت کند. با کمال تأسف باید گفت که در بسیاری موارد آگاهی ما بیشتر تحت سیطره ذهنمان است اما چگونه این فرآیند فهمیده و بررسی می‌شود؟ آیا صرفاً با خواندن کتاب یا با گوش دادن به ناطقان زبردست و توصیه و اعظان؟ آیا امکان دارد ذهنمان را از اندیشیدن حتی برای پنج دقیقه متوقف کنیم؟ اگر بله، چگونه؟ و اگر خیر چرا؟ من بر آن نیستم که وارد جزئیات عملکرد ذهن شوم. این کار به عهده کسانی است که مشتاقند درباره نظام ماشینی ذهن-بدن که انسان^{۱۱۳} نامیده می‌شود، بهتر بدانند. وقتی ما درباره این چارچوب فیزیکی - ذهنی چیزی نمی‌دانیم و از عملکرد آن و تأثیر متقابل آنها بر یکدیگر بی‌خبریم و نمی‌دانیم چگونه بر محیط اطرافمان و جامعه‌مان تأثیر بگذاریم، تلاش برای دانش‌اندوزی درباره دنیای بیرون با موانعی برخورد می‌کند که ریشه در درون دارد.

ما همواره بخش قابل توجهی از زندگی مان را صرف تقلید از تجربه دیگران می‌کنیم بدون اینکه بدانیم تجربیات شخصی خودمان چقدر با ارزش‌تر و موثق‌تر از دیگران است، این باعث می‌شود عده قلیلی رهبر باشند و عده بسیاری راهبر. اکثر مردم مشکل می‌یابند که خودشان به تجربیات و مشاهدات عینی خودشان پایبند باشند، برایشان مشکل است بر زمین فرود بیایند و پاهایشان زمین را لمس کند یا اینکه

۱۱۳- Nama- Rupa (به سانسکریت وپالی) یعنی ذهن- ماده که تشکیل‌دهنده دستگاه پیچیده‌ایست به نام انسان.

برای لحظه‌ای بر روی این زمین خاکی بنشینند و فکر کنند گویی برایشان خوشایندتر است که در تخیلات خود باشند و تصمیم‌گیری‌ها را به رهبران مذهبی یا سیاسی بسپرنند. این احساس تا اندازه‌ای گواه این است که عده‌ انگشت‌شماری دانا می‌شوند و عده‌ بسیاری سرگردانند.

خوش‌اقبال بودم که در این برهه از زمان، در دنیای پرتلاطم و پیچیده راهی را یافتم که می‌توانست مرا در مسیری امن قرار دهد، راهی که می‌تواند به سکوت ذهن نزدیک شود و زوائد ذهنی را که بر من تحمیل شده است، از من دور کند. این راه توانست به طور شفاف و صادقانه مرا با خویشتن خویش آشنا سازد و مهم‌تر اینکه مرا از تبعیت محض از این و آن، رها سازد و ابزاری در اختیارم قرار گیرد که بتوانم به دانش از «خود» دسترسی بیشتری یابم. این نقشه‌ راه در زندگی برایم حائز اهمیت بود. شناخت درباره‌ این دستگاه پیچیده انسانی به شیوه‌ مشاهده‌ تحلیلی و میکروسکوپی به مراتب بهتر و موثقتر از بحث‌های دنباله‌دار فلسفی، ایدئولوژی‌های رقابتی و تحلیل‌های مذهبی بود.

بی‌شک همه ما دارای ذهنی هستیم و این ذهن یک سیستم دریافت و پخش اطلاعات افکار و تجربیات را عهده‌دار است اما دریافت و پخش اطلاعات افکار و تجربیات در افراد مختلف متفاوت است. ما پدیده‌ روحی‌مان را نه می‌توانیم نفی کنیم و نه اینکه چشمانمان را بر روی وقایعی که در حال روی‌دادن است، ببندیم. ما خاطرات خوب و بد را در ذهنمان انباشت کرده‌ایم نه تنها در همین زندگی کنونی بلکه در زندگی‌های گذشته. این حقیقت مورد تأیید علم تحت عنوان «جریان شعور» یا «روند آگاهی» بیان شده که اولین بار از سوی ویلیام جیمز^{۱۱۴} پدر روانشناسی آمریکا مورد توجه قرار گرفت. عبارت «روند آگاهی» مربوط می‌شود به

جریان افکار در ذهن آگاه. این عبارت در زبان پالی^{۱۱۵} به "وینانا - سوتا"^{۱۱۶} معروف است. این اصطلاح نه تنها در کتب مقدس بوداییان آمده بلکه در منابع دیگر هم دیده شده است.

مدرسه یوگاچارا^{۱۱۷} از شاخه ماهایانا بودیسم این ایده را در دکتترین «ذهن» متحول کرد. ویلیام جیمز می‌گوید: «کشف عظیم نسل من این است که موجود انسانی می‌تواند زندگی‌اش را با تغییر ذهنیت عوض کند.»

هیچ یک از تجربیات و آموزه‌های پیشینم آنگونه که تکنیک خویشتن‌نگری در من تأثیر گذاشت، قدرتمند نبودند چرا که این شیوه آموزش با ویژگی‌های خاصش به من اجازه داد تفاوت را بشناسم و حقیقت را آنگونه که هست، یعنی در ماهیت ذاتی خودش ببینم. این بازتابی واقعی از دل بود که بر من و بسیاری چون من رؤیت شد. من تبلیغ‌کننده هیچ دین و مکتب و مذهبی نیستم. وظیفه دارم تجربیاتم را برای کسانی ابراز کنم که مشتاقند آن را بدانند و در خود پیاده کنند گرچه این تکنیک برای همگان است و در بسیاری موارد تاثیرگذار است اما همه‌کس از عهده آن برنمی‌آید، نیاز به یک انگیزه قوی و اشتیاق سوزان دارد در حالی که بعضی‌ها انتظار دارند آرایش فکر و مهار ذهنشان را مانند قرص و یا کپسولی با یک لیوان آب سر بکشند و کسب کنند و نیاز به این همه سختی نباشد.

لازم به تأکید است که برنامه (اصول) زیر همیشه برای آنهایی که مشتاقند ذهنشان به شیوه مناسب تعلیم یابد، الزامی است:

۱- قطع ارتباط مطلق با دنیای بیرون در زمان تمرین؛

۱۱۵ - Pali = کهن‌ترین زبان در کتب بودایی

- ۲ - سکوت با شکوه^{۱۸} در پیشبرد تمرکز عمیق؛
- ۳ - پابرجا کردن اختیاری در یک محیط طبیعی که بتواند آرامش ایجاد کند؛
- ۴ - یکی شدن با تمرین به معنی تمرین مستمر آگاهی، فرصتی برای بالا بردن قوه ذهنی از حالت غیر معمول به معمول و سپس به فوق معمول.
- به عقیده من اگر یک مرکز تعلیماتی فاقد چنین شرایطی باشد، موفقیت در هیچ زمینه‌ای حاصل نخواهد شد. برای تحول روانی، فراهم شدن شرایط یاد شده لازم است.

همچنان که داشتم به تمرین ادامه می‌دادم، آرامش و سبکی خاصی در خود حس می‌کردم که قبلاً تجربه نکرده بودم؛ این آغاز راه و دریافتی از هنر واقعی زندگی بود. در طی تمرین دریافتم که ذهنم شبیه به سطلی پر از آب گل‌آلود با خس و خاشاک بود که با آبی زلال و جاری در آن، مجدداً پر می‌شد. در حینی که آب زلال در سطل جاری بود، طبعاً آب آلوده از سطل خارج می‌شد و جایش را به آب پاک می‌داد تا اینکه سطل لبریز از آب زلال می‌شد. به همین شکل افکار موزی و زاید که طی سال‌ها در ذهن پنهان بودند، شروع به خارج شدن می‌کرد. این نوع «تخلیه» ذهن را آرام‌تر و شکیباتر می‌کرد. این فرآیند در مورد تمام ذهن‌ها کار می‌کند و ذهن من از این قاعده مستثنی نیست.

دگرگونی‌های آشکار

غروب هر روز و در پایان نشست، به توضیحات معلم درباره تکنیک گوش می‌دادیم که بدانیم چگونه تمرین را دنبال کنیم و موانع راه را برداریم. پرسش و پاسخ‌های کوتاه در حول و حوش تمرین انجام می‌شد. من اولین ده روز دوره را با موفقیت و بدون اتلاف وقت به پایان رساندم و متوجه تغییراتی در خود شدم. به

راستی توضیح چنین تجربه‌ای مشکل است. تشبیه آن درست به مانند دیدن منظره‌ایست که بیان آن در الفاظ نمی‌گنجد. به راستی انسان تنها با تجربه است که به آرامش و روشن‌بینی نایل می‌شود. تجربه می‌گوید وقتی ما بخواهیم مفهوم چیزی مانند قند را درک کنیم، می‌توانیم به دو وسیله متوسل شویم: یکی اینکه کتاب‌های زیادی در این مورد مطالعه کنیم، درباره آن سخنرانی کنیم و یا راه و روش متخصصین دیگر را طوطی‌وار بیان کنیم، فرمول قندهای مختلف را بنویسیم و آنها را به خاطر بسپاریم. شیوه دوم اینکه به جای تمام این کارها به شیوه مستقیم متوسل شویم و یک حبه قند را در دهان بگذاریم و آن را حس کنیم.

در شیوه اول ما بر میزان معلومات خود درباره آن موضوع افزوده‌ایم و در شیوه دوم آن چیز را با ارگان حسی درک و تجربه کرده‌ایم. پی بردم که این تکنیک یا هر تکنیک دیگر چنانچه به یک شیوه نظام‌مند و اصولی ارائه شده باشد، می‌تواند عمیقاً تأثیرگذار باشد. پی بردم تجربه حاصل یک پروسه عملی است که آسان به منصفه ظهور می‌رسد. نقش معلم، اصالت آموزش با اهدافش و مهم‌تر از همه پشتکار در تمرین مستمر، از دیگر عوامل تأثیرگذار این موفقیت هستند. این تکنیک به من کمک کرد که به مسیری صحیح رهنمون شوم و بتوانم از نو خود را بازسازی کنم. این شیوه نگرش به درون، سرآغازی بود برای دستیابی به آرمان و هدفی که می‌توانست برایم رهگشا باشد. آموختم که چگونه به خود تکیه کنم و بدون توسل به قدرت‌های مرئی و نامرئی، حقایق مربوط به خود را کشف کنم. تمرکز و اتکا به خود، کم‌کم این توانایی را به من می‌داد که با حذف خرده روایت‌های مزاحم ذهنم را پالایش دهم تا به اهداف مهم‌تری بپردازد. این تمرکز مرا با ضمیر ناخودآگاهم آشتی می‌داد. ضمیر ناخودآگاه اجبار و تحمیل را دوست ندارد. خرده روایت‌ها به سرعت ضمیر ناخودآگاهم را درگیر می‌کرد و از اعتماد به نفس من می‌کاست. با این

تمرینات متوجه می‌شدم که بیشتر می‌توانم متکی به خود شوم. بر اثر همین تمرینات قدرت تمرکز بالاتر می‌رفت و بیشتر یاد می‌گرفتم و این همان چیزی بود که به من اعتماد به نفس می‌داد. بیشتر راغب می‌شدم که تمرینات را جدی بگیرم انگار قدرت ویژه‌ای در درون من شکل می‌گرفت که شباهت به گول چراغ جادو داشت.

آنچه برایمان اهمیت دارد، میزان سودمندی یک تمرین اصولی است. اگر در فرآیند عمل مفید به نظر آمد، آن را دنبال می‌کنیم و چنانچه هیچ سنخیتی با شخصیت ما نداشته باشد، از آن اجتناب می‌کنیم. باور باید بر جوهر تعلیم باشد نه تقدس‌نمایی و یا بزرگنمایی تعلیم‌دهنده یا کاشف. بسیاری از مردم هم اکنون از تلفن یا موبایل استفاده می‌کنند بدون اینکه ذهنیتی از مخترع آن داشته باشند. ما از علوم استفاده می‌کنیم اما شاید نام کاشفان یا مخترعین را ندانیم و به همین شکل، پیروی کورکورانه از یک شخص به این علت که او یک زاهد مذهبی است و یا چون او را پیام‌آور الهی می‌دانیم، نه تنها از درد و رنج‌هایمان نمی‌کاهد بلکه توهمی در ما ایجاد می‌کند که مصائب ما را دوچندان می‌کند و رهایی از آن چندان ساده نخواهد بود. باور به «خود» تحت راهنمایی‌های یک آموزگار مجرب که بتواند با ارائه ابزاری رنجمان را کاهش دهد، به مراتب قابل اعتمادتر است.

وقتی که سردردی دارید به پزشک مراجعه می‌کنید و از او درمان می‌خواهید. آیا انتظار دارید که دکتر برای درمانتان به دعا و نیایش پردازد؟ اگر چنین درخواستی داشته باشید، ممکن است دکتر به حرف شما بخندد، به جای آن او داروی مورد نیاز شما را تجویز می‌کند که بهبود یابید. اگر طبق سفارش دکتر از دارو استفاده کنید، شانس بهبودی هست.

دیده شده که بعضی افراد تصور می‌کنند مشکل روانی ندارند و به محض اینکه با مشکل یا مشکلاتی مواجه می‌شوند، آنها را به تقصیر دیگران و زمین و زمان می‌اندازند غافل از اینکه دشمن یا دوست اصلی در درون است. این افراد همچنان به زندگی خود ادامه می‌دهند بدون اینکه تأثیر حوادث گذشته را که سال‌های سال در ذهنشان انباشت شده، بدانند. حالت‌های روانی که همچون سایه به دنبال آنان هست، به سادگی آنها را رها نمی‌کند از این رو نیاز به این دارند که از شر این مزاحمان رها شوند تا به ذهنی آسوده دست یابند.

من نیز مسائل و مشکلات خاص خود را داشتم بدون اینکه بدانم سرچشمه آنها در کجاست. جوان بودم و پرکار و به زودی دریافتم که بحران‌های درونی‌ام از طریق میکروسکوپ درونم شروع به برملا شدن می‌کنند. در مقایسه با جوانان دیگر همسن و سال خودم و در اولین مرحله از شناخت درونی احساس می‌کردم به لحاظ کنترل فکر و آرامش درون از آنها پیش هستم از این رو احساسی پرنشاط، پرنیرو و آسوده داشتم. من غول جادویی درونم را داشتم آشکار می‌کردم. خاضعانه بگویم، نسبت به گذشته شخصی عادی شده بودم نه فوق‌العاده بودم و نه غیرعادی. داشتم به طبیعت خودم و یگانگی با خودم می‌رسیدم.

یکی دیگر از ویژگی‌هایی که در خود می‌دیدم این بود که از بیشتر بیماری‌های روحی مصون بودم. فهمیده بودم که غول درونم که قدرت حیرت‌انگیزی دارد، از منفی‌های زندگی گریزان است. منفی‌ها را دریافت نمی‌کردم و در بسیاری جهات در مقایسه با گذشته از سلامت روان برخوردار بودم اما با وجود این پیشرفت‌های نسبی هنوز ناخالصی‌ها و سردرگمی‌های دیگر وجود داشت که نیاز بود به مرور بر آنها غلبه کنم. اعتراف می‌کنم که هنوز خودم را شخص کاملی حس نمی‌کردم ولی تغییرات مثبت را در خود می‌دیدم. نیاز به ابزارهای قوی‌تری داشتم تا آنها را از سر

راه خود بردارم. تلاشم در خصوص پاکسازی ذهن هنوز به پایان نرسیده بود اما درست در مسیر راه قرار گرفته بودم و امیدوارتر از گذشته جستجویم را دنبال می‌کردم.

بسیاری از تصورات غلطم فرو پاشید و با آگاهی مستمر بیشتر، خود را فردی عادی می‌دانستم که بسیاری از تضادهای درونی را حل کرده باشد. حس می‌کردم و به این حقیقت واقف شدم که در طول زندگی یا از خودم چیزی نمی‌دانستم یا بسیار اندک می‌دانستم. این را دانسته بودم که در من چیزی به اشتباه از اوان کودکی شکل گرفته است که موجب دردها و آلام من می‌شود. شناخت پیشین دربارهٔ تمامیت ذهنم اشتباه بود. آنچه می‌دانستم محدود به دانش نظری‌ام که بسته گریخته دریافت کرده بودم، بود که چندان موثق نبود چرا که بر اساس تجربهٔ شخصی و عملی بنا نشده بود. به طور غیرقابل قیاسی خودم را بیش از گذشته درک می‌کردم؛ این درک یا بیداری در حقیقت از احساس درونی‌ام نشأت می‌گرفت و نه از نفوذ یک مذهب یا فرستادهٔ مذهبی. این تغییر ماحصل صلحی بود که بر اثر پیوستن مقدماتی ضمیر خودآگاهم با ناخودآگاهم ایجاد شده بود. می‌دانستم که باید در این مسیر به جد قدم بردارم. پرده‌ای از پرده‌ها افتاده بود و داشت من را توانمند می‌کرد.

به فرمودهٔ حضرت حافظ:

سرم به دینی و عقبی فرو نمی‌آید
تبارک‌الله از این فتنه‌ها که در سر ماست

با توجه به دانش دریافت شده باید خودم را نیز مورد تمجید و احترام قرار بدهم چون دریافته بودم ضمیر ناخودآگاه همانگونه که اجبار را نمی‌پذیرد، دوست دارد مورد تحسین و تشویق قرار بگیرد. در این فراز و نشیب‌ها و عبور از موانع توانستم

خودم را تا اندازه زیادی بدون تکیه بر واژه‌ها و اندرزها، به سرزمین امن آرامش برسانم که به حساب موفقیت‌م گذاشتم.

این شیوه آرامش در حقیقت نسخه‌ای است از پیش تجربه شده و در اختیار کسانی که طالب آنند. این فقط محدود به شخص خاص یا افراد ویژه‌ای نمی‌شود. وقتی که درد و رنج جهانی است، باید یک درمان جهانی و فراگیر برای آن وجود داشته باشد. این نسخه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد چنانچه آن را یک نیاز درمانی بدانند. این شیوه درمان متاع تجاری نیست که برای آن تبلیغ شود و یا به طریقی تحمیل گردد. وقتی درباره «تغییر» صحبت می‌شود، منظور تغییر ذهنیت به عینیت است و تبلیغ مذهبی و ستایش مذهبی با این شیوه درمان فاصله نجومی دارد و نمی‌توان آنها را با هم مقایسه کرد. گره‌های کور زندگی که به دست خودمان زده شده‌اند، باید به دست خودمان و با هشیاری کامل باز شوند. دیکته کردن ایده‌ای به کسی قابل قیاس با دعوت شخص به مشاهده خویشتن نیست. اولین گام خودشناسی با بازبینی از خود آغاز می‌گردد و کمک می‌کند که شخص به خود واقعی و طبیعت خود نزدیک و نزدیک‌تر شود. پس از سال‌ها سردرگمی و انحراف که سبب نتایج منفی در زندگی‌ام بود، سرانجام توانستم با در دست گرفتن سکان روانم خود را در تلاطم امواج به ساحل آرامش نزدیک‌تر کنم. طبعاً آرزویم این بود که حتی این آرامش نسبی را با دیگران تقسیم کنم. خویشتن‌نگری اولین تجربه من از آگاهی به خود بود ولی این پایان کار من نبود.

مطالب مهم این فصل:

- اولین تجربه بیداری درون، در نتیجه خویشتن‌نگری بود؛
- در تمرین و پیاسانا شخص به بازی ذهن و عملکرد بدن پی می‌برد؛

- اولین بار بود که در محیطی مناسب با تعلیم جدی روی ذهنم کار می‌کردم؛
- ویپاسانا یعنی مشاهده درون. ساماتا یعنی آرامش فکر؛
- تکنیک تداعی آزاد در فرضیه فروید و فرویدیسم کشف جدیدی نیست؛
- در تکنیک ویپاسانا وقایع از سوی خود افراد و بدون شرح از دیگران دیده و فهمیده می‌شود؛
- کشف عظیم ویلیام جیمز این بود که انسان با تغییر ذهنیت به عینیت می‌رسد؛
- شعور به عنوان یک سیال در حال حرکت و تغییر هم از سوی ویلیام جیمز عنوان شد و هم بودا؛
- ابزار چشم درون با تحلیل موشکافانه می‌تواند پی به این ماشین پیچیده بشری ببرد؛
- ذهن-بدن آنچنان به سرعت بر هم تأثیر می‌گذارند که مشکل است آن را با چشم فیزیکی دید؛
- ما یک موجود روحانی در چارچوب بدن انسانی هستیم؛
- انطباق ذهن در زمان «حال» و بسط آن به شکل «حال گسترده»، از اشکال دیگر تمرین مراقبه ذن است؛
- از خودم سپاسگزار بودم که راه را یافته‌ام؛
- این درک یا بیداری در حقیقت از احساس درونی نشأت می‌گرفت و نه نفوذ یک مذهب یا فرستاده مذهبی؛
- بیماری‌های روحی با دعا و نیایش علاج نمی‌شود؛
- چه بخواهیم چه نخواهیم، چه باور داشته باشیم یا بی‌اعتقاد باشیم، وقایع درون به‌طور پیوسته و دائم در حال شدن است؛
- داروهای روانی درازمدت شخص را به اعتیاد می‌کشاند؛

- مدیتیشن یا هر تمرین روحی دیگر می‌تواند به‌طور طبیعی منجر به یک انبساط خاطر و سبکی خاص شود؛
- ذهن و بدن با سرعتی باورنکردنی بر هم تأثیر متقابل دارند اما مشکل است آن را با چشم فیزیکی دید؛
- وقتی که ذهن به اندازه کافی تیز و هشیار باشد، وقتی که به‌طور اصولی تمرکز داده شد، وقتی که کاملاً به درون زُل زده شود، در آن صورت چنین ذهن نافذی می‌تواند انواع احساسات فیزیکی و سایر عکس‌العمل‌ها را دریافت و ضبط کند؛
- همگان آسمان پرستاره را یکسان می‌بینند ولی کسانی که از دوربین‌های قوی و تلسکوپ استفاده می‌کنند، آسمان و ستاره‌ها را طوری دیگر می‌بینند؛
- اولین تجربه و فهم من از بودیسم با تجزیه تحلیل بدن و با تکنیک دقیق و پیاسانا انجام شد؛
- احساسات مختلفی از من دور می‌شد. حالت‌هایی چون ترس، دلواپسی، اضطراب، نفرت، حسادت چونان افعی، عقرب، هزارپا، رتیل و سایر چیزهای نفرت‌انگیز یکی پس از دیگری از وجودم خارج می‌شد؛
- مزاحمانی بودند که در پستوهای درونم برای سال‌ها پنهان بوده و به یکباره در صفحه وجودم نمایان می‌شدند؛
- بیداری یا ساتوری مانند روشن شدن یک شمع در یک سالن تاریک است. دومین شمع روشنایی بیشتری ایجاد می‌کند و به ترتیب شمع‌های بیشتری فضای تاریک را روشن می‌سازد تا اینکه فضا کاملاً روشن شود؛
- شعور باطنم افکار خفته را به سطح شعور آگاه رسانده و آن را نمایان کرده بود؛
- خودبه‌خود بودن به هیچ وجه یک خواهش نامنظم یا کورکورانه نیست. خودبه‌خود بودن تحت هیچ قانون یا قاعده یا فرمانی نیست؛

- وقتی که انرژی ذهنمان را بی‌وقفه بر بدنمان متمرکز کنیم، به طور قطع چیزهایی مشاهده خواهیم کرد که قبلاً تجربه نکرده‌ایم؛
- آگاهی درون به عده خاصی محدود نمی‌شود؛
- ذهن و بدن با سرعتی باورنکردنی بر هم تأثیر متقابل دارند اما مشکل است آن را با چشم فیزیکی دید؛
- این تکنیک به فرد کمک می‌کند علف‌های هرز را که حول و حوش نهال آگاهی‌اش را پوشانده، بر کند و اجازه دهد این نهال به رشدش ادامه دهد و شکوفا شود؛
- تداعی آزاد که در نظریه زیگموند فروید روانکاو اتریشی بیان شده، به حق الهام گرفته از تعالیمی است که قرن‌ها پیش به طور ظریف و فنی از جانب استادان مدیتیشن بیان شده است؛
- بحران‌های درونی‌ام از طریق میکروسکوپ درونم شروع به بر ملا شدن می‌کنند؛
- ما درباره بدن فیزیکی زیاد می‌دانیم اما درباره ذهنمان بسیار کم. نمی‌توان ذهن را از بدن جدا کرد و مورد مطالعه قرار داد؛
- هیچ‌کس جز خودمان نمی‌تواند مسائل و مشکلات روحمان را حل و فصل کند؛
- در تعلیم «ذهن - بدن»، خدا مداخله‌گر نیست.
- یک تغییر واقعی به یک معجزه شبیه است چرا که ذهنیت را به عینیت و انتزاع را به واقعیت برمی‌گرداند؛
- تکنیک و پیاسانا من را با خودم آشناتر کرد.



معبد هاكودان برمن - آلمان

فصل یازدهم

کار در نظام اسلامی

در دهانه آتشفشان

همچو آینه مشو محو جمال دیگران
از دل و دیده فروشوی خیال دیگران
در جهان بال و پر خویش گشودن آموز
که پریدن نتوان با پر و بال دیگران

مولانا

می خواستم پرواز کنم حتی در دهانه آتشفشان، چون پروانه‌ای عاشق. می خواستم آزاد باشم. می خواستم خود بروم و بیابم و بدانم. این راه درخشان بیداری بود.

درک اولیه من از آگاهی بودایی به شکل تمرین و پیاسانا دارای تأثیری عمیق بر مسیر حرکتم بود. این درک هیچ وقت با اجبار یا از طریق ایمان کورکورانه، تلقین فکری، موعظه، وابستگی مذهبی یا درخواستی برای تسلیم کامل به من تحمیل نشد بلکه از طریق مشاهدات مستقیم خودم بود.

همواره به دنبال فن یا تکنیک‌هایی بودم که مرا از بند باید و نبایدها برهاند و به آنچه مشاهده عینی است، نزدیک تر کند. پس از کشف این حالت از آرامش و راحتی به یاد مردم خودم افتادم و اینکه چگونه می‌توانم شادی و آرامش خاطر را با آنها

تقسیم کنم و در یک کلام تجربیاتم را برایشان بازگو کنم. هنوز هم ویپاسانا را به طور اصولی دنبال می‌کردم و به منظور تعلیم صحیح آن، مایل بودم آنگونه که فنون را مستقیماً از استادان مراقبه دریافت کرده بودم، به مردم انتقال دهم. نمی‌خواستم بر آنها رهبری کنم بلکه می‌خواستم ابزاری به آنها نشان بدهم که خود رهبر و حاکم بر سرنوشت خویش باشند. این آرزو به مانند وسواسی ذهن مرا اشغال کرده بود.

هنوز جوان بودم و این نوع احساس از قلبم برخاسته بود که به کسانی فکر کنم که به دنبال راهی برای گشودن گره‌های ذهنی خویش بودند و تعداد آنها اندک نبود. زمان ترویج این شیوه تفکر در شرایط خاصی که ایجاد شده بود، بسیار زود بود. تب انقلاب هنوز در جامعه پراکنده بود. برای انتقال «پیام» زمان مناسبی نیاز بود، باید منتظر می‌ماندم. حفظ تجربیات و پیشرفت تکنیک‌ها و توسعه آن طی اقامتم در هند، برایم ضروری بود. مطمئن بودم که هیچ‌کس در ایران نمی‌تواند چنین تکنیک نظام‌مندی را به من بیاموزد بنابراین دوره‌های ده‌روزه را هم در دهاماکهتا^{۱۱۹} در حیدرآباد و نیز در V.I.A.^{۱۲۰} (فرهنگستان بین‌المللی ویپاسانا) در ایگاتپوری-ناسیک، نزدیک مومبای (بمبئی)، مرتب انجام دادم و تا اندازه‌ای در آن پابرجا شدم. اصول را از استاد گوئنکا^{۱۲۱} و دیگر استادان ارشد ویپاسانا دریافت کردم. این استادان برای تعلیمات عالی‌ه گهگاهی به V.I.A می‌آمدند. گوئنکا به من پیشنهاد کرد که اصول را بین کسانی که آن را می‌خواهند و به آن نیاز دارند، گسترش دهم. از او پرسیدم که آیا می‌توانم یک مرکز ویپاسانا را در ایران به صورت شعبه‌ای از V.I.A برپا کنم. او گفت: «تمام مراکز دیگر ویپاسانا از چنین مرکزی پشتیبانی می‌کنند و این به نیاز جامعه بستگی دارد.»

119 - Dhammakhetta, Hyderabad

120 - Vipassana International Academy. Igatpuri, Nasik- Mumbai

121 - S.N. Goenka

تصور می‌کردم برپایی شعبه‌ای از V.I.A پس از بازگشت به ایران از هند و با توجه به شعارهای انقلابی برای آزادی باید بسیار آسان باشد.

این مرکز «فرهنگی-درمانی» می‌توانست ما را به مراکز متعدد در سایر کشورهای جهان که چنین شعبه‌ای داشتند، مرتبط کند اما نیاز به تمرین بیشتری داشتم. من به ارزش چنین مرکزی ایمان داشتم اما این نیازمند تأییدیه‌ای از دولت تازه تأسیس ایران بود. می‌خواستم به طور قانونی پیش بروم. مطمئن نبودم که آنها چگونه واکنش نشان می‌دادند اما امیدوار بودم که پاسخ مثبتی دریافت کنم چرا که نیتی جز خدمت بی‌قید و شرط به مردم نداشتم. کاملاً مطمئن بودم که این نوع «مرکز درمانی» می‌تواند به روش‌های زیادی به مردم کمک کند و حتی اعتقاد بعضی از افراد را به پتانسیل و ظرفیت‌های درونی خود قوی‌تر کند و زمینه ذهنی آنها را بارورتر سازد. کلمات «ایمان» یا «اعتقاد» می‌توانند به عنوان اطمینانی که حاصل از تجارب شخصی است، تعریف شوند. زمانی که واقعیت چیزی به درستی برایتان مشخص شد و از آن بهره بردید و می‌دانید که به هم‌نوعان هم سود می‌رساند، تردیدی به خود نمی‌دهید که آن را با دیگران تقسیم کنید به‌ویژه اگر این افراد هموطنان شما باشند. دریافت این پیام بستگی به زمینه ذهنی افرادی دارد که خود را آماده آن کرده‌اند. بارها اتفاق افتاده که پیش‌زمینه ذهنی یک فرد می‌تواند پیام را آنچنان فوری دریافت کند که نیاز به تکرار و یا تفسیر بیشتر نیست. این دریافت‌کنندگی را در حین آموزش به شاگردانم مشاهده کردم. واقعیت این است که این نوع «در دل افکندگی» یا اعتقاد درونی مانند یک موتور قدرتمند کار می‌کند. چنانچه اصولی درست بر پایه ایمان بنا نهاده شود، نتایج حتی می‌توانند از انتظارات معلم نیز فراتر روند و این در حقیقت پیش‌زمینه ذهنی نوآموز را نشان می‌دهد. گاهی یک جستجوگر واقعی پیامی را حتی قبل از اینکه به زبان آورده شود،

دریافت می‌کند. او معلومات ذهنی خود را در ملأ عام به نمایش می‌گذارد. داستانی در ذن، این واقعیت را به تصویر می‌کشد:

بعضی از راهبان ذن همواره در سفر هستند و از روستایی به روستای دیگر یا از شهری به شهر دیگر می‌روند. در راهشان به هر خانقاه یا معبدی که می‌رسند، در آن اندکی می‌مانند ولی بعضی معابد شرایط خاصی برای پذیرش آنها دارند. شرط این است که هر قدر هم که در بحث‌های مربوط به بودا متبحر و کارکشته و همیشه پیروز باشد، باید در دیر با یک راهب به مناظره بنشیند. اگر در بحث شکست خورد، باید به سفر و جهانگردی ادامه دهد و اگر پیروز شد، می‌تواند مدتی را در خانقاه بماند.

دو برادر راهب در خانقاهی در شمال ژاپن زندگی می‌کردند و آن را اداره می‌کردند. برادر بزرگ‌تر فهیم و فرزانه بود و برادر کوچک‌تر کودن و دارای یک چشم. راهبی مسافر از آن سو می‌گذشت. از آنها تقاضای جا کرد تا به جای کرایه آنها با او دربارهٔ تعالیم عالییه به بحث بپردازند. برادر بزرگ‌تر که به علت تدریس روزانه بسیار خسته بود، به برادر جوان گفت که به جای او به بحث بپردازد ولی یادآور شد که مکالمه در سکوت انجام شود. راهب جوان و راهب مسافر برای مباحثه به تالار معبد رفتند. برادر جوان پیشنهاد کرد که مباحثه در سکوت و با علائم باشد. چند دقیقه بیشتر نگذشته بود که راهب مسافر از تالار بیرون آمد، نزد برادر بزرگ‌تر رفت و گفت:

- برادر جوانت آدم فوق‌العاده‌ای است، او مرا شکست داد. باید به داشتن چنین برادری افتخار کنی!

برادر بزرگ پرسید:

- خب بگو بینم چه چیزهایی بین شما رد و بدل شد که مورد توجهت قرار گرفت؟

- اول یک انگشتم را بالا نگه داشتم که بگویم بودا یکی است. او در مقابل، دو انگشتش را بلند کرد که بگوید بودا و تعلیماتش. بعد من سه انگشت را بالا نگه داشتم تا بگویم بودا، تعالیمش و پیروانش در هماهنگی محض زندگی می‌کنند ولی به منظور اینکه موضوع را عمیقاً درک کنم، با مشت بر صورتم کوبید تا بگوید هر سه آنها از یک حقیقت و یک گوهرند. از این رو برد با اوست و من حق ندارم در این مکان اطراق کنم. بنام به این برادر با فهم.

این را گفت و با احترام آنجا را ترک کرد. برادر جوان که به نظر بسیار ناراحت بود و ظاهراً به دنبال راهب مسافر بود، به برادر بزرگ‌تر برخورد کرد و از او پرسید:

- یارو کجاست؟

- شنیدم تو مسابقه را بردی.

- من چیزی نبردم. می‌خواهم خوب کتکش بزنم. کجاست؟ کجا رفت؟

- بگو ببینم راجع به چه موضوعی با هم در سکوت گفتگو کردید؟

- لحظه‌ای که مرا دید، یک انگشتش را بالا نگه داشت و به من به سبب داشتن یک چشم توهین کرد. چون غریبه بود، ترجیح دادم با او مؤدب باشم لذا دو انگشتم را بلند کردم که به او به علت داشتن دو چشم تبریک گفته باشم سپس این مرد بد و بی‌ادب سه انگشتش را بالا برد تا یادآور شود هر دو نفرمان سه چشم داریم که عصبانی شدم و مستی به صورتم کوبیدم ولی او فرار کرد و مکالمه در سکوت به پایان رسید. ۱۲۲

در مرکز آموزش، دانش‌آموزان زیادی حضور داشتند. در هر دورهٔ دوازده روزهٔ وپاسانا حدود هفتاد نفر شرکت می‌کردند اما بین آنها فقط تعداد کمی موفق به درک و دنبال کردن «موضوع اصلی» معلم می‌شدند. من خوش‌شانس بودم که خود را در

محیطی ایده‌آل می‌دیدم. من آنچه را که معلم می‌خواست، انجام می‌دادم و با جدیت آنچه را که او درس می‌داد، به کار می‌بستم. این به دلیل اعتماد من به راهی که معلم برایم باز کرده بود و تلاش صادقانه‌ام در این زمینه بود.

هنگام انقلاب، امید برای یک تغییر بنیادی به منظور بهتر شدن اوضاع در تمام زمینه‌ها در دل مردم بالا گرفت. تقریباً همه مردم به نحوی با یک دل و یک جهت، از بنای ساختاری جدید در سرزمینشان خوشحال بودند.

سر از پا نمی‌شناختم که می‌توانم به خانه برگردم و مردم را پس از حدود هشت سال دوری ببینم. خوشحال بودم که در تغییرات آتی در ایران برای کمک به مردم به عنوان خدمتگزار آنها، شرکت خواهم کرد. به دنبال دریافت مقام یا پست بالایی در دولت جدید نبودم. تبدیل شدن به یک معلم ساده برایم از شرکت کردن در سیاست یا سایر کسب و کارهای دیگر، با اهمیت‌تر بود و بهتر می‌توانستم خدمت کنم با این حال قبل از بازگشت به کشورم، برای مدتی در مومبای (بمبئی سابق) ماندم.

تجربه هیپنوتیزم

روزی یک آگهی راجع به هیپنوتیزم در روزنامه دیدم. راجع به این مطلب در دوره تحصیلی‌ام در دانشگاه، دانش نظری کسب کرده بودم اما هیچ تجربه عملی نداشتم. می‌خواستم بیشتر از چیزی که در کتاب‌ها در دانشگاه آموخته بودم، یاد بگیرم. می‌خواستم از راه عملی آن را بیشتر بشناسم. مانند همیشه کنجکاو بودم که یاد بگیرم بنابراین به کلاس هیپنوتیزم رفتم. آموزش‌های ارائه شده از یک استاد فیزیک بود که خود به خود به طریقی جذب این علم شده و می‌خواست این تکنیک را به سایرین آموزش دهد. قصد پروفیسور این بود که هیپنوتیزم را از اعماق تاریک

افسونگری و جادوی سیاه رهایی بخشد و آن را به عنوان یک موضوع علمی معرفی کند.

یک دوره کوتاه در مومبای برای من کافی بود که آموزش عملی این علم را برای مقایسه با سایر تجاریم بینم. داشتن تمرین و تجربیاتی در T.M، کندالینی یوگا، آموزش اوشوراجنیش و اشکال مدیتیشن او و همچنین تمرکز و فن و پیاسانا، باعث شد که علم هیپنوتیزم را به تجربیات و تحقیقاتم اضافه کنم. من هم مانند سایر دانش آموزان، مشتاق به یادگیری آموخته‌های شگفت‌انگیز توسط پروفیسور بودم، در حقیقت نیاز بود چیزی بیش از آنچه که به طور جسته گریخته و نظری در دانشگاه آموخته بودم، یاد بگیرم. مدتی روی آن تمرین کردم و حتی بعدها به عنوان بخشی از تعلیمات درمانی روی بیماران خصوصی‌ام کار کردم ولی آن را به عنوان تنها تکنیک درمانی نپذیرفتم.

هیپنوتیزم می‌تواند یکی از تکنیک‌های درمانی باشد. هیپنوتیزم حالتی از یک ذهن تمرکز یافته و آرمیده است. این تعریف آن است اما حالت واقعی ذهن در هیپنوتیزم بیش از این‌هاست. تا این اواخر فرض بر این بود که هیپنوتیزم چیزی شبیه به خواب است با درجه کمتر یا اینکه ذهن تا اندازه‌ای ناهشیار است. هیپنوتیزم خواب طبیعی نیست بلکه به آن خواب مصنوعی می‌گویند. امواج مغزی در این حالت با امواج مغزی حالت خواب در بسیاری موارد فرق می‌کند. از یک منظر هیپنوز با تلقین معمولی هم فرق دارد چرا که مناطقی که بر اثر تلقین تحریک می‌شود با مناطق تحریک شده هنگام هیپنوز متفاوت است. در طی این فرآیند، شخص هیپنوتیزور (عامل) قادر است هرآنچه در نظر دارد، به شخص هیپنوتیزم شده (سوژه) القا کند زیرا در این حالت تلقینات هیپنوتیزور ضمیر ناخودآگاه انسان را تحت کنترل خویش قرار می‌دهد و عبارات تأکیدی تعیین شده را به سوژه القا می‌کند.

به زبان رساتر هیپنوتیزم عبارتست از یک نوع حالت روانی مخصوص که خواب‌کننده یا «عامل» تلقین می‌کند و خواب‌شونده یا «سوژه» می‌پذیرد به شرط اینکه تلقینات برخلاف احساس و وجدان شخص خوابرو نباشد. هیپنوتیزم تمرکز و توجه شدید روی موضوع یا نقطه‌ای خاص است همراه با تلقینات پیاپی. هیپنوتیزم یک واقعیت است که در عین شگفت‌انگیزی، پدیده‌ای عادی است. اگرچه می‌تواند برای عده‌ای وسیلهٔ تفریح و جلب توجه شود ولی در کل پدیده‌ای است علمی که مفید و سودمند است و بستگی کامل به تبحر عامل و پذیرش بی‌قید و شرط سوژه دارد، گاه ممکن است مورد سوءاستفاده قرار گیرد و فاجعه بیافریند.

از کلاس و معلم هیپنوتیزم چیزهای بیشتری آموختم که بی‌ارتباط با آموزش‌های درون‌نگری من نبود و لازم می‌بود این علم را نیز می‌آموختم و تفاوت‌ها را می‌دانستم.

استاد تقریباً همهٔ دانش‌آموزان را به جلسهٔ هیپنوتیزم می‌برد که جالب و شگفت‌انگیز بود. گرچه انواع مختلف تمرکز را تمرین کرده بودم اما این مورد برای من چیز متفاوتی بود و از آن سود بردم. تفاوت بین هیپنوتیزم و تمرکز عمیق، این است که در هیپنوتیزم، خوابرو به وقایعی که در گذشته رخ می‌دهد، هشیار نیست. «سوژه» تحت فرمان واسطه است و داستان‌ها و وقایع به واسطه منتقل می‌شوند و حال آنکه در تمرین مدیتیشن عمیق^{۱۲۳}، رخداد‌های گذشته توسط خود تفکرکنندگان (مراقبه‌کننده) دیده و احساس می‌شود. شخص مراقبه‌کننده در کنترل آنچه در درون خودش رخ می‌دهد، هست و مداخله‌کنندهٔ دیگری مورد نیاز نیست.

من هم مورد آزمایش استاد قرار گرفتم اما نتوانست بر من تأثیر بگذارد. استاد پی برد که ممکن است برخی از انواع مدیتیشن را در گذشته تمرین کرده باشم که چنین هم بود. او نمی‌توانست آنگونه که انتظار دارد، مرا مانند سایرین تحت سلطه درآورد. مقاومت من در برابر هیپنوتیزم، تعمدی نبود بلکه به واسطه ذهن آگاه و بیداری بود که در مراقبه‌های مختلف آموزش دیده بود و به همین دلیل فرامین هیپنوتیزم‌کننده را به سادگی نمی‌پذیرفت.

فعالیت مغزی انسان چهار مرحله دارد که به آلفا، بتا، تتا و دلتا موسوم است. حالت بتا در هوشیاری و تحت کنترل ضمیر خودآگاه است. در حالت آلفا انسان در بیداری وارد رؤیا می‌شود و در حالت تتا وارد خواب می‌شود. در مرحله دلتا انسان وارد خواب عمیق می‌شود و از کنترل ضمیر خودآگاه رها می‌شود مگر مواقعی که انسان با حجم انبوهی از پریشان‌خاطری به خواب عمیق رود که منجر به خواب‌های آشفته می‌شود. آنچه مهم است پلی است که انسان می‌تواند بین حالت آلفا و تتا بزند. در این حالت انسان قادر است پیچیده‌ترین معماها را حل کند و قدرت یادگیری‌اش را افزون کند. می‌تواند با تمرین پلی بین ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه بزند و در عوالم هنر سیر کند. من به این مرحله در مراقبه رسیده بودم و ضمیر ناخودآگاهم در مقابل آن مقاومت می‌کرد. این را دانسته بودم که به تمرین‌های پیاپی و دقیق نیازمندم.

گرچه مدت زمان آموزش هیپنوتیزم کوتاه بود اما من جان کلام را گرفتم و دانش نظری را که در دانشگاه کسب کرده بودم، کامل کردم. استاد به ما پیشنهاد کرد که مطالعه و تمرین این علم را ادامه دهیم. گرچه من تلقین به نفس را مطالعه و تمرین کرده بودم اما به ندرت آن را به عنوان درمان قطعی چه برای خود و چه برای دیگران،

به کار می‌بستم. برای من مدیتیشن و ورود به بالاترین حالت «جهانا^{۱۲۴}» یا «دهایانا^{۱۲۵}» بسیار قدرتمندتر از تمرین هینوتیزم بود؛ به قول خواجه شیراز، مانعش غلغل چنگ و شکر خواب صبح بود که با تمرین میسر می‌شد.

دیگر زمان آن رسیده بود که ماهی جستجوگر به امواج بیوندد، به دریای مردم. پس به سوی دریای فراخ انسان‌ها شنا کردم. رفتم تا آنچه را که داشتم، با دیگران تقسیم کنم. رفتم تا دانایی و شادی بیفشانم، به سوی دریایی که به‌زودی در لهیب یک آتشفشان، خاکستر شد.

در اوایل انقلاب در وزارت آموزش و پرورش به عنوان آموزگار استخدام شدم. دسترسی به چنین شغلی در اوایل انقلاب آسان نبود. من دو مصاحبه شفاهی و یک امتحان کتبی را پشت سر گذاشتم و باید هیأت گزینش اسلامی را پشت سر می‌گذاشتم. در اولین مصاحبه از من خواسته شد که جزئیات فعالیت‌هایم را طی دوران تحصیلم در هند، برای آنها بگویم. برای من سخت بود که جزئیات فعالیت‌های سیاسی را که در آنجا داشتم، بگویم و می‌توانست برای من مشکل‌ساز شود. آنها در مورد فعالیت‌های من در هند چیزی نمی‌دانستند با این حال معمولاً بلوف می‌زدند و از این راه می‌کوشیدند تا اطلاعات بیشتری به دست آورند.

مصاحبه دوم در مورد تعهداتم به رژیم اسلامی بود. این مصاحبه بیش از دو ساعت طول کشید و پر از سؤالات مضحک بود. فکر کردم که این نوع مصاحبه در اوایل هر انقلاب طبیعی است اما نمی‌دانستم که در بلندمدت مرا به هیچ جایی نمی‌برد. سرانجام بر اساس مدرک دانشگاهی‌ام، برای تدریس در دانشگاه و دبیرستان استخدام شدم.

همیشه آرزو داشتم کاری داشته باشم که به مردم نزدیک باشم. کار و موقعیتی که به من داده شده بود، به من اجازه می‌داد توجه دانشجویانم را به چیزی جدید و خلاقانه بکشانم، چیزی درباره جهان درون، دانستگی و بیداری و اینکه بدانند چگونه با به‌کار بستن فرمول‌های نظام‌مند برای موفقیت، در زندگی موفق شوند و چگونه روی پای خودشان بایستند. احساس می‌کردم این آموزش‌ها نیاز جامعه است به‌ویژه در سطوح فرهنگی.

فلسفه و روانشناسی همیشه موضوعاتی جالب بوده است و اغلب دانشجویان نسبت به آنها علاقه نشان داده‌اند. فلسفه غربی یا فلسفه عمومی که قبل از انقلاب اسلامی تدریس می‌شد، آنچنان غنی بود که تمام فلسفه‌های مختلف را مورد بررسی قرار می‌داد و از هر لحاظ غنی بود. شوربختانه مطالب مختلف از جمله مطالب علمی و آموزشی به دست کمیته آموزش و پرورش اسلامی، به بهانه «انقلاب فرهنگی»، از کتاب‌های درسی حذف شده بود تا فلسفه‌ای به نام فلسفه اسلامی و بینش دینی جایگزین آن شود.

دانش کمی در مورد اسلام داشتم و همان مقدار را هم در چارچوب خانواده‌ام آموخته بودم اما این دانش برای اجرای مناسک و پرداختن به جزئیات ایدئولوژی اسلامی، آنگونه که مراجع آموزشی خواسته بودند، کافی نبود. نمی‌خواستم به عنوان یک واعظ اسلام‌شناس، دانشجویان را فریب دهم یا اینکه با ظاهری اسلامی مقامی در ساختار سیاسی جدید کشور داشته باشم. به هر جهت ایدئولوژی اسلامی در قالب بینش دینی یا فلسفه اسلامی در مقطع متوسطه را برایم منظور کردند. واقعا سخت بود بین آنچه که می‌خواستم تدریس کنم و آنچه که باید به خاطر معیشتم تدریس می‌کردم، یکی را انتخاب کنم. فوراً ناتوانی‌ام در تدریس فلسفه اسلامی یا ایدئولوژی اسلامی را صادقانه با مراجع آموزش و پرورش در میان

گذاشتم. تصمیم‌هایی گرفته شد و نهایتاً به جای تدریس فلسفه، به عنوان دبیر زبان انگلیسی منصوب شدم. اگرچه زبان انگلیسی‌ام به اندازه کافی خوب بود که به من اجازه تدریس دهند اما از تصمیم آنها خوشحال نبودم زیرا هشت سال تحقیقات و اندوخته‌هایم نادیده گرفته شده بود. برای آنها مهم نبود که من چندین سال صرف تحقیق و مطالعه کرده بودم. مهم این بود که فضای آموزشی آنها را به هر طریق پر کنم حتی اگر تخصصی در آن زمینه نداشته باشم. درست مثل این بود که فردی که سالیان سال روی کامپیوتر کار کرده و تبحر در نرم‌افزار و سخت‌افزار کامپیوتری دارد، مجبور شود نقاشی یا کاردستی تدریس کند. خلاقیتم اینگونه به هدر می‌رفت. در حقیقت در آغاز خدمت‌م در نظام حکومت اسلامی با چالش مواجه شدم. شاید دولتمردان جدید متوجه می‌شدند که آغاز چنین تصمیم‌هایی فرجامی نامبارک به دنبال خواهد داشت.

نقل شده است که اسکندر، مضطرب شده بود و احساس ناامیدی از حمله به ایران داشت. از خودش می‌پرسید چگونه می‌توانم به مردمی حکومت کنم و آنها را تحت سلطه بگیرم که استعداد و فهمشان بسیار بیشتر از خودم است؟ یکی از مشاورانش به او اینگونه پیشنهاد کرد:

«برو و کتاب مقدس آنها را آتش بزن، مردان و زنان دانا را به قتل برسان، حقوق زنان و بچه‌ها را نقض کن سپس می‌توانی به حکومت خود ادامه دهی.»

اما یکی از مشاوران ارشد و فهیم توصیه مشاور پیشین را رد کرد و اینچنین به او توصیه کرد:

«نیازی نیست این کارها را انجام دهی. در آن سرزمین، تو به سادگی موقعیت‌های کلیدی و پست‌های مهم را به مردم بی‌سواد و نادان واگذار کن و شغل‌های پایین و نوکرآبانه را به افراد دانا و تحصیل‌کرده بسپار. مردم نادان و بی‌سواد همیشه از تو

ممنون می‌شوند و برای همیشه بندگان تو باقی می‌مانند. آنها هیچ‌وقت علیه حکومت تو شورش نمی‌کنند از طرفی دیگر افراد دانا و تحصیل‌کرده یا به سایر کشورها مهاجرت می‌کنند و در سرزمین بیگانه می‌میرند یا مایوس و سرخورده می‌شوند و بدون ابتکار عمل و خلاقیتی از خویش، می‌میرند.^{۱۲۶}

هر حکومت غیردموکراتیک که به قدرت می‌رسد، می‌خواهد نوعی از ایدئولوژی خود را بنا نهد که مورد نظر گروه‌های متعصب باشد هرچند که از علائق و خواسته‌های مردم بسیار دور باشد با این حال هنوز هم امیدوار بودم که حتی از طریق موقعیت‌ها به عنوان دبیر زبان انگلیسی، مردم را نسبت به واقعیتی آگاه سازم که تا اندازه‌ای نسبت به آن بیگانه بودند. با گذشت زمان همه چیز تغییر کرد و محدودیت‌هایی تحمیل شد. انقلاب شروع به تغییر مسیری کرد که هرگز پیش‌بینی نشده بود بنابراین رؤیای ایرانیان برای بنا نهادن اعتدال و جامعه پیشرفته، پس از انقلاب و در مدت کوتاهی به دلیل قول‌هایی که هرگز عملی نشد، کاملاً شکست خورد.

پس از وقوع انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ (۱۹۷۹) در ایران، مردم که فکر می‌کردند این انقلاب متعلق به خودشان است، با اشتیاق و شادی بسیاری در سراسر کشور جشن گرفتند. تمام مردم از طبقات مختلف، ایدئولوژی‌های مختلف و اقوام مختلف به منظور تغییرات اساسی برای وضعیتی بهتر در این انقلاب حضور داشتند، با این آرزو که بتوانند عقاید خود را آزادانه بیان کنند. روحانیون قول داده بودند که ایران را گلستان خواهند کرد. انتظارات مردم از انقلاب اسلامی آزادی، برابری و رفاه بیشتر بود اما دیری نپایید که شور انقلابی مردم فروکش کرد چرا که انقلاب دستخوش تغییراتی شد و مطالبات برحق مردم به بوته فراموشی سپرده شد و

۱۲۶ - مطلب از یک وبلاگ برداشته شده است.

حتی بسیاری از مخالفان دولت جدید، چنین نتیجه گرفتند که این انقلاب مردمی، بی‌شرمانه به دست روحانیون اسلامی دزدیده شده است. این انقلاب به مرور به یک استبداد مذهبی تبدیل شد.

مطالب مهم این فصل:

- درک اولیه‌ی من از اصول بودا با آموزش ویپاسانا (خویش‌نگری) تأثیر عمیقی بر من گذاشت؛

- این درک هرگز با اجبار یا ایمان کورکورانه، تلقین فکری، موعظه، وابستگی مذهبی یا درخواستی برای تسلیم کامل، به من تحمیل نشد بلکه از طریق مشاهدات مستقیم، خودم آن را پذیرفتم؛

- همیشه می‌خواستم یافته‌هایم را که آرامش و شادی روح است، با مردم تقسیم کنم؛

- یک حکومت تمامیت‌خواه، موقعیت‌های کلیدی و پست‌های مهم را به مردم بی‌سواد و نادان واگذار می‌کند و شغل‌های پایین و نوکرمآبانه را به افراد دانا و تحصیل‌کرده؛

- سر از پا نمی‌شناختم که می‌توانم به خانه برگردم و مردم را پس از حدود هشت سال دوری ببینم. خوشحال بودم که در تغییرات آینده در ایران در راستای کمک به مردم خدمتگزار آنها باشم؛

- یک مرکز «فرهنگی-درمانی» در ایران می‌توانست ما را به سایر مراکز در سایر کشورهای جهان که چنین شعبه‌هایی داشتند، مرتبط کند؛

- من به دنبال دریافت مقام یا پست بالایی در دولت جدید نبودم؛

- در دگرگونی جدید امید مردم برای یک تغییر بنیادی به منظور بهتر شدن در تمام زمینه‌ها در دل مردم قوت گرفت؛
- غذای روح بسیار مهم‌تر از غذای جسم است؛
- هیپنوتیزم حالتی از ذهن است که می‌تواند با تکنیک‌های خاصی در اعماق ذهن نیمه‌هشیار حاصل شود؛
- با انجام مدیتیشن عمیق (مراقبه) نیز می‌توان خلسه‌هیپنوتیکی ایجاد کرد؛
- دیری نپایید که انقلاب انحصاری شد و مطالبات برحق مردم به زیر توده‌ای از قول و وعده‌های توخالی رفت؛
- مخالفان دولت جدید، نتیجه گرفتند که این انقلاب مردمی، بی‌شرمانه به دست روحانیون اسلامی ربوده شده بود؛
- اگرچه من هیپنوتیزم را مطالعه و تمرین کرده بودم اما نمی‌توانستم آن را درمان واقعی به حساب آورم؛
- تأثیر هیپنوتیزم با توجه به شخصیت‌های مختلف افراد، متفاوت است؛
- من تا اندازه‌ای توانستم علم هیپنوتیزم را فرا بگیرم؛
- وقتی انسان فکر یا تصویری را برای مدت زمان طولانی همواره در خواب و بیداری، در ذهن خود نگه‌داشته و پرورش دهد، عاقبت آن تصور به ضمیر ناخودآگاه او نفوذ کرده و به حقیقت می‌پیوندد؛
- کتاب فلسفه علمی و سایر کتب به دست کمیته آموزش و پرورش اسلامی که به اصطلاح به «برنامه‌ریزان» معروف بودند، تحت نهادی به نام «انقلاب فرهنگی»، از کتاب‌های درسی حذف شدند.



معبد هاكودان برمن - آلمان

فصل دوازدهم

جغد جنگ - سفر به ژاپن

فغان ز جغد جنگ و مرغوی او
 که تا ابد بریده باد نای او
 بریده باد نای او و تا ابد
 گسسته و شکسته پرو پای او
 ز من بریده یار آشنای من
 کز او بریده باد آشنای او
 چه باشد از بلای جنگ صعبت‌تر
 که کس امان نیابد از بلای او
 شراب او ز خون مرد رنجبر
 وز استخوان کارگر غذای او
 همی زند صلای مرگ و نیست کس
 که جان برد ز صدمت صلای او
 همی تند چو دیو پای در جهان
 به هر طرف کشیده تارهای او

«آنچه که ما برای خودمان انجام می‌دهیم، تنها در درون خودمان می‌میرد اما آنچه برای دیگران و جهان انجام می‌دهیم، باقی می‌ماند و فناپذیر است.»

آلبرت پیکه¹²⁷

در سال ۱۹۸۰ جنگی خونین بین عراق و ایران آغاز شد. این یک جنگ فرسایشی بلندمدت بود. نمی‌خواهم که به جزئیات آن پردازم چون همه کم و بیش می‌دانند و آثار مخرب و دردناک آن هنوز اذهان را می‌آزارد اما می‌خواهم به ترکش‌هایی حاصل از جنگ اشاره کنم که در برگیرنده مصائبی در زندگی من است.

عراق در ۲۲ سپتامبر ۱۹۸۰ به ایران حمله کرد و جنگی هشت ساله آغاز شد، این جنگ که خواست ایران نبود بلکه مسبب اصلی آن عراق بود، کل منطقه را بی‌ثبات و دو کشور را ویران کرد. رهبر عراق صدام حسین، دلیل تهاجم را اختلاف منطقه‌ای برای خلیج فارس، مطرح کرد. با این حال اختلاف بیش از آن که مربوط به رقابت منطقه‌ای باشد، به جنگ ایدئولوژی‌ها مربوط بود.

صدام حسین از صدور انقلاب اسلامی که آیت‌الله خمینی در صدد آن بود، می‌ترسید. خمینی می‌خواست ایدئولوژی و انقلاب اسلامی مد نظر خود را نه تنها در عراق بلکه در سرتاسر جهان بگستراند و شعارش رفع فتنه در عالم بود. آنچه او در ذهن می‌پروراند، تحقق هلال شیعی بود. او کشورهایی را که فکر می‌کرد پتانسیل شیعی شدن دارند، در این طرح گنجانده بود. این کشورهای منطقه شامل عراق، سوریه و لبنان بود. تصور می‌کرد ایران ام‌القرای کشورهای اسلامی می‌شود و از این طریق می‌تواند به تشیع استیلا بخشیده و از ابرقدرت‌های جهان شود. کتاب ولایت فقیه او نیز حکایت از همین طرز فکر دارد. صدام و مشاورانش این را

دریافته بودند و او را دشمن بلامنازع خود می‌دانستند. صدام از اوضاع به‌هم‌ریخته انقلابی و ارتش منهدم شده ایران اطلاع داشت. او تصور می‌کرد در کوتاه مدت قادر است خوزستان را از ایران جدا کند و نام عربستان بر آن بگذارد. او برای خنثی کردن نقشه خمینی از سلاح جنگ استفاده کرد، نام جنگ با ایران را قادسیه گذاشت و انتظار داشت در یک تکرار تاریخی، بار دیگر اعراب فاتح جنگ با ایران شوند و به این طریق سلاح و حربه اسلام را از چنگ خمینی درآورد. رشته اندیشه و محاسبات او در همان روزهای اول جنگ به دست شیرمردان خوزستانی پنبه شد.

آبادان و خرمشهر شهرهای مرزی بودند و تحت حملات شدید و بمباران عراقی‌ها، آسیب‌های زیادی را متحمل شدند. مرکز بزرگ و اصلی اداره آموزش و پرورش در آبادان در همان روز اول شروع جنگ، به حمله هوایی‌های عراقی ویران شد و بسیاری از معلمان و کارکنان کشته شدند، بسیاری دیگر نیز در سایر حملات کشته شدند. بمباران در آبادان آنچنان شدید بود که مردم ترجیح دادند شهرهای مرزی را تخلیه کنند زیرا هیچ قسمتی از شهر ایمن نبود و صدام و متفقین نظامی او هیچ رحمی نداشتند. آبادان هر لحظه بمباران می‌شد - مانند بسیاری از شهرهای دیگر - من باید به همراه خانواده‌ام شهر را ترک می‌کردم و به شهر امنی می‌رفتم. جنگ در سرتاسر کشور گسترده شد، جنگی فرسایشی!

هزاران جوان ایرانی در پوشش ستون‌هایی از «موج انسانی» به کام مرگ فرستاده شدند. صدام نیز در جنگ از سلاح‌های شیمیایی علیه مردم ایران و علیه مردم خودش - مردم کرد عراق - استفاده کرد. چهارهزار نفر از آنها در یک حمله کشته شدند سپس جنگ شهرها شروع شد. هر دو طرف، جمعیت شهری رقیب را از پای درمی‌آوردند. در یکی از شهرها (شهر بهبهان) که به آنجا نقل مکان کرده و شروع به تدریس کردم، یک مدرسه با حمله هوایی‌های عراقی ویران شد و حدود ۳۰۰

دانش آموز خردسال و نوجوان کشته شدند. من در آنجا حضور داشتم و به والدین قربانیان کمک می‌کردم که تکه‌های بدن فرزندان و عزیزشان را جمع‌آوری کنند. در سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۸ میلادی) زمانی که همه چیز خراب شده بود و بسیاری از مردم کشته شده بودند، خمینی آتش بس را پذیرفت و جام زهر را نوشید. هشت سال جنگ خانمان‌سوز و مردم‌کش که توسط اندیشه‌های غلط دو رهبر ایران و عراق تداوم پیدا کرده بود، بدون نتیجه‌ای با بازگشت به معاهده ۱۹۷۵ الجزیره خاتمه یافت.

جنگ بهانه‌ای شد تا روحانیان صاحب‌منصب ایران، مخالفان خود را بی‌دغدغه سرکوب کنند و به بهانه‌های مرتد و کافر و مشرک به جوخه‌های اعدام بسپارند. حکومت ولایت مطلقه و استبدادی دینی به برکت جنگ استحکام یافت و خمینی به همین لحاظ جنگ را برای خود و عواملش برکت دانست. تسلط شیعه افراطی بر ایران، قدرت دموکراسی و مردم را تحلیل برد. احزابی که در جریان انقلاب شکل گرفته بودند، یکی پس از دیگری منحل شدند. سران احزاب و سازمان‌ها متواری شدند و هواداران آنها پس از حبس‌های طولانی مدت سرانجام در سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۹ میلادی) به فتوای خمینی و با حکم چند قاضی به جوخه‌های اعدام سپرده شدند. دنیا سکوت غریبی کرده بود. گرچه جنگ عامل بدبختی و نکبت و کشتار برای ایرانیان بود ولی به غاصبین و متحجرین مذهبی این فرصت را داد تا بر جان و مال و سرنوشت مردم مسلط شوند. آنها می‌خواستند مردم را به بهانه جنگ، در مذهب افراطی خود استحاله کنند و موفق شدند.

جنگ باعث شد که حکومت بتواند کنترل نامحدودی را بر تمام جنبه‌های زندگی ایرانیان اعمال کند. باید به این نتیجه می‌رسیدم که زمان مناسبی برای ارائه تجربه آموزش ذهنی‌ام نبود حتی به صورتی درمانی که قطعاً می‌توانست آرامش ذهنی

برای مردم به ارمغان آورد و آنها را در مواجهه با رویدادهای جنگ ناخواسته مقاوم کند.

در اثر جنگ تنش و اضطراب و پریشانی برای مردم به وجود آمد و اذهان آنها را برای مدت‌ها اشغال کرد. دلسوزی من برای مردم قابل توصیف نیست به طوری که به دنبال راهی بودم که بتوانم تا اندازه‌ای از بحران‌های روحی آنها با ابزارهایی که در اختیار داشتم، بکاهم. آنها را می‌دیدم که رنج می‌برند اما نمی‌دانستند چگونه تنش‌ها و مشکلات روحی‌شان را برطرف کنند. به طریقی می‌خواستم به آنها کمک کنم چون خود را جزئی از آنها می‌دانستم اما جنگ طلبان به چیزهایی غیر از تسکین درد و رنج مردم می‌اندیشیدند.

به مرور دانستم که در چنین شرایطی گسترش پیام هرچند انسانی و تاثیرگذار باشد، چندان ممکن نیست و به دوره ژرف‌نگری نیازمندم که تمام آنچه را که طی مطالعات سخت و سایر تجربیاتم آموختم، زنده نگه دارم و تحکیم بخشم. در این شرایط تصمیم گرفتم که دوره انزوای شخصی داشته باشم تا تعادل و ثباتم را دوباره برپا کنم به‌گونه‌ای که خودم را برای خدمت مؤثرتر به هموطنانم آماده کنم بنابراین تصمیم گرفتم که یک انزوای ۱۰ روزه را در مکانی دورافتاده، برای خودم ترتیب دهم. هرگز تمرین تکنیک‌ها را متوقف نکردم و عادت داشتم که این دوره خصوصی را هر زمان تمرین کنم. تمرین می‌کردم تا پیوستگی این فنون را حفظ کنم که مبادا تماس با تجربیات گذشته‌ام را از دست بدهم.

پس از مدت‌ها تلاش، موفق به یافتن برخی از دانش‌آموزانم شدم که علاقه‌مند به چنین فنونی بودند که مستقیماً به مطالعات آنها ربط داشت. به دلیل کمبود امکانات برای تمرین، در مکان‌های مختلف با احتیاط و دور از دید گروه‌های متعصب اسلامی به دور هم می‌نشستیم و به نظاره درون می‌پرداختیم، از این راه

ارتباط با برخی از دانش‌آموزانم را که اجرای آن فنون را در زندگی شخصی بسیار مؤثر می‌دانستند، شروع کردم.

طی ملاقات با دانش‌آموزانم، به طور تصادفی یکی از آنها کتابی را در مورد ذن^{۱۲۸} به من معرفی کرد که زنده‌یاد دکتر پرویز فروردین نوشته بود. دکتر فروردین نویسنده شیرازی، روانپزشک، روانشناس، شاعر ایرانی و دوست نزدیک نقاش و شاعر ایرانی، زنده‌یاد سهراب سپهری بود. با او در تماس بودم و الفبای ذن را برای اولین بار از ایشان آموختم. کتاب او را دربارهٔ ذن یا «مکتب درمانی شرق»، بارها خواندم و به دانشم در مورد بیداری بودا که از قبل در هند و سایر جاها به دست آورده بودم، افزودم. کلینیک دکتر فروردین در تهران بود و من اشتیاق زیادی به دیدار این مرد فرزانه داشتم، سرانجام او را در کلینیکش یافتم. به‌گونه‌ای با من برخورد کرد مثل اینکه مدت زیادی است یکدیگر را می‌شناسیم. مهربان، خوش‌مشرّب و آرام با چهره‌ای درخشان بود. من در مورد تحصیل و تجربه‌ام در هند به او گفتم و او در مورد نوشته‌ها و مشکلاتش با پاسداران اسلامی به من گفت، از اینکه پس از انقلاب بسیاری از چیزها برایش ممنوع شده و کتاب‌هایش مجوز انتشار نمی‌گرفتند گرچه آنها قبل از این چاپ می‌شدند. بارها توسط افراد اطلاعاتی برای بازپرسی احضار و تهدید شده بود و تأکید شده بود که باید دست از نوشتن این نوع کتاب‌ها بردارد و از آن پس نباید ذن را تبلیغ و ترویج کند^{۱۲۹}. او همچنین گفت که برای معالجهٔ بیمارانش با شیوهٔ روانکاوای خاص خودش، محدودیت‌هایی قائل شده‌اند. پاسداران اسلامی فکر می‌کردند که روانکاوای خصوصاً روانکاوای زنان،

یک معالجهٔ انحرافی است که ممکن است زنان را مانند جادوی هیپنوتیزم فریب دهد یا به فساد بکشانند.

«ذن» را اولین بار او در ایران معرفی کرد^{۱۳۰}. او در مورد ذن بسیار پرمغز می‌نوشت و چنان نزدیک به واقعیت که تصور می‌کردم او با استادان ذن در معبد ذن ژاپن در ارتباط بوده است. بیشتر کتاب‌های او را بارها و بارها خواندم و توسط او دانش مقدماتی در مورد ذن را قبل از سفرم به ژاپن به دست آوردم. دکتر فروردین کتابی از نویسندهٔ آمریکایی آلن واتس به نام «طریقت ذن» به من داد که دوستش دکتر هوشمند ویژه ترجمه کرده بود. با خواندن این کتاب‌ها تصویری حقیقی از ذن به دست آوردم. کتاب او و آلن واتس، دریچهٔ تازه‌ای راجع به شیوهٔ خاص بیداری در ذهن من گشود.

بعد از مطالعهٔ نظری دربارهٔ ذن به جنبه‌های عملی آن آنگونه که دکتر فروردین توضیح داده بود، فکر می‌کردم و اینکه چگونه به مکان‌های اجرای آن دست یابم. لازم بود این نظریه را به عمل در می‌آوردم تا با آموزش خاص جسم و روح خودم، آن را بیشتر بشناسم. عمیقاً تحت تأثیر روش استادان ذن قرار گرفته بودم و می‌خواستم جایی را پیدا کنم که تحت نظر یک استاد ذن، تمرین کنم. در آن زمان هیچ‌گونه مرکز مدیتیشن در ایران وجود نداشت و من در واقع تحت آموزش زنده‌یاد دکتر فروردین در مرحلهٔ نظری بودم. هیچ دانشی در مورد ذن نداشتم به جز آنچه که از ایشان آموخته بودم. هیچ معلمی در آنجا برای آموزش بودا یا تمرین بودایی ذن وجود نداشت، هیچ مرکز آموزش ذهنی هم نبود. همهٔ آموزش‌ها فقط به اسلام اختصاص داده می‌شد.

۱۳۰ - ذن، مکتب درمانی شرق، برای اولین بار در تاریخ ۱۳۵۱/۹/۲۰ توسط زنده یاد دکتر پرویز فروردین در ایران نوشته و معرفی شد.

از آنجا که به دنبال آموزش عملی بودم، تصمیم گرفتم ملاقاتی با استادان ذن در ژاپن داشته باشم و با آنها ذن را تمرین کنم و بدین وسیله چیزی به دانشم بیفزایم. این ضرب‌المثل خوب را به یاد می‌آورم که می‌گوید «خواستن توانستن است». به دلیل تأثیر فرمول‌های جادویی که ناپلئون هیل در کتاب معروفش «بیندیشید و ثروتمند شوید»^{۱۳۱} و اساساً توسط دانش و تجربه شخصی خودم تقویت شده و عمق پیدا کرد^{۱۳۲}، تصمیم به یافتن راهی برای ورود به دنیای ذن گرفتم. ذن ذهنم را به شدت اشغال کرده بود.

گرچه دکتر فروردین به لحاظ نظری مشوق من در دریافت ذن بود اما ذن را می‌بایست در خانقاه‌ها و زیر نظر مستقیم استادان ذن دریافت می‌کردم. بعد از دکتر فروردین اینک نوبت من بود که با تشویق‌های ایشان نظریه ذن را با ورود به معابد ذن به عمل درآورم. دکتر فروردین به من پیشنهاد کرد که به سفارت ژاپن بروم و ویزا بگیرم. تعطیلات تابستانی برای مدارس و دانشگاه‌ها بود و من به طور جدی تصمیم گرفتم که برای آموزش بیشتر به ژاپن بروم.

کشور هنوز درگیر جنگ بود و دولت، نوجوانان را نیز تشویق به شرکت در جنگ می‌کرد. نه دشمن و نه حکومت هیچکدام اراده بر پایان جنگ نداشتند. جنگ برای روحانیان اسلامی مقدس بود و تعهدات آنها به خدا، برای آماده‌سازی جوانان و نوجوانان برای رفتن به جنگ مقدس برای تداوم بقای خودشان، مورد استفاده قرار می‌گرفت، آنها این را طی جنگ ایران-عراق با فرستادن نوجوانان ایرانی به صورت

131 - Think and grow rich, by Napoleon Hill

۱۳۲ - زمانی که در هند در حال تحصیل بودم، با این کتاب آشنا شدم. برخی از فرمول‌ها و تجارب خودم به کتاب افزوده شد و آن را کامل‌تر کرد. بعدها آمیزه مراقبه و راه و روش موفقیت به دانش‌آموزان به عنوان راهی میان‌بر در موفقیت مورد استفاده قرار گرفت.

موج‌های انسانی به خطوط مقدم برای رفتن به میدان‌های مین، نشان دادند. این کار منجر به مرگ بسیاری از جوانان کم‌سن و سال شد.

قبل از هر چیز از اداره آموزش و پرورش به‌طور رسمی درخواست اجازه برای مسافرت به ژاپن به مدت سه ماه در تابستان کردم، آنها درخواست مرا رد کردند در حالی که این حق قانونی من بود که به عنوان یک پژوهشگر، مرخصی بدون حقوق داشته باشم، اما نه تنها این حق از من سلب شد بلکه مرا تشویق کردند که به جای آن برای جنگ با عراقی‌ها خود را آماده کنم و به مرزها بروم.

من مشتاق بودم که به مردم هنر زندگی را یاد بدهم نه راه کشتن و مردن را، راه مهر ورزیدن را بیاموزم نه راه دشمنی و نفرت را. من ایرانی بودم. اصالت من در اندیشه زرتشت ریشه داشت، فرهنگی که با تسلط اعراب و اسلام تحمیلی از من و هموطنانم دور نشده بود. ایرانی مظهر صلح و دوستی و صفاست چرا باید با این ایدئولوژی در هم بیامیزد که کینه و نفرت را در دل می‌کارد و جهان را در انحصار خودش می‌بیند. از نظر من جهان متعلق به ساکنینش است و هیچ‌یک از ما حق نداریم که بر دیگران سلطه یابیم. نباید تن به ایدئولوژی‌ای بدهیم که با شیوه‌های تبهارانه می‌خواهد با پیمال کردن حق دیگران و قتل و غارت، خود را به سرمنزل مقصود برساند. طرفدار صلح و آرامش بودم. رسالت من آموختن و ترویج آرامش بود. در مقایسه با اصول‌گرایان، آموزه‌های من که از معلمان دانا و مهربانم الهام گرفته بود، اعتقاد به مکتب انسانی و رشد معنوی بود. نمی‌خواستم نوجوانان را تشویق کنم به خاطر من و طرز فکر من فداکاری کنند بلکه مایل بودم بهترین راه را برای زندگی پیدا کنند. نمی‌خواستم آتش دشمنی را در دل‌های شاگردانم و شهروندانم روشن کنم و آنها را به این تفکر وادارم که با کشتن خودشان کلید درهای بهشت را به دست می‌آورند. من از آنها می‌خواستم که در درون خودشان

دری را به سمت بهشت باز کنند. می‌خواستم آنگونه که آموخته بودم، آرامش و آسودگی خاطر را گسترش دهم. در چنین شرایطی، تصمیم گرفتم رهسپار شوم و به جای تدریس، بیشتر یاد بگیرم.

نامه‌ای به سفارت ژاپن در تهران نوشتم و اشتیاقم برای یادگیری ذن و فرهنگ ژاپنی و تمایلم به دستیابی به مراکز آموزش ذن در ژاپن را در آن نامه شرح دادم. سفارت ژاپن نامه مرا به معبد میوشین-جی^{۱۳۳} در کیوتو فرستاد. نامه من از آنجا به «مؤسسه مطالعات ذن» در دانشکده هانادونو^{۱۳۴} در کیوتو ارسال شد. مؤسسه مطالعات ذن یک مرکز تحقیق مستقل است که در محوطه دانشگاه هانادونو در شهر قدیمی کیوتو واقع شده است. این دانشگاه به مدرسه رینزای ذن تعلق دارد. دانشگاه و محدوده اطرافش پس از امپراطوری هانادونو که این مکان را برای ساخت معبد میوشینجی اهدا کرد، نام‌گذاری شدند.

این مؤسسه در ژانویه سال ۱۹۶۴ برای ارتقای تحقیق میان رشته‌ای، تاریخچه و فرهنگ ذن بنا نهاده شد و از طریق آن به تعریف مشخصه‌های ضروری و اهمیت همزمان سنت بودایی، کمک کرد.

خیلی زود یک دعوت‌نامه رسمی از دانشکده هانادونو برای تعلیم و تمرین ذن دریافت کردم. در آن زمان، سال ۱۳۶۳ خورشیدی (۱۹۸۵)، هیچ ویزایی برای رفتن به ژاپن نیاز نبود، بنابراین من برای رفتن به ژاپن آماده شدم. یک استاد به استقبال من آمد. نوریتاکه رُشی^{۱۳۵}، استاد ذن بود که در دانشکده منتظر من بود. در آنجا می‌خواستم اصول پایه تمرین ذن را تحت آموزش استاد نوریتاکه یاد بگیرم.

133 - Myoshinji Zen Temple

134 - The Institute For Zen Studies, Kyoto

135 - kohtoku Noritake Roshi

از آنجا محترمانه به معبد هوسن-جی^{۱۳۶} ذن که ایشان در آنجا تدریس ذن می‌کرد، هدایت شدم. اولین آموزش ذن را در معبد هوسن-جی و زیر نظر نوریتاکه رُشی انجام دادم. هوسن-جی در منطقه‌ای زیبا در شهر کیوتو واقع بود. تصمیم بر این بود که چندین معبد و استاد ذن را برای آموزشی کوتاه بینم و سپس به کشورم برگردم و وظایفم را در آموزش و پرورش به عنوان معلم انجام دهم. یک بار دیگر با اداره متبوعم در ایران تماس گرفتم و از آنها درخواست کردم که تعطیلاتم را با توجه به مرخصی بدون حقوق که حق هر معلمی هست، تمدید کنند تا مدت بیشتری را در ژاپن بمانم. آنها درخواست مرا رد کرده و بر شرایط قبلی خود پافشاری کردند.

هم‌اکنون موقعیت خوبی برای تمرین با استادان مجرب ذن که از طرفشان دعوت شده‌بودم، داشتم. نمی‌خواستم شانس را که ژاپنی‌ها به من پیشنهاد کرده بودند، از دست بدهم. دانشکده هانادونو بخش فرهنگی-تعلیماتی معبد مادر یعنی معبد میوشینجی بود و به خارجی‌ها اصول ذن را به رایگان آموزش می‌دادند بنابراین تحت نظر استاد نوریتاکه قرار گرفتم. گرچه او یک راهب و استاد ذن بود اما مقام تعلیماتی در دانشکده داشت. برای چندین ماه با او در معبد هوسن-جی بودم و تعلیمات مقدماتی ذن را از ایشان آموختم. نوریتاکه رشی در هر زمینه‌ای با من خوش‌رفتاری می‌کرد و مهربانانه از من خواست تا هر وقت که می‌خواهم، در معبد هوسن-جی بمانم. من بیش از سه ماه از زمانی که از اولین استاد نوریتاکه رشی، آموزش ذن می‌دیدم، در معبد آموزش دیدم. در معبد هوسن-جی من از بازدیدکنندگان و برخی از استادان ذن که از معابد مختلف و برای آموزش مقدماتی می‌آمدند، استقبال می‌کردم؛ این شانس خوبی بود و آنچه که در کتاب‌های مربوط به ذن به صورت نظری خوانده بودم و از دوست عزیزم زنده‌یاد دکتر فروردین یاد

گرفته بودم، اکنون به طور عملی، خود در میان استادان ذن می‌دیدم. این از ویژگی‌های کار و شیوه‌ام بود که تلاش داشتم راه عملی برای پیاده کردن تئوری‌هایم بیابم. به عبارت دیگر این‌گونه خودم را در دنیای واقعیات می‌دیدم. نکتهٔ برجسته در نقشهٔ راهم این بود که هیچگاه نمی‌خواستم در سطح تئوری (نظری) درجا بزنم. دیدن باورکردن است.

پس از به دست آوردن چنین موقعیتی، دوباره دو درخواست به ادارهٔ آموزش و پرورش محل کارم نوشتم که حداقل یک سال به من مرخصی بدون حقوق بدهند تا به مطالعهٔ فرهنگ ژاپن و ذن پردازم، به امید اینکه شغلم را در ایران از دست ندهم و در عین حال بتوانم با اندوختهٔ غنی‌تری به مردم خدمت کنم. در کمال تعجب آنها نه تنها درخواست سادهٔ من را رد کردند بلکه خیلی بی‌ادبانه و گستاخانه واکنش نشان دادند. نمی‌دانستم چرا واکنش آنها باید این‌گونه تحقیرآمیز و بی‌رحمانه باشد که بعدها علتش را فهمیدم: وقتی دو درخواست را برای مسئولین آموزش و پرورش در شهر و استان مربوطه نوشتم و می‌خواستم آنها را پست کنم، نوریتاکه رُشی به من دو پاکت نامه داد. پشت پاکت‌ها آدرس «مرکز مطالعات ذن^{۱۳۷}» چاپ شده بود. نامه‌ها را در پاکت‌ها گذاشتم و به ایران پست کردم. اولیای امور آموزش و پرورش نامه‌ها را دریافت کرده و با دیدن کلمهٔ «ذن» موضع تند و نابخردانه‌ای اتخاذ کردند در واقع آنها موضوع را اشتباه فهمیده بودند و واژهٔ «ذن» را "زن" ترجمه کرده بودند و خودشان از چیزی که به غلط ترجمه کرده بودند، به عنوان مدرک جرم استفاده کردند.

بعد از دو هفته، نامه تند و تهدیدآمیزی از وزارت آموزش و پرورش با این مضمون دریافت کردم:

«آقای دهدشت حیدری، معلم دبیرستان و دانشگاه آزاد: با توجه به درخواست شما برای مرخصی بدون حقوق از این دفتر، باید به عرض شما برسانیم که به درخواست شما رسیدگی کردیم و آن را به بخش مسئول استخدام معلمان فرستادیم. از آنجا که شما در حال مطالعه «زن» هستید، در زمانی که ما درگیر جنگ هستیم بنابراین حق گرفتن مرخصی تحصیلی از اداره آموزش و پرورش ندارید. علاوه براین در صورتی که در عرض یک هفته به کشور باز نگردید، مدارک (سوابق) شما برای اخراج از کارتان به مرکز در تهران ارسال می شود.»

این نامه در مدت چهارده روز به دست من رسید و من مطمئن بودم که به طور غیرقانونی و ناعادلانه مرا از وزارت آموزش و پرورش اخراج کرده‌اند. به عنوان یک معلم، واجد شرایط بودم و علی‌رغم این فشارها می‌خواستم که به همین عنوان به شغلم ادامه دهم. برای من آسان بود که در NIOC (شرکت نفت ملی ایران) کاری پیدا کنم زیرا به دلیل مهارتم در زبان انگلیسی و همچنین چهل سال سابقه کار پدرم در پالایشگاه نفت آبادان، می‌توانستم توسط کمیته استخدام، شغلی در شرکت نفت داشته باشم. پدرم متناسب با تجربه‌اش، حقوق خوبی دریافت می‌کرد. در صورتی که در NIOC استخدام می‌شدم، می‌توانستم آینده امیدبخشی داشته باشم اما ترجیح دادم که معلم باشم و بدین وسیله به مردم نزدیک‌تر باشم. در واقع من همیشه در تمام زندگی‌ام معلم بودم همان‌طور که به اعضای خانواده‌ام موضوعات مختلفی را آموزش می‌دادم. در سپاه دانش هم حدود هجده ماه به عنوان معلم در روستا، تدریس کرده بودم. در هند به دانش‌آموزان ایرانی، زبان انگلیسی تدریس می‌کردم تا آنها را برای ورود به دانشگاه آماده کنم. به عنوان معلم دبیرستان و استاد

دانشگاه توسط وزارت آموزش و پرورش در ایران استخدام شدم و اکنون به عنوان یک معلم در ارتباط نزدیک با مردم کار می‌کنم همچنین توسط معلمان داهما^{۱۳۸} برای تدریس به مردم در سراسر جهان آموزش دیده‌ام. خوشحال بودم که معلم هستم زیرا به من این شانس را می‌داد که حکمت حکیمان و پیشوایان ذن را به سایر مردم انتقال دهم.

مطالب مهم این فصل:

- جنگ به حکومت اجازه داد که همه جنبه‌های زندگی مردم را تحت سلطه درآورند؛
- جنگ، تسلط بی‌قید و شرط روحانیون اسلامی بر کل کشور را تقویت کرد؛
- جنگ فرسایشی هشت سال طول کشید. هشت سال بذر مرگ بر خاک پاشیدند تا ترس و فقر و سیاهی درو کنند؛
- جنگ بهانه خوبی برای سرکوب مخالفان بود؛
- آنچه که ما برای خودمان انجام می‌دهیم، تنها در درون خودمان می‌میرد اما آنچه برای دیگران و جهان انجام می‌دهیم، باقی می‌ماند و فناپذیر است؛
- طی جنگ هزاران جوان ایرانی در قالب «موج انسانی» به کام مرگ فرستاده شدند؛
- جنگ طلبان به چیزهایی غیر از تسکین درد و رنج مردم می‌اندیشیدند؛
- ذن را برای اولین بار به صورت نظری از دکتر فروردین آموختم؛

- به کمک زنده‌یاد دکتر فروردین با ذن آشنا شدم. ذن برای اولین بار به وسیله ایشان به ایرانیان معرفی شد؛
- اندوه من برای رنج‌های هموطنانم قابل تحمل نبود به طوری که به دنبال راهی بودم که بتوانم تا انداره‌ای از بحران‌های روحی آنها با ابزارهایی که در اختیار داشتم، بکاهم؛
- اولین مرکز تعلیماتی من در ذن دانشکده‌ی هانادونو در کیوتو بود؛
- اولین معبد تعلیماتی من معبد هوسن جی در کیوتو بود؛
- نزدیک‌ترین و عزیزترین شاگردان وفادار آیت‌الله خمینی، خصوصاً کسانی که در پاریس با او بودند، به دست به اصطلاح انقلابیون، اعدام شدند؛
- هدف من در خدمت به مردم در تضاد با هدف حکومت بود؛
- یک چیز، مردم و کشور را تحت سلطه گرفته بود و آن سیاست‌های به اصطلاح روحانیون برای ایمن ساختن بقای خودشان بود؛
- جنگ بهانه‌ی خوبی برای سرکوب مخالفان بود. جنگ به این معنی بود که حکومت می‌تواند کنترل نامحدودی را بر تمام جنبه‌های زندگی ایرانیان اعمال کند؛
- بعد از مطالعه‌ی نظری درباره‌ی ذن به جنبه‌های عملی آن آنگونه که دکتر فروردین توضیح داده بود، فکر می‌کردم؛
- تصمیم به یافتن راه‌هایی برای ورود به دنیای ذن گرفتم؛
- از ویژگی‌های کار و راهم بود که تلاش داشتم راه عملی برای تئوری‌هایم بیابم؛
- افراد فهیم می‌دانند ذن مدرسه‌ی فکری ژاپن است اما آن حکیمان اسلامی ذن را «زن» می‌دانستند؛
- من همیشه در تمام زندگی‌ام معلم بودم؛

- یک حکومت مطلقه و استبدادی نیاز دارد دیکتاتوری خود را به منظور حکومت طولانی‌تر، به مردم تحمیل کند؛
- در سال ۱۳۶۲ (۱۹۸۴ میلادی) می‌خواستم از نویسنده ایرانی، دکتر پرویز فروردین، در مورد ذن اطلاعاتی به دست آورم؛
- شدیداً تحت تأثیر ذن قرار گرفتم و می‌خواستم به دنبال استادان ذن بگردم.
- با شرایط موجود در ژاپن، استادان ذن و استقبالی که از من شد، مصمم شدم که تعلیمات ذن را آغاز کنم؛
- از وزارت آموزش و پرورش به دلیل تصورات غلطشان اخراج شدم.

e-book



دوتسو ذنجی

فصل سیزدهم

با استادان ذن، در معابد ذن

ایده‌ای را دنبال کنید. آن را به زندگی‌تان تبدیل کنید. به آن فکر کنید، رؤیایش را ببینید، با آن زندگی کنید، بگذارید مغز، ماهیچه‌ها، اعصاب و همه بخش‌های بدنتان مملو از آن ایده شود و ایده‌های دیگر را رها کنید؛ این مسیر موفقیت است.

سوامی و یوکاانادا

ماهی کوچک درونم از رودخانه‌ها گذشته بود با توفان‌ها پنجه درافکنده و درآمیخته بود. از طغیان سر برآورده بود و بر مرجان‌های اعماق اقیانوس بوسه زده بود. خسروی وجودم طعم شیرین را چشیده بود. من در مرکز ذن بودم. در معابد ذن و با استادان ذن. گویی در ژرفای این اقیانوس، دریچه‌هایی از نور به رویم گشوده می‌شد. گویی پریان دریایی مرا به قصرهای صدف به مهمانی می‌بردند تا مرواریدهای خرد را در کفم نهند.

با استقبالی که دانشکده هاناذونو^{۱۳۹} و معبد هوسن-جی^{۱۴۰} از من کردند و با توجه به آمادگی استادان ذن برای آموزش و نیز محیط رؤیایی معابد و دیرهای ذن، تصمیم گرفتم در ژاپن بمانم. چنانچه پیش‌تر توضیح دادم، تمریناتم را در هاناذونو آغاز کردم سپس به معبد هوسن-جی در کیوتو رفتم و تعالیم ذن را با کمک اولین

استاد ذن «نوریتاکه» در آنجا دنبال کردم. در آن زمان یعنی در سال ۱۳۶۳ خورشیدی (۱۹۸۵) من اولین فردی بودم که در این معبد تعلیم می‌دید. گفته می‌شد که نوریتاکه رُشی خرد ناب را که از پیشوایان کهن دست به دست شده بود، وارد معبد هوسن-جی نموده است. گرچه در معبد هوسن - جی ذن را به‌طور خصوصی می‌آموختم اما گهگاهی راهبانی از معابد دیگر به این معبد می‌آمدند. با هم نشست گروهی داشتیم که پیش‌زمینهٔ تمریناتم برای ورود به خانقاه بود.

در هوسن-جی تعلیمات گوناگونی را فرا می‌گرفتم از قبیل تشریفات ویژه از فرهنگ ژاپنی، تمرین، کار بدنی، فعالیت‌های مختلف ذن و بحث‌های نظری جهت آمادگی برای تمرینات سخت بعدی. به خوبی آماده می‌شدم که ذن را در سطوح بالاتر در خانقاه‌ها بیاموزم. بعد از چند ماهی آموزش از استاد نوریتاکه به خانقاه سوگن-جی در شهر اوکایاما^{۱۴۱} معرفی شدم تا زیر نظر یکی از بزرگ‌ترین استادان معاصر ذن در ژاپن یعنی هاراداشودو رشی^{۱۴۲} «پیر خانقاه» آموزش بینم. هاراداشودو رشی راهب بزرگ ذن در سال ۱۹۴۰ میلادی (۱۳۱۹ خورشیدی) در شهر نارا^{۱۴۳} متولد شد. تعلیم ذن را در سال ۱۹۶۲ (۱۳۴۱ خورشیدی) زمانی که وارد خانقاه شکوفو-جی^{۱۴۴} در کوبه، زیر نظر استاد مومون یامادا - رشی شد، برای مدت بیست سال آغاز کرده بود. دارما^{۱۴۵} یا اینکا^{۱۴۶} را دریافت کرده بود و بعدها سرپرستی کامل خانقاه سوگن-جی در اوکایاما را به عهده گرفته و وارث تعلیم ذن شد که از جانشینان خلفش به هاکوئین^{۱۴۷} رسید. تعلیم هاراداشودو

141- Okayama city

142- Harada ShodoRoahi

143- Nara City

144- ShakauFu-ji

145- Mumon Yamada Roshi

146- Inka

147- HakuinZenji

رشی دنبالهٔ تعالیم هاکوئین ذنجی و پیشوایان پیش از او بود. او تمرینات سنتی پیشوایان را به قرار زیر دنبال می‌کرد:

۱ - خواندن سوره‌ها یا گزین‌گویه‌ها^{۱۴۸} به صورت گروهی در هوندو؛

۲ - ذاذن (ذن نشسته) یا مدیتیشن (مراقبه)؛

۳ - سوسوکان (تمرین تنفسی، چینی-ژاپنی)؛

۴ - سامو (کار بدنی)؛

۵ - یازا (مراقبه در شب)؛

۶ - سان‌ذن (گفتگوی کوتاه با استاد ذن)؛

۷ - کوآن (طرح معما از طرف استاد برای رسیدن به ساتوری)؛

۸ - تای چی چوآن (ورزش رزمی)؛

۹ - دوره‌های تعلیماتی (دورهٔ طولانی و کوتاه).

اینک شما را به مهمانی ذن می‌برم. سبدهای مروارید را پیشتان می‌گشایم تا اندکی با هم در این باره بدانیم:

خواندن سوره‌ها به صورت گروهی

«سوره‌ها» بخشی از تعالیم بوداست که به صورت سرود دسته‌جمعی و یا انفرادی خوانده می‌شود و تأکید بر اندرزهای خردمندانه دارد. صحبت از آنها یعنی شناخت فهم و درجهٔ روشنگری آن معلم کبیر و ارتباط دادن آن با بذره‌های نامحدود روشنگری خود ماست.

رهروان سوره‌ها را می‌خوانند تا آن را به معلمان معنوی خود پیشکش کنند، دوم اینکه خواندن سوره‌ها از نظر آنها ارتباط عاطفی با سایر موجودات زنده برقرار

می‌سازد، سوم تعهد رهروان به تمرینات بودایی است که در سوره‌ها منظور گردیده است. بعضی‌ها تصور می‌کنند که قرائت سوره‌ها آن هم با چنین سرعتی مزیت قابل توجهی ندارد و کاری است بیهوده اما چنین نیست. از نظر روانشناسی اگر شعور آگاه، در ارتباط مستقیم با سرودهای تکراری نباشد، شعور باطن کاملاً در جریان آن است و با آن پیوند دارد حتی اگر سوره‌خوانان از این امر بی‌اطلاع باشند. بسیاری از استادان معنوی معتقدند که شعور باطن محلی است که بذره‌های روشننگری ابتدا در آنجا خیس می‌خورد و جوانه می‌زند و سپس شکوفا می‌شود از طرف دیگر حفظ کردن سوره‌ها باعث می‌شود که شعور آگاه از سردرگمی و بلا تکلیفی جریان‌های روزانه تا اندازه‌ای بیرون بیاید.

از ویژگی‌های دیگر خواندن و حفظ کردن سوره‌ها این است که ذهن به طور محکم در زمان حال قرار می‌گیرد که پایه و اساس «خودآگاهی»^{۱۴۹} در تعالیم بوداست. قرائت سوره‌ها به همین شکل باعث تقویت حافظه هم می‌شود و تداوم آن باعث آرامش فکر می‌گردد که از پایه‌های تعالیم است. آسایش حاصل از سوره‌ها آن‌طور که بعضی‌ها تصور می‌کنند، تلقین نیست بلکه عینیتی است قابل لمس با رویکردی منطقی، بعد معنوی آن غیرقابل بحث است. سوره‌ها وقتی که به صورت دسته‌جمعی خوانده‌شود، الهام‌بخش است و در عین حال به رشد دانایی و آرامش کمک می‌کند.

ذاذن یا ذن نشسته

ذاذن رکن اصلی در تمرینات ذن است که در تالار اندیشه (ذندو)^{۱۵۰} انجام می‌گیرد. ذاذن عبارت است از آگاهی گسترده و احاطه کامل بدون تفسیر و تعبیرات

خیالی از هرآنچه که اینجا و اکنون روی می‌دهد؛ به بیان دیگر ذادن، زیستن در زمان حال و حال جاودان است؛ یعنی انطباق و بسط آگاهی حاصل از نشست به فعالیت‌های روزانه، آگاهی حاصل از ذادن با روشن‌ترین احساس از اینکه بین خود شخص و دنیای بیرون ارتباطی هماهنگ برقرار شود.

هر دو مدرسه ذن یعنی (سوتو ذن) و (رینزایی ذن)، بالاترین اهمیت را به مراقبه یا ذادن می‌دهند. ذادن یک کار انضباطی برای تمرین بردباری، آرامش، تقویت صبر و تحمل است. در ذادن می‌فهمیم که چگونه ممکن است با نشست ما دنیای بیرون تغییر کند یا به عبارت دیگر چگونه با آرام نشستن (با تغییر ذهنیت ما) دنیا بهتر می‌شود. در حقیقت با تقویت نهال خرد از طریق انجام ذادن ما بهتر می‌توانیم به دنیای حقیقی نزدیک شویم. برای مثال اگر آب گل‌آلود را به حال خود بگذاریم، زلال و زلال‌تر می‌شود. با آرام نشستن، افکار زائد به سان آب گل‌آلود ته‌نشین می‌شود و ذهن آرام می‌گیرد. ناتوانی در راحت نشستن و آرام گرفتن یعنی ناتوانی در مراقبه کردن؛ یعنی ناتوانی در تجربه و تحمل کافی دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم. انسان نمی‌تواند بدون تفکر عمیق (ذادن)، خود و دنیای بیرون را خوب بشناسد. نیاز انسان است که ابتدا خود و دنیای بیرون را مستقیم و بی‌واسطه تجربه کند، لمس کند و این تجربه را بارها و بارها ادامه دهد.

وضعیت نشست^{۱۵۱}

استادان ذن معتقدند که نشست خوب نتیجه خوب به همراه دارد. چهار نوع نشست در ذادن هست:

الف - که گافوزا^{۱۵۲} (نشست نیلوفری)

ب - هانکافوزا^{۱۵۳} (نیمه نشست)

ج - نشست برمه‌ای^{۱۵۴} (هر دو پا پهن و زانوها در جهت مخالف)

د - سی‌زا^{۱۵۵} (روی زانو نشستن به طوری که زانوها مقابل هم قرار گیرند)

در دوره‌ای یک هفته‌ای نزدیک به ده ساعت نشستن به ذاذن هست. هر نشستن چهل دقیقه به طول می‌انجامد. بعد از هر نشستن راهبان به منظور اینکه پاهایشان نرم شود و خود را آماده نشستن بعدی کنند، چند بار به دور ذندو می‌گردند و نشستن را آغاز می‌کنند. وقتی که رهروان آماده نشستن شدند، باید وضعیت نشستن را انتخاب کنند چون در طول نشستن نمی‌توانند نشستن را تغییر دهند و باید در همان وضعیت نشستن زمان را به پایان برند. کمر باید راست باشد، گردن قائم و بینی در امتداد ناف قرار گیرد. چشم‌ها کمی باز است و به فاصله چند سانتی‌متر به جلو می‌نگرد.

نشست به ذاذن و تمرینات تنفسی چنانچه به طور صحیح و با رعایت قوانین انجام شود، نتیجه مفیدی به دست می‌دهد. اگر فردی انضباط ذاذن را در معابد و خانقاه‌های ذن تجربه کرده باشد، تفاوت آن را با دیگر نشست‌های معمولی می‌داند.

سوسوکان

تمرین تنفسی در مدارس چآن^{۱۵۶} و ذن با سایر مدیتیشن‌های معمول متفاوت است. این تفاوت‌ها عبارتند از:

الف: تمرین تنفسی شکمی

ب: چشمان نیمه‌باز

ج: دم و بازدم عمیق

گرچه تمرین سوسوکان کمی سخت‌تر به نظر می‌رسد ولی در کسب تمرکز فوری و آرام کردن فکر مؤثر است. تمرین تنفسی در سوسوکان چنانچه با موفقیت انجام گردد، دریافت رویدادهای درون واضح‌تر است و رهرو را به ساتوری^{۱۵۷} (بیداری) نزدیک‌تر می‌کند. راهب‌ها چارزانو روی تشکچه‌هایی^{۱۵۸} می‌نشینند. دست‌ها را روی دامن قرار می‌دهند، دست چپ روی دست راست قرار می‌گیرد و شست‌ها روبه‌روی هم و مماس بر همدند^{۱۵۹}. بدن راست نگاه داشته می‌شود ولی نه آنچنان سفت و سخت. چشم‌ها در حالی که چند قدم جلوتر به روی زمین خیره شده‌اند، باز می‌ماند، تنفس منظم به طوری که بدون هیچ کوششی آهسته نفس می‌کشند. نفس را خیلی آرام و با فشار بیرون می‌دهند.

تمرینات تنفسی در مدرسه ماهایانا شکمی است تا بر نوک بینی. تنفس شکمی باعث می‌شود گرانیگا یا مرکز ثقل بدن بر شکم منتقل گردد به طوری که تمام وضعیت بدن دارای حال و حس محکمی است و کاملاً حس می‌شود. گویی بدن قسمتی از زمین است که انسان روی آن نشسته و تنفس آهسته و راحت شکمی مانند دم آهنگری روی زمینه‌های آگاهی کار می‌کند. ذاذن‌کننده هیچ کاری نمی‌کند جز اینکه نفس‌های خود را از یک تا ده می‌شمرد و آگاه بر بالا و پایین آمدن شکم است و شماره‌ها را از نو تکرار می‌کند^{۱۶۰}.

157 - Satori

158 - Zafu

159 - Cosmic Mudra

۱۶۰ - در کتاب دیگرم تحت عنوان "پرسش و پاسخ ذن" این تمرینات به تفصیل توضیح داده شده است

در نشست‌های انفرادی در سوگن جی به ما توصیه می‌شد که سوسوکان را ابتدا با صدای بلند (با فریاد) آغاز کنیم و به مرور به دم و بازدم عمیق پردازیم و سرانجام ذهن را متمرکز بر نوسان شکم نماییم. تنفس با فریاد کمک می‌کند که راه تنفس باز شود و تمرین تنفسی در مرحله بعد آسان‌تر شود. تمرین سوسوکان با فریاد در خارج از دندو^{۱۶۱} (تالار اندیشه) انجام می‌شود.

سامو^{۱۶۲}

سامو کار بدنی است همراه با آگاهی^{۱۶۳} مستمر بر نوع کار که بخشی از ذاذن است، تحت عنوان «ذاذن در حرکت»^{۱۶۴}

یکی از ویژگی‌های ذن اهمیت دادن به کار بدنی است. نوع کاری که در این مدارس انجام می‌شود، بیشتر عضلانی است تا فکری به این معنی که تقریباً تمام ماهیچه‌های بدن تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند و به حرکت درمی‌آیند.

این نظام در حدود هشتصد سال پیش به دست استاد چینی هیاکوجو^{۱۶۵} (پای - چانگ ۷۲۰ - ۸۱۴ میلادی) پایه‌گذاری شد. از زمان پای - چانگ تا به امروز کار بدنی به موازات تمرین روحی (مراقبه) پیش رفته است. چانگ به ارزش کار فیزیکی همراه با ذاذن اعتقاد داشت. این شیوه آموزشی نشان می‌دهد که هیاکوجو با روان انسان آشنایی گسترده و عمیقی داشته و تأثیرات مثبت کار بدنی بر ذهن را می‌دانسته. او برای اندیشیدن اصولی (ذاذن) و کار بدنی (سامو) ارزش یکسان قائل بود و آنها را تفکیک‌ناپذیر می‌دانست. هیاکوجو می‌کوشید تا به حالات اولیه

161 - Zendo (Meditation Hall)

162 - Samu

163- Samu with awareness

164- Zazen in motion

165- Hyakujō Ekai

فیزیولوژیک انسان که در آن حرکات بدنی به شکل طبیعی منطبق با ذهن عادی می‌شود، برگردد.

در معبد سوگن‌جی نیز کار بدنی به صورت انفرادی و گروهی انجام می‌شد (می‌شود). فعالیت‌هایی چون کندن ریشه‌های خیزران برای مصرف غذایی، جابه‌جایی نهال‌ها و درختچه‌ها، حفر چاه‌های عمیق، هیزم‌شکنی، سنگفرش کردن، درست کردن کلبه از چوب جنگل، فعالیت در باغ‌ها و آشپزخانه‌ها و سایر کارهایی که بتواند ماهیچه‌ها را به حرکت درآورد و باعث انقباض و انبساط آنها گردد، در دستور کار بود. ذادن در حرکت (سامو) به عنوان تقویت تمرکز تأکید می‌شد.

در دوره‌های پنج روزه زمان بیشتری به کار بدنی داده می‌شد گرچه ذادن نیز در این دوره منظور گردیده بود.

یازا^{۱۶۶}

ya در ژاپنی یعنی شب و za یعنی نشستن و یازا یعنی مدیتیشن در شب. بعد از آخرین مدیتیشن که در ساعت ده هر شب به پایان می‌رسد، شب‌نشستی (یازا) آغاز می‌گردد که زمان ایده‌آلی است برای مراقبه. یازا اختیاری است و نه اجباری و اکثر رهروان، این زمان را برای ذادن ترجیح می‌دهند. هرکس مکانی را در فضای وسیع اطراف معبد اختیار می‌کند و بسیار دور از هم و بدون کوچک‌ترین مزاحمتی در دل طبیعت، شب را به مراقبه عمیق می‌پردازند. زمان یازا نامحدود است و هر رهرو متناسب با ظرفیتش آن را انجام می‌دهد. در زمان یازا، رُشی (استاد) تمام نقاط را بازدید می‌کند و این کار باعث دلگرمی رهروان می‌شود. زمان بازدید رُشی از یازاکندگان مشخص نیست ولی بعد از بازبینی، رهروان چنانچه احساس خستگی

کنند، می‌توانند به استراحتگاه خود برگردند و خود را برای تمرین روز بعد آماده کنند. گاهی اوقات برای بعضی‌ها یازا تا صبح روز بعد نیز ادامه دارد و یازاکننده مملو از انرژی، خود را برای تمرینات روز جاری آماده می‌کند.

سان ذن ۱۶۷

سان ذن یعنی رفتن نزد استاد برای آموزش؛ یعنی مصاحبه خصوصی شدید یا ملایم بین استاد و رهرو که در مدرسه رینزائی ذن معمول است و نام دیگر آن دوکوسان^{۱۶۸} است. گفتگوها معمولاً متمرکز بر کوآن (معما) ای است که استاد به رهرو داده و او باید آن را بیابد و با ایما و اشاره پاسخ آن را به استاد بدهد. معمولاً اگر ذن‌گرا اصول و تعلیمات ذن را خوب درک نموده باشد، قادر خواهد بود به سهولت به کوآن‌ها جواب دهد. سان ذن ممکن است چند ثانیه یا یک دقیقه طول بکشد. اگر استاد زنگ را به صدا درآورد که دانش‌آموز را مرخص کند، معنا و مفهومی این است که فهم و درک رهرو به کوآن ناقص است و باید ادامه دهد. سان ذن در دوره هفت روزه چند بار در روز و بعدازظهرها انجام می‌شود و در دوره کوتاه پنج روزه، کمی کمتر. سان ذن قلب تمرینات رینزایی ذن است.

کوآن ۱۶۹

کوآن یعنی مدرک عمومی یا سند رسمی. به لفظ چینی به آن کونگ-آن^{۱۷۰} می‌گویند. به بیانیه‌ای از جانب استاد به عنوان موضوع مدیتیشن^{۱۷۱} مربوط می‌شود؛ مثلاً:

صدای یک دست را به من بنما!

167- Sanzen
168- Dokusan
169- koan
170- Kung-An

۱۷۱ - موضوع مدیتیشن در ذن را کوآن و در مدرسه تهرادا به آن کاماتانا (Kammatthana) می‌گویند.

چهره اصلی‌ات را نشان بده!

آیا می‌توان صدای آنچه را ایجاد صدا نمی‌کند، شنید؟

کوان همچنین آزمونی است از اینکه رهرو به راستی به روشنگری رسیده است. به کمک مطالعه کوان، دانش آموز ذن ممکن است ذهنش به حقیقت گشوده شود، با این شیوه او ممکن است به همان آگاهی برسد که استادش به آن دست یافته است.

تای چی چوان^{۱۷۲}

یکی از ورزش‌های رزمی که با ذن همخوانی دارد، تای چی چوان است. تای چی شکلی از ذادن در حرکت است. بعد از انجام ذادن در ذندو، نوبت به ورزش رزمی می‌رسد که مدت یک ساعت به طول می‌انجامد. تمرکز تقویت شده در ذادن اینک بر تمامی بدن سیطره دارد و آن را می‌پوشاند. آغاز تمرین تای چی با نفس‌های عمیق آغاز می‌شود و این نفس‌ها منطبق بر حرکات بدن است. تای چی بدون ذادن و دم و بازدم عمیق یک حرکت فیزیکی بدون هدف است که ارزش معنوی ندارد ولی چنانچه با تمرینات تنفسی بیامیزد، نیروی مضاعف ایجاد کرده و آرامش طبیعی به همراه دارد. بعضی از ورزش‌های رزمی نیز می‌توانند جایگزین ورزش تای چی شوند.

دوره‌های تعلیماتی^{۱۷۳}

هر ماه سه دوره تعلیماتی در سوگن جی برگزار می‌شود. یک دوره تعلیماتی یک هفته‌ای و دو دوره پنج روزه. دوره یک هفته‌ای نسبت به دوره پنج روزه سختگیرانه‌تر است. حدود ده ساعت نشست در روز صورت می‌گیرد و کار بدنی در این دوره

سبک و فقط روزانه پانزده تا بیست دقیقه است و بقیه اوقات صرف ذادن و سان‌ذن می‌شود.

در دوره کوتاه‌تر یعنی دوره پنج روزه، کار بدنی بیشتر است و چند ساعتی در غروب به ذادن پرداخته می‌شود. در دوره کوتاه‌تر رهروان تمرکز خود را بر روی کار و طبق دستور استاد مورد توجه قرار می‌دهند که انرژی به هدر نرود. در هر دو دوره تعلیماتی تمرین «یازا» منظور شده است.

تی شو ۱۷۴

تی شو سخنرانی استاد است که در برگیرنده کوان‌ها و تشریح تکنیک است که به مدت یک ساعت یا یک ساعت و نیم به طول می‌انجامد. در این سخنرانی دانش‌آموزان می‌توانند نوت بردارند و پرسش‌هایی کنند. تی شو فقط در دوره‌های بلندمدت (دوره یک هفته‌ای) انجام می‌شود. موارد دیگری هم در مجموعه فعالیت ذن هست که به همین چند قلم بسنده می‌کنم.

موارد فوق اشاره‌ایست به ویژگی‌های مدارس ذن در ژاپن که آن را نسبت به مدارس دیگر مدیتیشن متمایز می‌سازد. این شیوه سنتی در اکثر معابد ذن در ژاپن دنبال می‌شود و شبیه آن کمتر در بودایی تراوادا دیده می‌شود. مدرسه تراوادا نیز شیوه‌های خاص خود را دارد و چنانچه گفته شد هر دو مدرسه هدفشان رسیدن به بیداری بودا با ابزار اپایا^{۱۷۵} هستند. اینکه کدام شیوه رهرو را به هدف نزدیک‌تر می‌کند، بسته به تجربیات خود شخص است و نیاز به تبلیغ و تحمیل ندارد.

در ورودم به حوزه ذن در آن زمان با تمرینات اصولی خودم را در محیطی وسیع‌تر می‌دیدم. برابم تازگی داشت و خود را خوش‌اقبال می‌دانستم که در چنین محیطی با

استقبال و روی گشاده ژاپنی‌ها و تعلیمات خالصانه بی‌قید و شرط آنها به تمرین بپردازم. در اینجا لازم نمی‌بینم که در مورد جزئیات ذن صحبت کنم چرا که درباره آن کتاب‌ها نوشته شده اما من به بعضی از تجربیات خودم اشاره می‌کنم که به ذائقه هر نوع مخاطبی سازگاری داشته باشد.

تمرین ذن یا ورود به دنیای ذن، دنباله تجربیات و تمرینات ویپاسانا در نخستین آگاهی من از تعالیم بودا بود. دریافتم هستند کسانی که تحت عنوان بیداری ناگهانی، شتاب بیشتری به روشن‌شدگی بودایی می‌دهند، درست مانند یک موتور اضافی برای یک خودرو. این اولین تفاوت‌های بین دو شیوه تفکر است. معتقدم اگر شخصی به دنبال حقیقت است، نباید به چیزی تعصب داشته باشد و در یک شیوه خاص درجا بزند. تعصب دیدگان را کور می‌کند و راه را بدون انتخاب درست، به بیراهه می‌برد. من شخصاً با اینکه تجربیات زیادی در ویپاسانا داشتم و از آن بسیار آموختم، خودم را محدود به یک اهرم خاص نکردم. اهرم‌های دیگر هم بودند که می‌توانستند بازوان قدرتمند دیگری برای حصول نتیجه باشند. یک شخص جستجوگر می‌آموزد که از تجربیات همه استفاده کند و سپس در یک جمع‌بندی و بررسی دقیق تجربیات خودش را به منصفه ظهور برساند، این دقیقاً راه اطمینان‌بخش است. ذهن انسان شناور است و باید آن را در تلاطم امواج و تجربیات گوناگون، به ساحل دانایی و درک «خود» از حقیقت برساند.

وقتی که وضعیت نشست از سوی ذاذن‌کننده انتخاب شد، باید به آن فرم نشست چسبید و آن را پابرجا کرد؛ مثلاً اگر شخصی نشست کامل نیلوفری را انتخاب می‌کند یا نیمه‌نیلوفری و یا نشست معمولی را ترجیح می‌دهد، باید آن را ثابت نگه دارد و وقت و بی‌وقت آن را تغییر ندهد. این شیوه نشست اجباری و بدون حرکت، در انجام ذاذن در مدرسه ذن لازم است. در طول نشست چه به صورت انفرادی یا

گروهی، در ذندو یا (تالار اندیشه) نباید تغییری در وضع فیزیکی داده شود و یا چند وقت یک بار، تکان بخورد چرا که تمرکز ذاذن‌کننده را مختل می‌کند. بعد از پابرجایی در نشست، نوبت به تمرینات تنفسی می‌رسد. خیلی آرام شروع به تنفس می‌کنیم. تا آنجایی که ممکن است، هوا را به درون شش‌ها می‌بریم و به اصطلاح آنها را باد می‌کنیم. شکم در این حالت خودبه‌خود بالا می‌آید یعنی باد می‌کند سپس به طور ملایم از طریق دهان، هوای ریه‌ها را به بیرون می‌رانیم. شکم خودبه‌خود به داخل فرو می‌رود و یا به اصطلاح گود می‌شود. این عمل درست مانند بادکردن بادکنک است که آن را تا آنجا که می‌توانیم، پر از هوا می‌کنیم و سپس آرام و ملایم باد آن را خالی می‌کنیم. شش‌ها اینگونه پر و خالی می‌شوند، این کار را بار دیگر و بدون وقفه انجام می‌دهیم. در هنگام فرو بردن هوا به داخل (دم)، باید تمام هوای باقیمانده داخل شش‌ها خارج شوند و بلافاصله هوای تازه به درون شش‌ها بلعیده شوند.

به این دم و بازدم عمیق «سوسوکان» می‌گویند؛ باید به طور مستمر و بدون یک لحظه فاصله انجام شود. تنفس‌های عمیق باید از یک تا ده و کاملاً آگاهانه بدون اینکه فکر به جایی‌گریز داشته باشد، انجام گیرد. شماره ۱ دم، شماره ۲ بازدم و ادامه می‌دهیم شماره ۳ دم، شماره ۴ بازدم و تا شماره ۱۰ ادامه می‌دهیم و دوباره همین روند را تکرار می‌کنیم. تا آنجایی که می‌توانیم، هوای درون را خالی می‌کنیم و در همان حال تا آنجایی که می‌توانیم، هوا را به دورن پر می‌کنیم. در طول تمرین، ذهن و بدن باید کاملاً استوار و به مانند دیوار باشند و تمرکز تماماً بر روی شکم باشد.

طبق معمول در دنبال‌کردن اصول تمرین همواره دانش‌آموزی ساعی و پایبند به دستورات بودم و آنها را مو به مو اجرا می‌کردم. تمرینات سخت و جدی بود. در

دورهٔ هفت روزه^{۱۷۶} به مدت ده ساعت به طور متناوب به ذان می‌نشستیم. هر نشست چهل دقیقه به طول می‌انجامید. برای وصول به آرامش و روشن‌بینی، فرد باید از طریق ذان در بحر وجود خویش غوطه‌ور گردد و قادر باشد خودکاو کند. وقتی که پردهٔ «خود» فرو افتد، انسان قادر است به آرامش و روشن‌بینی واصل شود. هرچه نشست ما منظم و طولانی‌تر باشد، به ساتوری نزدیک‌تر می‌شویم. به قول پروفیسور سوزوکی^{۱۷۷}، بیداری یا «ساتوری»^{۱۷۸} مانند روشن شدن یک شمع در یک سالن تاریک است. دومین شمع روشنایی بیشتری ایجاد می‌کند و به ترتیب شمع‌های بیشتری فضای تاریک را روشن می‌سازد تا اینکه فضا کاملاً روشن گردد. در تمرینات جدید و محیطی متفاوت‌تر، شمع دیگری در وجود تاریک روشن شد. فهمیدن حقیقت ذن چنانچه با هدفی مشخص دنبال شود، نه تنها سخت نیست بلکه خیلی هم آسان است زیرا فهمیدن ذن سخت است، فهمیدن آن استدلالی نیست، موعظه و اندرز با آن سنخیتی ندارد. از طرفی آسان است زیرا با ذهن و زمان در ارتباط است؛ یعنی ذهن را در زمان حال و حال گسترده پابرجا می‌کند. روشن‌شدگی شامل نگرش طبیعت «خود» است. روشن‌شدگی همچنین آزادی ذهن است از دام فریب مربوط به «خود». دریافتم که بودیسم به طور عام و ذن به طور خاص، چیزی جز تمرین بر پایهٔ تجربه نیست. این همان خودکاو و یا غوطه‌ور شدن فرد در بحر وجود خود است. از آنجایی که اساس ذن، تجربه نمودن زندگیست، در حقیقت فرد به طور مستمر در خویشتن خویش غوطه‌ور است.

176- O'sesshin

177- Prof, D.T.Suzuki

۱۷۸ - ساتوری به ژاپنی (به چینی وو Wu)، واژه‌ای است که در ذن-بودا از آن استفاده می‌شود. حالتی است از هشیاری و آگاهی درونی که فراسوی حوزه تبعیض و تمایز است. ساتوری با جرقه‌ای از آگاهی شهودی شروع می‌شود و به مرور به بیداری (روشن‌شدگی) کامل فرجام می‌یابد. ساتوری در آموزش ذن آغاز است و نه پایان. در ذن برای رسیدن به ساتوری از کوان و موندو (پرسش و پاسخ با استاد) استفاده می‌شود.

تمرین ذن همانند تمرین ویپاسانا، روشی است برای سر و کار داشتن با مشکلات انسانی و فائق شدن بر آن. روشی برای تقویت چشم باطن و هدایت آن به سرشت خود یا رهنمون‌سازی به کشف خود واقعی.

تمرین و تمرین و تمرین

تمرین نقش بسیار مهم و اساسی را در این راه بازی می‌کند و اصول اعتقادی، فلسفه انسانی و سایر بحث‌های نظری نقش دوم را دارند. قرائت و حفظ نمودن سوره‌های طولانی برای «بیداری» مورد نیاز نیست. «بیداری»، آسودگی خاطر، آرامش و یگانگی با خود، می‌تواند مستقیم و با تجربه درونی کسب شوند فقط تجربه و مشاهده ناب می‌تواند ذن را بیان کند. در ذن دانش عالی‌ه از مشاهده شخصی تراوش می‌کند. برای ورود به دنیای ذن فرد باید از تونل تجربه عبور کند.

شکل ظاهری این‌گونه تمرینات ممکن است دشوار و مستلزم نظم زیاد به نظر بیاید اما همین انضباط و حاشیه‌های آن از پیشوایان پیشین ذن تا به امروز دست به دست گشته و به استادان کنونی رسیده که در اکثر معابد ذن یا چآن به امانت مانده است. این سیستم با یک تعهد و دلسوزی شکل گرفت و با دکتترین مستقیم و ساده مدرسه ماهایانا اشاعه داده شد. به این مضمون که تمام موجودات دارای ذهن پاک و اصیل بودایی هستند. هدف از آن نوع تمرینات این بود که ذهن ذاتی خودمان را بشناسیم و در عین حال به اذهان دیگران هم پی ببریم.

این یک شیوه عملی-علمی برای شناخت خویش است و در رینزایی ذن تحت عنوان بیداری ناگهانی یا ساتوری عنوان شده است. ساتوری در رینزایی ذن برخلاف عده‌ای که آن را غیرقابل دسترسی می‌دانند، قابل کسب است. ساتوری تجربه‌ای است که بحث جدلی یا استدلال نمی‌تواند آن را قابل انتقال به دیگران نماید مگر اینکه دریافت‌کنندگان خودشان از قبل واجد شرایط برای دریافت این

حالت بوده باشند. ساتوری چیزی نیست جز نگاه جدید در «ذهن» یا به عبارت دیگر تغییر ذهنیت به عینیت. ساتوری گونه‌ای از آگاهی درونی از حقیقت است. مقصد نهایی ساتوری به سمت و سوی خود است. نمی‌توان مقصد دیگری برای آن جست مگر اینکه به «خود» برگردد.

این تمرین متفاوت و طبقه‌بندی شده به من کمک کرد که درس‌های دیگری از یک بودیسم متفاوت و متحول بیاموزم. از این تجربه غنی به این باور رسیدم که محدود کردن خودمان به فقط یک طرز تفکر و تصور آن به معنای واقعیت محض نه تنها گام‌هایمان را در «مسیر» کند می‌کند بلکه تعصباتی نیز در سایر سیستم اعتقادی در ذهن ما به وجود می‌آورد که از دانایی به دور است.

با تفکری به دور از تعصب و جبهه‌گیری، استاد هارادا شودو افراد را با دیدگاه‌های مختلف و ملیت‌های مختلف، زن، مرد، راهب و افراد عامی را در معبد سوگن جی جمع کرد تا تعالیم رینزایی ذن را ارائه دهد^{۱۷۹}.

من تنها ایرانی‌ای بودم که در جمع آنها و زیر نظر استاد تعلیم می‌یافتم. وقتی که برای اولین بار در سال ۱۳۶۳ خورشیدی به خانقاه سوگن می‌رفتم، تعداد انگشت‌شماری راهب و افراد معمولی زیر نظر رُشی تعلیم می‌دیدند: چهار نفر آمریکایی، دو فرانسوی، دو ژاپنی، یک انگلیسی و یک ایرانی (خودم) که اعضای ثابت سوگن جی بودند. رُشی خوشحال بود از اینکه ایرانیان نیز درباره ذن و فرهنگ ژاپنی آگاهی دارند. من نیز با آنها درباره عرفان ایران به عنوان ابزاری قدرتمند در فرآیند خودشناسی صحبت می‌کردم که برایشان جالب بود. در آن زمان هنوز با بوده‌یساتوای پارسی «آنشی گائو» که آموزه او در چین تحول بزرگی در چان چینی

۱۷۹- من در سال ۱۳۶۳ تمرین ذن را با هارادا سودو رُشی در معبد سوگن جی آغاز کردم.

و ذن ژاپنی ایجاد کرده بود، آشنا نبودم چون در آن صورت می‌توانستم تاریخ تحریف شده دربارهٔ این شاهزادهٔ پارسی را به شکل دیگری تفسیر کنم. من اولین و تنها رهروی ایرانی ذن بودم که با سایر ملیت‌ها آموزش می‌دیدم.

زمان‌بندی در سوگن جی، تمرین‌های تنظیم شدهٔ رُشی و شیوهٔ تعلیم رینزایی ذن با سایر اشکال مدیتیشن به طور عام و سایر آموزه‌های بودیسم به طور خاص تفاوت داشت. تجربیاتم در زمینهٔ آئین بودا در ذن پررنگ‌تر و پرمحتواتر شد.

بسیاری باور دارند که رینزایی ذن یک سیستم بیداری ناگهانی به خرد بودا است و این را نیز لازم است بدانیم که شیوهٔ بیداری ناگهانی اساساً از بودیسم اولیه الهام گرفته شده که به شکل ذن یا چآن، نمود پیدا کرده است. برداشت من از دو مدرسهٔ فکری بودیسم (تھراوادا و ماهایانا)، این بوده که در هر دو مدرسه و به مدت‌های طولانی تعلیم دیده‌ام و همواره از مهربانی‌های بی‌دریغ آنها در دریافت آموزش عالی بودا بهره‌مند شده‌ام. از آنجایی که در هر دو مدرسه تعلیم دیده‌ام، آنها را بیدارشدگانی دیده‌ام با دو شیوهٔ متفاوت به بیداری بودا.

به عقیدهٔ من تجربهٔ بیداری در کسانی روی می‌دهد که با یکدلی و با ایمان به تحقق آن کوشش کنند. تجربهٔ بیداری می‌تواند توسط هر کس دریافت شود به شرطی که یک انگیزهٔ شدید درونی برای حصول آن باشد و دیگر اینکه شرایط کسب آن رعایت شود.

گرچه «ذن»، گُل درخت بودیسم است ولی نمی‌توان حالات بیداری را در بودیسم اولیه نادیده گرفت و تنها آن را به ذن یا رینزایی ذن نسبت داد و بر آن پافشاری نمود. ناخودی یا بی‌خودی^{۱۸۰} یکی از سه نشان وجود در مدرسهٔ تھراوادا است که جوهر

اصلی مدرسه ماهایانا است. از طرف دیگر، ناپایداری^{۱۸۱} یا بی‌دوامی می‌تواند به عنوان «کوان» برای حصول به بیداری به حساب آید، همان‌کوانی که در مدرسه رینزیایی ذن برای حصول به ساتوری (بیداری) استفاده می‌شود، شواهد غیرقابل انکاری دال بر این حقیقت است. نمونه‌هایی از این بیداری ناگهانی را ارائه می‌دهم که در کتاب «آبی داهما^{۱۸۲}» نوشته ناراداتهرا^{۱۸۳} توضیح داده شده:

۱ - پاچاتارا^{۱۸۴}ی داغدار که یکی از نزدیک‌ترین عزیزان خود را از دست داده بود، به حقیقت «ناپایداری»، درست زمانی که تمرکزش بر جریان آبی بود که به آرامی از روی پاهایش ناپدید می‌شدند، دست یافت.

۲ - چولاپانتاکا^{۱۸۵} که قادر نبود بعد از چهار ماه تلاش حتی یک بند شعر را حفظ کند با درک ذات ناپایداری از دستمال تمیزی که در زیر نور خورشید به دست گرفته بود و داشت به آن خیره می‌شد، به درجه آرهانتی^{۱۸۶} رسید.

۳ - اپاتیسا^{۱۸۷} که بعدها شاری پوترای محترم لقب گرفت، نیروان را به طور ناگهانی دریافت کرد در حالی که داشت به نیم‌بندی از یک شعر در رابطه با قانون علت و معلول گوش می‌داد^{۱۸۸}.

۴ - ماهاکاشیاپا^{۱۸۹} به درک ناپایداری نایل گشت و به نیروان دست یافت وقتی که بودا گلی را به او نشان داد.

۱۸۱- ناپایداری Anica

182- Amanual of Abhidhamma By NaradaMahaThera

183- A manual of Abhidhammattha Sangha, edited by the Ven, Narada Thera

184- Patacara

185- Culapanthaka

186- Arhantship

187- Upatissa (sariputta)

۱۸۸ - گفته می‌شود هوئی ننگ Hui Neng پیشوای ششم ذن، اولین بیداری‌اش را هنگامی که پسر بچه‌ای بیش نبود، به دست آورد. او به طور تصادفی قرائت سوره واجراک چدیکا Vajracchededika را از زبان شخصی شنید. بیداری او به طور "خود به خودی" اتفاق افتاد.

۵- آنشی گائو شاهزاده پارسى قرن دوم ميلاد با مطالعه آبهی دارما به بيدارى نایل گشت.

همچنين گفته شده که در مدرسه ماهایانا، «هاکوئين ذنجی» استاد کبير ذن با شنیدن صدای زنگی به بيدارى رسيد. هونی ننگ (به ژاپنی دایکان اینو) پیشوای ششم ذن اولین بيدارى اش را هنگام نوجوانی به دست آورد. او به طور تصادفی قرائت «واجراچدیکا»^{۱۹۰} را از زبان شخصی شنيد و به بيدارى نایل گشت. هونی-کو دومین پیشوای ذن بعد از بودیدهارما در گفتگو با استادش بودیدهارما درباره ذهن ذاتی، بيدارى اش «تان-وو یا ساتوری» را به دست آورد و همچنين موارد بسیاری از بيدارى ناگهانی در مدرسه ماهایانا ثبت شده که در این دفتر نمی‌گنجد بنابراین ملاحظه می‌شود که بيدارى ناگهانی در انحصار هیچیک از دو مدرسه بودایی نیست و هر کدام شیوه خاص خود را دارند.

اگر ذهن کسی با تصور بيدارى اشباع شده باشد، این تصور همه جا به سراغ او می‌آید، این تصور ممکن است خود را در گلی شکوفنده، حادثه‌ای غیرمنتظره، گفته‌ای ناهوشمندانه و... نشان دهد. بعضی‌ها با افتادن برگ زردی از شاخه درخت یا صدایی مبهم کافی است که به بودائیت پاسبه‌کابودا^{۱۹۱} دست یابند. نمونه‌های دیگری نیز ثبت شده که حتی در زمان خود بودا، بيدارى ناگهانی شناخته شده بود؛ این بيدارى ممکن است در هر لحظه از زمان و در هر مکانی با در دست داشتن کوآن^{۱۹۲} یا یک نوع مدیتیشن (کاماتانا) که در آن ذهن را برای نایل شدن به این

189-MahaKashyapa

۱۹۰ - واجراچدیکا (Vajracchedika Prajnaparamita Sutra) معروف به سوره الماس‌شکن (Diamond Sutra) یا سوره کمال خرد بودایی.

۱۹۱ - پاسبه کابودا Pacceka Buddha یا روشن شده مستقل. کسی که ساتوری را بدون توسل به آئین و اصول بودا و یا سایرین کسب کرده باشد.

۱۹۲ - کاماتانا Kammatthana یا موضوع مدیتیشن که در مدرسه تهرآوادا به صورت غیرسیستماتیک وجود داشت.

بیداری (ساتوری) مغناطیسی می‌کنند، اتفاق بیفتد. نمونه علمی و بارز آن بیداری یا کشف اسحاق نیوتن به جاذبه زمین است که با افتادن سیبی از درخت، به آن پی برد و یا ارشمیدس با آب تنی و فرو رفتن در حمامی در آتن، به کشف وزن حجمی مایعات دست یافت.

بر اساس تجربیاتم بر این باورم که:

یک انضباط سخت همراه با برنامه‌ای منظم با مدیریتی کاردان با کیفیت برجسته، آموزش را برای تعلیم‌شوندگان به طور یکسان آسان می‌سازد اما در مدرسه تراوادا چنین فرآیند سیستماتیکی وجود ندارد. بیداری در تهرآواداها ممکن است هرازگاهی اتفاق بیفتد اما در مکاتب ذن ممکن است در هر زمان پیش بیاید. بیداری در ذن برای همگان یکسان است و بسیاری از معابد و خانقاه‌های ذن در سراسر جهان هم‌اکنون برای آموزش‌های ویژه وجود دارند اما در تهرآواداها محدود به افراد خاصی است که به طور مستمر و سخت‌کوشانه خود را یکجا و تا حصول به نتیجه به تعلیم می‌سپارند.

اما چرا این همه انضباط؟ زیرا ذهن طبق عادات پیشین مایل است آن‌طور که می‌خواهد، رفتار کند حتی اگر در درازمدت به ضررش باشد، بدن فیزیکی نیز طبعاً از آن پیروی می‌کند. در نتیجه ذهن-بدن در مسیری قرار می‌گیرد که عادات از پیش القا شده را یدک می‌کشد و مانع تغییر می‌شود. برای تغییر از یک عادت مضر به مفید، دوره وجود دارد:

یا اینکه مثل همیشه ذهن را به حال خود بگذاریم که هرچه دلش خواست بکند، هر جا دلش خواست برود و دوم اینکه آن را با ابزاری مهار کنیم و عنان آن را در اختیار خودمان بگیریم و برایش تعیین تکلیف کنیم.

شیوه اول را عموم مردم انجام می دهند و خودشان را در تلاطم امواج ذهن سرکش می سپرند و نمی دانند این ذهن فریبده آنها را به ناکجاآباد می برد. دسته دوم که تعدادشان اندک است، زیر بار نافرمانی های ذهن نمی روند و می خواهند حاکم بر سرنوشت خویش باشند و این ذهن فرمانبردار آنان را به محل امن رهنمون می کند. تغییر از فرمانبرداری به فرماندهی، یک انضباط مقطعی بسیار مفید را می طلبد و نتایج خوبی به دنبال خواهد داشت اما باید توجه داشت این «اجبار اختیاری» زیانی تولید نمی کند مگر اینکه عادات پیشین را به یک خلاقیت تغییر می دهد.

ذهن ما به دربه دری، تن پروری و یکنواختی عادت دارد، تا زمانی که این حالت های زیان آور شناخته نشوند و درصدد تغییر آن برنیاییم، مجبوریم شخصیت دروغینمان را بر اساس ذهنیتیمان صحیح بدانیم و با آن بسازیم اما در یک انضباط سازنده، چه شخصی یا گروهی آن حالت ها تغییر می کنند. چنانچه این انضباط در یک محیط بسته و به صورت گروهی انجام گیرد، نتیجه آن بهتر است؛ برای مثال سرباز عاقل و باطلی که وارد خدمت نظام می شود، تحت تعلیم و شرایط سختی قرار می گیرد و از گروه پیروی می کند. او پس از مدتی به فردی تبدیل می گردد که گذشته خود را قابل قیاس با دوره تعلیماتی اش نمی داند. سرباز در یک دوره تعلیماتی متحول می شود.

حال چنانچه فردی با همین شرایط انضباطی به تعلیم ذهن - بدن برای دستیابی به آگاهی انسانی پردازد، تصور کنید چه نتایج سودمندی به دست می آید!

من انضباط ذن را در تلاش برای «بیداری»، قوی تر از تمرین مدیتیشن های رایج دیده ام. کسانی که دوره تعلیماتی ذن را تجربه کرده اند، آن را با دوره های مدیتیشن رایج قابل سنجش نمی دانند. تعلیم در خانقاه ها و شیوه آموزش استادان ذن، هم در

شکل و هم در محتوا با سایر مدارس فکری تفاوت دارد. تعالیم بودا در مکاتب مختلف بر یک چیز تأکید دارد و آن «روشنگری» است اما مدرسه ذن راه میان‌بر را برای این بیداری انتخاب کرده و آن را ارائه می‌دهد، این تفاوت به این معنا نیست که شکاف عمیقی بین ذن و ویپاسانا و حتی سایر تکنیک‌ها و آموزش بودایی وجود دارد. در مقایسه با تکنیک‌ها و آموزه‌های پیشین، ذن برایم تجربه‌ی جدیدی بود که روشن‌شدگی را به شیوه‌ی خاصی معروف به «ذن - بودا» معرفی می‌کرد، این مربوط به ابتکارها و خلاقیت‌هایی از استادان ذن ژاپن و چآن چین برای نایل شدن به بیداری می‌شود. برداشت من این است که ذن یک راه و روش قدرتمند و مستقیم برای به‌گردش درآوردن چرخ «بودا - داهاما» برای فهم ناگهانی خرد بودایی است. در این رابطه دو نوع مدرسه ذن در ژاپن توسعه یافت:

رینزایی ذن^{۱۹۳} و سوتو ذن^{۱۹۴}

گرچه هدف هر دو مدرسه آگاهی به بیداری بودا ساکیامونی است اما تفاوت جزئی بین این دو مدرسه بودایی وجود دارد.

سوتو ذن مدرسه بیداری تدریجی است درحالی‌که رینزایی ذن، مدرسه بیداری ناگهانی است. رینزایی ذن از ابزارهایی چون صداهای ناگهانی و خودبه‌خودی یا حالت‌هایی چون فریاد، پرسش‌های عجیب و غریب و ضربه‌های غیرقابل انتظار (با چوب یا هل دادن) برای درک ناگهانی استفاده می‌کنند. در سوتو ذن چنین ایما و اشاراتی نیست. برخلاف سوتو ذن، رینزایی ذن از کوآن به عنوان راه میان‌بر برای رسیدن به ساتوری («بیداری») استفاده می‌کند. تمرینات تنفسی^{۱۹۵} هر کدام کمی متفاوت است.

ویژگی‌های تمرین ذن مرا واداشت که در خصوص مدیتیشن‌های متعارف، نظر متفاوتی داشته باشم.

از دیدگاه من زادن (ذن - مراقبه) ویژگی‌هایی دارد که در عمل شناخته می‌شود و می‌تواند جایگزین مناسب‌تری نسبت به مراقبه‌های رایج دیگر باشد و من آن را در یک تجربه طولانی پذیرفتم. من از آن عده افرادی نیستم که بخواهم از یک شاخه تمرین یا تکنیک به شاخه دیگر بپریم تا کنجکاوی‌ام فروکش کند بلکه کارم تشخیص تفاوت‌ها و نیز پژوهش در کیفیت مدارس فکری است بدون اینکه از ارزش‌های یکی کم کنم و یا به ارزش‌های دیگری اضافه نمایم. باور دارم که بیداری یا آگاهی از ذهن ذاتی، آرمانی است که هر کس می‌تواند و باید برایش تلاش کند اما برای این کار شیوه‌های متفاوتی بوده و هست و نیز استادانی راه رسیدن را به شیوه‌ها و ابتکار خاص خودشان و به بهترین وجه ممکن ارائه داده‌اند.

من با اینکه احترام قلبی به استادان مختلف دارم ولی راه زندگی‌ام را از معلم کبیرم «بودا» و فرزانه ایرانی «آنشی گائو» الهام گرفته‌ام. بودا همواره تأکیدش به مریدانش این بود که بر مشاهدات خودشان اعتماد داشته باشند و هیچ چیز را کورکورانه نپذیرند. آنشی گائو نیز به پیروی از معلمش، عدم وابستگی را تعلیم می‌داد. آموزش عدم وابستگی مرا وادار ساخت که بودیسم را جهت راه و روش زندگی‌ام انتخاب کنم و سایر مکاتب و مذاهب را احترام نهم. این تعهد به راه و روش بودیسم نباید به عنوان یک شکل تسلیم بی‌چون و چرا یا تعهدی بر اساس ترس یا جزای اخروی تلقی شود بلکه می‌تواند نتیجه مشاهده مستقیم شخص به نفس واقعیت به حساب آید.

تجربیات اخیرم نهال آگاهی‌ام را آنچنان سیراب کرد که مرا از ذهن‌گرایی و تعصب دور داشت. تقریباً احساس می‌کردم شخص متفاوتی شده‌ام. راه میانه بین افراط و تفریط را برگزیدم و سبک شدم، رها شدم، بال گشودم و پرواز کردم.
راه

از میانه می‌گذر
آنجا که سایه‌ها از کسان دوری می‌گیرند و آرام
ناپدید می‌گردند

راه میانه می‌گزین
راهی که به بهار جنگل کشیده است
آنکه که از بیابان می‌گذرد
راهی درون گلستان آتش
آنکه که سردی مرگ ز هر سو زبانه می‌کشد

و بنگر
که مرد^{۱۹۶} میانه مرد
میان نیست
آرمیده است
بی نیاز
آسوده است
بی شتاب
بنگر!
افروخته است در خویشتن
پراکنده

به هر سوی
جدایی گرفته‌ست
ز هر رنگ
نه ترسوست و نه
بیم‌آور
گرفتار است
گرفتار مهری بیکران
رها است، آزاده
ز هر پاداش و سرزنش
می بین
که راه او هموار است
زیرا راه راست
از زمین نمی‌گذرد
بال گشوده است^{۱۹۷}.

دادگرانه نیست که عقاید و نقطه‌نظرهای دیگران را به منظور اثبات و حقانیت دیدگاه خودمان محکوم کنیم. اگر چنین کنیم، تعالیم انسانی و حقانیت را که معلم معنوی‌مان توصیه کرده، نادیده انگاشته‌ایم. بعد از گذراندن دوره‌های دانشگاه در ژاپن ماهی کوچک درونم از آبشارها و صخره‌های بسیار سخت گذشته بود و یکسره دریایی شده بود. سواحل دریای من در تمریناتم مستحکم شده بود و نظم داشت.

با پشت سر گذاشتن تکنیک‌ها و تجربیات گوناگونی که در گذشته داشتم، در خانقاه‌های پا گذاشته بودم تا تجربیات بیشتری از شیوه‌های متفاوتی به تجربیات پیشینم اضافه کنم. خودم را تمام و کمال به تمرین و انضباط آن سپردم. تمرین

۱۹۷ - برگرفته از کتاب "پهنه‌دن" اثر پروفیسور د.ت. سوزوکی، برگردان فرامرز جواهری‌نیا، ش.پ. پائیز ۶۷.

تنفسی سوسوکان را با تمرین تنفسی آناپانا متفاوت دیدم^{۱۹۸} گرچه هر دو برای تمرکز حواس منظور شده است. تمرینات سوسوکان با شمارش یک تا ده آغاز می‌شود. دم و بازدم، دم و بازدم... تکرار می‌شود^{۱۹۹} تا بدان جا که نه جسمی هست و نه ذهنی فقط «آگاهی» چون ابرها جاری.

این شکل از تنفس برایم تازگی داشت و وقتی آن را با آناپانا مقایسه می‌کردم، برایم متفاوت بود. تمرین تنفسی آناپانا به طور گسترده در بودیسم تراوادا انجام می‌شود و بسیاری با این شیوه تنفسی به تمرکز و تمرکز عالی می‌رسند. سوسوکان و آناپانا هر دو برای بالابردن قدرت تمرکز و حصول به اهداف دیگر است اما با توجه به تمرینات و تجربیاتی که از تمرین سوسوکان کسب کردم، آنرا عمیق‌تر و مؤثرتر یافتم و آن را جایگزین تمرین قبلی نمودم.

طبق تجربه من، هر تنفس عمیق (سوسوکان) برابر بیست بار تنفس آناپانا است و ده تنفس عمیق در تمرین معمول سوسوکان، دویست بار طولانی‌تر از تنفس‌های معمولی است. گرچه هدف هر دو تکنیک برای به دست گرفتن کنترل ذهن است اما من سوسوکان را ژرف‌تر از آناپانا یافتم. در مدیتیشن‌های معمول، ذهن به آسانی دستخوش انحراف و سرگردانی می‌شود و به موضوعات بی‌ربط بسیاری گرایش دارد و مشکل است که بتوان به راحتی افکار را معطوف به یک نقطه کرد و باید ابزار قدرتمندتری برای این کار داشت.

گرچه در سوسوکان، تمرین تنفسی کمی سخت‌تر است ولی ذهن آسان‌تر تمرکز می‌یابد و می‌توان پراکندگی ذهن را جمع و جور کرد. اینکه گفته می‌شود سوسوکان

۱۹۸- تمرین تنفسی آناپانا، تمرکز بر نوک بینی و حول و حوش آن توصیه شده در حالی که تمرین سوسوکان تمرکز بر شکم همراه با نفس‌های عمیق است. مدیتیشن آناپانا با چشمان بسته است در حالی که در سوسوکان چشم‌ها تقریباً نیمه‌باز است.

۱۹۹- در کتاب دیگرم تحت عنوان "ذن - موندو" به تفصیل از این تکنیک صحبت شده است.

شیوه «نا-اندیشیدن» است، منظور این است که در این تمرین، هجوم و پراکندگی افکار کنترل می‌شود و تمرکز به آسانی حاصل می‌شود.

در ذن وقتی که صحبت از «بی-ذهنی» یا «نا-اندیشیدن» می‌شود، با تنفس‌های عمیق فهمیده می‌شود. شمارش یک تا ده و تکرار آن، ذهن را به آسانی متمرکز می‌کند و آرامش فکر را فراهم می‌کند. نتایج مؤثر از این نوع تمرین بسته به کوشش ذاذن‌کننده دارد.

آموزش دایانا برای اولین بار در چین از طرف راهب پارسی «آنشی گائو» ارائه داده شده است. تکنیک تنفسی توسط استادان چینی چآن کامل‌تر شد و سپس به ژاپن رسید و در مدارس ذن برای نزدیک‌تر شدن به ساتوری استفاده شد. سوسوکان ایزاری است که حصول به تمرکز را آسان‌تر می‌کند. هر ایزاری که بتواند ذهن را سریع‌تر و مؤثرتر کنترل کند و آن را به بخش درون ببرد، مفید است.

منصب‌گذاری خودانگیخته

تمرین ذن را در کلیت و با جدیت در سوگن جی تمرین می‌کردم و از آنجایی که در آن زمان تعدادمان زیاد نبود^{۲۰۰}، استاد هر رهرویی را با دقت و آگاهی کامل زیر نظر داشت تا آموزش را به طور مؤثر منتقل کند. او صبورانه به ما هم به صورت گروهی و هم انفرادی تعلیم می‌داد. ماهی یک بار به بعضی از اعضای سوگن جی اجازه داده می‌شد که خانواده و نزدیکانشان را برای یکی دو روز ببینند. من نیز به معبد هوسن جی در کیوتو می‌رفتم که در محضر استاد نوریتاکه بمانم، نزد این خانواده ژاپنی می‌ماندم و سپس برای ادامه تمرین به سوگن برمی‌گشتم. هر بار اشتیاقم را به راهب‌شدن به نوریتاکه رُشی ابراز می‌کردم، او به من می‌گفت صبر کنم

۲۰۰- هم اکنون در سوگن جی در هر دوره تعلیماتی بیش از ۵۰ نفر آموزش می‌بینند و شاگردان بسیاری معابد زیادی را در سراسر اروپا می‌گردانند.

تا زمان آن فرا برسد و مرا به تمرین و تلاش بیشتر در سوگن جی تشویق می‌کرد و تأکید می‌کرد که چشم به زمان ندوزم و ذهنم را متوجه تعالیم استاد نمایم. او می‌گفت پذیرش من بستگی به تلاشم در تمرینات دارد. اشتیاق به راهب شدن داشتم اما نمی‌توانستم آن را به استادم هارادا شودو تحمیل کنم، باید صبر می‌کردم تا زمان آن فرا برسد.

با سایر اعضای سوگن جی^{۲۰۱} پابه‌پا تمرین می‌کردم. هیچ مشکلی در تمرینات سخت در خانقاه نداشتم و از هر فعالیت ذن لذت می‌بردم و دانش کسب می‌کردم. با دیگر اعضا که بعضی از آنها تجربیاتشان غنی‌تر از من بود و از سال‌ها پیش تجربه تمرین ذن را داشتند، رشد می‌کردم و انضباط خانقاه، کار گروهی و تعالیم استاد را دنبال می‌کردم. پس از چند ماهی که به این روال گذشت، هارادا شودو، رُشی تدارک تشریفاتی را می‌چید که یک مرید ژاپنی را که هم‌اکنون واجد شرایط برای راهب شدن بود، منصب‌گذاری کند. در میان سایر رهروان ذن، من مایل بودم خودم را به عنوان کاندیدای بعدی برای دریافت منصب راهبی معرفی کنم. رُشی همواره توجه خاصی به من داشت و فعالیتم را در تمام زمینه‌ها دیده بود اما هنوز زود بود که بخواهم در این باره با او صحبت کنم.

تمریناتم در سوگن جی هم مورد تأیید استادم و هم مجمع راهبان و غیرراهبان سوگن جی. قانون و مقررات خانقاه را موبه‌مو فعالانه اجرا می‌کردم. مشتاق بودم که یک راهب ذن شوم اما این بستگی به شناخت دقیق و تأیید استاد و شرایط دیگر داشت.

"در جریان یک مهمانی باشکوه"

۲۰۱- اعضای سوگن جی یا Sogenji- Sangha متشکل از راهبان و افراد عام بودند.

گهگاهی منصب‌گذاری‌هایی در سوگن‌جی انجام می‌شد و بسیاری از مردم در این تشریفات شرکت می‌کردند. در بیست و چهارم مارس سال ۱۹۸۴ مراسم بزرگی در سوگن‌جی برپا شد.

بسیاری از راهبان و راهبه‌ها و سایر شخصیت‌های مهم دعوت شدند. راهبان ارشد نیاز به اتاق‌هایی داشتند که شب را استراحت کنند و من اتاقم را به طور موقت در اختیار دو استاد ذن گذاشتم که از معبد میوشین جی^{۲۰۲} به سوگن‌جی دعوت شده بودند. بعد از پایان مراسم، عده زیادی سوگن‌جی را ترک کردند و خانقاه به وضعیت پیشین برگشت و اعضای سوگن‌جی فعالیت و تمرینات را از سر گرفتند.

یکی از دو راهبی که در اتاق من مستقر شده بودند، ردای^{۲۰۳} رسمی خود را در اتاق من جا گذاشته بود. به درستی نمی‌دانستم که آیا راهب ردایش را فراموش کرده بود یا یکی از بازی‌های متداول استادان ذن بود اما به یاد دارم اظهار علاقه‌ام را به راهب‌شدن برای آنها توضیح داده بودم. ردایی که مدتی در اتاقم بود، می‌توانست نشانه‌ای باشد که زمان راهب شدنم را نوید دهد. وجود ردای جا مانده در اتاق می‌توانست هدیه‌ای باشد از جانب راهبی که در اتاقم اقامتی موقت داشت و همه این حس‌ها و احتمالات مرا سرخوش می‌کرد. خوشحال بودم که ردای مناسب به برکت آن راهب به من رسیده و هدیه او مرا خوشحال کرده بود.

روزی بعد از اینکه دوره تعلیماتی یک‌هفته‌ای^{۲۰۴} به پایان رسید، فرصتی یافتم که ردای راهب ارشد را که جا گذاشته بود، بر تن کنم و لحظاتی خود را در جامعه راهبی ببینم و لذت ببرم. از آنجایی که اتاقم به اتاق استاد نزدیک بود، گاهی مقداری میوه یا آب‌میوه برایش می‌بردم. آن روز بعد از ظهر غافل از اینکه ردا را بر تن

202- Myoshinji Temple
 203- Koromo (Japanese Zen Buddhist Robe)
 204- O'ssesshin

داشتم، مقداری میوه برایش بردم که بخورد. پایین در کشویی که در بعضی از خانه‌های ژاپنی به خصوص معابد، متداول است نشستم و در کشویی اتاق او را باز کردم و سینی میوه و آب‌میوه را با احترام در اتاقش گذاشتم. او هرگز مرا با لباس متفاوتی ندیده بود ضمناً کسی مجاز نبود بدون منصب‌گذاری چنین لباسی بپوشد. از نوع ردا می‌دانست که متعلق به سوگن جی نیست. نگاهی به من انداخت و برای چند ثانیه به لباس و من خیره شد و پرسید که آیا از معبد میوشین جی به من رسیده بود.

پاسخ دادم: خیر.

بعد از چند روزی رُشی اعلام کرد که حیدری-سان^{۲۰۵} (نام فامیلی‌ام) برای منصب‌گذاری کاندیداست و از دای چی-سان^{۲۰۶} (پرسیلا استورانت) که دستیار معلم بود، خواست با من صحبت کند و نظرم را در مورد این تصمیم پرسد. سر از پا نمی‌شناختم و برایم شادمانی عجیب و نقطه عطفی بسیار مهم بود. ماهی مسافر اینک در امواج نور و شادی شنا می‌کرد. نور بود و سور بود و شور. بی‌درنگ از تصمیم رُشی با شادمانی استقبال کردم. این خبر بعد از چندی به نوریتاکه رُشی در معبد هوسن جی رسید و بسیار خوشحال شد اما تصور می‌کرد که به اصرار من این پذیرش صورت گرفته است. با من تماس گرفت و در این مورد سؤال کرد و توضیح دادم که چنین نبود.

مراسم منصب‌گذاری در تاریخ پنجم ماه مه ۱۹۸۵ در خانقاه سوگن جی با حضور استاد هارادا شودو، جمعی از راهبان و راهبه‌ها، مقامات رسمی و غیررسمی برگزار

۲۰۵- پسوند san به اسامی در ژاپنی به معنای آقا، خانم و ... است.

شد. در این مراسم من و دو ایتسوسان^{۲۰۷} (رهروی ژاپنی) به‌طور رسمی منصب‌گذاری شدیم.

صادقانه بگویم که ندانستم چگونه و چرا رُشی تصمیم گرفت منصب‌گذاری مرا با این سرعت و به‌طور ناگهانی تأیید کند درحالی‌که اطمینان داشتم رُشی در تصمیم‌گیری‌های مهم از کسی سفارش نمی‌پذیرد و اساساً منصب‌گذاری در ذن به ویژگی‌هایی نیاز دارد که به توصیه و دخالت دیگران مربوط نمی‌شود. علائم و اشارات رمزگونه توانسته بود تأثیرگذار باشد یا اینکه در سان-ذن چیزی از من شنیده یا دیده بود، به درستی نمی‌دانم در هر صورت این واقعه نقطه عطفی در زندگی‌ام بود که در فرهنگستان بزرگی مورد تأیید همگان قرار می‌گرفتم بدون اینکه در آن زمان عمیقاً ارزش والای آن را بدانم.

چند روزی قبل از منصب‌گذاری من و دوایتسوسان تحت تعلیم دای چی-سان و به کمک سوگن جی-سانگها خود را برای مراسم آماده کردیم و آموزه‌های مربوط به مراسم را آموختیم، سرانجام آن روز درخشان و نورانی فرا رسید گویی ردایی از نور بر تن می‌کردم؛ ردایی با بال‌هایی از دانایی که تار و پودش آرامش و عشق بود. حکم راهبی خود را که از سوی معبد میوشین جی (معبد مادر) مورد تأیید قرار گرفته بود، در خانقاه سوگن جی دریافت کردم و ردای راهبی (کورومو) را به‌طور رسمی از استاد دریافت نمودم و به عضویت رسمی راهبان رینزای ذن درآمدم.

به نظر می‌رسید که من و دوایتسو-سان سومین دانش‌آموزان هاراداشودو، رُشی باشیم که در خانقاه سوگن جی منصب‌گذاری می‌شدیم. در مراسم منصب‌گذاری خانواده دوایتسو-سان با شادمانی برای ترفیع معنوی پسرشان به سوگن جی آمده بودند. خانواده من در موقعیتی نبودند که بتوانند از ایران به این مراسم بیایند اما به

جای آنها نوریتاکه و خانواده ایشان در این مراسم شادمانانه شرکت کردند، حضورشان برایم الهام‌بخش بود. در حقیقت آنها خانواده من در ژاپن بودند و حضورشان عامل عمده در سرعت بخشیدن به پیشرفتی که در این راه داشتم، بود. بعد از منصب‌گذاری در سوگن جی احساس کردم مسئولیتم به عنوان یک راهب ماهایانا نسبت به پیشرفت معنوی خودم و تعهدم نسبت به دیگران که در زمان منصب‌گذاری در برابر استاد نموده بودم، لازم‌الاجراست. بر اساس این تعهد علاوه بر پاکسازی و تربیت خودم باید تعالیم (دارما) را بدون هیچ تبعیض نژادی، قومی، رنگ و مذهبی به دیگران منتقل می‌کردم. این نوع تعالیم که از معلمان پیشین تا به امروز دست به دست گشته، پیامی است از صلح، همدلی، دوستی و انسان‌دوستی بی قید و شرط برای همه و به‌طور یکسان. من اینک در جاده‌ای از نور گام نهاده بودم. ماهی کوچک اینک چونان نهنگی مهربان و دانا در دریایی از شوق شنا می‌کرد.

بیایید یاران من! بیایید ای انسان‌ها تا برویم تا بیاموزیم تا تاجی از دانایی بر سر گذاریم! این راه و رسم جامعه ذن و به ویژه راهبان است.

توصیه استادان ذن

تعلیم ذن به راهبان به ویژه بعد از منصب‌گذاری شکل خاصی پیدا می‌کند که درخور توجه است: مسئولیت‌ها سنگین‌تر می‌شود و به چارچوب معبد یا خانقاه محدود نمی‌شود.

هم نوریتاکه رُشی و هم هارادا رُشی توصیه می‌کردند که پیام بودا و پیشوایان را به شکل درمان و تربیت ذهن از طریق نوشتار، گفتار و هر شکل دیگر آموزش به آنهایی که نیازمند آنند، بدون اینکه اجباری در کار باشد، منتقل کنم.

در یک جلسه خصوصی، استاد به من و ایتسوسان توصیه می‌کرد که چراغ روشنگری تعالیم بودا را همه جا با خود حمل کنیم، آن را به همه تعلیم و توضیح دهیم، مردم خفته^{۲۰۸} را بیدار کنیم، عقاید نادرست دیگران را اصلاح کنیم، به مردم کمک کنیم که افکار سودمند پیشه کنند، به همه جا برویم و تعالیم را در رابطه با رنج و رهایی از رنج را به آنها بگوییم حتی اگر به قیمت به خطر افتادن جانمان باشد. این به معنای تربیت ذهن و درمان است نه تبلیغ مذهبی. رسالت یک راهب است که ذهن را در مسیری درست و هوشمندانه هدایت کند.

استادان ذن هیچ‌گونه تبلیغ مذهبی یا مجبور کردن افراد به پذیرش مکتبی را جایز نمی‌شمردند.

چنین است راه و رسم درخشان ذن.

تعالیم ذن را که هر ماه در سوگن جی برگزار می‌شد، دریافت می‌کردم و به تجربیاتم غنا می‌بخشیدم. هر ماه یک جلسه یک‌هفته‌ای^{۲۰۹} و سه جلسه پنج‌روزه^{۲۱۰} برگزار می‌شد. شیوه تعلیم در مجموع فعالیت‌ها با نظم، سختگیرانه اما تأثیرگذار بود. اعضا به این نوع تمرین‌ها عادت کرده بودند و این سختی‌ها احساس نمی‌شد. نوع تمرین در ذن به ویژه رینزایی ذن هم در شکل و هم در محتوا با سایر مدارس متفاوت است و این تفاوت نشانه برتری آن نسبت به سایر الگوهای فکری ناست بلکه راه و روشی است که بعضی‌ها آن را مؤثرتر یافته‌اند.

در سوگن جی و تحت آموزش استاد، سه عامل عمده وجود داشت: انضباط، مسئولیت و کوشش جدی.

۲۰۸- خفته در اینجا یعنی عدم آگاهی به خرد و دانایی عالیۀ خویش.

O'sesshin- 209 دوره یک‌هفته و تمام وقت "ذادن"

Ko-sesshin- 210 دوره ۵ روزه همراه با کار بدنی

این سه عامل بر سایر قوانین برتری داشت. من تحت تعلیم استادی بودم که خود سال‌ها این تعالیم سخت را از پیشوایان ذن آموخته و کاملاً روش او تأثیرگذار بود. زمان‌بندی و فعالیت‌های کم‌نقص خانقاه همراه با آموزش‌های استاد در دوره‌های مختلف هفت روزه و پنج روزه هر ماه انجام می‌شد و بعد از هر دوره فقط یک روز وقت آزاد داده می‌شد البته مراسم مختلفی بود که با حضور مردم در معبد انجام می‌شد.

آنچه از استادان دریافت کردم، دستاوردی برای من بود که می‌تواند چراغ راه دیگرانی باشد که در پی حقیقت خود هستند. تمرینات گرچه فشرده و تا اندازه‌ای سخت به نظر می‌آمد اما نتایج بسیار مثبتی داشت.

اگر بخواهیم از زاویه روان‌کاوی یا روان‌درمانی به ذن نگاه کنیم، می‌بینیم عالی‌ترین شکل درمان در محیطی طبیعی با این شیوه انجام می‌شود. ساعت سه و چهل دقیقه صبح از خواب برمی‌خاستم و خود را برای تمرین روزانه آماده می‌کردم.

سپس تمرین داذن به مدت هفت تا ده ساعت در نشست‌های پی‌درپی و هر نشست به مدت چهل دقیقه به طول می‌انجامد.

در طی روز جلساتی با استاد داشتیم (گفتار درمانی).

انطباق با محیطی آرام و طبیعی صورت می‌گرفت (محیط درمانی). رژیم غذایی مناسب در زمان تمرین رعایت می‌شد (غذا درمانی).

تمرین تای چی - چوآن یا هر ورزش رزمی دیگر انجام می‌شد (ورزش درمانی).

ذن در مرحله مقدماتی به مثابه یک درمان عمل می‌کند.

این شیوه تمرین هم نوعی پیشگیری از بعضی ناخوشی‌های روحی است و هم درمان آنها. این ویژگی‌ها در چارچوب فضایی است که اراده به تغییر دارد و در بطن

فعالیت‌های معنوی، خود را به اثبات رسانده است. نتایج مثبتی که از این فعالیت‌ها به دست می‌آید، پذیرش انضباط و اصول اساسی است که شخص باورمند، آنها را در آن چارچوب می‌پذیرد.

گرچه من آموزه‌ی ذن را با موفقیت انجام می‌دادم و آماده بودم آنچه را که از استاد دریافت کرده بودم به سایر تجربیاتم بیفزایم و شروع به تعلیم دادن بکنم اما با وجود این تجربیات غنی که در دو مدرسه‌ی بودایی - ماهایانا و تهرادادا - به دست آورده بودم، هنوز خوش‌خیالی بود که تصور شود بتوانم چنین فرهنگستانی را با اندیشه و عملکردی متفاوت، در حکومت روحانیان در ایران برپا کنم. روحانیون مذهبی در ایران، انحصارطلب‌تر و تنگ‌نظرتر از آن هستند که بتوانند درک کنند چیزی فراتر از تصورات آنان در جهان وجود دارد که می‌تواند اعتلابخش جان و خرد انسان باشد. آنان در طول تاریخ به تهدید افکار و آرا و عقاید دیگران پرداخته‌اند و کارنامه‌ای فجیع از رفتارهای ناپسند و ضدانسانی با خود دارند اما با این حال امیدوار بودم که هنوز اندیشمندانی در درون همین سیستم باشند که از این شیوه‌ی تربیت «ذهن - بدن»، بدون تعصب استقبال خواهند کرد و در ترویج آن در راستای منافع و آرامش مردم، خواهند کوشید همچنان‌که روشنفکران سایر کشورها چنین کرده‌اند؛ مهم‌تر اینکه این آموزه‌ها نه سیاسی بود که یقه‌ی کسی را بگیرد و نه اقتصادی که جیب‌هایی را پر کند بلکه یک شیوه‌ی درمان و رهاسازی غیرانتفاعی در جهت بهتر زیستن و ظهور خلاقیت‌ها بود.

برای من آسان بود که در ژاپن بمانم و تجربه و تمریناتم را توسعه دهم و در مکانی ایده‌آل، امن و برخوردار از احترام زندگی کنم. در ژاپن، به طور سنتی به راهبان رسمی و واجد شرایط، پیشنهاد اداره‌ی معابدی داده می‌شود. این بدان معناست که معابد زیادی در ژاپن هست که نیاز است به دست راهبان رسمی راه‌اندازی شود.

همانند سایر راهبان من هم می‌توانستم معبدی را در ژاپن در اختیار داشته باشم و آن را اداره کنم. این معبد می‌توانست از پشتیبانی دولت و سایر معابد برخوردار باشد اما آرزویم چیز دیگری بود. در اندیشه خدمت به مردم کشورم بودم. فکر می‌کردم چگونه می‌توانم بعد از کسب تجربیاتی غنی به شغل آموزگاری که بی‌دلیل از آن محروم شدم، برگردم و خدمت کنم و در عین حال تجربیاتم را بی‌کم‌وکاست در اختیار هموطنانم قرار دهم؛ این آرزوی همیشگی‌ام بود. می‌اندیشیدم که باید چنین مرکز فرهنگی-درمانی در مملکت‌م وجود داشته باشد. باید صبر می‌کردم و به انتظار می‌نشستم تا راهی گشوده شود.

تغییرات محسوس

به نکات حساس تمرین پردازیم. بسیار جالب است که تغییرات را چگونه می‌توان حس کرد و باور داشت. تغییر واقعی از درون به بیرون پدیدار می‌شود. نمی‌توان با تکنیک‌های سطحی تغییر آنی ایجاد کرد. باید به عمق رفت و تیشه به ریشه زد. ساختار فکر و برداشت‌های اساسی ما که شخصیت ما را توصیف می‌کند، باید متحول شود و بدین‌سان گویی چشمان دیگری داریم که از آن می‌توانیم به خود واقعی و جهان واقعی بنگریم.

در آن زمان پرانرژی‌تر از قبل و پس از دو سال تمرین مستمر در سوگن‌جی، به هند برمی‌گشتم. در فرهنگستان و پیاسانا در هند چیزی عوض نشده بود و روال سابق را داشت ولی من تغییر کرده بودم و این تغییرات را حس می‌کردم. حس می‌کردم بر فراز قلّه مهربانی، عطف و رأفت، همراه با عشق نظاره‌گر جهانم. وجودم سرشار از عشق و توانمندی شده بود.

قبل از بازگشت به ایران و تحقق بخشیدن به رؤیایم، در جریان برپایی یک مرکز بین‌المللی ذن، بار دیگر به هند رفتم و در یک دوره ویپاسانا در مرکز V.I.A (فرهنگستان بین‌المللی ویپاسانا) شرکت کردم.

ده روز دوره ویپاسانا را با توجه به تمرینات دوساله‌ای که در معابد ذن انجام داده بودم، بار دیگر در V.I.A مرور کردم و تفاوت‌ها را ارزیابی کردم. این بار از نظر من مجموعه‌ی تعلیماتی فرهنگستان ویپاسانا مانند قبل، تمام و کمال نبود و نارسایی‌هایی را می‌دیدم که وارد جزئیات آن نمی‌شوم. پروسه‌ی تعلیماتی و مدیریت کلان را هم در این مرکز متفاوت می‌دیدم چرا که ابزار قوی‌تری را که در ذن تجربه کرده بودم، در ساختار ویپاسانا دیده نمی‌شد اما روی هم‌رفته تکنیک ویپاسانا برایم قابل قبول بود و آن را در تمریناتم استفاده می‌کردم؛ برای مثال کسی که در مسابقات المپیک شرکت کرده و تجربیات غنی کسب کرده، شرکت در مسابقات محلی یا کشوری برایش چندان جذابیتی ندارد یا کوهنوردی که از کوه‌های مرتفع بالا رفته، پیمودن تپه‌ها برایش آسان است.

حقیقت دارد که هر تکنیک یا شیوه‌ی فکری، ویژگی‌های خاص خود را برای تحول فکری دارد ولی باید دید که این شیوه‌ها و تکنیک‌ها از چه زاویه‌ای به تربیت ذهن نگاه می‌کنند.

فرآیند تمرین تنفسی چینی - ژاپنی نه تنها به عمق وجود وارد می‌شود بلکه در حل «کوان»، یاری‌رسان است و بهترین شیوه «ناندیشیدن» است^{۲۱۱}. این شیوه‌ی تنفسی می‌تواند به عنوان پلی مطمئن برای ورود به حوزه ویپاسانا به حساب آید. این برگرفته از تجربیاتم در دو مدرسه ماهایانا و تراوادا است که بر هر دو ارج می‌نهم.

هر گاه آمیزه‌ای از سوسوکان و ویپاسانا به عنوان مجموعه‌ی یک تمرین به حساب آید، نتیجه‌ی آن تأثیرگذارتر است.

به منظور اینکه ارتعاشات بدن احساس شود و از کنش و واکنش‌های درون باخبر شویم، ذهن باید ابزاری نافذ و تیز داشته باشد که بتواند با دقت به درون نفوذ کرده و بتواند جزئی‌ترین تحرک بدن را دریافت کرده و آن را در حافظه تثبیت کند؛ منظور و مقصود این است که هر نوع ابزار مؤثری که بتواند حالات جزئی و کلی بدن فیزیکی را زیر نظر داشته باشد، مفید است چه این ابزار اولیه سوسوکان باشد یا هر وسیله‌ی تمرکز دیگر، علاوه بر این سامو (کار بدنی)، ورزش رزمی و ابزارهای دیگر ذن، ذهن را هشیارتر، حساس‌تر و بیدارتر می‌کند تا به وظایف اصلی‌اش عمل کند. شخصاً این محرک‌ها را در مدیتیشن‌های معمول کمتر دیدم چرا که دریافت جنبش‌های خرد و کلان بدن نیاز به تمرین مستمر دارد. ذهن باید با ابزاری قوی ببیند، حس کند، دریافت کند و ضبط نماید، این آمیزه‌ایست از سوسوکان، ویپاسانا و کار بدنی آمیخته با هشیاری مستمر.

با تجربه‌ی مدیتیشن به طور عام و ذن به طور خاص، خودم را آماده کردم که به وطنم برگردم و تجربیاتم را در اختیار مردم قرار دهم. اشتیاق داشتم این شیوه‌ی مراقبه را در مملکت خودم و برای مردمانم با نیت خیر و پاکدلی بدون هیچ چشم‌داشتی تقدیم کنم. رؤیای داشتن شعبه‌ای از ساختار معابد ژاپنی ذن و تعلیمات خاص آن استادان در راستای نفع مردم همواره در سرم بود اما نمی‌دانستم این خواسته بسیار ساده به منصفه ظهور می‌رسد یا نه.

قبل از ترک خانقاه سوگن جی با استادانم در این باره صحبت کرده بودم و آنها نیز توصیه‌های لازم را نمودند. خوشحال بودم از اینکه می‌توانم وظیفه‌ام را به عنوان یک راهب متعهد نسبت به هموطنانم انجام دهم و آنها نیز قول همکاری دادند اما

مشکل این بود که با شکل و شمایل یک راهب نمی‌توانستم در جمهوری اسلامی فعالیت غیراسلامی داشته باشم بنابراین ترجیح دادم مانند یک شخص معمولی رفتار کنم و مانند یک فرد عادی لباس بپوشم و صحبتی از بودیسم و تبلیغ آن به میان نیاورم. جایز نبود با لباس راهبی و سر تراشیده ظاهر شوم چون آگاه بودم که فضای ایران و اقتدار تام روحانیون این اجازه را به من نمی‌دهد که در جهت مخالف آنها فکر کنم، لباس خودم را بپوشم و اظهار عقیده کنم. چنانچه روشن می‌شد که من تعییر مذهب داده‌ام، حتماً با مشکلاتی مواجه می‌شدم. مجبور بودم دوراندیشی کنم چرا که طبق قوانین اسلامی مجازات تغییر مذهب و تبلیغ آن شدید است و حتی ممکن است ذهن خشک‌اندیشان مذهبی حاکم بر ایران را آنچنان تحریک کند که برایم حکم ارتداد صادر کنند و چون حلاج در آستانه آگاهی‌بخشی به هموطنان، بر سر دار شوم. شیخی شده بودم که نه می‌توانست منصبش را عنوان کند و نه خانقاهی برای ترویج افکارش داشته باشد. تنها پایگاه محکم من ذهنی بود که بر اثر آموزه‌هایم به دژی مستحکم تبدیل شده بود. تمام سرمایه من در ذهنی تلنبار شده بود که بیداری را نوید می‌داد.

آموزش خود را آرام و تحت عنوان درمان و یا روان‌درمانی آغاز کردم، بدون اینکه نامی از مذهبی خاص یا رهبری مذهبی به میان آورم. توصیه‌های ارزشمندی از استادان ذن در ژاپن دریافت می‌کردم که چگونه راه ماهایانا را در شرایط سخت حکومت روحانیون دنبال کنم که کمترین برخوردی پیش نیاید و کسی به خطر نیفتد.

مطالب مهم این فصل:

- اولین آموزگار ذن استاد نوریتاکه و اولین معبد تعلیماتی ام معبد هوسن جی در کیوتو بود؛
- بین ذن و مدیتیشن معمول تفاوت‌هایی هست؛
- اولین ایرانی بودم که ذن را در معابد ژاپن فرا گرفتم؛
- همه تکنیک‌های مدارس مختلف بودیسم با تفاوت‌های اندک، یک هدف را دنبال می‌کنند: روشنگری؛
- برای عده‌ای تمرین تنفسی سوسوکان برای نفوذ عمیق به دورن، مؤثرتر از آناپانا است؛
- درکم از آموزه بودا با تمرین و پیاپاسانا آغاز شد. آگاهی بیشتر از طریق انضباط و تکنیک ذن به دست آمد؛
- بیداری ناگهانی در مقایسه با سایر تکنیک‌های مدیتیشن می‌تواند به آسانی دریافت شود؛
- تعالیم هارادا شودو رشی مورد تأیید بسیاری از استادان ذن در ژاپن و خارج از ژاپن بوده و هست؛
- ذن آمیزه‌ای است از ذاذن، سامو، سان ذن، ورزش رزمی و فعالیت‌های دیگر؛
- شودوهارادا رشی از معبد شوفوکوجی به سوگن جی آمد؛
- زمان‌بندی در سوگن جی، آموزش خاص رشی و فعالیت‌های مؤثر دیگر در من باور مضاعف ایجاد کرد؛
- دریافتم که راه و روش ذن در مجموع برای راه‌یابی به عمق ذن راه میان‌بر می‌زند؛

- هاراداشودو رشی وارث تعالیم مدرسه رینزائی ذن با الهام از آموزه هاکوئین ذن جی^{۲۱۲} است؛
- در ذن، دانش عالیہ نشأت گرفته از مشاهده شخصی است. برای ورود به دنیای ذن فرد باید از تونل تجربه عبور کند؛
- تجربه بیداری ناگهانی، برای کسانی اتفاق می افتد که با تمام وجود و با یکدلی، خود را برای آن آماده کند؛
- بیداری در مدرسه تراوادا ممکن است هر از گاهی اتفاق بیفتد اما در مدرسه ذن، در هر زمان ممکن است حادث شود؛
- انضباط سخت، یک برنامه منظم، مدیریت سازمان یافته از عوامل موفقیت در ذن است؛
- باور دارم که بیداری بودایی می تواند در دسترس همگان باشد اما روش ها و نحوه تعالیم استادان متفاوت است.

سخنرانی در هتل اکیاما



فصل چهاردهم

رؤیای بنیاد یک مرکز ذن

آری آری زندگی زیباست
زندگی آتشگهی دیرنده پا برجاست
گر بیفروزش رقص شعله‌اش در هر کران پیداست
ورنه خاموش است و خاموشی گناه ماست

سیاوش کسرابی

شخصیت آدمی در راحتی و سکوت شکل نمی‌گیرد. تنها در سایه تجربه کوشش و رنج است که روح (ذهن) قوی می‌شود، بلندپروازی الهام و موفقیت حاصل می‌شود.

هلن کلر

ماهی عاشق اینک شناکنان به سوی برکه‌های خویش پیش می‌رفت. باید به زادگاه بازمی‌گشتم و هرچه را در این سفر آموخته بودم، با ماهیان دیگر در میان می‌نهادم. عاشقی بودم که معشوق خویش را جستجو می‌کرد. می‌خواستم رایحه دل‌انگیز عشق و آگاهی را در سرزمینم جاری سازم و با مشک و عنبر دلاویز خاک همیشه بهارم ایران درآمیزم.

شوق وصل به سرزمین مادری‌ام نقاب بداندیشی را از من آنقدر دور کرده بود که فراموش کرده بودم سرزمینم در اشغال کج‌باورانی است که مجال اندیشه را از

دیگران سلب کرده‌اند. فکر می‌کردم دانشی که در این راه کسب کرده‌ام کافیت، لازمه‌اش تنها همت آموزش است و فضایی که در آن بتوانم آنچه را که فرا گرفته‌ام، به هموعان خود بیاموزم. از افکار منفی به شدت پرهیز داشتم چون معتقد بودم منفی‌گرایی فلج‌کننده است و مرا در این راه خطیر کند می‌کند، با این اطمینان و سرشار از انرژی به خانه برمی‌گشتم تا برای مردم کار کنم، با آنها باشم و به شیوه‌ای عملی و انسانی از آنها الهام بگیرم.

از مسئولان و همکارانم در اداره آموزش و پرورش انتظار داشتم در ایجاد یک جامعه سالم و قوی، همان‌طور که انقلابیون اسلامی در شعارهایشان بارها قول آن را داده بودند، همکاری نمایند. از آنها انتظار داشتم اجازه دهند نظراتم را آنگونه که واقعا مورد نیاز جامعه و مردم بود، بیان کنم. نمی‌خواستم عقایدم را پنهان کنم یا برای به‌دست آوردن منصب، به ترفندهایی متوسل شوم که رنگ و روی ریا داشته باشد. مسیر من مسیر صداقت بود. خیلی ساده می‌خواستم به مردم یاد بدهم به ذهن خود نگاهی انداخته، توانایی‌های آن را دریابند و سپس آن را در جهت بهتر شدن تغییر دهند، این کار موقعیت هیچ کسی را خدشه‌دار نمی‌کرد و دردرساز هم نبود. با وجود این آنها (قشریون) طور دیگری فکر می‌کردند. نمی‌دانستم که با برخی شخصیت‌های بیمار روبه‌رو خواهم شد. باید تعریف‌های خاصی برای نوعی بیماری روانی به نام روان‌گسیختگی در علم روانشناسی وجود داشته باشد اما من بر اساس دانش و مشاهدات شخصی خودم می‌توانم افراد سیاسی روان‌گسیخته را به شکل زیر توصیف کنم:

نگران و بدبین، دور از واقعیت، دچار اغراق در دریافت واقعیات، ترس‌زدگی، بی‌اعتمادی به همه و به‌سربردن در دنیای تردید.

در این شرایط سخت من هنوز می‌خواستم مثبت‌اندیش باشم. خوش‌بین و مشتاق بودم که به جای سرگردانی در کشورهای بیگانه، در کشور خودم کار کنم. همین آرزو و آرمان باعث شده بود با خوشحالی به وطن برگردم.

گاهی آرزوی چیزی را داریم که به نظر خودخواهانه می‌رسد و گاهی چیزی را آرزو می‌کنیم که خودخواهانه نیست. این هر دو قسم، آرزوهایی هستند که از ماهیت انسانی ما سرچشمه می‌گیرند. آرزوی اینکه شخصا چیزی را داشته باشیم یا امیال شخصی خود را ارضا نماییم به هدفی منتهی می‌شود که حصول آن فرایندی منفی دارد. می‌توان آن را به تلاش بی‌وقفه برای پرکردن یک سطل بدون ته تشبیه نمود. استمرار این آرزوهای خودخواهانه بی‌شک به بازتولید دوباره و دوباره آنها در دایره زندگی منجر می‌شوند اما بلندپروازی‌هایی که براساس آرزوی تقسیم شادی، دانش و دارایی خود با دیگران یا کمک بی‌قید و شرط به آنها باشد، خودخواهانه نیست و به اقدامات سالمی می‌انجامد که برای عامل و حامل آن، از نظر معنوی راضی‌کننده است. بلندپروازی همانند آرزو، می‌تواند براساس انگیزه و چیزی که به دنبالش هستیم، دو جنبه داشته باشد:

بلندپروازی منفی با هدف موفقیت دنیوی و لذت دنیوی و با انگیزه‌ای خودمحور و بلندپروازی مثبت به دنبال اهدافی سودمند با هدف خدمت به مردم، بدون انتظارات مادی.

وقتی به خانه آمدم، هرازگاهی تمرینات خود را مرور می‌کردم. شروع به خواندن و ترجمه کتاب‌هایی کردم که با خود از ژاپن آورده بودم زیرا در مملکت کسی نبود که با من در این «طریقت» همراه باشد. استادانم نیز مرا راهنمایی کرده بودند که چگونه با ذهنی آرام و با نیت خیرخواهانه پیش بروم.

خوشحال بودم که تنها راهب ایرانی ذن بودم که می‌خواست ذن را در ایران به شیوه‌ای عملی معرفی نماید. دو سال تمرین مداوم در سوگن جی که توسط استاد پس از اولین دیدار و تمریناتم در خانقاه ذن، آموزش داده شده بود، مرا ترغیب نمود که پا را از تمرین انفرادی خود فراتر بگذارم و بخواهم که آن را با هموطنانم سهیم شوم. زمانی که به خانه برگشتم، هدفم تأسیس مرکز کوچکی برای آموزش تمرین مراقبه بود؛ برای این کار واجد شرایط بودم از آنجا که در دو مدرسه بودایی آموزش دیده بودم و مهم‌تر اینکه مجوز آموزش را از استادانم داشتم. هدفم از تأسیس چنین مرکزی، راه‌اندازی تجارت نبود که از آن طریق خواسته باشم به مال و منالی برسیم چرا که در تمام مراکز و مدارس فکری بودایی که در این مدت شرکت کرده بودم نه تنها چیزی از من مطالبه نمی‌کردند بلکه بعضی نیازهای روزانه‌ام را هم برطرف می‌ساختند. چنین فرهنگستانی می‌توانست برای عموم به ویژه جوانان مفید باشد. مطمئن بودم که این مرکز فرهنگی نه تنها می‌توانست به تمامی دانش‌آموزان و دانشجویان مؤسسات و دانشکده‌های مختلف کمک کند بلکه می‌توانست به روش‌های متعددی به دیگر مردم نیز کمک کند. من هیچ شغل و وسیله‌ام را معاشی نداشتم. شغلم را به خاطر یک سوءتفاهم ایجادشده از سوی مقامات آموزش و پرورش، از دست داده بودم. قبل از هرچیز، تلاش کردم شغل قبلی‌ام را پس بگیرم و سعی کردم مقامات را متقاعد کنم که در طول تحقیقم در کالج هانادونو یا مراکز ذن^{۲۱۳} در ژاپن هیچ اقدام غیراخلاقی انجام نداده بودم. اگر می‌توانستم به عنوان یک معلم مشغول به کار شوم، گام مهمی را به سوی هدفم که کمک به مردم بود، برداشته بودم. این اولین اقدامم در جهت انجام وظیفه به

عنوان یک بودایی ماهایانا بود. برای بازگشتن به شغل قبلی باید به شهرهای مختلفی می‌رفتم و مقامات مختلفی را ملاقات می‌کردم تا آنها را به اشتباهاتشان متقاعد نمایم. به خاطر دو سال دوری از کشورم و تمرکز کامل بر موضوع تمرینم، همه چیز در ایران برایم خیلی متفاوت به نظر می‌رسید. دنیای دو سال پیش با دنیای کنونی فرق داشت. مردم و همه چیز را متفاوت می‌دیدم، شاید آنها ثابت و من در روندی متغیر مسیر پویایی را طی کرده بودم.

خوشحال‌تر، مطمئن‌تر و پر از انرژی بودم که تجربیاتم را با مردم در میان بگذارم تا چنانچه آن را مفید یافتند، در زندگی به کار گیرند. نمی‌توانستم در ایران موقعیت خود را به عنوان یک راهب آشکار سازم. خرقه‌ام را نیز نمی‌توانستم بپوشم. نه می‌توانستم چیزی دربارهٔ بودیسم ذن بگویم و نه می‌توانستم هدفم از بازگشت به خانه را رک و راست بازگو کنم. اگر چنین می‌کردم با مجازات شدیدی روبه‌رو می‌شدم. از قانون اسلام دربارهٔ تغییر کیش آگاه بودم. شنیده بودم اگر شخصی مسلمان به دنیا بیاید و به دین دیگری تغییر کیش دهد، مجازات او مرگ خواهد بود. به درست یا نادرست بودن آن کاری ندارم اما نمی‌خواستم اقدامی پرخطر انجام دهم یا بهانه‌ای به دست متعصبین اسلامی بدهم که برایم دردسرساز باشد، به همین دلیل مراقب بودم که هویت خود به عنوان یک راهب را مخفی نگه دارم و هدفم را که کاملاً انسانی بود، به روش دیگری تحقق بخشم.

با توجه به عدم درک بعضی از کارکنان آموزش و پرورش دربارهٔ «ذن» و ارتباط آن با «زن» که باعث اخراجم از آموزش و پرورش شد، تا چند هفته همکارانم مرا با عنوان «محقق سکس» به ریشخند گرفته بودند. روزی یکی از همکاران قبلی‌ام که یک روحانی «آخوند» در همان دانشگاه بود و الهیات و ایدئولوژی اسلامی تدریس می‌کرد، از روی کنجکاوی از من خواست از زنان ژاپن بگویم و دانش مربوط به

امور زنان را توضیح دهم. با شنیدن این سؤال احمقانه، اشک حسرت در چشمانم حلقه زد و از اینکه اکنون چنین افرادی بر سرزمین متمدن ایران حکومت می‌کنند و پست‌های دانشگاه‌ها را اشغال کرده‌اند، سیل حسرت از چشمانم جاری می‌شد. من باید به این افراد بی‌دانش و درایت توضیح می‌دادم که به تمرین «ذن» در فرهنگ ژاپنی مشغول بوده‌ام و ذن به معنای زَن نیست. به نظرم می‌رسید که آنها نسبت به این موضوع وسواس فکری دارند. اولین خوش‌آمدگویی نه عاقلانه بود و نه دوستانه. در چنین محیط قرون‌وسطایی و تنگ‌نظرانه‌ای، من و «استادم» امیدوار بودیم تا شاید یک مرکز کوچک تعلیمات ذهن را به پشتیبانی معنوی او و رهروانش تأسیس کنیم و در درازمدت و در همین زمینه با سایر نقاط دنیا روابط فرهنگی داشته باشیم اما این آرمان در جامعه‌ای که همه چیز در آن تحت کنترل شدید یک قشر خاص واپسگرا بود، غیرممکن به نظر می‌رسید، با وجود این حتی در این شرایط نیز من باید تمامی فرصت‌ها را بررسی می‌کردم و از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کردم چرا که نیتم ارائه خدمت بود.

پس از سه سال که من و خانواده‌ام در ایران سرگردان و بی‌خانمان بودیم، سرانجام توانستم به شغل قبلی‌ام به عنوان یک معلم برگردم. این امر با کمک برخی از دوستانم میسر شد که مرا راهنمایی کردند چطور مقامات مذهبی را (با انعام سخاوتمندانه یا پیشکش‌ها و شیوه‌های دیگر) راضی کنم تا به سرِ کارم برگردم. با مشورت دوستانم سرانجام توانستم دوباره با مردمم ارتباط برقرار کنم.

اولین خوش‌آمدگویی

در ابتدا به منظور تنبیه و تحقیر به یک مدرسه سطح پایین در حومه شیراز (خرامه) و سپس به یاسوج در شرق استان فارس فرستاده شدم در صورتی که مدرک دانشگاهی‌ام با مدارسی که برای تدریس به من محول شده بود، سنخیت نداشت.

در زمان جنگ، گروه‌های مذهبی زیر نظر دولت فشار را بر مخالفان خود بیشتر کرده بودند. دولت آنها را ستون پنجم دشمن می‌نامید. این گروه‌ها به‌ویژه در زمان جنگ بر مردم چیره شده بودند. از آنجایی که هدفم خدمت به مردم بود، از هیچ کوششی جهت بالا بردن آگاهی آنها دریغ نمی‌کردم و پیامم را به طور مستقیم و غیرمستقیم به گوش آنها می‌رساندم. زمانی که به یاسوج فرستاده شدم، آنجا را شهری سبز و زیبا یافتم. دبیرستانی که در آن به عنوان معلم قراردادی تدریس می‌کردم، در مکان زیبایی قرار داشت. پنجره کلاس رو به یک باغ سبز با درختان بزرگ باز می‌شد به ویژه زمانی که هوا مساعد بود، منظره زیبایی داشت. شوربختانه، این باغ همواره به خاطر آشغال و زباله‌های به جای مانده از مردمی که در آن حوالی زندگی می‌کردند، کثیف بود. آنها زباله‌های خود را در باغ می‌ریختند و این منطقه زیبا پر از زباله می‌شد و هیچ‌کس هم مسئولیت تمیز کردن آن را بر عهده نمی‌گرفت. زمانی که پنجره باز بود، به جای اینکه هوای تازه و بوی گل را استشاق کنیم، تنها بوی بد زباله به مشام می‌رسید. می‌خواستم دانش‌آموزان را به شرکت در برخی کارهای گروهی تشویق کنم. یک روز که مشغول تدریس در کلاس بودم، از دانش‌آموزان خواستم تا در مورد بهداشت باغ بیندیشند و اینکه به عنوان دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیر، چگونه می‌توانستند آن محیط را تغییر دهند. اگر آنها باغ را تمیز و زیبا می‌کردند، می‌شد از آن برای مطالعه و بازی استفاده کرد در واقع آن باغ شبیه پارک کوچکی بود که تمامی دانش‌آموزان مدرسه می‌توانستند در زنگ تفریح از آن استفاده کنند. برای اینکه آنها را به کار کردن با یکدیگر تشویق کنم، باید نقش مردان بزرگ، در همراهی مردم خود به منظور ساختن جامعه را برایشان شرح می‌دادم؛ افراد مورد علاقه من در این زمینه، مائو تسه تونگ، رهبر سابق چین و هوشی مینه، رهبر سابق ویتنام بودند. من پیش‌تر شرح حال آنها را در

زمان فعالیت‌های مارکسیستی‌ام خوانده بودم که علی‌رغم مقام والایشان دوشادوش کارگران و کشاورزان کار بدنی می‌کردند. آنها رهبران برجسته‌ای بودند گرچه بعدها مورد انتقاد قرار گرفتند.

ما (من و دانش آموزان) تصمیم گرفتیم در طول تعطیلات با یکدیگر کار کرده و باغ را تمیز کنیم. نمی‌دانستم که سخنانم در مورد این دور رهبر، برایم دردسر می‌شود. تا زمانی که جنگ در جریان بود، این امر بهانه‌ای برای دولت بود تا مخالفان را سرکوب کند. در طول این زمان، مخالفان تحت کنترل بودند به‌علاوه من بومی آن محل نبودم و یک غریبه به حساب می‌آمدم و این بهانه دیگری برای خراب کردن زندگی‌ام بود. بلافاصله از سوی مدیرکل آموزش و پرورش احضار شدم. با ورود به دفتر او، اولین فکری که به ذهنم خطور کرد، این بود که اشتباه آمده‌ام. آن شخص، لباس نظامی پوشیده بود و ریش بلندی داشت و به جای کفش معمولی، پوتین پوشیده بود. ضرورتی نداشت که او خود را در هیئت یک سرباز فدایی نشان دهد زیرا یاسوج در یک موقعیت اضطراری ناشی از جنگ قرار نداشت. یاسوج از مرز بسیار دور بود و هیچ ربطی به جنگ نداشت. هیچ نشانه‌ای از جنگ در آن شهر کوچک وجود نداشت. به من گفت بنشینم و ناگهان پرسید:

- شما می‌دانید که ما در جنگ هستیم؟

- بله قربان. این یک جنگ تحمیل شده به ایران از سوی صدام حسین است.

- و آیا شما می‌دانید امام (منظور او آیت‌الله خمینی بود) چه گفته است؟

- درباره چه؟

- درباره اینکه اسلام در خطر است.

- در خطر؟ از کی، از چی قربان؟

- کافران!

و فوراً پرسید:

- شما یک کمنیست (منظورش کمونیست) هستید؟
- خیر قربان!
- ملحد؟
- خیر قربان، کافر نیستم.
- آیا به خدا اعتقاد داری؟
- بله قربان، خدا مهر و زیبایی مطلق است.
- اما شما درباره «کمنیست»‌ها در کلاس خود حرف زده‌اید، این طور نیست؟
- خیر قربان، من نه کمونیست هستم و نه هیچ یک از اصول کمونیسم را ترویج می‌دهم.
- اگر یک «کمنیست» نیستی، پس برای چه به بچه‌های مسلمان درباره «کمنیسم» آموزش می‌دهی؟
- قربان من هیچ وقت کمونیسم را آموزش نداده‌ام زیرا چیزی درباره آن نمی‌دانم.
- اما بچه‌های مدرسه هیچ وقت دروغ نمی‌گویند.
- صحبت‌های من بد فهمیده شده، جناب رئیس.
- به بچه‌ها چی می‌گفتی؟
- می‌گفتم باغ مدرسه را تمیز کنیم.
- این به تو نیامده. وظیفه سرایدر مدرسه است.
- اما می‌خواستم محیط را برای بهتر شدن تغییر بدهیم.
- این یک حيله است و تو هم حيله‌گری.
- من حيله‌گر نیستم، من یک آموزگارم.
- کافیه، دهانتو ببند!

به راستی برایم باورکردنی نبود که فردی در مقام مدیرکل آموزش و پرورش شهرستانی، اینگونه گستاخ و نادان باشد. پادگان و سربازخانه را با آموزش و پرورش اشتباهی گرفته است یا ما معلم‌ها را سربازانی مطیع و یا حتی گماشته‌های خود می‌داند که چنین بی‌پروا به من که معلم این اداره هستم، می‌گوید: «دهانتو ببند!» برای مقامات ارشد نظام و یک حاکمیت مستبد، تنها نشانی از تعلقات به زورگویی و تحکم، کافی است تا شخصی را برای تصدی پستی مناسب بدانند، میزان دانش و سواد و تجربه ملاک انتخاب آنان نبود. در چنین ساختاری که بی‌شبهت به حکومت نازی‌ها در آلمان هیتلری نبود، فکر کردم یکی از اعضای گشتاپوی اسلامی جلویم ایستاده است و قادر است هر دستوری را بدهد. من را چون موشی در تله می‌دید. احساس انزجار کردم. یک ریش دراز و یک تسبیح و یک الله‌الله گفتن، تو را به مقام‌های کلیدی می‌رساند.

نمی‌توانستم او را متقاعد کنم که داستانی را که دربارهٔ من برایش تعریف کرده بودند، اشتباه فهمیده است و به همین دلیل او این تهمت را باور کرده بود و من را به کمنیست (به قول رئیس) بودن متهم کرده بود. او به عنوان بالاترین مسئول فرهنگی یک شهرستان حتی واژهٔ کمونیست را نمی‌توانست درست تلفظ کند چه رسد به اینکه از آن اطلاعی داشته باشد. این درست مصداق همان داستان توصیهٔ مشاوران اسکندر به اسکندر است که پست و مقام‌های کلیدی را به افراد بی‌سواد و نادان بسپارد و شغل‌های پایین را به افراد دانا و تحصیل‌کرده واگذار کرده، حکومت کند.^{۲۱۴}

سؤالات احمقانه دیگری را پرسید و توهین‌هایی کرد که حتی از اوباش هم بر نمی‌آمد. مرا تهدید کرد که کلماتم را به درستی انتخاب کنم تا دانش‌آموزانم را به راه خطا نبرم. جایی نبود که شکایتم را به آنجا ببرم و از خودم دفاع کنم چرا که همه از یک قماش بودند، سرسپرده بی‌چون و چرای رهبر و اسلام خود ساخته‌ای بودند که ما را اسرای خود می‌دیدند و اگر مقتضیات دنیای امروز اجازه می‌داد، میل شدیدی در وجودشان بود که مردان را برده و زنان را کنیز و فرزندانمان را غلام بپندارند. بی‌درنگ «دو قرن سکوت» عبدالحسین زرین‌کوب مثل برق از جلوی چشمانم رد شد. فکر کردم ما همان کشوری هستیم که در صدر اسلام به دست عمر و عمری‌ها مصادر شده است.

پس از شنیدن چنین حرف‌های وقیحانه‌ای از مدیرکل آموزش و پرورش، ترجیح دادم که دیگر در شهر نمانم زیرا با ماندن در اینجا احساس خطر می‌کردم. ظاهراً در این شهر کوچک شایعه شده بود که یک کافر غریبه هستم. دوستانم که با فرهنگ بومی آنجا آشنا بودند، توصیه کردند شهر را فوراً ترک کنم زیرا ممکن است اولیای امور مرا متهم به ارتداد کنند. به این مردم گفته شده بود که ریختن خون یک مرتد حلال است.

این مسئله را جدی گرفتم و حدود ساعت دوازده نیمه شب کامیونی کرایه کردم و لوازم خانه را با عجله و بر روی هم به درون کامیون ریختیم و با خانواده‌ام از شهر گریختیم. به شهر بهبهان، جایی که بار اول از کار اخراج شده بودم، بازگشتم. این استقبالی بود که پس از سال‌ها تحصیل و تحقیق، از کسی می‌شد که برای خدمت به مردم، به وطن بازگشته بود. این شروع چالش‌های من با دولت به اصطلاح روحانیون بود.

اما داستان‌های پرسش‌برانگیز من به اینجا ختم نشد و هنوز باید در بازی بی‌سرانجام دولتمردان جدید می‌بودم و خود را برای اتهامات واهی دیگر آماده می‌کردم. اتهاماتی که مرغ پخته را هم به خنده می‌اندازد.

در طی اولین یا دومین سال تدریس لازم می‌دیدم دانش‌آموزان را به فرهنگ ژاپنی و «ذن» و بعضی آئین و رسوم آنها آگاه کنم، اینکه ذادن یا مراقبه در مراحل مقدماتی چیزی جز پیشگیری از بیماری‌های دماغی و جز درمان نیست. این روشی آزاد و صادقانه برای تماس با مردم بود که حاصلش تفکر و نگاه به درون است. با این وسیله شاگردانم وادار به خودشناسی می‌شدند و می‌توانستند به درون خود نزدیک شوند و زمینه‌آشنایی با فرهنگ‌های دیگر را فراهم می‌کرد. همه این موارد در حیطه معلمی و آموزش و پرورش می‌گنجید. سعی می‌کردم به آنها آموزش دهم که چگونه ذهن خود را به روشی که می‌خواهند، سازمان‌دهی کنند، چه فرمول‌هایی را برای موفقیت به کار برند و چگونه به آرامش ذهنی با تمرین این تکنیک دست یابند. به نظر من چنین آموزشی می‌توانست کمک زیادی به دانش‌آموزان در امر تحصیل و بسیاری امور دیگر کند آنگونه که در مراکز آموزشی در آموزشگاه‌های ژاپن رایج بود. این تمرین‌ها می‌توانست به دانش‌آموزان در بالا بردن توانایی‌هایشان کمک کند، سپس به مرور یاد دادم که چگونه بر مطالعاتشان تمرکز داشته باشند.

اشتیاق دانش‌آموزان مدرسه به فراگیری، تنها نقطه قوت من بود. آنها می‌خواستند بدانند آیا چیزهای دیگری نیز فراتر از این تکنیک ساده وجود دارد؟ بی‌شک چیزهای بیشتری می‌شد به آنها یاد داد اما نیاز به یک مرکز تعلیماتی به پشتیبانی دولت و تأمین بودجه بود. آنها درباره فرهنگ ژاپنی و دیگر مکاتب فکری کنجکاو بودند. اگرچه به عنوان یک معلم انگلیسی منصوب شده بودم، گاهی به تقاضای آنها درباره فرهنگ‌های متفاوت در کشورهای مختلف برایشان صحبت می‌کردم.

همچنین تکنیک‌هایی را به آنها معرفی می‌کردم که در سرعت بخشیدن به مطالعه آنها کمک کند. کم و بیش درباره‌ی ذن صحبت می‌کردم و این که چگونه ذن، فرهنگ ژاپن را در دوره‌های متفاوت زندگی از زمان ظهورش در ژاپن شکل داده بود و چگونه می‌توانست ذهن را به روشی سودمند وسعت دهد. به آنها یادآور می‌شدم که ذن تحت انحصار چین و ژاپن نیست و به همه تعلق دارد. برای اجتناب از بدفهمی ذن به عنوان یک واژه خارجی و وارداتی، به آنها خاطر نشان کردم که درمان از طریق مراقبه توسط «زرتشت» حکیم و پیامبر ایرانی هم به شکل (نشستن بدون انجام هیچ کاری) بیش از هزار سال قبل از میلاد معرفی شده است^{۲۱۵}. از این رو ذن می‌تواند به صورت مراقبه در فارسی ترجمه شود. آنها فهمیدند که ذن عملی است که می‌تواند مطالعه آنها را بهبود بخشد و همچنین راهی به سمت روشن بینی است. علاقه آنها هر روز افزون تر می‌شد. دانش آموزانم با علاقه‌مندی آموزش را دنبال می‌کردند. این موضوع برای آنها جالب بود و من زمانی را نیز برای صحبت درباره‌ی ذن به عنوان هنر زندگی کردن برمی‌گزیدم. بر اساس یک طرح ابتکاری، مراقبه را با فرمولی برای رسیدن به موفقیت به عنوان یک راه میان‌بر ترکیب کردم.

در سال ۱۹۷۶ (برابر با ۱۳۵۵ خورشیدی) در حیدرآباد هند، متوجه کتابی با عنوان «بیندیشید و ثروتمند شوید» نوشته ناپلئون هیل^{۲۱۶} شدم. دریافتم که اگر این فرمول و آموزش‌های دیگر در زمینه موفقیت با ذادن یا تمرکز عمیق ترکیب شود، ذهن را

۲۱۵ سوامی شیواناندا (Sri Swami Shivananda)، شاگرد رادکریشنا باور دارد که فرزانه ایرانی "زرتشت"، سامادهی عمیق (مراقبه نفوذی) را با ارتباط با اهورامزدا، خدای برتر جهان بر روی کوه سیلان، تجربه کرده است. او دارای وحی الهی بوده است و به طور مستقیم با اهورامزدا محاوره داشته و خرد خدا را دریافت می‌کرده است. او مکاشفات بسیاری را از اهورامزدا دریافت کرده است. در سن سی سالگی، او به حکیم بزرگی بدل شده بود. پس از دریافت نور الهی مکاشفه، او به پیامبر مشهور اهورامزدا بدل شد (این اطلاعات از نوشته سوامی شیواناندا به دست آمده است).

قدرتمند می‌سازد و شتاب بیشتری به موفقیت در هر کاری خواهد داد. این کتاب‌ها دستورالعمل‌هایی برای موفقیت دارند اما هیچ حرفی از مراقبه عمیق یا تمرکز به عنوان عامل مهمی در دستیابی به موفقیت نزنده است. من باور دارم که این فرمول باید در مدارس عمومی و کالج‌ها تدریس شود و این نظریه را بیان کردم که این روش در صورتی که به درستی آموزش داده شود، می‌تواند انقلابی در کل سیستم آموزشی ایجاد کند به طوری که زمان گذرانده شده در مدرسه می‌تواند به کمتر از نصف برسد.

آموزش‌های من دانش‌آموزان کلاس‌های دیگر را هم به حلقه ما می‌کشاند. جذب دانش‌آموزان کلاس‌های دیگر هرچه بر شوق من می‌افزود، مشکلات مرا بیشتر می‌کرد و حساسیت مریبان پرورشی را که نماینده نظام تمامیت‌خواه در مدارس بودند، برمی‌انگیخت. وظیفه مریبان پرورشی این بود که نگذارند آموزشی غیر از آنچه نظام تعیین کرده، انجام گیرد از این رو ضمن نظارت بر کار معلمین تفتیش عقاید می‌کردند و به حراست اداره گزارش می‌دادند. برای توجیه این مأموران امنیتی و در ظاهر فرهنگی، مجبور بودم برای هر عملی که انجام می‌دهم، دلیلی ارائه دهم که آنها بگذارند به کار آموزش ذن ادامه دهم.

توجه و حضور دانش‌آموزان در کلاس‌ها انرژی‌ام را برای صحبت بیشتر درباره تجربه‌اتم احیا می‌کرد. احساس می‌کردم این موضوعات برای آنها مهم‌تر از یادگیری یک زبان خارجی مانند انگلیسی باشد. تمام این‌ها نتیجه توجهی بود که آنها از خود به این موضوع نشان می‌دادند و نه به خاطر این که این آموزش‌ها را من به آنها تحمیل می‌کردم و از این رو از تدریس به این دانش‌آموزان علاقه‌مند خوشحال بودم. از حضور تعداد زیاد دانش‌آموزان الهام می‌گرفتم به طوری که بیشتر کلاس‌ها را به فرهنگ ژاپنی ذن، به عنوان بخشی از تعلیماتم اختصاص

می‌دادم اما گرایش دانش‌آموزان به تدریس جانبی من خوشایند اولیای امور نبود و نسبت به آن به دیده تردید می‌نگریستند.

دیری نپایید که نامه‌ای از اداره آموزش و پرورش دریافت کردم. به درستی نمی‌دانستم چرا فراخوانده شده بودم. اطمینان داشتم خطایی از من سر نزده و به درستی انجام وظیفه کرده‌ام. فکر کردم به پاس تحقیقاتم در کشورهای مختلف مستوجب پاداشی هستم یا شاید دستمزدم قرار است افزایش یابد.

به آنجا رفتم. رئیس به شدت خشمگین به نظر می‌رسید پس از یک خوشامدگویی سرد، سؤالش را به روش خود آغاز کرد. با لحنی آمرانه پرسید:

- آقای دهمدشتی شما در مدرسه چه چیزی یاد می‌دهید؟

از این سؤال متعجب شدم زیرا می‌دانستند که من یک معلم انگلیسی هستم. در حقیقت آنها خودشان این سمت را به من تحمیل کرده بودند.

- من انگلیسی درس می‌دهم.

- بله، می‌دانم شما انگلیسی درس می‌دهید. چه چیز دیگری به بچه‌های ما در کلاس یاد می‌دهید؟

همچنان از سؤال‌های او حیرت‌زده بودم و دوباره گفتم:

- انگلیسی قربان.

- اما شما نوعی مذهب عرفانی یاد می‌دهید.

بی‌آنکه منظور او را بدانم، گفتم:

- این مذهب چیست، قربان؟

- ذن.

بلافاصله رایانه درونم شروع به تحلیل کرد. به خوبی می‌دانستم از ذن فقط می‌تواند واژه آن را تلفظ کند و هیچ دانشی از سیستم تعلیم ذهن ندارد مانند همان مدیرکل

آموزش و پرورش که کمونیست را «کمنیست» تلفظ می‌کرد. به جای جواب دادن به او مؤدبانه پرسیدم:

- ذن چیست، قربان؟

او می‌خواست تظاهر کند که چیزی درباره آن می‌داند و با اطمینان گفت:

- جادوگری و شامورتی بازی که شما آموزش داده‌اید.

صبورانه گفتم:

- ذن شامورتی بازی نیست قربان.

او حرفش را تصحیح کرد:

- چیزی که شما در هند یاد گرفتید.

با اطمینان گفتم:

- ذن متعلق به هند نیست.

- من نمی‌دانم از کجا آمده اما همین قدر می‌دانم که شما درباره ذن با دانش‌آموزان صحبت کرده‌اید.

بلافاصله گفتم:

- قربان اشتباهی پیش آمده است. وقتی شما نمی‌دانید ذن چیست، چرا مرا برای

سؤال کردن درباره اش احضار کرده‌اید؟ من یک معلم هستم اما معلم شما نیستم.

متأسفانه ما با عدم درک خود از این که ذهن چگونه کار می‌کند، آلوده می‌شویم و

به این دلیل که شما نمی‌دانید ذن چیست، من می‌توانم هر چیزی را که می‌خواهم

درباره آن به شما بگویم، چه راست باشد و چه دروغ.

او که به خوبی می‌دانست چیزی در این باره نمی‌داند، با عصبانیت گفت:

- پس ذن چیست؟

به آرامی جواب دادم:

- دست یافتن به ذات حقیقی شما قربان.
 او فکر می‌کرد من در حال دست انداختن او هستم در حالی که در واقع با صراحت و صداقت به او جواب داده بودم. ناگهان گفت:
- منظور شما این است که به دانش‌آموزان دربارهٔ ذات من آموزش می‌دهید؟
 درنگی کرد و سپس گفت:
- بهتر است دربارهٔ ذات خودتان به آنها آموزش دهید.
- بله قربان، می‌تواند دربارهٔ ذات من یا هر کس دیگر باشد، هیچ تفاوتی ندارد.
 با اینکه رئیس آموزش و پرورش یک شهر بود ولی معنی این واژه را نمی‌فهمید و بر تعصب و ایدهٔ خود پافشاری هم می‌کرد و توضیح بیشتر نمی‌خواست که هم خود متقاعد شود و هم مرا به زیر سؤالات بی‌مورد نبرد. این جواب‌ها او را قانع نکرد و با خونسردی مرا تهدید کرد که تمام علوم را می‌توانم در اسلام پیدا کنم سپس به من هشدار داد که ذهن دانش‌آموزان را به سمت چنین ایده‌های بی‌ارزشی منحرف نکنم. او تأکید کرد که ارزش‌های اسلام را در نظر داشته باشم وگرنه به دردمر می‌افتادم.
- در نتیجهٔ این سوءظن‌ها و بازجویی‌های نامتعارف که در ذات یک حکومت تنگ‌نظر و متعصب است، یاد گرفتم که دربارهٔ فعالیت‌های خود مراقب باشم. زندگی در میان گروهی از خشک‌اندیشان به انسان یاد می‌دهد که چگونه از میان راه‌های مسدود، می‌شود نقبی زد که به خواسته‌هایت برسی.
- تصمیم گرفتم تنها دربارهٔ بخشی از ذن صحبت کنم که دربارهٔ تمرکز، درمان، هدایت اخلاقی و کنترل درونی بود یا تنها دربارهٔ فرمول موفقیت حرف بزنم همچنین از مراقبه که معادل فارسی کلمه «ذن» است، استفاده کردم. سعی کردم دربارهٔ آئین بودا و بیداری بودا صحبت نکنم بلکه به جای آن دربارهٔ ویپاسانا

(درون‌نگری) حرف بزنم، به جای هیپنوتیزم درباره تمدد اعصاب صحبت کنم، چیزی درباره فعالیت‌های دیگرم نگویم در عوض مردم رنج‌دیده را به درد و رنجشان آشنا کنم؛ کاری که شاید هر دگراندیشی در طول تاریخ می‌کند. یاد این گفته باروخ اسپینوزا افتادم که جهان را عاری از خدایان بنی‌اسرائیلی و یا هر دین دیگری آرزو داشت ولی همچنان از کلمه خدا در گفته‌هایش استفاده می‌کرد و با تأکید بر نیروی تعقل، خدای طبیعت را معرفی می‌کرد گرچه او را محکوم به شرم (تکفیر) کردند. من می‌خواستم به دست خشک‌اندیشان تکفیر نشوم. قدرت در دستان آنها بود و چوب تکفیر سلاح پر قدرتشان بود. عوام هم آموخته بودند که گوش به فتویٰ بسپارند. بدین روش می‌توانستم خود را از تیغ آنها برهانم و محتاطانه به آنچه که نیاز نخستین مردم بود، برسم و پیام استادان معنوی‌ام را به دانش‌آموزانم برسانم. در ضمن کار تماس‌هایی را با معابدی در سریلانکا، هند، ژاپن، مالزی و دیگر مراکز آموزشی برقرار کردم. جنگ همچنان با مشارکت بی‌علاقه مردم ایران ادامه داشت. کوشش می‌کردم مکانی مناسب برای به آرامش رسیدن مردم به عنوان یک نیاز اساسی و گامی برای رسیدن به تمدد اعصاب و آرامش ذهن فراهم کنم. برای داشتن یک مرکز تمدد اعصاب، آنها باید خود را در برابر شرایط و رخدادهایی که با آنها در طی زمان‌های مختلف رویه‌رو می‌شدند، مصون می‌کردند. با این روش می‌توانستم به مردم مطابق با تعهد مکتبی خود کمک کنم، تعهدی که در زمان منصب‌گذاری در صومعه سوگن جی و در برابر استاد و اعضای سوگن جی^{۲۱۷} یاد کرده بودم.

باور عام این است که انقلاب می‌تواند دیدگاه‌های اجتماعی را اصلاح کند. انقلاب ایران رجعت به هزار و چهارصد سال قبل بود. یعنی دستاوردهای تاریخی ایران و آرزوی رسیدن به یک تمدن بزرگ کاملاً از بین رفته بود. بازگشت جامعه به خرافات و جهل حتی در زمینه پزشکی باعث شده بود برای برخی طب اسلامی اولویت پیدا کند که تا همین امروز هم ادامه دارد؛ مثلاً استفاده از روغن بنفشه و ادراک شتر برای درمان کرونا برای کشوری که تمدنی پنج هزار ساله دارد، نتیجه انقلاب پنجاه و هفت بود. مبارزه من برای پرهیز از خرافات، خشونت، خصومت و... که به مردم ما تحمیل شده بود، باید ادامه پیدا می‌کرد. من معلم بدعت بودم. کوشش در راستای پرورش و رشد خلاقیت بود و این با سیستم حاکم بر ایران سازگاری نداشت. در جستجوی معنا، فرهنگ جامعه خودم را که مبتنی بر عشق، صلح و آرامش بود، طلب می‌کردم. از این بابت من نیز چون دیگراندیشان تنها بودم.

ویکتور هوگو^{۲۱۸} گفته است، «خرافات، تعصب و پیش‌داوری، ارواحی هستند که به‌طور لجاجانه‌ای به زندگی می‌چسبند، آنها سایه‌هایی هستند که چنگ و دندان دارند. با آنها به‌طور لاینقطع باید دست به‌گیریان شد زیرا یک بخش مهم سرنوشت بشر محکومیتش به جنگ ابدی با ارواح است. به راحتی نمی‌توان گلوی یک سایه را گرفت و آن را نابود کرد».

من به استادانم هم در معبد سوگن جی و هم در معبد هوسن جی درباره موقعیت در ایران و فعالیت‌های فرهنگی درمانی‌ام نامه نوشتم. آنها به من توصیه کردند به مردم تنها درباره تمرکز بدون نام بردن از هرگونه استاد خاص یا رهبر مذهبی آموزش دهم. آنها همچنین گفتند که اگر می‌توانم به ژاپن بروم. توصیه آنها را پذیرفتم و

شروع به آموزش مقدماتی ذن تحت عنوان «مراقبه» به عنوان روشی برای کنترل ذهن کردم سپس نشست‌های گروهی را با دانش‌آموزانم در خانه‌هایشان یا در برخی روستاهای دورافتاده تشکیل دادم.

تجربه‌های سخت زیادی را در جادهٔ پرخطر یک راهب متعهد داشته‌ام اما هیچ‌گاه از پا در نیامده‌ام. برای احیای شیوهٔ خود و الهام بخشیدن به دانش‌آموزانم، ذن را با آنها در خانه‌های مختلف و به صورت گروهی حداقل یک بار در هفته تمرین می‌کردیم. گاهی به تنهایی به کوه یا مکان‌های دور دست جهت خودآموزی یا خلوت‌گزینی ده روزه به عنوان تجربهٔ شخصی می‌رفتم که همیشه در زندگی روزمره به من اطمینان و انرژی می‌داد. همیشه داستانی را که استادم برای شاگردانش تعریف می‌کرد، به یاد دارم:

یک دانش‌آموز مدرسه تندای^{۲۱۹} (یک مدرسهٔ فلسفی بودیسم) به اقامتگاه استاد گسن^{۲۲۰} آمد تا نزد او به تحصیل ذن بپردازد. هنگامی که چند سال بعد می‌خواست از خدمت استاد برود، استاد گسن به او این‌گونه اندرز داد: «مطالعهٔ تئوری‌های فلسفی در واقع راه بیهوده‌ای برای جمع‌آوری موعظه‌های دیگران است. به یاد داشته باش اگر به طور پایدار به مراقبه (ذادن) و تأمل نپردازی، چراغ حقیقت در تو خاموش خواهد شد.»

در این رابطه مادر ترزا^{۲۲۱} نیز می‌گوید: «اگر می‌خواهی یک پیام عشق شنیده شود، اول باید آن را به بیرون فرستاد. برای روشن نگه داشتن چراغ روشنگری در درون

۲۱۹- تندای: واژهٔ ژاپنی. بودیزم تعقلی ژاپنی. این مدرسه در سال ۷۶۷- بر روی کوه هیه-ئی در کیوتو و توسط دنگیو-دایشی بنا نهاده شد. تن-دای گرفته شده از تی-ین-تای چینی که خود الهام از مدرسه یوگا چارا در هند است. تندای یک شیوه عقلانی در دستیابی به بیداری بودا است.

خود، باید مدام مراقب روغن چراغ (سوخت) آن باشیم.» به منظور یادآوری این سوخت لازم دیدم خودم را بازسازی کنم و از فشار بکاهم. عادت داشتم گهگاهی در یک مکان دورافتاده، چادری برپا کرده و برای خود مقداری خرما، نان خشک، سبزیجات و آجیل برای یک هفته یا ده روز اقامت، فراهم کنم. در نزدیکی خانه‌ام در حومه شهرستان در میان تپه‌ها، دور از روستاها و شهرستان، جای بسیار خوب و دورافتاده‌ای یافتم که جز سکوت چیز دیگری در آنجا وجود نداشت. اینگونه خلوت‌گزینی به من صبر و آرامش می‌داد تا بتوانم به وظایفم به عنوان یک معلم ادامه دهم و دلسوزی و مسئولیت بیشتری نسبت به دانش‌آموزانم داشته باشم.

جاده منتهی به محل انتخابی برای مراقبه^{۲۲۲}، ناهموار و دور از نزدیک‌ترین روستاها بود بنابراین ناچار شدم برای حمل وسایل مورد نیاز خود از یک الاغ استفاده کنم. جایی که چادر زدم، تقریباً مسطح بود و در یک دره کم‌عمق واقع شده بود اما برای نشستن در دوره‌های طولانی مراقبه، باید محل مناسبی در نزدیکی چادرم پیدا می‌کردم. بالاخره جای خوبی در بالای یک تخته سنگ پیدا کردم. معمولاً در بالای یک تخته سنگ بزرگ می‌نشستم. یک گودی تقریباً غار مانند بر روی تپه وجود داشت که مرا از باد و خورشید محافظت می‌کرد و از آن بالا به چادرم نیز دید داشتم. در لبه غار، مشرف به مناظر روبه‌رو می‌نشستم.

محل ساکت، خنک و بدون مزاحمی بود. سکوت مطلق که حکمفرما بود، آنجا را مکان بسیار مناسبی برای مراقبه می‌ساخت. سه روز اول تمرینم خوب پیش رفت و به خاطر تمرین خالص در یک محیط مطلوب، تمرکز عمیق‌تر و نافذتر می‌شد. نوعی آرامش در من به وجود آمده و به سراسر بدنم نفوذ می‌کرد. این وجد کم‌کم

می‌کرد تا به مراقبه بنشینم. از این احساس خوشحال بودم اما روز چهارم حوالی بعدازظهر، از دور صدای زنگوله کوچکی شنیدم. متوجه شدم چوپانی در حال نزدیک شدن به مخفی‌گاه موقت من است. توجه چندانی به وی نکردم و به تمرین ادامه دادم با این حال انتظار داشتم که چوپان و گله‌اش از کنارم عبور کنند و امیدوار بودم مزاحمتی ایجاد نکنند اما گله نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شد. شاید وقتی که چوپان غفلتا از دور متوجه یک چادر در وسط کوهی شده که هیچ‌کس در آنجا زندگی نمی‌کرد، کنجکاوی‌اش تحریک شده و علاقه‌مند شده بود بداند که چه کسی آنجا زندگی می‌کند. او گله گوسفندان و بزها را از بالا به سوی چادر هدایت کرد. سپس نگاهی به داخل چادر انداخت اما کسی را آنجا ندید و شروع کرد به فریاد زدن: «کسی آنجاست؟»

او مکثی کرد و دوباره همان جمله را بلندتر تکرار کرد. دوباره و دوباره فریاد زد. این کار وی در واقع مانع ادامه تمرینم شد و شروع کردم به تماشای چوپان و گله‌اش از بالای تخته‌سنگی که بر روی آن مشغول مراقبه بودم. در چادر باز بود و چوپان اجازه داد تا گله‌اش هر آنچه را که در چادرم بود، بخورند، به این هم راضی نشد. در حالی که یک چوبدستی به دست داشت، به دنبال صاحب چادر می‌گشت. فریاد زد:

«کسی اینجاست؟»

و با چوبدستی‌اش به اطراف چادر ضربه زد. من ساکت ماندم، فکر کردم اگر ببیند کسی آنجا نیست، بالاخره محل را به همراه گله‌اش ترک می‌کند اما او نمی‌خواست محل را بدون دانستن اینکه چه کسی آنجا زندگی می‌کند، ترک کند. در اطراف قدم می‌زد که ناگهان مرا دید که بی‌حرکت در بالای یک تخته‌سنگ نشسته بودم. وقتی به مراقبه می‌نشستم معمولاً خودم را با یک ملحفه سفید می‌پوشاندم. چوپان شجاع از

دیدن من وحشت‌زده شد. او دوباره به زبان بومی‌اش (لری) پرسید: «تو کی هستی؟»

من ساکت ماندم و به مراقبه ادامه دادم، به این امید که او سکوت‌م را به این معنی تفسیر کند که باید برود پی کار و زندگی‌اش اما او اصرار داشت بداند من چه کسی هستم مخصوصاً به این خاطر که خودم را با یک پارچه سفید پوشانده بودم و مانند یک مجسمه بودا بی حرکت نشسته‌بودم. او همراه با چوبدستی‌اش به من نزدیک‌تر می‌شد، در همان حال می‌توانستم نوعی ترس در او ببینم. فکر می‌کنم هرگز در تمام زندگی خود، با چنین صحنه‌ای مواجه نشده بود.

تپه‌ای که من در آن مشغول مراقبه بودم، شیب‌دار بود. چوپان با احتیاط داشت به من نزدیک‌تر می‌شد درحالی‌که خود را کنترل می‌کرد تا نیفتد، بالاخره به من رسید و در مقابل من در فاصله حدوداً دو متری نشست و بعد از کمی مکث، به آرامی و با ترس گفت: «تو کی هستی؟»

من ساکت ماندم و همین او را بیشتر کنجکاو کرد و با چوبدستی‌اش یکی دو بار به پایم زد تا بداند من که‌ام. وقتی هیچ واکنشی از من ندید، جرأت پیدا کرد که چوب دستی‌اش را به دنده‌ام زده و بیشتر فشار دهد تا ببیند آیا من یک انسانم. دیگر نتوانستم این کارش را تحمل کنم و مطمئن بودم که اگر باز ساکت بمانم، او این بار حتی با خشونت بیشتر عمل خواهد کرد. دوباره چوب دستی‌اش را با شدت بیشتر به دنده‌ام زد که ناگهان من با فریاد بر سر او واکنش نشان دادم به طوری‌که شوکه شد و نزدیک بود از بالا به پایین تپه سقوط کند اما به یک سنگ بزرگ چنگ انداخت تا تعادلش را حفظ کند. پرسیدم: «چه می‌خواهی، چوپان؟»

با استفاده از این شوک ناگهانی او چنان ترسید که برای مدتی به من خیره ماند تا بتواند چهره‌م را به درستی ببیند. در همان حال که به یک سنگ بزرگ چسبیده بود تا

به پایین تپه شیب‌دار سقوط نکند، متوجه شد که من به زبان انسان صحبت می‌کنم. سپس به او لبخند زدم تا نشان دهم که رفتار عادی من با او دوستانه است اما از حس کنجکاوی شدیدش خوشم نمی‌آید. چوپان وقتی دید من مانند یک انسان رفتار می‌کنم، خوشحال و آرام شد و دریافت که می‌تواند با من به زبان شیرین محلی خود صحبت کند. نزدیکم نشست و سپس سؤالات مختلفی از من پرسید از جمله اینکه علت حضورم در آنجا چیست، در آن مکان دورافتاده چکار می‌کنم، چه مدت است که آنجا هستم و هدفم از اقامت در کوه چیست. نمی‌توانستم به تمام سؤالات او پاسخ دهم چرا که او نمی‌توانست مرا درک کند.

سرانجام با قاطعیت به من توصیه کرد به تنهایی در چنان محیطی نمانم؛ وقتی که علتش را پرسیدم، شروع به گفتن داستان‌هایی در مورد ارواح و اجنه کرد که به شدت به آنها باور داشت. مجبور بودم با او به زبان قومی‌اش (لری) صحبت کنم و به او گفتم برای این آنجا هستم که پزشکان به من توصیه کرده‌اند به یک مکان آرام و سالم بروم. برای متوقف کردن سیل سؤالاتش، او را متقاعد کردم که بیمارم و برای درمان به آنجا آمده‌ام. روستاییان ایران همواره مهربان و مهمان‌نواز بوده‌اند و او با شنیدن این مطلب مرا به خانه‌اش دعوت کرد حتی پیشنهاد کرد پسرش از خانه برایم غذا بفرستد. من با قدردانی از محبتش، متقاعدش کردم که باید شش روز دیگر آنجا بمانم و پس از آن به خانه بازخواهم گشت. بالاخره موافقت کرد و ترجیح داد مرا تنها بگذارد. در حالی که گله‌اش را به پیش می‌راند، هر از گاهی برمی‌گشت و با آمیخته‌ای از حیرت و تردید به من نگاه می‌کرد.

برایم سخت بود دوباره به سطح سمادی^{۲۲۳} (تمرکز) که در طول چهار روز تمرین مداوم رسیده بودم، برگردم. برای مدتی حواسم پرت شده بود اما سعی کردم دوباره به حالت قبلی تمرکز برگردم با این همه خوشحال بودم که هنوز شش روز دیگر برای ادامهٔ تمرینم باقی مانده و از نو آغاز کردم.

آن شب مثل همیشه به چادرم رفتم. به ذاذن^{۲۲۴} نشستم. همیشه اوایل شب، حدود ساعت ۱۰:۰۰ به خواب می‌رفتم و صبح زود ساعت ۰۴:۰۰ بیدار می‌شدم. در طول شب وقتی که در خواب عمیقی بودم، سر و صدای عجیب و غریبی در اطراف چادر مرا بیدار کرد. ابتدا توجه زیادی به آن نکردم. مطمئن بودم که هیچ انسانی در آن اطراف، پیدا نمی‌شود. چیزی هم به همراه نداشتم که نگران به سرقت بردنش باشم. صدا بلندتر شد. به نظر می‌رسید کسی آهسته به اطراف چادر ضربه می‌زند. سعی کردم آن را نادیده بگیرم و تصمیم گرفتم دوباره به خواب روم. ناگهان به یاد داستان‌های چوپان در مورد ارواح و اجنه افتادم. نمی‌خواستم چنان داستان‌هایی را باور کنم و در عین حال می‌خواستم صدایی را که هرازگاهی به گوشم می‌رسید، بررسی کنم. اگر بدون کشف واقعیت به خواب می‌رفتم، ذهنم توسط ارواحی پر می‌شد که می‌توانستند به همان اندازه که چوپان بی‌سواد باور داشت، واقعی باشند. ابتدا از داخل چادر فریاد زدم:

«آیا کسی بیرون است؟»

امکان داشت یک گربهٔ وحشی باشد چون وقتی داشتم چادر را برای شب آماده می‌کردم، بعضی از آنها را در بخشی از تپه دیده بودم اما گربه وحشی نمی‌تواند از چادر بالا برود و نیز برای مدت طولانی در کنار چادر نمی‌ماند. صدا داشت

۲۲۳ - سمادی (Samadhi) آگاهی متفکرانه - حالت خلسه که در اثر تمرین پیوسته حاصل می‌شود. عالی‌ترین شکل مراقبه که در آن شخص یگانگی با کائنات را تجربه می‌کند.

واضح تر می شد. مراقبه‌گری^{۲۲۵} بودم در مواجهه با واقعیت، واقعیت‌هایی در درون و بیرون خود. قبلا در مکان‌های دورافتاده مختلفی از جمله گورستان‌ها، جنگل‌ها و بیابان به تمرین ذن و مراقبه پرداخته بودم و نمی‌خواستم ذهنم چیزهایی را که وجود ندارند، بپذیرد. تصمیم گرفتم با این صدا مستقیماً رویه‌رو شوم.

ساعت نزدیک دو صبح در شبی تاریک و بدون ماه بود. ابتدا چراغ نفتی کوچکی روشن کردم و در چادر را باز کردم. صدا هر از گاهی شنیده می‌شد. آن شب باد شدیدی نیز می‌وزید. یک سمت چادر را بررسی کردم اما چیزی ندیدم. صدا همچنان به وضوح شنیده می‌شد. به سمت دیگر چادر رفته و منبع صدا برایم آشکار شد. چراغ نفتی را بلند کردم تا بهتر بینم و ناگهان در کمال تعجب یک پرنده بزرگ در مقابل چشمانم دیدم احتمالاً یک عقاب یا کلاغ بود. پرنده نیاز به یک جای بلند و هموار برای نشستن داشت و گاه‌گاه تعادلش را از دست می‌داد و بال‌هایش به دو طرف چادر می‌خورد و آن صدا را ایجاد می‌کرد. پرنده در جایی که نشسته بود، تعادل مناسبی نداشت و وقتی من مزاحمش شدم، به دوردست‌ها پرید. خوشحال از اینکه بالاخره علت ترسم را یافته بودم، به خوبی تا صبح خوابیدم. بیایید در دل این شب برایتان داستانی بخوانم. داستان زنی که در ادامه نقل می‌شود، نشان‌دهنده تجربه من است. عنوان داستان، «انقیاد روح» است:

زن جوانی بیمار شد و در حال مرگ بود. به همسرش گفت:
«من به شدت عاشق تو هستم و نمی‌خواهم که تو را ترک کنم. پس از من به دنبال زن دیگری نرو. اگر چنین کنی، من به صورت روح بازمی‌گردم و تو را گرفتار مشکلات بی‌پایانی می‌کنم.»

خیلی زود همسر مرد فوت کرد. مرد به آخرین آرزوی وی به مدت سه ماه احترام گذاشت اما پس از آن، زن دیگری را ملاقات کرد و عاشق او شد. آنها نامزد شدند تا با یکدیگر ازدواج کنند بلافاصله پس از نامزدی، روح هر شب بر مرد ظاهر می‌شد و او را به خاطر اینکه به وعده‌اش عمل نکرده بود، سرزنش می‌کرد. روح باهوش هم بود. او دقیقا از آنچه بین مرد و یار جدیدش می‌گذشت، خبر می‌داد. هر گاه او هدیه‌ای به نامزدش می‌داد، روح جزئیات آنرا به تفصیل شرح می‌داد حتی مکالمات آنها را تکرار می‌کرد و آنقدر مرد را آزار می‌داد که دیگر نمی‌توانست بخوابد. کسی به او توصیه کرد برای حل مشککش، نزد یکی از استادان ذن که نزدیک روستا زندگی می‌کرد، برود. پس از مدتی در کمال ناامیدی، مرد بیچاره برای کمک گرفتن نزد استاد رفت. استاد گفت:

- همسر سابق شما به روح تبدیل شده و از هرچه شما انجام می‌دهید، آگاه است. از هرآنچه که انجام می‌دهید و یا می‌گویید و از هرآنچه به معشوقتان می‌دهید، آگاه است. او باید یک روح بسیار عاقل باشد. واقعا شما باید چنین روحی را تحسین کنید. بار دیگر که بر شما ظاهر شد، با او معامله‌ای نکنید. بگویید که او (روح) آنقدر داناست که شما نمی‌توانید چیزی را از وی پنهان کنید و اگر به یک سؤال شما پاسخ دهد، شما قول می‌دهید که نامزدی خود را به هم زده و مجرد بمانید. مرد پرسید:

- این چه سؤالی است که باید از او بپرسم؟

- یک مشت حبوبات از دانه‌های نخود و لوبیا در دست خود نگه دار و از او بپرس دقیقا چند دانه در دست داری. اگر نتوانست پاسخ دهد، متوجه می‌شوی که او فقط ساخته و پرداخته تخیل توست و دیگر برایت دردرساز نخواهد شد.

شب بعد وقتی که روح ظاهر شد، مرد به تعریف و تحسین او پرداخت و گفت که او از همه چیز آگاه است. روح پاسخ داد:

- همین طور است و می دانم که به دیدن استاد ذن رفته‌ای.

- و از آنجایی که همه چیز را می دانی، به من بگو چند دانه در دست من است؟

دیگر روحی وجود نداشت تا به سؤال پاسخ دهد^{۲۲۶}.

تمام نگرانی‌های مرد، توهمات ناشی از تخیل او بودند و هیچ پایه و اساسی در واقعیت موجود نداشتند، درست مانند شک و تردید من که از صدای بال زدن پرندۀ ایجاد شده بود.

دو روز پس از دیدار چوپان از محل مخفی من و قبل از پایان دورۀ ده روزه‌ام، تجربه ناخوشایند دیگری داشتم. در حالی که بار دیگر مراقبه را آغاز کرده بودم، سر و صدای دیگری که عجیب و غریب به نظر می‌رسید، شنیدم. صدای یک موتورسیکلت بود که از فاصله‌ای دور می‌آمد. این بار نوبت من بود تا با شنیدن صدای موتورسیکلت در آن منطقه دورافتاده، شگفت‌زده شوم. دو موتورسوار در مقابل چادر من متوقف شدند. آنها مرا در بالای تخته سنگ یافتند و فریاد زدند:

- بیا پایین!

من ناچار بودم که مقاومت نکنم و با آنها جر و بحث نداشته باشم چرا که مسلح بودند و امکان داشت به من شلیک کنند. به آرامی پایین آمده و بلافاصله با آنها دوستانه شروع به صحبت کردم. پاسخ مناسبی برای توجیه علت اقامت در آن منطقه نداشتم. به آنها گفتم چون دچار بیماری ذهنی بودم و نیاز به یک محل بسیار آرام برای استراحت و آرامش داشتم، به آنجا آمده‌ام اما آنها حرفم را باور نکردند. به

۲۲۶ - "گوشت ذن - استخوان ذن" گردآوری پائول رپس. (گزیده‌هایی از این کتاب تحت عنوان "صدای یک دست‌یاد، ۱۱۲ داستان ذن از زنده یاد استاد مسعود یرزین ترجمه شده است). - انتشارات بهجت ۲۵۳۷ شاهنشاهی

من نگاه مشکوکی کرده و باز پرسیدند آنجا چه می‌کنم. می‌دانستم که احتمالا چوپان برای کمک به من و به عنوان یک عمل محبت‌آمیز، در مورد من با بسیجی‌ها (شبه نظامیان) صحبت کرده است. افراد مسلح بیم از این داشتند که شاید افراد دیگری نیز در منطقه باشند و منتظر بودند ببینند آیا کس دیگری هم هست. به ایشان اطمینان دادم که تنها هستم و صرفاً برای تمرین ذهنی و نه چیز دیگر، به آنجا آمده‌ام. آنها از من خواستند ترک موتورشان بنشینم و مرا به نزدیک‌ترین پاسگاه (ایستگاه ژاندارمری) بردند.

آنها چنان با افتخار مرا به یک ایستگاه پلیس محلی بردند که انگار مهم‌ترین جنایتکار منطقه را دستگیر کرده‌اند. در آنجا افسر ارتشی، ملبس به لباس نظامی، سؤالات مختلفی از من پرسید و سعی کرد به من اتهامات کذبی نظیر جاسوسی و ستون پنجم دشمن بزند. با اینکه آنها می‌دانستند من یک معلم دولتی هستم، مرا مورد ضرب و شتم قرار دادند تا به آنها بگویم بالای تپه چه می‌کردم. به آنها توضیح دادم که امکان ندارد کسی بتواند برای دشمن جاسوسی کند وقتی که در بالای کوهی زندگی می‌کند که در آن هیچ وسیله ارتباطی یا تجهیزات دیگری وجود ندارد. پس از ماندن در بازداشتگاه برای چند روز بدون غذا و جواب دادن به بسیاری سؤالات احمقانه، دوباره از آنها خواستم تا با دفتر کارم که چندان دور نبود، تماس بگیرند. بالاخره یکی از همکارانم که افسر نگهبان را می‌شناخت از دفتر کارم آمد و به مقامات پلیس برخی از اسناد دفتر آموزش و پرورش را که تأیید می‌کرد من معلم رسمی دولت هستم، نشان داد. چوپان بی‌گناه وضعیت را برای من بدتر کرده بود.

با این تفصیل و با هجوم‌های کابوس‌وار گاه و بی‌گاه آنان، رؤیای من برای ایجاد یک معبد، یک مرکز دارما^{۲۲۷}، یک فرهنگستان^{۲۲۸} (آکادمی) و یا یک مرکز کوچک برای پرورش ذهن در جهت رفاه و آرامش اکثریت مردم دردمند، در مقابل این نگرش قرون‌وسطایی محو شد و از بین رفت.

مطالب مهم این فصل:

- غذای فکری یا غذا برای پرورش ذهن بسیار برتر از غذای جسم است اگرچه ما به هر دو نیازمندیم؛
- باید بین جاه‌طلبی سازنده و جاه‌طلبی مخرب تمایز قائل شویم؛
- ذادن در دو مدرسهٔ رینزایی ذن و سوتوذن با اندک تفاوت‌هایی آموزش داده می‌شود؛
- تمرین تنفسی در مدارس چآن و ذن - شکمی، چشمان نیمه‌باز و دم و بازدم عمیق است؛
- من تنها ایرانی بودم که در سال ۱۳۶۴ (۱۹۸۶ میلادی) به مجمع رینزایی ذن در خانقاه سوگن جی در اکایاما پیوستم؛
- رینزایی ذن یک سیستم بیداری ناگهانی به خرد بودا است؛
- تمرینات سنتی پیشوایان «چآن - ذن» هم‌اکنون در معابد ذن در ژاپن و چآن در چین دنبال می‌شود؛
- اقامت و زندگی یک متفکر و دیگراندیش مستقل در یک جامعهٔ محدود و بسته واقعا مشکل و دردناک است؛

- ذن بودیسم به عنوان شکلی از درمان آموزش داده می‌شد؛
- استادان ذن به من توصیه کردند به تدریس آموزش اصیل به روشی صلح‌آمیز
بپردازم؛
- ارواح چیزی جز ساخته ذهن ما نیستند؛
- رویایم برای تأسیس یک مرکز درمانی - فرهنگی کم‌رنگ و ناپدید شد.

e-book



با استادان معابد ژاپن

فصل پانزدهم گریز از آغوش مادر

روزگاری بود
روزگار تلخ و تاری بود
بخت ما چون روی بدخواهانِ ما تیره
دشمنان بر جانِ ما چیره
شهر سیلی خورده هذیان داشت
بر زبان بس داستان‌های پریشان داشت
زندگی سرد و سیه چون سنگ
روز بدنامی روزگارِ ننگ
غیرت اندر بندهای بندگی پیچان
عشق در بیماری دلمردگی بی جان
فصل‌ها فصل زمستان شد
صحنهٔ گلگشت‌ها گم شد نشستن در شبستان شد

سیاوش کسرائی

ماهی مسافر باز گشته بود تا ماهیان دیگر را به اقیانوس ببرد. فکر نمی‌کرد در برکهٔ خویش غریبه شود. آتشفشان دهشتناکی از جهل بر در و دیوار به هم ریختهٔ سراسر

سرزمین محبوب من خاکستری از جهل و نادانی و ستم می‌افشانند. دود بود و آتش! دشمنان انسانیت بر طبل خشم و خشونت می‌کوبیدند.

فشارهای سیاسی در ایران به خصوص پس از جنگ افزایش یافت. تسویه حساب با بازماندگان جریان‌های روشنفکری، منجر به شتاب در انتقام تاریکی از روشنایی شده بود. کشتار افسارگسیخته در زندان‌ها شروع شده بود. تنها همراه نبودن با انقلاب کافی بود که کسی تا جوخه اعدام پیش رود. جو خفقان و اختناق دیگر از حد یک سایه شوم گذشته بود. جنگ برای جمهوری اسلامی به‌راستی یک نعمت بود چرا که در سایه جنگ، مردم در اغلب بخش‌های کشور تحت کنترل شدید دولت قرار گرفتند. فشار بر دگراندیشان و منتقدین دولت بیشتر و بیشتر می‌شد. تعقیب و آزار اقلیت‌های مذهبی چون مسیحی‌ها، بهایی‌ها، بودایی‌ها^{۲۲۹} و حتی تشکیلات دراویش مسلمان، در دستور کار ایذایی بنیادگرایان قرار گرفته بود.

به دلیل وجود این شرایط دهشت‌بار به نظرم رسید حداقل بعضی متون بودایی و ادبیات ذن را به فارسی ترجمه کنم تا فعالیت فرهنگی خود را انجام داده و آنها را به طور پنهانی میان رهروان باایمان خود انتشار دهم گرچه این نوع ادبیات خشونت‌پرهیز بود و از صلح، دوستی، یگانگی و کمک بی‌قید و شرط به‌همین صحت می‌کند. به نظرم می‌رسید این کار می‌تواند راه مناسبی به عنوان یک راه و روش جدید برای مردم کشورم باشد که می‌توانند از آن پیروی کرده و به‌طور کاربردی آنها را به سمت بهتر شدن رهنمون سازد. در واقع زمان و شرایط محیطی مناسب نبود. با وجود اینکه می‌خواستم ایده‌هایم را به‌طور مستقل گسترش دهم،

۲۲۹ - ظاهراً تصور می‌شود که رژیم اسلامی مشکلی با بوداییان نداشته باشد درحالی‌که "ذن" که شاخه تنومند بودایی‌گری است، عملاً مورد هجوم و نفرت مسلمانان افراطی و به عنوان الحاد قرار گرفته است. نمونه بارز آن، من و شاگردان و همفکرانم در زمانی که در ایران فعالیت داشتیم.

مجبور بودم برنامه‌هایم را تا زمان مناسب دیگری به تعویق بیندازم. متأسفانه علاوه بر فشار و تنگ‌نظری حکومت، اذهان مردم هم تحت تأثیر رسانه‌های دولتی قرار گرفته بود که مستقیماً زیر نظر بنیادگرایانی بود که همچنان بر سرنوشت همه حاکم بود.

تصمیم گرفتم تا به ژاپن برگردم یا در کشورهای بودایی دیگر به تمرین بیشتر بپردازم اما موقعیت سیاسی ایران به دلیل عملکرد و سیاست‌های غلط رژیم اسلامی، از منظر جهانی و روابط بین‌الملل بدتر شد و این موضوع، گرفتن ویزا و خروج از ایران را سخت‌تر کرده بود و تلاش برای خروج از این بن‌بست برای کسانی که شرایط زندگی برایشان غیرقابل تحمل بود، سخت‌تر و سخت‌تر می‌شد. روشن‌فکران، هنرمندان و نویسندگانی که تمایل به همکاری با رژیم اسلامی نداشتند، مهاجرت به کشورهای مختلف به خصوص به غرب را آغاز کردند و بدین‌سان فرار مغزها رو به فزونی نهاد. بعد از جنگ ایران-عراق هم این مهاجرت افزایش یافت. در حال حاضر گفته می‌شود ایران در رتبه اول فرار مغزها در جهان قرار دارد. بر طبق آمارهای داده شده حدود چهار میلیون ایرانی در دیگر کشورها مشغول کار و زندگی هستند که اکثر آنها بعد از روی کار آمدن روحانیون جلای وطن کردند.^{۲۳۰}

از طرف دیگر به صورت مستقیم و غیرمستقیم دعوت به همکاری با بعضی از نهادهای وابسته به دولت می‌شدم. به دلیل تفاوت روش‌های فکری، نتوانستم با آنها همکاری کنم. طبیعت من ارزش ویژه‌ای برای راستگویی، درستکاری و شرف و صداقت قائل بود.

۲۳۰ - با اشاره به نبود آمارهای دقیق و رسمی درباره مهاجرت ایرانیان، گفته شده که در مجموع ۵ تا ۶ میلیون دانشجوی مهاجر در دنیا داریم که در میان آنها حدود ۱۸۰۰۰۰ نفر متخصص تحصیل کرده هستند (به نقل از اقتصاد آنلاین ۱۳۹۷.۰۸.۰۸).

نمی‌خواستم عروسک خیمه‌شب‌بازی دیگران باشم همچنین نمی‌خواستم به عنوان یک معلم ایده‌هایم را بفروشم و یا بر دیگران تحمیل نمایم تا صرفاً بدون اظهار نظر و نقد آن را بپذیرند. فشارها بر من بسیار زیاد بود. نتوانستم هویت خود را به عنوان یک راهب ذن فاش کنم حتی نمی‌توانستم با دانش‌آموزان کلاس به صورت آزاد ارتباط داشته باشم حتی به عنوان یک شهروند در سرزمین خود، حتی برای تأسیس یک آموزشگاه کوچک را هم نداشتم. هیچیک از حقوق و امتیازاتی را که معمولاً به یک شهروند داده می‌شود، نداشتم. نمی‌توانستم با استادان و معابد به طور آزاد ارتباط داشته باشم، آنها را دعوت کنم و یک ارتباط فرهنگی سالم برقرار کنم که در درازمدت به سود جامعه و مردم باشد.

احساس کردم ذهنم یخ بسته است و لب‌هایم به یکدیگر چسبیده‌اند. هیچ دلگرمی، اشتیاق و امیدی نداشتم و هیچ نشانه‌ای از بهبود نمی‌دیدم. سعی می‌کردم به جلو قدم بردارم اما در یک نقطه درجا می‌زدم و هیچ پیشرفتی به سمت رسیدن به آرزوهایم نداشتم. حقیقتاً این پیامد می‌تواند برای هر کسی دردآور باشد. به عنوان یک دبیر فرهنگی، روز و شب در روستاها و شهرها، در مدارس روزانه و شبانه، به سختی برای دولت و در جهت اهداف مردمی کار می‌کردم. با همه مردم در ارتباط بودم چون بدون چشم‌داشت راه درست اندیشیدن و بهتر زندگی کردن را طوری که حساسیت برانگیز نباشد، تبلیغ می‌کردم در عوض شیفتگان قدرت و غلامان ثروت نان بندگی و زبونی‌شان را می‌خوردند و آن دسته از فرصت‌طلبانی که اصلاً دانشی به جز اطاعت محض نداشتند، بالاترین مقام‌ها و دستمزدها را در دولت جدید دریافت می‌کردند. این افراد مزدورانی بودند که از طرف دولت به کار گرفته شده بودند تا هدف‌های واپس‌گرایانه‌شان را به انجام برسانند. آنها مانند گوسفندانی بودند که از چوپان تبعیت می‌کردند.

در حقیقت دولت به آنها به دلیل عدم فهمشان پاداش می‌داد و از آنها حمایت می‌کرد. یکی از داستان‌های «عرفان و طریقت»^{۲۳۱} را به یاد آوردم که یک درویش روایت کرده است. درویش^{۲۳۲} می‌گوید:

پسری از یک خانواده پولدار در حال خوردن شیرینی در حضور عده‌ای کودک فقیر بود. سپس یکی از بچه‌های فقیر که پسر را عاجزانه و ملتسمانه تماشا می‌کرد، از او خواست تا از شیرینی‌هایش به او بدهد. پسر پولدار جواب داد:

- اگر الاغ من شوی، تعدادی از شیرینی‌هایم را به تو می‌دهم.

پسر فقیر موافقت کرد و پسر پولدار بر روی پشت او سوار شد. سایر بچه‌ها نیز همین کار را انجام دادند و پسر پولدار بر روی پشت آنها به شرط دادن چند شیرینی، سواری گرفت. درویشی که این داستان را تعریف می‌کرد ادامه داد:

- با دیدن این صحنه دردآور ناگهان اشک‌هایم سرازیر شد و با خود گفتم نگاه کن، فقط برای چند شیرینی، این پسرهای فقیر حاضر شدند خودشان را الاغ این پسر پولدار کنند.

این داستان به‌طور تلویحی می‌گوید هیچ ننگی بدتر از این نیست که شخصی به خاطر مال و مقام آدم‌فروشی کند، برده و بله قربان‌گوی این و آن شود و در عین حال کشورش را به باد دهد.

در چنین شرایطی تصمیم گرفتم قبل از ترک کشور شیوه برقراری ارتباط با مردم را تغییر دهم. یکی از کتاب‌های استاد ژاپنی‌ام هارادا شودو به نام «شب‌های صبحگاهی ذهن»^{۲۳۳} را به زبان فارسی ترجمه کردم. روزها و شب‌ها بر روی متن

231- Sufism

232- Mendicant

233- Morning Dewdrops of the Mind, by the Zen master, the Ven, Harada Shodo Roshi

کار کردم و سرانجام آماده انتشار شد. قبل از انتشار نیاز بود کتاب به دست کسی که در مورد ذن آگاهی داشته باشد، ویرایش و بازنگری شود. به کلینیک مرحوم دکتر پرویز فروردین رفتم و درباره کتاب با او صحبت کردم. او بسیار خوشحال شد و مرا به خانه اش دعوت کرد و قول داد که در عرض چند ماه آن را ویرایش کند و از من خواست تا با انتشارات بهجت در تهران که از دوستانش بودند، تماس بگیرم. به پیشنهاد دکتر فروردین کتاب را به آنجا بردم. آنها گفتند که باید ابتدا آن را برای تایید به ارشاد بدهند. ارشاد وزارتخانه ایست که تصمیم می گیرد چه کتاب هایی برای جامعه اسلامی مفید و چه کتاب هایی گمراه کننده یا تحریک آمیز هستند. من بیش از یک سال منتظر ماندم در نهایت انتشارات بهجت عذرخواهی کرد و گفت که کتاب برای انتشار پذیرفته نشده است. ماجرا را برای دکتر فروردین شرح دادم. برایم توضیح داد که او نیز چنین مشکلاتی را در مورد کتاب هایش داشته است و به خاطر چاپ کتابش در مورد ذن در سال ۱۳۵۱ (۱۹۷۳ میلادی) و همچنین برای سایر کتاب هایش در این زمینه، تهدیداتی را از سوی اطلاعات سپاه پاسداران دریافت کرده است. دکتر فروردین مجبور شد تا زمان مرگ مشکوکش که در سال ۱۳۷۹ (۲۰۰۱ میلادی) رخ داد، در خانه اش در دیزین (در شمال تهران) به عنوان پناهگاهی ساکن شود.

جنگ ایران-عراق در سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۹ میلادی) به پایان رسید و مرزنشینان بسیاری پس از هشت سال بی خانمانی و دربه‌داری با خوشحالی به خانه هایشان بازگشتند به این امید که شهرشان را به کمک دولت بازسازی کرده و شاید حتی بهتر از قبل از جنگ بسازند. من نیز به همراه خانواده ام به زادگاهم آبادان بازگشتم. شهرهای آبادان و خرمشهر به طرز بسیار دهشت‌باری ویران شده بودند. مردم ترجیح می دادند در خانه های خراب یا نیمه خرابشان زندگی کنند زیرا این امر بهتر

از بی‌خانمان بودن در شهرهای دیگر بود. دولت طبق معمول به جنگ‌زدگان وعده داده بود که شهرهایشان را آباد کنند و خسارت‌های آن را بدهند. با گذشت زمان هنگامی که بیشتر مردم به شهرهایشان برگشته بودند و تقریباً ساکن شده بودند، دولت پس از کمک‌های پراکنده بسیار محدودی، قول و قرارها را فراموش کرد و توجه چندانی به آنها نداشت و اعتراضات مردم نیز در این زمینه بی‌پاسخ ماند. آنها حتی بودجه‌هایی را که از سازمان ملل دریافت می‌کردند، به مردم نمی‌دادند. کمک هزینه‌ای که بابت منازل ویران‌شده به مردم می‌دادند، آنقدر ناچیز بود که با آن مبلغ مردم قادر نبودند حتی اسکلت فلزی خانه‌های خود را تأمین کنند. سیستم فاضلاب شهری تخریب شده بود و مردم در فاضلاب شهر غوطه‌ور بودند. بوی فاضلاب، حشرات و حیوانات موزی سراسر شهر را احاطه کرده بود. گاهی فاضلاب شهری در کوچه‌ها و خیابان‌های شهر جاری می‌شد. بیماری‌های روده‌ای شایعه شده بود.

من هنوز هم بر این باور بودم که تجربه چندین ساله‌ام می‌تواند برای مردم تأثیرگذار باشد و مشکلات روحی آنها را تا اندازه‌ای حل کند. نشانی از دلسوزی حکومت دیده نمی‌شد. کسانی که بازگشته بودند یا مردمانی مستأصل و از همه جا رانده و مانده بودند و یا مردمانی بودند که عرق ملی و هویتی داشتند و شهر و زادگاهشان را تا سرحد جان دوست داشتند. اجتماعات ممنوع شده بود.

هرگونه تجمع بیش از پنج نفر خلاف قانون اعلام شده بود و توسط پلیس اسلامی تحت پیگرد قرار می‌گرفت. مخالفت و دشمنی نظام با مردم آبادان ریشه‌ای تاریخی دارد. در این شهر صنعتی و کارگری در دوران پهلوی اهمیتی به روحانیت داده نمی‌شد. مردم شهر روحانیت را قبول نداشتند و هیچگاه آنها را نپذیرفته بودند و در فعالیت‌های انقلابی برای سرنگونی رژیم پهلوی نقش بسیار اندکی داشتند. همین

امر باعث شده بود که انقلابیون مذهبی به دست عوامل مذهبی‌شان سینما رکس را به آتش بکشند و سیصد و هفتاد و شش نفر را زنده‌زنده در آتش بسوزانند و طوری وانمود کنند که مردم باور کنند نظام شاهنشاهی این جنایت را انجام داده تا شاید باعث خشم عمومی و پیوستن آنها به فعالیت‌های انقلابی شود.

بعد از پیروزی جهل بر کشور عزیزمان در جلسه دادگاهی که از تلویزیون آبادان تحت فشار خانواده شهدای سینما رکس و با حمایت مردم تنها از تلویزیون آبادان پخش شد، عامل آتش زدن سینما، «حسین تکبعلی‌زاده» اعتراف کرد که به دستور نیروهای مذهبی وابسته و طرفدار آیت‌الله خمینی، همراه دو نفر دیگر سینما را به آتش کشیده است. بی‌علاقگی مردم به روحانیت بود که باعث شد نظام جنایت‌پیشه، مردم آبادان را دوست نداشته باشد و برایش مهم نباشد عده‌ای مردم بی‌گناه و بی‌خبر که برای تماشای فیلم رفته بودند، با مرگی فجیع خانواده‌هایشان را داغدار کنند. بعد از جنگ این را همه مردم جز متعصبان دینی و آدم‌های مزدور و خودفروخته می‌دانستند و اظهار می‌کردند.

همه این موارد مرا وامی‌داشت که بر تداوم آموزش جوانان شهرم مصمم‌تر باشم. در این زمینه هیچ‌کس نمی‌توانست با من در تلاش برای بهبود استانداردهای بهداشت روان همکاری کند زیرا ذن و مراقبه در آن زمان نه به اندازه کافی شناخته‌شده و محبوب بود و نه برای جذب روشنفکران فراگیر بود. تب انقلاب، تخریب ناشی از جنگ و بدبختی‌های آینده پس از جنگ، اجازه تمرکز بر چیز دیگری را نمی‌داد.

و عامل مهم‌تر اینکه امکان تحریک نیروهای متعصب حکومتی به واسطه فعالیت‌های فرهنگی آموزشی من وجود داشت و می‌توانست من و دانش‌آموزانم را در موقعیت خطرناکی قرار دهد.

دکتر پرویز فروردین که در مورد ذن به لحاظ نظری مطالعاتی عمیق داشت، در دیزین در انزوا بود و من به او هیچ دسترسی نداشتم. شرایط برای دیگر اندیشمندان نیز بد و بدتر می‌شد و ادامهٔ روند پرخطر بود بنابراین در چنین شرایطی برنامه‌های من در اولین تلاشم برای گسترش تعالیم بودا در قالب «ذن» به مشکل برخورد، نه به خاطر این که من در پیگیری اهداف خود خسته شده بودم و نه به خاطر عدم اعتمادبه‌نفس در کارم بلکه به دلیل ترس، سوءظن و عدم آگاهی قشریون نسبت به این مکتب پر بار انسانی که هدفش کاهش و ریشه‌کن کردن رنج انسان‌هاست، به دلیل فشارها و ممنوعیت‌های اعمال شده از سوی دولت برآمده از انقلاب و تمرکز بر تنها یک ایدئولوژی خاص و آن هم ایدئولوژی اسلام سنتی.

ف. الف. هایک^{۳۴} گفته است: «ما نباید درصدد رشد خردمان باشیم، پیش از آن که یاد بگیریم آن میزانی که انجام داده‌ایم، بسیار احمقانه است.»

بهترین سال‌های عمر ما در کسب آموزش‌های فرهنگی مختلف می‌گذرد. استادان و آموزگاران انسان‌گرا وظیفه دارند در مغزها بذره‌های مفید و صلح‌جویانه بکارند و مغزهای دانش‌آموزان را به راهی ببرند که برای آن ساخته شده‌اند. پتانسیل فراگیری دانش‌آموزان ارزشمند است و تلاش و توان معلم نیز به همان اندازه شایستهٔ احترام است. حقیقت این است که یک معلم در یک مؤسسهٔ آموزشی، سطح دانش و فرهنگ دانش‌آموزان را بالا می‌برد و ممکن است در بسیاری از رشته‌ها از جمله روانشناسی، فلسفه، آموزش ذهن، روابط سالم با دیگران و... آموزش داده شود. به طور خلاصه آموزش در مفهوم کلی، عمل یا تجربه‌ایست که شخصیت فرد را در عالی‌ترین شکل انسانی قوام می‌بخشد. در معنای تخصصی «آموزش» فرآیندیست

که به وسیله آن جامعه قادر است دانش اندوخته شده، مهارت‌ها و ارزش‌هایی را از نسلی به نسل دیگر انتقال دهد.

سال‌ها آموزش دیده بودم که آنچه را آموخته بودم، بی‌ریا و بدون توقع پاداشی، در اختیار هم‌نوعانم قرار دهم، حقیقت محرز را به گوش آنها برسانم و از دروغ و افسانه برحذر باشم.

در تلاش بودم مجوزی قانونی از دولت وقت دریافت کنم تا آموزش مقدماتی‌ام را آغاز کنم. یک فرم درخواست از طرف وزارت آموزش و پرورش به من داده شد تا آن را پر کنم و مجوز راه‌اندازی یک مرکز مراقبه را بگیرم. در آن فرم باید اعلام می‌کردم که یک مسلمان شیعه هستم و فرم را به خاطر آموزش دادن درس یوگا پر کنم، در واقع آنها مرا مجبور می‌کردند که دروغ بگویم چرا که اجازه نداشتیم از هیچ مکتب فکری خارجی در فرم درخواست استفاده کنیم. به این ترتیب باز هم امیدوار بودم که بتوانم مدرسه ایده‌آل خودم را به عنوان شکلی از فعالیت فکری-بدنی تأسیس کنم و توانایی اداره آن را به پشتیبانی و رهنمود استادان و شاگردانم داشتم اما اعطای این مجوز (بهرتر بگوییم یک تکه کاغذ ساده) اقدام دردرس‌سازی نبود که دولت آن‌همه از آن واهمه داشته باشد، من هم به آسانی از عهده آن برمی‌آمدم.

دولت شرایط خاصی را برای تأسیس یک مرکز آموزشی تعیین کرده بود. این شرایط شامل حال همه افرادی می‌شد که می‌خواستند یک سازمان، یک مرکز، یک مدرسه یا مؤسسه تجاری و یا آموزشی را راه‌اندازی کنند. شرط‌ها به صورت زیر مطرح شدند:

مسلمان شیعه باشی و اصل ولایت فقیه را قبول داشته باشی؛

در خط مقدم جنگ ایران و عراق به مدت شش ماه تا دو سال خدمت کرده باشی؛

آزمون کتبی و شفاهی در مورد نوشته‌های رهبر انقلاب «آیت‌الله خمینی» را گذرانده باشی؛

به طور مفصل احکام مربوط به روزه و نماز را بدانی؛

امتحان ایدئولوژی اسلامی را به صورت کتبی و مصاحبه‌ای گذرانده باشی؛

در نمازهای جمعه شرکت کرده باشی و به سؤالات مربوط به خطبه‌های نماز جمعه پاسخ دهی؛

هیچ گرایش و ارتباطی به سمت هیچ گروه معاند، حزب سیاسی یا جوامعی که بر علیه دولت اسلامی هستند، نداشته باشی.

این هفت شرط را به هفت‌خوان رستم تشبیه کرده‌ام که در شاهنامه حضرت فردوسی آمده و شامل نبردهایی می‌شود که رستم برای نجات کیکاووس، شاه ایران که اسیر دیو سپید بود، انجام داد. او باید از هفت‌خوان می‌گذشت تا موفق شود. در داستان‌های اسطوره‌ای مشابه دیگر هم آمده است که قهرمان باید تحمل مراحل و ماجراهای پرخطری را داشته باشد تا برای مثال با دختر فلان پادشاه ازدواج کند یا اینکه به گنج باارزشی دست یابد یا به آرمان‌هایش برسد. این خوان‌ها و موانع در افسانه‌ها آمده است، به همین شکل برای دریافت یک تکه کاغذ به عنوان یک مجوز یا پروانه فعالیت، شخص تقاضاکننده باید از هفت‌خوان شروط ذکر شده عبور کند. آنان که این تجربه را داشته‌اند به این شروط باور دارند.

گرچه مجبور بودم در اکثر آزمون‌های فوق شرکت کنم اما متأسفانه ذهن فوق‌عادی نداشتم که تمام این مطالب را موبه‌مو بدانم و از این تونل وحشت جان سالم به در کنم. می‌بایست یک‌بار دیگر متولد می‌شدم و به طور گسترده در این زمینه آموزش می‌دیدم. لازم نمی‌بینم با جزئیات این آزمون‌ها و پرسش و پاسخ‌های شفاهی آن که هر از گاهی تکرار هم می‌شد، حوصله مخاطب را سر ببرم و انگهی این به اصطلاح

«هفت‌خوان» بیشتر به داستان‌های فکاهی شبیه است تا یک آزمون معمول مورد نظر اسلاميون واپسگرا!

برای انجام این امتحان‌ها به اهواز، مرکز استان خوزستان می‌رفتم و گاهی اوقات هم باید به تهران سفر می‌کردم که پایتخت و بسیار دور بود.

این فرایند بعد از شش سال مکاتبه و تماس بی‌وقفه با مقامات مربوط باطل اعلام شد و در پایان مرکز آموزش و پرورش استان خوزستان در اهواز تصمیم نهایی خود را گرفت و مرا برای دریافت چنین مجوزی واجد شرایط ندانست. پرونده درخواستم بعد از شش سال دوندگی و انتظار بسته شد و امیدهایمان به یأس گرایید. در عوض آنها پیشنهاد کردند که باید با انجمن اسلامی در اداره آموزش همکاری کنم. شاید تجربه من برای جامعه اسلامی مفید باشد، گویا آنها می‌خواستند در راستای اهداف پلیدشان از من کمک بگیرند.

داستان شش سال دوندگی، تلاش و انتظار برای صدور یک کاغذ معمولی برای یک معلم رسمی و بعد دریافت پاسخ منفی به آن، بیشتر به یک شوخی شبیه است تا واقعیت، تحقیری است برای انسانیت!

با استادان ایرانی هنر رزمی

پس از غلبه بر ناامیدی خود در مورد شش سال تلاش از دست رفته، تصمیم به روش دیگری گرفتم. شانس‌های خود را دوباره امتحان کردم البته بدون مجوز. این بار با کمک استادان هنرهای رزمی در شهرستان آبادان یک تشکل غیررسمی ایجاد کردیم. مطمئن بودم که هنرهای رزمی همراه با ذن می‌تواند ترکیب خوبی از تربیت «ذهن-بدن» یا ذاذن در حرکت باشد و این موضوع می‌تواند استادان و دانش‌آموزان را جذب کند، چرا چنین ترکیبی لازم به نظر می‌آید؟ زیرا رابطه متقابلی بین ذن و هنرهای رزمی وجود دارد. ذن و هنرهای رزمی، رابطه بین اندیشه و عمل است که

همزمان بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند. هر دو انضباط هنرجو را تقویت می‌کند تا بتواند طریقت را دنبال کند و به او کمک می‌کند که ذهنیت قوی پیدا کند به طوری که او را وادارد تا با تضادهای درونی‌اش در رابطه با خویشتن خویش، فایق آید. هنر رزمی بدون ذن تنها یک تربیت بدنی قدرتمند است در حالی که ذن می‌تواند ما را با قدرت و بیداری آشنا کند و باید آن را با هنرهای رزمی ترکیب کنیم. با استادان هنرهای رزمی ایران صحبت کردم و شروع به آموزش تمرینات تنفسی^{۲۳۵} نمودم همچنین به آنها یاد دادم که چگونه بر اساس فرمول ویژه با الهام از روانشناسی موفقیت^{۲۳۶} به موفقیت دست یابند. بیشتر دانشجویان هنرهای رزمی آن را برای چند ماه تمرین کردند و نتایج بسیار خوبی از این تجربه گزارش کردند. تمام دانش‌آموزان و استادان هنرهای رزمی از این شیوه استقبال کردند و به تمرین ذادن به عنوان تکمیل‌کننده فعالیت‌های فیزیکی خود ادامه دادند. متأسفانه ما هیچ جای مناسبی به جز مکان‌های تخریب شده باقی‌مانده از جنگ، برای تمرین نداشتیم. شخص دلسوز و نیکوکاری هم پیدا نمیشد که ما و نیت ما را درک کند و یک مرکز ورزشی - فرهنگی برای ما تدارک ببیند. یک مسجد نیمه مخروبه معروف به مسجد کوردها^{۲۳۷} که در اثر بمباران صدامیان آسیب دیده بود، وجود داشت که چندان دور از مرکز شهر نبود و تقریباً برای تمرین بدنی و ذهنی مناسب بود. برای چند هفته همه چیز خوب پیش رفت و دانش‌آموزان در تمرکز و ارتباط آن با فعالیت‌های فیزیکی در حال پیشرفت بودند، این ترکیب می‌توانست انرژی فوق‌العاده‌ای به آنها بدهد. دانش‌آموزان شاد و کاملاً راضی از تکنیک بودند.

به تدریج آنها قادر به شرکت در مسابقات قهرمانی دوستانه در استان خوزستان بودند و نتایج خوبی در مبارزات با رقبای خود در سایر شهرستان‌ها به دست آوردند. این نخستین نشانه موفقیت آنها از راه تمرین ذن با هنرهای رزمی بود. این تجربه خوبی برای من نیز بود زیرا دریافتم که ذاذن (ذن نشسته) و هنر رزمی در ورزش، ترکیب خوبی نه تنها به طور عام بلکه در درک ناگهانی ذن، به طور خاص هستند.^{۲۳۸} من برای اولین بار تئوری خود را بر روی دانش‌آموزان هنرهای رزمی در ایران با نتایج خوب امتحان کردم و این برایم الهام‌بخش بود. فعالیت‌های ما صلح‌آمیز، پویا، خلاق و امیدوارکننده بود. این ترکیب سالم هم برای مردم به طور عام مفید بود و هم برای رزمی‌کاران به طور خاص. این نوآوری می‌توانست به دانش‌آموزان هنرهای رزمی کمک کند تا از آموزش مکانیکی خود خارج شوند و روح «بودو»^{۲۳۹} را به دست آورند.

مدرسه ذن ترکیبی از ذن و هنرهای رزمیست که از طرف پیشوای اول ذن، بودید هارما، بنیان‌گذار بیداری ناگهانی و هنرهای رزمی که در معبد شائولین^{۲۴۰} به تمرین می‌پرداخت، آغاز شده است^{۲۴۱}. «بودو» یک بخش جدایی‌ناپذیر از هنرهای رزمی است. ورزش و تمرکز برای اولین بار در کنار هم قرار گرفتند و با شور و شوق، مورد

۲۳۸ - در کتاب دیگرم به نام "شاهزاده اشکانی در بودیزم" از آن صحبت شده است.

۲۳۹ - بودو Budo، در واقع رابطه‌ای عمیق و ناگسستنی با اخلاق، مذهب و فلسفه دارد. این ویژگی‌ها، هنرجوی رزمی را تشویق می‌کند که از اصول "بودو" استقبال کند. در دو دهه اخیر ورزش‌های رزمی آنچنان پیشرفت داشته و تجربیات غنی کسب کرده که در ژاپن و چین برای آموزش ذن و تحول ذهن، از معابد به عنوان مدرسه ذن یا چان استفاده می‌شد و می‌شود.

۲۴۰ - شائولین یک معبد بودایی چان بر روی کوه سانگ در نزدیکی دنگ فنگ، ژنگ ژو، استان هنان چین است. این معبد به وسیله راهب بزرگ شی یونگ شین اداره می‌شد. این صومعه که در قرن پنجم بنا نهاده شده است، به خاطر ارتباط آن با هنر رزمی چینی و به ویژه شائولین کونگ فو معروف است و در غرب بیشتر تحت عنوان صومعه بودایی ماهایانا شناخته می‌شود.

۲۴۱ - نیاز به یادآوری است که بنیانگذاری چان یا بودیسم چینی که بعدها ذن نامیده شد، به شاهزاده و راهب پارسی آنتی گائو در قرن دوم بعد از میلاد نسبت داده شده است. بودیدهارما بانی بیداری ناگهانی در ذن است (رک به کتاب بنیان‌گذار چان، توسط همین نگارنده).

استقبال طرفداران هنرهای رزمی و استادان قرار گرفتند. باعث تأسف است که بیشتر استادان و هنرجویان هنرهای رزمی، در مورد یگانگی و ترکیب این دو، چیز زیادی نمی‌دانستند و هنر رزمی را جدا از آموزش ذن قلمداد می‌کردند با این حال ترکیب ذن و ورزش رزمی مجموعه قدرتمندی است که در عمل خود را نشان می‌دهد و در عین حال شتاب بیشتری به بیداری در ذن می‌دهد بنابراین نظم فرآیند ذادن، با تمرین فیزیکی (ورزش رزمی) همراه با فرمول موفقیت از عواملی هستند که بیداری را سبب می‌شوند. اینگونه نوآوری بیشتر به وسیله استادان بزرگ تجربه شده بود و نیاز بود در ایران نیز تجربه شود اما چه سود که دولتمردان اسلامی ما به ذهنیات و تصوراتشان بیشتر باور داشتند تا به آنچه که می‌بایست ببینند و لمس کنند.

چند ماهی از این تلفیق مبتکرانه ما نگذشته بود که استاد کونگ‌فو و من به‌طور جداگانه از سوی مسئول حراست برای توضیح فعالیت‌های مشترکمان احضار شدیم. ما به‌سادگی به مقامات مربوطه گفتیم که آموزش ما تربیت ذهن و بدن است و در همین چارچوب فعالیت داریم اما آنها به ما هشدار دادند که فعالیت‌های ما غیرقانونی است و ما حق نداریم بدین شکل عمل کنیم. در آن زمان فعالیت کونگ‌فو به شدت از سوی دولت ممنوع بود. به‌ویژه ترکیب آن با ذن که مانند یک تخلف دوگانه از دید قانون اسلامی تلقی می‌شد علاوه بر این ما باید مجوز قانونی از سوی دولت دریافت می‌کردیم؛ یعنی آنها تأیید کنند که آموزش ما نه تنها بی‌ضرر است بلکه مفید و مورد استفاده عموم است. تمرینات ما در خرابه‌ای بی‌در و پیکر انجام می‌شد یعنی مکان ثابت و استاندارد نداشتیم که بخواهیم با آن اعلام موجودیت کنیم، این درست مثل این است که شما با تعدادی از دوستانتان

در پارک، بیابان و یا کوهستانی تمرین و ورزش دو کنید و عده‌ای از شما بخواهند که آن را به صورت دولتی ثبت کنید.

خوشحال بودم که تغییرات و پیشرفت مشخصی در جوانانی که به طور راستین دستورالعمل‌ها را دنبال می‌کردند، می‌دیدم. در طول تمرین، پیشرفت و تغییرات تدریجی به وضوح قابل مشاهده بود. این طرح در سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۹ میلادی) آغاز شد. مطمئن بودم اگر می‌توانستیم تمرین را همراه با اساتید ایرانی هنرهای رزمی و به دلیل ذهن‌های تیز و آماده هنرجویان و استعداد یادگیری آنها ادامه دهیم، آنها قطعاً استفاده خوبی از آن می‌کردند و پیشرفت‌های عظیم در زمینه هنرهای رزمی و شناخت از خود ثبت می‌کردند. هنرجویان تعلیم‌یافته با پیروزی در مسابقات دوستانه که به‌طور منظم در طول دوره آموزش آنها برگزار می‌شد، این مسأله را به اثبات رساندند. در واقع این ترکیب ذن با هنر رزمی بود که باعث برتری آنها بر دیگر شرکت‌کنندگانی می‌شد که ورزش رزمی را صرفاً در چارچوب حرکات فیزیکی قبول داشتند و دانشی از ذن و ذاذن نداشتند.

جای هیچ‌گونه شک و تردیدی نبود که آنها (ذن‌گرایان) می‌توانستند به اساتید بزرگی تبدیل شوند.

به یاد دارم که در آغاز انقلاب اسلامی، یک استاد کونگ‌فو به نام پروفیسور ابراهیم میرزایی به دنبال ترکیب هنر رزمی با ذن، با کمک نویسنده ذن یعنی زنده‌یاد دکتر پرویز فروردین بود. دکتر فروردین و پروفیسور کتابی نوشتند با عنوان: «ذن و هنرهای رزمی». پروفیسور ابراهیم میرزایی به کاربرد ذن آگاهی چندانی نداشت و با کمک آموزه‌های دکتر فروردین بود که به این مکتب علاقه‌مند شد. در آن زمان پروفیسور نامزد انتخابات ریاست جمهوری ایران در سال ۱۳۵۸ (۱۹۸۰ میلادی) شد اما به دلیل سیاست‌های اشتباه رژیم مجبور به فرار از کشور شد. اگر او در ایران

می ماند، می توانست با خلاقیت و نوآوری اش، تغییرات و پیشرفت های جدیدی در هنرهای رزمی ایجاد کند. او مجبور به کوچ ناخواسته شد زیرا نمی خواست که به پیروی کوکورانیه از گروه های متعصب در ایران، خود را از حیثیت و اعتبار بیندازد. در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۷۶ (۱۹۹۸ میلادی) یک روحانی شیعه و سیاستمدار به نام محمد خاتمی به عنوان نماینده اصلاح طلبان به قدرت رسید. او انجام تغییراتی اساسی همراه با شعار زیبای «گفتگوی تمدن ها» را وعده داد. بسیاری از مردم ایران خواستار تغییر بودند و به همین سبب با رأی بالا و با پشتوانه ای محکم برای تغییرات برگزیده شد. من به مدت شش سال به دنبال گرفتن مجوز فعالیت برای اهداف آموزشی فرهنگی خود بودم و دور از ذهن بود که با وعده و وعیدهای رئیس جمهور جدید شش سال دیگر صبر کنم تا کاغذی برای فعالیت هایم صادر شود.

در نتیجه به جای اینکه به تدریس مباحث محدود و کنترل شده تحت فشار و مانع تراشی های دولت پردازم، به منظور یادگیری بیشتر بی صبرانه در صدد خروج از کشور برآمدم. من تمام راه های ممکن برای توسعه وظیفه فرهنگی خودم را امتحان کردم اما نتیجه ای نگرفتم. آن موقع زمان مناسبی برای ترویج تعالیم در ایران نبود. به بن بست رسیده بودم و نیاز داشتم که برای دیدن اساتیدم به ژاپن بروم.

مطالب مهم این فصل:

- فشارهای سیاسی در ایران، به خصوص پس از جنگ افزایش یافت؛
- روشنفکران، هنرمندان و نویسندگان که تمایل به همکاری با رژیم اسلامی نداشتند، مهاجرت به کشورهای مختلف به خصوص در غرب را در پیش گرفتند؛

- در انتخابات سال ۱۳۷۶ (۱۹۹۸ میلادی) یک روحانی شیعه و سیاستمدار به نام محمد خاتمی به عنوان نماینده اصلاح طلبان به قدرت رسید؛
- بسیاری از مردم ایران خواستار تغییر و وضع بهتری بودند و آن را از رئیس جمهور جدید طلب می کردند؛
- با همه مردم در ارتباط بودم چون راه درست اندیشیدن و بهتر زندگی کردن را تبلیغ می کردم؛
- مدرسه ذن که ترکیبی از ذن و هنرهای رزمی است، در ابتدا به دست بودیدهارما، اولین استاد بیداری ناگهانی راه اندازی شد؛
- ورزش و تمرکز برای اولین بار در کنار هم قرار گرفتند و با شور و شوق مورد استقبال طرفداران هنرهای رزمی و استادان قرار گرفتند؛
- هنر رزمی بدون ذن تنها به پرورش یک بدن قوی می انجامد. ذن ما را به بیداری رهنمون می سازد؛
- پروفسور ابراهیم میرزایی استاد کونگ فو، کسی بود که ایده ترکیب ذن و هنرهای رزمی را مطرح کرد.



با اساتید معابد ذن

فصل شانزدهم

سفر دوم به ژاپن

موجیم که آسودگی ما عدم ماست

ماهی جستجوگر بار دیگر راهی سفر شد. سفری که پایانی ندارد، از دریایی به دریای دیگر، از اقیانوسی به اقیانوسی دیگر، همه مروارید و مرجان؛ مرواریدهای دانایی و مرجان عشق. هستی اقیانوسی است پر از مروارید اما:

هیچ صیادی

در جوی حقیری که به مردابی می‌ریزد

مرواریدی صید نخواهد کرد

فروغ فرخزاد

چون در ایران درها را بر روی خودم بسته دیدم، تصمیم گرفتم برای گرفتن ویزا به ژاپن تلاش کنم. ضوابط تغییر کرده بود و به واسطه وضعیت سیاسی ایران، گرفتن ویزا برای دیدار از کشورهای اروپایی چندان آسان نبود. به منظور دریافت ویزای ژاپن، نوریثا که رُشی دو دعوتنامه رسمی از معبد هوسن جی برایم فرستاد اما تقاضای ویزایم از سوی سفارت ژاپن در تهران رد شد. دعوتنامه‌ها معتبر بودند اما اعتبار پاسپورت ایرانی زیر سؤال بود. تصمیم گرفتم از طریق کشورهای اروپایی راهی به ژاپن باز کنم اما همان محدودیت‌ها و شاید کمی سخت‌تر برای سایر کشورهای اروپایی هم بود، سرانجام ویزای دوهفته‌ای از طریق سفارت مالزی

دریافت کردم. به محض ورود به مالزی به (مرکز مطالعات و تبلیغات بودایی)²⁴² در کوآلا لامپور رفتم و با راهب ارشد معابد بودایی در مالزی و سنگاپور زنده‌یاد دکتر داهماناندا²⁴³ دیدار کردم. در ایران سال‌ها با این مرکز و شخص داهماناندا در تماس بودم و منابع ادبیات بودایی را از آنها دریافت می‌کردم و بعضی از جزوات را به فارسی برمی‌گرداندم و به شاگردانم می‌دادم هم‌چنین توصیه و پیشنهادهایی از این راهب بزرگ دریافت می‌کردم که برایم الهام‌بخش بود. وضعیت خود را برایشان شرح دادم. به توصیه راهب ارشد در یکی از معابد مالزی، در جای مناسبی اقامت کردم. ویزایم را برای دو هفته دیگر تمدید کردم که بتوانم برای گرفتن ویزای ژاپن اقدام کنم اما با کمال تأسف به من گفته شد که باید از کشور متبوع خودم برای اخذ ویزا اقدام کنم. دکتر داهماناندا پیشنهاد کرد که به سریلانکا بروم شاید بتوانم از آنجا برای ژاپن ویزا بگیرم.

مدرسه بودایی در سریلانکا "تراواد"²⁴⁴ نام دارد اما تفاوت چندانی بین این دو مدرسه بودایی (تراوادا و ماهایانا) وجود ندارد. اصول عقاید بودایی و سرفصل‌ها و عناوین مهم مربوط به آن غالباً یکی است اما شیوه‌های رسیدن به روشنگری متفاوت است.

به سریلانکا رفتم و چند ماهی را آنجا ماندم و از تکنیک تراوادیان چیزهایی آموختم. متأسفانه هم‌چنان در گرفتن ویزا برای ژاپن موفق نبودم در عین حال نمی‌خواستم خود را نگران آینده کنم بنابراین در آن مدت از موقعیتم در سریلانکا و از محضر استادان بودایی بهره‌مند شدم. در میان جمعی از بزرگان بودایی بودم که می‌توانستم بهترین تجربه را از آنها کسب کنم.

242- Buddhist Missionary Society (BMS)

243- Dr. S.K Sri Dhammananda

244- Theravada

پس از مدتی از سریلانکا به هند رفتم. مدتی را در یکی از معابد در دهلی نو گذراندم. موانع رفتن به ژاپن مرا بر آن داشت که برای یک دوره طولانی عزلت‌گزینی به تبت بروم. نیاز بود شانسم را هم امتحان کنم. به سفارت چین در دهلی رفتم و تقاضای ویزا کردم. فرم‌های ویزا را پر کردم و به انتظار نشستم اما به واسطه ملیت ایرانی و با توجه به حساس بودن موقعیت تبت، پاسخ مثبتی دریافت نکردم سپس در یکی از معابد بودایی در شهر ناگپور^{۲۴۵} از توابع استان مهاراشترا^{۲۴۶} اقامت کردم. به این امید هم بودم که راهی بر من گشوده شود، ناگهان ایده‌ای به ذهنم رسید. تصمیم گرفتم شانسم را در کشور نپال نیز امتحان کنم. می‌دانستم که ایرانیان هرگز از این کشور تقاضای ویزای ژاپن نکرده‌اند، چنانچه موفق می‌شدم، به ژاپن می‌رفتم و در غیر این صورت در شهر لومبینی^{۲۴۷} و در یکی از معابد آنجا می‌ماندم. در سال ۲۰۰۰ میلادی به نپال رفتم و در معبد سوایام بونات^{۲۴۸} یا معبد میمون‌ها اقامت کردم. سوایام بونات یک مجتمع مذهبی تبتی است که بر فراز دره‌های کاتماندو در غرب کشور قرار دارد. پلکانی طولانی دارای ۳۶۵ پله دارد که مستقیماً منتهی به سکوی اصلی معبد می‌شود. آن را معبد میمون‌ها نامیده‌اند چون تعداد زیادی میمون اهلی و صمیمی در این معبد دیده می‌شوند که چهره خاصی به معبد داده است. در زمان کوتاهی که آنجا بودم، از تکنیک تبتی‌ها برای تمرکز بهره بردم اما در عین حال با خانقاه سوگن جی و استاد در ژاپن تماس داشتم. در این فاصله یک سفر زیارتی به لومبینی محل تولد بودا کردم که در صورت ناکامی در گرفتن ویزا، در معبدی در آنجا به ادامه تمرین پردازم.

245- Nagpur City

246- Maharashtra

247- Lumbini

248 -Swayambhuhnath, Kathmandu

استادم تلاش‌هایم را مورد ستایش قرار داد و با توجه به سوابق و موقعیت پیشین و کنونی‌ام، یک دعوت‌نامه رسمی، به زبان ژاپنی برایم به سفارت ژاپن در کاتماندو فرستاد و کپی آن را به آدرس خودم هم ارسال کرد. کپی دعوت‌نامه را به سفارت ژاپن بردم و برای تقاضای فرم ویزا اقدام کردم. بعد از مصاحبه با کاردار سفارت، وقت ملاقاتی به من داده شد که پاسپورتم را دریافت کنم. سرانجام بعد از تلاش و انتظار بسیار توانستم ویزای ژاپن را در آن شرایط سخت دریافت کنم. سر از پا نمی‌شناختم و خوشحال بودم که بعد از سال‌ها استادم، هم‌مسلمانم و محل‌تعلیمات پیشینم را دوباره می‌دیدم. با راهبان و استادان معبد سواپام بونات خداحافظی و به سمت ژاپن پرواز کردم.

بر این باورم که اگر افراد هدفمند پای عقیده خود بایستند و آنقدر پایداری کنند تا خواسته آنها به وسواسی دائمی تبدیل شود، مطمئناً به اهدافشان دست می‌یابند زیرا انسان به آنچه ذهنش تصور کند و به آن عمیقاً باور دارد، می‌رسد.

پرنده‌ای بودم که با هزاران بال و پر زدن سرانجام از کام توفان جسته بود و با بال شکسته و خسته اما بانگیزه و پرتوش و توان، به سوی آسمانی بال گشوده بود که آبی بود و گسترده بود و خورشید مهمانش بود، خورشید آرزوها که بر بام آسمان فردا طلوع کرده بود و من میان امواج نور بال و پر می‌زدم. مورد استقبال جماعت خانقاه سوگن جی قرار گرفتم. مانند من، آنها نیز خوشحال بودند که بعد از مدت‌ها مرا در جمع خود می‌دیدند.

بسیاری از راهبان و راهبه‌ها در طی اولین دیدارم در سال ۱۹۸۴ (۱۳۶۳ خورشیدی) از معبد، هنوز در آنجا بودند. آنها تلاش‌هایم را مورد تحسین قرار دادند. قبل از هر چیزی با رُشی (استادم) ملاقات کردم. وضعیت خودم را شرح دادم و از اینکه چرا و چگونه در فعالیت‌م در زمینه اشاعه تعالیم بودا ناکام مانده

بودم، گفتم. تمام حوادثی را که برایم اتفاق افتاده بود، بازگو کردم. او مرا باور داشت و از وضعیت سیاسی-مذهبی ایران نیز مطلع بود. پس از احساس همدردی با من، مرا تشویق کرد که تمرین ذن را با او و گروه ادامه بدهم.

ماهی جستجوگر اینک در دریایی از ماهیان عاشق شناور شده بود. از صخره و سنگ گذشته بودم و در آب دریای دانایی شنا می‌کردم. بیایید تماشا! بیایید برویم. دریا همین نزدیکی هاست صدای زیبای امواجش را می‌شنوید. دل به دریا بزنید. بیایید برویم!

زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه امروز است

رخت را بکنیم

آب در یک قدمی است.^{۲۴۹}

اجازه ندهید لجن‌های مرداب شما را ببلعند. زندگی دارای معناست، نگذارید عده‌ای دکاندار متحجر به طمع حفظ قدرت، بر ذهن شما مسلط شوند. قوانین مرداب در تحمیل تحمیق به فرودستان است. آنها قوانین خود را باور ندارند برای همین است که فرزندان‌شان را به آمریکا و کانادا و انگلیس روانه می‌کنند. لجنزاری را که درست کرده‌اند، برای نابودی ماست.

دردا که دواى درد پنهانی ما

افسوس که چاره پریشانی ما

بر عهده جمعیت که انگاشته‌اند

آبادی خویش را به ویرانی ما

تمرینات سوگن جی را پرشورتر از قبل از سر گرفتیم. خوشحال بودم از اینکه بار دیگر رو در رو تعالیم استاد را بعد از مدت‌ها دریافت می‌کردم. بعد از بیست سال دوری از معبد سوگن جی، همه چیز را متحول و دگرگون شده می‌دیدم. نشانه‌های تغییر در همه چیز دیده می‌شد و سوگن جی کنونی با سوگن جی چندین سال پیش کاملاً متفاوت بود. فوق‌العاده بود که در مدتی نه چندان طولانی و با کمک مجمع مریدان و شاگردان، «معبد» در سایه انضباط و تلاش گروهی تحولی عظیم کرده بود. این جوهر پیشرفت بیشتر به واسطه تعلیم ذن با توجه به روحیه ژاپنی‌هاست که این چنین قوی و پرجنب و جوش قادر است هر وضعیتی را در جهت ایده‌آل متحول کند.

همین تلاش و کوشش جمعی آنها که بعد از جنگ دوم جهانی زمانی که هیروشیما^{۲۵۰}، ناکازاکی^{۲۵۱} و کوبه^{۲۵۲} با خاک یکسان شد، انجام گرفت. آنها شهرهای ویران شده را آنچنان سریع بازسازی کردند که هیچ نشانی از خرابی‌های پیشین در آنها دیده نمیشد و بی‌تردید از قبل هم بهتر شده بود.

با دیدن این تحولات و تغییرات شگرف به فکر فرو رفتم. دولت ژاپن را با دولت خودم مقایسه می‌کردم. دولت ژاپن با کمک مردمی که کاملاً به آنها اعتماد دارند، شهرهای ویران شده را در کمتر از ربع قرن بسیار زیباتر از قبل از بمباران، بازسازی کرده بود اما در مورد کشور من بعد از جنگ ایران و عراق می‌بینیم که شهرهای مرزی آنطور که باید و شاید هنوز بازسازی کامل نشده و تغییرات زیربنایی در آنها انجام نشده است. فقر و کمبود هنوز برقرار است تو گویی بسیاری از شهرهای مرزی هنوز در جنگ هستند. کنجکاو بودم راز این فرهنگ و انضباط و همبستگی

پرشور را بدانم و اینکه چه عواملی بر روحیهٔ این ملت نفوذ داشته که آنها را یکپارچه، پر انرژی و پویا ساخته است. شاید بهترین تعریف از این عوامل و تأثیرگذاری را پرفسور د.ت. سوزوکی کرده باشد. در رابطه با نفوذ «ذن-بودیسم» بر فرهنگ ژاپنی، پرفسور سوزوکی به خوبی و به طور موثکافانه آن را در کتابش (ذن و فرهنگ ژاپنی)^{۲۵۳} بیان کرده است.

او می‌گوید: «غیرممکن است بخواهیم از فرهنگ ژاپنی صرف‌نظر از آئین بودا صحبت کنیم چون در هر مرحله از تحول آن، حضور احساس و منش بودایی را به طریقی تشخیص می‌دهیم، در حقیقت هیچ بخشی از فرهنگ ژاپنی نیست که تحت تأثیر بودیسم قرار نگرفته باشد، تأثیری بسیار جامع که حتی ما که در میانهٔ آن زندگی می‌کنیم، کاملاً از آن باخبر نیستیم. از زمانی که بودیسم در قرن ششم به طور رسمی به کشور ما معرفی شد، همواره عاملی بسیار سازنده و محرک در تاریخ فرهنگ ما بوده است. می‌توانیم بگوییم که نفس واقعیت آن، به واسطهٔ خواست طبقات حاکم آن زمان بود که تمایل داشتند بودیسم حامل تحول فرهنگی و همبستگی سیاسی^{۲۵۴} باشد.»

در این اندیشه بودم که ژاپنی‌ها از بودا راستگویی و صداقت را آموخته‌اند ولی ما در کشورمان بیشتر آموختیم که چگونه می‌شود با توجیه‌ها و مصلحت‌اندیشی‌ها از زیر بار راستگویی شانه خالی کنیم، تقیه کنیم، دروغ را مصلحت‌آمیز معرفی کنیم و راست گفتن را فتنه‌انگیز جلوه دهیم. برای اعتبار بخشیدن به چنین روش ریاکارانه و متحجرانه‌ای، لازم است که جامعه را با آموزش خرافات در جهل نگه داریم، این همان کاری است که سردمداران نظام غاصب ایران با مردم می‌کنند. طب

253- Prof, D.T. Suzuki (Zen and Japanese Culture)

۲۵۴ - ذن-بودیسم و فرهنگ ژاپنی، اثر پرفسور د.ت. سوزوکی، برگردان ع.باشانی ص- ۲۵۵ سال ۱۳۷۸

غیرعلمی ناکارآمد را بر علم پزشکی مدرن اولویت می‌بخشد و مردم را به سمت و سوی جن‌گیران و رمالان هدایت می‌کند. فهم را از جامعه می‌گیرد تا مردم به تناقضات آموزش‌های آنان پی نبرند. بودا برعکس این فرهنگ نابخردانه عمل می‌کند. بودا عقلانیت، صداقت و خودشناسی با شفافیت را آموزش می‌دهد و این عقلانیت مردم ژاپن را متحد می‌کند تا به منافع همگانی و ملی فکر کنند در حالی که سیاست مدیران کشور ما جنگ‌افروزی در جهان برای بقای حکومت است و اینگونه است که در کشور عزیزم ایران منافع ملی قربانی می‌شود و مردم مظلوممان فوج فوج به مسلخ می‌روند. روشنفکران را به اسارت می‌برند و خانواده‌هایشان را از ابتدایی‌ترین حقوق محروم می‌کنند.

پروفسور سوزوکی در ادامه می‌گوید:

اگر بخواهیم بدانیم آیین بودا تا چه حدی در تاریخ زندگی مردم ژاپن نفوذ داشته، باید تصور کنیم تمام معابد و گنجینه‌هایی که محفوظ مانده، به کلی نابود شده بودند در آن صورت می‌توان پی برد که ژاپن، علی‌رغم زیبایی طبیعی و مردمان مهربانش چه مکان منزوی و مطرودی می‌بود. این کشور در آن صورت به خانه متروکی می‌ماند که در آن نه اسباب و اثاثیه‌ای باشد نه تصاویر نه پرده‌های تصویری نه مجسمه نه فرش نه باغ نه گل‌آرایی نه نمایشنامه‌های نتو^{۲۵۵} نه هنر چای‌نوشی و نه هیچ چیز دیگر.^{۲۵۶}

چرا ما نباید از الگوهای خوب و سازنده در شکوفایی کشور و مردمانمان استفاده کنیم؟ چرا باید به دنبال شیوه‌های خشن چون جنگ، ارعاب، تحمیل، ترور، انتقام و... باشیم؟ نوع تمجید پروفسور سوزوکی از فرهنگ غنی خود را ما نیز می‌توانیم از

فرهنگ پویا و پربار خود داشته باشیم. باید ما نیز آزادانه بتوانیم نام آئشی گائو، شاهزاده‌ای را که با این اندیشه به بهترین شکلش جهان خود را متحول کرد، زنده کنیم و نام او را با افتخار در کنار تغییردهندگان و خالقان جهانی نو همچون بودید هارما، ناگارجونا، لین-چی، هاکوئین- ذنجی و... قرار دهیم.

باید به زمین برگردیم و این سرزمین را از پیش شکوفاتر کنیم. چینی‌ها و ژاپنی‌ها چآن^{۲۵۷} و ذن^{۲۵۸} را با فرهنگ خود درآمیختند و توسعه دادند، ما نیز می‌توانیم مراقبه را که از زمان زرتشت این فرزانه ایرانی پایه‌گذاری شده بود تا زمان فرزانه پارسی «آئشی گائو» (۱۴۸ ب.م) که تحولی در بودیسم و به ویژه بودیسم چینی ایجاد کرد، به اشکال مختلف در فرهنگ پربار خود جا دهیم و در اعتلای جامعه خود بکوشیم.

پروفسور سوزوکی باور داشت که بودیسم به شکل ذن، توانسته است ژاپن را متحول کند نه به این دلیل که ذن یک مذهب است یا این که فقط در انحصار فرهنگ چینی‌ها و ژاپنی‌ها است بلکه به عنوان الگوی سرمشقی که تغییرات لازم بر طبق نیازهای جامعه را ایجاد می‌کند، چنین خلاقیت و توان، نیاز به ابزاری دارد که بتواند به قول زنده‌یاد دکتر پرویز فروردین روباه را به شیر و هزارپا را به اژدها تغییر دهد. این ابزار چنانچه در اختیار ملتی قرار گیرد و به طرز صحیح از آن استفاده شود، اعتلای مادی و معنوی را به همراه خواهد داشت. این اهرم همچنین می‌تواند ذهن را گوش به زنگ کرده خلاقیت ما را در شعور آگاه شکوفا و قابل استفاده گرداند. اگر دولتمردان ژاپن به خرافات، تعصب، انحصارطلبی، تکبر و نفع

شخصی باور داشتند و از آن دفاع می‌کردند، هرگز نمی‌توانستند به چنین درجه‌ای از بلوغ فکری و پیشرفت علمی که هم اکنون صاحب آن هستند، برسند.

آنچه که بعد از مدتی نه چندان طولانی در سوگن جی (بخش بسیار کوچکی از جامعه ژاپن) دیدم و برایم فوق‌العاده و قابل تحسین بود این بود که همه چیز آنچنان زیباتر و منظم‌تر شده بود که هر شخص را در رابطه با توانایی‌های پربلابتی که چنین تغییراتی را می‌تواند ایجاد کند، به تفکر فرو می‌برد. از این مراکز تعلیماتی آموختم که تقویت ذهن با ابزار خاص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که می‌تواند بر بدن تأثیر بگذارد. بدن جدا از ذهن نیست. وقتی که ذهن صاحب نیرو می‌شود، بازتاب آن بر بدن منعکس می‌شود و در یک هماهنگی کامل نتایج سودمندی ایجاد می‌کنند. استادان بودایی چین باستان معتقد بودند ابتدا پیکر فیزیکی به ذهن شکل می‌دهد یعنی عمل است که شناخت ایجاد می‌کند.

هیاکوجو^{۲۵۹} استاد چینی ذن حتی در سن هشتاد سالگی همراه با رهروان خود کار بدنی انجام می‌داد. نی‌ها را در نی‌زارها با داس می‌برید، علف‌های هرز باغ را می‌چید، محوطه را نظافت می‌کرد و درخت‌ها را هم هرس می‌کرد. رهروان از دیدن این همه کار که استاد سالخورده انجام می‌داد، ناراحت بودند و مایل بودند ایشان استراحت بیشتری داشته باشد ولی می‌دانستند استاد به پیشنهادشان مبنی بر کار نکردن توجهی نخواهد کرد بنابراین تصمیم گرفتند ابزارهای کار را از او پنهان کنند. استاد آن روز غذا نخورد. روز دوم و سوم برایش غذا بردند، نخورد. رهروان به این نتیجه رسیدند که ممکن است از این که ابزار کار را پنهان کرده‌ایم عصبانی شده باشد و در اثر بی‌غذایی ممکن است صدمه‌ای به او وارد شود سپس ابزارهای

۲۵۹ - هیاکوجو Hyakujo به چینی پای - چانگ Pai-chang استاد چینی ذن (۸۱۴ - ۷۲۰) که نظام خانقاه چان (ذن) را بعد از شاهزاده پارسی آنشی گاؤ منظم و سیستماتیک کرد.

کار را بر جایش گذاشتند و وقتی که غذا آوردند، استاد غذا خورد و کار کرد. غروب که شد رهروان را جمع کرد و خطاب به آنها گفت: «هر کس یک روز کار نکند، آن روز غذایی دریافت نخواهد کرد. روز بی‌کاری، روز بی‌غذایی است. کار که نیست، غذا هم نیست.»

این نمونه‌ای از مکتب و مدرسه‌ای است که در آن خرافات، تعصب، خودخواهی، ویژه‌سازی و تن‌پروری جایی ندارد و به جای آن جوهر کار، روشن‌بینی و آزاد اندیشی دیده می‌شود، اندیشه‌ای که سال‌ها قبل از میلاد معرفی شد و در نیمه‌های قرن دوم به یک فرزانهٔ پارسی در سرزمین پارس منتقل شد و از آنجا در چین گسترش یافت.

من در ژاپن به تماشای تاریخ و زندگی رفته بودم. آنجا و آن نیایشگاه برای من درس زندگی و تاریخ بود. همیشه به این اصل باور داشتم که آموزه‌های مثبت و سازندهٔ دیگران می‌تواند سرمشق و الگو باشد خواه این افراد چینی یا ژاپنی باشند خواه فرزندان ایرانی. بدنم تحت تأثیر آموزه‌های «ذن» هماهنگ با ذهنم به حرکت درآمده بود و ذهنم پر از شور و جنبش بود. این نشاط به من انرژی و حیات می‌داد. ذهن و بدن دو مقولهٔ متفاوتند اما بر یکدیگر تأثیرگذارند. رویدادهای روحی سبب رویدادهای فیزیکی است و برعکس. این دیدگاه از عقل سلیم را «پدیده‌گرایی متقابل» می‌گویند. باور بر این است که تأثیر «ذهن بدن» دوسویه است یعنی تأثیر فیزیکی به حالت ذهنی و حالت ذهنی به جنبش فیزیکی منجر می‌شود. این مقولهٔ علمی و عملی هم‌اکنون در روانشناسی مدرن به بهترین شکلش تفسیر می‌شود و از طرز تلقی ما به دور نیست.

این جانِ کلامِ بوداست که بسیار به دستاوردهای علمی نزدیک است. او بر اهمیت ذهن برای مهار آن و دست‌یافتن به تمرکز و نیز اهمیت بدن به عنوان علم اندام‌شناسی صحّه گذاشت که هم‌اکنون مورد تأیید علم نیز قرار گرفته است.

سخنرانی در هتل اکایاما

در میان پیروان ذن در ژاپن مرسوم است که خانه‌دارها گه‌گاهی راهبان و راهبه‌ها را به خانه‌هایشان دعوت می‌کنند و به آنها غذا و هدیه می‌دهند. این نشان از باور قلبی به مکتبشان دارد که نه تحمیل است و نه باور کورکورانه بلکه ناشی از فهم و درایت آنهاست چرا که این باورها را از طریق مشاهده مستقیم کسب کرده‌اند و هر از گاهی در دوره‌های کوتاه فعالیت‌های ذن (ذادن و کار بدنی) در معابد شرکت کرده‌اند و آن را با تمام وجود فهمیده‌اند. همکاری و اعتقاداتشان از بصیرتشان است و ریشه در تار و پود وجودشان دارد و فرهنگ خود را اینگونه ارج می‌نهند. روزی از طرف برخی از روشنفکران و بازرگانان به سالنی در هتل اکایاما در شهر اکایاما^{۲۶۰} دعوت شدم تا نظرات و تجربیاتم را در خصوص فرهنگ ایران و آنچه از فرهنگ ژاپن آموخته بودم، بیان کنم. این گردهمایی از سوی صومعه سوگنجی تدارک دیده شده بود. خانم کیمورا^{۲۶۱} مترجم من از زبان انگلیسی به ژاپنی بود. برای آنها تا اندازه‌ای از تاریخ کهن ایران و همچنین از فرزانه ایرانی «زرتشت» و نحوه مدیتیشن او سخن راندم و تا اندازه‌ای که می‌دانستم، از عرفان و صوفی‌گری صحبت کردم^{۲۶۲} سپس شباهت‌های تنگاتنگ بین ذن و عرفان برای رسیدن به

260- Okyama city

261- Kimura- San

۲۶۲ - در آن زمان از جنبش فرهنگی آنشی گائو راهب پارسی که بودیسم را به چینیان نشان داد و ژاپنی‌ها نیز از آن بهره بردند، اطلاع نداشتم چون در آن صورت می‌توانستم فرهنگ کهن خودمان را معرفی کنم.

آرامش و بیداری را بیان کردم. آنها جذب اطلاعاتی شدند که برای اولین بار می‌شنیدند و از آن استقبال کردند. این مطالب دقیقاً در مجله هفتگی شهر درج شد. آنها می‌پرسیدند که آیا در ایران مرکز تعلیماتی در اختیارم هست. آنها مشتاق بودند که اگر از آنها در چنین مرکزی دعوت شود، به طور قطع شرکت کنند تا از فرهنگ و عرفان ایرانی تجربیاتی کسب کنند. فرهیختگان ژاپنی و هواداران ژاپنی همواره با راهبان ذن و مراکز تعلیماتی آنها در ارتباط بوده و هستند و از آن استقبال کرده‌اند. آنها همچنین از من انتظار داشتند دربارهٔ فعالیتیم در زمینهٔ ذن در ایران و حتی معبد ذن در ایران از سالی که خانقاده سوگن جی را به مقصد ایران ترک کرده بودم، بشنوند.^{۲۶۳}

آنها شرایط ایران و حاکمان متعصب را نمی‌شناختند و من نیز مایل نبودم که تجربیات تلخم را که مدت بیست سال بر من روا داشتند، بازگو کنم و شاید این حقیقت برای آنها قابل باور نبود. رسم بر این بوده و هست که آنهایی که آموزش ذن را در یکی از معابد ژاپن دیده‌اند، اجازه تدریس و تأسیس یک مرکز آموزشی را در کشور متبوع خود داشته باشند و با آنها همکاری مادی و معنوی می‌شود. این راهبان یا آموزش‌دیدگان از طرف استاد ذن تأیید می‌شوند. این مراکز می‌توانند با هم در ارتباط باشند و در یک تفاهم کامل از هم بیاموزند علاوه بر این من یک راهب رسمی صومعهٔ سوگن جی بودم (و هستم) و قاعدتاً مشکلی برای راه‌اندازی یک معبد یا یک مدرسهٔ ذن در ایران نداشتم. پی بردم که ژاپنی‌ها مشتاقانه تمایل داشتند دربارهٔ ایران بدانند و بتوانند در یک مرکز آموزشی ذن در ایران شرکت کنند همان‌گونه که در سایر مراکز ذن در جهان شرکت می‌کنند. آنها همچنین علاقه‌مند

۲۶۳- در سال ۱۳۶۵ (۱۹۸۷ میلادی) به قصد راه‌اندازی یک مرکز ذن در ایران نهایت تلاشم را کردم ولی با ممنوعیت‌های دولتی مواجه شدم.

بودند که بیشتر دربارهٔ رسوم و آداب، طرز تفکر و کلا از فرهنگ ما بدانند و در عین حال رابطهٔ خوبی بین ایران و ژاپن برقرار شود، این‌ها انتظارات معقول آنها بود اما از شرایط حاکم بر ایران اطلاعی نداشتند. اشتیاق آنها به برقراری روابط فرهنگی حیرت‌آور بود و برای من تأسف و تأثر به همراه داشت که چگونه ایجاد یک تعامل فرهنگی، به عنوان محور فتنه و شرارت در ذهن دولتمردان ایرانی جا می‌گیرد.

ورود رئیس جمهور ایران به ژاپن و دعوت به سوگن جی

چند ماهی از دورهٔ آموزشی‌ام در سوگن جی نگذشته بود که باخبر شدم رئیس جمهور جدید ایران، آقای محمد خاتمی و همراهان از طرف دولت ژاپن دعوت شده‌اند و به زودی به ژاپن خواهند آمد. با شنیدن این خبر، در رابطه با ناکامی‌هایم در تأسیس یک مرکز ذن در ایران با استادم هارادا شودو صحبت کردم. رُشی کم و بیش از وضعیت سیاسی ایران باخبر بود و پیشنهاد کرد با وجود محنتی که بر من رفته است، رئیس جمهور خاتمی و همراهانش به‌طور رسمی به سوگن جی دعوت شوند که به آنها فرهنگ ژاپنی از قبیل تشریفات چای نوشی^{۲۶۴}، هنر گل‌آرایی^{۲۶۵}، رقص نمایشی (کابوکی^{۲۶۶})، کندو^{۲۶۷} و همچنین ذن^{۲۶۸} نشان داده شود. نیت استاد این بود که به میهمانان ایرانی، فرهنگ ژاپنی را به شکل عملی نشان دهد تا تردید و بدبینی نسبت به فرهنگ‌های دیگر را از اذهان حاکمان جدید پاک کند و آنها را

264-The art of tea
265-Flower Arrangement
266-Kabuki Dance
267-Kendo
268-Zen

متقاعد کند که ذن عقیده‌ای جزمی یا با هدف تحمیل یک مذهب یا تغییر مذهب اشخاص نیست^{۲۶۹}.

از آنجایی که در مجموع به مدت سه سال در بطن تمرینات ذن بودم و کم و بیش با فرهنگ ژاپنی آشنا بودم، انتظار داشتم آقای خاتمی و همراهانش دعوت سوگن‌جی را با توجه به شعار انتخاباتی «گفتگوی تمدن‌ها» بپذیرند از این رو راهب بزرگ سوگن‌جی با دعوتنامه‌های رسمی از طریق وزارت امور خارجه ایران در تهران و سفارت ایران در توکیو از آنها دعوت کرد که به صومعه سوگن‌جی در شهر اکایاما تشریف بیاورند.

به منظور تسریع در این کار بلافاصله توسط استاد به سفارت ایران در توکیو فرستاده شدم تا دعوتنامه‌ها را شخصا به سفارت بدهم، برای حسن نیت و تفاهم بیشتر، استاد هارادا شودو همچنین دو مجسمه^{۲۷۰} به همراه چند مجسمه کوچک بودا و پیشوایان ذن که خود از معبدش در ناراکا^{۲۷۱} گلچین کرده بود، به دست من داد تا آنها هم به دست آقای خاتمی و کارکنان سفارت برسد. در حقیقت این هدایای معنوی نشانی بود از ابراز دوستی و تفاهم بین برادران و خواهران ژاپنی و ایرانی. خوشحال بودم که مجهز به ابزار صلح و دوستی در مقابل جهل و دشمنی هستم.

در شهر شلوغ و پرازدهام توکیو توانستم سفارت ایران را پیدا کنم. دو ساختمان مجزا و به فاصله نه چندان دور از هم بودند، یکی سیاسی و دیگری فرهنگی. من ابتدا ناخواسته به ساختمان سیاسی سفارت رفتم. لباسی که بر تن داشتم، لباس

۲۶۹ - ژاپنی‌ها ذن را به شکل چان چینی دریافت کردند یعنی اندیشه‌ای که در سال ۱۴۸ ب.م. توسط آن شی گائو پایه‌ریزی شده بود.

۲۷۰ - با خبر شدم که هم اکنون مجسمه هدایی به رئیس جمهور خاتمی از سوی صومعه سوگن‌جی در موزه رئیس جمهوری در تهران نگهداری می‌شود.

رسمی راهبی یعنی ردای راهبی ذن بود. ابتدا و قبل از ورود به سالن با استقبال گرم نگهبانان ژاپنی که در سالن بودند، روبه‌رو شدم چون آنها با این لباس و این مکتب آشنا بودند و برایش ارزش قائل بودند. با احترام مرا به اطاق انتظار بردند و سپس من به مسئولان سفارت هدفم را توضیح دادم. خوشحال بودم که توانستم مفاد دعوت از رئیس جمهور و همراهان را برایشان توضیح دهم. تصورم بر این بود که مقامات سفارت ایران وقتی من را در این لباس ببینند از روی کنجکاوی از من خواهند خواست که وضعیت خودم و فعالیت‌م را در ژاپن، برایشان توضیح دهم و مقصود و منظور من و صومعه سوگن‌جی را بفهمند اما طبق معمول نه بر اساس عقلانیت و واقع‌بینی بلکه بر مبنای تصورات و تخیلات خودشان اقدام کردند و در یک لحظه اتفاقی افتاد که برایم باورنکردنی و غیرقابل انتظار بود. دقیقه‌ای چند یکی از کارمندان ایرانی سفارت مرا در ردای راهب ذن دید و بدون هیچ دلیل و پرسشی به من مظنون شد که نیت او را نفهمیدم. او در گوش همقطارانش پچ‌پچی کرد و بلافاصله از من پرسید آیا ایرانی هستم و من هم با ذوق و شوق گفتم بله و به زبان فارسی با آنها صحبت کردم. هدفم را از آمدن به سفارت بیان کردم. انتظار داشتم که هموطنانم از من به واسطه این پیشنهاد مهربانانه که پیامی از دوستی و همبستگی بود، تقدیر کنند و یا اینکه حداقل با احترام عذر مرا بخواهند.

مقامات سفارت در گوشه‌ای زیر لب چیزهایی به نگهبانان ژاپنی گفتند و آنها را تحریک کردند که مرا به طرز زننده‌ای از سالن سفارت بیرون کنند. گویی مجرم بالفطره‌ای وارد سفارت شده و قصد خرابکاری دارد! نگهبانان که در بدو ورودم مهربانانه با من رفتار کردند، این بار دست‌های مرا از پهلو چسبیدند، مرا به طرف در خروجی هل دادند و به طرز وحشیانه و گستاخانه به بیرون پرت کردند و در را بستند. همان موقع بود که برای شعار عوام‌فریبانه «گفتگوی تمدن‌ها»ی خاتمی

فاتحه‌ای خواندم و آن را فریب‌دادن دنیا برای مقاصد متحجرانه خودشان تصور کردم. خوشبینانه‌اش این بود که تصور کنم رئیس جمهور ایران در ابراز و اعمال عقیده‌اش تنهاست و عوامل زبردست او مطیع اوامر او نیستند و فرمان از جایی دیگر می‌گیرند. این تصور بعدها به یقین تبدیل شد، وقتی شنیدم که رئیس جمهور ایران به «تدارک‌چی» بودنش اعتراف کرد و دانستم که وزیر امور خارجه را رئیس جمهور انتخاب نمی‌کند و تعیین وزیر امور خارجه ایران مثل وزیر اطلاعات و وزیر کشور و نفت، با جناح تندرو و رهبر ایران است.

در نظر بگیری که به شخصی که نیتش دوستی و تفاهم است، چه حالی دست می‌دهد که به جای تمجید و قدردانی، با او این چنین خشن برخورد کنند. تعجبم بیشتر از این بود که نگهبانان ژاپنی که به لباس فرم ذن و ردای راهبان خود آشنا بودند و برایشان مقدس هم بود، چرا باید وارد این بازی مسخره بشوند. هرگز تصور نمی‌کردم مقامات مسئول یک سفارت به خصوص آنانی که در کشورهای مترقی هستند، اصل انسانیت را فراموش کرده باشند.

از زمانی که لباس راهبی را بر تن کرده بودم شاید این اولین باری بود که با چنین خشونت و صحنه زنده‌ای روبه‌رو می‌شدم. اگر من در همان زمان رفتار خشن و غیر مسئولانه مقامات سفارت را به سوگن جی و استادم گزارش می‌کردم، اطمینان داشتم که حیثیت و آبروی آنها توسط دولت ژاپن زیر سؤال می‌رفت و چه بسا این رفتار زشت، رسانه‌ای می‌شد و آنها را وادار به پوزش می‌کرد اما از آنجایی که امید داشتم رئیس جمهور کشورمان برای دیدار به سوگن جی تشریف می‌آورند، این عمل را بازگو نکردم.

خارج از ساختمان یک هموطن ایرانی به کمکم آمد. جریان را گفتم و او ابراز همدردی کرد. مرا به ساختمان دیگری که چندان دور نبود، راهنمایی کرد. گرچه از

سوی مسئولان ایرانی سفارت مورد تحقیر قرار گرفتیم اما می‌خواستیم نیت و پیامی را که از سوگن جی داشتیم، به آنها برسانیم. کارمندانی که در ساختمان دیگر سفارت بودند، ظاهری مهربان داشتند شاید به این دلیل که برچسب و عنوان مسئول فرهنگی را داشتند. آنها به صحبت‌های من گوش دادند و نامه‌های رسمی را دریافت کردند. قول دادند که مجسمه‌های باارزش را میان کارمندان توزیع کنند و مجسمه‌های ویژه را به آقای محمد خاتمی رئیس جمهور بدهند. آنها همچنین گفتند روزی را تعیین خواهند کرد تا آقای رئیس جمهور و همراهان از صومعه ذن در شهر اکایاما دیدن کنند. مجبور بودم به آنها اعتماد کنم اما از صداقت و عهد آنها چیزی نمی‌دانستم.

دعوت‌نامه‌های رسمی را به مقامات مسئول سفارت (بخش فرهنگی) دادم و از آنها رسید گرفتیم. به شهر اکایاما برگشتم و رسید دعوتنامه‌ها را به استاد دادم. استاد از این حسن نیت و پذیرش دعوت خوشحال بود، از اینکه این نزدیکی می‌تواند سرآغازی باشد برای آنچه اصلاح‌طلبان آن را «گفتگوی تمدن‌ها» می‌نامیدند. استاد ذن پیشاپیش کلیه برنامه‌های لازم جهت خوشنود کردن میهمانان ایرانی در ورودشان به سوگن جی را فراهم کرد. او از بعضی از استادان ذن در شهرهای کیوتو^{۲۷۲} و نارا^{۲۷۳} خواست که در این مراسم شرکت کنند و زمینه‌های لازم جهت انجام بخشی از تمرین ذن (ذاذن)، نمایش کابوکی، فن کمان‌گیری و سایر مراسم را تدارک دید. دانش و تمرین در خصوص این گونه هنرها فقط در معابد بودایی ذن قابل اجرا است زیرا این معابد قلب فرهنگ ژاپن هستند به‌علاوه فرصت خوبی برای من نیز خواهد بود که اهدافم را در رابطه با ایجاد یک مرکز تعلیماتی ذن در

ایران که مدت‌ها به دنبال آن بودم، با این آموزش‌های عملی بیان کنم و شعار «گفتگوی تمدن‌ها» را به عمل درآورم.

همه‌چیز برای میهمان‌نوازی و پذیرایی از آنها فراهم شده بود و من شخصاً برای ورود میهمانان مهم ایرانی روزشماری می‌کردم اما چه سود که بخش فرهنگی سفارت هم آب سردی بر آتش اشتیاق ما برای دیدار دولتمردان جمهوری اسلامی ریخت.

چند روز بعد وقتی که همه چیز برای پذیرایی میهمانان آماده می‌شد، سوگن جی دو نامه رسمی از سفارت ایران در توکیو دریافت کرد. یکی از نامه‌ها به استاد فرستاده شده و دیگری به من. در نامه درج شده بود که رئیس جمهور و همراهان به واسطه عدم پوشش امنیتی از سوی دولت و خارج از محدوده توکیو بودن معبد، نمی‌توانند این دعوت را بپذیرند و از این بابت پوزش خواستند.

نه من نه رُشی و نه هیچ‌یک از اعضای سوگن جی انتظار چنین واکنشی را نداشتیم و تصور نمی‌کردیم اینگونه غافلگیر شویم و این دعوت بدون هیچ دلیل معقولی رد شود چرا که معابد ژاپن به ندرت از افراد، دعوت رسمی به عمل می‌آورند و هیأت ایرانی خیلی خوش‌شانس بودند که از طرف مجامع مذهبی و فرهنگی ژاپن مورد دعوت قرار می‌گرفتند و عدم شناخت درباره ماهیت چنین نهاد فرهنگی، نسبت به دیدگاه‌های برخی به اصطلاح فرهیختگان سیاسی ایجاد شک می‌کند و حتی دولت ما را زیر سؤال می‌برد. اینکه آیا دعوتنامه‌ها به رئیس جمهور خاتمی ابلاغ شده یا خیر بی‌اطلاعم اما اطمینان داشتم که آقای خاتمی و همراهان، در آغاز روی کار آمدن دولت جدید، از چنین دعوتی استقبال می‌کردند البته اگر مسئولان سفارت، دعوت‌نامه سوگن جی و مفاد آن را به رئیس جمهور ابلاغ می‌کردند. احتمال این نیز بود که هدایا و مجسمه‌ها در میان اعضای سفارت و شخص رئیس جمهور و هیأت

همراه توزیع نشده باشد چرا که نشانی از قدردانی از آنها و حداقل اعلام دریافت آنها به چشم نمی خورد. اگر مسئولان سفارت ارزش این دعوت را درک می کردند، به طور قطع آب زلال اندیشه خود را پای درخت تعامل تمدن‌ها که صدایش گوش‌ها را کر کرده بود، می ریختند و سپاسگزاری می کردند. وقتی بر اهداف شروانه حکومت ایران تمرکز کردم، فهمیدم که از منطق جمهوری اسلامی به دور است که از گفتگوی تمدن‌ها استقبال کند. همان موقع در ایران قتل‌های زنجیره‌ای تداوم داشت و دگراندیشان و فرهیختگان را سلاخی می کردند. ادیبان و نخبگانی را که اندکی اندیشه‌اش با آنها زاویه داشت، بی سر و صدا از دم تیغ می گذراندند. جلادان این بار در اندیشه یک قتل عام دیگر مثل سال هزار و سیصد و شصت هفت شمسی (۱۹۸۹ میلادی) بودند. بسیاری از روشنفکران ما در همان سال‌های دوران ریاست جمهوری خاتمی به قتل رسیدند. انسان‌های متفکر، شریف و ارزشمندی چون پوپنده، مختاری، سعیدی سیرجانی و... و عده‌ای هم معجزه‌آسا از اتوبوس مرگ ارمنستان نجات پیدا کردند.

به عنوان یک شهروند ایرانی باعث شرمساری من بود که چنین تصمیم نابخردانه‌ای از طرف سفارت که نماینده دولت کشورم و مظهر سیاست آن است، گرفته شود. زمانی که سفارت دعوت‌نامه‌ها را پذیرفت و رسید آن را ارائه داد، باید می دانست که این دعوت معمول و بلا مانع است و حتی رد دعوت یک میزبان معمولی نیز شرایط و ضوابطی دارد و باید با درایت حل و فصل و توجیه شود چه رسد به یک تشکیلات مذهبی-فرهنگی بنام و مطرح کشور که تلاشش گسترش فرهنگ و معنویت است.

سعی کردم این ماجرا ذهنم را بیش از پیش اشغال نکند و به آن نیندیشم و آن را به عنوان تجربه‌ای تلخ اما آموزنده بپذیرم. به جای آن ذهنم را متمرکز بر تمرین کردم و

راهم را ادامه دادم. به مرور و در اثر تمرینات سخت سوگن جی، واقعهٔ سفارت به مرور در اذهان کم‌رنگ شد اما تأثیراتش را هم بر من و هم بر ذهن اهالی سوگن جی باقی نهاد.

حقیقت یا پندار: یک نجات‌دهندهٔ ناشناس

دورهٔ تعلیماتی سوگن جی به طور منظم و هر ماهه انجام می‌شد. دورهٔ یک هفته‌ای با ده ساعت نشستن به ذاذن (نشست به مدیتیشن) در روز معمولاً دشوار است. بعد از دورهٔ یک هفته‌ای، واقعه‌ای برایم اتفاق افتاد که به راستی ارزش بیان کردن دارد.

قبل از بازگو کردن این داستان شگفت‌انگیز، می‌خواهم برایتان روشن کنم که من شخصاً به روح و جن و پری و... اعتقاد ندارم اما بعد از این تجربه، علت، چگونگی و منطق آن همیشه به صورت یک علامت سؤال بزرگ، ذهن مرا به خود مشغول داشته و ممکن است شما هم با خواندن این حادثهٔ غیرمعمول دچار تردید شوید. این داستان واقعی را از این رو بازگو می‌کنم که بخشی از تجربه‌ام است بدون اینکه بخواهم آن را به حکمت الهی یا ماورالطبیعه ربط دهم.

به نظر من این واقعه که به نظر اتفاقی می‌آید، ممکن است به سادگی برای هر کس اتفاق بیفتد که در این صورت نمی‌تواند استثناء باشد. این حادثه آنچنان دارای اهمیت نیست که بخواهد ذهنم را برای مدت‌ها به خود مشغول کند تا حالت وسواس‌گونه به آن داشته باشم اما وقتی که دربارهٔ آن با دیگران صحبت می‌کردم، بسیاری حقیقتاً در شگفت می‌ماندند و آن را رویدادی تخیلی تصور نمی‌کردند و به نوبهٔ خود بر این باورم که این حادثه به راستی درس دیگری از بودیسم ذن است که ذهن مرا به تجربه‌ای که بر من گذشت، باز می‌کرد.

استاد هارادا شودو و دستیارانش به ایالات متحده رفته بودند تا یک دوره یک هفته‌ای انزواگزینی را هدایت کنند. آنها معمولاً به مراکز ذن وابسته به سوگن جی تحت عنوان یک قطره^{۲۷۴} در ایالات متحده و کشورهای اروپایی سفر می‌کنند و ذن و ذاذن را آموزش می‌دهند. در غیاب آنها ما معمولاً کارهای سبک انجام می‌دهیم و وقت کافی برای هر فرد هست که به ذاذن انفرادی، ورزش، مطالعه و فعالیت‌های دیگر در چارچوب خانقاه و زیر نظر راهبان ارشد بپردازند. بعد از دوره یک هفته‌ای ما معمولاً یک روز کامل آزادیم. در این زمان تعطیلی بعضی از اعضا تصمیم گرفتند که وقت آزادشان را به بازی فوتبال در مکانی خارج از صومعه بگذرانند. صومعه سوگن جی تا اندازه‌ای از شهر دور است. این صومعه در محیطی ساکت و آرام و بر تپه‌های اکایاما قرار دارد. نیزارهایی سبز و بلند در اطراف وجود دارد. این جنگل از سوگن جی گرفته تا ناحیه غرب شهر اکایاما و فراتر از آن امتداد دارد. از آنجایی که بر بالای تپه قرار دارد، تقریباً دورافتاده و به دور از مزاحمت است. صومعه سوگن جی در عمق این جنگل است.

برای رفتن به بازی فوتبال، مجبور بودیم از نی‌زارهای انبوه و بیشه‌های پرپشت عبور کنیم تا به محل برسیم. در طول راه درختان بلند و تنومند به چشم می‌خورد. در آن ناحیه چیزهای دست‌ساخته مثل خانه، کارخانه و... دیده نمی‌شد. هیچ چیز نبود جز یک ناحیه جنگلی و سرسبز. مکانی بود از هر نظر ایده‌آل برای مدیتیشن و آرامش. آوای پرندگان از دور و نزدیک شنیده می‌شد و گوش را نوازش می‌داد. به واسطه درختان بلند و انبوه تقریباً غیرممکن بود که بتوان تمام آسمان را دید. وزش باد تابستانی نشان از روز دل‌پذیر آفتابی می‌داد. حدود ساعت دو بعدازظهر بود و

۲۷۴ - One Drop: یک قطره: نامی است که به یادبود سوگن استاد ذن که مدت‌ها صومعه سوگن جی را هدایت می‌کرد، نامگذاری شده است. شعبات One Drop در اکثر کشورهای اروپایی و بعضی از شهرهای ایالات متحده هست. این مراکز زیر نظر صومعه سوگن جی فعالیت دارند.

زمانی مساعد برای همه ما که اوقات خوبی را داشته باشیم. از میان نی‌زارها و درختان به هم فشرده عبور کردیم. راه درازی را رفته بودیم و سرانجام از جنگل خارج شدیم. وارد یک ناحیه مسکونی جدید شدیم که به نظر می‌رسید دور و خارج از محوطه صومعه است. زمین فوتبال هنوز دور بود ولی می‌شد از دور آن را دید. احساس کردم شوق چندانی ندارم که با آنها ادامه بدهم. ترجیح دادم به صومعه برگردم. مانند آنان جوان و پرشور نبودم که بخواهم پایه‌پای آنها بروم. حوصله دوندگی زیاد را نداشتم. از آنها پوزش خواستم و تقاضای بازگشت کردم. آنها تصور کردند من راه برگشت به معبد را می‌دانم و از نظر خودم هم ساده بود که به همان جایی که از آن آمده بودم، برگردم. مسیری را که آمده بودیم، به یاد داشتم و تصور

می‌کردم راه برگشت به آسانی قابل شناسایی است اما زمانی که وارد جنگل شدم، با اندک انحراف از مسیر، راه را گم کردم؛ یعنی به جای اینکه سمت راست خود را بگیرم و ادامه بدهم، به سمت چپ منحرف شدم و ادامه دادم. کاملاً جهت را از دست دادم و گم شدم. در آغاز تصور نمی‌کردم راه را اشتباه آمده‌ام و همچنان در مسیری که مرا هرچه بیشتر از صومعه دور می‌کرد، حرکت می‌کردم به این امید که به زودی به محل می‌رسم.

نه نقشه‌ای با خود داشتم، نه ساعتی و نه چراغ‌قوه‌ای. نشانی یا علامتی هم نبود که چنانچه گم می‌شدم، از آنها استفاده کنم. هرچه بیشتر راه می‌رفتم، بیشتر از سوگن‌جی دور می‌شدم. گاهی اوقات به بالا و گاهی اوقات به پایین سرازیر می‌شدم. احساس می‌کردم راه طولانی را طی کرده‌ام و خسته شده بودم. عاقبت ترجیح دادم برای لحظه‌ای توقف کنم چون حالا دیگر برایم کاملاً مسلم شده بود که نه تنها گم شده‌ام بلکه از منطقه خارج شده‌ام. به هر سو می‌رفتم و به نظرم

نمی‌رسید که جنگل پایانی داشته باشد. همه جای جنگل شبیه به هم به نظر می‌آمد و هیچ نشان و راهنمایی نبود که مرا به جایی که از آنجا آمده بودم، برگرداند. به نظر می‌رسید کاملاً گیر افتاده‌ام و نه راه پیش داشتم و نه راه پس. در یک دایره بسته جنگلی همچنان می‌چرخیدم. جنگل تقریباً تاریک بود و راه خروجی نداشت. خسته و ناامید شدم و خودم را کاملاً درمانده و گم‌شده می‌دیدم. هرگز چنین تجربه هولناکی در زندگی‌ام نداشتم. نشانی از روستا یا مردم و یا سکونت انسانی دیده نمی‌شد. جنگلی بود تاریک و مخوف و بی‌پایان. آوای پرندگان از عمق جنگلی که آشنا نبود، شنیده می‌شد. این بار نغمه پرندگان برایم زیبا نبود بلکه شکل دیگری گرفته بود و برایم دلگیر بود. هوا تاریک و تاریک‌تر می‌شد و من با حالتی پریشان به این سو و آن سو می‌رفتم و راه خود را هرچه بیشتر دور می‌کردم. به دنبال راه خروج از آن جنگل بودم که ناگهان صدای واضح در میان بیشه‌ها شنیدم. چه می‌تواند باشد؟ آیا یک حیوان وحشی است؟ آیا پنهان شوم یا فرار کنم آیا کسی است؟ جرأت نکردم به سویش بروم. فریاد زدم کسی آنجاست؟ لطفاً کمک کنید من گم شده‌ام. صدایی نیامد و ناگهان خرگوشی از میان بیشه‌ها بیرون پرید و ناپدید شد. با این صحنه یکه خوردم. قاعدتا نمی‌بایستی می‌ترسیدم، ابزاری هم برای دفاع از خود نداشتم ولی دوراندیشی می‌کردم که حادثه‌ای برایم اتفاق نیفتد. به‌علاوه جو جنگل و شرایط روحیه‌ام طوری بود که نمی‌توانستم شخص خوشحالی باشم. به دنبال راهی از این بن‌بست بودم. به هر شکل تلاش کردم از چارچوب جنگل تاریک و دلگیر بیرون بیایم. با خود می‌گفتم اگر راهی به بیرون پیدا نکنم چی؟ اگر کسی نتواند مرا پیدا کند؟ تمام این افکار آشفته به ذهنم خطور می‌کرد اما مجبور بودم آرام و خونسرد باشم و تسلیم نشوم. باید قبل از ساعت ۹ شب و در زمان آخرین سوره‌خوانی در سوگن جی باشم چون در غیر این صورت همه اعضا نگران

می‌شدند و به دنبالم می‌گشتند و متعاقب آن با استاد تماس می‌گرفتند و احتمال داشت که رُشی برنامه‌اش را در آمریکا نیمه‌تمام بگذارد و برگردد. فکر کردم باید شب را در جنگل بگذرانم اما نه کلبه‌ای بود و نه سرپناهی. تصمیم گرفتم از درختی بالا بروم و شب را تا صبح در آنجا سپری کنم تا راه حل مناسبی پیدا شود اما بالا رفتن از خیزران‌های بلند و صاف غیرممکن بود حتی درختان کوچک نیز برای تمام شب جای امنی نبود. همچنان در وسط جنگل سرگردان بودم.

در ناامیدی محض متوجه نور ضعیفی از دور شدم. هرچه بیشتر خودم را به آن نور می‌رساندم، روشن و روشن‌تر می‌شد. ناگهان یک راه خروجی پیدا شد. خوشحال بودم که از حالا به بعد راهم را به صومعه پیدا می‌کردم. وقتی خودم را به روشنایی یا در واقع راه خروجی رساندم، مرد میان‌سالی را دیدم که داشت وارد جنگل می‌شد. تعجب کردم که او را در چنین بخش دورافتاده‌ای از جنگل که چیزی جز درخت و بیشه دیده نمی‌شد، می‌دیدم. به ژاپنی سلام کردم و از او تقاضای کمک کردم، سرش را تکان داد اما چیزی نگفت. او یک شخص معمولی بود، درست مثل خودم. احتمالاً انگلیسی نمی‌دانست و من سعی کردم گرفتاری و گم‌شدن خودم را به ژاپنی شکسته توضیح بدم. او با مکث نگاهی به من انداخت و سپس در جنگل ناپدید شد. او به همان مسیری که من هم اکنون از آن خارج شده بودم، رفت. مطمئن شدم که او جایی در جنگلی که ساعت‌ها در آن پرسه زده بودم، نداشت. به کجا می‌رفت؟ نمی‌دانستم.

وقتی کاملاً از جنگل خارج شدم، متوجه یک معبد قدیمی و متروکه شدم که تقریباً روی تپه‌ای با درختان کوتاه قرار داشت. خوشحال بودم که حال می‌توانم شب را در آنجا بگذرانم و روز بعد را از نو آغاز کنم. چیز خاصی در معبد نبود اما درهای آن با چوب‌های محکم بسته شده بود و باز کردن آن چندان ساده نبود. اطراف معبد، جا

برای دراز کشیدن و خوابیدن بود و از این بابت خوشحال و تا اندازه‌ای آسوده‌خاطر بودم. در حالی که به دنبال محلی برای استراحت بودم، صدای خودرویی را شنیدم. از دور مانند یک وانت بار به نظر می‌رسید. با خود گفتم آیا خواب می‌بینم، درست می‌شنوم و می‌بینم، آیا حقیقتاً اتومبیل یا خودرویی آنجاست. باید از نزدیک می‌دیدم. به سرعت از محوطهٔ معبد خارج شدم و به دنبال صدای عجیب رفتم. مردی را دیدم که خس و خاشاک و شاخه‌های خشک درختان را جمع می‌کرد و آن را در وانت بار خود می‌ریخت اما در کمال تعجب دیدم که هیچ جادهٔ آسفالتی تا محلی که ما بودیم، کشیده نشده بود. از خود پرسیدم:

- این مرد چگونه ممکن است با این جادهٔ ناهموار تا اینجا آمده باشد؟

در حقیقت هیچ مسیر صافی در جنگل کشیده نشده بود. راه دیگری نیز به اینجا منتهی نمی‌شد. متوجه شدم مکانی که در آن قرار داشتم، باید خیلی از سوگن جی دور باشد چون هیچ شباهتی به وضعیت جغرافیایی آنجا نداشت. مکانی که از آن به طرف پایین آمده بودم، از شهر و جادهٔ اصلی خیلی دور بود پس جرأت کردم به مرد نزدیک شوم و از او محل سوگن جی را بپرسم تا شاید مرا راهنمایی کند. فکر می‌کردم تنها کسی که در این شرایط می‌تواند به من کمک کند، همین مرد است. به نظر شبیه همان مردی می‌آمد که ابتدا در مدخل جنگل دیده بودم، در آغاز متوجه این نشدم زیرا از نظر من اکثر ژاپنی‌ها کم و بیش شبیه به همنند و تشخیص آنها در یک نگاه، آن هم برای غیرژاپنی‌ها چندان ساده نیست.

از آن مرد دربارهٔ معبد سوگن جی پرسیدم. لباس راهبی‌ام را به او نشان دادم و با زبان اشاره دستی به سر بی موی خود کشیدم که به این طریق چیزی را بفهمانم. هیچ کلمه‌ای در پاسخ به سؤالم و اشاراتم بر زبان نیاورد و این بیشتر مرا متعجب کرد. چون ناامید شدم، او را رها کردم و به طرف همان معبد متروکه که بر بالای تپه قرار

داشت، برگشتم که شب را آنجا بگذرانم اما حضور آن مرد و وانتش هنوز ذهن مرا اشغال کرده بود. برخوردها و حوادث آنجا چندان عادی نبود که بخواهم آنها را طبیعی بدانم و به آنها با کنجکاوی نیندیشم. ذهن من فقط متمرکز به مسائل اطرافم بود و هر حرکتی را با دقت زیر نظر داشتم. در حینی که خودم را برای استراحت و خوابیدن شب آماده می‌کردم، متوجه شدم آن مرد خودرواش را به زحمت تا نزدیکی معبد بالا می‌آورد. در نزدیکی معبد توقف کرد و چراغ‌های اتومبیلش را درست روبه‌روی معبد و من روشن گذاشت زیرا ناحیه تماماً تاریک بود.

ساعت همراهم نبود ولی به نظرم پاسی از شب گذشته بود. فکر کردم شاید این مرد خادم معبد است اما معبد دری برای ورود و خروج نداشت و نشانی از فعالیت در آن دیده نمی‌شد. باز تصور کردم که ممکن است بخواهد در آنجا استراحت کند. باید منتظر می‌شدم و می‌دیدم. دوباره به او نزدیک شدم و از او خواستم حرفی بزند و چیزی بگوید. تصور کردم باید لال باشد چون هیچ کلامی از او نشنیدم. سپس پشت فرمان نشست و با اشاره به من فهماند که در اتومبیل و بغل دستش بنشینم. قلبم به من می‌گفت که باید مرد قابل اطمینانی باشد و به هر حال انسان بود و چون خودم. باید او را به هر چیز دیگر ترجیح می‌دادم. در جاده غیرآسفالت و ناهموار و پوشیده از بیسه و شاخه‌های خشک به حرکت درآمد و به طرف جاده اصلی پایین رفت. به تدریج روشنایی شهر از فاصله دور دیده می‌شد و خوشحال بودم که از آن مخصوصاً دهشتناک، جایی که ساعت‌ها در جنگل تاریک و ترسناک گیر کرده بودم، بیرون می‌آیم. نمی‌دانستم این مرد مرا به کجا می‌برد. اما به نظر می‌رسید صومعه سوگن جی را می‌شناسد. عجیب است بگویم که نزدیک به یک ساعت طول کشید تا به دروازه سوگن جی رسیدیم.

در مسیرمان به سوگن جی گه‌گاهی به زبان ژاپنی با او صحبت می‌کردم و گاهی به زبان انگلیسی اما او همچنان ساکت بود. وقتی که سرانجام مرا سالم به دروازه صومعه رساند، نمی‌دانستم چگونه از او تشکر کنم. نام و آدرس او را خواستم، تو گویی صدای مرا نمی‌شنید. دست او را با گرمی فشردم و شانه‌اش را بوسیدم و با احترام از او خداحافظی کردم. بلافاصله ورودم را به سوگن جی اطلاع دادم. سوره‌خوانی‌ها ساعت ۹ شب انجام می‌شد و من درست ۱۵ دقیقه مانده به برنامه، رسیدم و در آن شرکت کردم. همه چیز به خیر و خوشی تمام شد و آب از آب تکان نخورده بود انگار من تمام این مدت در صومعه بودم. بعد از ساعت ۹ به یازا (مدیتیشن در شب) رفتم اما برای مدتی این واقعه ذهنم را اشغال کرده بود و نمی‌توانستم مانند هر واقعه معمول دیگر آن را به فراموشی بسپارم.

بعدها به طور خصوصی با یکی از راهبان ارشد قضیه را بازگو کردم و علت را پرسیدم. او به سادگی گفت اگر آنچه برایم اتفاق افتاد درست باشد، نقش یک نجات‌دهنده در میان است که در مدرسه ماهایانا به آن بودهیساتوا می‌گویند. بودهیساتوا در مدرسه ماهایانا نقطه مقابل آرهانت^{۲۷۵} در مدرسه تراوادا است. مدرسه ماهایانا معتقد است که بودهیساتوا تجسمی است از یک منجی که ممکن است به شکل انسان نمایان شود یا انسانی است که خصوصیات یک نجات‌دهنده را داشته باشد. نمی‌دانم باید آن را باور کنم یا خیر. من شخصاً واقعیتی را مشاهده کردم و برایم مهم نیست که بخواهم با تعصب آن را ثابت کنم و یا در برابر نفی آن از طرف دیگران، جبهه بگیرم. در طی این گرفتاری و بن‌بست، همه چیز غیرعادی و عجیب به نظر می‌آمد و هیچ ذهن کنجکاوی نمی‌تواند آن را خیال‌پردازی یا داستان‌سازی تصور کند و چنانچه این افراد بخواهند در برخورد با واقعیت، نوعی

وسواس به خرج دهند و ژست روشنفکر مآبانه بگیرند و آن را نفی کنند، من آن را گریز از واقعیت می‌دانم. باید باور داشت که از میان ده اتفاق، یکی از آنها با واقعیت همخوانی ندارد. به گمان من ملاقات با آن مرد، تحت هر عنوانی (بوده‌یساتوا، نجات دهنده، انسان والا...) نمی‌تواند بی‌حساب و کتاب و یا به زبان عامیانه الله‌بختکی باشد. آن مرد با همان سیما در دو موقعیت متفاوت در مکانی متروک و دورافتاده، جایی که هیچ انسانی زندگی نمی‌کرد، ظاهر شد، جاده صاف ماشین‌رو برای عبور و مرور وجود نداشت و... همه اینها دال بر واقعیتی است که همه ما تمام رازهای آن را نمی‌دانیم.

من به طور غیرقابل انتظاری از آن مخمسه نجات پیدا کردم که به باور معتقدین می‌تواند توسط نجات‌دهنده‌ای به هر نامی توجیه شود حتی اگر این نجات‌دهنده شکل و شمایل انسانی داشته باشد. شاید اگر تردیدی جدی در این واقعیت شود و یا به طریقی مجموعه آن یک اتفاق ساده قلمداد گردد، در آن صورت باور به فقط علم، با حقیقت فوق علم در تضاد قرار خواهد گرفت. هرچند این واقعه غیرقابل باور است و عده‌ای آن را با معیارهای علمی می‌سنجند و نمی‌پذیرند، من شخصاً نمی‌توانم به واقعیتی که دیدم و موشکافانه آن را بررسی کردم، شک کنم.

به طور قطع بسیاری از ما در موارد نادری با چنین پدیده‌هایی برخورد داشته‌ایم اما از آنجایی که ذهنمان مغشوش است یا اینکه سخت گرفتار کارهای روزمره هستیم، توجه چندانی به آنها نمی‌کنیم و از نظرمان محو می‌شوند. بعضی آن را قضا و قدر و بعضی آن را شانس یا چیزهایی از این قبیل می‌نامند. اجازه بدهید که ماهایانا آن را بوده‌یساتوا بدانند. قبلاً مطلقاً به چنین موجوداتی اعتقاد نداشتم اما اینک با این تجربه، می‌پذیرم که آنها در میان ما هستند و در مواردی به ما به طور راز و رمزداری کمک می‌کنند؛ اینکه چه هستند و در چه شرایطی به کمک می‌آیند، نمی‌دانم ولی

می‌دانم «روح» نیستند. معجزه هر روز اتفاق می‌افتد اما مردم زیاد به آن زُل نمی‌زنند. من خوش‌شانس و نیک‌بخت بودم که از آن مخصمه نجات داده شدم. زن در شیوه‌های رازگونه‌اش به ما درس‌هایی می‌آموزد، به همین دلیل است که مرا همچنان شیفته و باورمند خود کرده است.

توطئه یا دعوت مهربانانه؟

پس از گذشت چند هفته از قضیه دعوت از رئیس جمهور و در حالی که کم‌کم ماجرا از ذهنم دور می‌شد، نامه‌ای از سفارت ایران در توکیو دریافت کردم. در این نامه از من دعوت شده بود به ایران برگردم تا با مسئولین ذی‌صلاح در نهاد ریاست جمهوری، در رابطه با تأسیس یک نهاد فرهنگی صحبت کنم و رئوس برنامه‌ام را برای آنها توضیح بدهم. در آغاز از آنجا که آنها را باور نداشتم، مایل نبودم در خصوص این پیشنهاد با شتاب تصمیم بگیرم و اقدامی بکنم ولی از آنجایی که اهدافم انسانی و به نفع هموطنانم بود، مجبور بودم از کوچک‌ترین روزنه استفاده کنم. هرگز به جنبه‌های منفی چیزها نمی‌نگریستم چون ذهنم به آنها عادت نکرده بود، دیگر این که نیت منفی و ضعفی در خود نمی‌دیدم و از چیزی بیمناک نبودم. ابزار و دانشی داشتم خیرخواهانه و بشردوستانه برای همه انسان‌ها به‌طور یکسان. وقتی که این موضوع را با اعضای سوگن‌جی در میان گذاشتم، آنها از این پیشنهاد استقبال کردند و توصیه کردند در این زمینه با رُشی صحبت کنم. استاد چندان از این موضوع خوشحال نبود و نمی‌خواست که من به واسطه این دعوت مشکوک و بی‌برنامه به ایران برگردم. تردید داشت که ممکن است توطئه‌ای در کار باشد اما آن را به شخص من نگفت. شک استاد به واسطه ارسال دعوت‌نامه‌ای بود که به تبع آن مورد بی‌مهری آنها قرار گرفت. استاد از طرفی نمی‌خواست به طور آشکار و

مستقیم به من بگوید که گول این ترفندها را نخورم اما هشدار داد که در هر وضعیتی در ایران قرار گرفتم، محتاط باشم و گام‌ها را هشیارانه بردارم.

دوستان نزدیکم و هواداران قدیمی مرا تشویق می‌کردند که به ایران برگردم تا بلکه با آنهایی که کم و بیش با فرهنگ و آموزه‌های ذن آشنایی داشتند، فرهنگ‌سرایبی برای شکوفا کردن استعداد علاقه‌مندان تأسیس کنیم اما کابوس‌های گذشته و آنچه در مجموع با انحصارطلبان پیشین بر من گذشت، هنوز بخشی از ذهنم را اشغال کرده بود. دوستانم، دانش‌آموزانم و بعضی از پیروان ذن که هنوز در ایران بودند، قول دادند از جانب من با بعضی از روشنفکران دولت جدید صحبت و از آنها تقاضای همکاری کنند. بین دوراهی بومد و انتخابی دشوار. مردد از اینکه باید بروم و یا به تمریناتم در سوگن جی ادامه بدهم. نامه‌ای به دوست عزیز و مورد اعتمادم دکتر پرویز فروردین نوشتم که با او هم مشورت کنم. از جانب خانواده‌شان مطلع شدم که متأسفانه در سال ۱۳۷۹ (۲۰۰۱ میلادی) در محل اقامتش در دیزین^{۲۷۶}، زمانی که من در ژاپن بودم، از دنیا رفته بود. خبر دردناکی بود. با دوست دیگرم آقای نامی پتگر^{۲۷۷} تماس گرفتم، او نیز مرا تشویق کرد به ایران برگردم و آدرسش را در نوشهر^{۲۷۸} به من داد که به دیدن او بروم. قول داد در حد توانایی‌اش، محلی ساکت و آرام در نوشهر که خود در آن زندگی می‌کرد، تدارک ببیند. مانند بسیاری او نیز امید به بهبود اوضاع و اصلاحات داشت و سیاست آنها را متفاوت با دیگران می‌دانست. او همچنین قول داد که همراه با دوستانش در هر زمینه‌ی مربوط به فعالیت ذن در ایران به من کمک خواهند کرد.

^{۲۷۶}Dizin: منطقه‌ای آرام و خوش آب و هوا در شهرستان کرج از استان البرز. مهم‌ترین پیست اسکی در آنجا قرار دارد.

^{۲۷۷}نامی پتگر: نقاش بزرگ ایرانی که در ویراستاری یکی از کتاب‌های ذن کمک زیادی به من کرد. ^{۲۷۸}در سال ۱۳۸۰ سعادت دیدن ایشان را در نوشهر داشتم و مدتی را میهمان این مرد بزرگوار بودم.

بار دیگر با رُشی صحبت کردم اما او طبق معمول توصیه کرد که مراقب و محتاط باشم و تأکید کرد که ذن تجربه زندگی است و باید خود با چالش‌ها مواجه شوم و بیاموزم. او نگرش منفی در ذهنم نکاشت در عین حال چندان هم خوش‌بین نبود. من مجبور بودم خوش‌بین و امیدوار باشم و به قول استادم خودم را در کوران تجربه قرار دهم. سیاستمدار نبودم و از آینده خبر نداشتم حتی سیاستمداران جهانی نیز به تغییراتی که ممکن بود دولت جدید انجام دهد، خوش‌بین بودند و رابطه با کشورهای دیگر هم کم‌کم داشت رو به بهبودی می‌رفت، مهم‌تر اینکه احساس نمی‌کردم شخص مهم یا دردرس‌سازی از نظر دولت به حساب بیایم. رهرویی بودم با پشتوانه پژوهش چندساله و ایده انسانی به دور از خشونت و دشمنی.

صومعه سوگن جی را به قصد ایران ترک کردم و خوشحال بودم که دوباره به سرزمین مادری برمی‌گردم تا طرح‌هایم را به کمک هم‌مسلمانانم در ایجاد یک مرکز معنوی، به یاری دولت مردمی و دموکراتیک پیاده کنم. یک پیرو مدرسه ماهایانا همیشه در رساندن پیام صلح و دوستی به گوش مردم امیدوار است. امیدوار بودم که اتفاقی مطلوب خواهد افتاد و مطمئن بودم که آرزوهایم به حقیقت می‌پیوندد مگر اینکه موانع مبهم و ناخواسته‌ای بروز کند. نیاز به مقداری ایستادگی و صبر و امید داشتم و باور به اینکه تحقق هدفم چیزی محتمل و امکان‌پذیر است حتی اگر مخالفت‌هایی با آن وجود داشته باشد. امید ممکن است به سمت و سوی مسیر ناچیزی حرکت کند و یا برعکس در تعقیب چیزی بی‌نهایت چشمگیر و معنی‌دار باشد. امید کاذب یعنی امید بستن به چیزی غیرواقعی و غیرمحتمل. من به تغییر امیدوار بودم اما به آن معنی نبود که به آن ایمان داشته باشم. تفاوت بین امید و ایمان این است که ایمان عامل اطمینان را هم در خود دارد. امید عنصری است تقریباً مجهول.

مطالب مهم این فصل:

- همیشه دوست داشتم آموزش مثبت را در دستور کارم قرار دهم خواه این آموزش چینی باشد، ژاپنی یا توسط فرزندان ایرانی ارائه شده باشد؛
- مدیتیشن (نه- فکر^{۲۷۹}) یا به تعبیر ذن «مدیتیشن بی ذهنی» زمانی که ذهن و بدن با هم، همزمان و به طور خودبه خود انجام وظیفه کنند، کامل و بدون نقص است؛
- چون در ایران درها را بر روی خودم بسته دیدم، تصمیم گرفتم برای گرفتن ویزای ژاپن تلاش کنم؛
- در مالزی با دکتر شری ک. داهاماناندا راهب ارشد مالزی و سنگاپور آشنا شدم؛
- به سریلانکا رفتم و در طول اقامتم، آموزش استادان مدرسه تهرآوادیان را آموختم؛
- از طریق سفارت کاتماندو در نپال، ویزای ژاپن را گرفتم؛
- در معبد میمون‌ها در کاتماندو از آموزش راهبان بهره بردم؛
- در معبد سوگن جی با استقبال راهبان و راهبه‌ها که از قبل مرا می‌شناختند، روبه‌رو شدم؛
- پروفیسور سوزوکی تأثیر ذن - بودا را بر فرهنگ ژاپن عمیق می‌دانست؛
- چآن یا ذن مکتب و مدرسه‌ای است که در آن خرافات، تعصب، خودخواهی، ویژه‌سازی و تن‌پروری جایی ندارد و به جای آن جوهر کار و روشن‌بینی و آزاداندیشی دیده می‌شود؛
- در سخنرانی در هتل اکایاما فرصتی یافتم که درباره ویژگی‌های فرهنگ ایرانی و ژاپنی صحبت کنم؛

- ژاپنی‌ها تصور می‌کردند من به عنوان یک راهب زن معبدی در ایران دارم؛
- ژاپنی‌ها مشتاق دانستن از فرهنگ ایرانی هستند؛
- محمد خاتمی، رئیس جمهور وقت ایران، به طور رسمی و از سوی استاد زن به خانقاه سوگن جی دعوت شد؛
- کارداران سفارت ایران در توکیو رفتار خشنی با من داشتند؛
- استاد هارادا شودو رشی تعدادی مجسمه بودا و پیشوایان زن را به بخش فرهنگی سفارت اهدا کرد که به کارکنان آنجا داده شود؛
- سفارت دعوت رسمی خانقاه سوگن جی را به دلایلی غیرموجه و غیرمسئولانه نپذیرفت؛
- بودهیساتواها نجات‌دهندگانی بر روی زمینند. این نجات‌دهندگان شکل و شمایل انسانی دارند.



مراسم رفتن به تاکوهاتسو «جمع‌آوری خیریه در خانقاه سوگن جی»

فصل هفدهم

بی کفایتی اصلاح طلبان حکومتی

«آخرین تصمیم»

هر نفس آواز عشق می رسد از چپ و راست
 ما به فلک می رویم عزم تماشا که راست
 ما به فلک بوده ایم یار ملک بوده ایم
 باز همان جا رویم جمله که آن شهر ماست
 خود ز فلک برتریم وز ملک افزون تریم
 زین دو چرا نگذریم منزل ما کبریاست

مولانا

ماهی جستجوگر با شوق بسیار به سوی جویباران زیبا و دلکش خویش شنا می کرد
 تا نور و روشنی را به ارمغان ببرد.

شنا می کردم اما در امواج نور، در امواج زیبا و دلکش شور، در تابش نورانی امید.
 می رفتم تا نهال کوچ رؤیاهایم را در خاک خوب میهن بکارم تا با عطر مردم ببالد و
 به شکوفه بنشیند، بهار شود، بهار جانبخش رؤیاهای انسانی و عاشقانه. بهار خرد و
 دانایی.

ایمان داشتم که مقام و ارزش و استحقاق انسان بسی والاست. انسان می تواند بال
 بگشاید و بالا رود و بالاتر. غبار نادانی و ترس بر الماس درخشان انسان نشسته

است و باید که با نسیم دانایی این غبار را از چهرهٔ مهربانش برگیریم و بالا رویم و بالی بزیم و پرواز کنیم تا قاف عشق و دانایی. این رؤیا و آواز آدمیزاد است.

تجربه در دولت اصلاحات

در سال ۱۳۸۱ (۲۰۰۳ میلادی) به خانه برگشتم تا با پشتیبانی و حمایت دولت جدید از فعالیت‌هایم، مجوزی دریافت کنم.

در گذشته برای مدتی معلم قراردادی بودم اما پس از سه سال بی‌خانمانی و بیکاری، دولت جدید به من اجازه داد تا به عنوان یک معلم رسمی به شغلم در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌های آزاد ادامه دهم. این انتصاب جدید، امید مرا برای مساعدت‌های بیشتر از سوی دولت جدید که آزادی بیان را نوید می‌داد، بیشتر کرد. این اتفاق در آغاز کار رئیس‌جمهور جدید (محمد خاتمی) اتفاق افتاد و من امیدوار بودم که اوضاع به نفع اهداف من تغییر پیدا کند. با دوستان خوبی که در این کار مرا همراهی می‌کردند، ملاقات کردم. با آنها و شاگردان ذن قدیمی‌ام دور هم جمع شدیم و شروع به برنامه‌ریزی برای آینده کردیم. آنها از اینکه تعهدم به آنها را فراموش نکرده بودم، خوشحال بودند. مواظب بودم تا اجازه ندهم حتی کسی از طیف اصلاح‌طلبان، از انتصاب من به عنوان یک راهب ذن آگاه شود. این هم برای من اهمیت داشت و هم اینکه اسلام‌گرایان متعصب مرا تنها به عنوان یک محقق تلقی کنند.

در ابتدا همه چیز درست به نظر می‌رسید و جو عمومی مثبتی نیز برقرار بود بنابراین خوشحال و به آینده خوشبین بودم. من به اهدافم و چگونگی و مسیر پیگیری آنها فکر می‌کردم. بیش از دو سال از ایران دور بودم و احساس می‌کردم عاقلانه است که به صورت پنهانی کار کنم که نه خطری برای خود و رهروانم ایجاد کنم و نه خاری باشم در چشمان گروه‌های متعصب اسلامی. در این مورد با دوستانم تماس

گرفتم. آنها نیز پر از امید بودند و از طرح‌های من حمایت می‌کردند در عین حال با معابد ذن در هوسن جی^{۲۸۰} و سوگن جی تماس می‌گرفتم و فعالیت‌هایم را برای آنها گزارش می‌کردم. این گزارش‌ها مربوط به فعالیت آموزشی‌ام می‌شد. آنها نیز به من توصیه کردند که با آرامی و دوراندیشی حرکت کنم و به فعالیت‌م رنگ مذهبی نزنم.

چند ماه بعد برای تدریس در یکی از مدارس آموزشی سطح بالاتر؛ یعنی مدارس پیش‌دانشگاهی که در آن دانش‌آموزان در طی یک سال برای ورود به دانشگاه آماده می‌شدند، دعوت شدم. روزی از طریق دعوت‌نامه‌ای از من درخواست شد تا در مورد تجربیاتم در ژاپن با دانش‌آموزان صحبت کنم. این دعوت‌نامه از سوی مدیر آموزشگاه برای من ارسال شده بود. این امر را به فال نیک گرفتم و آن را ثمره تلاش مردم کشورم برای آزادی بیان با تغییر دولت، دانستم.

اکنون می‌توانستم آزادانه در مورد فرهنگ‌های دیگر و تجربیات باارزشم صحبت کنم. مدیر آموزشگاه پیش‌دانشگاهی از قبل همه‌چیز را برای سخنرانی من آماده کرده بود و افراد زیادی در سالن جمع شده بودند. برای من فرصت مناسبی بود تا در مورد تجربیاتم در هند، ژاپن، کره، سریلانکا، نپال و برخی از مکان‌های دیگری که به منظور تحصیل و آموزش رفته بودم، صحبت کنم. در آن گردهمایی از تجربیاتم در کشورهای گوناگون با اساتید مختلف صحبت کردم و از اینکه توانسته‌ام کشکولم را با اندیشه‌های استادان بزرگ پر کنم و به ایران بیاورم، ابراز خوشحالی کردم. تمام دانش‌آموزان و حاضرین جذب سخنرانی شدند و از آن استقبال کردند به ویژه از اینکه می‌توانستند از فرهنگ‌های مختلف چیزهایی بدانند، احساسات پاک آنها الهام‌بخش من بود.

تقریباً دو ساعت طول کشید تا یک طرح کلی از سفرهایم به کشورهای مختلف، فرهنگ آنها، رفتار آنها، دانشگاه‌ها و... را ارائه دهم. امیدوار بودم که با سخنرانی بر اساس یک مبنای مشخص، برخی مقامات اصلاح‌طلب تحت تأثیر قرار گرفته و با من و دوستانم در تأسیس یک مرکز فرهنگی یا یک مرکز آکادمیک برای روابط فرهنگی با منافع متقابل بین ایران و دیگر کشورها همکاری نمایند. بهبود روابط ایران با دیگر کشورها همواره از سیاست‌های عنوان‌شده «اصلاح‌طلبان» به ویژه رئیس‌جمهور آقای محمد خاتمی بود. همه چیز به طور واضح به خوبی پیش می‌رفت و من خوشحال بودم که اوضاع به نفعم است. اگرچه آزاد بودم عقایدم را بیان کنم اما مواظب بودم که افراط نکنم و قصد واقعی‌ام برای تبلیغ ذن را افشا نسازم.

در فرصتی دیگر از من خواسته شد تا با برخی خبرنگاران روزنامه‌های شهر مصاحبه‌ای داشته باشم. من واقعا خودم را در سرزمین پاک ایران و در احاطه اظهار علاقه و اشتیاق شدید مردم می‌دیدم. ساده‌لوح و خوشبین‌تر از آن بودم که تشخیص دهم این‌ها فقط ظاهرسازی است. خبرنگاران در اصل بازجو بودند و از متعصبین اسلامی که با ترفندی خاص به من نزدیک شدند اما من از آن بی‌خبر بودم و انتظار نداشتم که در دولت مردمی اصلاح‌طلبان بار دیگر چنین اتفاقاتی بیفتد.

به برخی از سؤالات خبرنگاران پاسخ دادم و آنها از من درخواست ارائه عکسی مربوط به هر فعالیتم در طول تحقیق و پژوهش‌م در کشورهای دیگر را داشتند. به خاطر پاک‌ی یا سادگی‌ام، برخی از عکس‌هایی را که در طول تحقیقاتم در جاهای مختلف گرفته بودم، در اختیار آنان قرار دادم. در میان آنها عکسی وجود داشت که با استادم در معبد سوگن‌جی گرفته بودم و در آن خرقة پوشیده و سرم را تراشیده بودم. آنها برخی از عکس‌ها را با خود بردند و قول دادند که به زودی آنها را

برگرداند. هرگز هیچ فکر منفی یا شکی در مورد خبرنگاران نداشتم و آنها را طرفدار اصلاحات فرض می‌کردم. رفتار خبرنگاران دوستانه به نظر می‌رسید و من مواظب بودم تا عاقلانه و هوشمندانه به سؤالات آنها پاسخ دهم. ظنن نشده بودم که ممکن است آنها آن عکس را برای اهداف خاص خودشان برده باشند. خوشحال بودم که شرایط تغییر کرده و ایران با آزادی دادن به خبرنگاران برای روشن کردن حقایق برای مردم، در مورد موضوعاتی که قبلاً برای آنها ممنوع بوده است، دروازه دموکراسی را گشوده است.

خوشحالی من مدت زیادی دوام نداشت. بیش از حد به دولت جدید خوش بین بودم. به نظر می‌رسید که مجبورم تجربه تلخ دیگری، شبیه آنچه قبل از ترک ایران کسب کرده بودم، داشته باشم. در حقیقت گروه‌های اسلامی افراطی، کاملاً تحت فرمان رهبر دینی خود که هنوز هم قدرتمندترین عنصر و تنها تصمیم‌گیرنده برای تمام مردم ایران است، بودند. اگرچه به نظر می‌رسید که مسئولیت دولت و قدرت در دست اصلاح‌طلبان باشد اما تصمیم‌گیرندگان واقعی تندرهای اسلامی بودند و در رأس آن رهبر مذهبی، آیت‌الله خامنه‌ای بود، در واقع اگرچه رئیس‌جمهور به وسیله مردم انتخاب شده بود، تنها یک مقام تشریفاتی بود و تصمیمات رئیس‌جمهور و تیمش باید به تایید رهبران دینی به ویژه رهبر دینی ارشد، می‌رسید و من آن اندازه سیاسی نبودم که این ترفندها را بفهمم.

سپس توفان نابودکننده‌ای شروع شد. کسانی که با ادعای خبرنگاری با من مصاحبه کرده بودند، مصاحبه مرا دست‌کاری کرده و نسخه تحریف شده آن را در روزنامه شهری چاپ کرده بودند. دیدن چنین گزارش دروغی برای من و دوستانم یک شوک بود. روزنامه را خواندم و آن را کاملاً در تضاد با حقایقی که به آنها ارائه داده بودم، یافتم. مدتی بعد توسط مقرر اطلاعاتی که به عنوان «ستادخبری» (شاخه‌ای از

وزارت اطلاعات) مستقر در مرکز استان یعنی شهر اهواز شناخته می‌شد، احضار شدم، دلیل آن را نمی‌دانستم. باید به آنها در مورد مصاحبه چاپ شده در روزنامه و عکس با خرقة یک راهب، توضیح می‌دادم. در ابتدا به آنها گفتم که مقاله نوشته شده در روزنامه درباره من، درست نبوده و من هیچ اظهار عقیده‌ای را که بتوان آن را ضد مذهبی یا علیه گروه یا سازمانی تعبیر نمود، بیان نکرده‌ام. تأکید کردم که علیه هیچ دین یا ایدئولوژی دیگری صحبت نکرده‌ام. برای آنها توضیح دادم که مجبور بودم خرقة پپوشم زیرا هر کسی در مرکز آموزشی باید یونیفرمی را که نشانه‌ای از وحدت در مرکز بود، می‌پوشید. نمی‌توانستم بگویم که یک راهب هستم زیرا اوضاع برای من و برای بازجویی‌کننده‌ها پیچیده‌تر می‌شد. سعی کردم به آنها بفهمانم که تحقیقاتم زیان‌آور نبودند بلکه فوایدی نیز داشته‌اند. تمام روز بدون هیچ دلیلی مورد بازجویی قرار گرفتم تنها به خاطر اینکه آنها ترسیده بودند مبادا خطری را متوجه دولت و متوجه اسلام نمایم.

هرگز راه انحرافی در اندیشه من نبود. محل تدریس من در آبادان بود اما ستاد خبری که در آنجا بازجویی می‌شدم، در اهواز قرار داشت که صد کیلومتر از آبادان دور بود. باید هر دوشنبه از ساعت ده صبح تا دو بعدازظهر در بازجویی شرکت می‌کردم. برخی مواقع از من سؤال می‌شد و گاهی هم نمی‌شد اما مجبور بودم به مدت چهار ساعت در مرکز بازداشت آنها حضور داشته باشم. گاهی مرا به اتاق تاریک و مرطوبی که مکانی خاص برای بازجویی بود، می‌بردند. این نوع شکنجه کم‌کم باعث ایجاد درد در گردنم شد و سپس به دست راستم نیز سرایت کرد. گذشت زمان این نوع شکنجه مرا ناتوان کرد. درد گردن و دست راستم شروع شد.

در سال ۱۳۸۲ (۲۰۰۴ میلادی) برای اسکن‌گرفتن مرا به بیمارستان بردند. اسکن گردن و دست راست من نشان داد که مهره‌های گردنم در طول شکنجه‌ها به شدت

آسیب دیده بود و نیاز به عمل داشتم در عین حال بازپرس‌های اسلامی به من هشدار دادند که به کسی در مورد بازجویی‌های آنها چیزی نگویم. به من دستور دادند تا هر زمان که آنها خواستند، برای بازجویی در همان محل حاضر شوم. گاهی بازجویی‌ها در سالن بزرگی انجام می‌شد. فاصله‌ای در حدود هفت متر بین من و بازجو وجود داشت. جایی که او نشسته بود، تاریک بود اما بالای سر من چراغ بزرگی روشن بود. او برخی مواقع مرا وادار می‌کرد که جملات را با صدای بلند تکرار کنم. پس از پرسیدن چند سؤال اولیه، از من پرسید:

- چرا به کشورهای دیگر سفر کرده‌ای؟
- من یک آموزگار دولتی هستم آقا و از آنجایی که موضوع مورد علاقه‌ام فلسفه و روانشناسی است، باید تحقیقاتی انجام دهم که به دانشم اضافه شود.
- تحقیقات شما چیست؟
- علوم انسانی.
- آیا نماز می‌خوانی؟
- بله آقا می‌خوانم. (دوباره مجبور به دروغ‌گفتن شدم)
- چند بار در روز؟
- چندین بار در روز.
- نه منظور این است که نماز چند رکعت است؟
- هفده رکعت آقا.
- آیا قرآن می‌خوانی؟
- بله آقا، هر روز قرآن می‌خوانم.
- کدام سوره‌ها (گزینه‌ها) را خوانده‌ای؟
- آقا من قرآن را به عربی می‌خوانم و متأسفانه زبان عربی را نمی‌دانم.

- چرا از قرآن عربی به فارسی استفاده نمی‌کنی؟
- والدینم گفته‌اند که قرآن را باید به زبان اصلی بخوانیم. آنها می‌گفتند خدا بهتر قبول دارد (ثواب دارد).
- آیا به موضوع ذهن بشری در قرآن برخورد نکرده‌ای؟ (سپس به من نصیحت کرد در قرآن همه چیز هست و می‌توانم همه آنها را در قرآن بیابم و سؤال بعدی را پیش کشید.)
- در معابد و آشراها یا مراکز تعلیماتی چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- تمرین تمرکز می‌کنیم، با سنت‌ها و تشریفات مختلف آشنا می‌شویم و از راه و روش زندگی و اندیشه مردمان دیگر آگاهی پیدا می‌کنیم.
- سپس برایم سوره‌های قرآن را به عربی خواند و برایم ترجمه کرد که به من بفهماند که در قرآن از تمرکز هم صحبت شده است.
- دوباره پرسش را ادامه داد:
- وقتی که در سریلانکا بودی، آیا با بیرهای تامیل هم مواجه شدی؟^{۲۸۱}
- حقیقتاً منظورش را نفهمیدم و به سادگی پاسخ دادم:
- آقا هیچ ببر خطرناک یا حیوان خطرناکی آنجا ندیدم. محلی که ما در آنجا بودیم، بسیار ساکت و آرام و مساعد برای تمرکز گرفتن بود.
- با عصبانیت و چهره در هم گفت:
- مارمولک منو مسخره می‌کنی؟
- تصور می‌کرد من او را به تمسخر گرفته‌ام و پاسخ انحرافی می‌دهم.
- نه آقا منظورتان را نفهمیدم.

۲۸۱ - بیرهای تامیل یا (Tamil Tigers) یک سازمان تجزیه طلب در سریلانکا بودند که برای رسیدن به اهدافشان از ترور استفاده می‌کردند.

- آیا اسرائیلی، آمریکایی و یا انگلیسی در آن کمپ بودند که با آنها تماس داشته باشی؟

- آقا ملیت‌های مختلف بودند اما نمی‌دانم کدام آمریکایی هستند یا اسرائیلی. آنها را واریسی نکردم.

در طی چند حضور در ستاد خبری از من سؤالات بی‌مورد و بی‌اساس پرسیدند. برایم تعجب‌آور بود که ذهنیت چنین اشخاصی تا کجا به بیراهه می‌رود. آنها پاسخ‌های مرا ضبط می‌کردند که به پرونده‌ام اضافه کنند و نهایتاً گفتند:

- نیازی نیست که تو را در بازداشتگاه نگاه داریم. شما معلم دولت هستید و هر زمان نیاز به مصاحبه باشد، شما را احضار خواهیم کرد و بازجویی را ادامه خواهیم داد.

بازجویی، شکنجه، آزار و تهدید شدن به خاطر موضوع ساده‌ای که مقامات، آن را تهدیدی برای خود تصور می‌کردند، به راستی مسخره و دور از شأن و مرتبت انسانی بود. من از بازجویی‌ها واهمه‌ای نداشتم و آنها بودند که از یک انسان کاملاً بی‌آزار وحشت داشتند و بازجویی‌های احمقانه‌شان فقط از روی ترس انجام می‌شد. تنها افراد دچار بیماری روحی روانی و ذهن‌های بیمار می‌توانند چنین حالت پارانوئید ذهنی را داشته باشند. من اجازه دفاع از خود یا داشتن وکیل را که به من در اثبات بی‌گناهی‌ام کمک کند، نداشتم.

این بازجویی‌ها ممکن است برای بعضی‌ها عجیب و غیرواقعی به نظر برسد اما بسیار هستند کسانی که چنین فرایندی را گذرانده‌اند و داستان‌شان نسبت به من نوعی مثنوی هفتاد من بوده است. اتفاقاتی که برای من و افراد بسیار دیگری با شرایطی مشابه افتاده نه دروغ است و نه مبالغه‌آمیز، بازجویی‌هایی بود بیشتر شبیه

یک کابوس تا واقعیت. پرونده من تا به امروز نیز باید در آرشیو آموزشی اهواز قابل مشاهده باشد البته اگر این سوابق را ثبت کرده باشند.

در همین رابطه رئیس حراست آموزش و پرورش اهواز مرا به اطاقی ویژه فرا خواند. بازجو تعداد زیادی برگه سفید با خود داشت. از من یک سری سؤال پرسید که هر یک از آنها باید بر روی یک کاغذ جداگانه پاسخ داده می‌شد؛ برای مثال نام مرا پرسید و من باید نامم را - فقط نامم را - روی یک برگه می‌نوشتم. این بدان معنا نیست که آنها در خرج کردن پول برای کاغذ سخاوتمند بودند. اهدافی در پشت آن بود که برای من ناشناخته است. هر پاسخ باید بر روی یک برگه سفید مجزا نوشته می‌شد. بازجو سعی می‌کرد مرا مجبور کند پایین هر برگه را امضا کنم و تأکید می‌کرد که این کار به پرونده من کمک می‌کند اما من از انجام این کار خودداری کردم و به او گفتم که من گناهی را مرتکب نشده‌ام و چیزی برای اعتراف ندارم. او سرش را تکان داد و گفت:

- برایت گران تمام می‌شود.

هنوز هم دلیل استفاده از آن همه کاغذ در این بازجویی را نمی‌دانم. به مدت سه ساعت بدون وقفه مجبور شدم نزدیک دویست برگ کاغذ استفاده کنم. یعنی هر دقیقه یک کاغذ. آنها طوری از من بازجویی می‌کردند که انگار یک قاتل زنجیره‌ای یا یک تروریست معروف را دستگیر کرده‌اند. نمی‌دانستم که هرگونه از تعالیم و آموزه‌های غیراسلامی می‌توانست برای آنها تا این حد ترسناک و خطرناک باشد، آن هم برای دولتی که همواره خود را قدرتمندترین می‌خواند. در تعجب بودم آنها که ادعا می‌کنند از قدرت نظامی برتر و قدرت ایدئولوژی جهان‌شمول برخوردارند، از یک معلم بی‌آزار این همه ترس و واهمه داشته باشند. به نظر می‌رسید من از نظر آنها آدم بسیار مهم و شاید خطرناکی باشم، شاید به خاطر اینکه با آنها در

فعالیت‌هایشان همکاری نمی‌کردم یا شاید به خاطر فعالیت‌هایم در ژاپن و ترتیب‌دادن دعوت از خاتمی و دیگر اصلاح‌طلبان چنین تصویری داشتند. برای من عجیب بود.

برخلاف مسیحیت، یهودیت و دین زرتشتی که به‌طور آشکارا کتاب‌های مقدس دارند، بودایی‌ها در ایران اجازه پیروی از دین خود را ندارند زیرا فاقد هر گونه کتابی^{۲۸۲} بوده و تهدیدی برای اسلام محسوب می‌شوند. آخوندها بودیسم را یک فرقه بت‌پرستانه و یک دین منحرف خدانشناس می‌دانند و باور دارند که باید سرسختانه با آن مقابله کرد. بودایی‌های فعال مانند سایر اقلیت‌های مذهبی دائماً در ایران مورد اذیت و آزار و ظلم و ستم قرار گرفته‌اند و شوربختانه نام این رهروان دربرنده اعلام و نه رسانه‌ای شده است. آنها گرچه خاموش اما فعالند. از نظر من هر مذهب و مسلک غیراسلامی که بخواهد مکتب خویش را عمومی و آشکار کند یا فقط به طریقی به گوش مردم برساند، با مخالفت شدید دولت وقت روبه‌رو می‌شود حتی در اویش که پیرو اسلام هستند، همین مشکل را دارند. این‌ها واقعیتی است که همه کم و بیش از آن آگاهند و نیاز به ارائه مدارک نیست. روش‌های بازجویی این افراد اسرارآمیز بود و من نمی‌توانستم به روشنی دلیل اصلی بدگمانی آنها را درک کنم البته به آسانی می‌شد فهمید که بودیسم و یا «ذن» مرده و غیرفعال، برای آنها بی‌خطر است اما ترویج و آموزش ابعاد ذن در عمل و در مقام مقایسه با آموزش و باور واپس‌گرای آنها، معادلاتشان را به هم می‌زد و شرایط متفاوت می‌شد. افراتیون جمهوری اسلامی پیش از آنکه مسلمان و از پیروان حضرت محمد باشند، از اصولی تبعیت می‌کنند که فقه و فقها برای آنان ترسیم کرده‌اند. افراتیون

۲۸۲- گفته می‌شود که بیش از ۱۸۰۰۰ کتاب، به جز متون دینی اصلی، در مورد دین بودایی نوشته شده است.

خود را مالک جان و مال و ناموس مردم دنیا می‌دانند. آنها دارالاسلام را تبدیل به دارالحرب کرده بودند و با دنیا سر جنگ داشتند. مایملک غیرمسلمانان را دارایی خود می‌پنداشتند و در رؤیای بازگشت به روزهای صدر اسلام بودند که بتوانند به هر کشور غیرمسلمانی یورش ببرند و اموالشان را به غارت ببرند و زنان بلاد کفر را کنیز خود کنند. با چنین بینشی هر مسلمانی را که تصور می‌کردند از دین اسلام برگشته و به آئین دیگری روی آورده است، مرتد می‌خواندند، حکم تکفیرش را صادر می‌کردند و خیلی سریع اعلام می‌کردند که محارب است و برای اینکه پرونده‌اش را به ظاهر معقول و محکمه‌پسند درست کنند و حکم ارتداد را به راحتی تبدیل به حکم اعدام کنند، چاشنی‌اش رابطه‌ی متهم با بیگانه و جاسوسی برای آمریکا و اسرائیل می‌شد. بعدها فهمیدم که در چه ورطه‌ای گرفتار آمده بودم. آنها داشتند برای من سندسازی می‌کردند و می‌خواستند بر مبنای همان سناریویی که تدارک دیده بودند، تبلیغات کنند و از دیگران به وسیله‌ی پرونده‌ی من زهرچشم بگیرند. در چنین وضعیتی یک چیز برایشان مسلم بود و آن اینکه من هرگز با آنها در پذیرش یا تبلیغ ایدئولوژی‌شان همکاری نمی‌کردم و آنها نسبت به این موضوع نسبت به من بدبین و بدگمان بودند.

همین ترس آنها از یک ایده‌ی مترقی و مردم‌پسند بود که نشان می‌داد از هر باور و ایده‌ی جدیدی به شدت هراس دارند. من به هیچ‌یک از فعالیت‌های آنها تمایل نداشتم و همواره از همکاری با آنها طفره می‌رفتم. شاید از دید آنها تا آن زمان نتوانسته بودم خودم را با بینش آنها وفق دهم و در صدد همراهی با ایدئولوژی مذهبی آنها برآیم ولی حالا یک حمایت فعالانه از یک تفکر و باور عجیب و غریب خارجی را که برایشان گنگ بود، از جانب من دیدند. به نظرم می‌آمد ابتدا تلاش کردند من با آنها همراه شوم تا به عنوان یک محقق از بلاد اسلام که کفر را

بررسی کرده تا آن را مورد مذمت قرار دهد، استفاده کنند و در نهایت اگر با آنها همراه نشدم، با سندسازی مرا مرتد و عامل بیگانه معرفی کنند. اتهام بودایی بودن برای آنها جاذبه کمتری داشت برای همین اصرار داشتند که بگویند من زیر پوشش آیین بودایی با اسرائیلی‌ها رابطه داشته‌ام و از این طریق زیر نظر آنها تعلیمات جاسوسی دیده‌ام. من با نیتی ساده و بی‌آلایش، در مسیر انسانیت بودم و آنها در نقشی شیطانی می‌خواستند نظم طبیعت را بر هم بریزند تا داستان پلید خود را کارگردانی کنند.

گاهی اوقات برخی از دانشجویان هنرهای رزمی را می‌دیدم اما نمی‌توانستم با آنها آشکارا تماس برقرار کنم، بعضی از آنها برای فرار از تعقیب حکومت به کشورهای حوزه خلیج فارس مهاجرت کرده بودند. یکی از شاگردان وفادارمان زمانی که تحت تعقیب پلیس اسلامی بود، به طرز مشکوکی ناپدید شد. کسانی که به طور مخفیانه توسط من و با تأیید معبد سوگن جی راهب شده بودند، ترجیح دادند که به کشورهای سریلانکا و هند بروند. با استفاده از مدرک منصب‌گذاری که برای آنها صادر می‌شد، می‌توانستند مدت زمان طولانی و به طور رایگان در معابد به آموزش و تمرین بپردازند. با توجه به این اوضاع و احوال به این نتیجه رسیده بودم که هیچ امیدی به بهبود وجود ندارد و کاملاً ناامید شدم.

پس از هشت سال جنگ بی‌نتیجه، کشورم نیاز به یک دوره بازسازی برای تعمیر و محو ویرانی‌ها، به‌خصوص در شهرستان‌های مرزی داشت. من هم بخشی از این جامعه بودم که در مواردی بسیار در این بازسازی به طور فعال شرکت داشتم. بازسازی فقط به معنای نوسازی خانه‌ها نیست. هر کس با توجه به توانایی‌های فردی و قدرت خلاق خود برای کمک به مردم برای ساختن یک جامعه سالم عمل می‌کرد البته در طول جنگ و زمانی که معلم بودم و تدریس می‌کردم، در ساختن

شهرک‌ها شرکت می‌کردم. این شهرک‌ها برای جنگ‌زدگانی ساخته می‌شد که خانه و کاشانه‌شان در اثر بمباران‌های دشمن از بین رفته بود در عین حال راغب بودم به مردم در زمینه فرهنگی کمک کنم و به آنها انرژی، اعتماد به نفس، خلاقیت، شادی، وحدت، ثبات ذهنی و خودباوری بدهم.

فشار بر من سنگین‌تر از قبل بود. با وجود این موانع، نمی‌توانستم در پرداختن به آنچه که به آن باور داشتم و بخشی از عمرم را روی آن گذاشته بودم، بی‌تفاوت باشم حتی در لباس غیرراهبی نیز تلاش می‌کردم نیازهای روحی مردم را که خود از آن بی‌اطلاع بودند، به روش‌هایی برآورده سازم. من متعلق به متعهدین ماهایانا بودم و تعهد داشتم به مردم رنج‌دیده کمک کنم. زمزمه استادم را هنوز به یاد داشتم که در زمان منصب‌گذاری تأکید داشت و هنوز هم در گوش من پرتین بود که:

- یک راهب متعهد ماهایانی باید چراغ روشنگری را به همه جا ببرد؛ به همه منتقل کند؛ ذهن آنها را بیدار کند؛ ایده‌های کاذب را شسته، ایده‌های نو را جایگزین کند و به مردم کمک کند بر مشکلات و رنج‌هایشان فائق آیند و نظرات سازنده پیشه کنند.

این توصیه و آموزه‌های دیگر از سوی استاد، در خانقاه سوگن‌جی معمول است و انگیزه‌ای می‌شود برای یک پیرو ماهایانا. دانشجویان زیادی وجود دارند که می‌خواهند به یادگیری ذن و تمرین ذادن بپردازند. گاهی اوقات اتفاق افتاده که به دانش‌آموزان یا رهروان راهی برای صعود به بخشی از کوه را نشان می‌دهید اما متوجه می‌شوید که شماری از آنها می‌توانند قله‌های بیشتری را حتی بیش از تصور شما فتح کنند. گوته^{۲۸۳} فیلسوف آلمانی، گفته است: «با یک فرد همان‌طور که

هست، رفتار کن و او همان‌طور خواهد ماند. با یک فرد آن‌طور که می‌خواهید باشند، رفتار کن و او همان‌طور خواهد شد.» تفاوتی میان آنچه ما واقعا هستیم و آنچه تصور می‌کنیم هستیم، وجود دارد. آنچه که تصور می‌کنیم هستیم، ممکن است بر پایهٔ فرضیات، پیشامدها، آرزوها و تعصبات باشد. وظیفهٔ ما این است که از میان این حجاب شرایط، طبیعت واقعی خود را در مواقع متفاوت و به روش‌های مختلف ببینیم. قبلاً در دفعات بسیاری دربارهٔ بهبود ذهن و فرمول‌های موفقیت در کلاس‌هایم صحبت کرده‌ام. من قبلاً کتابچه‌ها، جزوه‌ها و یادداشت‌هایی را در رابطه با زن و ذادن در میان «جویندگان» آن منتشر کرده‌ام اما خواندن محض تئوری‌ها برای آنها کافی نبود. دانشجویان کنجکاو در رابطه با چیزهایی بیش از تئوری، سؤال می‌کردند. آنها حقیقت باطنی را جستجو می‌کردند. آنها به موردی عملی نیاز داشتند. آنها به محیطی نیاز داشتند که به صورت عملی وارد آن شوند.

سرانجام به دانش‌آموزانم در مقطع پیش‌دانشگاهی اعلام کردم که می‌توانم الفبای تمرینات تعلیم ذهن را به منظور ارتقای موفقیت در یادگیری دروسشان، ارائه کنم تا از آن پس از تکنیک‌های داده شده، بهره گیرند. این تصمیم بنا بر درخواست و تقاضای مکررشان برای آموزش زن-مدیتیشن، گرفته شد. تقریباً تمام آنها و همین‌طور دانش‌آموزانی از کلاس‌های مختلف از این پیشنهاد استقبال کردند که باعث دلگرمی من شد. در حدود نود نفر دانش‌آموز از کلاس‌های مختلف علاقه نشان دادند و مشتاقانه اعلام کردند که یک مکان آرام برای نشست گروهی پیدا کنند. شرکت و استقبال این تعداد از دانش‌آموزان حتی برای خودم هم تعجب برانگیز بود و علاقه‌شان برایم قابل تحسین و احترام بود. قبل از شروع تمرین‌ها، آنها مکان را پیدا کردند و به من نشان دادند تا ببینم آیا برای یک نشست معمولی و مقدماتی مناسب است یا خیر. مکان انتخاب شده توسط دانش‌آموزان، دور از شهر

و در یک مکان دورافتاده و پرت بود. مکان «مراقبه» یک زمین بایر و شنی بود به طوری که برای نشستمان بایستی شن‌ها را به صورت بالشتکی در می‌آوردیم و روی آن می‌نشستیم یعنی با خاک برای خودمان "ذافو"^{۲۸۴} درست می‌کردیم. به عنوان یک مکان اولیه برای آغاز و برای مبتدیانی که مشتاقانه برای چنین روزی لحظه‌شماری می‌کردند، بسیار مناسب بود. یک روز قبل از شروع، مکان را بازدید کردیم و تأیید کردم مکان برای نشست‌های نیم روزه مناسب است و روز بعد تمرین را در آنجا انجام خواهیم کرد. اتوبوس و مینی‌بوس‌هایی از طرف دانش‌آموزان هماهنگ شده بود تا به محل برویم. برنامه چنین بود که ساعت دو بعد از ظهر جلسه مراقبه آغاز شود و بعد از نشست‌های متوالی تا پایان ساعت هشت شب، به تمرین ادامه دهیم. این موضوع می‌توانست نقطه عطفی برای من و شرکت‌کنندگان باشد که برای اولین بار در ایران با نود داوطلب یکجا و داوطلبانه «ذن» را تحت شرایط سخت آن زمان آغاز می‌کردیم. این خبر می‌توانست استاد و اعضای سوگن جی را خوشحال کند و راهی برای ارتباط فرهنگی بازر شود. در صبح روز تمرین و پیش از حرکت، برای خرید یک زنگ کوچک، چند شمع و بخور خوشبو برای شروع تمرین به عنوان یک مراسم ساده و به یاد ماندنی، بیرون رفتیم. وقتی به خانه برگشتم، پیغامی از طرف حراست آموزش و پرورش داشتم. در این نامه تأکید شده بود که باید به خاطر موضوعی محرمانه و فوری به دفتر آنها بروم. موضوع را نمی‌دانستم ولی لازم بود به واسطه فوریت نامه، خودم را به اداره معرفی می‌کردم. رئیس حراست از دیدن من چندان خوشحال به نظر نمی‌رسید و از چهره‌اش

۲۸۴ - ذافو به زبان ژاپنی یعنی بالشتک گرد؛ بالشتکی گرد و مدور که برای نشست به ذان یا ذن-مدیته‌شن (مراقبه) از آن استفاده می‌شود.

مشخص بود که باید از چیزی نگران باشد. بدون خوشامدگویی، بازجویی از من را این‌گونه شروع کرد:

- خبر رسیده که قرار است دانش‌آموزان را برای یک گردش دسته‌جمعی به بیرون از شهر ببرید، درست است؟

تعجب کردم که چگونه این خبر با این سرعت به گوش آنها رسیده گرچه معمولاً خبرچین‌هایی که وابسته به انجمن‌های اسلامی مدارس و دانشگاه‌ها هستند، در کلاس‌ها حضور دارند.

- بله درست است.

- چه موقع؟

- امروز ساعت ۲ بعدازظهر.

- کجا؟

- مکانی نزدیک چوئنده. (در شهرستان آبادان)

- آیا از حراست مجوز گرفتید؟

- فکر نمی‌کردم برای رفتن به یک گردش دسته‌جمعی نیاز به مجوز باشد چون یک تفریح چند ساعته است و چندان از شهر هم دور نیست.

- من نمی‌خواهم با تو وارد جر و بحث شوم زیرا تو یک معلم کله‌شق هستی. این برنامه را لغو کن و خبرش را اطلاع بده.

او مانند فرماندهان جنگ دستور می‌داد بی‌توجه به اینکه نقشی فرهنگی را در وزارت آموزش و پرورش به عهده دارد و افسر ارتش نیست.

- ولی آقای عزیز، من به آنها قول داده‌ام که به این گردش می‌رویم. نگران نباشید حتی شما هم می‌توانید در این گردش دسته‌جمعی در میان ما باشید.

این را با قاطعیت گفتم چون چیزی برای پنهان کردن نداشتیم. در ادامه گفتم:

- همه چیز تدارک دیده شده و ما در شرف حرکت هستیم. نگران نباشید چیز خاصی اتفاق نخواهد افتاد.

- می‌خواهم چیزی را به تو گوشزد کنم ای آموزگار. شما دارید تعدادی دانش‌آموز را بدون هیچ مجوز و بدون هیچ مسئولیت شفافی به خارج از شهر می‌برید. اگر بر فرض بین دانش‌آموزان درگیری شود و به هم آسیب برسانند و یا کسی این وسط کشته شود، جوابگو و مسئول چه کسی خواهد بود؟

این همان فرضی بود که آنها برای هر گونه تجمعی صادر می‌کردند. اول می‌گفتند مجوز بگیرید، وقتی به این منظور مراجعه می‌کردی، مجوزی صادر نمی‌کردند و اگر بدون مجوز اقدام به برنامه‌ریزی و عمل می‌کردی، شما را محکوم می‌کردند که از قانون تخلفی کردی و مسئول حوادث پیش‌بینی نشده هستی.

مطمئن بودم که چنین برخوردی میان دانش‌آموزانم رخ نمی‌داد. سال‌های زیاد با آنها بودم و هرگز حتی ذره‌ای برخورد و خشونت میان آنها ندیده بودم. کشتن یکدیگر غیرقابل باور و خارج از تصور بود اما من فوراً متوجه این خطر و هشدار او شدم و حقیقتاً لرزش خفیفی همراه با ترس سراسر وجودم را گرفت و تهدید و پیام او را دریافت کردم. دقیقاً می‌دانستم منظور او چیست و می‌توانستم به نیت او پی ببرم. او می‌خواست به طور غیرمستقیم به من بفهماند که می‌تواند عملی جنایی را ترتیب دهد که مرا برای همیشه به دردسر بزرگی بیندازد. فوراً با خواسته‌اش بدون هیچ چانه‌زنی موافقت کردم، نه برای حفاظت از خودم بلکه برای دور کردن خطری که هم ممکن بود به طور جدی به دانش‌آموزانم آسیب برساند و هم باید یک عمر عذاب وجدانش را داشته باشم. این کار بارها از سوی اشخاص متعصب انجام شده بود و هم‌اکنون هم انجام می‌شود تا قدرشان را نشان داده و مخالفان را ساکت کنند. فوراً به خانه دانش‌آموزان ارشدی که پیک‌نیک را ترتیب داده بودند، رفتم.

شخصاً و با شرمندگی کامل به آنها گفتم که جلسه را فوراً تعطیل کنند. این موضوع را بی‌درنگ با استادانم در ژاپن در میان گذاشتم و آنها نیز توصیه کردند که خودم را در خطر نیندازم.

در انتخابات جدید که آقای محمد خاتمی را به قدرت رساند، مردم صادقانه رأی خود را در حمایت از اطلاع‌طلبان به منظور ایجاد تغییر - و نه برای نفع اشخاص - به صندوق ریختند و این تصمیم از شعور جمعی آنها ناشی می‌شد اما چه نتیجه‌ای حاصل شد به جز یک سیرک انتخاباتی که با دروغ و تزویر در مقابل مردم به نمایش گذاشته شد؟

من مایل بودم به مردم شاد بودن، تمرکز داشتن، مهرورزی، اخلاق، همزیستی مسالمت‌آمیز با یکدیگر و همبستگی با سایر مردم و بالاتر از همه هنر زندگی کردن را که از آن فاصله گرفته بودند، مجدداً یادآوری کنم. با تعلیماتم می‌توانستم به مردم یادآوری کنم که زندگی در لحظه‌ها ساخته می‌شود. مهره‌های زندگی را لحظه‌ها می‌سازند، این مهره‌ها را صرف گذشته‌ای که از دست داده‌اند و یا آینده‌ای که نامعلوم است، نکنند؛ استوار در لحظه شوند و آینده خود را روشن و بدیع بسازند. تعلیمات ذن به آنها یاد می‌داد که بیهوده در حسرت گذشته نباشند و از زندگی جاری با تمام قوا و انرژی ذهنی بهره‌مند شوند. شاد بودن و سالم بودن هنر است اما شاد کردن و درمان نمودن هنری است والاتر، این امر محقق نمی‌شود مگر نیروی ذهنی آدم‌ها معطوف به لحظه‌های جاری باشد. فکر می‌کنم حداقل این قدرت و توانایی را داشتم که نومی‌ها را به امید، اشک‌ها را به لبخند و شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کنم. اندیشه‌راستین و حرکت در مسیر درست حتی قادر است رنج‌هایی را که سالیان سال در کوله‌پشتی خود ریخته و با خود بیهوده حمل می‌کنیم، کاهش داده یا از بین ببرد. همین اندیشیدن و زندگی در لحظه است که

می‌تواند ریشهٔ بسیاری از بیماری‌ها را بخشکاند و دید ما را نسبت به خودمان و دنیای بیرون شفاف‌تر کند. گذشته مانند آینده نیست و ما می‌توانیم گذشته‌های تلخ را در زمان حال و استفاده از حال تغییر داده به آینده‌ای روشن و شیرین تبدیل کنیم. گذشته همان دیروزی است که پر از خاطرات و حوادث تلخ و شیرین است و فردا زمانی است که هر چیزی ممکن است در آن وجود داشته باشد و هیچ کدام از ما نسبت به آن آگاهی نداریم. اکنون، زمانی است که همه در آن سیر می‌کنیم و باید باور کنیم که کلید خوشبختی ما در همین لحظات جای گرفته است.

من برای این اهداف کاملاً انسانی و این طرز تفکر، تحت تعقیب قانونی و شکنجهٔ روحی قرار گرفتم؛ تحقیر شدم؛ تهدید شدم؛ از کارم اخراج شدم و تبدیل به یک آوارهٔ بی‌خانمان شدم. آنها خانهٔ مرا که ادارهٔ آموزش و پرورش به من داده بود، از من پس گرفتند. باید تمام این فشارها را تحمل می‌کردم تنها به این دلیل که یک پژوهشگر با دیدگاهی مستقل بودم. آنها مرا به اتهام محاربه با خدا و رسول، با روشی حيله‌گرانه و غیرانسانی متهم کردند. اتهام‌های دروغین آنها حتی ممکن بود برای لغو شهروندی من به کار گرفته شود.

اقلیت‌های مختلف که آئین‌های مذهبی خاص خود را برگزار می‌کنند هم در سرزمین مادری خود (ایران) امنیت ندارند و با ترس و وحشت زندگی می‌کنند. از نگاه مراجع اسلامی حاکم بر ایران، بوداییان بی‌دینند، بهایی‌ها نجس و دشمنند، کمونیست‌ها کافرند، دراویش که بخشی از مذهب شیعه هستند، از راه خدا و قرآن منحرف شده‌اند، مسیحیت توطئهٔ غرب است، یهودیان نجسند، سنی‌ها مسلمانان واقعی نیستند و...

با وجود چنین شرایط دهشت‌باری، با تائید خانقاه سوگن جی، چهار رهروی قدیمی را منصب‌گذاری کردم و برای آنها مجوز صادر کردم تا آنها هم بتوانند در خارج از

ایران و در کشورهای بودایی و به رایگان به تعلیم تمرین مراقبه بپردازند. این اقدامی پرخطر در حکومتی بود که سزای تغییر مذهب از نظر آن، چیزی جز مرگ نبود و یقیناً مرا به عنوان مرتد، مجازات سختی می‌کردند ولی فقط خانقاه سوگن‌جی از آن باخبر بود و لازم بود این عده از ایران خارج شوند تا در مکانی آزاد و مناسب تمرینات خود را به رایگان در معابد ادامه دهند. این کار را به درخواست خود آنها انجام دادم اما نه خانواده‌شان و نه رژیم، دربارهٔ تغییر دین آنها نمی‌دانستند. آخرین شخصی را که منصب‌گذاری کردم در سال ۱۳۷۳ (۱۹۹۵ میلادی) بود. می‌بایست مدارک شناسایی آنها را برای تأیید و توسط مسافرین، به ژاپن و معبد میوشین-جی^{۲۸۵} می‌فرستادم تا معتبر باشد. مدارک توسط معابد هوسن-جی^{۲۸۶} و سوگن-جی^{۲۸۷} مورد موافقت قرار می‌گرفت و به دست من می‌رسید. در طی اقامتم در ایران نزدیک به چهارصد جوان ایرانی که در میان آنها رزمی‌کاران هم بودند، به راه و روش زن-بودا گرویدند اما مدرکی برای آنان صادر نشد. آشکار بود که اگر رژیم دربارهٔ این نوع فعالیت‌ها اطلاع می‌داشت، واکنش شدید نشان می‌داد. شاید یکی از دلایل تعقیب و آزار و ضرب و شتم اقلیت‌های مذهبی از جانب افراطیون اسلامی، به منظور ترویج فرهنگ و اصول خودشان به تنهایی بوده است. درواقع بنیادگرایان در مقابل هر اندیشه‌ای که در چارچوب ایدئولوژی خاص خودشان نباشد، موضع می‌گیرند. آنها نمی‌توانند خودشان را در هماهنگی یا سازش با دیگر مذاهب قرار دهند. آنها به واسطهٔ تعصباتشان نمی‌توانند نسبت به دگراندیشان باشفقت باشند. آنها سرانجام به داخل مرداب نادانی و جهل فرو می‌روند و به زباله‌دان تاریخ ریخته می‌شوند. آموزش‌هایی که من ارائه می‌کردم،

عبارت بودند از: تمرین آگاهی^{۲۸۸}، درمان، تمرکز حواس^{۲۸۹}، تمرین خویشتن‌بینی^{۲۹۰} و در مجموع پالایش درون^{۲۹۱} که هیچ ربطی به عقاید دیگران نداشت. هدف و راه ما بازگرداندن یک انسان غیرنرمال به حالت نرمال و طبیعی و سپس رساندن به درجه بالاتری از آگاهی بود. هیچ برچسب بدی را نمی‌توان به این هدف نسبت داد اما این ایده جایی در حکومت دیکتاتوری و تمامیت‌خواه و انحصارطلب نداشت.

نظام‌های استبدادی با تبلیغات گسترده‌ای که با کمک رسانه‌های جمعی کنترل‌شده از سوی دولت ترتیب داده می‌شوند، قدرت سیاسی خود را حفظ می‌کنند. منحصراً یک حزب قدرتمند و مسلط وجود دارد که نقش و وظیفه‌اش کنترل بر اقتصاد و فرهنگ و آموزش، کنترل و تعیین محتوای سخنرانی‌ها، نظارت جمعی و تروریسم حکومتی گسترده است. در واقع سازگاری با چنین نظامی سخت است. سه راه وجود دارد:

پذیرفتن این نظام و همکاری با آن تا آخر؛

شورش خشونت‌آمیز علیه آن؛

فاصله گرفتن از آن تا فراهم‌شدن فرصت مناسب.

به صلاح بود که کشور را ترک کنم در غیر این صورت زندگی‌ام در معرض خطر بیشتری قرار می‌گرفت. به عنوان یک معلم نمی‌توانستم پس از سال‌ها تحقیق و مطالعه در دانشگاه‌ها، مدارس عالی، معابد و جلسات گوناگون، موضوعات مورد علاقه‌ام را تدریس کنم. اداره آموزش و پرورش از من استقبال نکرد حتی ذره‌ای از

288 - Mindfulness

289 - Concentration

290 - Vipassana

291 - Purification of Mind

تجربیاتم را مورد بررسی و راستی‌آزمایی قرار نداد. در واقع من برای رژیم جدید اسلامی هیچ ارزشی نداشتم فقط به این دلیل که می‌خواستم پس از سال‌ها سختی و پشتکار معلمی مستقل باشم تا بتوانم تجارب خود را آنگونه که دیده و آموخته بودم، آشکار و منتقل کنم. به‌عنوان یک راهب نمی‌توانستم هویت خویش را آشکار کنم و ایده‌هایم را ترویج دهم حتی کلبه‌ای محقر و ساده نداشتم که آن را معبد یا مکان دارما^{۲۹۲} بنامم و به عبادت (مراقبه) پردازم و تکالیف دینی‌ام را ادا کنم. من به عنوان یک ایرانی از حقوق و امتیازات یک شهروند حقیقی برخوردار نبودم از این گذشته کسی نبودم که با گروه‌های متعصب اسلامی همکاری کنم از این رو برای آنها بی‌مصرف و به درد نخور بودم. به دلیل اینکه با آنها همکاری نمی‌کردم، از جامعه طرد شده بودم.

فقط یک راه برایم باقی مانده بود و آن مهاجرت بود. هیچ مکانی برای زندگی با خانواده‌ام نداشتم. اداره آموزش و پرورش خانه‌سازمانی را که قبلاً به ما داده بود، پس گرفت و ما مجبور بودیم با آن حقوق ناچیز خانه‌ای کرایه کنیم که بسیار دشوار بود. برای خروج از این گرفتاری راه دیگری نیز وجود داشت. خواهر و خواهرزاده‌هایم تبعه انگلیس بودند و در آنجا زندگی می‌کردند. آنها درباره فعالیت‌های بودایی من می‌دانستند. یکی از خواهرزاده‌هایم وقتی در ایران زندگی می‌کرد، به من کمک کرده بود و کلاس‌های مراقبه را در خانه‌اش برگزار می‌کردم. هر از گاهی با هم در تماس بودیم مخصوصاً وقتی در معبد سوگن‌جی بودم. آنها نگران گرفتاری‌ها و شرایط سخت من بودند. نهایتاً خواهرم به من پیشنهاد کرد که برایم دعوت‌نامه‌ای بفرستد که برای دیدنش به انگلیس بروم. خودم نیز دلم می‌خواست از طریق انگلیس به ژاپن بروم. در ایران مثل یک خانه‌به‌دوش زندگی

می‌کردم و ذهنم مملو از اضطراب و ترس تحت تعقیب بودن از سوی مأموران بود. ترجیح می‌دادم به انگلیس بروم و از این مشکلات خلاص شوم، ذهنم آرام شود تا تصمیم بگیرم کجا بروم و چه کاری انجام دهم. در سال ۱۳۸۳ (۲۰۰۵ میلادی) دعوت‌نامه‌ای دریافت کردم که به انگلیس بروم و پس از نه سال دوری خواهرم را بینم. گرچه اولین تقاضایم برای ویزا رد شد اما ترغیب‌های مداوم از سوی خواهرم باعث شد دوباره اقدام کنم. این بار (به دروغ) گفتم هنوز معلم هستم و به این طریق توانستم ویزا بگیرم. دوستی در اداره آموزش و پرورش داشتم که برایم تأییدیه‌ای فراهم کرد. گذشته از خودم زندگی بسیاری از رهروان ذن نیز در معرض خطر بود.

خواهرم کاملاً در جریان وضعیت من در ایران بود. به من پیشنهاد کرد که به انگلیس به عنوان جایی امن برای خودم و انجام فعالیت‌های مکتبی‌ام بروم. پس از مشورت با دوستان و دانش‌آموزان خوبم در ایران بالاخره تصمیم گرفتم به انگلیس بروم. ترک کشورم، اقوام، دوستان خوب و دانش‌آموزان بودایی وفادارم برایم سخت بود اما چاره‌ای جز مهاجرت نداشتم.

شروع به تهیه مدارک لازم برای گرفتن ویزا کردم اما طی کردن همه مراحل رسمی کار ساده‌ای نبود. وضعیتم داشت بدتر می‌شد. قبلاً جزو‌ای تحت عنوان «عقیده به خدا» را ترجمه کرده بودم که بین دانشجویانم و افراد دیگر پخش شده بود. این کار زندگی خودم و کسانی را که آن را می‌خواندند، به خطر انداخته بود و خطر شکنجه ما را تهدید می‌کرد. در کل، محتوای جزوه حاوی نکات مناقشه‌آمیزی نبود و در آن به عواطف اشخاص مذهبی اهانت نشده بود اما می‌توانست بهانه‌ای برای برخی گروه‌های اسلامی شود که از کاه، کوه بسازند تا مرا به دردمر بیندازند. به دلیل این خطرات مداوم، عاقلانه نبود که بیشتر از این در ایران بمانم. با خطرناک‌تر شدن

اوضاع نهایتاً در سال ۲۰۰۵ تصمیم گرفتم برخلاف خواست باطنی خود، کشورم را ترک کنم.

مطالب مهم این فصل:

- در سال ۱۳۸۱ (۲۰۰۲ میلادی) از ژاپن به وطن برگشتم تا در دولت اصلاحات، یک مرکز درمانی - فرهنگی ذن ایجاد کنم؛
- به تشویق مریدان ذن و دوستانم به ایران برگشتم؛
- تصور می‌کردم در دولت اصلاحات آزادتر هستم؛
- خبرنگاران بازجو مصاحبه مرا دست‌کاری کردند؛
- بازجویی‌های بی‌مورد دوباره از سر گرفته شد؛
- نمی‌توانستم بگویم که یک راهب هستم زیرا اوضاع برای من و برای بازجویی‌کننده‌ها پیچیده‌تر میشد؛
- بازجویی‌ها توأم با شکنجه بود؛
- بازجوهای من بی‌سواد و متعصب بودند چون خودشان هم نمی‌دانستند چرا از من بازجویی می‌کنند؛
- حتی در دولت اصلاحات، هر مذهب و مسلک غیراسلامی که بخواهد محتوای مکتب خویش را عمومی کند یا به طریقی به گوش مردم برساند، با مخالفت شدید دولت وقت روبه‌رو می‌شود؛
- من هرگز با آنها در پذیرش یا تبلیغ ایدئولوژی‌شان همکاری نمی‌کردم و آنها به این دلیل نسبت به من بدبین و ظنین بودند؛
- تعدادی از شاگردان ذن توسط من به طور موقتی و با تأیید معبد هوسن - جی و خانقاه سوگن - جی منصب‌گذاری شدند؛

- در زمان جنگ در بازسازی ویرانه‌های ناشی از جنگ شرکت فعالانه داشتم؛
- هدفم ارتباط فرهنگ ایران با سایر فرهنگ‌ها و دیگر ملت‌ها بود؛
- بعضی از شاگردانم برای جلوگیری از تعقیب و آزار به کشورهای خلیج فارس فرار کرده بودند؛
- تفاوتی میان آنچه ما واقعا هستیم و آنچه فکر می‌کنیم، وجود دارد. آنچه که تصور می‌کنیم هستیم، ممکن است بر پایه فرضیات، پیشامدها، آرزوها و تعصبات باشد؛
- تعقیب و آزار از طرف اشخاص متعصب انجام می‌شد تا قدرتشان را به مخالفان نشان داده و آنها را ساکت کنند؛
- اقلیت‌های مذهبی مختلف که آئین‌های مذهبی خاص خود را برگزار می‌کنند، در سرزمین مادری خود (ایران) امنیت ندارند و با ترس و وحشت زندگی می‌کنند. از نگاه مراجع اسلامی حاکم بر ایران، بوداییان بی‌دینند، بهایی‌ها دشمنند، کمونیست‌ها کافرند، دراویش که پیرو مذهب شیعه هستند، از راه خدا و قرآن منحرف شده‌اند، مسیحیت توطئه غرب است، یهودیان نجسند، سنی‌ها مسلمانان واقعی نیستند و...
- به صلاح بود که کشور را ترک کنم، در غیر این صورت زندگی‌ام در معرض خطر بیشتری قرار می‌گرفت؛
- در سال ۲۰۰۵ تصمیم گرفتم برخلاف خواست باطنی خود، کشورم را ترک کنم.



در معبد و باغ خودم

فصل هجدهم جزیره جدایی

مدام از خودم می‌پرسیدم: «ماهی جستجوگر که رفته بود تا بداند این مرداب به کجا ختم می‌شود، آیا در بازگشت اشتباه کرده است و یا این رسالتی است که ماهیان برکه بر دوشش گذاشته‌اند؟»

من ملزم به بازگشت بودم و سرزنش‌ها هم دیری نمی‌بایید و با یادآوری این تعهد، ایمانم نسبت به هدفم راسخ‌تر می‌شد. رودخانه همچنان پرآشوب بود و زندگی پر از اندوه بود. از غربتی به غربت دیگر می‌رفتم، از هجرانی به هجرانی اما سراپا شوق بودم. جان و جهانم پر از شور عشق و شوقی از جنس نور بود. آتش عشق بود و دیگر هیچ.

نی وجودم را بار دیگر به شمشیر کینه‌توزان فرهنگ ایرانی، با ایده و نگرش تازیان، از نیستان می‌بریدند. از نیستان عشق... اما چه باک! این نی نشان نیستان بر جان خویش دارد. این نی نوای عشق در سر دارد و بالا می‌رود و می‌بالد و آواز می‌خواند، آوازی از عشق و رهایی، آوازی از جنس بیداری!

چرا مهاجرت کردم؟ این تصمیم که منجر به جدایی از عزیزان، زادگاه، خویشان و دوستان می‌شود، برای بسیاری واقعا سخت و دردناک است. آنها مجبورند مکان‌ها و اشخاصی را که یادآور خاطرات شیرین و فراموش‌نشدنی بسیار زیادی از گذشته‌شان هستند، پشت سر خود جا بگذارند. در سه دهه گذشته، اکثر ایرانیانی

که به کشورهای مختلف مهاجرت نمودند، نه به خاطر فقر یا در جستجوی محیطی بهتر بلکه به خاطر شرایط غیرقابل تحمل وطن خود که دیگر قادر به سازش با آن نبودند، این کار را انجام داده‌اند. سه راه در پیش رویم بود: اول راکد ماندن در یک محیط بسته و ذره ذره آب شدن و به پوچی تن در دادن، دوم ایستادن در مقابل نظامی که تا دندان مسلح بود و مخالفانش را به سخت‌ترین وجه ممکن شکنجه می‌داد و حبس می‌کرد، سوم کنارآمدن با یک نظام فاسد که جز به تباهی انسان‌ها نمی‌اندیشید و فقط به حفظ تسلط و منافع خود فکر می‌کرد و از هیچ‌گونه جنایتی هم ابایی نداشت. این شرایط کاملاً غیرقابل تحمل بود و باعث روند به اصطلاح «فرار سرمایه‌های انسانی» یا «فرار مغزها» شد. این امر به سادگی باعث مهاجرت گسترده‌ی افرادی که از لحاظ فنی، هنری، علمی و... متخصص هستند، از کشوری به کشور دیگر می‌شود. این نوع فرار دلایل متعددی داشت از جمله بی‌ثباتی سیاسی، نبود فرصت‌های برابر، بی‌کفایتی دولت در پاسخ به خواسته‌های مردم و عوامل سرکوبگر دیگر که تنها نشان‌دهنده‌ی پارانوای رژیم برای توجیه آزار و اذیت و محاکمه‌ی غیرخودی‌ها بود و افزایش تنش میان دولت و شهروندان به‌ویژه فشار بر روشنفکران، هنرمندان، متخصصان و دیگر گروه‌های نخبه. این نظام ارتجاعی و واپسگرا با فشار، تهدید، ایجاد ناامنی، بی‌کفایتی و تحدید آزادی برای حضور و فعالیت احزاب سیاسی، به این روند دامن می‌زند.

در طول سال‌هایی که در ایران زندگی می‌کردم تا زمان عزیمت در سال ۱۳۸۴ (۱۹۹۶ میلادی) با وجود اینکه در سیاست دخالتی نداشتیم، شخصا تمامی این مشکلات را تجربه کردم. گرفتار محدودیت‌هایی بودم که بر من تحمیل شده بود. نمی‌توانستم آنطور که می‌خواستم به مردم کمک کنم و علاوه بر این با ممنوعیت‌هایی هم روبه‌رو شدم که سزاوار آن نبودم. این امر به خاطر کوتاهی،

تقصیر یا ناتوانی خود من نبود بلکه به این دلیل بود که می‌خواستم راه بی‌خطری را به این منظور دنبال کنم ولی عوامل انحصارطلب برای آن محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کردند.

ایران کشوری غنی و زیبا با گروه‌های قومی و فرهنگی متنوع است که هر یک آداب و رسوم و سنت‌های خاص خود را دارند بنابراین در کشوری آرام و دموکراتیک، هر یک از آنها باید حقوق و امتیازات خود را داشته باشند تا به آنها این امکان را بدهد که برای شکوه و جلال کشور خود تلاش کنند. اگر آنها احساس کنند آزادی‌ها و حقوقشان نقض می‌شود، طبیعتاً به مکان‌های امن‌تر مهاجرت می‌کنند و تا آن زمان، به منظور اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت خطرناک، مجبورند دهان خود را بسته نگه داشته، افکار خود را آرام سازند و از قوانین و مقرراتی که بر آنها تحمیل شده است، پیروی نمایند.

من از اینکه پس از سال‌ها زندگی در ایران، کشورم را ترک می‌کردم، اصلاً راضی و خوشحال نبودم با وجود این به خاطر حفظ جان خود و مریدان باوفای ذن و نیز شاگردان مدرسه‌ام که همگی ارتباط عمیقی با من داشتند، مجبور بودم از وطنم به کشوری بیگانه فرار کنم. نمی‌خواستم خطرات بیشتری را متحمل شوم. با این کار می‌توانستم ایمان خود را حفظ کنم و فریفته یا آلوده ترفندهای سیاسی رژیم اسلامی نشوم. نمی‌خواستم به عروسک خیمه‌شب‌بازی آنها تبدیل شده و برای اهداف شوم آنها مورد استفاده قرار بگیرم. نمی‌خواستم توسط مشوق‌های فریبنده آنها که معمولاً به مخالفان برای رام‌کردن، ساکت نمودن و به خدمت گرفتن آنها پیشنهاد می‌شد، آلوده و فاسد شوم.

یک منصب‌گذاری خودانگیزانه

قبل از اینکه ایران را در اول فروردین سال ۱۳۸۴ (۲۰۰۶ میلادی) به مقصد انگلیس ترک کنم، با چهارمین مرید نوکیش خود، آقای «م»، در خانه‌اش دیدار کردم. وقتی از تغییر کیش صحبت می‌کنم، منظورم کسانی هستند که داوطلبانه درخواست کرده بودند به عنوان راهبان بودایی تعیین شوند. در اینجا مایلم شیوه‌های تغییر کیش مریدانم در طول دوره اقامتم در ایران را شرح دهم. در ابتدا باید روشن سازم که هیچ اجباری در تغییر کیش به زن یا هر مکتب بودایی دیگر وجود نداشت. بودایی‌ها احتیاجی ندارند که به دنبال نوکیش‌های احتمالی بروند و آنها را متقاعد نمایند تا مذهب اصلی خود را ترک کرده و کیش جدیدی را بپذیرند. زن یک شکل از تغییر ذهنیت به عینیت است و الزامی به پذیرش یک مذهب به صورت پرستش یا مطیع بودن در برابر یک قدرت ماوراءطبیعی ندارد. هیچ نیازی به پرستش بودا یا جلب رضایت او به عنوان یک پیامبر خدا وجود ندارد به‌علاوه پذیرش زن به طور کامل به پذیرش زمینه ذهنی یا حالت کارما^{۲۹۳} از سوی مرید بستگی دارد. هیچ تبلیغی وجود ندارد. هیچ‌گونه بحث، منطقی یا استدلال قابل‌قبولی برای متقاعد کردن مرید به حمایت از این دکترین وجود ندارد. تعالیم بودا همواره تحت عنوان «بیا و ببین» توصیف شده است نه «بیا و ایمان بیاور». این به معنای دعوت از مردم برای آمدن و تجربه کردن حقیقت برای خودشان و با چشم و گوش خودشان است. آنها باید به مشاهدات خود متکی باشند نه به چشم‌ها، گفته‌ها و ذهن‌های دیگران. آنها نباید تحت تأثیر داستان‌ها و روایت‌ها قرار گیرند. این ویژگی‌ها پیروان را تشویق می‌کند که به ورطهٔ دکترین دوگانگی و در دام باید و نبایدهای مذهبی نیفتند. تنها به این طریق است که شما مجذوب وعده‌های کاذب

در مورد بهشت خیالی که برخی جلوه‌ها و مقامات آن را شرح داده و در موردش وعده می‌دهند، نمی‌شوید.

«م» و سه نفر دیگر توسط من و با اجازه و تأیید صومعهٔ سوگن جی به عنوان راهبان بودایی منصوب شدند. این امر به درخواست خود آنها صورت گرفت تا بتوانند برای عزلت‌نشینی‌های طولانی به کشورهای بودایی سفر کنند. آنهایی که نمی‌خواستند راهب باشند، به عنوان بودایی ساده (غیررسمی) باقی می‌ماندند بدون اینکه گواهی دریافت کرده یا خرقة بپوشند، در واقع آنها پنج آموزهٔ بودایی را به عنوان بخشی از تمرین خود دریافت می‌کردند^{۲۹۴}. تعداد این نوع مریدان، چه آنهایی که در ایران زندگی می‌کردند و چه آنهایی که از کشور فرار کرده بودند، آنقدر زیاد است که نمی‌توان آنها را نام برد. «م» پس از عزلت‌نشینی طولانی در مرکز مراقبهٔ کاندوبودا^{۲۹۵} در نزدیکی شهر کلمبو به تازگی از سریلانکا بازگشته بود. قبل از رفتن به سریلانکا به او توصیه کردم در طول آموزشش در آنجا، با من یا خانواده‌اش تماس نگیرد. در زمان حضورش در آنجا عکس‌هایی با چند راهب گرفته بود که او را در خرقة نارنجی رنگ یک راهب بودایی نشان می‌داد. با همراه داشتن گواهی انتصاب و عکس‌ها، «م» به همراه یکی از دوستانش، آقای الف، به خانهٔ من در کرج آمد. همراه داشتن آن عکس‌ها برای او و نیز برای من خطرناک بود. برخی از عکس‌ها را از او گرفتم و او را نصیحت کردم که بقیهٔ آنها را نیز در محل امنی نگهداری کند یا اینکه آنها را پاره کند.

۲۹۴ اعطای منصب به شاگردانم از نظر سیستماتیک همانند دیگر معابد بودایی بود اما این مدارک از سوی معابد سوگن -جی و هوسن -جی مورد تأیید قرار می‌گرفتند تا به راهبان ایرانی اجازه دهند به خارج از کشور رفته و تا زمانی که بخواهند، بدون هیچ هزینه‌ای در معابد آنجا تمرین کنند.

شب قبل از اینکه ایران را ترک کنم، آقای الف، دوست «م» به دیدار من آمد تا بگوید که نمی‌تواند برای بدرقه من به فرودگاه بیاید. آقای الف، عکس «م» در خرقة راهبی را به من نشان داد و پرسید که آیا «م» از اسلام به آیین بودایی تغییر کیش داده است. رفتار و لحن صدای او به نظرم نسبتاً عجیب و غیرعادی رسید. این امر شک مرا برانگیخت بنابراین به او گفتم که «م» در سریلانکا لباس بودایی‌ها را پوشیده است تا بتواند در طول تمرینش در آنجا بدون هیچ‌گونه هزینه‌ای در معابد بماند. مدتی بعد عکس را به خانواده «م» نشان داد و ذهن آنها را با داستانی در مورد تغییر کیش «م» مسموم کرد. این امر شوک بزرگی بود و هیاهوی زیادی را در خانواده به راه انداخت. خانواده «م» در مواجهه با این اتفاق متعصب بودند. آنها از اینکه تنها پسرشان ایمان به اسلام را به خاطر پیروی از دین دیگری ترک کرده بود، خشمگین شده بودند؛ احساس می‌کردند در چشم جامعه اسلامی که سال‌ها در آن زندگی کرده بودند، خوار شده‌اند. خانواده «م» آرزو داشتند که او را به قم که شهری مذهبی در چهل کیلومتری جنوب تهران پایتخت ایران است، بفرستند.

اعضای خانواده او نمی‌توانستند قبول کنند که پسرشان به مسیری که در تضاد با باورهای قدیمی و سنتی آنهاست، کشیده شده باشد. به نظر می‌رسید آنها پسرشان را از همان کودکی در راه اسلام آموزش داده بودند تا سنت‌های قدیمی را حفظ نماید و اکنون آموزه بسیار متفاوتی جای آن را گرفته بود، از سوی دیگر دکتربین جدیدی که «م» برای خود انتخاب کرده بود، می‌توانست او را از افتادن در مرداب ایدئولوژی روحانیت نجات داده و به او کمک کند تا شخصیتش را بر اساس تلاش‌هایش بسازد. این مسیر جدید می‌توانست افق تازه‌ای را در زندگی روزمره و عادی او ایجاد نماید و با توجه به آشنایی او با دارما، تغییرات شگرفی را در زندگی او به وجود آورد به‌علاوه این راه متفاوت، توسط خود او و به‌طور داوطلبانه انتخاب

شده بود نه با اجبار. من به آقای الف ظنین شدم هرچند او سال‌ها دوست نزدیک «م» بود. مشکوک شدم که ممکن است یک خبرچین باشد که برای رژیم کار می‌کند. پسر مرا در فرودگاه تهران بدرقه کرد و من از او خواستم تا «م» را پیدا کند و ماجرای آقای الف را به او بگوید. دیدن چنین خیانتی از سوی کسی که ما او را به عنوان دوست قدیمی و نزدیک «م» می‌شناختیم، غیرقابل باور بود. «م» همیشه با او مهربان بود و به او کمک می‌کرد.

هنگام رسیدن به انگلیس، نامه‌ای به پسر من نوشتم و از او خواستم در مورد «م» به من خبر دهد. او گفت که خانواده «م» در مورد تغییر کیش پسرشان به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گزارش داده بودند و «م» مجبور شده بود دوباره به سریلانکا برود.

یازده روز پس از رسیدنم به انگلیس یعنی اول فروردین ۲۰۰۵ بود که تلفن غیرمنتظره‌ای از همسر دریافت کردم که اطلاع داد به خانه‌مان حمله کرده بودند، دختر کوچکم را زده بودند، پسر مرا برای بازجویی‌های طولانی برده بودند و وسایلی را که نشان‌دهنده تغییر کیش من به ذن بودایی بود، با خود برده بودند. آنها کپی مدرک من، مدرک انتصابی راهبی که من به «م» داده بودم و کپی کتاب «ایده خدا» را که به فارسی ترجمه کرده بودم، گرفتند. آنها کامپیوتر مرا همراه با برخی از برگه‌های ترجمه من در ارتباط با «ایده خدا» و برخی وسایل دیگر با خود برده بودند تا مرا به مرتد بودن متهم نمایند. خوشحال بودم که «م» در ایران نبود وگرنه با یک دردسر جدی مواجه می‌شد.

بلافاصله به معابد سوگن-جی و هوسن-جی نامه نوشتم و در مورد وضعیت گذشته و وضعیت کنونی‌ام به آنها توضیح دادم. امیدوار بودم راهی پیدا کنم تا برای آموزش بیشتر به ژاپن بروم اما باید صبر می‌کردم. خواهرم کمک زیادی به من کرد

تا به شرایط عادی برگردم، در عین حال نمی‌خواستم فردی غیرفعال در انگلیس باشم. در لندن با یک معبد بودایی در منطقهٔ ترنهام گرین^{۲۹۶} در نزدیکی خانه‌ام آشنا شدم. پس از نگون‌بختی‌هایی که در ایران تجربه کرده بودم، اینجا محل خوبی برای ادامهٔ تمریناتم بود. به معبد می‌رفتم تا آموزه‌های خود را بازسازی نمایم. در آنجا یک سخنرانی در مورد آیین بودا-ذن و وضعیتم در ایران انجام دادم. خوشحال بودم که به انگلیس آمده‌ام که امکان یادگیری و گسترش دارما که در کشور خودم وجود نداشت، در آن وجود دارد.

آموزش زرتشت

مدتی بعد با یک مرکز زرتشتی که زیاد از محل زندگی‌ام فاصله نداشت، آشنا شدم. در جلسات آنها شرکت می‌کردم و دوستان ایرانی جدیدی را در آنجا پیدا کردم. در مرکز آنها حضور پیدا می‌کردم و خوشحال بودم که می‌توانستم آزادانه با آنها در مورد موضوعات مختلف صحبت کنم. این تجربهٔ پرباری بود و من از اینکه در میان ایرانیان خارج از کشور بودم که عقاید و سنت‌های خود را حفظ کرده بودند، خوشحال بودم.

در تحقیقات شخصی دریافتم که زرتشت دانا نیز از مدیتیشن به عنوان ابزاری برای درمان حتی قبل از نوشته شدن اوپانیشادها^{۲۹۷} و باگاواد گیتا^{۲۹۸} استفاده می‌کرده و به رهروانش آموزش می‌داده. مدیتیشن روزانه و در واقع تمرکز کردن پنج بار در روز، در تمرینات آنها دیده شده بود. این کار با توجه به آموزه‌های زرتشت بود. زرتشتیان ایرانی حاضر در جلسه به من گفتند که پژوهش‌های غربی معتبر بودن این روش‌ها را تأیید کرده است؛ آنها همچنین به من گفتند که پنج بار در روز نیایش

می‌کنند. این فرصتی برای آنها بود که استراحتی دوره‌ای داشته باشند و از فشارهای روزانه آزاد باشند و با ذهنی آرام و ساکت به مدیتیشن بپردازند و سرود بخوانند. بنا به باور زرتشتیان، این عمل باستانی، شکلی از درمان و توسعه ذهن است که به حدود ۶۰۰ سال پیش از میلاد^{۲۹۹} برمی‌گردد که در آن موقع حتی آیین هندو نیز به وجود نیامده بود. این اطلاعات مرا شگفت‌زده کرد چرا که نمی‌دانستم مدیتیشن (مراقبه) اینقدر قدیمی است و زرتشتیان پارسی نیز آن را انجام می‌داده‌اند. این آگاهی‌ها مرا بر آن داشت که پیشنهادی به روشنفکران زرتشتی بدهم و آن اینکه با یکدیگر در ایجاد یک مرکز مدیتیشن گروهی و پژوهش در مورد آموزه‌های زرتشت به عنوان آیینی باستانی، همکاری داشته باشیم. برخی از زنان و مردان از پیشنهاد من استقبال کردند ولی در نهایت ترجیح دادند که فعالیت‌های خود را به اجرای برخی از مراسم، خواندن سرود و بجا آوردن نیایش‌های دینی محدود کنند. دریافتم که می‌توان تعلیمات زرتشت را به شرح زیر برشمرد:

تمرکز و مدیتیشن

درمان روحی از طریق مدیتیشن

خواندن سرود برای آرامش ذهنی

خلوت‌گزینی برای مدیتیشن طولانی مدت

نشست گروهی برای الهام‌گرفتن از هم

این فعالیت‌ها به طور کلی در بسیاری از آداب مدیتیشن و مدیتیشن ذن، مرسوم شده‌اند با این حال من نتوانستم نشانه‌ای دال بر اینکه مریدان زرتشتی از تکنیک‌های زرتشت برای استفاده از مدیتیشن به عنوان ابزاری برای معالجه ذهن بهره برده‌اند،

۲۹۹- امروزه زمان حیات زرتشت را بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح تخمین می‌زنند.

پیدا کنم. با توجه به تحقیقات و تجربیات من، مدیتیشن در زمان زرتشت به اندازه‌ای که در بودایی ذن و مدارس مدیتیشن امروز به کار گرفته می‌شود، نظام‌مند نبوده است. هیچ‌کس نمی‌داند که زرتشتیان در آن روزها از چه روش‌هایی استفاده می‌کرده‌اند ولی یک چیز واضح است: درونمایه مدیتیشن کم و بیش با نحوه اجرای آن در عصر اوپانیشادها^{۳۰۰} با تفاوت‌هایی جزئی یکسان بوده است با وجود این، شکل مدیتیشن از نظر آموزش نظام‌مند و ژرف، در حدی مقدماتی بوده است. کلمه مدیتیشن در زبان فارسی همان «مراقبه» به معنای خویش‌نگری، خودتحلیلی، خودانتقادی یا به عبارتی ساده‌تر سفر به درون است. در کتاب مشهور موش و گربه، داستانی که نویسنده و شاعر مشهور، عبید زاکانی نوشته است، لغت مراقبه را می‌یابیم. عبید زاکانی نشان می‌دهد که چگونه گربه جلوی سوراخ موشی برای ساعت‌ها بدون هیچ حرکتی تمرکز می‌گیرد بنابراین ما به وضوح متوجه می‌شویم که شباهت‌هایی بین مدیتیشن زرتشتی و مدیتیشن ارائه شده از طرف هندی‌ها و چینی‌ها وجود دارد. اگر ما با بی‌طرفی به این موضوع نگاه کنیم و در قضاوت عادل باشیم، درمی‌یابیم که به‌کارگیری مدیتیشن به عنوان ابزاری برای معالجه، حداقل به بیش از ۶۰۰ سال قبل از میلاد بر می‌گردد^{۳۰۱}.

من بر این باورم که ایده‌های فرزنانگان پارسی، اصیل و به طور کامل برگرفته از ذهن خودشان بوده است. روش آنها این بود که اجازه دهند ذهن به طور آزادانه همانند یک جریان رها، جاری شود. ما می‌توانیم تأیید کنیم که این روش‌هایی ذهن، همانند آموزش ششمین پیشوای ذن، هوئی ننگ^{۳۰۲} می‌باشد^{۳۰۳}. اجازه دادن به

۳۰۰- اوپانیشادها شامل قسمتی از وداها اولین نوشته‌های مذهبی آیین هندو است که ودانتا به معنی پایان وداها نیز خوانده می‌شود.

۳۰۱ - - رک. به کتاب مراقبه زرتشتی، نویسنده خوزه لویس آبرئو، برگردان به فارسی از همین نگارنده: انتشارات ساتراپ-لندن

ذهن برای جاری شدن در مسیر خود بدون هیچ‌گونه مانعی اصل بنیادین و اساسی استاد ذن چینی بود. هوایی ننگ نقش ویژه‌ای در تاریخ تکامل ذن بازی کرده است. او مخالف روش تمرکز بر روی یک موضوع خاص بود؛ در مقابل، بر اجازه دادن به ذهن برای حرکت آزادانه تأکید می‌کرد. استاد ذن معتقد بود که ذهن واقعی «بی‌ذهنی» است و بیان می‌دارد ذهن نباید به عنوان یک مفعول فکری یا فعلی در نظر گفته شود. افکار خودشان می‌آیند و می‌روند و ذهن باید به آنها اجازه ورود و خروج را بدهد. تداعی آزاد از طرف روانشناس اتریشی زیگموند فروید هم در نظریه روانکاوی (تحلیل روانی یا پسیکو آنالیز) به عنوان راهی برای درمان بالینی مورد تأکید قرار گرفته است. به واسطه تجربیات مذکور در می‌یابیم که فرزنانگان و فلاسفه پارسی نیز در به کارگیری مدیتیشن، دیدگاه یکسانی داشته‌اند.

بودایی تبتی نیز دارای رسومی به عنوان یک سربالایی سریع و تند برای بیداری بودا برای آنهاست که رشادت لازم را دارا هستند. تعالیم تبتی به مراتب مطرح‌تر از ذن هستند و بر بی‌درنگی و طبیعی بودن تأکید می‌کنند و در ششمین نظامنامه تیلوپا^{۳۰۴} یافت می‌شوند: «بدون تفکر، بدون انعکاس، بدون تجزیه و تحلیل، بدون تهذیب و بدون نیت. بگذار خودش جایگزین و مستقر شود.» این‌ها تعلیماتی هستند که فرزنانگان پارسی چون آنشی گائو و زرتشت در سال ۱۴۸ بعد از میلاد و ۶۰۰ سال قبل از میلاد (یا شاید پیش‌تر از آن) با تفاوتی اندک آموزش داده‌اند.

۳۰۳- ششمین استاد مشهور ذن بودیسم چینی؛ توسعه دهنده چآن که مدرسه‌ای با همین اسم دایر کرد. مکتب او "ناگهانی" بود که در نقطه مقابل آن مکتب "تدریجی" شن هسیون (shen-hsiun) قرار داشت.

اگر بخواهم بی‌پرده حرف بزنم، من در موقعیتی نیستم که آموزش کهن ایرانیان را با آموزه‌های فنی ذن-بودا مقایسه کنم ولی این نمونه‌ها نشان می‌دهند راه و روش بیداری که هم‌اکنون در چین و ژاپن و بعضی مدارس بودایی دیگر هست و به طور نظام‌مند آموزش داده می‌شود، به طریقی ریشه در اندیشهٔ پارسیان حتی قبل از کهن‌ترین متون هندی یعنی اپانیشادها دارد اما بعضی از رهروان زرتشتی، تعلیمات و تکنیک اصیل زرتشت را به بعضی مائتراها و رسم و رسوم سنتی تقلیل داده‌اند و از مسیر اصلی فرزانهٔ کبیر، زرتشت که همانا تکنیک مراقبه است، کمی دور شده‌اند. شوربختانه من نتوانستم دوستان زرتشتی‌ام را متقاعد کنم که حقایق ناشناخته از آموزه‌های اصیل زرتشت را مورد واریسی دوباره قرار دهند. مشتاق همکاری متقابل با آنها برای قدم برداشتن در مسیر تعلیم دادن ذهن، به روشی بودم که از طرف استادان ذن و زرتشت، قرن‌ها قبل از میلاد مورد تأکید قرار گرفته بود. اگرچه برای مدتی ارتباطات دوستانه‌ای داشتیم ولی باید به تنهایی به راه خود ادامه می‌دادم.

آموزش مراقبه در انجمن ایرانیان لندن

اولین کتاب خود را در مورد ذن، در سال ۱۳۸۵ (۲۰۰۷ میلادی) در لندن، به زبان انگلیسی به پایان رسانده و به دنبال راهی برای ویرایش و انتشار آن بودم. انجمن ایرانی که برای کمک به ایرانیان در لندن تأسیس شده بود، مرا در مورد نحوهٔ انتشار کتاب راهنمایی کرد. هنگامی که آنها از موضوع کتاب و همچنین شیوهٔ تدریس من مطلع شدند، جذب موضوع شدند و مرا ترغیب کردند به ایرانیان مقیم لندن و حومهٔ شهر تعلیم دهم. پیشنهاد خوبی بود و من مشتاقانه آن را پذیرفتم چرا که راهی برای کمک به هموطنانم بود. با تعداد افراد کمی شروع کردم ولی به تدریج تعداد افراد شرکت‌کننده در جلسه که در ساختمان انجمن ایرانی برگزار

می‌شد، افزایش یافت. این مکان برای تمرین ذن و ذاذن ایده‌آل نبود. ایرانیانی که از ایران آمده بودند، در مورد ذن و ذاذن آگاهی چندانی نداشتند. جلسات ما به دو بخش تقسیم شد:

- بخش نظری تمرین (تئوری)

- خود تمرین (عملی)

من خوشحال بودم که برای اولین بار می‌توانستم بدون هراس از آزار و اذیت و یا تحت تعقیب قرار گرفتن، به تدریس ذن بپردازم. هیچ دخالتی از طرف دولت یا مقامات دیگر و هیچ مانعی برای سد کردن راه ما وجود نداشت و دخالتی نیز از طرف افراد متعصب نبود. دولت انگلستان همیشه آماده کمک کردن و ارائه امکانات لازم برای فعالیت‌های ما بود و فعالیت‌های ما مورد استقبال اکثریت مردم نیز قرار گرفته بود. دولت از انجمن‌ها یا سازمان‌های مختلف برای کمک به شهروندان در زمینه‌های فرهنگی، هنری، خدمات اجتماعی و درمانی، ورزشی و... بی‌وقفه حمایت می‌کرد. دولت وظیفه داشت با ایجاد جامعه‌ای سالم برای شهروندان به آنها کمک کند تا از سلامت روان برخوردار باشند. این دقیقاً همان جوّ آرمانی بود که من همواره آرزویش را به وسیله ایجاد جامعه‌ای سالم در ایران داشتم. چنین مراکزی در کشورهای دموکراتیک مورد استقبال قرار می‌گیرند چرا که خدمات مهمی به مردم ارائه می‌دهند پس حمایتی همه‌جانبه دریافت می‌کنند.

در صومعه سوگن جی یا دیگر معابد ژاپن، کارآموزان (ذن‌گرایان) معمولاً به مدت شش ماه یا یک سال به منظور انتقال آموزه‌هایشان به مردم خود تعلیم می‌بینند سپس کارآموزان می‌توانند در کشور خود یک مرکز آموزشی برای آموزش دادن به دیگران تأسیس کنند و با مراکز ذن در کشورهای مختلف هم رابطه فرهنگی برقرار کنند. در بسیاری از مواقع هنگامی که همین ذن‌گرایان به طور گروهی و برای تمرین

بیشتر به سوگن جی می آمدند، به من می گفتند که دولت متبوعشان آنها را به تأسیس یک مرکز فرهنگی-درمانی تشویق کرده و مسئولیت و مخارج ساخت آکادمی (فرهنگستان) را هم به عهده گرفته است. دولت‌های متبوعشان این کار را کرده زیرا رهبران آنها تحصیل کرده و به قدر کافی با تدبیر و عاقلند که اهمیت چنین مراکزی را در رابطه با رفاه معنوی مردم درک کنند و درها را به سوی دیگر فرهنگ‌ها بگشایند. متأسفانه در مورد من عکس این موضوع صادق بود. شهروند خوش اقبالی نبودم که چنین حمایت و کمکی از طرف دولت خودم دریافت کنم. اگرچه در مجموع سه سال در معابد آموزش دیده بودم اما برای دولتمردان جمهوری اسلامی فقط یک چیز اهمیت داشت و آن هم: ایدئولوژی اسلامی و گسترش آن و نه هیچ چیز دیگر!

صرف نظر از کشورهای عربی حوزه خلیج فارس، اگر تنها ایران را در نظر بگیریم، در سه هزار سالی که از تمدن ما می‌گذرد، غم‌انگیز است که بگویم حتی یک معبد کوچک هم برای تعلیم دادن ذهن در ایران نمانده و اگر هم در گذشته وجود داشته، توسط تازیان یا تخریب و یا سوزانده شده است.

تفاوت میان کشورهای دموکراتیک و برخی رژیم‌های قرون وسطایی این است که کشورهای دموکراتیک رو به جلو حرکت می‌کنند و کشورهای ارتجاعی به گذشته گرایش دارند. چرا برخی حاکمان در کمک به مردم از صمیم قلب تلاش می‌کنند و از تلاش‌های مردم برای پیشرفت خود و کشور حمایت می‌کنند و برخی دیگر بی‌کفایت هستند و با زور بر مردم حکومت می‌کنند و در برابر ترقی خواهان با شدت هرچه تمام‌تر می‌ایستند مبادا که ایدئولوژی آنها بی‌اعتبار شود؟

در نظر داشتن این تفاوت‌ها تأثیر بسیاری در ذهن ناخودآگاه من داشت و از اینکه بعضی قوانین معقول و روشن و دیگری خرافه و عقب‌مانده هستند، تعجب

می‌کردم. خاطراتی که من در ایران داشتم، برایم دردناک بود و حتی هنوز هم فراموش نشده است. اکنون خوشحالم از اینکه می‌توانم ایده‌هایم را آزادانه بیان کنم و در عین حال به مردمی که به راستی کنجکاو دانستن این‌گونه مطالبند، آگاهی دهم. تعداد زیادی معابد ذن و بودایی در اینجا (انگلستان) هست که شخص از گوناگونی این همه مراکز معنوی و ذهنی تعجب می‌کند. این در واقع نشان از تدبیر و سیاست درست دولت دارد.^{۳۰۵}

خوشحال بودم که آموزشم مورد استقبال قرار گرفته است. از طرف انجمن ایرانیان لندن، برای ادامه فعالیت‌های من در مسیر ذن-بودیسم^{۳۰۶}، توصیه کردند تا از پلیس محلی برای ادامه فعالیت‌ها اجازه بگیرم. در ابتدا از این پیشنهاد خرسند نبودم چرا که به یاد مشکلاتی افتادم که در ایران به مدت شش سال برای به دست آوردن چنین گواهی با آن دست به گریبان بودم. نگران بودم که دوباره باید مشابه همان مراحل را در انگلستان هم دنبال کنم و این کار حداقل به یک فرایند طولانی برای درخواست و انتظار نیاز دارد. روزهایی را به یاد می‌آورم که در آن دوندگی‌های زیادی کردم و رنج‌های زیادی کشیدم تا مجوزی برای فعالیت‌های فرهنگی خود از دولت ایران بگیرم. این فرایند شش سال طول کشید و در نهایت مقامات اسلامی، تقاضای من را رد کردند. به هر حال متوجه شدم که فعالیتم باید در اینجا هم رسمی باشد چون در آن صورت می‌توانستم از مؤسسه خیریه انگلستان بودجه‌ای برای فعالیتم دریافت کنم. مؤسسه خیریه انگلستان به نهادهایی که در راستای نیاز معنوی مردم باشد و مردم از آن استقبال کنند، کمک مالی خواهد کرد. جامعه

۳۰۵ - در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ مرکز بودایی و ذن در تمام نقاط بریتانیا آزادانه به تمرینات خود می‌پردازند. برخی از آنها حتی کمک‌های بشردوستانه از دولت دریافت می‌کنند.

۳۰۶ - ذن-بودیزم: Zen-Buddhism: فرقه بودایی، طرفدار تفکر، عبادت و ریاضت

ایرانیان لندن همراه با کارکنانش که کار خدماتی انجام می‌دهند نیز از این کمک و همکاری برخوردارند.

در اولین مرحله از فعالیت فرهنگی برای گرفتن مجوز تدریس به نزدیک‌ترین ایستگاه پلیس محلی رفتم و تقاضای مجوز کردم. افسر مسئول در آن ساعت آنجا نبود و مسئول پذیرش گفت که او تا یک ساعت دیگر می‌آید با این حال خانم منشی به من یک فرم درخواست داد تا تکمیل کنم و ده پوند برای مهر زدن خواست. فرم را پر کرده، پول را پرداختم و منتظر آمدن رئیس شدم. پس از حدود یک ساعت، مسئول مربوطه بازگشت. او درخواست و پرونده‌هایم را بررسی کرده و چند سؤال از من پرسید و بالاخره همان موقع، گواهی و حکم انجام فعالیت‌های زن را، برای من که بسیار شگفت‌زده شده بودم، صادر کرد. باور نمی‌کردم که بتوانم چنین گواهی را در کمتر از یک ساعت دریافت کنم. برای اینکه از تکمیل این روند مطمئن شوم، از افسر برای صدور مجوز و اینکه آیا تقاضایم تأیید شده سؤال کردم و او به سادگی گفت: «بله.» از خودم پرسیدم چگونه ممکن است که یک کشور بیگانه برای اشتغال به فعالیت‌های زن به من اجازه دهد در حالی که به مدت شش سال، در کشورم تلاش کردم و نهایتاً پاسخ منفی دریافت کرده بودم؟ مایل بودم اشاره‌ای به همین معضل کنم که در ایران برایم به وجود آمده بود تا هم از افسر مربوطه قدردانی کرده باشم و هم تفاوت‌ها را بدانند. با لحنی آکنده از سپاس به او گفتم:

- آیا می‌دانید من چه مدت برای به‌دست آوردن چنین گواهی در ایران تلاش کرده‌ام؟
- نه! چه مدت؟
- شش سال.

افسر گفته‌هایم را نمی‌توانست باور کند و فکر می‌کرد واژه انگلیسی را اشتباه بیان می‌کنم و برای اینکه حرفم را تصحیح کند، گفت:

- منظورتان شش ساعت است، مگر نه؟

- نه آقا، شش سال، درست شنیدید.

افسر که برایش این مدت زمان غیر قابل قبول بود، دوباره فکر کرد و با خنده گفت:

- آها! شش روز، منظورتان شش روز است... و ادامه داد:

- بعضی کشورها محدودیت‌هایی دارند و زمان بیشتری می‌برد.

نمی‌خواستم درباره این واقعیت با او بحث کنم چون هیچ عقل سالمی چنین واقعیتی را نمی‌پذیرفت. از او سپاسگزاری کردم و با مجوزی که سال‌ها به دنبالش بودم و ظرف یک ساعت، در کشوری بیگانه گرفته بودم، شادمان بیرون آمدم.

واقعیت این است که کشور من به دست بعضی از افراد متعصب و عقب‌مانده اداره می‌شود که ایدئولوژی خاص خود را دنبال می‌کنند و به دگراندیشان اجازه بیان آراء و ایده‌های خود را نمی‌دهند حتی اگر ایده‌هایشان برای اکثریت مردم مفید باشد.

بیگانه‌ستیزی^{۳۰۷} و سوءظن^{۳۰۸} از دلایل اصلی بود که دولت وقت (چه اصولگرا و چه به اصطلاح اصلاح طلب) حق آزادی بیان را از متفکران دلسوز می‌گرفت. این گروه‌های اسلامی که بر مردم حکومت می‌کنند، درباره احساسات مردم نمی‌اندیشند در عوض ترجیح می‌دهند تا حدی خود را در جایگاه قدرت مطلق قرار دهند که حتی نظیر آن در قرون وسطی هم دیده نشده است.

جایی که شروع به تدریس ذن در لندن کردم، مرکزی بود که از طرف دولت بریتانیا از ایرانی‌های ساکن لندن، برای حل مشکلاتشان حمایت مالی می‌شد. من به طور

داوطلبانه به مدت یک سال و نیم برای گروه ایرانیان خدمت کردم. آنها به شیوه آموزش علاقه‌مند بودند. زمانی که هموطنانم درباره تکنیک‌های من آگاهی پیدا کردند، در صدد برآمدند که مکان بازتر و مناسب‌تری برای آموزش‌های بیشتر، تدارک ببینند زیرا از فواید آن بهره‌مند شده بودند. اگرچه آنها تا حد زیادی قواعد و اصول داذن را رعایت می‌کردند اما محیط کوچک ما برای آموزش سیستماتیک ذن مناسب نبود. من نیز به دنبال محل مناسبی برای ایجاد خودانگیختگی در رابطه با تمرین بودم. پس از گذشت یک سال و اندی ما به دیگر مرکز ایرانی در فضایی آرام و ساکت در غرب لندن نقل مکان کردیم که برای تمرین روزانه ذن مناسب بود همچنین کتابخانه کوچکی برای علاقه‌مندان به کاوش و بررسی عمیق تمرینات تأسیس کردیم. این کتابخانه می‌توانست به ما برای افزایش انگیزه در گسترش آموزش‌هایمان، در یک محیط مناسب کمک کند سپس من جزوه‌هایی به هر دو زبان فارسی و انگلیسی، در میان ایرانیان مقیم لندن توزیع کرده و آنها را به بازدید از مرکز فرهنگی مان تشویق کردم. مردم شروع به شرکت در جلسات ما کردند و به نظر می‌رسید که آنها در مورد تمرین منظم خوشحال بودند اگرچه مدت زمان نشستن در مراقبه، در چنین مرکز کوچکی چندان طولانی نبود. محل فعلی بهتر از قبلی بود ولی حتی آنجا هم برای مراقبه و انزوای طولانی (آن‌گونه که در معابد دیده می‌شود) ایده‌آل نبود. یک مراقبه اصولی و تأثیرگذار (مراقبه‌های یک‌هفته‌ای، دوهفته‌ای و...) به یک مکان بزرگ‌تر با امکانات بیشتر نیاز دارد، جایی که مراقبه‌کنندگان بتوانند به راحتی بمانند و با فراغ‌خاطر و خالصانه تمرین کنند. این آرزوی من بود که بتوانم محیطی ایده‌آل برای تمرینات ایجاد کنم با این حال برای تمرین موقت و به منظور آشنایی با ذن و داذن، شروع خوبی بود و من مطمئن بودم که این گردهمایی سالم به توسعه فضایی بهتر کمک خواهد کرد. این موفقیت در

آغاز آموزش در انگلستان پس از ناامیدی‌ها و مشکلات فراوان و بعد از سال‌ها ناکامی در ایران، برای من و سایرین بسیار سودمند بود.

اگرچه از ترک هموطنان و سرزمین مادری‌ام خوشحال نیستم ولی گاهی اوقات فکر می‌کنم کار درستی برای انجام وظیفه‌ام در خارج از ایران کرده‌ام. در واقع کشور را با میل خود ترک نکردم بلکه مجبور به ترک آن شدم. خیلی سعی کردم تا در مملکت خودم باشم اما شرایط برای موفقیت در میهن، آن‌طور نبود که انتظار داشتم. سخت تلاش کرده بودم تا رؤیایم را نه برای یک روز یا یک هفته، یک ماه یا یک سال بلکه برای چندین سال و برای عموم مردم به واقعیت تبدیل کنم.

من دشواری‌های زیادی را تحمل کرده و با موانع بسیاری روبه‌رو شده بودم. اگرچه با سدها و آزار و اذیت مواجه بودم اما در کل کوچک‌ترین نشانه‌ای از پشتیبانی ندیدم. تلاش‌های من زمانی نتیجه داد که خود را در محیطی یافتم که می‌توانستم در آن آموزه‌ها و افکارم را بیان و هویت واقعی‌ام را آشکار سازم، محیطی که اجازه داد تا مردم مرا به درستی بشناسند. باورنکردنی است اگر بگویم پس از نزدیک به ۳۰ سال تلاش و دوندگی زیاد در سایهٔ جمهوری اسلامی ایران، اکنون متوجه می‌شدم که با ارزش‌ترین اوقاتم را تنها با نتایج منفی به هدر داده بودم. تصور کنید که اگر چنین امکاناتی که اکنون در اینجا به دست آوردم، ۳۰ سال پیش توسط دولتمردان، در کشور خودم تدارک دیده شده بود، چه تحول فکری مثبت و عمیقی در ایرانیان با توجه به فرهنگ غنی آنان رخ می‌داد و چه رابطهٔ صمیمانه‌ای بین آنها و سایر ملل متمدن برقرار می‌شد.

بلافاصله خود را در یک کشور جدید و در فضایی یافتم که در آن همه‌چیز برای فعالیت‌های فرهنگی - مذهبی بر وفق مراد بود. تنها پس از یک سال اقامت در یک کشور خارجی، طرح‌های من در حال شکوفایی بود. از موقعیت پیش‌آمده بسیار

خوشحال بودم، از اینکه به راحتی می‌توانستم ابراز عقیده کنم و آنچه را که تجربه کرده بودم، در راستای نفع عموم، به دیگران انتقال دهم و تجربه خودم را که به خرد جمعی نزدیک بود، به اثبات برسانم. در این راه نه تنها مانعی ایجاد نشد بلکه همکاری‌های لازم هم از سوی مسئولانی که شعور کافی برای فهم این فکر و اندیشه و مکتب داشتند، به عمل آمد. این تجربه برای من بسیار باارزش بود.

در سایه کارمای^{۳۰۹} مثبتم، موقعیت قبلی‌ام را به عنوان یک معلم به دست آوردم و این روند رو به رشد آموزگاری را همچنان ادامه دادم به طوری که اکنون می‌توانستم پیام‌های معلمان خود را به گوش مردم رنج کشیده، در جهت درمان و در نهایت «روشن‌شدگی» آنها برسانم. خوشحالم که دوباره معلم هستم و می‌توانم به موجب آن شور و شوق و محبتم را برای همه انسان‌ها در جهت الهام‌بخشیدن برای یافتن زندگی بهتر، به اشتراک گذارم. باور دارم که این می‌تواند یک تفاوت واقعی در روش و طرز تفکر مردم ایجاد کند بنابراین آنها می‌توانند این فرهنگ را در خورجین فرهنگی غنی خود با داشته‌هایشان در هم بیامیزند.

تدریس من که به طور مستقیم از ابتکار عملم نشأت می‌گیرد، شامل ایجاد آرامش هرچه بیشتر فکر و راز موفقیت است. درمان بر اساس قوی‌ترین تکنیک‌های مراقبه و شیوه‌های مربوط به آن است که جزئیات آن را در کتاب‌های دیگرم توضیح داده‌ام. فرمول موفقیت برگرفته از علم روانشناسی مدرن همراه با تکنیک تمرکز به عنوان ابزاری قدرتمند، می‌تواند سطح آموزش را به بالاترین کیفیت برساند. آموزش راستین می‌تواند مزایای زیادی برای بسیاری از مردم داشته باشد به ویژه برای کسانی که مایلند تحقیقات عمیق‌تری در این زمینه داشته باشند.

مایلم نتایج حاصل از تمرینات سخت و تجربه فراوان خود را در اختیار دیگران بگذارم. من اعتقاد دارم که آموزش نباید تنها در زمینه‌های درمان و توانبخشی معنوی باشد بلکه اگر در همه مدارس دولتی و کالج‌ها به درستی تعلیم داده شود، قطعاً انقلابی در کل سیستم آموزش و پرورش رخ می‌دهد و در نتیجه زمان سپری شده در مدرسه به کمتر از نصف کاهش می‌یابد. چنین «آکادمی» ای برای هر کشوری یک «ضرورت» است. خوشبختانه مردم تمام کشورهای پیشرفته از مزایای زندگی در یک جامعه سالم بهره‌مند هستند ولی متأسفانه در بعضی کشورهای غیردموکراتیک برعکس است و باید گفت برای رسیدن به چنین استانداردهای ایده‌آلی در همه کشورها هنوز راه درازی در پیش داریم.

شاید روزگاری قادر باشم دانش و تجربیاتم را با مردم سرزمین مادری‌ام سهیم شوم تا برای آنها در جوانب مختلف زندگی مفید باشد. این بزرگ‌ترین آرزوی من است، آرزویی نورانی و روشن، چونان ستاره سحری. راه و آموزش من به عنوان واسطه‌ای بین استادان معنوی‌ام و مردم به پایان نرسیده و هنوز ادامه دارد. در داستانی کوتاه گویی تمام زندگی من آمده است:

رهرویی از استاد پرسید:

- بودا «تائو^{۳۱۰}» چیست؟

استاد پاسخ داد:

- راه برو...

امیدوارم این پیام به دست همه برسد:

بادا که آموزش واقعی پزشک کبیر «بودا»، در سراسر جهان برای صلح و خلاقیت، گسترش یابد.

بادا که همه موجودات، حقیقت را دریابند.

خوانندگان خوبی که داستان مرا خواندید، می‌خواهم آخرین کلماتم را با شما در میان بگذارم. می‌خواهم سرودی دلکش را با شما هم‌آواز شوم. می‌خواهم شما نیز در شادی دانایی و عشق با من همراه و هم‌آواز شوید:

آموزش ما بر اساس «آمدن و دیدن» است و نه «آمدن و باور کردن».

من همان ماهی کوچکی بودم که از برکه‌ای خاموش به راه افتادم. رفتم و رفتم تا با چشم خود بینم و دریابم. مهم نبود که تا کجا می‌رفتم و چه‌ها می‌دیدم. از صخره‌های خارا و سنگ‌های شکننده گذشتم. از مرغان ماهی‌خوار نهراسیدم. رفتم تا به آینه رسیدم. آینه آب، به خود... که همه رفتن است و رفتن است و رفتن. طبق سروده مولانا:

آب کم جو تشنگی آور به دست

بدرود با تو خواننده صبورم. بدرود با تو نازنینی که در این سفر با من همراه شدی، سفری از برکه تا دریا... سفری کوتاه و خوش... سفری در راه‌های بی‌پایان زندگی. بودا می‌گوید: «چراغ فرا راه خود باشید».

ساحل افتاده گفت گرچه بسی زیستم

هیچ نه معلوم شد آه که من کیستم

موج ز خود رفته‌ای تیز خرامید و گفت

هستم اگر می‌روم گر نروم نیستم

اقبال لاهوری

این دفتر را با شعری پرمعنا از زنده‌یاد سهراب سپهری و اشاره‌ او به مدرسه بودیسم ماهایانا به پایان می‌برم. اشاره‌ای که هر بودهیساتوایی یک بودا یا بیدار شده‌ای بالقوه است.^{۳۱۱}

آنی بود، درها وا شده بود
برگی نه، شاخی نه، باغ فنا پیدا شده بود
مرغان مکان خاموش، آن خاموش، این خاموش، خاموشی
گویا شده بود
آن پهنه چه بود: با میشی، گرگی همپا شده بود
نقش صدا کم‌رنگ، نقش ندا کم‌رنگ، پرده مگر تا شده بود؟
من رفته، او رفته، ما بی ما شده بود
زیبایی تنها شده بود
هر رودی دریا
هر بودی بودا شده بود^{۳۱۲}

ت-عهد بودهیساتوا:

این خاک که هم‌اکنون بر آن پا نهاده‌ایم
سرزمین پاک نیلوفری است
و این کالبد فیزیکی همان تن «بودا» است

۳۱۱ - در هشت کتاب و شرق اندوه قطعه‌ای به نام Bodhi یا "بیداری" وجود دارد که در انتهای آن "سپهری" از یکی شدن هر چیز به بودا که در مدرسه ماهایانا مرسوم است، می‌گوید؛ یعنی هر باشنده‌ای، هر بودهیساتوایی، بودا می‌شود.

۳۱۲ - سهراب سپهری و بودا: تالیف دکتر حجت عماد ص ۱۱۲ انتشارات فرهنگستان یادواره.

تعهد کبیر برای همه موجودات:
هر چند موجودات زنده بی شمارند
سوگند یاد می کنم به رهایی شان همت گمارم
هر چند توهم و آزه‌ای من شعله‌ورند
سوگند یاد می کنم در خاموشی شان همت گمارم
هر چند تعالیم آیین دارما بیکران و بی قیاسند
تعهد می کنم در فراگیری و پیگیری شان همت گمارم
هر چند راه بودا بی همتاست، تعهد می کنم به آن نایل شوم
بادا همه به آرمان‌های معنوی خویش نایل شوند
بادا همه موجودات شاد باشند

خسرو دهدشت حیدری دوتسو ذنجی:

دسامبر ۲۰۱۵

برای مشاهده‌ی دیگر کتاب‌های نوگام

روی کد زیر کلیک کنید یا با گوشی کد را اسکن کنید:



Copyright © Khosrow Dehdasht Heidari, (ordained name, Dotetsuzenji), 2016

Copyright © Nogaam publishing 2022

The moral rights of the author has been asserted.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or used in any manner without written permission of the copyright owner except for the use of quotations in a book review. For more information, address:

contact@nogaam.com

First published in Persian in the UK, 2022 by Nogaam

ISBN 978-1-909641-73-0

www.nogaam.com

Journey to Zen

An Autobiography

by

Khosrow Dehdasht Heidari

(Dotetsuzenji)



Published in London, 2022

Nogaam publishing

www.nogaam.com