

# هفت بدن، هفت چاکرا

مترجم: سید وحید سعادت و ندیان



مجموعه‌ای از سخنان و تعالیم

اَشْرَفِ عَارِفِ مُعَاَصِرِ هِنْدِی

خطر واقعی در مسیر سلوک یک جوینده چیست؟ نخستین مانع آن است که اگر مراقبه کننده صرفاً به سامان طبیعی چیزها تسلیم شود، نمی تواند به امکان غایی بدن مادی اش دست یابد و در نقطه آغاز راکد می ماند. در یک سوی، یک نیاز وجود دارد و در سوی دیگر یک سرکوب که می تواند موجب پیکار جوینده با میل جنسی خود شود. سرکوب مانعی است بر سر راه مراقبه. این، سد نخستین چاکراست. دگرگونی نمی تواند با سرکوب حاصل شود.

SEVEN BODY

SEVEN CHAKRA

Osho



اشو

هفت بدن

هفت چاکرا

OSHO

سیروس سعدوندیان

## فهرست

۴	در آمد	✓
۱۱	هفت بدن، هفت چاکرا	✓
۱۳	بدن مادی و چاکرای مولاداهارا	✗
۱۷	بدن ائیری و چاکرای سواد هیستانا	✗
۲۲	بدن ستاره ای و چاکرای مانیپورا	✗
۲۷	آماده سازی سه بدن اول	✗
۳۶	بدن ذهنی و چاکرای آناهاتا	✗
۴۶	بدن روحانی و چاکرای ویشودها	✗
۵۹	بدن ستاره ای و چاکراه آچنا	✗
۶۳	بدن نیروانی و چاکرای ساهاسرارا	✗
۷۱	روپای هفت بدن	✓
۷۳	روانشناسی روپا	✗
۹۳	هفت در نفس	✓
۹۵	جدار نقره فام ابر سیاه	✗
۱۰۳	در اول: نفس جسمی	✗
۱۰۸	در دوم: خود همانی	✗
۱۱۱	در سوم: احترام به نفس	✗
۱۱۲	در چهارم: خود افزایی	✗
۱۱۴	در پنجم: خود پنداری	✗
۱۱۷	در ششم: نفس به مثابه خود	✗
۱۱۷	در هفتم: تلاش انحصار طلبانه	✗
۱۱۹	هفت تصویر	✓

## درآمد

کتابی که فرا روی دارید، حاوی سه خطابه بلند از خطابه های اشو، عارف معاصر هندی است: «هفت بدن، هفت چاکرا»، «روباهای هفت بدن» و «هفت در نفس».

در باب مضمون این گفتارها، تذکر نکاتی چند ضروری می نماید.

نخست آنکه: درون مایه های هر سه گفتار نه تنها نزدیک به هم، که در حقیقت مکمل یکدیگرند. این سه به نوعی تبیین نکاتی کلیدی و جوهی از آن ممارست معنوی و روحانی سخند که جان و ضمیر هندو «برای رهیدگی از وجدان من (نفس) کور... و تیل به قطب دیگر روان» از طریق مراقبه و یوگا پی می گیرد.

«یوگا از سویی فصیح ترین و بلیغ ترین زبان ذهن و روح هندی است و از سویی دیگر، وسیله ای است که تحقیقاً برای خلق این ذهن و روح خاص به کار می رود».

در واقع، «سازنده و پرورنده روان هندو آئین بودا نیست، یوگا است. آئین بودا خود ثمره ذهن و روح یوگا است که از اصطلاحات تاریخی بودا کهن تر و عالمگیر تر است و هر که خواهان آن است که هنر و فلسفه و اخلاقیات هند را از درون آن مقولات دریابد، چه بخواند و چه نخواهد، ناگزیر است که با این روح و ذهن آشنا شود».

البته در شرق، خاصه هند، که زادگاه این معنی و کاربرندی هاست و از چهار هزار سال پیش، سنتی پیوسته، شرایط معنوی و روحانی ضرور را برای موجودیت آن

معانی و کار بست شان آفریده است. یوگای گمان روشی کاملاً مناسب برای درهم آمیختن و گدازش جسم و روح و بیانگر رسا و صائب آن معنی است تا جسم و روح به واحدی غیر قابل انکار تبدیل شوند. و بدین معنی و کار بست یوگا آن استعداد روانی و آمادگی را می آفریند که ادراک شهودی برتری از خود آگاهی را ممکن می سازد.

با این وجود تقلید سرسری از فرهنگی چنین پر رمز و راز، بی آگاهی دقیق از مبانی و اصول نظری و عقیدتی اش، راهی به دمی نمی برد و غالباً مایه گمراهی و پریشان حالی است. زیرا کار بلندی یوگای معانی و اندیشه های آن تصور نا پذیر و نیزی ثمر است؛ معانی و اندیشه هایی که برای اذهان غیر هندو سخت دیرباز و نا آشنا است و از همین روست که نزد هندیان کار بلندی یوگا «آمیزش جسم و ذهن را در حد کمال به گونه ای که سخت نادر است، تحقق می بخشد».

دیگر آنکه: در این گفتارها هر از چند گاه، تفاوت های بارز روان شناسی و روانکاو شرق یا آرای نام آوران این دانش در مغرب زمین چه در باب رویا و چه در سایر زمینه ها، به بیان در می آید. و این معنی همان است که اشو به دفعات در خطابه هایش بر آن تاکید می ورزد و آن تفاوت بصیرت رانه تنها در مورد رویا که به سایر مسائل هم تسری می دهد. سب عمده این اختلاف پیش را اشو در وجودی بودن معرفت روحانی شرق و غیر وجودی بودن دانش روانی در غرب می داند و طی خطابه ای - غیر از خطابه های مندرج در اثر حاضر - می گوید:

« من صدها روانکاو، روان شناس، به اصطلاح مشاور و راهنما می شناسم و آنان از سنگینی کل انواع و اقسام معضلات گرانبارند، اما تنها یک فن را آموخته اند؛ حال یا از طریق تحصیل یا از طریق کتابخانه ها. و اینان مدام دیگران را اندرز می دهند. بند دادن سهل و راحت است. ایشان در زندگی خویش همان نیستند که توصیه

می کنند اگر زندگیشان را بنگری ... همان سان که من زندگی کسانی چون زیگموند فروید - برترین راهنما و مشاور در جهان - کارل گوستا یونگ، آلفرد آدلر و آساگیولی را از نزدیک و بسیار با دقت نگریسته ام - آنگاه حال مرا درخواهی یافت - من از دیدن اینکه چنین کسانی مشاور و راهنمای میلیونها مردم شده اند سخت یکه خوردم.

« حادثه کوچکی را به خاطر دارم: ویلیام رایش به عنوان یک روانکاو جوان، بسیار علاقه داشت تا زیگموند فروید، بنیان گذار روانکاو را ملاقات کند. رایش دانشگاه هایی را طی کرده و یک نابه بود شاید از کیفیتی به مراتب بالاتر خود زیگموند فروید.

فروید در سنوات پیری بود، دقیقاً در باز پسین سالیان عمر. رایش بارها و بارها از او وقتی برای ملاقات خواسته بود تا سر انجام توانسته بود قرار ملاقاتی با فروید بگذارد. طرز برخورد فروید با وی بسیار غیر انسانی بود، آن هم صرفاً از آن روی که رایش جوان بود و به تازگی تحصیلاتش را در دانشگاه به پایان رسانده بود.

رایش با پرسشهای بارزی در رسید، و طبیعتاً در ذهن خود تصویری سترگ از فروید آفریده بود. وی پرسید: من از راهی دور آمده ام تا چند چیزی را جویا شوم. نخست آنکه: شما اصرار دارید که آدمی جز در صورتی که روانکاو شود، کاملاً روانکاو شود، هرگز نخواهد توانست از پریشانی و درد وارهد. می توانید فردی را به من نشان دهید که کاملاً روانکاو شده باشد تا فقط او را ببینم و بگرم که انسانی کاملاً شفاف چگونه تواند بود؟ من در این باب فقط خواننده ام، اما هیچ تجربه شخصی از دید فردی که ورای سرگشتگی و شفافی ناب باشد ندارم.

زیگموند فروید بسیار خشمگین شد و گفت: این دیگر چه مزخرفاتی است. روانکاوی چیز ساده ای نیست. روانکاوی کامل هر فرد ده سال زمان می برد. رایش یکه خورده بود، اما گفت: شما در تمام عمرتان کار کرده بد. آیا هیچ فردی را کاملا روانکاوی کرده اید که من بتوانم بروم و او را ببینم؟ چون در غیر این صورت، اگر دلیلی برای گفته شما در دست نباشد، تابانجا که پای علم در میان است، آنچه می گوئید بی معنا خواهد بود.

رایش دید که فروید بسیار خشمگین شده است، زیرا فروید را تنها همپالکی های خودش و منشی بله بله گو احاطه کرده بودند و او هرگز با پرسشهایی از این دست مانوس نبود. هر آن جزندی که فروید می گفت، بلافاصله آن گفته اش را حقیقتی سترگ قلمداد می کردند. با دیدن خشم بسیار فروید، رایش گفت: موضوع را رها کنید، من می خواهم بدانم که شما خود را کاملا روانکاوی شده اید یا خیر.

فروید به ناچار به وی گفت: برو بیرون و هرگز دوباره سعی نکن که دنبال من بیایی. تو نمیدانی چگونه رفتار کنی.

حقیقت این بود که زیگموند فروید در تمامی عمرش نگذشته بود توسط همکاران و شاگردانش روانکاوی شود. ترس وی از چه بود؟ او به خوبی می دانست که اندرز دیگران بس سهل و راحت است اما دگرگون کردن خود بسیار دشوار است. او نیز از همان مسائل و معضلات معمولی مردم رنج می برد، از همان تنشها، همان فلاکتها، همان سرکوبها، همان خود خوریها، و همان تابوها. و از آن می ترسید که رویهایش را کسی بگشاید. چرا که این خود سندی بود در اثبات آنکه فروید خود، بخش آن نبود که می کوشید کل آدمیان باشند، امروزه نیز

عقل  
عقل

مساله همین است. روانکاوان هر از چند برای روانکاوی نزد یکدیگر میروند. این یک بازی احمقانه است.

اگر بودا در باب مراقبه چیزی می گوید، این تجربه خود اوست، نه عبارتی نظری و روشنفکرانه. اگر وی از نور درونی اش میگوید، آن نور را دیده است. اگر او میگوید که پرفتن به ورای ذهن میسر است، خود به آن سوی رفته است و فقط از آن پس است که چنین می گوید. مردی که پیوسته طی چهل و دو سال او را نگرینند، هرگز ضعفی در وی ندیدند. در هیچ زمانی او را خشمگین نیافتند هیچ گاه وی را غمگین ندیدند. آدمی نمی تواند چهل و دو سال مدام تظاهر کند، بالاخره آدمی زاده به تعطیلی و تنفسی هم نیازمند است حتی تظاهری چند ساعته به آنچه که نیستید، چنان تنش و گرانباری می آفریند که آن را بلافاصله رها کرده و به کمترین بهانه خود را خواهید نمایاند. تفاوت جنبش روانکاوی غرب و جنبش مراقبه شرق همین است.

در پایان، اوشو حکایت زنی را باز می گوید که فرزندش به خوردن مداوم شیرینی معتاد بود و اطباء عاجز از درمان آن ولع. به ناچار زن کودک را نزد عارفی میرد شهره شهر. عارف اما درمان کودک را به دو هفته بعد ایکال می دارد. دو هفته ای که طی آن عارف خود را نیز تناول شیرینی را رها میکند تا بتواند از سر تجربه ای وجودی به اندرز کودک بنشیند.

و در پایان دو هفته و هنگام در رسیدن زمان موعود، عارف چنین می گوید: اگر این مساله فلسفی نبود، من آنرا پاسخ می گفتم، اما این پرسشی است وجودی. من هفتاد ساله ام و او تنها هفت ساله. من ده برابر وی زیسته ام و در عین حال هنوز شیفته شیرینی هستم. و تابان گاه که خود شیرینی میخوردم، نمی توانستم در این باب سخن بگویم. در این دو هفته کوشیدم شیرینی را رها کنم و ببینم چه روی

میدهد. بند من اینک بر تجربه خویشن مبتنی است، نه نظری عمومی که تناول مداوم شیرینی بدان است ای بسا هم که باشد، اما اگر من پس از هفتاد سال نتوانستم آن را کنار بگذارم، از کودکی به این خردسالی چنین نمی توان انتظار داشت ... من قادر به دادن چنین پندی نیستم. و کودک چون این شنید همان آن از عادت خویش دست شست.

واوشو کلام را با این عبارت به پایان میرود:

دالسن چیزی به لحاظ فنی یک چیز است و شناخت وجودی و تجربی آن چیزی است دیگر.

کلام آخر آنکه: او شو چندین بار از آن چاکراها - یا به تعبیر گلنهای نیلوفرین سخن گفته است و آنچه خواهید خواند یکی از آن گفتارهاست. ختم کلام آنکه به گفته همو: اعتماد و توکل بالاینده بی همتای دل است (و چون دل بیالایند) آنگاه گلنهای نیلوفرین خواهند شکفت.

چنین باد

هفت بدن

هفت چاکرا



از پیشرفت بسیار کم است  
هر چه از روش دیگر ندارد!

گام اول = احساس بدنه از درون (احساس درونی و توجه به آن) - اطلاع بدون حس بیرون آن را که نگردد  
- دوم = بیرون رفتن و درون ماندن و همیشه بیرون ماندن  
- سوم = قلب (ایراد هیجانات و احساسات در برون نمودن آن)  
- چهارم =

### بدن مادی و چاکرای موالاتاها را

#### بدن مادی

از بدن مادی (physical body) شروع کن. آنوقت هر مرتبه دیگری به رویت گشوده می شود. لحظه ای که روی اولین بدن کار می کنی، نگاه های گذرایی به دومین بدن داری. لحظه به لحظه به آن آگاه باش. نه تنها آگاهی نسبت به بیرون. از درون هم می توانی به همان نحو نسبت به بدنت آگاه شوی. من می توانم از دستاتم، به محض دیدن آنها آگاه شوم؛ اما یک حس درونی هم هست. وقتی چشمانم را می بندم، دستهایم دیده نمی شوند؛ ولی هنوز هم یک احساس درونی از بودن چیزی در آنجا وجود دارد. بنابراین از بدنت تنها به همان صورت که از بیرون دیده می شود، آگاه نباش؛ این نمی تواند تو را به درون هدایت کند. احساس درونی کاملاً متفاوت است.

آگاهی درونی را تجربه کن

پس، نخستین گام احساس بدن از درون است. وقتی نفرت را حس می کنی، احساس درونی ات متفاوت است. بین وقتی که احساس تنبلی می کنی و هنگامی که احساس فعالیت، تفاوتی هست. وقتی هم که خواب آلوده ای باز هم تفاوتی در بین است. این تفاوت ها می بایست جداگانه و جزء به جزء شناخته شوند. تنها آن وقت است که با زندگی درونی ات آشنا می شوی/ آن وقت، تاریخ درونی و جغرافیای درونی ات را در کودکی، در جوانی و در سالخوردگی

تفاوت درونی

می شناسی.

دریچه  
 (اساسی - بنیادی)  
 ☒ چاکراه مولاداهارا

نخستین و بنیادی ترین چاکرا، چاکرای مولاداهارا (Muladhara Chakra) است. به همین سبب آن را مولاداهارا نامیده اند: مولاداهارا یعنی اساسی ترین، یعنی بنیادی. مول (Mul) به معنی اساسی و ریشه ای است. چاکرا مولاداهارا مرکزی است که درست همین الان انرژی جنسی (sex energy) در آنجا در دسترس است؛ ولی جامعه آسیب بسیار زیادی به این چاکراه زده است.

انرژی جنسی بسیار قبیح و محکوم شده است. به نوعی که نمی توانی از آن لذت ببری. و به همین سبب است که انرژی آن در یکی از سه مرکز: دهانی (Oral)، مقعدی (Anal)، تناسلی (genital) ثابت و متوقف می شود. این انرژی دیگر نمی تواند رو به بالا سیر کند.

ثانثرا می گویند: انسان ناگزیر است از این سه یا رها یا نابود شود. بنابراین، ثانثرا بر آن است که نخستین کار بزرگ باید در چاکراه مولاداهارا صورت پذیرد. برای رهایی و آرامش مرکز دهانی، جیغ کشیدن، خندیدن، فریاد زدن، گریستن و اشک ریختن بسیار سودمند است. به همین دلیل است که من از انواع روان درمانی های گروهی مثل رویارویی (encounter) گشتالت (gestalt)، و آغازین (primal)، راهکارهایی را بر می گزینم که جملگی در تسکین و سواس و دلمشغولی دهانی موثرند. برای رهایی از دغدغه مقعدی هم پرانایام (peranayam)، باستریکا (bastrika)، تنفس تند، بی نظم و آشفته - بسیار کار ساز است. زیرا مستقیماً بر مرکز مقعدی ضربه می زند و تو را قادر می سازد تا ساز و کار آن را رها و آرام کنی. از همین رو، مراقبه بویا (meditation dynamic) ارزشی فوق العاده دارد. سپس مرکز جنسی (Sex Centre): این مرکز باید از بارگناه، نکوهش و محکومیت رها شود. تو

(براهماچاریا = تجرد)

ناگزیری که باز آموزی در مورد آن را شروع کنی. تنها پس از آن است که مرکز مصدوم جنسی می تواند در راهی سالم به کار افتد. باید باز آموزی لذت بردن از آن را، بی هیچ گناهی، آغاز کنی.

چاکراه مولاداهارا می بایست آرام و آسوده باشد - رها از بیوست، رها از اسهال. این چاکرا باید در وضعیتی بهینه، صبی در صد مطلوب، عمل کند. آن وقت است که انرژی شروع به حرکت می کند.

ooo

همانگونه که هفت بدن وجود دارد، هفت چاکرا - مرکز انرژی - هم وجود دارد و هر چاکرا به طریقی خاص با بدن هم ترازش مرتبط است. چاکرای بدن مادی مولاداهارا است. این نخستین چاکرا است و ارتباطی اساسی و تام با بدن مادی دارد. مولاداهارا دارای دو امکان بالقوه است. نخستین امکانش استعدادهای طبیعی است که با تولد به ما داده شده است؛ دومین امکان آن از طریق مراقبه قابل حصول است. امکان بنیادی طبیعی این چاکرا، نیاز م میل جنسی بدن مادی است. نخستین پرسشی که در ذهن جوینده پدید می آید آن است که در خصوص این اصل مرکزی چه کند. حال، امکان دیگر این چاکرا هم مطرح و موجود است، و آن برهماچاریا (brahmacharya)، تجرد است که از طریق مراقبه دست یافتنی است. هر چه ذهن بیشتر بر میل جنسی متمرکز و بدان معطوف باشد، رسیدن به غایت امکان بالقوه برهماچاریا دشوارتر خواهد بود.

و این بدان معناست که ما می توانیم از موقعیتی که توسط طبیعت به ما اعطا شده است، به دو طریق بهره گیری کنیم. ما می توانیم در وضعی که طبیعت ما را در آن گذارده زندگی کنیم - ولی آنوقت روند رشد معنوی و روحانی نمی تواند

۱۵  
 ریشه در وسط عارضه (بره) (آن استقامت)  
 نیم (زنگ حیوان) و در وسط منور (نوی)

آغاز شود - یا اینکه می بایست این وضعیت را تغییر دهیم تنها خطر در راه دگرگونی، آن است که امکان دارد با مرکز طبیعی خود به مبارزه برنجیزیم خطر واقعی در مسیر سلوک یک جوینده چیست؟ نخستین مانع آن است که اگر مراقبه کننده صرفا به سامان طبیعی چیزها تسلیم شود، نمی تواند به امکان غایبی بدن مادی اش دست یابد و در نقطه آغاز راکد می ماند. در یک سوی، یک نیاز وجود دارد و در سوی دیگر یک سرکوب که می تواند موجب پیکار جوینده با میل جنسی خود شود. سرکوب مانعی است بر سر راه مراقبه این، سد نخستین جاگراست. دگرگونی نمی تواند با سرکوب حاصل شود.

بدن قویتر  
مغز  
بدن  
بدن عورت  
بزرگ



بدن انثیری و چاکرای سوادهیستانا

بدن انثیری (عاطفی)

لحظه ای که انسان نسبت به بدن خود از درون آگاه می شود، دومین بدن به طور خود کار در معرض دید قرار می گیرد. حال دومین بدن از بیرون شناخته خواهد شد. اگر اولین بدن را از درون شناسی آن وقت از بیرون نسبت به دومین بدن آگاه می شوی.

مراقبه درون  
کانون اول  
کانون دوم

این بدن دوم، بدن انثیری، شیه دود متراکم است. می توانی بدون هیچ مانعی از درونش بگذری، اما شفاف نیست؛ نمی توانی از بیرون به داخل آن نگاه کنی. نخستین بدن جامد است. تا آنجا که پای شکل در میان است، دمین بدن هم درست شیه به اولی است، با این تفاوت که جامد نیست.

وقتی نخستین بدن بمیرد، دومی برای مدت سیزده روز زنده می ماند و همراه تو سفر می کند. سپس بعد از سیزده روز آن هم می میرد؛ محو و تبخیر می شود. اگر وقتی که هنوز بدن اول زنده است؛ به شناخت دومی دست پیدا کنی، می توانی از این اتفاق آگاه باشی.

بدن دوم می تواند از کالبدت بیرون برود. پاره ای اوقات در هنگام مراقبه، این بدن دوم بالا یا پائین می رود و حس می کنی که نیروی جاذبه فشاری بر تو وارد نمی آورد؛ زمین را ترک می کنی. ولی وقتی که چشمانت را باز می کنی، روی زمین و می دانی که آن همه وقت را هم همانجا بوده ای. این حس که از جا

لحظه نظر  
شناخت

اگر سرکوب یک سد است، پس راه حل چیست؟ فهم و ادراک به هنگام پاسخ مسئله را خواهد یافت. همین که شروع کنی به فهم رابطه جنسی، دگرگونی در درونت جای می گیرد. برای این امر دلیلی در دست است. تمامی عناصر طبیعی به گونه ای کور و ناآگاه در ما آرآمیده اند. اگر ما نسبت به آنها آگاه شویم، دگرگونی آغاز می شود. بیداری کیمیاست. بیداری کیمیای تغییر آنهاست، کیمیای دگرگونی است. اگر فردی با تمامیت احساس و ادراکی تام و تمام نسبت به امیال جنسی خود بیدار و هشیار شود، آنگاه براهماچاریا در درونش تولد یافته و جایگزین رابطه جنسی می شود. جز در صورتی که فرد در نخستین بدنش به براهماچاریا برسد، کار کردن بر امکانات بالقوه و استعدادهای سایر مراکز دشوار است (مثلا من بودم از طریق اخلاقیات و این بود که به تجربه رسیدم)

بدن دوم سرکوب درون مانعی است بر سر راه مراقبه و تغییر یا سرکوب حاصل نمی شود.

راه حل سرکوب سمن در ضمیر درون درک کردن نگرانی (رابطه جنسی) است. منو خضم در درک مسائل بیدار و آگاه شدن است. در آگاهی من در زمین و فراتر

رضایت و تسلط بر آن است. پس مراحل مراقبه: ۱- توجه و حس درونی بدن ۲- سرکوب نکردن حس ۳- فهم درک آن ۴- سرکوب نکردن آن

بدن دوم حس درونی؟ سواد هیستانا (کانون اول) حس درونی مراقبه

برخاسته و از زمین بلند شده ای، به سبب دومین بدن ایجاد می شود، نه اولی. برای دومین بدن نیروی جاذبه وجود ندارد؛ بنابراین، لحظه ای که بدن دوم را شناسی، یک رهایی مسلم و مشخص را که برای بدن مادی ناشناخته بود، احساس می کنی. حال، میتوانی از بدنت بیرون رفته و دوباره به آن بازگردی.

اینک، درست همان طور که از درون نسبت به اولین بدنت آگاه شدی، نسبت به دومی هم از درون آگاه می شوی. از کارکردهای درونی آن، از ساز و کار داخلی اش، از زندگی درونت آگاه باش. نخستین بار که آن را بیازمایی بسیار دشوار است. ولی از آن پس همیشه بین آن دو بدن خواهی بود: بین اولی و دومی. حال هدف توجه ات در دو حیضه ریال در دو بعد مستقر خواهد بود.

☒ چاکراه سواد هیستانا (عاطفی)

دومین چاکرا، سواد هیستانا (Savadisthana) است - که هرا (hara) است، مرکز مرگ است. این دو مرکز آسیب بسیار زیادی دیده اند، زیرا انسان از رابطه جنسی در هراس بوده و از مرگ هم در وحشت به سر برده است. بدین قرار، مرگ مورد اجتناب آدمی بوده است؛ راجع به مرگ حرف نزن! مرگ وجود ندارد. حتی اگر گاهی اوقات هم وجود داشته باشد، توجهی به آن نکن، هیچ وقعی به آن مگذار، به یادش مپار. مدام فکر کن که برای ابد زندگی خواهی کرد - از مرگ بپرهیز!

ناشرا می گویند: از رابطه جنسی بپرهیز نکن و از مرگ هم دوری نگیر. به همین سبب بود که ساراها (saraha)، نه برای گریز از مرگ، بلکه برای مراقبه به گورستان رفت. و او همراه با زنی پیکان گریز برای زیستن یک زندگی سالم، مرشار از رابطه، مطلوب ترین رابطه، به آنجا رفت. با زندگی کردن بر زمین

گورستان، زندگی کردن همرا با یک زن، این دو مرکز ناگزیر از آرام گرفتن اند؛ مرگ و رابطه جنسی یک بار که مرگ را بپذیری و از آن ترسی، یک بار که رابطه جنسی را بپذیری و از آن هراس نداشته باشی، این دو مرکز اسفل تو آرامش یافته اند.

و این دو، مراکز فرودستری هستند که توسط جامعه آسیب دیده اند، بدطوری هم آسیب دیده اند. زمانی که آنها تسکین یابند ... پنج مرکز دیگر مسدوم نیستند؛ نیازی نیست صدمه ای به آنها برسد، چون مردم در آن پنج مرکز زندگی نمی کنند.

در رابطه با ترس، مرکز دوم قابل تسکین و پذیرش است. اعتقاد یا سرکوب نکن!

دومین بدن چنان که گفتیم بدن عاطفی (emotional) یا ائیری (etheric) است. دومین بدن با دومین چاکراه مرتبط است. چاکرای سواد هیستانا. این چاکرا هم دارای دو امکان بالقوه است به طور بنیادی، امکان و استعداد بالقوه اش ترس، نفرت، خشم و خشونت است. کل اینها حالات و شرایطی هستند که از استعداد طبیعی چاکرای سواد هیستانا حاصل می شوند. اگر فردی بر دومین بدن خود راکد بماند، آنگاه حالات و شرایط عکس و بلا فصل دگرگونی، یعنی عشق، مهرورزی، نبود ترس و محبت - محلی از اغراب نیافته و جایگزین حالات و شرایط پیشین نمی شوند. سد راه مراقبه کننده در دومین چاکرا، نفرت و خشونت است و مسئله، مسئله دگرگون کردن آنهاست.

در اینجا هم خطای مشابه ای عینا صورت پذیرفته است. یک نفر می تواند عنان خشم خود را رها کند، دیگری می تواند خشم خویش را سرکوب نماید. یک نفر می تواند به حق هراسان باشد؛ دیگری می تواند هراس خود را سرکوب کرده و



نمایشی از شهامت ارائه کند. اما هیچ یک اینه به دگرگونی رهنمون نخواهند شد. وقتی که ترس وجود دارد، به ناگزیر می بایست مورد پذیرش قرار گیرد. اختفا یا سرکوب آن بیهوده است. اگر در درون خشونت هست، پوشانیدن ما لایه عدم خشونت هیچ فایده ای ندارد. فریاد کردن شعارهای عدم خشونت هیچ تغییری در وضع خشونت پدید نمی آورد. خشونت کماکان خشونت باقی می ماند. این حالتی است که توسط خشونت در دومین چاکرا به ما داده شده است. خشونت هم مصارف خود را داراست، صحت همانطور که درباره جنسیت صادق است. تنها از ممر رابطه جنسی است که دیگر کالدهای مادی تولد می یابند. پیش از آن که کالبدی مادی سقوط کند، طبیعت ندارد که زادن کالبدی دیگر را فراهم آورده است. (بیزه همی بر تمام تبار نشاند)

در ثانی ترس، خشم و خشونت همگی ضروری اند. و الا انسان نمی توانست جان سالم به در ببرد، نمی توانست از خود محافظت کند. ترس او را محفوظ نگه می دارد. خشم او را در مبارزه علیه دیگران درگیر می کند؛ خشونت به وی کمک می کند تا از خشونت سایرین ایمن بماند. تمامی اینها کیفیات دومین بدن و برای بقا ضروری اند. ولی ما عموماً همین جا متوقف می شویم و اصلاً فراتر نمی رویم. اگر کسی طبیعت ترس را بفهمد، عدم خشونت را بدست می آورد.

به همین سان ما با فهم خشم کیفیت بخشش و عفو را توسعه می دهیم. در واقع خشم یک روی سکه است، بخشش روی دیگرش. هر یک از آنها در پشت دیگری پنهان است. ولی سکه را می بایست برگردانید. اگر ما با یک روی سکه کاملاً آشنا شویم طبیعتاً مشتاق می شویم که بدانیم روی طرف دیگر چیست. و بنابراین، سکه می چرخد و برمی گردد. اگر ما سکه را پنهان کرده و اظهار کنیم که هیچ هراسی نداریم، هیچ خشونت درون ما نیست، هرگز قادر

نخواهیم بود نه رسیدن و عدم خشونت را بشناسیم. آن کسی که حضور ترس را درون خویش می پذیرد و کسی که ترس را کاملاً زمینه یابی کرده است به زودی به جایی خواهد رسید که می خواهد دریابد در فراسوی ترس چیست. کنجکاوی و اشتیاق وی ترغیبش خواهد کرد تا روی دیگر سکه را ببیند.

لحظه ای که وی سکه را برگرداند، ترس می شود. به همین سان، خشونت هم به مهرورزی مبدل می شود. اینها امکانات بالقوه و استعدادهای دومین بدن هستند. بدین ترتیب مراقبه کننده ناگزیر استدر کیفیاتی که طبیعت به وی داده است، یک

دگرگونی پدید آورد و برای این کار هم دوره افتادن و پرس و جوی از دیگران ضروری نیست؛ انسان باید جستجو و جویندگی خویش را نگه داشته، از درون خود بجوید و پرس و جو کند. همه ما می دانیم که ترس و خشم سد راه هستند.

زیرا چگونه یک بزدل می تواند حقیقت را بجوید؟ ترس برای حقیقت به گدایی خواهد رفت؛ وی آرزو خواهد کرد که کسی آن را به او بدهد، بی آنکه ناچار باشد به درون سرزمین های ناشناخته سفر کند.

توجه  
فرستایی  
سردن تری

## بدن ستاره ای و چاکراه مانیپورا

### ☒ بدن ستاره ای

لحظه‌های که درون دومین بدن هستریال بیرون سومین بدن، بدن ستاره ای (astral) خواهی بود. تا جایی که به بدن ستاره ای مربوط است، به هیچ خواستی حتی نیاز نیست. تنها آرزوی در درون بودن کافی است. حال هیچ مسئله‌ی تمامیتی در میان نیست. اگر بخواهی به درون بروی می توانی داخل شوی.

بدن ستاره ای هم مانند بدن دوم یک بخار، ولی شفاف است. تو حتی نخواهی دانست که آیا در درون آنی یا در بیرون آن، زیرا حد و مرز شفاف است.

بدن ستاره ای همقد دو بدن اول است. تا بدن پنجم، اندازه یکسان است. محتوا تغییر خواهد کرد، ولی تا پنجمین بدن اندازه یکی خواهد بود. با بدن ششم اندازه کیهانی خواهد بود. و با بدن هفتم اصلاً اندازه ای وجود نخواهد داشت، حتی اندازه کیهانی هم در میان نخواهد بود.

### ☒ چاکرای مانیپورا

سومین مرکز، مانیپورا (Manipura)، مرکز کل عواطف، احساسات و هیجان‌ات توست. ما دائماً به سرکوب احساسات خود در مانیپورا ادامه می دهیم. مانیپورا به معنی الماس است. زندگی به سبب عواطف، هیجان‌ات، قهقه گریه، اشک ها و لبخندها گرانقدر است. زندگی به دلیل کل این چیزها قیمتی است. اینها شکوه زندگی هستند. از همین روی این چاکرا را مانیپورا نامیده اند، چاکرای الماس.

تنها انسان لایق داشتن این الماس گرانبهاست. حیوانات نمی توانند بخندند. طبیعتاً گریه هم نمی توانند بکنند. اشک ها بعدی هستند که تنها برای انسان در دسترس اند. زیبایی اشکها، زیبایی خنده. شعر اشکها و شعر خنده فقط برای انسان دست یافتنی است. تمام حیوانات دیگر فقط با دو چاکرا زنده اند: مولاداهارا و سوادهیستانا. آنان به دنیا می آیند و می میرند. بین این دو هیچ چیز چندانی نیست. اگر تو نیز صرفاً زاده شوی و بمیری، یک حیوانی - هنوز انسان نیستی. و خیلی ها، میلیون ها نفر از مردم فقط با این دو چاکرا زندگی می کنند؛ آنان هرگز به فراسوی این دو نمی روند.

ما به سرکوب عواطف اندیشیده ایم. ما بر آن بوده ایم که احساساتی نباشیم. ما فکر کرده ایم که احساساتی بودن بی ارزش است و به آن نباید پرداخت - اهل عمل باش؛ سخت باش. دست کم نشان بده که سختی، لاقبل و انمود کن که خطرناک هستی، که وجودی نرم و ملایم نیستی. در پیرامونت ترس بیافرینی. نخند، چون اگر بخندی نمی توانی در اطرافت ترس بیافرینی. گریه نکن - اگر گریه کنی، نشان می دهی که خودت هم ترسیده ای. محدودیت های انسانی ات را نشان نده. وانمود کن که کاملی.

سومین مرکز را سرکوب کن، یک سرباز می شوی؛ نه یک انسان، بلکه یک سرباز - یک آدم نظامی و یک انسان دروغین.

برای آرامش این سومین مرکز، کار زیادی در تانتر شده است. عواطف و هیجان‌ات باید رها باشند، آرام باشند. وقتی که احساس می کنی دوست داری گریه کنی، ناگریزی از گریستن. هنگامی که حس می کنی دوست داری بخندی، ناچاری از خندیدن. این مهمالات سرکوب را باید رها کنی. باید ابراز

وضوح  
معمول است

احساسات را  
سرکوب و مخفی  
نکردن

با وجود این که در این روشها، تمرین و تکرار بسیار مهم است.  
اعتماد از طریق تدریس و تکرار آسان تر می آید.

داشتن را بیاموزی - زیرا تنها از مسر عواطف، حساسیت و احساسات به آن  
ارتعاشی می رسی که از طریق آن ارتباط ممکن است.  
سومین مرکز باید بیشتر و بیشتر مهیا و در دسترس باشد. این مرکز علیه تفکر  
است؛ بنابراین اگر به سومین مرکز رخصت دهی، به سهولت بیشتری ذهن بر تنش  
تو آرام خواهد گرفت. اصل باش، احساساتی باش، بیشتر لمس کن، بیشتر  
احساس کن، بیشتر بخند، بیشتر گریه کن و بیاد بسیار؛ بیش از آنچه که مورد نیاز  
است نمی توانی انجام دهی؛ مبالغه نمی توانی بکنی، تو حتی یک قطره اشک هم  
بیشتر از آنچه مورد نیاز است نمی توانی بریزی و بیش از آن هم که مورد احتیاج  
است نمی توانی بخندی. بنابراین: نرس و آزمند نباش.  
تاثر به کل عواطف زندگی رخصت می دهد این سه مرکز، مراکز افسل تو  
هستند، مراکز فرودست تر - پائین تر، اما نه به معنای ارزش گذاری، به هیچ وجه -  
اینها سه مرکز فروترند، پله های پائین تر یک نردبان هستند.

فلسفه ایترال  
حساسات  
روشنی آنگ  
ترجمه  
راکتار مهم  
بروز موده اما  
مبالغه نکن -  
به من افرطو  
خدا نوردن ترم  
انزازه در س  
عاشق  
تو کیم میکنی  
طبع ما تریه  
را تریه و تریه

۰۰۰

سومین بدن، بدن ستاره ای است، این بدن هم دو بعد دارد. اساساً، بدن سوم حول  
تردید و تفکر می گردد. اگر اینها دگرگون شده باشند، تردید اعتماد می شود و  
تفکر ویوک (vivek)، آگاهی. اگر تردیدها سرکوب شده باشند، هرگز به شرادا  
(shraddha)، به اعتماد، دست پیدا نمی کنی. هرچند به ما پسند داده اند که  
تردیدها را سرکوب کرده و آنچه را که می شنویم، باور کنیم. کسی که  
تردیدهایش را سرکوب کند، هرگز به اعتماد نائل نمی شود؛ چون تردید در  
درون حی و حاضر باقی می ماند، هرچند که سرکوب شود. تردید مثل سرطان در  
درون شاخه می دواند و شور و نشاط تو را به ته می رساند. باورها برای هراس از  
شکاکیت است که ترویج یافته اند. ما ناگزیر خواهیم بود که کیفیت تردید را

ترم

فهمیم، ناچار خواهیم بود که آن را زندگی و همراهی کنیم. آنگاه یک روز به  
جایی می رسیم که شروع می کنیم به تردید داشتن در مورد خود تردید. لحظه ای  
که شروع به شک کردن در مورد خود کنیم، اعتماد آغاز می شود.  
ما نمی توانیم بدون حرکت در طریق روند تفکر به وضوح تشخیص و شعور  
برسیم. مردمی وجود دارند که فکر نمی کنند و مردمی هم هستند که آنها را به  
فکر نکردن ترغیب می کنند. اینان می گویند: «فکر لکن تمامی اندیشه ها را رها  
کن» کسی که از تفکر باز می ایستد، خویشش را در جهل و اعتماد کور کورانه  
می ستاید. این وضوح نیست. قدرت تشخیص و شعور تنها با عبور از میان  
ظریف ترین و هوشمندانه ترین روندهای تفکر دست یافتنی است. معنی ویوک یا  
شعور آگاهی چیست؟ تردید همیشه در اندیشه ها وجود دارد. همواره دودل و  
مردد است. بنابراین آنان که اهمیت زیادی برای تفکرات قائلند، هرگز به اخذ  
تصمیم نائل نمی شوند. تنها آنوقت که از جرح اندیشه ها قدم بیرون بگذارند،  
می توانند تصمیم بگیرند. تصمیم گیری از حالتی اوضوح بر می خیزد که فراسوی  
اندیشه هاست.

تویم

اندیشه هیچ ارتباطی با تصمیم گیری ندارد. کسی که همواره مغروق در  
اندیشه هاست، هرگز به تصمیم گیری دست نمی یابد. به این سبب، همواره چنین  
اتفاق می افتد: کسانی که زندگیشان کمتر تحت سلطه اندیشه هاست، بسیار قاطع  
و مصمم اند؛ در صورتیکه آنان که اهمیت زیادی برای اندیشه ها قائلند فاقد  
تصمیم و اراده اند. خطر ناشی از هر دوی اینهاست. آنان که فکر نمی کنند، پیش  
می روند و هر آنچه را که عزم انجام آن را دارند عملی می سازند، آنهم به یک  
دلیل ساده: که فاقد روند اندیشه برای خلق تردید درونی اند. خشک اندیشان  
(dogmatists) و متحجرین (fanatics) عالم مردمی بسیار فعال و پراستری

بزرگان در خلق تردید درونی لازم است. با با تفکر و خروج بر سر و در دام باور نشوید.

انده برای ایشان مسئله تردید ابداً مطرح نیست. آنان هرگز نمی اندیشند؛ اگر آنان حس کنند که بهشت با کشتن یک هزار مردم دست یافتنی است، فقط پس از کشتن یک هزار تن است که می آرند و نه پیش از آن. آنان هرگز باز نمی ایستند تا بیاندیشند که چه دارند می کنند. بنابراین نزد ایشان هرگز هیچ فقدان تصمیمی در میان نیست. برعکس اینان انسانی که می اندیشند، بگریز به عوض اخذ هر تصمیمی فقط فکر می کند.

گر ما درهای خود را از ترس ورود اندیشه ها ببندیم، فقط با اعتماد کور کورانه به جای خواهیم ماند. این بسیار خطرناک، و مانهی است بر سر راه سلوک مراقبه کننده. آنچه مورد نیاز است و ضروری، یک تصمیم گیری با چشم باز و اندیشه هایی است واضح، قاطع و آن سان تفکری که به ما اجازه تصمیم گیری می دهد. این معنای بویک است: وضوح، بیداری و آگاهی. این بدان معناست که ما از میان اندیشه ها با چنان ظرایف و دقایقی عبور کرده ایم که تمامی تردیدها واضح و آشکار گشته اند. حال تنها تصمیم ناب است که در جوهر خویش برجای مانده است.

چاکرای مرتبط با سومین بدن مانیور است. تردید و اعتماد دو صورت این چاکرا هستند. هنگامی که تردید دگرگون و متحول شده باشد، پیامد آن اعتماد است. اما یادت باشد، اعتماد مخالف و عکس تردید نیست. اعتماد ناب ترین و غایی ترین تحول تردید است. اعتماد منتها درجه غایی تردید است، جایی است که حتی تردید هم گم می شود، زیرا که در اینجا تردید شروع می کند که حتی در مورد خود نیز تردید کند و بدین طریق مرتکب خود کشی می شود.

توفیق  
بشکرت  
اشانوس  
ما قدا شاد  
و اندیش  
تصمیم  
راشکار

### آماده سازی سه بدن اول

نخستین چیزی که باید فهمیده شود این است که هماهنگی کامل در اولین، دومین و سومین بدن به طور مطلق برای بیداری و برخاستن کوندالینی (kundalini) اساسی و ضروری است. اگر ارتباط هماهنگی بین این سه بدن وجود نداشته باشد، بیداری کوندالینی میتواند مضر و خطرناک از کار در آید. اندک چیزهایی وجود دارند که در راستای تحقق این هماهنگی، این ارتباط لازم و ضروری اند.

#### ☒ بدن مادی

اولا تا زمانی که ما نسبت به بدن مادی ناهشیار و بی توجه باشیم این بدن نمی تواند هماهنگی با سایر بدن ها را پایه گذاری کند. منظورم از بی توجهی آن است که به طور کامل از این بدن آگاه نیستیم. هنگامی که راه میرویم، از این واقعیت که در حال راه رفتیم به سختی آگاهیم. وقتی که ایستاده ایم، از این واقعیت که در حال ایستادیم، به دشواری آگاهیم. حین خوردن نیز از این واقعیت که در حال خوردیم، به سختی آگاهیم. هر فعالیتی که با بدن می کنیم، در ناآگاهی و ناهشیاری انجام می دهیم، درست مثل یک خوابگرد (somnambulist). اگر ما در مورد این بدن ناآگاه هستیم، میبایست در مورد سایر بدنها، بدنهای درونی، به طور مضاعف ناآگاه باشیم. چرا که آنها ظریفترند. اگر ما از این بدن زمخت که با چشم قابل رویت است ناآگاهیم، مسئله آگاه بودن از بدنهای ظریف غیر مرئی پیش نمی آید. آگاه بودن از آنها غیر ممکن است.



هماهنگی بدون آگاهی نمی تواند باشد. هماهنگی فقط در یک وضعیت آگاهی مقدور است. در وضعیت ناآگاهانه کل هماهنگی در هم شکسته و زایل است.

بنابراین نخستین چیز آگاه بودن از بدن است. با هر کنش کوچک که بدن مادی انجام می دهد، تذکار و توجه به طور مطلق ضروری است. باید در کل آنچه که می کنیم، مراقب بی سرتابا توجه باشیم. همانطور که بودا می گفت: «وقتی که در طول جاده راه می روی، آگاه باش که در حال راه رفتنی، وقتی که پای راست خود را بر می داری، ذهن باید از این واقعیت آگاه باشد که پای راست برداشته شده است. شب هنگام هم که می خوابی، باید بدانی که چه وقت غلت زده و پشت و رو می شوی.»

اگر ما شروع کنیم به آنکه کل کنشهای مادی خود را با آگاهی کامل انجام دهیم، آنوقت همذات پنداری ما با بدن مادی شکسته می شود. اگر با توجه تام و تمام یک دست را بلند کنی، خود را از آن دست جدا احساس خواهی کرد، زیرا آنچه که بلند کرده با آنچه که بلند شده تفاوت دارد. احساس جدا بودن از بدن مادی آغاز آگاهی از بدن اثری است. سپس چنانکه پیش از این گفتیم باید از بدن دوم هم کاملاً آگاه باشی. کاربرد و فایده بدن مادی تنها این است. که به ما دریافتی از بدنهای ظریفتر خود می دهد، اما هرگز آن را تا بدین نهایت به کار نمی بریم. به سبب همذات پنداری خواب آور خود با بدن مادی، فقط بر همین بدن چسبیده و متمرکز بر جای می مانیم. ما خواب هستیم؛ و از این روی بسیار نا آگاهانه در بدن خود زندگی می کنیم.

## ✕ بدن اثری

اگر از یکایک کنشهای این بدن آگاه شوی، شروع به احساس کردن بدن دوم می کنی. دومین بدن هم فعالیت های خاص خود را داراست؛ ولی تا کاملاً از فعالیت های بدن مادی آگاه نشوی، بدن اثری را نخواهی شناخت، چرا که بدن اثری پس ظریف تر است. اگر از کنشهای بدن مادی کاملاً آگاه باشی، شروع به احساس حرکات بدن دوم خواهی کرد. آنگاه شگفت زده خواهی شد که در درونت ارتعاشاتی اثری وجود دارد که در همه وقت فعالند.

یک انسان خشمگین میشود. خشم در بدن اثری متولد شده، ولی در بدن اول نمایان می شود. اساساً خشم کنش بدن دوم است. بدن اول به مثابه واسطه ای برای ابراز و تحلی به کار رفته است. بنابراین اگر نخواهی می توانی خشم را از رسیدن به نخستین بدن باز داری. این همان چیزی است که در سرکوب کردن انجام میشود. فرض کن که من از خشم سرشارم، حس می کنم دوست دارم تو را با چوب دستی بزنم، ولی می توانم جلوی خود را بگیرم. زدن کنشی از نخستین سطح است. اساساً خشم وجود دارد ولی حال هیچ اظهار و اعلامی از آن در میان نیست. من میتوانم خودم را از زدن باز دارم، اگر بخواهم، حتی می توانم به تو لبخند بزنم. ولی در درون خشم در سرتاسر بدن دوم من پخش شده است. بنابراین آنچه که در سرکوب کردن رخ می دهد این است که ما در مرحله بروز و اظهار، خشم خود را فرو خورده و پنهان میکنیم، ولی خشم همین حالا هم در سرچشمه اصلی اش حی و حاضر است.

وقتی به آگاه بودن از فرآیندهای بدن مادی بیآغازی، شروع به فهمیدن و درک جنبشهای عشق، خشم و نفرت در درونت میکنی؛ از حضور آنها آگاه خواهی شد. تا زمانی که جنبشهای این عواطف برخاسته از بدن دوم را نفهمی، کل آنچه که

می توانی بکنی سرکوب کردن آنهاست. تو نمیتوانی از همه آنها رها باشی جز  
فقط وقتی از آنها آگاه میشوی که به بدن اول رسیده باشند - و حتی خیلی  
اوقات در این مرحله هم مطلع نمی شوی. غالباً فقط زمانی از آنها آگاه می شوی  
که به بدن طرف مقابل رسیده اند. ما چنان غافل و بی خبر هستیم که تا وقتی سر  
مان به گونه دیگری نشیند، در نمی یابیم که چه کرده ایم. پس از سیلی زد  
است که می فهمی چیزی روی داده است.

کل عواطف از بدن اثری بر می خیزد. بنابراین من دومین بدن را بدن عاطفی هر  
میانم. این بدن تکانه (momentum) خود را دارا است. آن هم جنبشها  
حرکات خویش را برای خشم، عشق، نفرت و بی قراری دارد. تو به شناخت این  
ارتعاش ها خواهی رسید.

در ترس بدن اثری می لرزد. فرآیند لرزشی که در ترس احساس می کنیم متعلق  
به بدن نخستین نیست. بدن اول به همان حالت باقی می ماند. هر آنچه روی دهد  
هیچ تغییری در آن وجود ندارد. ولی اثر انقباض بدن اثری در راه رفتن فرد، در  
شیوه نشستن وی آشکار می شود. وی در تمام مدت بی تحرک و منقاد به نظر  
می رسد. راست نخواهد ایستاد. وقتی حرف می زند، لکنت زبان خواهد داشت  
وقتی راه می رود، گام هایش لرزش دارند؛ وقتی هم که می نویسد، دست هایش  
می لرزند.

همیشه در مراقبه تجاری از بدن اثری وجود دارد. یک مراقبه کننده ممکن است  
احساس کند که بدنش منبسط شده است - آن چندان منبسط که اثاق را انباشته  
است؛ به هر حال، بدن مادی اش یکسان بر جای می ماند. وقتی که چشمانش را باز  
می کند، شوکه می شود؛ بدنش همانی است که بود. ولی احساس این تجربه وی  
را دنبال کرده و او را واقف می کند که آنچه احساس کرده بود، دروغین نبوده

است. آن تجربه واضح و آشکار بود - که وی کل فضای اتاق را انباشته بود. این  
وقوعی از بدن اثری است؛ امکانات انبساط آن نامحدود است. بدن اثری  
ممکن مطابق و هماهنگ با عواطف بسط می یابد و منقبض می شود. این بدن آن  
قدر می تواند بسط یابد که قادر است زمین را پر کند؛ و می تواند چنان منقبض  
شود که درون یک اتم هم برایش محلی مکنفی باشد.

بنابراین، در موقعیت هایی که بدن اثری بسط یافته یا در وضعیت هایی که انقباض  
پیدا کرده، تو شروع می کنی به توجه کردن به جنبش ها و حرکات آن بدن متوجه  
انبساط ها و انقباض هایش می شوی. اگر مراقبه کننده شروع به زندگی کردن در  
فرآیندهایی کند که بدن اثری انبساط یافته، یک هماهنگی آفریده خواهد شد. اما  
اگر وی به زندگی کردن در شرایطی که بدن اثری انقباض یافته بیاغازد،

هماهنگی بین دو بدن استقرار نخواهد یافت. انبساط طبیعت فطری بدن اثری  
است. وقتی که بدن اثری تا حد قابلیت تام و تمام خود انبساط یافته، هنگامی که  
کاملاً شکوفا گشته است، توسط یک پهل با نخستین بدن مرتبط و بدان متصل  
است. اما وقتی که هراسیده و منقبض شود، تمام ارتباطش با بدن اول در هم  
شکسته و جدا افتاده در کنجی می آرد.

دومین بدن فرآیندهای دیگری نیز دارد که می تواند توسط سایر شیوه ها شناخته  
شوند. برای مثال، فردی را می بینی کاملاً سالم، کاملاً عادی. حال اگر کسی به او  
بگوید که به مرگ محکوم شده است، وی بلافاصله از این رو به آن رو می شود.  
هیچ تغییری در بدن اول جای نگرفته است، ولی در بدن اثری اش تغییری آتی  
وجود دارد. بدن اثری اش آماده ترک کردن بدن مادی است. اگر صاحب  
خانه ای بفهمد که ناچار است آناً خانه اش را تخلیه کند، تمام شادمانی و درخشش  
وی محو و ناپدید خواهد شد؛ همه چیز مضطرب و پریشان خواهد شد. به یک

توجه  
نور، قابل ترس  
مهم

توجه  
شماره

مثال

معنی، بدن دوم ارتباطش را با بدن اول گسیخته و در هم شکسته است. احسان محکومیت وی به مرگ پس از مدتی به اجرا در خواهد آمد یا ممکن است امر تحقق نیابد، ولی ارتباط او با نخستین بدن مضمحل و نابود شده است.

بدین ترتیب، به طریقی ظریف می توانی عملکردهای بدن دوم را مشاهده کنی و این کار می تواند بدون دشواری صورت پذیرد. دشواری آنجا پیش می آید که ما در مشاهده بدن اول هم کوتاهی می کنیم/ هنگامی که دانش و شناختی واضح آشکار از کارکرد هر دو بدن داشته باشیم، همین واقعیت خود بین آن دو یک هماهنگی خواهد آفرید.

### ✕ بدن ستاره ای

سپس، بدن سوم است - بدن ستاره ای. جنبش ها و حرکات آن مسلماً ظریف تر هستند - بسیار ظریف تر از ترس، خشم، عشق و نفرت. جز در صورتی که شناخت از بدن دوم کامل باشد، فهمیدن و درک جنبش های بدن ستاره ای دشوار است حتی فهم سومین بدن هم از بدن اول دشوار است، چرا که حال وقفه و فاصله فی مابین بزرگ تر است؛ ما از نخستین سطح نا آگاهیم. دومین بدن از بدن اول نزدیک تر است، بنابراین معبود چیزهایی را می توانیم در مورد آن بفهمیم. دقیقاً چنان است که گویی دومین بدن همسایه ماست؛ بعضی وقت ها صدای تلق تولد و ظرف و ظروف یا گریه بچه را از در بغلی می شنویم. ولی سومین بدن همسایه همسایه است که از خانه اش هیچ صدایی نمی شنویم.

پدیده بدن سوم در عین حال ظریف تر است. فقط در صورتی می تواند فهمیده شود که شروع کنیم به فهمیدن نام و تمام و عواطف/ وقتی که عواطف تغلیظ شده باشند، کنش می شوند. و امواج ستاره ای از امواج عواطف ظریف تر هستند.

وقتی بود دوم  
مقتضی بود  
بدن سوم

به همین سبب است که من نخواهم دانست که شما نسبت به من خشمگین هستید، مگر آنکه خشم خود را نشان دهید، چون من فقط وقتی می توانم آن را ببینم که یک کنش شده باشد. ولی شما به خوبی می توانید آن را از پیش ببینید. تو می توانی آن را به محض برخاستن در بدن اثیری ات احساس کنی/ تو فان خشمی که برخاسته، اتم های خاص خویش را داراست که از بدن اثیری می آیند. اگر این اتم ها پایدار نشوند، تو نمی توانی خشمگین باشی/

می توانی بدن ستاره ای را مجموعه لرزش ها و ارتعاشات به نامی / اگر نسبت به بدن اثیری بیدار و هشیار شوی و عواطف را تا خاستگاه شان دنبال کنی، ناگهان خودت را در بدن ستاره ای خواهی یافت/ در آنجا در خواهی یافت که خشم، خشم نیست؛ بخشش، بخشش نیست؛ در هر دوی آنها یک انرژی مرتعش است.

انرژی مرتعش در عشق و نفرت یکی است. تفاوت تنها در طبیعت ارتعاشات است. ارتعاشات عشق و نفرت مثل ارتعاشات روشایی و تاریکی است؛ آنها ضرایب خود را دارند. بنابراین، وقتی که شروع به آگاهی از سومین سطح می کنی، در وضعیت عجیبی خواهی بود: اعم از آنکه عشق بورزی یا نفرت، این مساله دیگر مساله گزینش تو نخواهد بود.

حال، تو خواهی دانست که این دو نام های یک چیزند. اگر یکی را برگزینی، خود به خود آن دیگری را هم برگزیده ای؛ نمی توانی از گزینش دومی بگریزی. بدین ترتیب، اگر از انسانی در سومین سطح طلب عشق کنی، از تو خواهد پرسید که آیا برای نفرت هم آماده ای؟ البته خواهی گفت: نه. من فقط طالب عشقم. لطفاً به من عشق ارزانی دار! او جواب خواهد داد که این ممکن نیست، چون عشق صورت دیگری است از ارتعاش نفرت/ در حقیقت، عشق صورتی است که برای تو خوشایند است، در حالی که نفرت نیز صورت دیگر همان ارتعاشات

مقاله

است که برای تو ناخوشایند است. پس، انسانی که از سومین سطح آگاه می‌شود شروع می‌کند به اینکه از جفت‌های متضاد رها باشد. وی برای نخستین بار به ایر شناخت می‌رسد که آنچه را که به عنوان دو اصل متضاد در پیش‌اش بود، بیکر است. دو شاخه مخالف و متضاد بخشی از تنه یک درخت می‌شوند. آن گاه از اینکه می‌کوشید یکی را محض حفظ دیگری نابود کند، به حماقت خویش خواهد خندید. ولی وی در آن زمان نمی‌داند که این کار ممکن نیست. درخت در عمق و اصل یکی است و نه پیش/اما تنها پس از بیداری و هشباری نسبت به دومین سطح است که سطح سوم می‌تواند شناخته شود. زیرا سومین سطح ارتعاشات بسیار ظریفی دارد. در آن سطح، عواطف وجود ندارند - تنها ارتعاشات هستند.

اگر به فهم ارتعاشات سومین بدن برسی، شروع به داشتن تجربه‌ای اصیل و یگان خواهی کرد. آن وقت، قادر خواهی بود تا با دیدن هر فردی بگویی که چه ارتعاشاتی احاطه‌اش کرده‌اند. چون از ارتعاشات خود آگاه نیستی، برای تو ممکن نیست که به ارتعاشات پی ببری؛ والا، ارتعاشات ساطع از سومین بدن به دور سر هر فردی گرد می‌آیند. هاله ترسیم شده در تصاویر بودا (Buddha)، ماهاویرا (Mahavira)، راما (Rama) و کریشنا (Krishna)، هاله‌ای است که دور سر آنان دیده می‌شود. این هاله‌ها رنگ‌های خاصی دارند که مشخص بوده‌اند. اگر تجربه درستی از سومین بدن داشته باشی، شروع خواهی کرد به دیدن این رنگ‌ها. وقتی که شروع به دیدن این رنگ‌ها بکنی، نه فقط رنگ‌های هاله خود، که رنگ‌های هاله دیگران را هم به همان خوبی خواهی دید. هنگامی که از این سه بدن آگاه و هشبار باشی، ههجهه همان بیداری موجب پیدایش یک هماهنگی بین آنها می‌شود. آن گاه، شاکتیپات (Shaktipat)، دگرگونی انرژی، از هیچ

یعنی آرامش به محض ترک کردن آن تا برسد به مرحله کواهی می‌رسد.

۳۴  
 بعد از آگاهی ساطع شده از بدن سوم، هر فردی رنگ خاص را در گردن قابل تشخیص است. نور از مجرد دانستن آگاه می‌ماند.

نوع قادر نخواهد بود که پیامدهای خطرناک و مضرری به بار آورد. انرژی از طریق لایه‌های هماهنگ سه بدن اول به چهارمین بدلت وارد خواهد شد؛ این شاهرهای خواهد بود که انرژی در طول آن سفر خواهد کرد. اگر این مسیر آماده نباشد، خطرات بسیار می‌تواند در میان آید. به همین دلیل بود که گفتم سه بدن اول می‌بایست قوی، تندرست و جفت و جور باشند؛ در آن صورت، از آن پس فقط رشد به آرامی و نرمی روی می‌دهد.



## بدن ذهنی و چاکرای آنها

### ☒ بدن ذهنی

چهارمین بدن مطلقاً بدون دیوار است. در درون سومین بدن، حتی یک دیوار شفاف هم وجود ندارد. تنها یک مرز است، محدوده‌ای بی دیوار. بنابراین در ورود به آن هیچ دشواری وجود ندارد و نیاز به هیچ راهکاری نیست. بدین قرار کسی که به سومین بدن رسیده، خیلی راحت می‌تواند به چهارمین برسد.

اما رفتن به فراسوی بدن چهارم به همان سختی است که رفتن به ورای نخستین بدن بود، زیرا که ذهنی به آخر می‌رسد. بدن چهارم، بدن روحانی است. پیش از آنکه این بدن بتواند در دسترس قرار گیرد، دیواره یک دیوار وجود دارد، اما نه به همان معنی که بین اولین و دومین بدن بود. حال، دیوار حایل بین ابعاد متفاوت است. دیواره‌ای است از یک سطح متفاوت.

چهار بدن فرودست‌تر همگی با یک سطح در ارتباط بودند. حد فاصل آنها افقی بود، اینک مرزی عمودی در میان است. بنابراین، دیوار بین بدن چهارم و پنجم بزرگ‌تر از هر دیوار حایل بین دو بدن‌های فرودست‌تر است - چون شیوه معمول و مرسوم نگریستن ما افقی است، نه عمودی. ما از یک سوی به دیگر سوی می‌نگریم، نه به بالا و پایین. اما حرکت از چهارمین بدن به پنجمی، حرکتی از یک سطح پایین‌تر به سطحی بالاتر است. تفاوت بین بیرون و درون نیست، که بین بالا و پایین است. نا توانی صعودی بنگری، نمی‌توانی به درون بدن پنجم حرکت کنی.

(بدن ذهنی = آنا، مانا، ویدیا، و سوادها، دیواره صعودی)

چگونه صعودی بنگریم؟ راهش چیست؟ لابد شنیده‌ای که در مراقبه باید چشم‌ها رو به بالا، به طرف چاکرای آجنا (ajna chakra) نگاه کنند. چشم‌ها می‌بایست به سمت بالا متمرکز باشند، گویی می‌خواهند به درون حجمهات نگاه کنند. مساله واقعی، مساله دید است. چشم‌ها فقط نمادین هستند. دید، یا شیوه عملی بیش‌تر، به چشم‌ها وابسته است. بنابراین، چشم‌ها وسیله‌ای می‌شوند که از طریق آنها حتی بیش‌تر درونی هم روی می‌دهد. اگر چشمانت را به سوی بالا بگردانی، آن وقت دید تو هم به سمت بالا می‌رود.

بدین ترتیب، در بدن چهارم، آگاهی تو شبیه به آتش شود - رو به بالا برود. راه‌های زیادی برای آزمودن این مساله وجود دارد. برای مثال، اگر ذهن صرفاً به سوی رابطه جنسی جاری باشد، درست مثل آبی است که به طرف پایین روان شود، زیرا مرکز رابطه جنسی در سمت پایین است. انسان در بدن چهارم باید شروع کند به آنکه چشمانش را به سوی بالا جهت بدهد، نه به طرف پایین. آگاهی اگر برای بالا رفتن است، باید از مرکزی شروع کند که بالای چشم‌ها باشد، نه پایین آنها. در بالای چشم‌ها فقط یک مرکز وجود دارد که حرکت از آنجا می‌تواند صعودی باشد: چاکرای آجنا. حال، هر دو چشم باید به طرف بالا، به طرف چشم سوم (third eye) نگاه کنند.

از چشم سوم به طرق بسیار یاد شده است... و لحظه‌ای که چشمانت به طرف بالا، به طرف چشم سوم نگاه می‌کنند، آتش عظیمی در آن مرکز آفریده می‌شود؛ احساسی سوزان و شعله‌ور در کار است. چشم سوم شروع به باز شدن کرده و باید آن را خشک نگاه داشت. بنابراین، در هند (India)، از خمیر خوب صندل استفاده کرده‌اند. این خمیر نه تنها سرد و خشک است، بلکه عطر خاصی هم دارد.

نوم

که با چشم سوم و استعلای آن مرتبط است. خنکای آن عطر، نقطه و خال خاصی که خمیر در آن نشسته، جاذبه‌ای تصاعدی می‌شود، یادآور چشم سوم. اگر چشمانت را ببندی و من انگشتم را روی نقطه چشم سومت بگذارم، واقعاً نه فقط من چشم سومت را لمس می‌کنم، که تو هم شروع به احساس آن می‌کنی. حتی همین مقدار فشار هم کافی است. یک لمس اندک، صرفاً سر انگشت زدنی آرام. بنابراین، آن عطر، لمس ظریف آن و خنکای اش بسته است. از آن پس، توجه تو همیشه از چشمانت به سوی چشم سوم جاری است.

بدین ترتیب، برای عبور از بدن چهارم فقط یک راهکار، یک شیوه، وجود دارد و آن نگاه کردن به سمت بالاست. اما ابتدا می‌بایست چهار بدن اول را پشت سر گذاشته باشی. نگرستن به بالا فقط از آن پس می‌تواند مفید باشد، و الا خیر. در غیر اینصورت، می‌تواند زبان آور و خطرناک باشد، ممکن است تمامی انواع و اقسام بیماری‌های روحی و روانی را بیافریند، زیرا کل تنظیم و سازگاری آن سامانه (system) نکان خورده و خرد خواهد شد. چهار بدن دارند رو به پایین می‌نگرند، و تو داری با ذهن درونی‌ات رو به بالا نگاه می‌کنی. آن وقت، خیلی امکان دارد که پیامد آن بیماری تعدد شخصیت (schizophrenia) باشد.

آنچه که من می‌گویم، این است که انسان نباید پیش از عبور از چهار بدن اول، راهکارهای رو به بالا نگرستن را بیازماید و تجربه کند. والا، شکافی آفریده خواهد شد که پل زدن بر آن نیز غیر ممکن خواهد بود، و انسان ناچار خواهد شد برای شروع مجدد تا زندگی آتی صبر کند. بهتر این است که راهکارها و شیوه‌هایی را تمرین کنی که از همان آغاز شروع می‌کنند. در این صورت، هیچ مشکلی در بین نخواهد بود. بنابراین، اصرار و تاکید من همیشه آغازیدن از نخستین بدن است. (برای همه!)

اعا درود می‌خورد سیلوا (دوره ۳۸) از ابتدا به بالا نگرستن آغاز می‌شود و در نهایت به کسم ارضی می‌رسد

عشق و عشق از جمله کارهاست که عشق احساسات را در جای آرام سوم بر می‌خیزد

چاکرای آناهاتا

چهارمین مرکز می‌آید، مرکز قلب، که آناهاتا (anahata) نام دارد. کلمه ریاضی است. آناهاتا یعنی صدای بی‌صدا. آناهاتا دقیقاً به معنای همان مقصود اهل ذن (Zen) است، وقتی که می‌گویند: صدای کف زدن یک دست را شنیده‌ای؟ صدای بی‌صدا. قلب دقیقاً در وسط است: سه مرکز زیر آن، سه مرکز روی آن. و قلب دری است بین پایین‌ترین و بالاتر، یا از بالاتر به پایین‌تر. قلب مثل یک گذرگاه است.

و قلب را کاملاً کنار گذاشته و دور زده‌اند. تو به قلب داشتن و پر دل بودن فکر نکرده‌ای. حتی اجازه رفتن به درون قلمروی قلب را هم نیافته‌ای، چون بسیار خطرناک است. قلب مرکز صدای بی‌صداست؛ مرکزی غیر زبانی (nonlingvistic) است - صدای بی‌صدا. زبان صدای باصداست؛ ما مجبوریم آن را با تارهای آوایی (vocal chords) خود بیافرینیم، ناچار است به صدا در آید - کف زدن دو دست است. قلب کف زدن یک دست است. در قلب هیچ کلمه‌ای وجود ندارد؛ قلب بی‌کلمه است.

ما کاملاً از قلب اجتناب کرده‌ایم، آن را دور زده و از کنارش گذشته‌ایم. در هستی و وجود خود چنان حرکت کرده‌ایم که پنداری قلبی وجود ندارد - یا، در نهایت، گویی که فقط تلمبه‌ای است برای تنفس، همه‌اش همین. چنین نیست. شش‌ها قلب نیستند. قلب در اعماق پشت شش‌ها پنهان است. و مادی هم نیست. قلب جایی است که عشق از آنجا بر می‌خیزد. به این سبب است که عشق یک احساس نیست - و عشق احساساتی به سومین مرکز متعلق است، نه به چهارمی. عشق صرفاً وابسته به احساسات نیست. عشق عمق بیشتری از احساسات دارد؛ عشق اعتبار و ارزش بیشتری از احساسات دارد. احساسات آبی و گذراست. کم و بیش،

قلب جاذبه قلب

عشق سوم

زبان بی‌صدا

عشق و عشق

عشق و عشق

عشق و عشق

توجه  
مثال  
واقع

احساس عشق به عنوان تجربه عشق سوء تعبیر شده است / تو روزی به عشق بیک مرد یا یک زن در افتاده ای، و روز بعد از دست رفته است - و تو آن را عشق می نامی. این عشق نیست؛ این یک حس است: تو آن زن را دوست داشتی - دوست داشتی، بیادت باشد: عاشقتش بودی - بیک دوست داشتن بود درست مثل اینکه بستنی را دوست داری؛ آن هم بیک دوست داشتن بود. دوست داشتن ها می آیند و می روند؛ دوست داشتن ها آبی و گذرا هستند؛ نمی توانند دیر بمانند؛ هیچ قابلیتی برای دیر ماندن و دیر پاییدن ندارند. تو زنی را دوست داری، تو عاشقتش بودی، و تمام شد! این درست مثل آن است که تو بستنی را دوست داشتی؛ تو آن را خورده ای - حالا اصلاً به بستنی نگاه هم نمی کنی. و اگر کسی باز هم بستنی بیشتری به تو بدهد، خواهی گفت: «حالا دیگر خوردنش تهنوع آور است. دست نگهدار! بیش از این نمی توانم بخورم.»

دوست داشتن عشق نیست. هرگز دوست داشتن را به عنوان عشق سوء تعبیر نکن. و الا در تمام عمرت درست مثل چوبی سرگردان بر آب خواهی بود... از یکی به سوی دیگر آواره خواهی بود، در تو هرگز صمیمیتی رشد نخواهد کرد.

مرکز چهارم، آنهاانا، بسیار مهم و قابل ملاحظه است، زیرا در قلب قرار دارد که برای نخستین بار تو را به مادرت مرتبط کرده بود. از طریق قلب بود که به مادرت مرتبط و وابسته بودی، نه از راه سر. در عشق عمیق، در اوج لذت جنسی (orgasm)، دوباره از راه قلب مرتبط هستی، نه از طریق سر. در مراقبه، در هنگام نیایش و دعا، نیز همان اتفاق روی می دهد؛ تو از طریق قلب با هستی در ارتباطی - از قلب به قلب آری، این گفتگوی قلب با قلب است، نه سر با سر. این مکالمه ای غیر زبانی است.

و مرکز قلب مرکزی است که صدای بی صدا از آنجا برمیخیزد. اگر در مرکز قلب آرامش یابی، امکار (Omkar)، اوم (Aum) را خواهی شنید. این کشف بزرگی است. آنان که به قلب وارد شده اند، در درون هستی و وجودشان زمزمه ممتدی را می شنوند که صدایی شبیه اوم می دهد. هرگز هیچ صدایی را شنیده ای که مثل یک زمزمه خود به خود ادامه داشته باشد؟ - خود به خود تداوم یابد، نه آنکه تو آن را ادامه دهی.

به این سبب است که من حامی مانترها (mantras) نیستم. تو می توانی مدام به نجوای اوم، اوم، اوم ادامه دهی؛ و می توانی یک جایگزین ذهنی برای قلب خلق کنی. این کار هیچ کمکی نخواهد کرد. این کار یک نیرنگ است. و تو می توانی برای سال ها به آن نجوا ادامه دهی؛ و می توانی صدای دروغینی در درون خود بیافرینی؛ چنان که گویی قلب در حال سخن گفتن است - چنین نیست. برای شناخت قلب تو اوم را زمزمه نمی کنی - تو فقط باید ساکت باشی. یک روز، ناگهان مانتر آنجاست. یک روز، وقتی که در سکوت افتاده ای، صدایی را می شنوی که از ناگجا می آید. آن صدا از درونی ترین هسته وجودت بیرون می تراود. آن صدا، صدای سکوت درونی توست. درست مثل شبی ساکت که در آن صدایی مشخص و مسلم وجود دارد؛ صدای سکوت؛ دقیقاً مثل همان؛ درست

مثل اینکه در سطحی بسیار عمیق تر، صدایی در درون تو پدیدار می شود. آن صدا بر می خیزد - و بگذار که دوباره و دوباره به تو یادآور شوم - چنین نیست که تو آن صدا را به درونت بیاوری؛ این طور نیست که اوم، اوم، اوم را تکرار کنی. نه، تو حتی یک کلمه هم به زبان نمی آوری. تو صرفاً خاموشی. تو فقط ساکتی. و آن صدا مثل یک چشمه به بیرون سرازیر می شود... ناگهان شروع

توجه  
مهم

می کند به جاری شدن، ناگهان آنجاست. تو آن را می شنوی - تو آن را نمی گویی، تو آن را میشنوی.

و در این مرکز قلب، در جاگرای آنها، می شنوی. ولی تو هیچ صدایی در درونت نشنیده ای - نه صدا، نه امکار، نه مانتر. این صرفاً بدان معناست که تو از قلب اجتناب کرده و دوری گزیده ای. آبشار آنجاست، و صدای آب روان و شتابنده آنجاست - ولی تو از آن پرهیز کرده ای، تو از کنارش گذشته ای، تو مسیر دیگری را در پیش گرفته ای، تو یک راه میان سر را برگزیده ای. آن راه میان سر از سومین مرکز آمده، از چهارمی پرهیز می کند. چهارمی خطرناک ترین مرکز است، زیرا مرکزی است که به سبب آن اعتماد زاده می شود، اعتقاد تولد می یابد و ذهن باید از آن پرهیزد. اگر ذهن از آن پرهیزد، آن گاه هیچ امکانی برای تردید وجود نخواهد داشت. ذهن در تردید می یزد.

این چهارمین مرکز است. و ثانیا می گوید که تو از طریق عشق به شناخت این مرکز نائل می شوی.

۰۰۰

چهارمین سطح بدن ذهنی یا روانی است، و جاگرای چهارم، آنها، پا چهارمین بدن مرتبط است. ویژگی ها و کیفیات طبیعی این سطح، تصور، خیال پردازی و رویا دیدن است. این همان کاری است که ذهن همیشه در حال انجام آن است: خیال پردازی و رویا بافی. ذهن در شب رویا می بیند و روز هنگام نیز رویاهای روز را می آفریند. اگر خیال بافی کاملاً گسترش یافته باشد، مقصودم آن است که بگویم تا به نهایت گستردگی خود توسعه یافته باشد، به طریقی تام و تمام، تبدیل به اراده می شود، تبدیل به میل و خواسته. اگر رویا بافی کاملاً قوام گیرد، به دید، به بینش تغییر ماهیت می دهد - بصیرت روانی می شود. اگر قابلیت رویا پردازی انسان

نکته ماهیت میل و خواسته

گسترشی کامل بیابد، وی تنها باید چشمانش را ببندد و می تواند چیزها را ببیند. او حتی از میان یک دیوار هم می تواند ببیند. در ابتدا وی فقط رویای دیدن فراسوی دیوار را می بیند؛ بعداً به طور واقعی آن سوی دیوار را خواهد دید. حال او فقط می تواند حدس بزند که تو داری به چه فکر می کنی؛ ولی پس از دگرگونی، آنچه را که تو فکر می کنی او می بیند. بینش یعنی دیدن و شنیدن چیزها بدون به کارگیری ارگان های ادراک (sense organs). برای کسی که بینش خود را تغییر می دهد، محدودیت های زمان و مکان دیگر وجود ندارد.

تو در رویاها به دورها سفر می کنی. اگر در بمبئی (Bombay) هستی، به کلکته (Calcutta) می رسی. در بینش هم می توانی طی مسافت کنی، ولی یک تفاوت در میان خواهد بود: در رویا تو تصور می کنی که رفته ای، در حالی که در بینش واقعاً و عملاً می روی. چهارمین بدن، بدن روانی، می تواند عملاً در آنجا حاضر باشد. از آن روی که ما هیچ ایده ای از امکانات غایی این بدن چهارم نداشته ایم، در جهان امروز نظریه و مفهوم کلی و کهن رویاها را دور انداخته و به فراموشی سپرده ایم. آن تجربه باستانی و کهن این بود که در رویا یکی از بدن های انسان از او بیرون آمده و به سفر می رود.

مردی بود به نام سوندنبرگ (Swedenborg) که مردم او را به عنوان رویابین و خیال باف می شناختند. یک روز بعد از ظهر، همین که وی خوابش برد، شروع کرد به فریاد زدن: «کمک، کمک، کمک! خانه ام آتش گرفته! مردم دوان دوان آمدند، ولی هیچ آتشیدر کار نبود. آنها بیدارش کردند تا مطمئن شود که آنچه دیده فقط رویا بوده و خطر آتش سوزی در بین نیست. با این حال، او اصرار داشت که خانه اش آتش گرفته است. منزلش سیصد مایلی از آنجا دورتر بود و درست در همان وقت آتش گرفته و سوخته بود. روز دوم یا سوم خبر این سانحه

فرقی رویا و بینش از امکانات بالقرآنی مایلی مردم است

به آنجا رسید. خانه‌اش سوخته و خاکستر شده بود، و این واقعه عملاً هنگامی روی داده بود که سولدنبرگ را از خواب بیدار کرده بودند. حال، این دیگر یک رویا نیست، بلکه یک بینش است. در آن مقطع، مسافت سیصد مایلی دیگر در میان نبود. این مرد آنچه را سیصد مایل دورتر داشت روی می‌داد، مشاهده کرده بود.

امروزه دانشمندان هم تایید می‌کنند که بدن چهارم امکانات روانی سترگی دارد. حال که انسان در فضا جای گرفته، تحقیق در این راستا بسیار پر اهمیت تر شده است. اگر ارتباط رادیویی یک سفینه فضایی قطع شود، فضانوردان ارتباط خود با جهان را برای همیشه از دست می‌دهند و قادر نخواهند بود به ما بگویند که کجا هستند یا چه اتفاقی برایشان افتاده است. به همین جهت، امروزه دانشمندان مشتاق گسترش ارتباط از راه دور (telepathy) و بینش بدن روانی هستند تا به این مخاطره فائق آیند. اگر فضانوردان مستقیماً با نیروی ارتباط از راه دور قادر به برقراری ارتباط باشند، این خود بخشی از گسترش بدن چهارم می‌شود. پس، سفر فضایی می‌تواند ایمن باشد. کارهای زیادی در این راستا انجام شده است.

سی سال قبل، مردی برای اکتشاف قطب شمال (North Pole) عازم شد. وی به کل آنچه که برای ارتباط بی‌سیم ضرورت داشت، مجهز بود.

جز اینها، تدارک بیشتری هم دیده بودند که تا به حال ناشناخته مانده است. آن تدارک اضافی این بود: فردی آشنا به عوالم روحی را نیز که قوای بدن چهارمش فعال بود، محض دریافت پیام از کاشف آماده کرده بودند. شگفت‌آورترین چیز این بود که وقتی هوا بد بود، بی‌سیم از کار افتاد؛ ولی این مرد بدون هیچ مشکلی اخبار را دریافت کرد. هنگامی که بعدها دفاتر یادداشت روزانه را با هم مقایسه کردند، به این نکته پی بردند که هشتاد تا نود و پنج درصد از اوقات، غلایم دریافت شده توسط آن مرد درست بوده‌اند؛ در حالی که اخبار مخابره شد توسط

رادیو بیش از هفتاد و دو درصد از زمان قابل دسترسی نبوده‌اند، چرا که نقایص و خرابی‌های بسیاری پیش آمده بود. حال روسیه و آمریکا هر دو بسیار مشتاق و علاقه‌مند هستند، و در زمینه ارتباط از راه دور، و غیب بینی (Clairvoyance)، چه از طریق فرافکسی (projection) و چه از راه خوانش (reading)، کارهای بسیار زیادی در حال انجام و تداوم است. تمامی اینها امکانات بالقوه بدن چهارم هستند. رویا دیدن ویژگی طبیعی این بدن است؛ و دیدن حقیقت، دیدن واقعیت، امکان غایبی آن. آنها تا چاکرای بدن چهارم است.



## بدن روحانی و جاگرای و بشودها

### ✕ بدن روحانی

پس از پنجمین بدن، تو هنوز هم به درون قلمروی دیگر، بعدی دیگر، حرکت می کنی. حرکت و جابجایی از نخستین بدن تا به بدن چهارم، از بیرون به درون است؛ از بدن چهارم به پنجم، از پایین به بالاست؛ و از دماغه قبل از بدن پنجم، بی معنی و بوج است. تو دارای، نفس نیستی، بنابراین چگونه می توانی آن را از دست بدهی؟

پنجمین بدن غنی ترین است؛ نقطه اوج کل چیزهایی است که برای بنی نوع انسان میسرند. بدن پنجم ستیغ قله فردیت ( individuality ) قله عشق، قله مهرورزی ( compassion ) و قله تمامی آن چیزهایی است که ارزش مند هستند. خارها از دست رفته اند؛ اینک، گل نیز باید از دست برود. آن گاه صرفاً عطر وجود خواهد داشت، نه گل.

بنابراین، از بدن پنجم به بعد، مسأله بالا، پایین، پهلوها، درون و بیرون در میان نیست. مسأله بودن با یک نفس یا بودن بدون نفس است. و نفس دشوارترین چیزها، دشوارتر از همه چیز، از دست دادن است.

هیچ روشی برای حرکت به ورای بدن پنجم وجود ندارد، زیرا هر نوع شیوه ای محدود و مفید به نفس است. لحظه ای که روشی را به کار می بری، نفس نیرو می گیرد. بنابراین آنان که متوجه رفتن به فراسوی بدن پنجم هستند، از بی روشی

سخن می گویند، آنان از بی شیوگی حرف می زنند. حال، دیگر مسأله « چگونه » در میان نیست. از بدن چهارم به بعد، هیچ روشی میسر نیست.

تا پنجمین بدن می توانی از روش استفاده کنی، ولی از آن پس هیچ طریقه ای به کار نخواهد آمد؛ زیرا کارتر خود از دست رفته است. اگر هر چیزی را به کاربری، کارتر قوی تر می شود؛ نفس وی تبلور را پی می گیرد، نفس سلول تبلور خواهد شد. بدین سبب آنان که در پنجمین بدن بر جای مانده اند، از وجود ارواح بی حد و حصر، روان های لایتنامی سخن می گویند. آنان به هر روحی چنان می اندیشند که پنداری یک اتم است.

اما این نفس منتهی ناگزیر است از دست برود و گم شود. ولی وقتی که هیچ روشی در بین نیست، چگونه آن را گم کنی؟ وقتی که هیچ راهی نیست، چطور به فراسوی بروی؟ چطور از آن بگریزی؟ دری وجود ندارد. راهبان ذن از دروازه بی دروازه ( gateless gate ) سخن می گویند. حال، دیگر هیچ دروازه ای وجود ندارد، و هنوز هم انسان گامکان ناچار است به فراسوی آن برود.

پس چه کنیم؟ نخستین چیز ( با تبلور همذات پنداری نکن. دقیقاً از این منزل درسته « من » آگاه باش. فقط نسبت به آن بیدار و هشیار باش - هیچ کاری نکن - و به ناگاه انفجاری در کار است! تو در فراسوی آن خواهی بود.

تلاش و تقلا لازم است؛ به آنها احتیاج داری. ولی آنها محدودیتی دارند. آنها تا به پنجمین بدن مورد نیازند؛ ولی از بدن پنجم به ششم، بی مصرف و بی فایده اند. تو به هیچ جایی نخواهی رفت! رفتن تو به ناکجاست. غاز هرگز بیرون بطوری نیوده است.

مشکل یوگی ( yogi ) های هندی همین است. آنان عبور از بدن پنجم را دشوار می یابند، زیرا مسحور شیوه اند؛ شیوه آنان را به خوابی مصنوعی فرو برده است.

توجه  
هم

راه کار

سختی  
بدن پنجم

توجه  
نفس هم

آنها همیشه با روش کار کرده اند. تا به پنجمین بدن، دانش ویژه ای برای گذشتن هست و بوگی ها تا بدانجا را به سهولت گذشته اند. عبور از آن بدن های اولیه یک تلاش بوده است، و آنان توانسته اند آن را به انجام برسانند! مهم نیست که به جر شدت و حدتی نیاز بوده است، این مسأله برای ایشان اهمیتی نداشته است. میزان تلاش و تقلا مطرح نیست، آنها از عهده اش بر می آیند. ولی، حال در بدن پنجم آنان ناچارند از قلمروی روش مند به وادی بی روشی بگذرند. حالا گنج و سر در گم می شوند، فروکش می کنند، متوقف می شوند، و برای بسیاری از جویندگان، پنجمین بدن پایان راه است.

به همین دلیل است که سخن از پنج بدن می رود، نه هفت بدن. کسانی که فقط تا بدن پنجم رفته اند، فکر می کنند که آنجا آخر کار است. این پایان نیست؛ این آغازی جدید است. حال تو باید از انفرادی به نا انفرادی، از فرد به نافرود حرکت کنی. ذن، یا طریقت هایی مثل ذن، یا انجام بی تلاش، می تواند بسیار کار ساز باشد و کمک کند.

ذادن ( zazen ) یعنی فقط نشستن، هیچ کاری نکردن. بی عملی ( Non-doing ) قلمروی خاص خود را داراست، موهبت و تبرک خویش را دارد، تنظیم و سازگاری خود را واجد است، اما از بدن پنجم است به بدن ششم. این را باید پیش از رسیدن بدانجا فهمید.

☒ جاگرای ویشودها (خلوص)

پنجمین مرکز، ویشودهی ( Visuddhi ) یا ویشودها ( Visuddha ) نام دارد. ویشودهی یعنی خلوص، یقیناً، پس از به هم رسیدن عشق، خلوص و معصومیت وجود دارد. هرگز پیش از آن نیست. تنها عشق می بالاید و ناب می کند و فقط

عشق - هیچ چیز دیگری نمی بالاید. حتی زشت ترین شخص در عشق زیبا می شود. عشق شهد است، تمامی سموم را می زداید. بنابراین، پنجمین جاگرا ویشودهی نامیده شده است - ویشودهی یعنی خلوص، خلوص مطلق؛ این، مرکز حلق است، مرکز گلوست.

و ناترا می گوید: فقط وقتی بزنی که از طریق بدن چهارم به پنجمین بدن رسیده ای - فقط از طریق عشق سخن بگویی، والا حرف نزن. از طریق مهرورزی سخن بگویی، والا خاموش باش و حرف نزن. مقصود از حرف زدن چیست؟ اگر از راه قلب آمده باشی و اگر شنیده باشی که پروردگار در آنجا سخن می گویند یا بعینه یک آبتار جاری است، اگر صدای حق تعالی را شنیده باشی، صدای کف زدن یک دست، آنگاه رخصت سخن گفتن داری، از آن پس مرکز حلققت می تواند پیام را برساند، از آن پس حتی در کلمات هم می تواند چیزی جاری و سرازیر شود.

وقتی که آن را داشته باشی، به دورن کلمات هم می تواند روان گردد. مردم بسیار معدودی به مرکز پنجم رسیده اند - بسیار به ندرت - زیرا که آنان حتی به چهارمین بدن هم نیامده اند، بنابراین چگونه می توانند به پنجمی بیایند؟ این بسیار نادر است. از جایی، به طریقی یک مسیح، یک بودا، یک ساراها به بدن پنجم می رسند. حتی زیبایی کلمات آنان نیز فوق العاده است - تا چه رسد به سکوتشان. حتی کلمات آنان نیز حامل سکوت است. آنها سخن می گویند و در همین حال هیچ حرفی نمی زنند. آنان سخن می گویند، آنان غیر قابل گفتنی را می گویند، غیر قابل حکایت شدن را، غیر قابل تجربه شدن را، تجربه ناپذیر را می گویند.

نوع

ی  
از کلمات  
روشن کردن مایل لمس  
و حس کردن  
بالت

تو نیز حلقه را به کار می‌بری، اما ویشودهی نیست. آن چاکرا کاملاً مرده است  
هنگامی که آن چاکرا بیاغازد، وازگان تو غسل در خود دارند، کلمات حاوی  
یک رایحه‌اند، آن گاه در کلمات تو یک موسیقی موج می‌زند، یک رقص  
سهس، هر آنچه را که بگویی شعر است، هر آنچه را که ادا کسی لذت محض  
است.

و تا در این  
سوی دنیا  
بزرگ است

۰۰۰

پنجمین چاکرا، چاکرای ویشودهی است. این چاکرا در حلقه جای گرفته است.  
پنجمین بدن، بدن روحانی است. چاکرای ویشودهی با بدن روحانی ارتباط دارد.  
بدن‌های چهارگانه‌ی نخستین و چاکراهای آنها دو پاره بودند. با پنجمین بدن  
دوگانگی نیز به آخر می‌رسد.

چنان که پیش از این گفتم، تفاوت بین مذکر و مؤنث تا پنجمین بدن می‌بایست؛ و  
پس از آن پایان می‌گیرد. اگر به دقت مشاهده کنیم، تمام دوگانگی‌ها به مذکر و  
مؤنث تعلق دارند. آنجایی که دیگر فاصله بین مذکر و مؤنث در کار نباشد، در  
همان نقطه کل دوگانگی‌ها پایان می‌یابند. پنجمین بدن غیر دوگانه است؛ دو  
امکان بالقوه ندارد، بلکه واجد یکی است، یک استعداد.

علت اصل  
تضاد

به این علت است که برای مراقبه کننده تلاش جدانی در میان نیست تا به انجام  
آن میادرت ورزد؛ چون هیچ تضادی وجود ندارد که گسترش یابد؛ در اینجا  
انسان فقط ناگزیر است وارد شود. تا هنگامی که به بدن چهارم برسیم، آن قدر  
قابلیت و قدرت خود را گسترده‌ایم که ورود به پنجمین بدن بسیار آسان است. در  
این صورت، چگونه می‌توانیم تفاوت بین کسی که به پنجمین بدن وارد شده را با  
کسی بیان کنیم که وارد نشده است؟ تفاوت آن خواهد بود که فردی که وارد  
بدن پنجم شده، کاملاً از شر تمامی ناخودآگاهی‌ها خلاصی یافته است. او واقعاً

مرد  
کافر بود

در شب هنگام نخواهد خفت. آری چنین است، او می‌خواهد، ولی فقط بدنش  
می‌خسید؛ در درونش کسی تا به ابد بیدار است. اگر در خواب غلت بزند،  
می‌داند؛ اگر هم غلت نزند، باز می‌داند. اگر خود را با پتو بپوشاند، این را می‌داند؛  
اگر هم این کار را نکند، باز هم می‌داند. بیداری‌اش در خواب ست نمی‌شود؛ او  
در تمام بخت و چهار ساعت بیدار است. برای کسی که به بدن پنجم وارد نشده،  
موقعیت دقیقاً بر عکس است. او در هنگام خواب می‌خواهد، و در ساعات بیداری  
نیز یک لایه‌اش خواب خواهد بود.

مردم فعال به نظر فعال می‌رسند. وقتی که هر روز عصر به خانه می‌آیی، ماشین دم  
در می‌ماند؛ به هشتی که می‌رسی، خواستار تنفس می‌شوی. خیال نکن که تمام  
این کارها را آگاهانه می‌کنی. همه اینها ناآگاهانه و به صرف نیروی عادت روی  
می‌دهد. این تنها در لحظاتی خاص، زمان وقوع مخاطرات بزرگ، است که به  
گریزش می‌پردازیم. وقتی خطر آن قدر زیاد باشد که خواب از چشم ببرد، بیدار  
می‌شویم. برای مثال، اگر کسی جاقویی روی سینه‌ات بگذارد، سرضرب آگاه  
می‌شوی. به استثنای این لحظات معدود، در طول عمر مثل خواب‌گردها زندگی  
می‌کنیم.

زیرا  
با نیروی  
عادت  
می‌گذرد

نه زن صورت شوهرش را دقیقاً دیده و نه شوهر چهره زنش را دقیقاً نظاره کرده  
است. اگر شوهر بکوشد تا سیمای زنش را مجسم کند، قادر نخواهد بود چنان که  
باید و شاید از عهده برآید. خطوط چهره‌اش شروع به محو شدن کرده و دشوار  
خواهد بود که بگویی این همان سیمایی است که وی طی سی سال اخیر دیده  
است. تو هرگز ندیده‌ای، چون دیدن مستلزم وجود فردی بیدار در درون توست.  
کسی که «بیدار» است، چنین به نظر می‌رسد که بینا باشد؛ ولی عملاً این طور  
نیست، چون در باطن خفته است و خواب می‌بیند، و همه چیز هم در این وضعیت

رویاست که تداوم می‌یابد. تو عصبانی و خشمگین می‌شوی، بعد می‌گویی: نمی‌دانم چطور عصبانی شدم؛ نمی‌خواستم خشمگین شوم. یا می‌گویی: امر ببخش! نمی‌خواستم فحاشی کنم، یک لغزش زبان بود. حرف زشتی زده یا کار زشتی کرده‌ای، و این تویی که نیت آن حرف و کار را انکار می‌کنی. جنابکار همیشه می‌گوید: «نمی‌خواستم بکنم. علی رغم میل اتفاق افتاد».

مشق است  
تو که در خواب  
و بیداری  
عدم تفاوت  
داشتی

این ثابت می‌کند که ما مثل یک آدم ماشینی کار می‌کنیم. چیزی می‌گوییم که نمی‌خواهیم بگوییم / کاری می‌کنیم که نمی‌خواهیم بکنیم

وقت عصر با خود عهد می‌بندیم که چهار صبح بیدار شویم. وقتی چهار صبح است و زنگ ساعت هم خاموش شده، می‌گوییم احتیاجی نیست به این زودی بیدار شویم. بعد، ساعت شش از خواب برخاسته و سر تا پا پشیمانیم از اینکه خواب مانده‌ایم. آن وقت، دوباره قسم می‌خوریم که باز هم مثل دیروز با خود عهد بست و عهد خویش را نگهداریم. این عجیب است که یک آدم عصر روی چیزی تصمیم می‌گیرد و صبح از آن تصمیم منصرف می‌شود! آن وقت، آنچه که ساعت چهار صبح تصمیم گرفته، پیش از ساعت شش دوباره تغییر می‌کند؛ و آنچه که ساعت شش تصمیم گرفته، پیش از عصر عوض می‌شود، و در این بین هم یک هزار بار تغییر می‌کند. این تصمیمات، این فکرها، از وضعیت خواب آلوده ما می‌آیند. این تصمیم‌ها درست مثل رؤیا هستند: عین حباب بزرگ شده و می‌ترکند. در پس آنها فردی بیدار وجود ندارد - فردی آگاه، سرزنده و هشیار در کار نیست.

بنابراین، خواب وضع درونی پیش از آغاز مرحله روحانی است. انسان قبل از آنکه به بدن پنجم وارد شود، یک خوابگرد است؛ ویژگی این موقعیت نیز نبود بیداری است. بنابراین، پس از رشد بدن چهارم است که می‌توانیم فردی را بودا،

یک انسان بیدار، بنامیم. حال، انسانی از این دست بیدار است. بودا نام گوتام سیدارث (Gautam Siddharth) نیست، بلکه پس از دستیابی او به بدن چهارم به وی داده شده است. گوتام بودا یعنی گوتام که بیدار شده است. نام وی کماکان گوتام باقی ماند، ولی این نام فردی خفته بود؛ بنابراین، به تدریج آن اسم افتاد و فقط بودا به جای ماند.

این تفاوت به سبب دستیاری به بدن پنجم پدید آمد. پیش از آنکه به پنجمین بدن وارد شویم، هر آنچه که بکنیم کنشی ناآگاهانه است که نمی‌تواند موشق و مورد اعتماد باشد. انسان یک لحظه عهد عشق می‌بندد و چنین در سر می‌پرورد که همه عمر به وی عاشق باشد، و لحظه بعد کاملاً قابلیت آن را دارد تا همه را خفته کند. یعنی که وی برای تمامی عمر می‌بندد، دبری نمی‌باید. این انسان بیچاره مقصر و قابل سرزنش نیست. قول داده شده در خواب چه ارزشی دارد؟ من ممکن است در رؤیا قول بدهم: «این رابطه و بیوندی مادام العمر است.» این قول چه ارزشی دارد؟ هنگام صبح منکرش خواهم شد، چرا که فقط یک رؤیا بود.

انسان خوابنده نمی‌تواند مورد اعتماد باشد. این دنیای ما تماماً دنیای خفتگان است؛ این همه سرگشتگی، این همه تضاد، این همه نزاع، این همه آشوب از همین روست. تمامی اینها ساخته و پرداخته آدمیان خفته است.

پس انسان خفته و بیدار تفاوت مهم دیگری هم هست که باید به ذهن بسپاریم. انسان خفته نمی‌داند چه می‌کند؛ بنابراین همیشه می‌کوشد تا به دیگران نشان دهد که وی چنین است یا چنان. این تلاش مادام العمر اوست؛ به هزار طریق می‌کوشد تا خود را به اثبات برساند. بازه‌ای اوقات از نردبان سیاست بالا می‌رود و چنین اعلام می‌دارد: «من چنین و چنانم.» برخی اوقات خانه‌ای می‌سازد و دارایی خود را به نمایش می‌گذارد، یا از کوهی صعود کرده و قدرت خویش را به رخ

صفت مردم  
طلب باقی  
انسان  
خفته  
نمی‌داند

کسی به برتافت برود نیاز دارد تا خود را به درون خودش برساند  
و این یعنی بیداری - (اما تلاش نباید متوقف بر اشیاء فرشی باشد)

می کند. وی به همه طریق برای اثبات خود تلاش می کند. و در تمامی این مساعری  
وی در واقع نا آگاهانه و فارغ از شناخت تقلا می کند تا برای خودش دریابد کیست  
او خود نمی داند کیست.

پیش از گذشتن از بدن چهارم، نمی توانیم پاسخ را بیایم. بدن پنجم را از آن روی  
بدن روحانی خوانده اند که در آنجا پاسخ پرسش « من کیستم » را می یابی. در این  
سطح، فراخوان و فریاد « من » به یک باره و برای ابد متوقف می شود؛ داعیه کسی  
خاصی بودن به ناگاه ناپدید می شود. اگر به فردی از این دست بگویی که « تو  
چینی و چنان » خواهد خندید. حال، کل داعیه ها از سوی وی متوقف خواهد شد.  
چرا که اینک وی می شناسد و می داند دیگر هیچ نیازی نیست تا خویشش را به  
اثبات برساند، زیرا که اینک چه کسی بودن وی واقعی است به اثبات رسیده.

تضادهای و مسائل فرد در سطح پنجم به پایان می رسد. اما این سطح نیز خطرناک  
خود را داراست. تو به شناخت خویش دست یافته ای، و این شناخت چنان  
متبرکک، سعادت بار و ارضا کننده است که یحتمل می خواهی سفرت را در همین  
جایه پایان بیاوری. ممکن است حس کنی که تداوم را دیگر دوست نداری  
خطرناکی که تا به حال وجود داشتند، جملگی درد و عذاب بودند؛ خطرناکی که  
اینک می آغازند، همگی از جنس سعادتند و سعید. سطح پنجم چنان سعادت بار  
است که دل ترک آن و تداوم پیشروی را نخواهی داشت. بنابراین، فردی که به  
این سطح وارد می شود ناگزیر است در مورد چسبیدن و آویختن به این  
خوشبختی چنان بیدار و هشیار باشد که وی را از پیش رفتن باز ندارد. سعادت در  
اینجا فوق العاده و در اوج شکوه و سربلندی خویش است؛ در ژرف ترین اعماق  
خود. در اندرون کسی که خویشش را شناخته است، دیگر گونی سترگی روی  
می دهد. اما همه اش همین نیست؛ بیشتر رفتن نیز در کار است.

توجه  
نایل نبرد  
به شناخت

خطر سعادت  
توقف  
تلاش  
توقف در  
درد کشیدن  
بزرگوار  
در لذت بردن

(در سعادت فرق نشود قبل از یک شاهد باشی)

این یک واقعیت است که رنج و عذاب به اندازه لذت و رغابت مانع راه ما  
نمی شود. سعادت و خوشبختی بسیار با زدارنده است. تبرک گفتن از دحام و  
سرگشتگی بازار به قدر کافی دشوار بود، اما تبرک کردن موسیقی لطیف و  
سرمدی در معبد به مراتب هزاران بار دشوارتر است. به این سبب است که بسیاری  
از مراقبه کنندگان در مرحله آتماگیان ( atma gyan )، خودشناسی، متوقف  
می شوند و به براهماگیان ( Brahma gyan )، تجربه برهمن ( Brahmak )  
، حقیقت کیهانی، تعالی نمی یابند.

ما باید در مورد این سعادت هشیار و بیدار باشیم. سعی ما در اینجا باید بدین باشد  
که در این سعادت سرگردان و گم نشویم. سعادت ما را به سوی خودش  
می کشاند؛ ما را زمین می زند؛ کاملاً در آن غرق می شویم. در سعادت غرق و  
غوطه ور مشو. بدان که این هم تجربه ای است، شادمانی یک تجربه بود؛ بدبختی  
یک تجربه بود؛ سعادت نیز یک تجربه است. بیرون آن بایست، یک شاهد باش.  
تا زمانی که تجربه وجود دارد، مانع هم در میان است؛ پایان غایی و اصل نگشته  
است. در وضعیت غایی تمامی تجارب به آخر می رسند. لذت و اندوه خاتمه  
می یابند، سعادت نیز به همان نحو. زبان ما، به هر حال، به ورای این نقطه نمی رود.  
بدین سبب است که خداوند را سات - چیت - آناندا ( sat - chit -  
ananda ) حقیقت - آگاهی - سعادت « قلمداد کرده ایم. این صورت غایی  
خویشش نیست، بلکه این نهایت و غایی است که کلمات می توانند اظهار دارند؛  
سعادت عبارت غایی انسان است. در واقع، کلمات به فراسوی بدن پنجم  
نمی توانند بروند. اما در نزدیکی پنجمین سطح می توانیم بگوییم که: « سعادت  
آنجاست؛ بیداری تام و تمام آنجاست؛ شناختن خویشش آنجاست؛ تمامی اینها  
می تواند توصیف شود.

قدرت سعادت  
از قدرت  
ایرانی برود  
است

رهاکار

غیر قابل  
توصیف  
برای



بنابراین، درباره آنان که در پنجمین سطح متوقف می شوند، هیچ رازی وجود ندارد. گفتارهای آنان بسیار علمی به گوش خواهد رسید، زیرا قلمروی راز در فراسوی این مرحله آرمیده است. تا به بدن پنجم، چیزها بسیار آشکار و روشن هستند. من بر آن باورم که علم دیر یا زود آن نخله‌ها و مسالکی که فقط زنا پنجمین بدن می رسند را در خود جذب و مستحیل خواهد کرد، زیرا قادر خواهد بود به آتمان (atman) ذات و حقیقت عالم صغیر دست یابد.

هنگامی که جوینده‌ای راهی این طریق می شود، اساساً جستجوی وی برای سعادت است نه حقیقت. وی آزرده از رنج و بی‌قراری، عازم جستجوی سعادت می شود. بنابراین، کسی که سعادت را می جوید، مسلماً در پنجمین سطح از حرکت باز می ایستد. بدین جهت، باید به تو بگویم که سعادت را نجویی، بلکه حقیقت را جستجو کنی. آن وقت، دیگر اینجا باقی نخواهی ماند.

سپس، پرسشی پدیدار می گردد: «آناندا (ananda) وجود دارد، این بجا و خوب است. من خودم را می شناسم، این نیز خوب و بجاست. اما اینها فقط برگ‌ها و گل‌هايند. ریشه‌ها کجا هستند؟ من خود را می شناسم، من خوش بختم - این نکوست، ولی من از کجا بر می خیزم؟ ریشه‌های من کجا هستند؟ از کجا می آیم؟ اعماق هستی من کجاست؟ از کدامین اقیانوس است این موج که من برخاسته‌ام؟»

اگر جستجوی تو برای حقیقت باشد، از بدن پنجم پیشتر خواهی رفت. بنابراین، از همان آغاز باید جستجویت برای حقیقت باشد نه برای سعادت؛ والا سفرت تا سطح پنجم سهل خواهد بود، ولی همین جا توقف خواهی کرد. اگر جستجو و پرسش برای حقیقت باشد، مسأله توقف در اینجا وجود نخواهد داشت.

بنابراین بزرگ‌ترین مانع بر پنجمین سطح، لذت و خرسندی بی‌همتایی است که ما تجربه می کنیم و این بیشتر به خاطر آن است که ما از دیبایی می آیم که چیزی

جز درد در آن وجود ندارد؛ جز درد، رنج، هراس، اضطراب و تنش / آنگاه، هنگامی که به این معبد سعادت می رسیم، میل مفروضی وجود دارد تا با سرمستی به رقص درآمده، به زمین فروغلطیده، و در این خوشبختی گم شویم. اینجا حای گم شدن نیست. آنجا خواهد آمد، و آنگاه ناچار نخواهی بود که خویش را گم کنی؛

به سهولت گم خواهی شد. بین گم کردن خویش با گم بودن و از دست شدن تفاوت سترگی است. به عبارت دیگر، بدانجا خواهی رسید که اگر حسی بخواهیم هم، نتوانی خودت را نگاه داری و ایمن بمانی. خودت را خواهی دید که داری گم می شوی و از دست می روی؛ هیچ علاجی و جاره‌ای وجود ندارد در عین حال اینجا، در بدن پنجم، هنوز می توانی خویشتن را گم کنی. تلاش تو، مجاهدت تو، هنوز در اینجا کارساز است - هر چند که نفس حقیقتاً بر پنجمین سطح مرده است، یا این وجود هستمیت (I-am-ness) هنوز باقی است و بی‌گیر. از این روی، این برای فهمیدن تفاوت بین نفس و هستمیت ضروری است.

نفس، احساس «من» (I)، خواهد مرده؛ ولی احساس «آم» یا «هستم» (am) نخواهد مرده در «من هستم» یا «منم» (I am)، دو چیز وجود دارد: «من» نفس است، و «ام» یا «هستم» بودن (asmitya) است احساس وجود، احساس بودن. بنابراین، بر پنجمین سطح «من» می میرد، ولی بودن، «ام»، باقی می ماند -

هستمیت بر حای خواهد ماند، با ایستادن بر این سطح، مراقبه کننده چنین وصف خواهد کرد که «ارواح بی حد و حصری وجود دارند و هر روحی متفاوت و جدای از سایر ارواح است». در این سطح، مراقبه کننده وجود ارواح و روان‌های بی‌شمار را تجربه خواهد کرد. زیرا هنوز واجد احساس «هستم» است. احساس وجودی که موجب می شود تا وی خود را از سایرین جدا و متمایز حس کند. اگر جستجوی برای حقیقت ذهن را متوقف کنی، سد سعادت را می توان پی سپرد -

مراقبه کردن

تفاوت  
عزیز  
بی‌شمار  
و بی‌پایان

برخورد  
مشیت  
نور

زیرا سعادت مداوم ملال آور می شود. نوای یک نغمه دل انگیز هم می تواند در صورت تکرار ممتد، خسته کننده شود.

برتراند راسل ( Bertrand Russell ) یک بار به شوخی گفت: « من مجذوب بردگی نیستم، چون می شوم که چیزی جز سعادت در آن نیست. سعادت تنها می تواند بسیار بکواحت باشد - سعادت و سعادت و دیگر هیچ. اگر هیچ نشانی از غم - هیچ اضطراب، هیچ تنشی در آن نباشد - انسان چقدر می تواند چنین سعادت را تاب بیاورد؟ »

خطر پنجمین سطح، گم شدن در سعادت است. غالب آمدن بر آن بسیار دشوار است. پاره ای اوقات زندگی های بسیار را هدر می دهد. برداشتن چهار گام اول و عبور از آن مراحل چندان دشوار نیست، ولی پنجمین سطح بسیار دشوار است. عبور از سعادت، عبور از نفس، عبور از آتمان می تواند عمرها را به درازا بیانجامد. بنابراین، تا بدن پنجم، مسأله همانا غلبه بر خشم، نفرت، خشونت و آرزوست. از پنجمین بدن دیگر جستجو در راستای غلبه بر نفس است. بنابراین، دو چیز در بین است: اولی عدم توقف در سطح پنجم است، دومی آزادی از نفس. و بدین قرار از اینجاست که دنیای کاملاً تازه ای آغاز می شود.

وضعیت بدن پنجم } ۱- عدم توقف در سعادت (راهکار شادمانی)

} ۲- آزادی و غلبه بر نفس (راهکار توفیق)

عدم آرزو -

## بدن ستاره ای و جاکرای آجنا

### ❑ بدن کیهانی

از بدن ششم به هفتم، بی شیوگی هم حتی وجود ندارد. شیوه ها در بدن پنجم و بی شیوگی در ششم گم شده و از دست رفته اند. یک روز، به راحتی در می یابی که در هفتمین بدن هستی. حتی افلاک هم از دست رفته، فقط هیچ، تنها تهیت بر جای مانده است. این پدیده صرفاً روی می دهد، از سطح ششم به هفتم اتفاق می افتد: بی سبب، ناشناخته.

از برادر است

در حرکت از هستی به ناهستی ( non-existence )، امکان وجود هیچ ندایمی نیست. این، فقط یک پرش است، پرشی بی موجب. موجی اگر در میان می بود، تداومی هم وجود می داشت و دقیقاً مثل بدن ششم بود. بنابراین، در مورد حرکت از بدن ششم به هفتم چیزی حتی نمی تواند به گفته در آید؛ یک ناپیوستگی ( discontinuity ) است، یک وقفه. چیزی بود و اینک هم چیزی است - و هیچ ارتباطی بین این دو نیست.

چیزی صرفاً باز ایستاده، و چیزی دقیقاً به درون آمده است. هیچ رابطه ای بین آنها نیست. چنان است که گویی میهمانی از یک در خارج، و از دیگر سوی میهمانی دیگر وارد شده است. هیچ ارتباطی بین رفتن یکی و آمدن آن دیگری نیست. آنان بی ارتباط با یکدیگرند.

## ☒ چاکرای آجنا

و چاکرای ششم آجناست - آجنا یعنی سامان. با رسیدن به ششمین چاکرا، و نه هرگز پیش از آن، تو دیگر سامانی. با رسیدن به ششمین چاکرا، و نه هرگز پیش از آن، تو دیگر مرشدی پیش از آن برده بودی. با رسیدن به ششمین چاکرا، هر آنچه بگویی روی می دهد، هر آنچه خواهی می شود. با رسیدن به ششمین چاکرا، و نه هرگز پیش از آن، تو دارای خواسته ای. قبل از آن هیچ خواسته ای وجود نداشت. اما تضادی در این میان است.

با چاکرای چهارم، نفس پدید می شود. با چاکرای پنجم، تمامی ناپاکی ها محو می شوند و سپس تو دارای خواسته ای. بنابراین، نمی توانی به سبب خواسته ات آزرده شوی. در واقع، این دیگر خواسته تو نیست، این خواست پروردگار است. چرا که نفس در چهارمین بدن ناپدید شده، تمامی پلشتی ها هم در پنجمی از بین رفته اند. حال، تو ناب ترین وجودی، صرفاً یک وسیله، یک ابزار، یک پیکی. حال از آن روی دارای خواسته ای که نیستی - اینک خواسته ات خواسته خداوند است. به ندرت کسی به این چاکرای ششم می رسد. چون این بازپسین منزل یک راه است. این بازپسین جای دنیاست. فراسوی این منزل، بدن هفتم است. ولی از آن پس به عالمی کاملاً متفاوت وارد می شوی، به واقعیتی جدا. ششمین بدن بازپسین خط مرزی است، یک پست بازرسی.

ششمین بدن براهما شاریرا ( Brahma Sharira ) یا بدن کیهانی ( cosmic ) است؛ و چاکرای ششم هم چاکرای آگیا ( agya ) است. اینجا هیچ ثوابتی وجود ندارد. تجربه سعادت بر پنجمین سطح به شدت و حدت می رسد و تجربه هستی، تجربه وجود، بر ششمین سطح. آسمیتا، هستمیت، گم نخواهد شد. من در سطح پنجم گم شد. و هفتم نیز به محض انتقال تو به سطح پنجم گم

## برده ششم (فهم آگاهی و درک واقعیت ولی رنج از نفس)

خواهد شد. بودنش ( is-ness ) احساس خواهد شد؛ تاتاتا ( tathata )، این چنینی ( suchness ) حس خواهد شد. احساس من، و هفتم، در هیچ جایی وجود نخواهد داشت، تنها این چنینی به جای خواهد ماند. بنابراین، در اینجا درک واقعیت، ادراک وجود، فهم آگاهی در میان خواهد بود. ولی در اینجا آگاهی از من رهاست؛ دیگر آگاهی من نیست. فقط آگاهی است - دیگر وجود و هستی من نیست. بلکه صرفاً هستی است.

برخی مراقبه کنندگان پس از رسیدن به براهما شاریرا، بدن اختیری، از حرکت باز می ایستند. زیرا هنگامی که من نیستم و صرفاً برهمن هست، وضع برهمن، وضع آهام براهما سمی ( Aham Brahmasmi )، پیش آمده است. حال چه چیزی دیگری برای جستن وجود دارد؟ اینک چه چیز دیگری را باید جست؟ هیچ چیزی برای جستن باقی نمی ماند. حال، همه چیز به دست آمده است. برهمن به معنی تمام است، به مفهوم کمال. آنکه در این نقطه می ایستد، می گویند: برهمن حقیقت غایی است، برهمن واقعیت کیهانی است. هیچ چیزی در فراسو نیست.

توقف کردن در اینجا ممکن است، زیرا چنین به نظر می رسد که هیچ چیزی در جلوتر نیست. بنابراین، براهما گیانی ( Brahma gyani )، کسی که به فهم برهمن دست یافته، در اینجا گیر خواهد افتاد؛ بیشتر نخواهد رفت. گذشتن از اینجا بسیار دشوار است، زیرا هیچ چیزی نیست تا از آن بگذری. همه چیز پوشانیده شده است. مگر نه اینکه انسان به یک فضا برای پی سپردن و وارد شدن به آن نیاز دارد؟ اگر من بخواهم از این اتاق بیرون بروم، باید جای دیگری برای رفتن وجود داشته باشد. اما اینک اتاق چندان بزرگ شده است، چنان بی آغاز و بی انجام، چنان بی نهایت، چنان بی کرانه، که هیچ جایی برای رفتن نیست. بنابراین،

برای جستجو به کجا خواهیم رفت؟ هیچ چیزی برای یافتن باقی نمی ماند؛ همه چیز پوشانیده شده است. بنابراین، توقف در اینجا می تواند عمرها به طول انجامد. بنابراین، سد غایی برهنه است - باز پسین مرز در جستجوی یک جوینده، اینکه تنها هستی به جای می ماند. ولی هیچ چیزی برای پی بردن نیست. هستی، وجود، بودنش شناخته شده است؛ اما ناهستی را هنوز می بایست شناخت، که آن نیز اکنون ناشناخته بر جای نمی ماند. بنابراین، هفتمین سطح نیروانا کایا (nirvanakaya) است، بدن نیروانی (nirvanic)، و جاگرایی آن نیز ساهاسرارا (sahasrara). در باب این جاگرا هیچ چیزی نمی تواند به گفته در آید، ما فقط تا به ششمین جاگراست که می توانیم به گفتار ادامه دهیم و همان نیز با دشواری زیادی مواج است. بسیاری از آن گفته ها ناصواب می افتند.

تا پنجمین بدن، جستجو و پژوهش در شیوه های بسیار علمی پیش می رود؛ همه چیز می تواند توضیح داده شود. بر ششمین سطح افق شروع به رنگ باختن می کند؛ همه چیز بی معنی به نظر می رسد. (فرود به ناهستی)

اشارات و کتابچه ها هنوز هم شدنی هستند، ولی در نهایت انگشت اشاره می شکند و اشارت هم دیگر در میان نیستند، زیرا هستی خود انسان نیز سر به نیست شده است. بنابراین، برهنه، هستی مطلق، از ششمین بدن و جاگرایی ششم شناخته می آید. بدین فرار، آنان که جوایز برهنه هستند بر جاگرایی آگیا، که بین دو چشم فرار دارد، مراقبه می کنند. این جاگرا به بدن کیهانی مرتبط است. آنان که کاملاً روی این جاگرا کار می کنند، گستره بی نهایت پهناوری را که شاهدند، چشم سوم می خوانند. این چشم سوم، جایی است که حال می توانی از آنجا کیهان و لایتناهی را ببینی.

کدام (بهره مندی) بصیرت - روش زندگی - امری را درک می کنی

(ذهن منفی = ذهنی که در اشتیاق هیچ چیز نمی خورد)  
 (ذهن که در انتظار هیچ چیز نیست، هیچ میلی، هیچ آرزویی، هیچ اشتیاقی - فقط هست - فقط بودنی است و پس)

**بدن نیروانی و جاگرایی ساهاسرارا**

هفتمین بدن نهایی است، زیرا حال از عالم تعلیل هم گذشته ای. تو به سرچشمه اصلی رفته ای، به همان که پیش از آفرینش و پس از فنا هم خواهد بود. بنابراین از بدن ششم به هفتم، بی شیوگی هم حتی وجود ندارد. هیچ چیزی کارساز نیست، هر چیزی می تواند سد راه باشد. از کیهانی به هیچ، از کیهانی به نهیست، صرفاً بیک وقوع، بیک روی دادن در میان است؛ بی سبب، بی تمهید، بی طلب. آن روی می دهد. فقط بیک چیز را باید به خاطر بسیاری، نباید به ششمین بجسی. نوام

جسیدن و آویختن تو را از حرکت به سطح هفتم باز می دارد. هیچ راه منتهی برای حرکت به سطح هفتم نیست، ولی سد راهی منفی می تواند باشد. تو می توانی به برهنه بیاویزی، به کائنات، بجسی. تو می توانی بگویی: «من رسیده ام! / آنان که می گویند رسیده ام، به هفتمین سطح نمی توانند بروند، اگر در پی موضوعات و عبادی، پس نمی توانی از ششمین گذشته به هفتمی بروی. بنابراین، نادر کاتی منفی وجود دارند. به ذهنی منفی نیاز است، ذهنی که در اشتیاق هیچ چیزی نمی سوزد - نه حتی برای موکشا (moksha)، نه حتی برای رهایی، نه حتی برای نیروانا (nirvana)، نه حتی برای حقیقت؛ ذهنی که در انتظار هیچ چیزی نیست. فقط هستی، بی هیچ اشتیاقی، بی هیچ میلی، بی هیچ آرزویی، فقط بودنش است و پس. آنگاه، روی می دهد... و افلاک هم حتی از میان برحاسته است.

به این ترتیب چیزی نمی گذرد که می توانی به درون هفتمین بدن وارد شوی. از بدن مادی شروع، و از طریق بدن اکثریتی کار کن. سپس بدن ستاره ای، ذهنی، و

راستی - کلمه

کرم  
راهکار  
مگر

روحانی. تا پنجمین بدن می توانی کار کنی و از آن پس، از بدن پنجم به بعد، صرفاً بیدار و هشیار باش. آنگاه عمل کردن اهمیتی ندارد؛ آنگاهی مهم است. و سرانجام، از ششمین بدن به هفتمی، حتی آنگاهی هم بی اهمیت است. فقط بودن، فقط وجود، فقط هستی. این امکان بالقوه هسته های ماست. این امکان بالقوه و استعداد ماست.

سهم هزار و استوار و فرز او بالقیه مکررات می شود

☒ چاکرای ساهاسرازا

هفتمین چاکرا ساهاسرا است - ساهاسرا یعنی نیلوفر هزار گلبرگ (one thousand - petalled lotus) وقتی که انرژی ات به هفتمین چاکرا، ساهاسرا، حرکت کند، یک گل نیلوفر می شوی. حال احتیاج نداری که برای غسل به سراغ هیچ گل دیگری بروی - حال دیگر زنبورها شروع می کنند به سراغ تو آمدن، اینک زنبورها از تمامی جهان به سوی تو جذب می شوند. یا حتی زنبورهای سایر سیارات هم شروع می کنند به سراغ تو آمدن. ساهاسرای تو بنا شده، نیلوفرت در اوج شکوفایی است. این نیلوفر نیروانا است.

پایین ترین چاکرا مولاداهارا است. زندگی از پایین ترین چاکرا زاده می شود. هستی بدن و احساس ها، با هفتمین چاکرا هم زندگی زاده می شود. هستی ابدی، نه هستی بدن، نه هستی احساس ها. این روانشناسی تاثیر است. این روان شناسی کتب پزشکی نیست. لطفاً توی کتاب های پزشکی دنبالش نگرد - آنجا نیست. این یک استعاره است، راهی است برای حرف زدن؛ نقشه قابل فهم کردن چیزهاست.

ooo

هنوز سفری دیگر باقی است - سفر به ناوجود، به ناهستی. وجود یا هستی فقط نیمی از داستان است؛ ناهستی هم هست. نور هست، ولی در آن سوی تاریکی هم

مهم  
کرم

وجود دارد. زندگی یک بخش است، ولی مرگ هم وجود دارد. بنابراین، شناخت ناهستی باقی مانده ضروری است، شناخت خلا، چون حقیقت غایبی فقط وقتی می تواند شناخته شود که هر دو شناخته شده باشند - هستی و ناهستی. وقتی که هستی و ناهستی در تمامیت خود شناخته شوند، آنگاه شناخت کامل است، آنگاه ما کمال را می شناسیم؛ در غیر اینصورت، تجربه ما کامل نیست. در برهماگیان یک عدم کمال وجود دارد که قادر به شناخت ناهستی نبوده است. بنابراین، برهماگیان وجود چیزی به عنوان ناهستی را انکار کرده و آن را هم می خوانند. می گویند چنین چیزی وجود ندارد؛ بر آن است که بودن حقیقت است و نبودن دروغ. همین قدر بگویم که چنین چیزی نیست، پس مسأله شناخت هم پدیدار نمی شود.

نیروانا کایا (nirvana kaya) یعنی شونیا کایا (shunya kaya) یعنی خلالتی که از آنجا از هستی به درون ناهستی می پریم. در بدن گیلهایی، هنوز هم چیزی ناشناخته می ماند که آن را هم می بایست شناخت - همان را که نیست، «نود» است، یا همان را که «بود» است کاملاً محو و زدوده شده. بدین قرار، سطح هفتم به یک معنی، مرگی است غایبی. نیروانا، همان طور که قبلاً به شما گفتم، یعنی انهدام و انقراض شعله. آنچه که «من» بود، نابود شده است؛ آنچه که «هستم» بود، از بین رفته است. ولی، حال ما از طریق یکی بودن با کل مجدداً به هستی درآمده ایم. حال ما برهن هستیم، و این را نیز می بایست ترک گفت. کسی که برای آخرین برش حاضر است، هستی را می شناسد و ناهستی را نیز به همین.

پس هفت بدن و هفت چاکرا وجود دارد که درون تمامی آنها مواعی غنوده است. در بیرون هیچ مانعی نیست. بنابراین، دلیلی چندان برای جستجو و کاویدن

۶۵  
نقطه مرز بین جسم (دلیل اصلی سرزدن) برود کرده و تمامی برادر افق  
چون برادر هستی نیست



بیرون نیست / اگر برای پرسیدن یا فهمیدن به سراغ کسی رفته‌ای / گدایی نکرد  
فهمیدن یک چیز است، گدایی کردن چیز دیگر / جستجوییت باید همیشه ادامه  
یابد. هر آنچه را که شنیده یا فهمیده‌ای، همان نیز باید به جستجویی تبدیل شود.  
آن را با باور خود تبدیل کنی که این گدایی خواهد بود.

نو از من چیزی را می‌پرسی؛ من به تو جواب می‌دهم. اگر برای دریافت صدفه  
آمده‌ای، آن پاسخ را در کیف خود نگذارد و مثل شلوارت آن را در یک جایی  
نگهداری خواهی کرد. آن وقت یک مراقبه کننده نیستی، بلکه یک گدایی. نه؛  
آنچه را که من به تو گفتم، می‌بایست مورد پرسش و تحقیق تو قرار گیرد. پاسخ  
من باید تحقیق تو را شتاب بخشد؛ کنجکاوی و جستجوییت را برانگیزد و آن را  
ترغیب کند. آن پاسخ باید تو را به دشواری بزرگ تری دچار کند، تو را بی‌قرارتر  
کرده و پرسش‌های تازه‌ای، ابعاد نویسی، در تو پدید آورد، چندان که در راه  
جدیدی برای یک اکتشاف نو بیفتی / آن وقت، از من صدفه نگرفته‌ای؛ آن وقت،  
آنچه را که من گفتم نو فهمیده‌ای. و اگر این به تو کمک کند تا خودت را  
بفهمی، در آن صورت، این دیگر گدایی کردن نیست.

پس، برای شناختن و فهمیدن جلو برو، برای جستجو کردن و تحقیق پیش برو، تو  
تنها انسان جوینده نیستی؛ خیلی‌های دیگر هم همین طورند. خیلی‌ها جستجو  
کرده‌اند، خیلی‌ها دست یافته‌اند. بکوش تا تمامی آنچه را که برای این چنین  
مردمانی روی داده و نیز آنچه را که روی نداده است، درک کنی و بشناسی. سعی  
کن تمامی اینها را بفهمی. اما در حینی که این را می‌فهمی، از کوشش برای  
فهمیدن خویشش خویش باز نایست. فکر نکن که فهمیدن دیگران درک و فهم تو  
شده است. به تجارب آنان اعتماد نکن؛ به آنها کورکورانه باور نکن. ترجیحاً،  
همه چیز را به پرسش تبدیل کن. آنها را به سؤال بدل کن / نه به جواب؛ آن وقت،

توجه  
بسیار  
صمیم  
شمال

توجه  
راهنمای  
مورد  
منبع

(فهم برآورده شده (تمرین) اما عفو و بخشش را با بی‌فروتنی پیدا کن.)

سفرت ادامه خواهد یافت. آن وقت، دیگر گدایی نیست؛ پرسش نوست، طلب  
نوست. این جستجوی نوست که تو را به نهایت خواهد رساند. همین که به درون  
خویش رخنه می‌کنی، دو سوی هر جاگرایی را خواهی یافت. همان طور که  
گفتم، یکی را طبیعت به تو داده و دیگری باید توسط تو کشف شود. حشم به تو  
داده شده است؛ عفو و بخشش را باید خودت پیدا کنی. رابطه جنسی به تو داده  
شده است / برهماچار یا را باید خودت گسترش دهی. رؤیایها را داری؛ بینش و  
عصرت را باید شکل بخشی.

جستجو برای یافتن سویه مخالف تا چهارمین جاگرا ادامه می‌یابد. از جاگرایی  
پنجم جستجوی تو برای بگانه، برای غیر دوگانه، آغاز می‌شود. سعی کن به  
جستجوی خود برای چیزی متفاوت با آنچه که در بدن پنجم شناخته‌ای ادامه  
بدهی / اگر به سعادت دست یافتنی، سعی کن بفهمی که در ورای آن چیست. بر  
سطح پنجم، به برهمن دست می‌یابی، ولی جستجوییت را رها نکن، کماکان  
بحوی: در فراسوی برهمن چیست؟ آن وقت، یک روز به درون بدن هفتم گم  
برخواهی داشت، جایی که هستی و ناهستی، نور و تاریکی، زندگی و مرگ  
بهم‌اند و با هم روی می‌دهند. این حصول غایی است، دستیابی به نهایت، و هیچ  
روشی برای رسیدن به این موقعیت وجود ندارد.

بدین سبب است که کتب مقدس هندو یا وصول به پنجمین بدن به پایان می‌رسند،  
یا در نهایت تا بدن ششم پیش می‌روند. آن کتب، با گذردن کاملاً علمی ذهن،  
هیچ چیزی در مورد فراسوی بدن پنجم نمی‌گویند. واقعیت کیهانی، که بی‌مرز و  
بی‌نهایت است، از همانجا آغاز می‌شود. ولی عرفاً، مثل اهل تصوف (Sufis)،  
از سطوح فراسوی بدن پنجم سخن می‌گویند. سخن گفتن از این سطوح بسیار  
دشووار است، چون انسان ناگزیر است بازها و بارها، به گرات خود را انکار کرده و

نبرد: (از مشکل عبور کرده تا پایان). از خشم عبور کردن با بخش را بیان -

نقیض بگوید. اگر تمامی متونی را که به یک صوفی پرداخته، از آغاز تا به انجام بکاوی، خواهی گفت که این شخص دیوانه است؛ بعضی اوقات چیزی می گوید و بعضی اوقات چیزی دیگر را، می گوید: «خدا هست»، و همچنین می گوید که «خدا نیست» می گوید: «پروردگارم را دیده ام»، و در همان آن می گوید: «من چگونه می توانم او را دیده باشم؟ چیزی نیست که به دیده بتوان دید!» این صوفیان، این عرفا، سؤالاتی می پرسند که شگفت زده خواهی شد که آیا دارند از دیگران می پرسند یا که از خود سؤال می کنند.

عرفان (mysticism) با ششمین سطح می آغازد. بنابراین، در هر مراسمی که عرفان نبود، بدان که در بدن پنجم به آخر رسیده است. بنابراین، جستجو برای یگانه از بدن چهارم آغاز می شود. کل جستجوی تضاد، یا چهارمین بدن به پایان می رسد. تمامی مرزها درون ما هستند و تمامی آنها کارسازند، زیرا هر سدی پس از گذرگونی به راه پیشرفت تو تبدیل می شود. صخره ای روی جاده است. تا زمانی که آن را نفهمی، مانعی بر سر راه تو باقی خواهد ماند. روزی که آن را بفهمی، تردیانی برای تو می شود. صخره ای روی جاده افتاده؛ تا وقتی که آن را نمی فهمیدی فریاد می زدی: «در سر راه من صخره ای است. چطور می توانم جلو بروم؟» هنگامی که آن را بفهمی، بر آن صخره صعود کرده پیش خواهی رفت، و آن را نیز میساز خواهی گفت: «سعادت بسیاری به من ارزانی داشتی، چون پس از صعود بر تو خود را بر سطحی رفیع تر یافتم. حال بر سطحی متعالی عمل می کنم. تو یک وسیله بودی، تو یک راه بودی، و من تو را به چشم یک مانع، یک مرز می دیدم. جاده را این گزدا نه سنگ بسته است؛ چه خواهد شد؟ از روی آن عبور کن تا بدانی. بدین طریق بر خشم جیره شود؛ از روی آن بگذر و به بخشی برسی که بر سطحی متفاوت است. از جنسیت بگذر و به براهناچار یا برس

ششمین سطح است که در بدن پنجم به آخر رسیده است. بنابراین، جستجو برای یگانه از بدن چهارم آغاز می شود. کل جستجوی تضاد، یا چهارمین بدن به پایان می رسد. تمامی مرزها درون ما هستند و تمامی آنها کارسازند، زیرا هر سدی پس از گذرگونی به راه پیشرفت تو تبدیل می شود. صخره ای روی جاده است. تا زمانی که آن را نفهمی، مانعی بر سر راه تو باقی خواهد ماند. روزی که آن را بفهمی، تردیانی برای تو می شود. صخره ای روی جاده افتاده؛ تا وقتی که آن را نمی فهمیدی فریاد می زدی: «در سر راه من صخره ای است. چطور می توانم جلو بروم؟» هنگامی که آن را بفهمی، بر آن صخره صعود کرده پیش خواهی رفت، و آن را نیز میساز خواهی گفت: «سعادت بسیاری به من ارزانی داشتی، چون پس از صعود بر تو خود را بر سطحی رفیع تر یافتم. حال بر سطحی متعالی عمل می کنم. تو یک وسیله بودی، تو یک راه بودی، و من تو را به چشم یک مانع، یک مرز می دیدم. جاده را این گزدا نه سنگ بسته است؛ چه خواهد شد؟ از روی آن عبور کن تا بدانی. بدین طریق بر خشم جیره شود؛ از روی آن بگذر و به بخشی برسی که بر سطحی متفاوت است. از جنسیت بگذر و به براهناچار یا برس

۶۸ (مفهوم رسد)

☆ از طریق آنچه بتوده شده (نمراز و قس) می توان آنچه لازم است بدست آورد. یعنی آنچه طبیعت به توده داده است که مزه است و با بود است که بر سطحی کاملاً متفاوت قرار دارد. آن گاه از جنسیت و خشم به خاطر آنکه آید. (نمراز هرگز آهسته)

هر صخره ای بر سر راه همان گونه که می تواند یک مانع و مرز باشد، به همان سان می تواند یک واسطه هم باشد. این کاملاً بسته بدان است که با آن چه کار کنی. یک چیز مسلم است، با صخره جنگ، چون آن وقت فقط سر خودت را می شکنی و صخره هیچ کمکی نخواهد بود. اگر با صخره بجنگی، صخره راه تو را خواهد بست. چون ما هر جا که بجنگیم، همانجا متوقف می شویم. ما مجبورم کنار کسی یا چیزی که با آن می جنگیم، توقف کنیم. برای ما غیر ممکن است که از دور، با فاصله بجنگیم. بدین سبب، کسی که با جنسیت می جنگد، نمی تواند به قدر کسی که جنسیت را بر خود روا می دارد، درگیر و گرفتار آن نباشد. در واقع، بسیاری از اوقات وی به جنسیت نزدیک تر و جسیده تر است. چون کسی که علیه آن نمی جنگد، بالاخره یک روزی می تواند از آن بیرون بیرون و آن را دگرگون کند. ولی کسی که با آن می جنگد، نمی تواند از آن بیرون بیاید؛ مدام آن را دور می زند و به گردش می چرخد. اگر تو با خشم بجنگی، خودت عضبانی خواهی شد. کل شخصیت تو ملامت از خشم شده و هر تار بدنت یا آن خواهد لرزید. تو خشم را به تمامی پیرامونت ساطع خواهی کرد. بنابراین، جوینده باید از تمایل به جنگیدن بر حذر باشد. یا هر آنچه که بجنگی، به همان بدل می شوی. پس جوینده باید نهایت سعی خود را برای فهم آن چیزی به خرج دهد که طبیعت به وی داده است. از طریق آنچه طبیعت به تو داده، آن چیزی را به دست خواهی آورد که هنوز به دست آوردنی است. این نقطه آغاز است. اگر از همان نقطه آغاز بگریزی، رسیدن به هدف غیر ممکن است. آنچه طبیعت به تو داده، آنست که چیزی است که باید به دست بیاوری. اگر از این بعد به مسأله نگاه کنی، نیازی به گدایی کردن از هیچ جایی

نمراز هرگز آهسته

نداری. فهمیدن چیزی است که می‌بایست بجویی. پس، از هر کس فرابگیر، به هر  
کس گوش فرا بده، و سرانجام خویشتن درونت را بفهم.

(بیایه و از یاد ببر، و راه خود را دریاب.)  
(سائتر ۱)

خود غمناز و داده که طبعی آستانه و سرزده هستند بر عسر تو به باور الطیب.

روپاهای

هفت بدن

کل روان شناسی غرب (1- برون مادی - خود آگاه - (تقریباً جسم مادی)  
 انسان را از جنبش آگاه بدنه اشیریه سے ناخود آگاه (روان)  
 من دانند (2- برون ستاره ای - ناخود آگاه جمعی (کسی که فکر روح)  
 روان به خاطر ناآرامی و ناآرامی ایبار می شود (فروید و پونگ)

### روان شناسی رؤیاهای

ما هفت بدن داریم: مادی، اشیری، ستاره ای، ذهنی، روحانی، کیهانی و نیروی  
 هر بدنی رؤیای خود را داراست در روان شناسی غربی، بدن مادی را به عنوان  
 خود آگاه، بدن اشیری را به مثابه ناخود آگاه، و بدن ستاره ای را تحت عنوان  
 ناخود آگاه جمعی می شناسند.

بدن مادی رؤیاهای خود را می آفریند. اگر معدهات دچار آشوب باشد، نوع  
 خاصی از رؤیا آفریده می شود. اگر مریض باشی، تب داشته باشی، بدن مادی  
 رؤیای خاص خود را می آفریند. یک چیز قطعی است: رؤیا به سبب یک  
 ناآسودگی (diss-ease)، یک ناآرامی خلق شده است.

ناراحتی جسمی، ناآرامی جسمی، رؤیای خاص عالم خوابش را خلق می کند،  
 چندان که یک رؤیای جسمی می تواند حتی از بیرون هم برانگیخته شود. شو  
 خوابیده ای. اگر پارچه مرطوبی دور پاهایت باشد، شروع به خواب دیدن خواهی  
 کرد. ممکن است خواب بینی که در حال عبور از یک رودخانه ای. اگر بالشی  
 روی فسه سینهات باشد، شروع به خواب دیدن خواهی کرد. ممکن است خواب  
 بینی که کسی رویت نشسته یا یک سنگ رویت افتاده. این خوابها، رؤیایی  
 هستند که از طریق بدن مادی می آیند.

بدن اشیری، بدن دوم - به طریق خود خواب می بیند. این رؤیاهای اشیری  
 سرگشگی بسیاری در روان شناسی غربی آفریده اند. فروید (Freud) رؤیاهای  
 اشیری را با رؤیاهای مخلوق سرکوب امیال التباس کرد. روایه های وجود دارند که  
 معلول سرکوب امیال و خواسته ها هستند، اما این رؤیاهای بدن اول تعلق دارند، به

معلوم خواب جسمی قبل از رفتن به خواب هستند و...





ناخود آگاه است؛ برای اثیری هم ستاره‌ای ناخود آگاه است؛ برای ستاره‌ای نیز ذهنی ناخود آگاه است. خود آگاه یعنی آنچه که شناخته شده و آشناست.

ناخود آگاه یعنی آنچه که هنوز شناخته نشده و ناشناس است.

به همان نحو رؤیاهای ستاره‌ای نیز وجود دارند. در رؤیاهای ستاره‌ای به درون تولدهای پیشین خود می‌روی. این بعد سوم خواب دیدن نوست. پاره‌ای اوقات، در یک رؤیای عادی و معمولی، بخشی از بدن اثیری یا بخشی از ستاره‌ای ممکن است حضور داشته باشد. آن وقت رؤیا یک آشفستگی، یک محمصه می‌شود؛ نمی‌توانی آن را بفهمی، چون هفت بدن در هستی تو آمان هستند، چیزی از یک قلمرو می‌تواند به درون قلمرو دیگر عبور کرده، در آن رخنه کند. پاره‌ای اوقات، حتی در رؤیاهایی معمولی، اجزایی اثیری یا ستاره‌ای وجود دارند.

در نخستین بدن، بدن مادی، تو نه در فضا می‌توانی سفر کنی و نه در زمان. تو به موقعیت مادیات و ساعتی خاص - بگو ده شب - محدود هستی. بدن مادیات در این زمان و فضای خاص می‌تواند خواب ببیند، ولی نه در فراسوی این دو. در بدن اثیری می‌توانی در فضا، و نه در زمان سفر کنی. هر جایی می‌توانی بروی، ولی زمان هنوز ساعت ده شب است. در قلمروی ستاره‌ای، در بدن سوم، نه فقط در فضا و مکان که در زمان نیز به همان سان می‌توانی سفر کنی. بدن ستاره‌ای می‌تواند از مرز زمان تجاوز کند - ولی صرفاً به سوی گذشته سیر می‌کند، نه به سوی آینده. ذهن ستاره‌ای می‌تواند در تمامی ادوار نامحدود گذشته، از آمیب (amoeba) تا انسان، سفر کند.

در روان‌شناسی یونگی (Jungian psychology)، ذهن ستاره‌ای را ناخود آگاه جمعی نامیده‌اند، که تاریخ فردی تولدهای نوست و پاره‌ای اوقات به درون رؤیاهای معمولی راه می‌یابد، ولی این رهایی در موقعیت‌های بیمارگون

بیش از وضعیت سلامت است. در انسانی که از نظر ذهنی بیمار است، سه بدن اول، یعنی بدن‌هایی مادی و اثیری و ستاره‌ای، وجوه تمایز خود از یکدیگر را از دست می‌دهند. فردی که ذهناً بیمار است، ممکن است در مورد تولدهای پیشین خود خواب ببیند، ولی هیچ یک از آن رؤیاها را باور نمی‌کند و خواهد گفت که این صرفاً رؤیایی بیش نیست.

این خواب دیدن، رؤیایی در سطح مادی نیست؛ این خواب دیدنی ستاره‌ای است. و خواب دیدن ستاره‌ای معانی، مفاهیم و اهمیت بسیار دارد. ولی سومین بدن فقط در مورد گذشته می‌تواند خواب ببیند، نه در مورد آنچه که هست.

چهارمین بدن، کالبد ذهنی است و می‌تواند در گذشته و آینده سفر کند. در مواقع اضطرابی حاد، بعضی وقت‌ها حتی یک فرد عادی هم می‌تواند نگاه‌هایی گذرا به آینده داشته باشد. اگر فردی از نزدیکان و عزیزان تو در حال مرگ باشد، این پیام می‌تواند در رؤیایی عادی به تو ابلاغ شود. از آنجا که تو بعد دیگری از خواب دیدن را نمی‌شناسی، چون امکانات بالقوه و احتمالات دیگر را نمی‌دانی، لاجرم آن پیام در رؤیای عادیات رخنه خواهد کرد.

ولی آن رؤیا واضح و آشکار نخواهد بود؛ علت این عدم وضوح هم مرزهایی است که پیام بیش از آنکه بتواند بخشی از موقعیت خواب دیدن عادیات شود، می‌بایست از آنها بگذرد. هر مرزی چیزی را حذف می‌کند، چیزی را تغییر داده و دگرگون می‌کند. هر بدنی نمادشناسی (symboly) خود را داراست. بنابراین، هر بار که یک رؤیا از بدنی به بدن دیگر عبور کند، به نمادشناسی خاص آن بدن ترجمه و برگردانیده می‌شود. آن گاه، همه چیز معشوش و در هم و بر هم می‌شود. اگر در بدن چهارم به طریقی واضح و گویا خواب ببینی - نه از طریق بدنی دیگر، بلکه از طریق خود بدن چهارم - آن وقت می‌توانی به درون آینده،

اما فقط آینده خودت، رخنه کنی. این رخنه هنوز فردی است نمی توانی به درون آینده دیگری نفوذ کنی.

برای بدن چهارم، گذشته همان قدر حاضر است که آینده. گذشته، آینده و حال یکی می شوند. همه چیز به حال بدل می شود، به اکنون؛ حال به طرف عقب رخنه می کند، حال به طرف جلو نفوذ می کند. گذشته و آینده ای نیست، ولی هنوز کماکان زمان وجود دارد. زمان، حتی به عنوان «حال» (present)، هنوز هم یک زمان روان و جاری است، مواج است. هنوز می بایست ذهنت را متمرکز کنی. تو می توانی به سوی گذشته بگری، ولی ناچار خواهی بود که ذهنت را در آن جهت متمرکز سازی. آن گاه، آینده و حال مسکوت مانده و به حال تعلیق در خواهند آمد. هنگامی که به سوی آینده متمرکز هستی، آن دو دیگر - گذشته و حال - غایب خواهند بود. تو قادر خواهی بود گذشته، حال و آینده را ببینی، ولی نه به مثابه یکی و تو قادر خواهی بود که فقط رؤیاهای فردی خودت را ببینی، رؤیاهایی که به تو به عنوان یک فرد تعلق دارند.

بدن پنجم، بدن روحانی، از قلمروی فردی و حیطه زمان عبور می کند. خواب دیدن ارتباطی به آن معنا با تو ندارد، بلکه با آگاهی کل مرتبط است. حال تو گذشته کامل هستی کل را می شناسی، اما نه آینده را.

کل اسطوره های آفرینش (myths of creation) از طریق این بدن پنجم گسترش یافته اند. تمامی آنها یکسانند، نمادها متفاوت هستند، داستان ها کمی اختلاف دارند، ولی اعم از اینکه مسیحی یا هندو، یهودی یا مصری باشند، اسطوره های آفرینش - چگونه جهان آفریده شد، چه سان به هستی درآمد - همگی مشابه هم هستند؛ کل آنها یک گرایش عمیق مشابه دارند. برای مثال، داستان های مشابهی از طغیان سیلابی سترگ در سراسر جهان وجود دارد. هیچ

ثبت و سندی تاریخی از آنها وجود ندارد، ولی در عین حال یک ثبت و سند است. آن سند به پنجمین ذهن، به بدن روحانی، تعلق دارد. ذهن پنجم می تواند در مورد آنها خواب ببیند. هر چه بیشتر به سوی درون رخنه کنی، رؤیا به واقعیت نزدیکتر و نزدیکتر می شود. خواب دیدن فیزیولوژیایی چندان واقعی نیست. آن خواب دیدن واقعیت خاص خود را داراست، ولی چندان واقعی نیست. اثیری واقعی تر است، و سناره ای حتی بیشتر واقعی است، ذهنی قریب به واقعی است و سرانجام، در پنجمین بدن، در خواب دیدنت به طور موثق واقع گرا می شوی. این راه شناخت واقعیت است. نامیدن آن به عنوان خواب دیدن، بسنده و مناسب نیست. ولی باز هم به یک طریق همان رؤیا دیدن است، زیرا واقعی به طور عینی حاضر نیست؛ عینیت خاص خود را داراست، ولی به مثابه تجربه ای ذهنی پدیدار می گردد.

دو نفر که بدن پنجم را دریافته اند، می توانند به طور مشابهی خواب ببینند. و این تا پیش از شناخت بدن پنجم، میسر نیست. به طور معمول هیچ راهی برای خواب دیدن یک رؤیای مشترک (common dream) وجود ندارد، اما از بدن پنجم به بعد، یک رؤیا می تواند توسط بسیاری از اشخاص به طور مشابه دیده شود. به این سبب است که روایاها به یک طریقی عینی هستند. ما می توانیم تبادل نظر کنیم. بدین گونه است که بسیاری از اشخاص، در حال خواب دیدن در بدن پنجم، به شناخت اسطوره هایی مشابه می رسند. این اسطوره ها توسط افراد منفرد آفریده نشده اند. این اساطیر توسط مکاتب خاص، توسط سن خاص در حال کار با یکدیگر خلق شده اند.

بنابراین، خواب دیدن از نوع پنجم بسیار واقعی تر می شود. چهار نوع متقدم به یک معنا غیر واقعی هستند، چرا که فردی اند. هیچ امکانی برای مشارکت و سهم شدن

دیگری در آن تجربه وجود ندارد، هیچ راهی برای داوری کردن در مورد صحت و اعتبار آن در میان نیست - اعم از آنکه یک خیالپردازی و پندار باشد یا نه. پندار چیزی است که تو فراقی کرده‌ای؛ رؤیا چیزی است که بدان معنا در هستی نیست، بلکه چیزی است که به شناخت آن رسیده‌ای. با رفتن توبه درون، خواب دیدن کمتر خیالی، کمتر وهمی - عینی تر، واقعی تر و موثق تر می‌شود.

تمامی مفاهیم کلی اساطیری توسط بدن پنجم آفریده شده، در زبان، در فقه اللغة و در مفهوم سازی متفاوتند، ولی به طور بنیادی مشابه هستند. آنها رؤیاهای بدن پنجم‌اند.

در بدن ششم، در بدن کیهانی، از آستانه خود آگاه / ناخود آگاه، ماده / ذهن عبور می‌کنی. تمامی نمایها را از دست می‌دهی. بدن ششم در مورد کیهان خواب می‌بیند. تو از آستانه آگاهی و ناآگاهی گذشته، همچنین آگاه می‌شوی. حال همه چیز زنده و آگاه است. حتی آنچه را که ماده می‌نامیم، حال بخشی از آگاهی است. رویاهای اساطیر کیهانی در ششمین بدن تحقق یافته‌اند. تو به فراسوی فردیت رفته‌ای، به ورای آگاهی، به فراسوی زمان و مکان، ولی زبان هنوز ممکن است به سوی چیزی اشارت دارد؛ چیزی را نشان دهد؛ چیزی را بیان کند. نظریه‌های براهما، نظریه‌های مایا (maya) در ششمین نوع از رؤیا دیدن تحقق یافته‌اند. آنان در بعد کیهانی خواب دیده‌اند، آفرینندگان سامانه‌هایی سترگند.

در ششمین نوع ذهن، رویاها در ارتباط با هستی‌اند، نه مرتبط با نیستی؛ با وجود مرتبط‌اند، نه با ناوجود؛ با هستی مثبت ارتباط دارند، نه با نه - هستی (non-existence) هنوز هم آویختن به هستی و هراسی از نه - هستی وجود دارد. ماده ذهن یکی شده‌اند، ولی هستی و نه - هستی، وجود و ناوجود چنین نشده‌اند. آنها هنوز جدای از هم‌اند. این بازپسین مرز است.

بدن هفتم، کالبد نیروانی از مرز و محدوده مثبت در گذشته به درون هیچی، به درون تهیت، می‌جهد. این بدن نیز رؤیاهای خویش را داراست: رؤیاهای نه - هستی، رؤیاهای تهیت، خواب‌های خلا. «آری» پشت سر گذارده شده، و حتی «نه» حال دیگر یک «نه» نیست؛ هیچی هیچ نیست. به بیان دقیق‌تر، هیچ حتی لایتناهی تر است. مثبت باید کرانه‌مند باشد؛ نمی‌تواند بیکران باشد. فقط منفی هیچ کرانه‌ای ندارد.

بنابراین، بدن هفتم رؤیاهای خاص خود را دارد. حال دیگر هیچ نمادی، هیچ شکلی وجود ندارد. فقط بی‌شکلی هست. حال دیگر هیچ صدایی جز بی‌صدایی وجود ندارد؛ سکوت مطلق است. این رؤیاهای سکوت، تمام و بی‌پایان هستند. اینها، هفت بدن هستند. هر یک از آنان رؤیاهای خود را دارد. ولی این ابعاد هفتگانه رؤیاهای، می‌توانند مانعی در شناخت هفت نوع واقعیت شوند.

کالبد فیزیولوژیایی تو راهی برای شناخت واقعی و راهی برای خواب دیدن در آن باب دارد. وقتی غذایت را می‌خوری، این یک واقعیت است. ولی وقتی خواب می‌بینی که داری غذا می‌خوری، این دیگر یک واقعیت نیست. رؤیا جایگزین غذای واقعی است. بنابراین، کالبد فیزیولوژیایی واقعیت خاص خود و راه خاص خود را در خواب دیدن داراست. اینها دو طریق متفاوتند که این کالبد در آنها عمل می‌کند؛ و این دو از یکدیگر بسیار به دور و جدای از هم‌اند.

تو هر چه بیشتر به سمت مرکز بروی - یعنی به سوی کالبد متعالی تر درونت - رویا و واقعیت به یکدیگر نزدیکترند. درست شبیه خطوط رسم شده از حاشیه به سوی مرکز یک دایره که هر چه به مرکز نزدیکتر شوند، به یکدیگر فرین‌تر می‌آیند. و هر چه به سوی محیط دایره بروند، از هم دورتر می‌شوند. بنابراین، رؤیا و واقعیت هم چون به سوی مرکز بروند، نزدیکتر و نزدیکتر می‌شوند و چون به

سوی حاشیه سیر کنند، دورتر و دورتر می گردند. پس، تا آنجا که پای بدن فیزیولوژیایی در میان است، خواب دیدن و واقعیت جدا و به دور از هم هستند. فاصله بین آنها بسیار عظیم است. رؤیاهای فقط پندار و خیالپردازی اند.

در بدن اثیری، این جدایی و بعد مسافت چندان سترگ نخواهد بود. واقعی و خواب به نزدیکتر می شوند. بنابراین، شناخت اینکه چه چیزی واقعی و چه چیزی یک خواب است، دشوارتر از بدن فیزیولوژیایی خواهد بود. ولی تفاوت هنوز می تواند تمییز داده شود: اگر سفر اثیری ات سفری واقعی بوده باشد، هنگامی است که بیداری روی خواهد داد. و اگر یک خواب بوده باشد، وقتی است که خوابی اتفاق خواهد افتاد. برای شناخت و تمییز این تفاوت، ناچار خواهی بود که در بدن اثیری ات، بیدار باشی.

برای بیدار بودن در بدن اثیری ات راههایی وجود دارد. کل شیوه های کار کردن درونی، مثل جاپا (japa) - تکرار یک مانترا - ارتباط تو را با عالم بیرونی قطع می کند. اگر کسرخ و خواب آلوده باشی، تکرار مداوم مانترا می تواند خوابی مصنوعی (hypnotic sleep) بیافریند. آن گاه، خواب خواهی دید. ولی اگر بتوانی نسبت به جاپای خود بیدار و هشیار باقی بمانی و تکرار مانترا تأثیری خواب آور در تو نیافریند، آن گاه تا آنجا که به بدن اثیری ربط دارد، واقعی را خواهی شناخت. در بدن سوم، کالبد ستاره ای، شناخت تفاوت واقعی و رؤیا حتی به مراتب دشوارتر است، چون آن دو به هم نزدیکتر شده اند. اگر تو نه فقط خواب دیدن ستاره ای، که بدن واقعی ستاره ای را شناخته باشی، آن گاه به فراسوی ترس از مرگ خواهی رفت. از اینجا، انسان بی مرگی خویش را می شناسد. ولی اگر ستاره ای یک رؤیا باشد و نه یک واقعی، آن گاه از ترس مرگ فلج خواهی بود. این نقطه تمایز است، معیار و محک است: هراس از مرگ.

در بدن چهارم، بدن ذهنی، رویا و واقعیت همسایه می شوند. سیمای آنها چنان به هم شبیه است که بسیار احتمال دارد که یکی به جای دیگری مورد داوری قرار گیرد. بدن ذهنی می تواند رؤیاهایی داشته باشد که همچون واقعیت واقع گرا باشند. و برای آفرینش چنین رؤیاهای، راههایی وجود دارند - شیوه های جوکی (yogic) (، شیوه های نانتربی و سایر طرق).

فردی که در تنهایی و تاریکی ممارست می کند، نوع چهارم رؤیاهای را می آفریند، رؤیاهای ذهنی. آن رؤیاهای بسیار واقعی اند، واقعی تر از واقعیتی که ما را احاطه کرده است.

در بدن چهارم، ذهن کاملاً آفریننده است - رها از هر چیز عینی، آزاد از قیود و محدودیت های مادی. حال ذهن کاملاً برای آفرینش آزاد است. شعرا، نقاشان، همگی در نوع چهارم رؤیایی زندگی می کنند؛ تمامی هنرها توسط چهارمین نوع رؤیایی تولید می شوند. فردی که بتواند در قلمرو چهارم خواب ببیند، می تواند هنرمند بزرگی شود.

در بدن چهارم، انسان باید نسبت به هر نوع آفرینش ذهنی آگاه و بیدار باشد. انسان باید هیچ چیزی را فرافکنی نکند؛ والا آن آفرینش صرفاً فرافکننده خواهد بود. انسان باید هیچ چیزی را آرزو نکند؛ در غیر این صورت، بسیار احتمال دارد که آن آرزو برآورده شود. نه فقط به لحاظ درونی، که از جنبه بیرونی هم آن آرزو می تواند اجابت شده باشد. در بدن چهارم، ذهن بسیار نیرومند است، بسیار شفاف و بلورگون. زیرا بدن چهارم آخرین منزل ذهن است. در فراسوی بدن چهارم بی ذهنی (no-mind) آغاز می شود.

بدن چهارم سرچشمه اصلی ذهن است. بنابراین، هر چیزی را می توانی بیافرینی. انسان باید به طور مداوم آگاه باشد که هیچ آرزویی، هیچ تصویری، هیچ خیالی و

پنداری وجود ندارد؛ نه الهی، نه مرشدی. در غیر اینصورت، حملگی آنها، آن آرزوها، تصورات یا پندارها، به سبب خود تو آفریده خواهند شد. تو خلاق و آفریننده خواهی بود! دیدن آن چیزهایی که انسان آرزو دارد بیافریندشان، سعادت بزرگی است. برای ساکادا (sadhaka)، برای جوینده (seeker)، این بازپسین مرز است. اگر انسان از این مرز بگذرد، با مرزی بزرگتر رویارو نخواهد بود. اگر آگاه و بیدار باشی، اگر در بدن چهارم فقط یک شاهد (witness) و نظاره‌گر باشی، آن وقت واقعی را خواهی شناخت، واقعیت را خواهی دانست. در غیر این صورت، به خواب دیدن ادامه می‌دهی. و هیچ واقعی قابل مقایسه با این رؤیاهای نیست. آنها سکر آور خواهند بود؛ هیچ سرمستی‌ای این چنین نیست. بنابراین انسان باید از سرمستی، از شادمانی، از سعادت و خوشحالی آگاه و نسبت به آنها بیدار و هشیار باشد، و همواره نسبت به هر نوع تصویری آگاهی و بیدار دلی داشته باشد. لحظه‌ای که یک تصور در میان باشد، ذهن چهارم شروع به جاری شدن در یک رؤیا می‌کند. یک رؤیا به رؤیای بعدی رهنمون می‌شود، و تو به خواب دیدن ادامه می‌دهی.

نوع چهارم خواب دیدن فقط در صورتی می‌تواند سد شود که تو یک شاهد باشی. شهادت ایجاد تفاوت می‌کند؛ چون اگر رؤیا وجود داشته باشد، تو با آن مرتبط شده و هویت می‌یابی. تا آنجا که پای چهارمین بدن در میان است، خواب دیدن همذات پنداری و الحراز تشبه است. در بدن چهارم، بیداری و شاهد بودن ذهن طرفی به سوی واقعی و واقعیت هستند.

در بدن پنجم، واقعی و رؤیا یکی می‌شوند. هر نوع دوگانگی و ثنوبتی (duality) به دور انداخته شده است. حتی اگر بیدار و هشیار هم نباشی، نسبت به عدم بیداری خود آگاه و هشیار خواهی بود. حال رؤیا دیدن دقیقاً بازتابی از

واقعیت می‌شود. تفاوتی وجود دارد، ولی هیچ تمایزی نیست. اگر من خود را در آینه ببینم، هیچ تمایزی بین من و بازتاب چهره‌ام وجود ندارد، ولی یک تفاوت در بین است. من واقعی هستم و بازتابم واقعی نیست.

اگر ذهن پنجم برداشت‌های کلی پیراسته و متفاوت داشته باشد، ممکن است به تصور شناخت خویش دچار آید. چرا که بازتاب خود را در آینه دیده است. ذهن پنجم با خود آشنا خواهد بود، ولی نه بدان سان که هست - بلکه تنها بدان سان که بازتابیده است. تنها تفاوت فقط همین است. اما این، به یک طریق، خطرناک است. خطر این است که تو می‌توانی از بازتاب خرسند و ارضا شوی و آن تصور آینه‌گون به جای واقعی گرفته شود.

تا جایی که پای خود بدن پنجم در بین است، اگر چنین اتفاقی روی دهد، هیچ خطر واقعی‌ای در میان نیست. ولی تا آنجا که به ششمین بدن ارتباط دارد، این یک خطر است. اگر خودت را فقط در آینه دیده‌ای، آن وقت نمی‌توانی از مرز و محدوده بدن پنجم بگذری و به ششمین بدن بروی. تو از طریق یک آینه از هیچ مرز و محدوده‌ای نمی‌توانی عبور کنی. بنابراین، اشخاصی وجود داشته‌اند که در پنجمین بدن باقی و بر جای مانده‌اند. آنان که می‌گویند: ارواحی لا تحصی وجود دارد و هر روحی فردیت خویش را داراست - این افراد در بدن پنجم مانده‌اند. آنها خودشان را شناخته‌اند، ولی نه آنآ، نه مستقیماً - بلکه فقط به واسطه یک آینه، شناختی به واسطه و غیر مستقیم.

این آینه از کجا می‌آید؟ از طریق پرورش برداشت‌ها و نظریه‌های کلی می‌آید؛ «من روح هستم؛ ابدی، جاودان؛ فراسوی مرگ، و برای تولد» پنداشتن خویش به مثابه روح، بدون شناخت آن، خلق کردن یک آینه است. آن‌گاه، خودت را چنان که هستی نخواهی شناخت، بلکه آن‌گونه می‌شناسی که در برداشت‌هایت



باز ناییده‌ای. تنها تفاوت فقط این خواهد بود: اگر شناخت و دانش از طریق یک آینه می‌آید، یک رؤیاست و اگر مستقیم، آنی، و بی‌هیچ آینه‌ای است. آن نگاه واقعی است. این تنها تفاوت است، ولی تفاوتی است سترگ - نه در ارتباط با بدن‌هایی که بی‌سپرده‌ای، بلکه مرتبط با بدن‌هایی که هنوز می‌بایست به آنها رخنه کنی. انسان چگونه می‌تواند آگاه باشد که آیا دارد در بدن پنجم خواب می‌بیند یا اینکه در واقعیت می‌زید؟ فقط یک راه وجود دارد: ترک گفتن هر نوع فلسفه‌ای. حال دیگر هیچ مرشدی نباید در میان باشد؛ والا مرشد یک آینه خواهد شد. از اینجا به بعد، تو کاملاً تنهایی. هیچ کسی نمی‌تواند به عنوان یک راهنما برگزیده شود، یا آنکه راهنما هم خود یک آینه خواهد شد.

از حالا به بعد، تنهایی تمام و کمال است. نه عزت، بلکه تنهایی و بکنایی. عزت همیشه یا غیر در ارتباط است؛ تنهایی فقط با خویش مرتبط است. من وقتی احساس عزت می‌کنم که هیچ پیوندی بین من و هیچ کس دیگری وجود ندارد؛ اما وقتی احساس تنهایی و بکنایی می‌کنم که خودم هستم.

حال انسان باید به هر لحاظ و در هر بعدی تنها باشد: کلمات، برداشت‌هایی کنی. نظریه‌ها، فلسفه‌ها؛ مرشدها، کتب؛ هندوئیسم (Hinduism)، بودا، کریشنا (Krishna)، ماهاویرا (Mahavira) ... حال انسان باید تنها باشد؛ والا هر چه که حاضر باشد، یک آینه خواهد شد. حال، بودا نیز دیگر یک آینه خواهد شد؛ بسیار عزیز، اما بس خطرناک.

اگر مطلقاً تنها باشی، هیچ چیزی وجود نخواهد داشت که در آن بتوالی بازتاب کنی. بنابراین، مراقبه کلمه‌ای است برای پنجمین بدن. مراقبه یعنی کاملاً تنها بودن. رها از هر گونه فعالیت فکری؛ یعنی بودن بدون ذهن. اگر هر نوع ذهنی

وجود داشته باشد، یک آینه خواهد شد و تو خود را در آن باز خواهی تاباند. انسان باید اکنون یک نه - ذهن باشد، بدون اندیشیدن، بی‌تعمق.

در بدن ششم هیچ آینه‌ای وجود ندارد. حال، فقط کیهان هست. تو از دست رفته‌ای. تو دیگر نیستی؛ خواب بینده نیست. اما خواب هنوز هم می‌تواند بدون خواب بینده وجود داشته باشد. و هنگامی که رؤیا بدون رویا بیننده وجود دارد، مثل واقعیتی موقت دیده می‌شود؛ شناخت و دانش تو می‌شود. اسطوره‌های آفرینش می‌آیند؛ جاری می‌شوند. تو نیستی؛ فقط چیزها جاری‌اند. هیچ کس آنجا نیست تا داوری کند؛ هیچ کس آنجا نیست تا خواب بیند.

اما ذهنی که نیست، هنوز هست. ذهنی که نابود شده است، هنوز وجود دارد - نه به عنوان یک فرد، بلکه به مثابه کل کیهانی. تو نیستی، ولی برهما هست. بدین سبب آنان می‌گویند که تمامی جهان رویای برهماست. تمامی عالم یک رؤیاست، مایاست. نه رؤیای هر فرد، بلکه رؤیای کل، رؤیای تمام. تو نیستی، ولی کل دارد خواب می‌بیند. حال، تنها تمایز این است که آیا این رؤیا مثبت است؟ اگر مثبت باشد، وهم است. یک رؤیاست؛ زیرا به مفهومی غایی، فقط منفی هست. وقتی که همه چیز جزئی از بی‌شکلی شود، وقتی که همه چیز به سرچشمه اصلی بازگردانده شده باشد، آن نگاه همه چیز هست و در همان حال نیست. مثبت تنها عامل بازمانده است؛ این هم باید بی‌سپرده شود. بنابراین، اگر در بدن ششم مثبت از دست رفته باشد، تو به هفتمین بدن رخنه می‌کنی. اصل ششم در هفتم است. اگر هیچ مثبتی نیست - نه اسطوره، نه تصور - پس رؤیا پایان یافته است. آن نگاه فقط چیزی هست که هست. این جنبی (suchness). حال هیچ چیزی نیست جز هستی. چیزها نیستند، ولی سرچشمه هست. درخت نیست، ولی بدر هست.

آنان که شناخته‌اند، این نوع ذهن را سامادی (Samadhi) یا بذر نامیده‌اند. سامادی سایج (sanadhi sabeej). همه چیز گم شده و از دست رفته است؛ همه چیز به سرچشمه اصلی بازگشته است، به بذر کیهانی. درخت نیست، ولی بذر هست. ولی از بذر هم رؤیایی میسر است. بنابراین، بذر هم می‌بایست نابود شود. در بدن هفتم، نه رؤیا وجود دارد و نه واقعیت. تو فقط تا بدان نقطه‌ای که خواب دیدن ممکن است، می‌توانی چیزی واقعی را ببینی. اگر امکان بالقوه خواب دیدن در میان نباشد، آن گاه نه رؤیا وجود دارد و نه وهم. بنابراین، هفتمین بدن مرکز است. حال، رؤیا و واقعیت یکی شده‌اند، هیچ تفاوتی وجود ندارد. اهم از اینکه هیچی را خواب ببینی یا هیچی را شناسی، هیچ همان باقی می‌ماند.

اگر در مورد تو خواب ببینم، این وهم است. اگر تو را ببینم، این واقعی است. ولی اگر در مورد غیبت تو خواب ببینم یا نبود تو را ببینم، تفاوتی وجود ندارد. اگر تو در مورد نبود همه چیز خواب ببینی، خواب درست مثل خود نبود خواهد بود. فقط در ارتباط با چیزی مثبت یک تفاوت واقعی وجود دارد. بنابراین، تا بدن ششم یک تفاوت وجود دارد. در بدن هفتم فقط هیچی به جای می‌ماند. غیابی وجود دارد، حتی غیاب بذر. این تریج سامادی (nirbeej Samadhi) است. سامادی بی‌بذر. حال، هیچ امکان بالقوه‌ای برای رؤیا دیدن وجود ندارد.

بنابراین، هفت گونه رؤیا و هفت گونه واقعیت وجود دارد. آنها یکی در دیگری رخنه می‌کنند. به سبب این رسوخ، سرگشتگی و جبرانی بسیاری وجود دارد. اما تمایزی اگر بین این هفت نوع ایجاد کنی، و اگر در این باب شفاف و روشن شوی، بسیار کمک خواهد کرد. روان‌شناسی هنوز از شناخت رؤیاهای بسیار به دور است. آنچه روان‌شناسی می‌شناسد، تنها در مورد دیدن فیزیولوژیایی و باره‌ای اوقات اثری است، یعنی در باب رؤیاهای فیزیولوژیایی تعبیر و تفسیر شده است.

یونگ (jung) کمی از فروید عمیق‌تر نفوذ کرده است، اما تجزیه و تحلیل وی از ذهن انسان، پرداختن اسطوره‌شناسی و مذهبی است. وی هنوز بذر را دارد. اگر روان‌شناسی غربی گسترش یافته، این توسعه از طریق یونگ بوده است نه از مسیر فروید. فروید یک پیشاهنگ بود، اما هر پیشاهنگی اگر تعلق به توصیه‌هایش به دلمشغولی و وسواس بدل گردد، سد و مرزی برای پیشرفت‌های آتی می‌شود. هر چند که امروزه فروید دیگر روزآمد نیست، مع هذا، روان‌شناسی غربی کماکان دلمشغول آغاز فرویدی خویش است. حال، فروید باید بخشی از تاریخ شود و روان‌شناسی باید پیشرفت کند و پیشتر رود.

در آمریکا، می‌کوشند تا از طریق شیوه‌های آزمایشگاهی در مورد خواب چیزهایی فراگیرند. آزمایشگاه‌های خواب بسیار وجود دارد، ولی شیوه‌های مورد استعمال آنان صرفاً با طریق فیزیولوژیایی مرتبط هستند. اگر تمامی عالم خواب می‌بایست شناخته شود، بنابراین، یوگا، تانترا و سایر ممارست‌های سری و راز آمیز باید معرفی شوند. هر نوع خوابی یک نوع واقعیت مشابه و همتای خود را داراست، و اگر کل مایا نتواند شناخته شود، اگر کل اوهام نتواند شناخته شود، آنگاه شناخت واقعی غیر ممکن است. این تنها از ممر وهم است که واقعی می‌تواند شناخته آید.

اما گفته‌های مرا به مثابه یک نظریه، یک سامانه نقلی نکن. فقط آن را به عنوان نقطه آغاز بگیر، و شروع کن با ذهن آگاه به خواب دیدن. فقط وقتی که تو در خواب‌هایت آگاه شوی، واقعی می‌تواند شناخته شود.

ما حتی از بدن مادی خود هم آگاه نیستیم. ما ناهشیار و ناآگاه از آن باقی می‌مانیم. ما فقط هنگامی که بخشی بیمار است، آگاه و بیدار می‌شویم. انسان باید به گناه سلامتی از بدن خود آگاه شود. آگاه بودن از بدن در وقت بیماری، صرفاً یک

سنجش اضطرابی است. این بک روند طبیعی و درونی است. بک روند ذاتی، هنگامی که بخشی از بدن بیمار است، ذهن باید از آن آگاه باشد تا به مراقبتش بپردازد. ولی در لحظه‌ای که آن بخش سلامت می‌شود، دوباره تو در موردش گنگ و خواب‌آلوده می‌شوی.

تو باید نسبت به بدن خودت بیدار و آگاه باشی؛ کارکردهایش، احساسات نامحسوس، موسیقی‌اش، سکوتش. بعضی وقت‌ها بدن ساکت است؛ بعضی وقت‌ها بدن شلوغ و پرسر و صداست؛ بعضی وقت‌ها نیز آرام است. در هر بک از این موقعیت‌ها، احساس‌ها چنان متفاوت هستند که متأسفانه ما از آنها آگاه نیستیم. وقتی می‌روی بخوابی، تغییرات ظریف و نامحسوسی در بدنت وجود دارد. وقتی که صبح از خواب برمی‌خیزی، مجدداً تغییراتی در میان است. انسان باید از این تغییرات آگاه گردد. هنگام صبح، وقتی چشمانت را باز می‌کنی، آنها را بلافاصله نگشا. وقتی آگاه می‌شوی که خواب به پایان رسیده، از بدنت آگاه شو. چشمانت را هنوز باز نکن. چه خبر است؟ دارد چه چیزی روی می‌دهد؟ تغییری سترگ در درون جای می‌گیرد. خواب دارد تو را ترک می‌کند و بیداری دارد می‌آید. تو طلوع خورشید را دیده‌ای، ولی هرگز طلوع بدن خودت را ندیده‌ای. این هم زیبایی خاص خود را داراست. در بدن تو هم بک صبح و بک عصر وجود دارد. نام آن ساند‌هایاست ( sandhya )؛ لحظه تحول و دگرگونی، لحظه تغییر. وقتی که می‌روی بخوابی، آرام و بی‌صدا شاهد باش که چه چیزی روی می‌دهد؟ خواب خواهد آمد، دارد می‌آید. بیدار و آگاه باش! فقط آن وقت است که تو می‌توانی به طور واقعی نسبت به بدن مادیات بیدار و آگاه شوی. و لحظه‌ای که از آن آگاه می‌شوی، خواب دیدن فیزیولوژیایی را می‌شناسی که چیست. آن وقت، صبح می‌توانی به یاد بیاوری که خواب دیدن فیزیولوژیایی چه

بود و چه نبود. اگر احساس‌های درونی را بشناسی، احتیاجات و نیازهای درونی، ضرباهنگ‌های درونی بدنت را بدانی، آن‌گاه وقتی که در رؤیاهای تو باز می‌تابند، قادر خواهی بود زبان آنها را بفهمی. تو زبان بدن خودت را نفهمیده‌ای. بدن هم خرد خاص خویش را داراست؛ هزاران و هزاران سال تجربه دارد. بدن من تجربه پدرم و مادرم و پدر و مادر آنها را دارد، و همین‌طور جلو برو، تجربه قرن‌ها و قرن‌ها که طی آن بذرتن من در آنچه که هست گسترش یافته است. این بدن زبان خاص خودش را دارد. انسان باید ابتدا آن زبان را بفهمد. هنگامی که آن را بفهمی، می‌دانی که خواب فیزیولوژیایی چیست. و سپس، در صبح، می‌توانی رؤیای فیزیولوژیایی را از رؤیایی غیر فیزیولوژیایی تفکیک کنی.

فقط آن‌گاه است که یک امکان بالقوه نوین گشوده می‌گردد؛ آگاه بودن از بدن اثیری. فقط از آن پس، نه پیش از آن، تو ظریف‌تر و حساس‌تر می‌شوی. تو می‌توانی سطوح حساس‌تر و ظریف‌تری از صداها، عطرها و نورها را تجربه کنی. آن‌گاه، وقتی که راه می‌روی، می‌دانی که بدن فیزیولوژیایی دارد راه می‌رود؛ بدن اثیری در حال راه رفتن نیست. تفاوت بک بلور شفاف است. تو داری می‌خوری. بدن فیزیولوژیایی دارد می‌خورد، نه بدن اثیری. تشنگی‌های اثیری وجود دارند، گرسنگی‌های اثیری، اشتیاق‌های اثیری، ولی این چیزها وقتی می‌توانند دیده شوند که بدن مادی کاملاً شناخته شده باشد. آن‌گاه، پس از چندی، سایر بدن‌ها شناخته خواهند شد.

خواب دیدن یکی از سترگ‌ترین موضوعات است؛ هنوز هم مکتوم، ناشناخته و پنهان است. جزئی است که از معرفت سری و رازورانه. اما حال لحظه‌ای فرا رسیده است که آنچه که تاکنون سری و محرمانه بود، می‌بایست باز و گشوده

گردد. هر چیزی که تا به حال پنهان بود، اینک باید پنهان نباشد، دیگر نباید از این پس مخفی بماند که ممکن است خطرناک از کار درآید.

در گذشته ضروری بود که برخی چیزها محرمانه بمانند، زیرا دانش و معرفت در دست جهال می توانست خطرناک باشد. این همان چیزی است که در مورد معرفت علمی در غرب دارد روی می دهد. حال، دانشمندان نسبت به وجود بحران آگاه شده و بر آنند که علومی خفیه بیافرینند. سیاستمداران را نمی بایست با سلاح های اتمی آشنا می کردند. از این پس، اکتشافات می بایست ناشناخته باقی بمانند. ما می بایست در انتظار زمانی بایستیم که انسان لایق دسترسی به معرفتی باز و گشوده گردد و گشودن دانش ها دیگر خطرناک نباشد.

به طور مشابه، در خطه دانش روحانی، در شرق بسیاری چیزها را شناخته بودند. اما این دانش پنهان است، از آن روست که محرمانه و رازورانه گردید و از فردی به فرد دیگر انتقال یافت، سینه به سینه. ولی حال، به سبب پیشرفت های علمی لحظه گشودن و باز کردن آنها در رسیده است. اگر دانش روحانی، و حقایق رازآمیز بیش از این مکتوم بماند، علم ممکن است خطرناک از کار درآید. آن معرفت ها می بایست گشوده گردند، چندان که دانش روحانی قادر باشد در کنار معرفت علمی جای گیرد. خواب یکی از سترگ ترین قلمروهای رازآمیز است. من چیزهایی در این باب گفته ام، بنابراین شما می توانید شروع به بیداری و آگاهی کنید. اما تمامی آن معرفت را به شما نگفتم؛ که نه لازم است و نه کمکی به حال شما. فواصل و وقفه هایی را باقی گذارده ام. اگر شما به درون بروید، این فواصل خود به خود پر خواهند شد. آنچه که من گفته ام، لایه بیرونی است. این مقدر برای تو بسته نیست تا در موردش نظریه بافی کسی، آن قدر مکفی است که بتوانی بیاعزای.

هفت در

نفس

## ✕ جدار نقره فام ابر سیاه

بین نهیت کودک پیش از تکوین نفس و کودک واری برخاسته در بودا یک تشابه و یک تفاوت وجود دارد. اساساً هر کودکی یک بوداست؛ اما بودائیت ( buddhahood ) وی، معصومیتش، طبیعی است نه اکتسابی. معصومیت او یک نوع ندانستگی است، نه وقوف. معصومیت او ناخود آگاهانه است، نسبت به آن هشیار نیست، از بودنش واقف نیست و هیچ توجهی هم به آن ندارد. معصومیت آنجاست، اما او از آن بی خبر است. کودک آن معصومیت را از دست خواهد داد، ناچار است آن را از دست بدهد. دیر یا زود، بهشت گم خواهد شد. وی در مسیری بدان سوی رهپار است. کودک ناگزیر است از میان تمامی انواع گمراهی‌ها و ناپاکی‌های دنیوی بگذرد.

معصومیت کودک معصومیت آدم (ع) است، پیش از آنکه از باغ عدن (Eden) رانده شود، پیش از آنکه طعم میوه دانش را بچشد، پیش از آنکه خود آگاه شود. به چشمان هر موجودی که بنگری - یک پرستو، یک آهو - خلوصی در آن وجود دارد، همان خلوصی که در چشمان بوداست، اما با یک تفاوت. و آن تفاوت بسیار عظیم است: یک بودا به منزل بازگشته؛ پرستو هنوز آشیان را ترک نگفته است. کودک هنوز در باغ عدن است، هنوز در فردوس است، وی ناچار خواهد شد که آن را از دست بدهد - برای کسی شدن ناگزیر است آن را از دست بدهد. بودا به منزل بازآمده ... یک دایره کامل وی رفته بود، گم شده بود، به بیراهه رفته و عمیقاً به ژرفنای تاریکی، گناه، تیره‌روزی و جهنم فرو رفته بود.



آن تجارب، بخشی است از بلوغ و رشد. بدون آنها ستون فقراتی ننداری، بی مهره‌ای. بدون آنها معصومیت تو بسیار آسیب پذیر است؛ نمی‌تواند در برابر بادهای بایستد، نمی‌تواند توفان‌ها را تاب آورد. بسیار تحیف است، نمی‌تواند جان به سلامت به در برد. ناچاری از میان آتش زندگی بگذردی - هزار و یک خطا مرتکب شوی، هزار و یک بار سقوط کنی، و دوباره روی پای خود برخیزی. گل آن تجارب، آرام آرام تو را عمل می‌آورند، پخته‌ات می‌سازند، بالغ می‌شوی.

معصومیت بودا از آن فردی پخته است، کاملاً پخته. کودکی سرشتی است ناآگاهانه؛ بودائیت طبیعی است خود آگاهانه. کودکی محیط دایره‌ای است فارغ از ایده مرکز. بودا نیز یک محیط دایره است، اما ریشه گرفته در مرکز و مرکزیت یافته. کودکی یک گمنامی خود ناآگاهانه است؛ بودائیت ناشناختگی خود آگاهانه است. هر دو بی‌نام‌اند، هر دو بی‌شکل‌اند، اما کودک هنوز هیچ شناختی از شکل و فلاکت آن ندارد. این بدان می‌ماند که تو هرگز در زندان نبوده باشی. لاجرم نمی‌دانی که آزادی چیست. آن زمان که سالیان سال، عمرها از پس عمر در زندان باشی و سپس یک روز دریایی ... سرمست، رقصان و پای کوبان از درهای زندان بیرون می‌آیی! و شگفت زده خواهی شد که مردمی که از پیش بیرون بوده‌اند، در خیابان قدم می‌زنند، به سر کارهایشان، به اداره و کارخانه می‌روند، ابدأ از آزادی خویش لذت نمی‌برند، غافل‌اند و نمی‌دانند که آزادند. چگونه می‌توانند بدانند؟ چرا که هرگز در زندان نبوده‌اند، تضاد و تفاوت را نمی‌شناسند؛ زمینه شناخت مفقود است. این دقیقاً بدان می‌ماند که انگار با گچی سید بر دیواری سید بنویسی - هیچ کسی هرگز قادر به خواندن آن نخواهد بود. دیگران پیشکش، حتی خودت هم قادر به خواندن آنچه که نوشته‌ای نخواهی بود.

لطیفه مشهوری در مورد ملا نصرالدین شنیده‌ام. در روستایش، وی تنها مردی بود که نوشتن می‌توانست. بنابراین، مردم اگر می‌خواستند نامه‌ای، سندی، یا هر چیزی بنویسند، نزد او می‌آمدند. او تنها فردی بود که می‌توانست بنویسد. یک روز مردی به سراغش آمد. نصرالدین نامه‌اش را نوشت - هر آنچه را که مرد تقریر کرد - و آن نامه، مکتوبی طولیل بود. سپس، مرد از او خواست: «لطفاً، حال آن را بخوان، چون می‌خواهم مطمئن شوم که همه چیز نوشته شده و هیچ چیز را فراموش نکرده‌ام و تو هم چیزی را از قلم نیانداخته‌ای»

ملا گفت: «حالا این دشوار است. من می‌دانم چگونه بنویسم، ولی نمی‌دانم چگونه بخوانم. و از این گذشته، نامه خطاب به من نیست. بنابراین، خواندنش هم نامشروع است.»

روستایی متقاعد شده بود، آن عقیده کاملاً درست بود، و روستایی گفت: «حق با توست - این نامه خطاب به تو نیست.»

اگر بر دیواری سید بنویسی، شخص خودت هم حتی قادر به خواندنش نخواهی بود. ولی اگر بر نخسته سیاهی بنویسی، واضح و آشکار شده، می‌توانی آن را بخوانی. تضاد مورد نیاز است. کودک هیچ تضادی ندارد. جداری نقره‌فام است، بی‌ابری سیاه در پس زمینه، بودا جداری نقره‌ای است بر ابری سیاه. کودک سپیده‌ای بی‌شب؛ بودا پگاهی در سیاهی شب. در روز ستارگان در آسمانند، هیچ جایی نمی‌روند - نمی‌توانند بروند، نمی‌توانند ناپدید شوند. آنها همین حالا هم آنجا هستند، تمام روز همانجا هستند، ولی تو در شب می‌توانی آنها را ببینی، به سب تاریکی شروع به پدیدار شدن می‌کنند؛ به محض آنکه آفتاب غروب کند، به پدیدار شدن می‌آغازند. همین که خورشید در افق عمیق‌تر و عمیق‌تر فرو

نشیند، ستارگان بیشتر و بیشتر می درخشند. آنها تمام روز را همانجا بوده اند، اما به سبب نبود تاریکی دیدن آنان دشوار بود.

یک کودک واجد معصومیت است، ولی فاقد زمینه نمی توانی آن را بینی؛ زیاد آشکاریست. یک بودا زندگی اش را زیسته، تمامی آنچه را که مورد نیاز است انجام داده - خوب و بد - دوگانگی این و آن را لمس کرده، یک گنهکار و یک قدیس بوده است. به خاطر داشته باش: یک بودا صرفاً یک قدیس نیست، وی هم یک خطاکار بوده و هم یک قدیس. بودائیت فراسوی هر دوست، وری گناه و صواب. حال او به منزل باز آمده است.

از همین روست که بودا سوترای دیروز گفت:

" Na Jhanam, na praptir, na- apratin "

« نه رنج بردنی وجود دارد، نه آغازیدن و نشأت گرفتی، نه توقی، نه هیچ راهی. هیچ دانشی وجود ندارد، هیچ شناختی، هیچ اکتسابی و هیچ نه- اکتسابی

(non-attainment)

هنگامی که بودا بیدار و آگاه شده بود، از او پرسیده بودند: « چه به دست آورده ای؟ » وی خندیده و گفته بود: « هیچ چیزی به دست نیآورده ام - تنها آنچه را که همیشه مطرح بوده کشف کرده ام. صرفاً به خانه باز آمده ام. آنچه را که همیشه مال من و با من بوده، طلب کرده ام. بنابراین، هیچ اکتساب و حصولی بدان معنا وجود ندارد، من تنها آن را دریافته ام. این یک اکتشاف نیست، این یک باز یافتن است. » و هنگامی که یک بودا شوی، این نکته را خواهی دید - با بودا شدن هیچ چیزی حاصل نگشته است. تو ناگاه می بینی که این طبیعت روست. ولی برای پی بردن به این طبیعت، ناگزیری به بیراهه بروی و گه شوی، ناچاری عمیقاً در اغتشاش دنیا فرو بروی. فقط برای آنکه پاکی کامل و کمال خلوص

خود را بینی، ناگزیری به درون انواع اماکن و فضاها ی گل آلود و چرکین وارد شوی.

با شما از « هفت در » سخن گفتم - که چگونه نفس نکوبن می باشد، که چگونه توهم نفس قدرت می گیرد. در این مورد تعمق در چند نکته می تواند کارساز و مؤثر باشد.

این هفت در نفس، خیلی واضح و جدای از یکدیگر نیستند؛ تداخل و همپوشی (Overlap) دارند. و این بس نادر است که کسی را یابی که از کل این هفت در به نفس خویش دست یافته باشد. اگر فردی از تمامی این هفت در به نفس خود رسیده باشد، نفس کاملی شده است. و فقط یک نفس کامل قابلیت ناپدید شدن دارد، نه یک نفس غیر کامل. هنگامی که میوه رسیده باشد، می افتد؛ آنگاه که میوه نارس باشد، چسبیده و آویخته باقی می ماند. اگر هنوز به نفس خودت چسبیده ای، پادت باشد، میوه نارس است؛ از همین روست که چسبیده و آویخته است. اگر میوه رسیده باشد، به زمین می افتد و نابود می شود. قضیه در مورد نفس نیز بدین سان است. حال، این عجیب است و جمع اضداد که تنها یک نفس واقعاً تکامل یافته می تواند تسلیم شود.

به طور معمول فکر می کنی که یک فرد نفسانی و خودمدار نمی تواند تسلیم شود. مشاهده من این نیست، و بینش بوداها نیز از ادوار آغازین این چنین نبوده است. فقط یک خودمدار کامل می تواند تسلیم شود. زیرا تنها اوست که فلاکت نفس را می شناسد، تنها اوست که قدرت تسلیم شدن دارد. وی تمامی امکانات بالقوه نفس را می شناسد و در نا کامی عظیمی فرو رفته است. او رنج بسیار برده، می داند که دیگر بس است، و خواستار هر بهانه و دستاویزی است تا تسلیم شود و از نفس خویش چشم پوشد. آن دستاویز می تواند پروردگار باشد، آن بهانه ممکن است

فردی که  
در این کتاب  
را می بیند  
را می بیند

۹۹ تا به تسلیم - ضمیمه ۱ - خودمدار

مرشدی باشد یا هر سبی، اما او می خواهد که نفس را وانهد. باز بس گران است و او دیر زمانی آن را به دوش کشیده است. کسانی که نفس خود را نبرورده و نگسترانده اند، می توانند تسلیم شوند، اما تسلیم شدن و چشم پوشی ایشان از نفس کامل نخواهد بود، تام و تمام نخواهد بود. در ژرفنای درون چیزی به چسیدن و آویختن ادامه خواهد داد، در اعماق درون چیزی هنوز امیدوار خواهد ماند: «ای بسا که چیزی در نفس وجود داشته باشد. چرا از آن چشم می پوشی؟»

در شرق، نفس به خوبی گسترش نیافته است. به سبب آموزه بی نفسی، یک سوء تفاهم پدید آمده که اگر نفس را باید وانهاد، پس آن را چرا پرورده، برای چه گسترده؟ یک منطق ساده: اگر نفس ناگزیر است روزی رها شود، پس این چه زحمتی است که بر خود هموار کنیم؟ پس چرا چنین تلاش سختی را برای آفریدن آن متحمل شویم؟ نفس ناگزیر است رها شود! بنابراین، شرق در پروردن نفس زحمت چندانی نکشیده است. و ذهن شرقی تسلیم شدن و سر فرود آوردن در برابر هر فردی را بسیار سهل و ساده یافته و همواره آماده تسلیم است. ولی تسلیم شدن اساساً غیر ممکن است، چون هنوز نفسی نداری که بخواهی تسلیم اش کنی.

تعجب خواهی کرد: تمامی بوداهای بزرگ در شرق «کشاتریا» (Kshatriya)، از تبار جنگجویان، بوده اند - بودا، ماهاویرا، پارشواناث (Parshwanath)، نیناث (Neminath). تمام تیرتانکارا (Tirthankara) های جین به تبار جنگجویان تعلق دارند، تمام «آواتارا» (Avatara) های هندو متعلق به نسل کشاتریا بوده اند - رام (Ram)، کریشنا (Krishna) - به استثنای یک تن، پاراشورام (Parashuram)، که تصادفاً چنین به نظر می رسد که در یک خانواده برهمن زاده شده بود، زیرا جنگجویی بزرگتر از او نمی توانی بیابی.

می بایست قدری دست تصادف در کار بوده باشد - تمام زندگی وی یک جنگ مستمر بود. این مایه بسی شگفتی است که بدانی حتی یک نفر برهمن هم هرگز به عنوان یک بودا، یک آواتارا، یک تیرتانکارا شناخته نشده است. چرا؟ برهمن فروتن است؛ از همان آغاز در فروتنی و تواضع یار آمده و برای خضوع پرورش یافته است. از همان ابتدا به وی بی نفسی آموخته اند، بنابراین نفس وی نارس است، و نفس نارس می چسبد و آویخته می ماند.

مردم شرق نفس های بسیار بسیار ناقصی دارند و فکر می کنند که چشم پوشی از آنها بسیار ساده است. آنان همواره برای تسلیم شدن به هر فردی آماده اند. به چشم برهم زدنی مهیای تسلیم اند - ولی تسلیم شدن آنها هرگز عمق بسیار نمی یابند، سطحی و ظاهری باقی می ماند.

قفیه در غرب درست برعکس است: اهالی غرب نفس های بسیار بسیار قدرتمند و پرورده ای دارند. زیرا کل تعلیم و تربیت غربی آفریدن یک نفس تکامل یافته، صریح و متمایز، پرورش یافته و پیشرفته است. آنان فکر می کنند تسلیم شدن سخت دشوار است. آنها حتی واژه تسلیم نفس را هم نشنیده اند. همان ایده اش نیز زشت و حقارت آمیز می نماید. ولی تناقض آنجاست که وقتی یک مرد با زن غربی تسلیم می شود، آن تسلیم واقعاً عمیق است، تا به خود هسته وجودش پیش می رود، چرا که نفس وی بسی پرورده است: نفس تکامل یافته، از همین جاست که فکر می کنی تسلیم و رها کردنش بسیار دشوار است. ولی تسلیم و رها کردن نفس اگر روی دهد، تا خود مغز نفس می رود، مطلق است. در شرق مردم فکر می کنند تسلیم بسیار سهل است، اما نفس چندان تکاملی نیافته، لاجرم هرگز عمقی بسیار نمی یابد.

یک بودا کسی است که به درون نجارب زندگی، آتش زندگی، جهنم زندگی رفته و نفس خود را به غایت ممکن، تا به حد اکثر پخته و پرورده است. و در آن لحظه نفس فرو می افتد و ناپدید می گردد. دوباره تو یک کودک هستی؛ این یک نوزایی است؛ این یک رستاخیز است. نخست، ناچاری مصلوب صلیب نفس باشی، ناگزیری رنج و عذاب آن را تاب آوری و تا به خود پایان آن صلیب را بر شانه هایت حمل کنی. از نفس باید با خیر بود، فقط از آن پس می توانی از آن بی خیر شوی. و آن گاه لذتی سترگ در میان است. آنگاه که از زندان وارهی، در وجودت دست افشان و پای کوبانی. در هستی ات جشن و شکرانه ای داری؛ نمی توانی باور کنی که مردم بیرون از زندان چرا این قدر و این چنین خود را گنگ، مرده و ملول می کنند. چرا نمی رقصند و پای نمی کوبند؟ چرا به شکرانه جشن نمی گیرند؟ آنها نمی توانند؛ آنها فلاکت و تیره روزی زندان را نشناخته اند. پیش از آنکه بتوانی یک بودا شوی، این هفت در را بایستی که به کارگیری ناگزیری به تاریک ترین خطه زندگی بروی، به شب تیره و تاریک روح. برای بازگشتن به طلوع، بدان گاه که صبح دگر باره برمی خیزد، خورشید از نو پایدار می شود، و جمله نور است و بس.

اما این به ندرت روی می دهد که صاحب نفسی کاملاً پرورده و گسترش یافته باشی. اگر مرا درک کنی، آنگاه تمامی ساختار تعلیم و تربیت باید مناقض نما باشد؛ آنان نخست باید نفس را به تو بیاموزند - این بایست نخستین بخش تعلیم و تربیت باشد؛ نمی از آن؛ و سپس آنان باید بی نفسی را به تو تعلیم دهند. چگونگی رها کردنش را - که این نیمه بعدی خواهد بود. مردم از یک در، یا دو در، یا سه در وارد می شوند، و در جنگال نفسی به طور قطع ناقص گرفتار می آیند.

### ☒ در اول : نفس جسمی

نخستین در را ، نفس جسمی (bodily self) می نامم.

کودک آرام آرام شروع به آموختن می کند؛ این برای کودک پانزده ماه به طول می انجامد تا بیاموزد که جداست، که چیزی در درون اوست و چیزی هم در بیرونش. وی می آموزد که بدنی دارد جدای از سایر ابدان. اما معدودی از مردم در تمامی طول عمر خویش، چسبیده و آویخته به همین نفس بسیار ناقص باقی می مانند. اینها مردمی هستند که به ماتریالیست (Materialist)، کمونیست (Communist)، و مارکسیست (Marxist) شهره اند. مردمی که معتقدند همه چیز جسم است - که هیچ چیزی بیش از جسم در درون تو نیست، که جسم کل هستی توست، که آگاهی جدای از جسم، بر فراز جسم، وجود ندارد، که آگاهی صرفاً پدیده ای شیمیایی است که در جسم روی می دهد، که تو از جسم جدا نیستی و هنگامی که جسم بمیرد تو هم می میری و همه چیز ناپود می شود ... از خاک به خاک ... هیچ روحی، هیچ الوهیتی در تو نیست - آمان انسان را به ماده صرف تقلیل می دهند.

اینان مردمی هستند که چسبیده و آویخته به نخستین در باقی می مانند؛ به نظر می رسد که عمر ذهنی آنان تنها پانزده ماه باشد. یک نفس بسیار ابتدایی و بدوی ماتریالیست باقی می ماند. این مردم به دو چیز آویخته می مانند: سکس و غذا. ولی یادت باشد: وقتی می گویم ماتریالیست، کمونیست، مارکسیست، مقصودم آن نیست که همین ها کل سیاهه را به پایان می برند. محتمل است فردی یک روح گرا (Spiritualist) باشد و در عین حال به نخستین در آویخته ...

برای مثال، مهتماگاندی ( Mahatma Gandhi )؛ اگر شرح حال خود نوشته‌اش را بخوانی، این خود زیست‌نامه را «تجارب من با حقیقت» (My Experiments With Truth) می‌نامد. ولی اگر به خواندن زندگی‌نامه‌اش ادامه بدهی، در می‌یابی که آن نام نادرست و بی‌مسماست؛ آن کتاب را باید «تجارب من با غذا و سکس» نام می‌داد. هیچ‌جا از حقیقت خبری نیست. وی به طور مستمر نگران و دل مشغول غذاست؛ چه بخورد، چه نخورد. به نظر می‌رسد که تمامی تعلق خاطرش در باب غذا باشد و سپس در مورد سکس؛ چطور یک عزب شود - این به مثابه یک درونمایه تداوم می‌یابد، گرایش عمیق و نهفته اثر همین است. به طور مداوم، روز و شب، او فقط به غذا و سکس می‌اندیشد - انسان باید به آزادی دست یازد. حال، او یک ماتریالیست هم نیست، به روح معتقد است. به خدا اعتقاد دارد. در واقع، به خداوند معتقد است و این قدر هم در بند غذاست. چه اگر چیز ناچوری بخورد و مرتکب گناه شود، آن وقت از خداوند به دور خواهد افتاد. او از خدا حرف می‌زند، اما به غذا می‌اندیشد.

و این فقط او نیست که چنین است، نزد کل راهبان جین نیز همین قضایا حکمفرماست. وی بسیار تحت تأثیر راهبان جین بود. او در گجرات (Gujarat) متولد شد. گجرات اساساً جین است، جینیسم گسترده‌ترین تأثیر را در گجرات دارد. در گجرات حتی هندوها نیز بیشتر شبیه جین‌ها هستند تا هندو. گاندی نود درصد یک جین است - در خانواده‌ای هندو به دنیا آمده، ولی ذهنش توسط راهبان جین مشروط شده است. آنان به طور مستمر به غذا می‌اندیشند.

و سپس دومین ایده پدیدار می‌شود، ایده سکس - چگونه می‌توان از شر سکس خلاص شد. برای تمامی عمرش، تا به همان آخر، وی دلمشغول همین بود -

چطور از شر سکس رها شود. در بازبین سال زندگی‌اش، با دختران هرزه و فبیح در حال تجربه بود و با آنها می‌خفت، فقط برای آزمودن خویش. چون احساس می‌کرد که مرگ دارد نزدیک می‌شود، و ناچار بود خود را بیازماید تا ببیند که آیا هنوز قدری شهوت در او هست یا نه.

کشور داشت می‌سوخت، مردم داشتند کشته می‌شدند: مسلمین هندوان را می‌کشتند، هندوان مسلمانان را به قتل می‌رساندند. کل کشور یکپارچه در آتش بود، و او درست در وسط آن، در نوکالی - (Novakali). ولی نگرانی و دلمشغولی‌اش سکس بود؛ داشت با دختران می‌خوابید، دخترانی هرزه و دریده؛ داشت خود را می‌آزمود، امتحان می‌کرد که «برهماچاریا»، تجردش، کامل است یا هنوز نه.

ولی این همه سوء ظن چرا؟ - به سبب سرکوب دیر سال. وی در تمام عمرش در حال سرکوب کردن بود. حال، در همان انتها، ترسیده بود - چون در آن سن و سال هنوز در مورد سکس خواب می‌دید. بنابراین، سخت بدگمان شده بود؛ آیا قادر خواهد بود با خدای خود روبرو شود؟ حال، وی یک روح‌گرا هم بود. ولی من او را یک ماتریالیست خواهم خواند، و ماتریالیستی بسیار بدوی. دلمشغولی‌اش تنها غذا بود و سکس.

اینکه آیا له آن هستی یا علیه آن مطرح نیست - توجه و دلمشغولی‌ات نشان می‌دهد که نفس تو به کجا آویخته است. و من کاپیتالیست (Capitalist) را هم در همین مقوله خواهم گنجانم: کل تعلق خاطرش این است که چطور پول جمع کند، آندوخته مالی فراهم آورد - زیرا قدرت پول بر ماده می‌چربد و بر آن مسئولی است. تو می‌توانی با پول هر چیز مادی را بخری. تو نمی‌توانی هیچ چیز معنوی را اشیاع کنی. نمی‌توانی هیچ چیزی را که واجد ارزشی ذاتی و حقیقی



است بخری؛ تو فقط اشیاء را می‌توانی بخری. اگر عشق را بخواهی بخری، نمی‌توانی؛ ولی سگس را می‌توانی خریداری کنی. سگس بخش مادی عشق است. ماده می‌تواند با پول اکتیاع شود، می‌تواند به تملک درآید.

حال، شگفت‌زده خواهی شد: من کمونیست و کاپیتالیست را در یک مقوله گرد می‌آورم، و آنها دشمن یکدیگرند، همان‌گونه که «چرواکا» (Charvaka) و مهاتما گاندی را در یک مقوله جمع می‌کنم، و آن دو با هم دشمن‌اند. آنها دشمن یکدیگرند، اما تعلق خاطرشان یکی است. کاپیتالیست می‌کوشد پول بیاندوزد، کمونیست علیه آن است. وی می‌خواهد که هیچ احدی رخصت پول‌اندوزی نداشته باشد، جز حکومت. اما دلمشغولی او نیز پول است، او هم مستمراً به پول می‌اندیشد. این تضاد فی‌نفس نیست که مارکس (Marx) کتاب بزرگ خود در مورد کمونیسم را «سرمایه» (Das Kapital) نام نهاده است. این کتاب مقدس کمونیسم است، ولی اسمش «سرمایه» است. این تعلق خاطر آنهاست: جظور به هیچ احدی اجازه پول‌اندوزی ندهیم تا حکومت بتواند پول بیاندوزد، و چگونه حکومت را مالک شویم - بنابراین، در واقع، اساساً، و نهایتاً، تو پول می‌اندوزی.

یک دفعه شنیدم که ملانصرالدین کمونیست شده بود. من او را می‌شناسم. یک کمی گیج شده بودم. این یک معجزه بود! من انحصار طلبی‌اش را می‌شناسم.

بنابراین، از او پرسیدم: «ملا، می‌دانی کمونیسم یعنی چه؟»

گفت: «می‌دانم.»

گفتم: «می‌دانی که اگر دو تا اتومبیل داشته باشی و یک نفر دیگر اتومبیل نداشت باشد، ناچار خواهی بود که یکی از آنها را بدهی؟»

گفت: «با کمال میل خواهم داد.»

گفتم: «می‌دانی که اگر دو خانه داشته باشی و کسی بی‌خانه باشد، ناچاراً یکی از خانه‌ها را بدهی؟»

گفت: «کاملاً حاضریم، همین حالا.»

گفتم: «می‌دانی که اگر دو الاغ داشته باشی، مجبوری یکی از آنها را به کسی بدهی که خر ندارد؟»

گفت: «اینجا را مخالفم. نمی‌توانم بدهم، این کار را نمی‌توانم بکنم!»

گفتم: «چرا؟ - چون این همان منطق است، و همان نتیجه منطقی.»

گفت: «نه، این همان نیست - من دو تا الاغ دارم، ولی دو اتومبیل ندارم!»

ذهن کمونیست اساساً یک ذهن کاپیتالیست است. ذهن کاپیتالیست هم به طور بنیادی یک ذهن کمونیست است. آنها شرکایی هستند در یک بازی یکسان - نام بازی سرمایه است: Das Kapital.

بسیاری از مردم، میلیون‌ها نفر از مردم، فقط این نفس ابتدایی را می‌پرورند، همین نفس بدوی را. اگر تو واجد این نفس باشی، تسلیم و چشم‌پوشی از آن بسیار دشوار است؛ این نفسی است بس کمال و نارس.

## در دوم: خود همانی ☒

دومین در را « خود همانی » ( Self - identity ) نام می‌گذارم. کودک به رشد تصویر ذهنی از کبیتی خویش می‌آغازد. با نگرستن در آینه، سیمایی یکسان را می‌یابد. هر روز صبح، از بستر برمی‌خیزد، به دستشویی می‌شاید، در آینه می‌نگرد و می‌گوید: « آری، این منم. خواب هیچ چیزی را مختل نکرده است. » او شروع می‌کند به داشتن تصویری ذهنی از یک نفس مستمر.

آن کسانی که خیلی گرفتار این در می‌شوند، به جنگ آن می‌افتند، به اصطلاح روح گرایانی هستند که فکر می‌کنند جز آنکه در آنجا خواهم بود، وارد بهشت، فردوس، موکشا ( Moksha ) هم خواهند شد. وقتی به فردوس می‌اندیشی، به طور قطع چنان به خودت فکر می‌کنی که همانگونه که اینجایی، در آنجا نیز خواهی بود. ممکن است بدن آنجا نباشد، اما استمرار درونی‌ات باقی خواهد ماند. این بی‌معنی است! آن آزادی، آن رهایی غایی فقط هنگامی روی می‌دهد که نفس ناپدید گشته و کل هویت تو مستحیل شده باشد. تو یک تهیت (emptiness) می‌شوی ... بنابراین، در نیستی ( nothingness ) هیچ شکلی وجود ندارد، یا: شکل تهیت است و تهیت شکل.

هیچ دانشی وجود ندارد، چون هیچ داننده‌ای نیست؛ حتی « ویگیان » ( vigyan )، ناآگاهی، هم وجود ندارد. چون هیچ چیزی برای آگاهی و هیچ کس برای آگاه بودن از آن نیست. این تصویر ذهنی که کودک از استمرار نفس دارد، توسط روح گرایان انتشار یافته است. آنان ائمه در حال جستجو هستند: روح از کجا وارد بدن می‌شود، روح از کجای بدن خارج می‌شود، روح چه شکلی است، صفحات

احضار روح، واسطه‌های احضار روح، و چیزهایی از این دست، همه پرت و پلا و بی‌معنی است. نفس هیچ شکلی ندارد؛ نیستی ناب است؛ آسمانی است پهناور بی هیچ ابری در آن. سکوتی است بی‌اندیشه، بازگو نشده، مهار و محدود نشده با هیچ چیزی. این تصویر ذهنی یک روح بایدار، این ایده نفس، در اذهان شما به بازی‌های خود ادامه می‌دهد. حتی اگر بدن بمیرد، می‌خواهی مطمئن باشی که: « من زنده خواهم بود »

بسیاری از مردم پیش بودا می‌آمدند ... چون این کشور را همین دومین نوع نفس متمایز کرده است: مردم به روح بایدار، روح جاودان، « آتمان » ( atman )، معتقدند - آنان به گرات نزد بودا آمده و می‌گفتند: « وقتی من بمیرم، چیزی باقی خواهد ماند یا نه؟ » و بودا می‌خندید و می‌گفت: « همین حالا هم هیچ چیزی وجود ندارد، پس چرا در مورد مرگ به خود زحمت می‌دهی؟ از همان ابتدا هم هرگز چیزی وجود نداشته است. » و برای ذهن هندی این غیر قابل پذیرش بود.

ذهن هندی عمدتاً با همین نوع دوم نفس به قلاب افتاده است. به همین سبب است که « بودیسم » ( Buddhism ) نتوانست در هند جان سالم به در ببرد. طی پنج هزار سال، بودایی‌گری نابود و ناپدید شد. به سبب وجود لائوتزو (Lao Tzu) بودیسم ریشه بهتری در چین یافت. وی در آنجا کشتزار واقعاً زیبایی برای بودایی‌گری آفرید. شرایط اقلیمی آماده بود - انگار زمین را کسی مهیا کرده باشد؛ فقط به وجود بذرها نیاز بود. و هنگامی که بذرها به چین رسیدند، به صورت درختی تناور رویدند. ولی بودایی‌گری در هند ناپدید شد. لائوتزو تصویری ذهنی از هیچ روح بایداری نداشت، و در چین هم مردم چندان زحمتی در این مورد به خود نداده‌اند.

در جهان سه فرهنگ وجود دارد: یک فرهنگ ماتریالیست نامیده شده - در غرب پس مسئولی است. فرهنگ دیگر روح گرا نام دارد - واجد سلطه بسیار در هند. و چین نوع سوم از فرهنگ را داراست، نه ماتریالیست و نه روح گرا. آن فرهنگ «تائوئیست» (Taoist) است: در لحظه زندگی کن و زحمت آینده را به خود نده. در بند موکشا بودن، اساساً به طور مستمر دلمشغول خویش بودن است؛ پس خودپسندی است و بسیار نفس محورانه. به اعتقاد لائوتزو، به باور بودا، و من نیز به همچنین، آنکه محض حصول به موکشا می کوشد، بسیار بسیار نفس محور است و هیچ چیزی در مورد هستی درونی خویش نمی داند - هیچ نفسی وجود ندارد.

#### ❧ در سوم: احترام به نفس

سومین در «احترام به نفس» (self-esteem) است: کودک می آموزد کارهایی بکند و از انجام دادن آنها لذت ببرد. معدودی از مردم در اینجا به قلاب می افتند - آنها فناور می شوند، هنرمند، بازیگر، سیاستمدار یا مجری می شوند. درون مایه اصلی، کسندگی بودن است؛ آنها می خواهند به دنیا نشان بدهند که می توانند کاری بکنند. اگر دنیا به آنها رخصت قدری خلاصیت بدهد، فها؛ والا، اگر به آنان جواز آفریدن ندهد، مخرب می شوند.

می دانی که آدولف هیتلر (Adolf Hitler) می خواست وارد یک مدرسه هنر شود؟ او می خواست نقاش شود، فکر و ذکرش این بود. از آنجا که مانع وی شدند، چون او یک نقاش نبود، چون نتوانست از عهده امتحان ورودی مدرسه هنر برآید - پذیرش آن مردودیت برایش بسیار سخت بود - خلاصیت او فاسد شد. وی مخرب شد. ولی اساساً می خواست نقاش شود، می خواست کاری بکند. چون قابلیت انجام آن را نیافت، به عنوان انتقام، به مخرب بودن آغازید.

جانیان و سیاستمداران خیلی هم از هم دور نیستند، پس عمومی هم اند. اگر به یک جانی فرصت درستی داده شود، یک سیاستمدار خواهد شد. و اگر به یک سیاستمدار مجال مناسبی برای اظهار وجود داده نشود، یک جنایتکار خواهد شد. آنها مقولاتی هم مرز هستند. هر لحظه ای یک سیاستمدار می تواند یک جانی شود و یک جانی سیاستمدار. و این از همان ادوار آغازین روی داده است، ولی ما هنوز دارای بصیرتی برای دیدن درون چیزها نیستیم.

#### ☒ در چهارم: خود افزایی

چهارمین در « خود افزایی » ( self- extension ) با توسعه نفس است. واژه « مال من » در اینجا واژه‌ای کلیدی است. انسان خود را با اندوختن پول می‌گسترده با قدرت اندوژی، با بزرگتر و بزرگتر و بزرگتر شدن: میهن پرستی که می‌گوید: « این مملکت من است، و این بزرگترین کشور دنیاست » می‌توانی از میهن پرستی هندی بررسی: وی مدام از هر کنج و گوشه‌ای فریاد می‌زند: « اینجا پالیابومی (Panya bhumi) است - این سرزمین شریف، ناب‌ترین دیار عالم است » یک بار، به اصطلاح قدسی نزد من آمد، یک راهب هندو، و گفت: تو باور نداری که اینجا کشوری است که در آن بوداهای بسیار، آواتارهای بسیار، و تیر تانکاراهای فراوان زاده شده‌اند - رامنا، کریشنا و دیگران. چرا؟ - چون اینجا شریف‌ترین سرزمین جهان است.

به او گفتم: « واقعیت دقیقاً بر عکس است: اگر بیبی که در همسایگی‌ات هر روز یک دکتر به خانه کسی می‌آید - گاهی اوقات یک وایدیا (Vaidya)، یک پزشک، یک حکیم (Hakim) یک استاد طب سوزنی، یک طبیب طبیعت درمانی، و از این و آن - از این چه می‌فهمی؟ »

گفت: « ساده است! این را می‌فهمم که آن خانواده بیمار است »

در مورد هند نیز همین قضیه مصداق دارد: به بوداهای بسیار نیاز هست - به نظر می‌آید که کشور کاملاً بیمار و آسیب دیده باشد. این همه شفا دهنده، این همه طبیب! بودا گفته: « من یک طبیب هستم » و می‌دانی که کریشنا هم گفته: « هر گاه که تاریکی در عالم باشد، هر زمان که گناه در جهان باشد، و هر وقت قانون

کیهان مختل شود، من بازخواهم آمد، بنابراین، چرا وی در آن زمان آمده بود؟ این آمدن باید به همان سبب بوده باشد. و چرا این همه وقت به دفعات بسیار در هند؟

اما میهن پرست بر نخوت، پرخاشجو و خودپرست است. وی مدام دارد اعلام می‌کند: « کشور من خاص است، آیین من خاص است، معبد من خاص است، کتاب من خاص است، مرشد (guru) من خاص است. » و همه‌اش هیچ چیزی نیست. این فقط نفسی پرستی و داعیه نفس است.

معدودی از مردم با همین « مال من » به فلاج گیر می‌کنند - جزم اندیش، وطن پرست هندو.

### ❏ در پنجم : خود پنداری

پنجمین در « خود پنداری » ( self-image ) یا تصور نفس است. کودک نگرین به درون امور و تجربه کردن آنها را می آموزد. وقتی احساس می شود که والدین با او خوبند، او فکر می کند: « من خوبم » وقتی آنان وی را تحسین می کنند، احساس می کند: « من خوبم » هنگامی که آنان با خشم به او می نگرند، سرش فریاد می زند و می گویند: « این کار را نکن! » حس می کند: « چیز نادرستی در من است » وی پس می نشیند.

روز اول مدرسه از کودکی پرسیدند: « اسمت چیست؟ »

گفت: « جانی نکن ( Jonny Don't )! »

معلم گیج شده بود. گفت: « جانی نکن؟ هرگز چنین اسمی نشیده ام! »

کودک گفت: « هر زمان و هر آنچه بکنم، این نام من است - مادرم فریاد می زند: جانی نکن! پدرم داد می کشد: جانی نکن! بنابراین، فکر می کنم اسم من همین است. نکن! همیشه وجود دارد! آنچه که می کنم، مطرح نیست و تفاوتی ندارد.»

پنجمین در جایی است که از آن اخلاقیات وارد می شود: یک اخلاقگرا می شوی؛ احساس بسیار خوبی را تجربه می کنی: پرهیز کارتر از همه ای! اما در شکست، در مخالفت بی اخلاق می شوی و شروع می کنی با تمام عالم و آدم جنگیدن تا به تمام دنیا نشان بدهی.

« فریتز پرلز » ( Fritz Perls ) بنیانگذار مکتب « گشتالت » ( Gestalt )، در مورد یکی از تجاربی که در زندگی اش بسیار بنیادی از کار درآمد، مطلبی نوشته

است. وی یک روانکاو بود و در حال ممارست در آفریقا، آزمون بسیار خوبی بود، چون تنها روانکاو در آنجا بود. انومیل بزرگی داشت، یک ویلای بیلاقی یک طبقه با یک باغ و یک استخر شنا - و هر آنچه که یک ذهن میانه حال می خواهد داشته باشد، تجملات طبقه متوسط.

و سپس، زد و وی به « وین » ( Vienna ) رفت تا در یک کنفرانس جهانی روانکاوای شرکت کند. البته، وی در آفریقا آدم موفق بود، بنابراین فکر می کرد که « فروید » ( Freud ) مایل است او را تحویل بگیرد، خوشامدگویی بزرگی در انتظار اوست. و فروید برای کل روانکاوان ژستی پدرا نه داشت. بنابراین، او هم می خواست فروید تحسینش کند. او نامه ای نوشت و ماهها روی آن کار کرده بود، چون می خواست خود را به فروید شناساند. نامه را نوشت، اما هیچ پاسخ و واکنشی در کار نبود. فروید خیلی سرد بود، بقیه روانکاوان هم خیلی سرد بودند. به نامه اش تقریباً هیچ توجه و اشاره ای نشده بود. خیلی جا خورده و افسرده شده بود، ولی کماکان امید داشت که فروید را ببیند و بعد لابد باید چیزی اتفاق افتد.

او به دیدن فروید رفت. درست روی پله ها بود، حتی به در محل کنفرانس هم وارد نشده بود، و فروید هم آنجا ایستاده بود. و او به فروید - فقط برای آنکه تحت تأثیرش قرار دهد - گفت: « من از هزاران مایل راه آمده ام ». و فروید به جای آنکه به او خوشامد بگوید، گفت: « و کی بر خواهی گشت؟ » این گفته او را سخت آزرده: این هم شد خوشامدگویی؟ کی بر خواهی گشت؟ و کل گفتگو همین بود - تمام شد! همین و بس!

وی به آفریقا برگشت و مدام توی سرش تکرار می کرد، عین یک ماترا: « نشانت خواهم داد، نشانت خواهم داد، نشانت خواهم داد! » و کوشید تا به او نشان دهد: وی بزرگترین جنبش را علیه روانکاوان آفرید - گشتالت.



این واکنشی نمودگانه است.

با کودک مورد پذیرش است - آن وقت احساس خوبی دارد و بعد هم برای انجام هر آنچه که والدین بخواهند مهیاست؛ یا اگر به کرات سرزنش شده و به حرمان دچار آید، آن وقت شروع می کند به فکر کردن که: «هیچ امکانی وجود ندارد تا عشق آنان را دریافت کنم، اما به توجهشان نیازمندم. اگر از راه درست نمی توانم توجه آنها را جلب کنم، از راه غلط نظرشان را به خود معطوف خواهم کرد. حال سیگار خواهم کشید، استمناء خواهم کرد، به خود و دیگران آسیب خواهم رساند، کل کارهایی را خواهم کرد که آنها بگویند: نکن! ولی از این طریق آنان را در تصرف خود نگاه خواهم داشت. به آنها نشان خواهم داد»

این پنجمین در است، در خود پنداری؛ نگاهکار و پاکدامن اینجا گیر می افتند. میلیون ها مردم همین جا گیر کرده اند و مدام می خواهند که از سوی حق تعالی تحسین شوند. و از این روی پیوسته خود را می آزرند و شکنجه می کنند؛ صرفاً به این لیت که خداوند به آنها بگوید: «بله، تو خود را برای من آزرده ای».

مردم خود را با این تصور ذهنی شکنجه میکنند که پروردگار را خشنود خواهند کرد. مقصودت از این کارها چیست؟ ریاضت می کنی و فکر می کنی که خداوند از تو بس شادمان خواهد شد؟ خودت را از گرسنگی می کنی و تصور می کنی پروردگار را راضی کرده ای؟ مگر حق تعالی دیگر آزار است؟ مگر از شکنجه مردم لذت می برد؟

و این کاری است که زاهد نماها، یا به اصطلاح زهاد، کرده اند: شکنجه خود و چشم دوختن به آسمان. کل تصور ذهنی نهفته در پس ریاضت همین است. باوری نفسانی است و تمامی پندارهای نفسانی ابلهانه اند.

#### ☒ در ششم: نفس به مثابه خرد

ششمین در، نفس به مثابه خرد (reason) است و از طریق تحصیل، تجربه، خواندن، آموختن و گوش دادن به هم می رسد؛ تصویری ذهنی می آسازد و بعد بر اساس آن تصورات شروع می کنی به خلق سامانه های اعتقادی، کلیات بی تناقض و فلسفه ها. اینجا، جایی است که فلاسفه، دانشمندان، متفکرین، روشنفکران و عقل گرایان گیر می افتند. ولی، این بیشتر و بیشتر سوفسطایی شدن است؛ در ششم از همان آغاز سفسطه بازی است.

#### ☒ در هفتم: تلاش انحصار طلبانه

هفتمین در تکابوی انحصار طلبانه و خاص است؛ هنرمندان، عرفا، آرمانگرایان و خیال بافان جملگی همین جا گیر افتاده اند. آنها همواره می کوشند آرمان شهری در جهان بیافرینند. کلمه «آرمان شهر» (Utopia) بسیار زیباست: یعنی «آنچه که هرگز نمی آید» همیشه در حال آمدن است، اما هرگز نمی آید؛ همیشه آنجاست، ولی هرگز اینجا نیست. اما هستند کسانی که زل زده به ماه مدام به دور دست ها و فواصل بعید می نگرند و دائم در حال حرکت در تصوراتند. شعرای بزرگ، مردم خیال پرداز - کل نفس ایشان در «شدن» (becoming) به هم در پیچیده است. یکی هم هست که می خواهد خدا بشود؛ وی یک عارف است. یادت باشد: «شدن» کلید واژه در هفتم است. و این در، آخر نفس است. بالیده و رسیده ترین نفس همین جا می آید. بدین سبب است که تو احساس خواهی کرد، شاعری را خواهی دید - می تواند هیچ چیزی نداشته باشد، می تواند یک گلدان

باشد، ولی جسمانش، نوک دماغش، نفسی سترگ را خواهی دید. عارف می تواند از کل جهان چشم پوشیده باشد و ممکن است در غاری در هیمالیا نشسته باشد. در یک غار هیمالیایی. آنجا می روی و به او می نگری: ممکن است برهنه در آنجا نشسته باشد - ولی چنین نفس ظریفی، چنین نفس بالوده و خلصی. ممکن است حتی پاهای تو را هم لمس کند، ولی دارد نشان می دهد: «بین چه فروتن هستم!»

هفت در وجود دارد. وقتی نفس کامل است، کل این هفت در را پیموده؛ سپس آن نفس رسیده خود به خود می افتد. کودک ما مقابل این هفت در است، و بودا ما بعد این هفت نفس است. وی دایره ای کامل است.

از من می پرسید: تفاوت بین تهیت کودک پیش از تکوین نفس و کودک واری برخاسته در یک بودا چیست؟

تفاوت همین است. بودا به درون کل این هفت نفس رفته، آنها را دیده، به درونشان نگریسته، دریافته که همه وهم اند، و حال به منزل باز آمده، دوباره یک کودک شده است. این همان معنای مورد نظر مسیح (ع) است هنگام که می فرماید:

«مگر مثل کودکی خردسال شوی، والا هرگز در ملکوت پروردگارم وارد نخواهی شد.»

