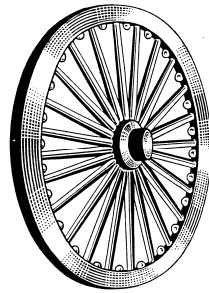


جریان بخشندۀ دارما

س. ن. گویانکا



برگردان : هما ارژنگی

پیش گفتار

مرکز انتشارات و تحقیقات ویپاسانا خوش وقت است کتاب حاضر را که شامل سخنرانی‌های آزاد آقای س. ن. گویانکاست، تقدیم نماید.

آقای گویانکا در سال ۱۹۶۹ زادگاهش را در میانمار (برمه) ترک کرد و به هند (سرزمین آبا و اجدادی خویش) بازگشت تا در آنجا به تدریس مراقبه ویپاسانا بپردازد. ریشه اصلی ویپاسانا در آغاز، در کشور هند پا گرفت، ولی به تدریج به بوته فراموشی سپرده شد و از میان رفت؛ ولی خوشبختانه (ویپاسانا) به شکل خالص و اصلی خود، برای مدتی بیش از دو هزار سال در کشور همسایه (برمه) محفوظ ماند.

در مدت ۲۴ سال پس از زمانی که آقای گویانکا، میانمار را ترک کرد، تکنیک ویپاسانا را به بیش از ده‌ها هزار تن در سرتاسر جهان آموزش داده است. توجه اولیه او همواره به جنبه عملی این تکنیک معطوف بوده است. وی تقریباً در حدود ۴۰۰ دوره ده روزه ویپاسانا را در کشور هند و ۱۲ کشور دیگر برگزار نموده و هزاران نفر این روش را در دوره‌های بی‌شماری که به وسیله استادیارانش برگزار شده، آموخته‌اند.

آقای گویانکا، علاوه بر دوره‌های آموزشی، تکنیک ویپاسانا را از طریق صدها سخنرانی و گفت‌وگو برای عموم مردم در کشورهای مختلف و شهرهای هند ارائه نموده است. ایشان اغلب این گفت‌وگوها را به زبان هندی و بقیه آن‌ها

را مانند آنچه که در این جزوه می‌خوانید، به انگلیسی ارائه داده است. در ابتدا این گفت‌وگوها طی یک جلسه انجام می‌شد، اما در سال‌های اخیر، آقای گویانکا گونه دیگری از این گفت‌وگوها را در سری متوالی سه روزه و پنج روزه جهت روشن‌تر نمودن عمق مطلب برگزار کرده‌اند.

سری گفت‌وگوهای سه روزه مندرج در این کتاب در تاریخ 22-24 ژوئن سال ۱۹۹۳ در حیدرآباد هند انجام گرفت و برای چاپ و انتشار این گفت‌وگوها، عنوان "جریان بخشنده دارما" در نظر گرفته شد.

دارما واژه‌ای سانسکریت است که در زبان پالی هند دارما تلفظ می‌شود و معنای اصلی این کلمه، «قانون طبیعت» و یا «حقیقت» است. متأسفانه در زبان امروز هند این کلمه معنای اصلی خود را از دست داده و به اشتباه به مفهوم «فرقه» و «فرقه‌گرایی» به کار می‌رود. گویانکاجی با توجه به این مورد در مقدمه توضیح می‌دهد که مراقبه و یاسانا به انسان می‌آموزد تا بتواند در زندگی از «دارمای پاک» بهره‌مند شود و زندگی‌اش از صلح و تعادل و خیرخواهی برای همه موجودات لبریز گردد. طرح چنین موضوعی به‌خصوص در این روزگار در کشور هند و در واقع سراسر جهان بسیار مناسب است، زیرا فرقه‌گرایی و قوم‌گرایی در بخش عمده‌ای از اجتماعات، تفرقه انداخته و درد و رنج بسیاری را سبب شده است.

باشد که این گفت‌وگوها موجب شود تا همه انسان‌ها در راه دارمای پاک گام بردارند و از نتایج ماندنی آن که صلح و شادمانی حقیقی است، بهره‌مند گردند.

انستیتیوی تحقیقات و یاسانا

ژوئن ۱۹۹۴

فهرست

روز اول: دارما و فرقه‌گرایی

پرسش و پاسخ

روز دوم: برخورداری از یک زندگی پاک اخلاقی

پرسش و پاسخ

روز سوم: تمرین پاک‌سازی ذهن

پرسش و پاسخ

**Dharma na Hindū Bauddha hai,
Sikkha na Muslima Jaina.
Dharma citta ki śuddhatā,
Dharma śhānti sukha chaina.**

دارما نه هندو است و نه بودایی
نه سیک است و نه مسلمان و نه جین
دارما خلوص قلب
صلح، شادی و آسایش است.

س.ن. گویانکا

روز اول

دارما و فرقه‌گرایی

دوستان، جویندگان صلح و آرامش و هماهنگی

انسان همیشه به دنبال صلح و آرامش است. انسان هماهنگی را جستجو می‌کند. زندگی سرشار از رنج و بدبختی است. لبریز از رنج‌های مختلفی است که به دلایل مختلف به وجود می‌آیند. رنج و بدبختی در همه جا وجود دارد. اما چگونه می‌توان از دایره رنج‌ها آزاد شد؟ چگونه می‌توانیم یک زندگی همراه با صلح و توازن داشته باشیم و برای خود و دیگران مفید واقع شویم؟

همه فرزندگان، مقدسان و پیش‌گویان هند، همه دانایان و روشن‌بینان این پرسش را مطرح کرده‌اند: چرا رنج وجود دارد؟ و آیا راهی برای رهایی از رنج هست؟ دلایل آشکار فراوانی وجود دارند که باعث رنج می‌شوند، اما با از بین بردن این گونه دلایل آشکار، نمی‌توانیم از درد و رنج رهایی پیدا کنیم، زیرا دلیل واقعی رنج در عمق وجود خودمان قرار دارد و تا زمانی که این دلیل عمیق ریشه‌دار، برطرف نشود، غیرممکن است که از صلح واقعی و هماهنگی و شادی حقیقی برخوردار شویم.

چگونه می‌توانیم این علت عمیق ریشه‌دار رنج‌آفرین را که در درون ما جای دارد، پاک کنیم؟ همه دانایان و روشن‌شدگان به این نتیجه رسیده‌اند که تنها

راه‌هایی از رنج آن است که در مسیر دارما حرکت کنیم. اگر کسی در این طریق گام بردارد، به طور یقین از رنج و بدبختی نجات می‌یابد، زیرا دارما و رنج با هم سازش ندارند. اما مشکل زمانی آغاز شد که بعد از چند قرن، مردم معنای دارما را فراموش کردند. و وقتی کسی معنای واقعی دارما را نداند، چگونه می‌تواند آن را در زندگی به کار گیرد؟!

دو هزار سال پیش از این، در کشور هند، دو آیین مختلف وجود داشت. یکی از آن‌ها به خلوص و پاکی دارما اهمیت می‌داد و دیگری بیش‌تر به آیین‌ها، مراسم فرقه‌ای، اوراد، مراسم مذهبی و ظواهر. در آن روزگار، مراسم دارمای خالص و پاک، بسیار محکم و استوار بود، ولی به تدریج این استحکام رو به سستی گذاشت و در نهایت دارمای پاک، از هند رخت بریست و آنچه که برجا ماند، کوچک‌ترین شباهتی به دارمای واقعی نداشت. این مایه تأسف است که ما دارما را از دست داده باشیم. زمانی که شخصی درباره دارما در هند فعلی صحبت می‌کند، این پرسش در ذهن شنونده مطرح می‌شود که مقصود، کدام دارما است: دارمای هندو، دارمای بودایی، دارمای چین، دارمای مسیحی، دارمای سیک، دارمای پارسی یا دارمای یهودی؟! به راستی کدام دارما مورد نظر است؟

این امر موجب تأسف فراوان است که ما دارمای پاک را به کلی فراموش کرده‌ایم. چه‌طور ممکن است که دارما، هندو، مسیحی، جینی، پارسی یا سیک باشد؟ غیر ممکن است. اگر مقصود دارمای پاک است، چنین دارمایی جهانی است و نمی‌تواند فرقه‌ای باشد. مراسم مذهبی و فرقه‌ای با یک‌دیگر تفاوت دارند. مثلاً دارمای هندو آداب و آیین و مراسم خاص خودش را دارد. عقاید و قوانین و فلسفه و ظواهر خارجی و مقررات مخصوص به خودش مانند روزه گرفتن را شامل می‌شود. در مورد دارمای مسیحیان یا سیک‌ها و غیره

نیز چنین است. اما دارما هیچ ارتباطی با این‌ها ندارد. فرقه‌ها سبب تفرقه و جدایی می‌شوند، در حالی که دارما جهانی است و سبب یگانگی و اتحاد می‌شود.

معنای کلمه دارما در زبان قدیم هند به فراموشی سپرده شده است. متأسفانه مملکت هند ادبیات و آثار مکتوب قدیم خود را از دست داده است. اما این ادبیات از همان زمان تاکنون در کشورهای همسایه محفوظ مانده‌اند. زمانی که آن‌ها را مورد مطالعه قرار دهیم، آن‌وقت به معنای واقعی کلمه دارما که در روزگار گذشته در این کشور به کار می‌رفته، پی می‌بریم.

معنای این کلمه «آنچه که کسی در خود دارد» بوده است؛ آنچه که شخص را شامل می‌شود. آن، همانا دارما است.

این بدان معناست که در هر لحظه، ذهن هر کس چه چیزهایی را در خود نگه‌داری می‌کند یا ذهن شخص شامل چه چیزهایی است؛ این چیزها می‌توانند افکار سالم یا ناسالم باشند. در زبان آن روزگار، به افکار سالم و پاک، کوسالا دارما (dharma Kusala) و افکار ناسالم را آکوسالا دارما (Akusala dharma) می‌گفتند. به این ترتیب متوجه می‌شویم که در ادبیات هند قدیم، این دو کلمه بسیار مورد استفاده بوده است. این دو کلمه هر دو دارما هستند. آنچه که در این لحظه ذهن در بردارد، همان دارما است.

دو کلمه دیگر که در ادبیات قدیم هند مورد استفاده قرار می‌گرفتند، عبارتند از: آریا دارما (arya-dharma) و آناریا دارما (anarya-dharma). با گذشت قرن‌ها معنای حقیقی این کلمات از بین رفته‌اند. امروزه کلمه آریا (Arya) برای نژاد به خصوصی از مردم به کار برده می‌شود. در حالی که در هند آن روزگار این معنا در جایی دیده نمی‌شد و آریا هیچ ارتباطی با نژاد افراد نداشت، بلکه این کلمه

را در مورد کسی که دارای ذهنی پاک و خالص بود، به کار می‌بردند. هر انسان شریف و مقدسی که تمام آلودگی‌ها را از ذهنش پاک کرده بود، آریا خوانده می‌شد و کسی که زندگی خود را با منفی‌گرایی، ناپاکی، خشم، نفرت، بدخواهی و رذالت می‌گذراند، آناریا نامیده می‌شد.

کلماتی مانند دارمای هندو، دارمای بودایی و دارمای جین در ادبیات قدیم هند وجود نداشتند. این فرقه‌ها بعدها به وجود آمدند. اما حتی زمانی که این سه فرقه به وجود آمدند، باز هم کسی از این کلمات استفاده نمی‌کرد.

در آن زمان هم تنها کلمات *کوسالا دارما* و *آکوسالا دارما* مورد استفاده بودند. به تدریج بعد از چند قرن تقسیمات دیگری به وجود آمد، به این صورت که به جای *کوسالا دارما* یا افکار سالم و پاک، کلمه دارما (Dharma) و به جای کلمه *آکوسالا دارما* یا افکار ناسالم و ناپاک، کلمه *آدارما* (Adharma) به کار می‌رفت.

در نوشته‌های قدیمی، برای کلمه *دارما* معنای دیگری هم وجود داشت. این کلمه به معنای طبیعت و خصوصیت آنچه ذهن در برداشت، بود که می‌توانست پاک یا ناپاک باشد. یعنی خصوصیات محتوای ذهنی هر شخص را دارما می‌گفتند. طبیعت و خصوصیات محتوای ذهن را دارما می‌خواندند. امروزه در زبان‌های هندی هنوز بازتاب این کلمه را در بعضی موارد می‌شنویم. مثلاً وقتی که می‌گویند: «دارمای آتش، سوزاندن است»، یعنی طبیعت آتش سوزاندن خود و دیگران است و یا دارمای یخ ایجاد سرماست، این طبیعت یخ است.

چنین موضوعات جهان‌شمول نمی‌توانند ارتباطی با هندویسم و بودیسم داشته باشند. نمی‌توانند به مسیحیت، به جین‌ها یا سیک‌ها مربوط باشند. آتش می‌سوزاند یخ سرما ایجاد می‌کند و این قانون جهان‌شمول طبیعت است. اگر

آتش موجب سوختن خود و سایر چیزها نشود، دیگر آتش نیست و اگر آتش است، طبعاً سبب سوختن می‌شود. دارمای خورشید، نور و روشنی و گرمی است. اگر نور و گرما ندهد، نمی‌تواند خورشید باشد. دارمای ماه تابش نوری نرم و خنک است، این دارمای ماه است، اگر چنین نباشد دیگر ماه نیست.

در آن روزگار از کلمه دارما به این مفهوم استفاده می‌شد. به عنوان مثال اگر ذهنیات من ناسالم باشند و من در این لحظه در ذهن خود خشم، نفرت، بدخواهی و دشمنی را پرورش دهم، طبیعت این افکار منفی سوزاندن است و موجب سوختن من می‌شوند. همان‌طور که اولین قربانی آتش، ظرف محتوای آتش است و بعدتر ای-ن آتش و گرمای اصل از آن به محیط اطراف سرایت خواهد نمود. به همین صورت زمانی که در ذهن، منفی‌گرایی به وجود می‌آید، کسی که این افکار منفی را در خود دارد و آن‌ها را در ذهن پرورش می‌دهد، اولین قربانی خواهد بود و بدبخت و بیچاره خواهد شد. چگونه می‌توانید در حالی که خشم را در خود پرورش می‌دهید از صلح و هماهنگی و شادی برخوردار شوید؟ این با قانون طبیعت کاملاً مغایرت دارد. یعنی درست برضد دارما است. دارمایی که قانون جهان‌شمول طبیعت است. اگر دانسته یا نادانسته دست خود را در آتش ببریم به ناچار خواهد سوخت. آتش نمی‌تواند فرق بگذارد و یا توجه کند که این دست متعلق به یک هندو، مسلمان، مسیحی، جین، سیک یا پارسی است. به یک هندی یا امریکایی، روسی یا چینی تعلق دارد! در این‌جا هیچ‌گونه تفاوت یا تبعیض یا جانبداری وجود ندارد. دارما، دارماست.

به همین ترتیب وقتی که ذهن در خود افکار سالم را می‌پروراند، منفی‌گرایی‌ها پاک می‌شوند و از بین می‌روند. طبق قانون طبیعت، زمانی که ذهن پاک و خالص باشد، از عشق و شفقت و شادی، لبریز و از همدردی و

آرامش پر می‌شود. این طبیعت یک ذهن پاک است. و این ذهن پاک می‌تواند متعلق به یک هندو یا مسیحی یا یک هندی یا پاکستانی باشد. ابداً فرقی نمی‌کند. اگر ذهن پاک باشد، دارای این صفات خواهد بود و وقتی که ذهن از عشق و شفقت و نیک‌خواهی و آرامش برخوردار شود، باز هم برطبق قانون طبیعت، این صفات، طبیعت خودشان را دارند؛ دارمای خودشان را دارند و موجب صلح زیاد و هماهنگی فراوان و شادی بسیار می‌شوند. حالا شخص، هر اسمی که می‌خواهد روی خودش بگذارد یا هر آیین و سنتی داشته باشد یا هر نوع مراسم مذهبی را که دوست دارد، انجام دهد و یا هر شکل و شمایل ظاهری را که می‌پسندد، انتخاب کند یا به هر فلسفه‌ای اعتقاد داشته باشد. این‌ها اصلاً مهم نیستند، چون دارما همان دارما است.

از همان لحظه‌ای که ذهن‌تان را آلوده می‌کنید، از لحظه‌ای که هر نوع منفی‌گرایی را در ذهن ایجاد می‌کنید، طبیعت به تنبیه شما می‌پردازد. این مجازات صبر نمی‌کند تا بعد از مرگ به سراغ‌تان بیاید. آنچه که بعد از مرگ پیش می‌آید، پیش خواهد آمد. اما حالا چه می‌شود؟ هر کس که خشم و عصبانیت را در ذهن به وجود آورد، به جز اندوه و بدبختی چیزی عایدش نمی‌شود. این شخص هر نامی که داشته باشد، عضو هر فرقه‌ای که باشد یا از هر گروه و کشوری که باشد، اصلاً فرقی نمی‌کند زیرا وقتی که کسی منفی‌گرایی را پرورش می‌دهد به ناچار در همین جا و همین زمان دچار رنج و ناراحتی خواهد شد.

به همین صورت، وقتی که در ذهن افکار پاک را پرورش می‌دهید و ذهن‌تان از خصوصیات خوبی مانند عشق و محبت و نیک‌خواهی لبریز می‌شود، طبیعت در همین زمان و همین جا به شما پاداش می‌دهد. و شما ناچار نیستید که تا پایان زندگی انتظار بکشید. شما در همین زمان از نتیجه ذهن پاک‌تان

بهره‌مند می‌شوید. وقتی که ذهن شما از عشق و محبت لبریز باشد، شما صلح و هماهنگی و شادی بسیاری را تجربه می‌کنید. این دارماست و هیچ ارتباطی با فرقه‌گرایی ندارد.

آن کسی که خودش را یک هندوی متعصب می‌نامد، یا خود را یک یهودی یا مسیحی یا سیک متعصب می‌داند، می‌تواند یک انسان با دارمای خوب باشد و یا می‌تواند کسی باشد که از دارمای پاک، بویی نبرده است. آداب و آیین‌های فرقه‌ای، عقاید و فلسفه‌ها، مراسم مذهبی و ظاهر متفاوت اشخاص، دارما را عوض نمی‌کند. دارما با این چیزها تفاوت دارد. به محتویات ذهن شما در حال حاضر دارما می‌گویند. اگر این محتویات سالم باشند، به شما پاداش داده می‌شود و اگر ناسالم باشند، مجازات می‌شوید.

اگر این درک از دارما در هند و اجتماع مردم آن متداول شود و به همان شکل قدیمی مربوط به 2500 سال قبل برگردد، آن‌گاه هند آرام‌تر خواهد شد زیرا مردم آن آرام‌تر می‌شوند. مردم به اهمیت دارما پی می‌برند و به برخورداری از صفات دارما توجه نشان می‌دهند. یعنی توجه دارند ببینند آیا هر کس ذهن خودش را پاک نگه می‌دارد؟ و آیا آن را از آلودگی‌ها دور می‌کند؟ از منفی‌گرایی حفظ می‌کند؟ اگر خشم و نفرت و بدخواهی و دشمنی و سایر نکات منفی را در ذهن داشته باشید، دنباله‌روی مسی‌ر دارما نیستید. ممکن است آداب و مراسمی را انجام دهید. ممکن است به معبدی بروید و در مقابل بتی تعظیم کنید یا نماز بگذارید؛ ممکن است به کلیسا رفته، دعا بخوانید یا برای مناجات به معابد هندی بروید؛ ممکن است به بتکده بروید و در مقابل مجسمه بودا ادای احترام کنید؛ هیچ یک از این کارها به شما کمکی نخواهند کرد.

زمانی که در ذهن خودتان منفی‌گرایی می‌کنید، ممکن است دلایل بیرونی

بسیاری را سبب رنج خود بدانید. ممکن است دیگران را مقصر بخوانید. ممکن است این تصور غلط را پیدا کنید که دلیل رنج شما آن است که دیگران شما را آزرده و یا به شما توهین کرده‌اند، یا آن که چیز مورد نظر و خواسته شما رخ نداده و آنچه را که دوست نداشته‌اید، اتفاق افتاده است. شما در تمام طول زندگی دچار این توهم می‌شوید که به خاطر این موارد بیرونی دچار رنج و بدبختی هستید و همه این‌ها به خاطر آن است که دارما در این سرزمین فراموش شده و ما فراموش کرده‌ایم که برای پیدا کردن دلیل اصلی بدبختی و رنج خودمان، باید به عمق درون خویش فرو رویم. فرض کنید کسی به من آزار می‌رساند و من احساس بدبختی می‌کنم. در کنار این دو اتفاق، یک چیز مهم دیگر هم در درون من روی می‌دهد. اما این حلقه رابط برای من ناشناخته باقی می‌ماند. وقتی کسی به من توهین می‌کند، من دچار خشم و نفرت می‌شوم و با احساسات منفی، عکس‌العمل نشان می‌دهم. و تنها در این موقع یعنی بعد از واکنش است که دچار رنج می‌شوم. در حالی که قبلاً احساس رنج و بدبختی نمی‌کردم. علت رنج من آن نیست که کسی مرا آزار داده و یا چیز ناخواسته‌ای برایم اتفاق افتاده، بلکه علت رنج من آن است که من نسبت به این مسایل خارجی عکس‌العمل نشان می‌دهم. این دلیل اصلی رنج من است. شما با گوش دادن به این نوع سخنرانی‌ها به این حقیقت نمی‌رسید، با خواندن مطالب یا روشنفکرنمایی یا پذیرش این حرف‌ها به دلیل احساسات و یا اعتقاد و باور نسبت به من هم به نتیجه‌ای نمی‌رسید. درک واقعی و درست دارما تنها به وسیله تجربه شخصی در درون خودتان به دست می‌آید.

برای نشان دادن این نکته تصور کنید که من سهواً دستم را درون آتش بگذارم. قانون طبیعت آن است که دستم را بسوزاند و من چون دلم

نمی‌خواهد که بسوزم، دستم را کنار می‌کشم. اگر دوباره این کار را تکرار کنم، باز هم دستم خواهد سوخت. وقتی که چند بار این کار تکرار شود، آن وقت درک می‌کنم که این آتش است و طبیعت آتش، سوزاندن است. پس بهتر است که از آن دوری کنم. این برای من درسی می‌شود و از طریق تجربه می‌فهمم که باید دستم را از آتش دور نگه دارم.

به همین ترتیب شخص یاد می‌گیرد که چگونه از تکنیک دارما که در روزگاران قدیم در هند از آن استفاده می‌شد، بهره‌بردار و آن را تمرین کند. یادگیری دارما یعنی مشاهده واقعیتهایی که در درون شخص وجود دارد. کلمه‌ای که برای این گونه مشاهده از آن استفاده می‌شد، کلمه ویاسانا بود. این کلمه به معنای مشاهده واقعیتهای شکلی خاص است؛ مشاهده واقعیتهای شکلی درست و صحیح آن. مشاهده واقعیتهای شکلی که هست، نه به صورتی که ظاهراً به نظر می‌رسد. نه به صورتی که با اعتقادات و فلسفه‌ها آمیخته باشد. نه به صورتی که با تصورات مخلوط شده باشد. بلکه مشاهده واقعیتهای بهره‌گیری و بهره‌گیری یک روش علمی است. مثلاً وقتی که خشم به وجود می‌آید، شما شاهد این حقیقت هستید که خشم ایجاد شده، بدون توجه به موضوع خارجی که سبب به وجود آمدن خشم شده است. شما فقط خشم را به عنوان خشم نگاه می‌کنید یا نفرت را به شکل نفرت، شهوت را به همان صورت شهوت، خودخواهی را به شکل خودخواهی و خلاصه هر نوع آلودگی را که در ذهن به وجود می‌آید، به همان صورت مشاهده می‌کنید. خیلی ساده فقط آن را مشاهده می‌کنید. مانند شخص سومی به آن نگاه می‌کنید و خودتان شخصاً در آن مورد منفی خاص دخالت ندارید.

این طریق مشاهده کردن به صورت یک شاهد - شاهد عینی - کار بسیار مشکلی است. وقتی که خشم به وجود می‌آید، مانند کوه آتش‌فشانی است که

منفجر می‌شود و ما را زیر نفوذ خود می‌برد. و وقتی که ما تحت تأثیر خشم قرار بگیریم، دیگر نمی‌توانیم آن را مشاهده کنیم. در عوض، گفته‌ها و حرکاتی را به کار می‌بریم که مایل به گفتن و انجام آن‌ها نیستیم و بعد پشیمان می‌شویم که: نباید این کارها را می‌کردیم و نباید به این صورت عکس‌العمل نشان می‌دادیم. اما دفعه بعد که وضع مشابهی پیش می‌آید، باز به همان صورت عکس‌العمل نشان می‌دهیم. و این‌ها همه به خاطر آن است که ما، در درون خودمان، واقعیت و حقیقت را تجربه نکرده‌ایم. اگر شما این تکنیک یعنی مشاهده حقیقت در درون‌تان را یاد بگیرید، آن وقت متوجه می‌شوید وقتی که خشم در ذهن به وجود می‌آید، هم‌زمان با این خشم، دو موضوع دیگر نیز در بدن اتفاق می‌افتد. در رابطه با تنفس متوجه می‌شوید به محض آن‌که حس‌هایی مانند خشم، نفرت، بدخواهی، شهوت، خودخواهی و یا هر نوع آلودگی ذهنی در ذهن ایجاد می‌شود، تنفس شما از حالت طبیعی خارج شده، نمی‌تواند طبیعی بماند و نامرتب می‌شود یعنی کمی سخت و کمی تند می‌شود. و هنگامی که آن حس منفی به‌خصوص از میان رفت، می‌بینید که نفس شما دوباره به حالت طبیعی باز می‌گردد، دیگر تند یا خشن و سخت نیست. این موارد در سطح کلی و جسمانی بدن اتفاق می‌افتند.

اما در سطح ظریف‌تر هم چیزی اتفاق می‌افتد، زیرا ذهن و جسم به شدت به هم وابسته‌اند و تحت تأثیر یک‌دیگر قرار دارند. این تأثیرات متقابل جسم و ذهن، به طور دایم و شب و روز در درون ما رخ می‌دهند. در سطح ظریف‌تری از جسم، نوعی عکس‌العمل بیوشیمیایی صورت می‌گیرد. نوعی عکس‌العمل الکترومغناطیسی شروع می‌شود و اگر شما یک مراقبه‌گر خوب و پیاسانا باشید، متوجه می‌شوید و می‌گویید: «دقت کن - خشم به وجود

آمده! آن وقت چه می‌شود؟ می‌بینید که در سراسر بدن گرما تولید شده، تپش ایجاد شده و تمامی بدن حالت تنش دارد.

در این حالت تنها کاری که شخص می‌تواند انجام دهد، مشاهده کردن است. هیچ کاری نکنید. فقط شاهد باشید. سعی نکنید خشم را از خودتان دور کنید. سعی نکنید آثار خشم را از خودتان دور کنید. مشاهده کنید. فقط شاهد باشید. به مشاهده ادامه دهید. آن وقت متوجه می‌شوید که خشم ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و از بین می‌رود. اگر خشم خودتان را فرو بدهید، آن وقت خشم به سطح ناخودآگاه ذهن وارد می‌شود و این خشم فرو داده شده بیرون نمی‌رود و باقی می‌ماند.

وقتی که دچار رنج می‌شویم، فکر می‌کنیم که دلیل این ناراحتی در بیرون است و همه سعی‌مان را برای از بین بردن دلایل بیرونی به کار می‌بریم. «فلانی رفتار نادرستی دارد. رفتار نادرست او سبب ناراحتی من شده است. اگر او رفتارش را اصلاح کند، من شاد و خوشحال خواهم بود». می‌خواهیم آن شخص را تغییر دهیم ولی آیا این کار ممکن است؟ آیا می‌توانیم دیگران را تغییر دهیم. خب حتی اگر بتوانیم یک نفر را تغییر بدهیم، چه تضمینی هست که شخص دیگری نیاید و مخالف خواسته‌های ما عمل نکند؟ تغییر دادن همه مردم دنیا غیرممکن است. همه مردان بزرگ دانا و مقدس و آگاه و روشن بین یک راه را نشان می‌دهند: «خودتان را عوض کنید. در مقابل آنچه که اتفاق می‌افتد، عکس‌العمل نشان ندهید. واقعیت و حقیقت را به همان صورتی که هست، مشاهده کنید.» اما هنگامی که ما روش مشاهده کردن خودمان را ندانیم، وقتی که راه و روش تشخیص خودمان و تشخیص حقیقت را ندانیم، آن وقت نمی‌توانیم برای رهایی از رنج و اسارت کاری انجام دهیم.

برای مثال، ممکن است وقتی موردی پیش می‌آید، شما توجه خودتان را به

چیز دیگری معطوف کنید. شما احساس بدبختی می کنید و نمی توانید اشخاص یا موقعیت های خارجی را تغییر دهید. پس حواس خودتان را متوجه چیز دیگری می کنید. به سینما یا تئاتر می روید، یا بدتر از آن برای فرار به یک نوشگاه یا قمارخانه می روید. برای مدتی کوتاه، حس می کنید که از دست ناراحتی خود نجات پیدا کرده اید، در حالی که این یک توهم و خیال است. شما از مشکل و رنج خود نجات پیدا نکرده اید. مشکل همان جاست. تنها توجه تان را از آن برگرفته اید و مشکل به درون تان رفته است. گه گاه از درون به بیرون آمده و بر شما غلبه خواهد کرد و شما از دست آن رهایی ندارید.

روش دیگری برای این کار وجود دارد. این بار ظاهراً در قالب مذهب به یک معبد یا بتکده می روید! دعا می خوانید، سرود مذهبی می خوانید و ذهن تان منحرف می شود و احساس خوشحالی می کنید. اما این هم نوعی فرار است. شما با مشکل تان مواجه نشده اید. این دارمای واقعی هند قدیم نیست.

ما باید رودرروی مشکل قرار بگیریم. وقتی که رنجی در ذهن به وجود می آید، با آن روبه رو شوید. وقتی به آن مشکل هم چون یک شاهد نگاه کنید، آن گاه به عمق علت آن مشکل می روید و اگر یاد بگیرید که به عمق مشکلات رفته و دلایل اصلی آن ها را ببینید، متوجه می شوید که لایه هایی از این دلایل ریشه دار و عمیق شروع به پاک شدن می کنند. و هر چه لایه های مختلف، یکی بعد از دیگری کنده شده و از بین بروند، شما هم به همان نسبت از رنج آزاد می شوید. در این حال، شما نه این رنج را فرو خورده اید و نه آن را با بیان کلمات یا انجام حرکات نشان داده اید و نه سبب آزار دیگران شده اید. تنها مشاهده اش کرده اید. بدون هیچ واکنشی، تنها آن را شاهد بوده اید.

این یک روش عالی هندی است. اما متأسفانه به دلیل آن که معنای حقیقی کلمه دارما فراموش شده، این تکنیک هم در این کشور از میان رفته است. و

حالا این صورت‌های نادرست دارمای هندو، دارمای بودایی و یا دارمای جین بر ما حاکم شده‌اند. وقتی می‌گوییم دارمای هندو، در واقع هندو مطرح می‌شود و دارمای بیچاره در زیر پرده‌ی تاریکی پنهان می‌ماند. دارما بی‌اعتبار می‌شود، زیرا هندو مهم‌تر است. به همین ترتیب وقتی که از دارمای بودایی حرف می‌زنیم، بودایی اهمیت دارد. وقتی که از دارمای جینی می‌گوییم، جین مهم است. به نظر می‌رسد که دارما به خودی خود وجود ندارد. در حالی که دارما، گوهر بسیار ارزشمندی است. دارما قانون طبیعت است. حقیقت ابدی است. و زمانی که ما به این کلمات کمکی، که مثل چوب زیربغل یا چوب‌بست به کلمه‌ی دارما چسبیده‌اند، توجه می‌کنیم، اصلِ دارما را از دست می‌دهیم. جوهر راستین دارما را از دست می‌دهیم.

وقتی که کسی به دارمای هندو اهمیت می‌دهد، در واقع ابداً به دارما اهمیتی نمی‌دهد. برای چنین کسی آداب و رسوم و مراسم و ظاهر اهمیت بیشتری دارند. او آن‌ها را انجام می‌دهد و احساس می‌کند که یک انسان پیرو اصلِ دارماست. به همین ترتیب اگر کسی به دارمای مسیحی، دارمای سیک یا دارمای بودایی اهمیت دهد، فکر می‌کند که پیرو اصل دارماست، در حالی که شاید کوچک‌ترین اثری از دارما در خودش نداشته باشد و ذهن او مدام پُر از آلودگی و ناپاکی باشد. و این خطا و اشتباه بزرگی است که کسی به خاطر انجام آداب و رسوم و رفتن به معبد و مسجد و کلیسا و خواندن کتاب‌ها، خودش را یک شخص دارمایی تصور کند. راستی چه بر سر ما آمده؟ این فرقه‌گرایی ما را به کجا می‌برد؟ هر لحظه از دارما دورتر می‌شویم.

واحد سنجش دارما باید این باشد: «آیا ذهن من در حال پاک شدن است یا نه؟» البته انجام آداب و سنن و مراسم مذهبی هیچ اشکالی ندارد. رفتن به معبد و کلیسا هم اشکالی ندارد، اما شخص باید مدام خودش را امتحان کند و

بیند آیا با انجام این مراسم و آداب و مناسک، ذهن او پاک و خالص می‌شود یا خیر؟ آیا از خشم و نفرت و بدخواهی و دشمنی و شهوت و خودخواهی آزاد می‌شود؟ اگر این طور باشد بسیار عالی است.

اما اگر هیچ پیشرفتی نداشته باشد، آن وقت شخص می‌بیند که در خیالات و تصوراتش غرق شده و خودش را گول می‌زند. حتی اگر ذهن او برای مدتی کوتاه پاک شود، او دچار توهم شده، زیرا از آلودگی‌ها و ناپاکی‌ها بیرون نیامده و از رنج‌ها نجات پیدا نکرده است. آلودگی‌ها در عمیق‌ترین لایه‌های ناخودآگاه ذهن یعنی انبار ناپاکی‌های او قرار دارند. و ما این انبار پُر از ناپاکی را از یک زندگی به زندگی دیگر منتقل می‌کنیم و هر بار یا چیزی به آن می‌افزاییم و یا آن که کمی از آن را پاک می‌کنیم.

ما غالباً به این انبار اضافه می‌کنیم و به همین دلیل بیش از پیش دچار رنج و بدبختی می‌شویم. چگونه می‌توانیم عمیق‌ترین لایه‌های ذهن خود را پاک کنیم؟ با کمک ایده‌های روشنفکرانه یا داشتن ایمان و اعتقاد می‌شود تا حدودی سطح بیرونی ذهن را پاک کرد. اما برای پاک کردن لایه‌های عمیق داخلی، باید کار کنیم. باید به شکلی که طبیعت از ما انتظار دارد، عمل کنیم. قانون طبیعت می‌گوید: زمانی که نوعی آلودگی را در ذهن ایجاد می‌کنیم، ریشه این آلودگی در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن ما قرار دارد و این لایه‌های عمیق به طور دایم با حواس جسمانی ما در ارتباط هستند.

روز و شب، خواب یا بیدار، این لایه‌های عمیق که آن را ناخودآگاه می‌نامند و در واقع هرگز ناخودآگاه نیستند، نسبت به حس‌های مختلف جسم شما عکس‌العمل نشان می‌دهند. وقتی که حس خوشایندی ظاهر می‌شود، نسبت به آن عکس‌العمل خوشایند بـرروز مـی‌دهنـد و بـا اـشـتـیـاق آن حـس را می‌خواهند: حرص و آز راگا (rāga-rāga) و وقتی که حس ناخوشایند باشد، با تنفر و

بیزاری/دوسا (dveṣha-dveṣha) با آن روبه‌رو می‌شوند. به این ترتیب، اشتیاق و بیزاری ایجاد می‌شود. این الگوی رفتاری ذهن ماست. بیست و چهار ساعته، شب و روز، در هر لحظه در اعماق وجود ما حس‌هایی پدید می‌آیند و در اعماق ذهن عکس‌العمل‌هایی ایجاد می‌شوند و ذهن در حقیقت برده‌الگوهای رفتاری خود شده است. اگر نتوانیم زنجیر این بردگی را قطع کنیم، چطور می‌توانیم از درد و رنج نجات یابیم؟ ما با پاک کردن لایه‌های سطحی ذهن، فقط خودمان را گول می‌زنیم، در حالی که ریشه عمیق و ژرف آن را فراموش می‌کنیم. تا زمانی که ریشه‌های ناپاک وجود داشته باشند، ذهن به پاکی و خلوص نمی‌رسد.

تکنیک وپاسانا در کشور هند به وجود آمده و در ریگ ودا (Rig Veda) مورد ستایش و تمجید قرار گرفته است. قدیمی‌ترین ادبیات این کشور با گفته‌های پُرازش، وپاسانا را مورد تمجید و تحسین قرار داده است:

*Yo viśvābhih vipaśyati bhuvanah
Sañca paśyati sa na pārśadati dviśah*

کسی که وپاسانا را به شکل کامل و درست تمرین کند، Sañca paśyati sa na pārśadati dviśah، از چنگ نفرت و خشم آزاد می‌شود و ذهن او به پاکی و خلوص می‌رسد.

اما شخص باید خودش آن را تمرین و تجربه کند. اگر شما فقط به خواندن این مطلب در ریگ ودا پردازید، به شما کمکی نخواهد کرد. فرض کنید مرتب بگویید: کیک شیرین است. کیک شیرین است. چطور می‌توانید شیرینی کیک را بدون خوردن آن درک کنید؟ پس تجربه و تمرین دارما، از پذیرش بی‌قید و شرط آن که بر مبنای باورهای عقلی یا احساسی یا سرسپردگی باشد، به مراتب مهم‌تر است و این تجربه، همان وپاسانا می‌باشد.

در روزگاران قدیم، وپاسانا در همه جای هند وجود داشت. یک بار مسافری

از برمه آمد و کشور هند را زیر پا گذاشت و متوجه شد که مردم سراسر کشور وپاسانا تمرین می کنند. او به خانه های مختلفی سر زد و متوجه شد مردم فقیر و ثروتمند از شوهر و زن و فرزندان و حتی خدمتکاران، همگی هنگام صبح و غروب وپاسانا تمرین می کنند. در همه جا صحبت از وپاسانا بود و همه مردم از آن بهره مند می شدند. متأسفانه با گذشت زمان، توجه مردم به مراسم و آداب و آیین های مذهبی جلب شد و درک علمی وپاسانا را فراموش کردند.

دارما چیزی نیست جز علم خالص؛ دانش برتر درباره جسم و ذهن یا کنش متقابل جسم و ذهن، رابطه جریان های جسم و جریان های عمیق درونی که در هر لحظه اتفاق می افتند. هر لحظه چیزهایی اتفاق می افتند اما توجه ما به بیرون است و به مسایل خارجی اهمیت می دهیم. مثلاً اگر کسی به من آزاری برساند و من توجهی به مشاهده تغییرات درونی نداشته باشم، عصبانی می شوم و فریاد می زنم. چه اتفاقی می افتد؟

وقتی که کسی به من توهین می کند، در واقع این مشکل و گرفتاری آن شخص است و به من مربوط نمی شود. اگر کسی توهین کند به معنای آن است که در ذهن خود منفی گرایی کرده است. چنین شخصی بیمار است. چنین شخصی غمگین و بدبخت است. وقتی کسی خشمگین می شود و فریاد می زند، من چرا باید در ذهن خود خشم ایجاد کنم؟ من چرا باید فریاد بکشم و دچار ناراحتی و رنج بشوم؟ بدون تجربه این روش، هرگز نمی توانید این حقیقت را درک کنید. این درست مانند لمس آتش است که بعد از آن، دیگر به آتش دست نمی زنید. این قضیه یک یا دو یا چند بار تکرار می شود. بعد از آن یاد می گیرید که دیگر به آتش نزدیک نشوید. بدین گونه می توانید خودتان را قادر به مشاهده اتفاقات درونی کنید. وقتی که خشم به سراغتان آمد، فوراً

متوجه شوید که نوعی آتش به سراغ تان آمده و دارد شما را می‌سوزاند: «نگاه کن دارم می‌سوزم. من سوختن را دوست ندارم. دفعه دیگر بیشتر دقت می‌کنم.» یا این که می‌گویید: «آه نه. این عصبانیت است. اگر آن را بپذیرم مرا می‌سوزاند». و اگر بر اثر اشتباه دچار خشم بشوید، آن را مشاهده می‌کنید. دوباره خشمگین می‌شوید و دوباره شاهد آن هستید. باز عصبانی می‌شوید و باز به آن نگاه می‌کنید. و بعد از چندین تجربه مشابه از دست خشم نجات پیدا می‌کنید.

اما زمانی که حقیقت موجود درون تان را مشاهده نکنید، آن گاه به دلایل بیرونی که موجب رنج شما شده‌اند، اهمیت می‌دهید و سعی می‌کنید آن‌ها را موجه جلوه بدهید. مثلاً مادر شوهری می‌گوید: «زندگی ما مثل جهنم شده» و اگر از او دلیل بخواهید جواب می‌دهد: «همه‌اش تقصیر عروسم است. این چه عروسی است! خیلی مدرن است و برخلاف آداب و رسوم ما رفتار می‌کند. تمام نظم و ترتیب زندگی را به هم ریخته.» و حالا اگر با عروس او صحبت کنید خواهد گفت: «این خانم مسن باید کمی خودش را عوض کند. او متوجه فاصله‌ای که بین دو نسل وجود دارد، نیست. زمانه عوض شده. چرا او این را نمی‌فهمد؟ او دارد خودش و بقیه را بیچاره می‌کند.» عروس دوست دارد مادر شوهرش تغییر کند، مادر شوهر دوست دارد عروسش تغییر کند! پدر دوست دارد پسرش عوض شود و پسر، تغییر پدرش را می‌خواهد. این برادر تغییر آن برادر را می‌خواهد و آن برادر تغییر این یکی را

من عوض نمی‌شوم. من کارم درست است. احتیاج به تغییر ندارم!!! و ما هرگز متوجه نمی‌شویم که هیچ کدام واقعاً بدون عیب و ایراد نیستیم. و نمی‌فهمیم که خودمان مسبب واقعی درد و رنج‌مان هستیم. مشکل اصلی در درون ماست و ربطی به بیرون ندارد. با تمرین و پیاسانا، این حقایق را در

سطوح تجربی درک می‌کنیم. مشاهده خشم که حالتی انتزاعی دارد، بسیار مشکل است. حتی برای یک مراقبه‌گر و پیاسانا، رسیدن به مرحله‌ای که بتواند خشم یا شهوت یا ترس یا خودخواهی را که همگی غیرقابل لمس هستند، مشاهده کند، به زمان طولانی نیاز دارد و خیلی مشکل است.

وقتی که خشم به وجود می‌آید، همراه آن حس خاصی در بدن ایجاد می‌شود، و تنفس نیز حالت عادی خود را از دست می‌دهد. شما می‌توانید آن را مشاهده کنید. حتی در مدت ده روز می‌توانید این تکنیک را یاد بگیرید. با شرکت در یک دوره پیاسانا و کار صحیح و مرتب می‌توانید یاد بگیرید که شاهد نفس خود باشید. اگر پس از این خشمگین شوید، نمی‌توانید خشم‌تان را به صورت انتزاعی مشاهده کنید، اما می‌توانید ناظر تنفس خود باشید. نگاه کن، نفس دارد وارد می‌شود، دارد خارج می‌شود. این یک تمرین تنفسی نیست بلکه شما نفس را همان‌طور که هست، مشاهده می‌کنید. اگر سطحی است، سطحی است. اگر عمیق است، عمیق است. اگر از مجرای راست عبور می‌کند، از سمت راست است. اگر از سمت چپ عبور می‌کند، از سمت چپ است. شما فقط به سادگی آن را مشاهده می‌کنید. شاید هم در بدنتان گرما ایجاد شده باشد و یا عرق کنید یا تنش وجود داشته باشد. شما فقط آن‌ها را مشاهده می‌کنید. خیلی آسان است. مشاهده این قبیل چیزها بعد از گذراندن یک یا دو دوره ده روزه پیاسانا ساده خواهد شد.

مشاهده خشم به همان صورت خشم، یا نفرت به صورت نفرت، یا شهوت به شکل شهوت خیلی مشکل است و به زمان زیادی احتیاج دارد. به همین دلیل مردان خردمند و روشن‌بین و مقدس و آگاه در کشور هند گفته‌اند و نصیحت کرده‌اند که: «خودتان را مشاهده کنید». مشاهده شخصی، راهی به سوی شناخت خویشتن و شناخت حقیقت است. حتی می‌توان آن را راه شناخت

خداوند دانست. زیرا حقیقت در نهایت همان خداوند است. مگر خداوند چیست؟ قانون، خداوند است. طبیعت، خداوند است. و وقتی که کسی به مشاهده این قانون می‌پردازد، در حقیقت دارما را مشاهده می‌کند. هر چه در درون شما می‌گذرد، شما تنها به عنوان یک شاهد خاموش و بدون عکس‌العمل آن را مشاهده می‌کنید. وقتی به عنوان شاهد به خود نگاه می‌کنید، اولین قدم را برای درک دارما برمی‌دارید؛ این اولین قدم برای تجربه دارما در زندگی روزمره است.

با تمرین دارما، شما از فعالیت‌های روزمره مانند رفتن به معابد و یا انجام آیین‌ها و مراسم مختلف شانه خالی نمی‌کنید. اما در عین حال همراه با انجام آن‌ها به تدریج حقیقتی را که در هر لحظه در ذهن‌تان وجود دارد، مشاهده می‌کنید. «در این لحظه در ذهن من چه می‌گذرد؟ در هر لحظه در ذهن من چه اتفاقاتی روی می‌دهد؟» این مساله از هر چیز دیگری که در خارج از بدن روی می‌دهد، مهم‌تر است. شما به تدریج متوجه می‌شوید که واکنش‌تان نسبت به مسایل خارجی چگونه است. می‌بینید با هر عکس‌العمل، سرچشمه درد و رنج را به طرف خود باز می‌کنید. اگر یاد بگیرید که به جای نشان دادن عکس‌العمل، فقط به سادگی شاهد هر چیز باشید، از درد و رنج رها می‌شوید. البته این‌ها به زمان احتیاج دارد. شخص فوراً به کمال نمی‌رسد. اما قدم اول را برمی‌دارد.

بگذارید برای درک دارما اولین قدم برداشته شود. دارما از همه باورهای فرقه‌ای و اعتقادی و آیین‌ها و مراسم به دور است، حتی به اسامی فرقه‌ها نیازی ندارد. شما می‌توانید خود را هندو یا مسلمان بنامید. مهم آن است که برطبق اصول دارما زندگی کنید، یعنی ذهن شما پاک باقی بماند. اگر ذهن پاک باشد، آن وقت همه اعمال شما، گفتار و کردارتان به طور طبیعی پاک

خواهند بود.

ذهن، اصل و اساس کار است. وقتی ذهن ناپاک باشد، از منفی‌گرایی پر باشد، آن‌گاه طبیعتاً گفته‌های ما ناپاک و رفتارمان نیز ناشایست خواهد بود و خود و دیگران را آزار خواهیم داد. همان‌طور که گفته شد، زمانی که خشم یا نفرت یا بدخواهی را در خود پرورش می‌دهید، خودتان اولین قربانی آن‌ها هستید و بدبخت می‌شوید و این رنج و درد که بر اثر منفی‌گرایی به وجود آمده، فضای اطراف‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کل محیط دوروبرتان دچار تنش می‌شود. و هر کس در آن زمان با شما برخورد کند، دچار تنش و ناراحتی می‌شود. شما رنج خود را با دیگران تقسیم می‌کنید، به این ترتیب شما مایه رنج و بدبختی خودتان و دیگران می‌شوید.

اما از طرف دیگر اگر هنر دارما را یاد بگیرید، یعنی هنر زندگی کردن را بیاموزید، و از ایجاد افکار منفی بپرهیزی، آن‌گاه در درون‌تان صلح و هماهنگی را تجربه خواهید کرد. زمانی که ذهن خود را پاک و پُر از عشق و محبت نگه می‌دارید و این خصوصیات خوب را به اطراف انتقال می‌دهید، شما صلح و تعادل و شادی حقیقی را تجربه کرده و آن را با دیگران قسمت می‌کنید. این دارما یا هنر زندگی کردن است. در زمان قدیم در هند، دارما به معنای هنر زندگی کردن بود. به این معنا که چگونه با خودمان در صلح و تعادل و توازن باشیم. و جز صلح و تعادل برای دیگران، چیزی را پرورش ندهیم و برای رسیدن به این هدف، آموزش‌های صحیح داده می‌شد. در هر دهکده، مراکز آموزش و پیاسانا وجود داشت و همان‌طور که مدرسه‌های یوگا و دانشکده‌ها و بیمارستان‌های یوگا در همه جا بود، مراکز پیاسانا هم در همه جا وجود داشت. این جزئی از زندگی بود و دانش‌آموزان این هنر را در دورهٔ مدرسه می‌آموختند و با تمرین آن، از

زندگی‌های خوب و سالم و هماهنگ برخوردار می‌شدند.

باشد که آن دوران دوباره بازگردد. باشد که مردم معنای دارما را بفهمند. باشد که همگی شما از شر و بدی نجات پیدا کنید. باشد که از فرقه‌گرایی و کمونیسم که باعث فراموش کردن دارما شده‌اند، نجات پیدا کنید. باشد که از درد و رنج رها شوید. باشد که زندگی شما یک زندگی واقعی همراه با دارما و همراه با صلح و هماهنگی و شادی باشد و بتوانید سبب صلح و هماهنگی و شادی دیگران شوید.

باشد که همگی شما که برای شنیدن درباره دارما به این جا آمده‌اید، بتوانید یک فرصت ده روزه در زندگی به دست بیاورید و این تکنیک را فرا بگیرید. شما در همین جا و همین زمان از نتایج آن بهره‌مند خواهید شد. نیازی ندارید که از یک دین و آیین به دین و آیین دیگری درآیید یا از یک فرقه به فرقه دیگری وارد شوید. بگذارید یک نفر هندو در طول زندگی همیشه خودش را هندو بداند یا یک مسیحی همیشه مسیحی باقی بماند. یک مسلمان، مسلمان و یک سیک، سیک و یک بودایی، بودایی باقی بماند. آنچه که مهم است، آن است که یک مسلمان خوب، یک مسیحی خوب، یک سیک خوب و یک بودایی خوب باشد. باید یک انسان خوب باشد. دارما به شما یاد می‌دهد که چگونه به یک انسان خوب تبدیل شوید. یاد می‌دهد که از یک زندگی خوب و شاد و هماهنگ بهره‌مند شوید.

باشد که همگی شما این تکنیک عالی را بیاموزید. از درد و رنج‌های تان رها شوید و از صلح واقعی، هماهنگی واقعی و شادی واقعی لذت ببرید. شادی حقیقی از آن شما باد. شادی حقیقی از آن شما باد.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

پرسش: چگونه می‌توانیم از ایجاد کارما جلوگیری کنیم؟

پاسخ: بر ذهن خود حاکم باشید. این تکنیک به شما یاد می‌دهد که بر ذهن تان حاکم شوید. اگر بر ذهن تسلط نداشته باشید، آن وقت به خاطر الگوی عادت‌های کهنه به انجام کارهایی می‌پردازید که کارما به وجود می‌آورند؛ همان کارهایی که نمی‌خواهید انجام دهید. از طریق عقلی این را می‌فهمید و می‌دانید که «من نباید این کارها را بکنم» ولی چون بر ذهن تسلط ندارید، هم‌چنان به انجام همان کارها ادامه می‌دهید. این روش به شما کمک می‌کند تا بر ذهن تان حاکم شوید.

◀ هدف نهایی زندگی چیست؟ منظورم آن است که این رسیدن به تعادل و توازن در نهایت ما را به کجا می‌رساند؟

□ زندگی نهایی، هدف نهایی اکنون و اینجاست. اگر شما در انتظار رسیدن به چیزی در آینده باشید اما در حال حاضر چیزی به دست نیاورید، در توهم به سر می‌برید. اما اگر از حالا تجربه صلح و آرامش و هماهنگی و توازن را شروع کرده باشید، آن وقت این امکان وجود دارد که به هدف تان برسید و هدف، همان صلح و آرامش و تعادل و توازن است. پس با تجربه آن در زمان حال، می‌شود گفت که در مسیر درست قرار گرفته‌اید.

◀ یک فرد دارمایی که حقیقتاً در راه دارما قدم برمی‌دارد، چگونه می‌تواند با چنین دنیایی که همه چیزش برخلاف دارماست، روبه‌رو شود؟

● سعی نکنید چنین دنیایی را تغییر دهید. بلکه سعی کنید آنچه را که در وجود خودتان برخلاف دارماست، عوض کنید. آن روش‌هایی را که با واکنش

همراه هستند و سبب درد و رنج شما می‌شوند، عوض کنید. همان‌طور که گفتم وقتی کسی شما را آزار می‌دهد، درک کنید که این شخص بدبخت است و این مشکل او است. از آن برای خودتان مشکل نسازید. چرا خشمگین می‌شوید و خودتان را آزار می‌دهید؟ با این کار ثابت می‌کنید که روی خودتان تسلط ندارید و برده آن شخص هستید و او هر وقت اراده کند، می‌تواند شما را دچار درد و رنج سازد. پس شما برده کسی می‌شوید که خودش هم موجود بدبختی است. شما دارما را درک نکرده‌اید. بر خودتان حاکم شوید آن‌گاه می‌توانید مطابق با اصول دارما زندگی کنید، هر چند که شرایط محیط اطرافتان به تمامی برخلاف دارما باشد.

◀: آیا راه کوتاه‌تری وجود دارد؟

●: باید بگویم این کوتاه‌ترین راه است. شما باید الگوی عادت‌هایتان را تغییر دهید. باید به عمق ریشه مشکل‌تان وارد شوید. و این ریشه در درون است، نه در بیرون. اگر به درون فرو بروید، اگر در درون ریشه به تغییر آن‌ها پردازید، کوتاه‌ترین راه را برای رهایی از درد و رنج پیموده‌اید.

◀: بعضی از افراد با وجود ناپاکی‌هایی که در درون دارند، احساس شادی می‌کنند و به نظر بدبخت و ناراحت نمی‌آیند. لطفاً توضیح دهید.

●: شما وارد ذهن این گونه افراد نشده‌اید. شخص ممکن است پول زیادی داشته باشد و دیگران شاید فکر کنند: «عجب آدم خوشبختی! نگاه کن چقدر ثروتمند است» اما آنچه شما نمی‌دانید، آن است که چنین شخصی خواب راحت ندارد. باید قرص خواب بخورد. انسان بیچاره‌ای است. شما با فرو رفتن در درون‌تان می‌توانید به میزان بدبختی خودتان پی ببرید. اما با نگاه کردن به چهره یک شخص و تجربه در سطح بیرونی نمی‌توانید بفهمید او خوشبخت یا بدبخت است، زیرا درد و رنج در عمق درون جا

دارد.

◀: دارمای آتما یا روح چیست؟

●: به مشاهده خودتان پردازید. متوجه خواهید شد که در درونتان چه می‌گذرد. متوجه می‌شوید آنچه را که روح می‌نامید، آنچه را که آتما می‌نامید، فقط یک ذهن پاسخگو است. یعنی این ذهن است که عکس‌العمل نشان می‌دهد. قسمت خاصی از ذهن است. ولی شما تحت تأثیر این توهم قرار می‌گیرید که «این من است. نگاه کن، این من است.» این تصور من از بین خواهد رفت و آن وقت آن عکس‌العمل ذهنی هم از میان می‌رود و شما از درد ورنج‌تان رها می‌شوید. اما این رهایی تنها با پذیرش عقاید فلسفی به دست نخواهد آمد.

◀: چطور باید با بی‌خوابی کنار بیایم؟

●: وپاسانا به شما کمک خواهد کرد. وقتی که اشخاص نمی‌توانند خوب بخوابند، اگر دراز بکشند و شاهد نفس یا انواع حس‌های دیگرشان بشوند، می‌توانند به خوابی عمیق فرو بروند. حتی اگر خواب آن‌ها عمیق نباشد، روز بعد که از خواب بیدار می‌شوند، کاملاً سرحال هستند و احساس می‌کنند که از خواب عمیقی برخاسته‌اند. تمرین کنید، سعی کنید و خواهید دید که بسیار مفید است.

◀: ارتباط دارما را با کسی که با شکم گرسنه در خیابان می‌خوابد، چطور می‌بینید؟

●: گروه کثیری از مردم بی‌خانمان به دوره‌های وپاسانا می‌آیند و آن را خیلی مفید می‌بینند. شکم آن‌ها خالی است ولی در عین حال ذهن آن‌ها هم خیلی آشفته است. با چنان ذهن‌های آشفته‌ای نمی‌توانند مشکلات روزانه خود را حل کنند. با کمک وپاسانا یاد می‌گیرند که ذهن‌شان را آرام و در تعادل نگه دارند. آن وقت می‌توانند با مسایل روبه‌رو شوند و به نتایج بهتری برسند. به

علاوه من متوجه شده‌ام که این گروه با آن که خیلی فقیر هستند، اما بیشتر در آمدشان را صرف خرید الکل و قماربازی می‌کنند. اما پس از شرکت در چند دوره، از قماربازی دست برمی‌دارند و الکل را ترک می‌کنند. از همه اعتیادها رهایی می‌یابند. دارما مفید است. برای همه مفید است. برای فقیر و غنی تفاوتی ندارد.

◀: تأثیر وپاسانا بر روی چاکراهای بدن ظریف انسان چگونه است؟

●: چاکراها در حقیقت مراکز عصبی هستند که در ستون فقرات قرار دارند. وپاسانا شما را به مرحله‌ای می‌رساند که حتی می‌توانید فعالیت اتم‌های ریز بدن‌تان را هم احساس کنید. چاکراها فقط بخشی از آن است. با وپاسانا این تجربه را در تمام بدن خواهید داشت.

◀: شما در این سیستم مراقبه‌تان، زندگی ابدی را چگونه تعریف می‌کنید؟

●: این سیستم مراقبه مال من نیست. یک سیستم مراقبه هندی است. سیستم مراقبه هند در زمان قدیم است. زندگی جاودان هست، اما شما باید آن را پاک و خالص کنید تا بتوانید از زندگی بهتر بهره‌مند شوید. خوب زندگی کنید. سعی نکنید به دنبال آغاز و شروع زندگی باشید، در حالی که آغاز شده است؟ با این کار، چه چیزی به دست می‌آورد؟ زندگی هر لحظه شروع می‌شود. این گوی در حال چرخیدن است. در جهت غلط چرخیده است و شما در بدبختی هستید. بیرون آمدن از این بدبختی از هر چیز دیگری مهم‌تر است.

◀: چگونه شخص می‌تواند از دست خشم و عصبانیت فرار کند؟

●: این همان چیزی است که وپاسانا به شما یاد می‌دهد. خشم خود را مشاهده کنید و از دست آن خلاص شوید. برای مشاهده خشم یاد

می‌گیرید که اول، نفس خود را مشاهده کنید و بعد یاد می‌گیرید که شاهد حس‌های

خود باشید.

◀: افراد متخصص که وقت‌شان خیلی کم است، چطور می‌توانند مراقبه کنند؟

●: مراقبه برای افراد متخصص، مهم‌تر از سایرین است. کسانی که مسئول خانواده‌اند یا در زندگی مسئولیت‌هایی دارند، به ویپاسانا بیشتر نیاز دارند. زیرا باید در زندگی با تحولات بسیاری روبه‌رو شوند و در نتیجه این تحولات دچار آشفتگی می‌شوند. با یادگیری تکنیک ویپاسانا می‌توانند با مسایل زندگی، خیلی بهتر روبه‌رو شوند. می‌توانند خوب و صحیح و درست تصمیم بگیرند و این به آن‌ها خیلی کمک می‌کند. برای افراد متخصص و هیئت‌های اجرایی و سایر کسانی که مسئولیت‌های مهم دارند نیز ویپاسانا پُربرکت است.

◀: آیا شما به زندگی دوباره اعتقاد دارید؟

●: باور یا عدم باور من به شما کمکی نمی‌کند. مراقبه کنید، آن‌وقت به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید گذشته و آینده خودتان را ببینید. آن‌گاه می‌توانید باور کنید. هیچ چیزی را فقط به خاطر آن که استادتان می‌گوید، قبول نکنید، چون در این صورت به کمک چوب دستی او حرکت می‌کنید و این امر خلاف دارماست.

◀: ذهن چیست؟ در کجا قرار دارد؟

●: جواب این پرسش را با تمرین ویپاسانا پیدا خواهید کرد. شما با تمرین ویپاسانا جسم و ذهن را به طور مجزا تجزیه و تحلیل می‌کنید و به ارتباط بین این دو پی می‌برید.

◀: چطور می‌توانیم سبب آرامش دیگران بشویم؟

●: خودتان را آرام کنید. تنها در این حالت است که می‌توانید سبب آرامش دیگران بشوید.

◀: من با این مطلب که ویاسانا به من کمک خواهد کرد موافقم، اما مشکلات اجتماع را چطور حل می‌کند؟

●: در نهایت، اجتماع چیزی جز مجموعه و گروه افراد نیست. ما قصد داریم مشکلات اجتماع را رفع کنیم اما مشکلات فردی را حل نمی‌کنیم. می‌خواهیم جهان در صلح باشد اما برای صلح یکایک افراد کاری انجام نمی‌دهیم. چطور ممکن است موفق بشویم؟ اگر هر فرد به صلح و هماهنگی برسد، آن وقت می‌بینیم که کل جامعه شروع به تجربه صلح و آرامش می‌کند.

◀: من حتی اگر سعی کنم، نمی‌توانم خشم و عصبانیت را فرو بدهم.

●: آن را به درون نبر. بلکه فقط شاهد آن باش. با فرو دادن خشم، مشکلات ایجاد می‌شوند. هر چقدر بیشتر خشم خودت را فرو بدهی، به سطوح عمیق‌تری از ذهن خواهد رفت و عقده‌ها، سخت‌تر و قوی‌تر خواهند شد. و رهایی از آن خیلی مشکل خواهد بود. خشم را نگاه کن. آن را فرو نده، آشکار نساز، فقط مشاهده کن.

◀: آیا خشم و مشاهده کردن، هم‌زمان اتفاق می‌افتند یا مشاهده کردن بعد از تفکر درباره خشم می‌آید؟

●: خیر، مشاهده کردن ربطی به فکر کردن ندارد بلکه هم‌زمان با ظهور خشم، آن را مشاهده می‌کنید.

◀: اگر کسی به عمد زندگی شما را پُر از رنج و عذاب کند، آن را چطور تحمل می‌کنید؟

●: اولاً سعی در تغییر آن شخص نداشته باشید. سعی کنید خودتان را تغییر دهید. شخصی قصد آزار شما را دارد، اما علت آزرده شدن شما آن است که نسبت به این مسئله واکنش نشان می‌دهید. اگر زیاد بگیرد که به

عکس‌العمل خودتان نگاه کنید، دیگر هیچ کس نمی‌تواند شما را عذاب بدهد. اگر یاد

بگیرید که در اعماق درون‌تان متوازن و متعادل باقی بمانید، هر قدر هم از طرف دیگران به شما رنج و آزار برسد، نمی‌تواند شما را آزرده کند. این روش به شما کمک خواهد کرد. وقتی که در درون‌تان از درد و رنج رها شده باشید، روی دیگر افراد نیز اثر خواهید گذاشت. و همان کسی که شما را آزار می‌داده، کم‌کم تغییر خواهد کرد.

◀: آیا بخشیدن یک گناهکار سبب تشویق گناه نمی‌شود؟

●: هرگز گناه را تشویق نکنید، بلکه مردم را از ارتکاب گناه بازدارید. و نسبت به گناهکار نفرت و خشم نداشته باشید. به او عشق و شفقت بدهید. این شخص موجود بدبختی است، انسان نادانی است که نمی‌داند چه می‌کند؟ این اشخاص به خودشان و دیگران آزار می‌رسانند. بنابراین شما همه نیروی جسمانی و گفتاری خود را به کار می‌برید تا او از گناه دوری کند. اما این کار باید با عشق و شفقت همراه باشد. این هم چیزی است که ویپاسانا به شما می‌آموزد.

◀: آیا ما از طریق ویپاسانا به دگرگونی کامل و شادی کامل دست پیدا می‌کنیم؟

●: پیشرفت شما مرحله به مرحله صورت می‌گیرد. با شروع کار متوجه می‌شوید که شادی بیشتری را تجربه می‌کنید و در نهایت به مرحله کمال شادی می‌رسید. بیشتر و بیشتر تغییر و دگرگونی پیدا می‌کنید و در نهایت به مرحله کامل دگرگونی می‌رسید. پیشرفت شما مرحله به مرحله انجام می‌شود.

◀: آنچه که از ذهن برتر است، چیست؟

●: ابتدا ذهن را بشناسید، بعد فراسوی ذهن و ذهن برتر را خواهید شناخت.

◀: دین و دارما را چگونه در کنار هم قرار می‌دهید؟

●: بسیار خوب، اگر دین چیزی مانند مذهب هندو یا مذهب بودایی و غیره

باشد، چنین مذهبی کاملاً مغایر و بر ضد دارماست. اما اگر مذهب از قانون طبیعت پیروی کند، از قانون جهانی طبیعت گرفته شده باشد، همان دارماست.

◀: در زندگی روزانه به چه مقدار تمرین و یاسانا احتیاج داریم؟

●: در یک دوره شرکت کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که در زندگی چگونه آن را تمرین کنید. اگر فقط در یک دوره شرکت کنید ولی آن را در زندگی به کار نگیرید، آن وقت و یاسانا هم به آیین و سنت و مراسم مذهبی تبدیل می‌شود و به شما کمکی نخواهد کرد. و یاسانا برای آن است که خوب زندگی کنیم. بعد از شرکت در یک دوره، خودتان می‌فهمید که چگونه آن را در زندگی به کار بندید.

◀: افسردگی یعنی چه؟ آیا افسردگی یک مشکل خارجی یا یک مشکل درونی است؟

●: مشکلات همگی درونی هستند. هیچ مشکل بیرونی وجود ندارد. اگر به درون خود فرو بروید و دلیل رنج‌تان را پیدا کنید، آن وقت می‌بینید که همه دلایل در شما هستند و در بیرون چیزی نیست. این دلیل را از درون خود بیرون کنید، از همه درد و رنج‌ها آزاد خواهید شد.

◀: تفاوت بین دارما و وظیفه چیست؟

●: آنچه برای شما و دیگران مفید است، وظیفه شماست، دارماست. آنچه برای شما و دیگران مضر است، وظیفه شما نیست، زیرا به شما و دیگران آسیب می‌رساند.

◀: رنج، جنگ و تضاد، چیزهایی هستند که از آغاز تاریخ و با تاریخ وجود داشته‌اند. آیا شما واقعاً به یک دنیای لبریز از صلح اعتقاد دارید؟

●: خوب، حتی اگر تعداد کمی از مردم از رنج و بدبختی نجات پیدا کنند، باز هم خوب است. زمانی که همه جا در تاریکی فرو رفته و یک چراغ نور

می تابد، باز خوب است. و به این ترتیب وقتی که یک چراغ به ده چراغ تبدیل می شود یا به بیست چراغ می رسد، تاریکی و تیرگی در این جا و آن جا از میان می رود. تضمینی نیست که همه دنیا از صلح و آرامش بهره مند شود، اما شما هر قدر در وجودتان آرامش ایجاد کنید، به همان نسبت به صلح جهانی کمک خواهید کرد.

روز دوم

زندگی همراه با اصول اخلاقی و ایجاد تسلط بر ذهن

دوستان، امروز یک بار دیگر کنار هم جمع شده‌ایم تا درباره موضوع دارما بیشتر گفت و گو کنیم. دیروز درباره دارما و فرقه‌گرایی صحبت کردیم. متأسفانه امروزه در هند این دو کلمه، دارما و فرقه‌ها، با هم مترادف شده‌اند، در حالی که چنین برداشتی کاملاً غلط است. این‌ها دو قطب مخالف هم‌دیگر هستند. دارما جوهر خودش را دارد، دارما جهانی است، دارای قدرت بسیار است. دارما قانون طبیعت است، قانون جهانی طبیعت است که بر کل هستی حکومت می‌کند. همه موجودات جاندار و بی‌جان از طریق قانون دارما اداره می‌شوند.

دارمای منفی‌گرایی‌های ذهنی سبب ایجاد درد و رنج می‌شود. این قانون در گذشته وجود داشت، امروز نیز وجود دارد و فردا هم وجود خواهد داشت. این قانون ابدی است. قانون دارمای ذهن پاک و خالص دارای خصوصیات عشق، شفقت و نیک‌خواهی است و سبب صلح و هماهنگی می‌شود. این قانون در گذشته بوده، در حال هست و در آینده نیز خواهد بود. به همین

دلیل دارما ابدی و جاودانه، *ساناتانا* (Sanātana) است. متأسفانه امروزه حتی کلمۀ هندی ساناتانا نیز به صورت فرقه‌ای درآمده است. امروزه *ساناتانا دارما* به دارمای فرقه به‌خصوصی گفته می‌شود. جای تأسف بسیار است که معنای حقیقی کلمۀ دارما در هند از میان رفته است. و به همین دلیل است که تمرین دارمای واقعی هم برای مردم بسیار مشکل شده است.

دارما و فرقه‌گرایی کاملاً مغایر و متفاوت هستند. وقتی هند استقلال پیدا کرد، گروهی از افراد خردمند، باتجربه و میهن‌پرست قانون اساسی را به وجود آوردند و اعلام کردند که حکومت هند حکومتی آزاد خواهد بود. تا اینجای مطلب خوب است، چون یک حکومت خوب، حکومتی مردمی و آزاد است. اما در زبان هندی حتی همی‌ن کلمۀ حکومت آزاد به صورتی غلط به کار می‌رود. ما می‌گوییم حکومت ما *دارما نیراپکشا* (Dharma Nirapeksha) است. این چطور ممکن است؟ زیرا نیراپکشا به معنای بی‌تفاوت و بدون مسوولیت است! در اصل، هدف این بوده که حکومت *سامپرادای نیراپکشا* (Sampradāya Nirapeksha) باشد. و این کلمه به معنای آن است که حکومت برای هیچ فرقه‌ای امتیاز قایل نشود.

قوانین اجرایی باید همیشه با دارما همراه باشند. وقتی که گفته می‌شود کشور یا قوانین یا حکومت به شکل *دارما نیراپکشا* اداره می‌شود، در این حال معنای کلمۀ دارما از میان می‌رود. دارما برای ما به شکل فرقه‌ای درآمده است. به همین دلیل می‌گوییم دارمای هندو، دارمای بودایی، دارمای جین، و غیره. در حالی که باید بگوییم فرقه هندو، فرقه بودایی و یا فرقه جین. دارما از فرقه‌ها

کاملاً متمایز است، کاملاً متفاوت است. فرقه‌ها محدود هستند، دارما جهانی است، بی‌مرز است، نامحدود است، حد و مرز ندارد. دارما برای همگان و برای همه کس است. این مطلب باید کاملاً روشن شود. هر چه زودتر هند متوجه تفاوت بین دو کلمه دارما و فرقه شود، تمرین و تجربه دارما برای افراد این کشور آسان‌تر خواهد بود. در غیر این صورت مردم تصور می‌کنند همگی پیرو اصل دارما هستند، در حالی که چنین نیست. این یک نوع خودفریبی بزرگ است. وقتی که افراد از قانون دارما پیروی نمی‌کنند، از منافع آن نیز بهره‌مند نخواهند شد.

یکی از شرایط اصلی دارما، داشتن زندگی اخلاقی است. اخلاق، پایه و اصل دارما است. ممکن است کسی خودش را یک هندوی معتقد، مسلمان، مسیحی، بودایی، جین و یا ... بخواند، ولی زندگی اخلاقی نداشته باشد؛ تنها به این دلیل هندو خوانده می‌شود که آداب و رسوم و مراسم آن فرقه خاص را انجام می‌دهد. در حالی که از اصول اخلاقی به دور مانده است. کسی که خودش را انسان معتقد به دارما می‌داند، باید زندگی اخلاقی و پاک داشته باشد. بدون اخلاق هیچ‌کس نمی‌تواند خود را انسان دارمایی بداند.

اما این اخلاق یعنی چه؟ قانون مجازات کشور را در نظر بگیرید. اگر کسی را بکشید، مجازات می‌شوید. اگر چیزی را که متعلق به شما نیست بدزدید، مجازات می‌شوید. اگر به ناموس کسی تجاوز کنید، مجازات می‌شوید. اگر دروغ‌گویی و فریب‌کاری کنید، مجازات می‌شوید. اگر مشروب خورده و مست کنید و به دیگران آزار برسانید، مجازات می‌شوید. این‌ها همگی بخشی

از دارما هستند (زندگی همراه با اصول اخلاقی). یکی از پیش‌نیازهای دارما اخلاق است که در زبان قدیم آن را سیلا (sīla) می‌گفتند. سیلا به معنای اصول اخلاقی است. در گذشته افراد روشن‌بین و رهایی‌یافته و دانا این کلمه را به این شکل توضیح می‌دادند: «کسی نباید با اعمال و گفتار خود سبب برهم ریختن صلح و هماهنگی دیگران بشود. کسی نباید مرتکب حرکتی شود (کاری کند یا چیزی بگوید) که سایر موجودات را آزار بدهد یا به آن‌ها زیان برساند.» این معنای کلمۀ سیلا یا اصول اخلاقی است. اگر ما این مطلب را درک کنیم، آن وقت می‌توانیم خودمان را با هر اسمی معرفی کنیم. می‌توانیم بگوییم که هندو هستیم. هیچ اشکالی ندارد. شخص می‌تواند خودش را گویانکا یا راثو یا اسمیت یا جونز بنامد. می‌تواند مسلمان، جین، مسیحی یا بودایی باشد. این‌ها فقط اسامی هستند. در حالی که دارما چیز دیگری است. اگر من انسانی معتقد به اصل دارما باشم، باید نهایت سعی خود را بکنم تا با اصول اخلاقی زندگی کنم. هر اندازه از اصول اخلاقی بهره‌مند باشیم، به همان اندازه انسان دارمایی خواهیم بود. اسامی، چیزی را عوض نمی‌کنند. ما باید از هرگونه عمل (رفتار یا گفتاری) که برخلاف مصالح دیگران باشد، پرهیز کنیم. یعنی نباید کسی را بکشیم یا چیزی را بدزدیم؛ نباید اعمال خلاف جنسی انجام دهیم یا دروغ بگوییم. در زمان‌های قدیم در هند این چهار اصل، اصول اولیه بودند و مردم این اصول اخلاقی را رعایت می‌کردند. بعدها مردم با الکل و ماری‌جوآنا آشنا شدند و به مصرف آن‌ها پرداختند. دانایان گفته‌اند: «وقتی از مواد مخدر استفاده می‌کنید، هر چقدر هم که هدف شما یک زندگی

اخلاقی باشد، کارتان مشکل خواهد شد چون برده این مواد مخدر می شوید.» بنابراین اصل پنجم دیگری به سیلا اضافه شد: «از مصرف هر نوع مواد مخدر پرهیز کنید.» چهار اصل سیلا به پنج اصل تبدیل شد.

زمان گذشت، مردم به تدریج متوجه شدند مخدرها فقط محدود به الکل و ماری جوآنا و بنگ نیستند، بلکه اعتیاد دیگری به اسم قمار وجود دارد. آن وقت خودداری از قمار هم به آن پنج اصل اضافه شد. با گذشت زمان، مردم متوجه شدند مواد مخدر دیگری مانند ثروت، قدرت و مقام وجود دارند، وقتی کسی ثروت زیادی جمع می کند، کاملاً دیوانه می شود و رفتارش مایه آزار خود و دیگران است. جمع آوری ثروت نوعی مستی ایجاد می کند. کسی که اداره یک خانواده را برعهده دارد، باید برای به دست آوردن پول به سختی کار کند. او نمی تواند گدایی کند، بنابراین باید با کار سخت و شرافتمندانه زندگی اش را تأمین نماید و این بسیار خوب است و اشکالی ندارد. دارما همین است. اما همراه با کار کردن و به دست آوردن پول، این خطر وجود دارد که پول، شما را فریب دهد، مست کند و در تله بیندازد و مثل موش مدام به دنبال جمع آوری پول بیشتر و بیشتر باشید. این وضعیت خطرناک است. کسی که مسئول خانواده است با وضع دشواری روبه رو می شود. از یک طرف به درآمد و پول نیاز دارد تا خود و خانواده و جامعه اش را حفظ کند و از طرف دیگر این خطر وجود دارد که گرفتار مستی پول بشود. به همین دلیل بود که قانون ساموییاگا (samvibhāga) به وجود آمد. این کلمه در زبان هندی

قدیم که امروزه اکثراً فراموش شده، به کار می‌رفته، ولی زبان هندی به کشور مجاور رفته و آن‌جا حفظ شده است. در آن روزگار از کلمهٔ *دانا* (dāna) به معنای بخشش و صدقه استفاده نمی‌کردند چون معتقد بودند صدقه دادن و به کار بردن این کلمه، نفس و خودخواهی شخص را پرورش می‌دهد؛ «من صدقه می‌دهم». بنابراین به جای کلمهٔ *دانا* از کلمهٔ *ساموییاگا* استفاده می‌کردند، به معنای پولی که از طرف جامعه به شما داده می‌شود. شخص پول را از طریق جامعه به دست می‌آورد و سپس آن را در بین افراد جامعه پخش می‌کرد. *ساموییاگا*. آن را با سایرین تقسیم کن؛ آن را با کسانی که نیازمندند، قسمت کن. *ساموییاگا* بخشی از پنج اصل دارما شد.

پنج اصل لازم و ضروری بودند. هنوز هم ضروری هستند. آن‌ها زیربنای ضروری دارما هستند و در آینده نیز همین‌طور خواهد بود. یکی از مقیاس‌های اصلی، برای آن که بفهمند کسی از دارما پیروی می‌کند یا خیر، به کارگیری پنج اصل دارماست. چرا باید این پنج اصل مورد توجه باشند؟ روشن‌بینان علت لزوم به کارگیری سیلا را این‌طور شرح داده‌اند؛ البته آنان با روش‌های گوناگون و متناسب با درک و شعور افراد مختلف آن را تعریف می‌کردند. در هر اجتماعی افرادی با قوای درک مختلف وجود دارند، بعضی‌ها مثل بچه‌ها، بعضی مثل افراد مسن، بعضی مثل جوانان و بعضی مانند بزرگسالان هستند. برای این افراد سیلا را به شکل‌های گوناگون توضیح می‌دادند. به بعضی‌ها می‌گفتند: آیا می‌دانید که اگر این اصول را با دقت تمام رعایت

کنید، چه چیزی به دست می آورید؟ شما بعد از مرگ به بهشت می روید؛ و تعریف آن‌ها از بهشت چنین بود: بهشت جای بی نظیری است که نوشیدنی‌های بهشتی و حوریان بهشتی دارد و آن شخص با خودش می گفت: «اگر بخواهم به بهشت بروم، باید حتماً اصول اخلاقی سیلا را رعایت کنم».

به همین شکل ممکن است کسی به فرزندش بگوید: «اگر خوب درس بخوانی و تکالیف را کامل انجام بدهی، شیرینی خوش مزه‌ای به تو می دهم.» و بچه هم درسش را خوب می خواند.

به عده‌ای دیگر می گفتند: «آیا می دانید اگر این اصول اخلاقی را رعایت نکنید، بعد از مرگ چه می شود؟ آن وقت به دوزخ می روید.» و دوزخ را به شکل یک محل وحشتناک تعریف می کردند. شخص می ترسید و می گفت: «نه. نمی خواهم بعد از مرگ به جهنم بروم.» خلاصه مطابق با درک اشخاص با آن‌ها صحبت می شد. کسانی بودند که این قبیل حرف‌ها را خوب می فهمیدند. پس توضیحات این چنینی به آن‌ها داده می شد. اگر اشخاص به هر شکل و زبانی از انجام کارهای ناشایست منع شوند، همان زبان خوب است.

گروه دیگری از افراد دارای شعور و درک بالا بودند. آن‌ها به تولد دوباره یا بهشت و جهنم قانع نمی شدند. آن‌ها معتقد بودند که زندگی فعلی اهمیت بیشتری دارد و بیشترین اهمیت را به زندگی موجود می دادند. توضیحاتی که به این گروه داده می شد متفاوت بود.

-اگر کسی قصد کشتن شما را داشت خوش‌تان می آمد؟ خوشحال می شدید

یا ناراحت؟

- اوه، اگر کسی قصد کشتن من را داشت، خیلی ناراحت می شدم.

- آیا اگر شما قصد کشتن کسی را داشتید، او ناراحت می شد؟

- بله، او حتماً ناراحت می شد.

- اگر کسی چیز با ارزشی را که مال شما بود می دزدید، ناراحت می شدید؟

- بله، مسلماً ناراحت می شدم.

- آیا اگر شما چیز گران بهایی را که برای دیگران باارزش است از او می دزدیدید،

ناراحت می شد؟

- بله، ناراحت می شد.

- اگر کسی با یکی از افراد خانواده شما رفتار نادرست جنسی می کرد، ناراحت

می شدید؟

- بله، حتماً ناراحت می شدم.

- به همین ترتیب اگر شما با کسی رفتار نامشروع جنسی داشتید، افراد خانواده او

ناراحت می شدند؟

- بله، حتماً ناراحت می شدند.

- اگر کسی به شما دروغ می گفت و شما را گول می زد، ناراحت می شدید؟

- حتماً ناراحت می شدم.

- اگر شما سعی می کردید با دروغ گویی دیگران را گول بزنید، آنها ناراحت

می شدند؟

- بله، ناراحت می شدند.

- اگر کسی مست می‌کرد و آرامش و تعادل زندگی شما را به هم می‌ریخت، ناراحت می‌شدید؟

- بله.

- و اگر شما مست می‌کردید و آرامش زندگی دیگران را به هم می‌ریختید، آن‌ها ناراحت می‌شدند؟

- بله، حتماً ناراحت می‌شدند.

به این ترتیب شخص از طریق منطق و استدلال متوجه اصول می‌شد و بسیاری از افراد به همین ترتیب با دارما آشنا شدند.

توضیحات دیگری به گونه‌ای دیگر به اشخاصی که درک متفاوتی داشتند، داده می‌شد و همه این توضیحات یک هدف داشت: انسان یک موجود اجتماعی است، باید در اجتماع زندگی کند، نمی‌تواند از جمع فرار کند. مسئول خانواده باید با افراد خانواده و جامعه‌اش زندگی کند. حتی اگر کسی ترک دنیا کرده و راهب یا راهبه شده باشد باز هم با اجتماع در تماس است. انسان موجودی اجتماعی است.

اگر صلح و هماهنگی جامعه به وسیله هر عملی که از شما سر می‌زند، مختل شود، فکر می‌کنید بتوانید از صلح و تعادل برخوردار شوید؟ اگر در اطراف‌تان آتش شعله‌ور شود، آیا می‌توانید در درون‌تان صلح و آرامش را تجربه کنید؟ شما باید صلح و تعادل جامعه را حفظ کنید. هر عمل شما (گفتار یا رفتار) که باعث برهم زدن صلح و تعادل دیگران شود، صلح و تعادل خودتان را نیز برهم خواهد زد. زیرا شما عضوی از همان جامعه هستید، نمی‌توانید از آن

جدا باشید. این گونه توضیحات، منطقی و قابل درک و فهم بود.

در بین افراد جامعه، گروه دیگری هم بودند که بلوغ فکری داشتند و دارما برای آن‌ها به شکل دیگری تعریف شد: «ظاهراً چنین به نظر می‌رسد که اگر شما اصول اخلاقی سیلا را رعایت کنید، به دیگران آزار نرسانید، با اعمال و حرکات و گفتار آن کسی را ناراحت نکنید، اشخاص و اجتماع را قدردان و مدیون کرده‌اید، زیرا با این روش به صلح و آرامش آن‌ها کمک می‌شود. اما این تنها یک حقیقت ظاهری است و حقیقت واقعی چیز دیگری است. حقیقت نهفته در عمق دارما آن است که شما با انجام اصول اخلاقی سیلا، کسی را قدردان و مدیون نمی‌کنید، بلکه این خودتان هستید که سپاس‌گزار خود می‌شوید، و رفتار شما به دلیل علاقه به شخص خودتان است.»

دارما برای چنین افرادی به این صورت تعریف می‌شد: فرض کنیم شما کسی را بکشید. چطور می‌شود کسی را کشت؟ شما بدون ایجاد میزان فوق‌العاده‌ای از خشم و نفرت و بدخواهی و دشمنی هرگز نمی‌توانید مرتکب قتل بشوید. نمی‌شود در حال خندیدن و لبخند زدن کسی را کشت. شما باید ابتدا در ذهن خود ناپاکی و منفی‌گرایی ایجاد کنید و به محض انجام چنین کاری، طبیعت به مجازات شما می‌پردازد. شاید بتوانید کسی را بکشید اما یقیناً اولین قربانی، خودتان هستید. شما به خاطر تولید ناپاکی و منفی‌گرایی در ذهن‌تان، ابتدا به خودتان صدمه می‌زنید. و بدون ایجاد این ناپاکی‌ها نمی‌توانید کسی را بکشید.

به همین ترتیب تا زمانی که حرص و طمع فراوان در ذهن‌تان ایجاد نشود، نمی‌توانید دزدی کنید و تا زمانی که در ذهن‌تان شهوت و هوس زیادی

نداشته باشید، نمی‌توانید اعمال خلاف جنسی انجام دهید. و باز تا وقتی که در ذهن‌تان خودخواهی و حرص و آز و بیزاری به وجود نیاورید، نمی‌توانید دروغ بگویید. تنها در این شرایط می‌توانید دیگران را فریب بدهید. یعنی هر وقت یکی از اصول اخلاقی سی‌لا را با رفتار و گفتارتان زیر پا بگذارید، باید قبلاً ناپاکی‌هایی در ذهن خود پرورش داده باشید. و این به شما صدمه و آزار می‌رساند.

وقتی که این‌قدر نادان باشید، از دارما چیری نمی‌فهمید. قانون دارما چنان است که به محض آن‌که هر نوع ناپاکی و آلودگی را در ذهن خود پرورش دهید، دارما به تنبیه شما می‌پردازد. اگر آن را بشکنید، مجازات می‌شوید. و این مجازات همین‌جا و در همین زمان اتفاق می‌افتد و بعد از مرگ به سراغ‌تان نمی‌آید. مجازات‌های بعد از مرگ به جای خود محفوظ هستند. این موضوع جداگانه‌ای است. در مورد آن سخت نگیرید. یک شخص عاقل، به حقیقت این لحظه اهمیت می‌دهد. به آن‌چه که در این لحظه اتفاق می‌افتد، توجه می‌کند زیرا مجازات در همین لحظه و همین‌جا خواهد بود. اگر کسی قوانین مملکتی را زیر پا بگذارد، باید مجازات شود یعنی به خاطر شکستن قانون مجازات می‌شود. اما تصمیم‌نهایی درباره‌ او به زمان احتیاج دارد. بازجویی‌ها ادامه پیدا می‌کند.

موضوع دعوی از یک دادگاه به دادگاه دیگر فرستاده می‌شود و شاید این کار سال‌ها طول بکشد و شاید حتی بعد از سال‌ها هم آن شخص مجازات نشود. کسانی که مسئول تصمیم‌گیری هستند، ممکن است به قضیه به صورت

دیگری نگاه کنند و شخص مجرم، بخشیده و آزاد شود.

اما در دارما هرگز چنین اتفاقی نمی‌افتد. در دارما مجازات شخص فوراً و هم‌زمان با ارتکاب جرم صورت می‌گیرد. به محض آن‌که ناپاکی‌هایی در ذهن ایجاد شود، رنج و بدبختی هم به وجود می‌آید. بین این دو هیچ فاصله زمانی وجود ندارد. این‌طور نیست که شما در این لحظه در ذهن‌تان ناپاکی به وجود بیاورید و بعد از چند لحظه احساس بدبختی کنید. بلکه درست از همان لحظه اول، درد و رنج شروع می‌شود. طبیعت، مجازاتش را شروع می‌کند. نمی‌توانید جلوی آن را بگیرید. باید با آن روبه‌رو شوید.

چون مردم معنای دارما را فراموش کرده‌اند، قانون طبیعت را نمی‌فهمند. آن‌ها دارما را در قالب دارمای هندو، دارمای بودایی، دارمای جین و آیین‌ها و سنت‌های گوناگون و در قالب مذاهب و سرودها و مراسم مختلف می‌بینند. و این‌ها کوچک‌ترین ارتباطی با دارما ندارند. قانون طبیعت، قانون طبیعت است. قانون جهانی طبیعت است. اگر این مطلب در جامعه و کشور جا بیفتد، تغییر بزرگی صورت می‌گیرد و همگی به اهمیت قانون طبیعت پی می‌برند.

من در این لحظه چه می‌کنم؟ آیا ناپاکی و منفی‌گرایی در ذهن ایجاد می‌کنم؟ اگر چنین باشد، طبیعت مجازاتش را شروع کرده است. اگر منفی‌گرایی ذهنی نداشته باشم و آن را در ذهن پرورش ندهم، اگر رفتار یا گفتاری که موجب آزار دیگران شود، نداشته باشم، ذهنم پاک می‌شود و طبیعت به من پاداش می‌دهد. من پاداش خود را در همین لحظه و همین‌جا دریافت می‌کنم. از همان لحظه‌ای که یک ذهن پاک در خود عشق و شفقت و نیک‌خواهی را

پرورش می‌دهد، هم‌زمان با آن، شخص صلح و تعادل و شادی را تجربه می‌کند. نیازی به انتظار کشیدن ندارد. احتیاجی به انتظار بعد از مرگ نیست. آن را همین حالا دریافت می‌کند، این‌جا و اکنون.

این قانون طبیعت است. این دارماست. هر چه بیشتر مردم این را بفهمند، برای داشتن یک زندگی سالم اخلاقی بیشتر سعی می‌کنند. به جای آن‌که دیگران را مجبور کنند، خودشان را به داشتن اصول اخلاقی موظف می‌کنند. «اگر یک زندگی سالم اخلاقی داشته باشم به خودم خدمت کرده‌ام، به خودم کمک کرده‌ام. و وقتی که به خودم کمک کنم، با این کار به دیگران هم کمک می‌کنم. وقتی که دیگران را آزار بدهم، خودم را آزار داده‌ام. پس برای نفع خودم هم که شده باید زندگی سالم اخلاقی داشته باشم. باید زندگی دارمایی داشته باشم.»

هیچ کدام از انواع دارمای هندو، دارمای بودایی، دارمای جین یا دارمای سیک ربطی به دارمای واقعی ندارند. کسی که خودش را از فرقه هندو می‌داند و به دارمای هندو عمل می‌کند، ممکن است یک انسان دارمایی باشد یا ممکن است نباشد. این دو مورد کاملاً متفاوت هستند. دارما، دارماست. اگر حساب آن را از فرقه‌ها جدا کنیم، آن وقت خالص خواهد بود، مردم به معنای واقعی آن پی خواهند برد و آن را از بودایی و هندو و جین و مسیحی جدا خواهند کرد. مردم به دارما رو خواهند آورد. آن را مشاهده خواهند کرد. اما چطور باید دارما را مشاهده کرد؟

یک انسان بالغ درک می‌کند که «به خاطر نفع شخصی‌ام، باید زندگی پاک

اخلاقی داشته باشم. البته باید برای منافع جامعه هم پاک زندگی کنم. کسی را نکشم، دزدی نکنم، اعمال خلاف جنسی نداشته باشم، دروغ نگویم و از مواد مخدر استفاده نکنم».

یک شخص دایم‌الخمیر خوب می‌داند که: «مشروب‌خواری به نفع من نیست». او دلش می‌خواهد که این کار را ترک کند. یک قمارباز می‌داند که: «قمار کردن به نفع من نیست». او دلش می‌خواهد قماربازی را ترک کند. کسی که اعمال خلاف عفت انجام می‌دهد، می‌داند که: «این کارها به نفع من نیستند». و دلش می‌خواهد که رفتارش را عوض کند. اما با وجود این‌ها و با آن‌که این افراد از زشتی کار خودشان آگاه هستند، این کارها را تکرار می‌کنند.

در ماهاباراتا (Mahābhārata) شخصیت مهمی به نام دوریودان (Duryodhan) هست. دوریودان می‌گوید:

Jānāmi dharmam na ca me pravrittī

Jānāmi adharmam na ca me nivrittī

من خوب می‌دانم دارما چیست اما ذهن من نمی‌خواهد از آن تبعیت کند.

من خوب می‌دانم آدارما چیست اما با وجود این نمی‌توانم خود را نجات دهم.

آیا همگی مردم مثل همین دوریودان نیستند؟

هر کسی از روی عقل و شعور می‌فهمد که «من نباید کارهای زشت انجام دهم. باید تنها اعمال خوب را انجام بدهم». با این همه باز شخص به کارهای غلط می‌پردازد و کارهای خوب انجام نمی‌دهد. همه افراد مثل دوریودان هستند و این به خاطر آن است که انسان بر ذهن خودش تسلط ندارد.

بنابراین دومین پیش‌نیاز برای دارما آن است که بر ذهن تسلط پیدا کنیم. شما این را خوب می‌دانید که «زندگی اخلاقی برای من و سایرین بسیار خوب است». شما دل‌تان می‌خواهد که خوب زندگی کنید اما نمی‌توانید، زیرا بر ذهن تسلطی ندارید. دارما بدون داشتن تسلط بر ذهن، کامل نخواهد بود.

مردمان دانا و روشن‌بین، ریشی‌ها (rishis)، مونی‌ها (munis)، بوداها (buddhas) و آراهانت‌ها (arahants) و ستیتاپراج‌نیاها (sthitaprajñas) فقط به موعظه و اندرز نمی‌پرداختند. «آه ای مردمان جهان، نباید کسی را بکشید. نباید دزدی کنید. نباید چنین و چنان کنید». اگر دارما فقط به موعظه (یعنی چیزی که امروز به آن محدود شده) کفایت می‌کرد، این حرف‌ها از یک گوش وارد می‌شد و از یک گوش بیرون می‌رفت. رهبران روحانی هند در روزگار قدیم فقط موعظه نمی‌کردند، بلکه به مردم روشی را یاد می‌دادند تا آن گفته‌ها را درک کنند و با تسلط بر ذهن بتوانند اخلاقیات را درست مشاهده کنند.

راه‌های بسیاری به کار می‌رفت. هند کشوری وسیع و بسیار قدیمی است. در آن‌جا روش‌های گوناگون به وجود می‌آمد و تمرین می‌شد. ممکن است یک تکنیک برای کسی مناسب باشد و تکنیک دیگری برای شخص دیگری مفید باشد. به همین جهت انواع روش‌ها برای تسلط بر ذهن و کنترل ذهن به وجود آمدند. یکی از روش‌های متداول، گفتن و تکرار یک کلمه بود. این روش هنوز هم ادامه دارد. به تدریج که به تکرار یک کلمه ادامه می‌دهید، متوجه می‌شوید ذهن آرام می‌شود و شروع به تمرکز می‌کند. شما هر کلمه‌ای را می‌توانید به کار ببرید مثلاً کلمه «بین». وقتی پشت سر هم این کلمه را

تکرار می‌کنید، ذهن کم کم آرام می‌شود و تمرکز پیدا می‌کند. این قانون طبیعت است، مثل لالایی خواندن برای کودک است؛ «کودکم بخواب، کودکم بخواب، کودکم بخواب». کودک آرام می‌شود و به خواب می‌رود زیرا شما یک کلمه را بارها و بارها تکرار می‌کنید. به همین ترتیب وقتی که کلمه بین - بین - بین - بین - بین - بین را تکرار می‌کنید، ذهن آرام و متمرکز می‌شود.

تکرار یک کلمه مثل «بین» کار ساده‌ای نیست. چه چیز جالبی در این کار وجود دارد؟ بنابراین مردم باهوش و دانا نصیحت دیگری کردند: «نام یک انسان مقدس، یک موجود، خدا یا الاهی که به آن اعتماد و ارادت دارید را تکرار کنید. چون وقتی نسبت به صاحب آن اسم ارادت و علاقه داشته باشید، تکرار آن آسان می‌شود. آن را تکرار کنید.» بعد اضافه کردند که «این اسم آن قدر قدرتمند است که اگر آن را مرتب تکرار کنید، بعد از مرگ به بهشت می‌روید. بعد از مرگ به رهایی می‌رسید».

تکرار اسم یک الاهی یا بت، آسان است. هم‌چنین تکرار نام یک شخص مقدس یا روشن‌بین که نسبت به او ارادت داشته باشید، آسان است. اگر چنین اسمی را بارها و بارها تکرار کنید، ذهن بیشتر و بیشتر تمرکز پیدا می‌کند. این روش خوبی بود. در گذشته کارگر می‌شد، امروزه هم مؤثر است.

تکنیک دیگر به کار گرفتن یک شکل یا فرم بود؛ هر شکل یا فرمی. در هند رسم بود که شکل به‌خصوصی را از گِل می‌ساختند، مثلاً صفحه‌ای گِلی به اندازه‌گرده نان درست می‌کردند، آن را در مقابل خود می‌گذاشتند و به آن

خیره می شدند. یا آن که شخص مدتی چشم هایش را می بست و دوباره باز می کرد و بعد از نگاه کردن به این شکل گلی دوباره چشم هایش را می بست. این تکنیک قدیمی هندی، نیمیتا (nimitta) خوانده می شد؛ یعنی شخص به یک شیء نگاه می کرد، بعد چشم هایش را می بست، دوباره به آن نگاه می کرد و با یک چنین تمرین، زمانی می رسید که شخص با چشم بسته هم آن شیء را به وضوح می دید، اما توجه کردن به یک صفحه گلی، چندان جالب به نظر نمی آمد. بنابراین به مردم توصیه می شد که شکل و شمایل یک بت یا الاهی را که نسبت به آن ارادت و باور قلبی داشتند، انتخاب کنند و مجسمه یا تصویر او را در مقابل شان بگذارند و به همان ترتیب به آن نگاه کنند و بعد از مدتی چشم ها را ببندند، باز به آن نگاه کنند و باز چشم ها را ببندند و با این تمرین بعد از چند روز یا چند ماه یا در بعضی موارد بعد از چند سال موفق می شدند که با بستن چشم ها، تصویر را در مقابل خود داشته باشند. در این حال وقتی که با چشم بسته تصویر مشاهده شود، ذهن هم متمرکز می شود. این تکنیک در آن روزگار مؤثر واقع می شد. امروزه هم مؤثر است.

تکنیک دیگری بود که شخص چیزی را مجسم می کرد و نسبت به آن شیء تصویری ایمان می آورد و این روش کارگر می شد. مثلاً: «این ستون فقرات من است و چاکراها روی آن قرار دارند». شما این چاکراها را در نظر مجسم می کنید یا آن که به یک چاکرا که مانند گل نیلوفر است و دارای گلبرگ های متعدد است، توجه می کنید و بعد از آن به چاکرای دیگری که باز هم مانند گل نیلوفر، دارای گلبرگ های متعدد است، توجه می کنید و این عمل تجسم

را بارها و بارها تکرار می‌نمایید. عاقبت زمانی می‌رسد که شما می‌توانید این چاکراهای نیلوفرگون را با چشم بسته مشاهده کنید. با این عمل یعنی تمرین «تجسم اشیاء»، ذهن شما متمرکز می‌شود.

در آن زمان هر نوع پیشنهاد و باور فلسفی را به مرحله عمل درمی‌آوردند. مثلاً اگر اعتقاد خاصی داشتید که: «من روح جاویدان هستم. بله، من روح جاویدان هستم و این روح بسیار پاک و خالص است. پاک و خالص است. هیچ آلودگی و ناپاکی در آن نیست.» و شما مرتب به خودتان تلقین می‌کردید که: «من جاودانه‌ام. من روح جاودانه‌ام» و مرتب این افکار را تلقین می‌کردید، پس از مدتی با بازتاب این نوع افکار، ذهن متمرکز می‌شد.

به این ترتیب مردم هند به روش‌ها و راه‌های مختلف کار می‌کردند تا به تمرکز ذهن دست یابند. هدف اصلی، همانا متمرکز کردن ذهن بود. امکان داشت یک نفر از یک روش و شخص دیگر از روش دیگری استفاده کند، اما هدف یکی بود. هدف تمرکز ذهن بود.

اما در همان زمان در این کشور، انسان‌های بصیر و روشن‌بینی وجود داشتند که معتقد بودند تنها، تمرکز ذهن کافی نیست. یک ذهن متمرکز بسیار قدرتمند است و وقتی که به وسیله هر تکنیکی به تمرکز ذهن برسید، ذهن قدرتمندی به دست می‌آورد. حالا می‌توانید از این ذهن قوی سوءاستفاده کنید. این ذهن می‌تواند به دیگران آسیب برساند، در حالی که ذهن قدرتمندی که بر پاکی و خلوص استوار باشد، باعث آزار کسی نخواهد شد، بلکه برای همه مفید خواهد بود. پس، اصل و اساس ذهن باید بر پاکی باشد. اگر ذهن

متمرکز شما بر خلوص و پاکی استوار نباشد، نتایج درست و صحیح دارما حاصل نمی‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که خلوص و پاکی از اهمیت بسیاری برخوردار است. در نتیجه، تکنیک‌های دیگری پیدا شد که اساس و پایه آن‌ها بر پاکی و خلوص استوار بود و نه چیز دیگر. اولین شرط آن بود که شخص، با حقیقت آن‌چه که تجربه می‌کند، حقیقت لحظه به لحظه، به همان صورت که هست، روبه‌رو شود و در هر لحظه، و لحظه به لحظه با همان حقیقت موجود باقی بماند. حقیقتی که خود شخص آن را تجربه می‌کند، نه حقیقتی که به وسیله دیگری تجربه می‌شود. حقیقتی که به وسیله گوتاما تجربه شد، او را به روشن‌بینی رساند. او را بودا کرد. این حقیقت نمی‌تواند شما را به یک بودا تبدیل کند، مگر آن که خودتان آن را تشخیص دهید. حقیقت تجربه شده به وسیله مسیح او را به آن درجه رساند، ولی این حقیقت، از شما یا دیگری مسیح نمی‌سازد.

هر شخص باید حقیقت و واقعیت را تجربه کند و این حقیقت همان حقیقتی است که به وسیله خود انسان تجربه می‌شود. اگر شما در کتاب‌های مذهبی مطلبی را خوانده باشید و در آن‌جا به حقیقتی اشاره شده باشد یا اگر مرشد شما یا رسوم و سنت‌های شما حقیقتی را باور داشته باشند و شما به این دلیل آن حقیقت را باور کنید، بی‌فایده است. شما باید خودتان آن را تجربه کنید. حقیقت، واقعیتی است که شما آن را در هر لحظه تجربه می‌کنید. شما تنها با تجربه حقیقت مربوط به خودتان آن را به دست می‌آورید. حقیقت مربوط به

افراد دیگر تنها در سطح عقلی و آگاهی قابل درک است. شما یک حقیقت خارجی را به وسیله شعور خودتان درک می‌کنید: «این به این صورت است، این‌طور به نظر می‌رسد، چنین و چنان است.» شما تنها به کمک قوه درک‌تان به حقایق بیرونی پی می‌برید.

اگر بخواهید حقیقت را تجربه کنید، آن‌وقت چنین حقیقتی باید در قالب وجود و جسم خود شما قرار گرفته باشد. حقیقتی که آن را در قالب جسم خود تجربه می‌کنید، حقیقت شما خواهد بود. این حقیقت شما است که آن را تجربه می‌کنید. این حقیقت چیزی نیست که مرشد شما گفته باشد یا در نوشته‌های مذهبی آمده باشد یا در سنت‌های تان ذکر شده باشد. بلکه این حقیقت با تجربه شخصی به دست می‌آید. بنابراین به حقیقت مربوط به خودتان پردازید؛ حقیقتی که به وسیله شخص خودتان تجربه می‌شود. به حقیقت درونی‌تان پردازید. از تمرکز ذهن استفاده کنید. تربیت ذهن برای تمرکز باید هم‌زمان با تجربه حقیقت درونی شخص انجام گیرد. این حقیقت مربوط به ساختار جسمانی و مادی و فیزیکی همان چیزی است که انسان آن را با کلمات من، من، مال من، مال من تعریف و مشخص می‌کند. در سطح عقلی، انسان به خوبی درک می‌کند که: این بدن، «من» نیست. این بدن، «مال من» نیست. این بدن، «روح من» نیست. انسان به کمک عقل و شعور این نکات را به خوبی درک می‌کند. زمانی که شما به تمرین مشاهده حقیقت درونی می‌پردازید، متوجه می‌شوید که به خاطر اهداف عملی و استفاده از بدن و جسم‌تان، این ساختار مادی

برای شما به صورت «من» و «مال من» درمی آید. این «من» است. این «مال من» است. ما بدن فیزیکی خود را با تعاریف بسیار، معرفی و شناسایی می کنیم و نسبت به آن دل‌بستگی شدید نشان می دهیم. و در نتیجه همین علاقه شدید است که دچار درد و رنج فراوان و تنش و فشار می شویم. حقیقت مربوط به ساختار جسمانی و حقیقت مربوط به ساختار ذهنی باید به خوبی مشخص شوند.

این ذهن چیست؟ ذهنی که مدام کلمات «من»، «من»، «مال من»، «مال من» را در آن تکرار می کنم؟ این ذهن چیست؟ در سطح عقلی ممکن است بگویم ذهن، «من» نیست. ذهن، «مال من» نیست. ذهن، «روح من» نیست. اما در واقع ذهن به همان «من» و «مال من» تبدیل شده است. این ذهن چیست؟ انسان باید حقیقت مربوط به جسم و حقیقت مربوط به ذهن خود را به صورت تجربی کشف کند.

برای این کار به مردم روشی پیشنهاد شد. اولین دستورالعمل، آن است که به شکلی راحت در حالتی که مناسب شماست، بنشینید. لزومی ندارد که یک حالت خاصی را انتخاب کنید. هر نوع وضعیتی که برای مدت طولانی برای تان راحت باشد، خوب است. سعی کنید پشت و گردن را صاف و مستقیم نگه دارید. چشم‌ها و دهان تان را ببندید و توجه کنید که در چهارچوب بدن تان چه می گذرد. هر چه را که در سطح تجربی در بدن تان می گذرد، مشاهده کنید. بدون آن که دچار تخیل و تصور شوید. بدون آن که انتظار اتفاق خاصی را بکشید. در این لحظه شاهد چه تجربه‌هایی هستید؟

هیچ حرفی بر زبان تان نیست. هیچ حرکت فیزیکی ندارید. چه اتفاقی در درون تان رخ می‌دهد؟

اولین واقعیتهایی که تجربه می‌کنید، تنفس است. نفسی که وارد می‌شود و نفسی که خارج می‌شود. شما به آرامی نشسته‌اید و این تنفس، فعالیتی است که به طور مداوم ادامه دارد. به مشاهده نفسی که وارد می‌شود و نفسی که خارج می‌شود، پردازید. فقط شاهد نفس باشید. هیچ کاری نکنید. آن را به تمرین تنفسی تبدیل نکنید. با تنظیم تنفس آن را به پرانایاما تبدیل نکنید. این تمرین دقیقاً عکس پرانایاما است. در پرانایاما شما نفس را تنظیم می‌کنید. آن تمرین منافع خودش را دارد.

هدف ما، محکوم کردن روش‌های دیگر نیست. آن‌ها منافع خودشان را دارند. اما تا آنجا که به این تکنیک مربوط می‌شود، فقط به نفس به همان صورت که وجود دارد، توجه کنید. اگر عمیق است، عمیق است. اگر سطحی است، سطحی است. اگر از سوراخ چپ بینی می‌گذرد، از سوراخ چپ می‌گذرد. اگر از سوراخ سمت راست بینی می‌گذرد، از سوراخ راست می‌گذرد. فقط شاهد آن باشید. هیچ کار دیگری نکنید. در جریان طبیعی تنفس مداخله نکنید. همان‌گونه که به طور طبیعی وارد می‌شود، از آن آگاه باشید. همان‌طور که به طور طبیعی خارج می‌شود، از آن آگاه باشید. این اولین قدم برای تربیت ذهن و متمرکز کردن آن است.

فردا درباره مشکلاتی که در این تکنیک پیش می‌آید، بحث خواهیم کرد و راه غلبه بر این مشکلات را یاد می‌گیریم. هم‌چنین درباره علت انتخاب

این تکنیک خاص صحبت می کنیم.

درباره این که این روش چطور به پاک کردن ذهن کمک می کند و چه تفاوت هایی با روش های دیگر دارد، صحبت خواهیم کرد. درباره این که این فعالیت منحصر به لایه های سطحی ذهن نیست و به اعماق ذهن نفوذ می کند، گفت و گو می کنیم و سعی خواهیم نمود تمام این مطالب را درست بفهمیم.

باشد تا همه کسانی که امروز به این جلسه دارما آمده اند، فرصت و شانس آن را پیدا کنند تا از این تکنیک عالی قدیمی هند بهره مند شوند و آن را امتحان کنند. شما با این کار از دین و آیین خودتان بر نمی گردید. دارما یک روش پاک در رابطه با جسم و ذهن است. دانش جسم و ذهن است. رابطه جسم و ذهن است.

دارما به ما نشان می دهد که چگونه ناپاکی ها به وجود می آیند، چگونه تشدید می شوند و چگونه بر ما حاکم می شوند. به ما می گوید که چگونه از تشدید ناپاکی ها جلوگیری کنیم. چگونه وقتی که ناخالصی و ناپاکی ظاهر می شود، آن را از بین ببریم و پاک کنیم؟ این ها چیزهایی است که این روش به شما یاد می دهد و شما تنها با اعتقاد کورکورانه آن ها را قبول نمی کنید بلکه خودتان آن ها را قدم به قدم تجربه می کنید. این یک تکنیک علمی، یک تکنیک منطقی و روشی است که نتایج آن در همین جا و همین حالا به بار می آید. باشد که همگی شما بتوانید وقت کافی پیدا کنید تا از تکنیک قدیمی این کشور بهره مند شوید. از درد و رنج آزاد شوید و از صلح واقعی، هماهنگی واقعی و شادی واقعی، شادی حقیقی، لذت ببرید.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

پرسش: خدا کیست؟

پاسخ: خداوند حقیقت است. با یافتن حقیقت، خدا را پیدا می‌کنید.

◀: لطفاً فرق بین هینوتیسم و مدیتیشن را شرح دهید.

●: به طور کلی تکنیک‌های واقعی در هند قدیم مخالف هینوتیسم بودند. در بعضی از روش‌ها از هینوتیسم استفاده می‌شد. اما این با دارما کاملاً مغایرت دارد. دارما شما را متکی به خود می‌کند. هینوتیسم هرگز شما را متکی به خود نمی‌کند. به همین جهت این دو، هرگز با هم سازش ندارند.

◀: تفاوت مشاهده حقیقت (Vipassana) و روگردانی از حقیقت (escapism) را توضیح دهید.

●: ویپاسانا روبه‌رو شدن با جهان است. در این روش ابتدا اجازه فرار و روگردانی از حقیقت داده نمی‌شود.

◀: آیا در حال حاضر تعداد افراد رهایی یافته زیاد است؟

●: بله، حرکت برای رهایی در حال پیشرفت است. به همان نسبت که از آلودگی‌ها و ناپاکی‌ها رها می‌شوید، به همان نسبت نیز به رهایی می‌رسید. و افرادی هستند که به مرحله‌ای رسیده‌اند که از همه ناپاکی‌ها رها شده‌اند.

◀: کدام یک از این کارها بهتر است: ساختن معبد، خدمت به خلق، حرفه آموزش یا کار در بیمارستان؟

●: همگی این خدمات اجتماعی دارای اهمیت هستند. هیچ کدام عیبی ندارند. به شرطی که این کارها با ذهن پاک انجام شوند. زیرا اگر آن‌ها را با ذهن ناپاک انجام دهید، و نفس‌پرستی را در خود پیورانیید، آن‌گاه عمل شما نه به خودتان و نه به دیگران کمکی نخواهد کرد. این کارها را با ذهن پاک، با

عشق، با شفقت انجام دهید، آن وقت می بینید که هم به شما کمک می شود و هم منافع حقیقی آن به دیگران می رسد.

◀: ما باید از زندگی اخلاقی برخوردار باشیم اما اخلاق در همه دنیا رو به خرابی است.

●: به خاطر همین مسأله مهم است که دارما باید در این روزگار جریان پیدا کند. زمانی که اخلاق رو به نابودی است، و هنگامی که در همه جا تاریکی حاکم است، آن وقت، زمان آن است که روز روشن بیاید و خورشید طلوع کند.

◀: اگر به خاطر منافع دیگران یک عمل منفی انجام بشود، این کار بد است؟

●: مطمئناً بد است. عمل منفی به شما صدمه می زند. و وقتی که شما به خودتان صدمه بزنید، هرگز نمی توانید به دیگران کمک کنید. یک شخص لنگ نمی تواند به یک لنگ دیگر کمکی بکند. ابتدا باید خودتان را سالم کنید، آن وقت متوجه می شوید که کمک به دیگران را شروع کرده اید.

◀: چطور می توانیم از عادات بد مثل سیگار کشیدن و جویدن پانا خودداری کنیم؟

●: به غیر از سیگار کشیدن و جویدن ماده مخدر پانا، اعتیادهای زیاد دیگری نیز وجود دارند. شما متوجه خواهید شد که اعتیادتان واقعاً به آن ماده به خصوص نیست. هرچند ظاهراً به نظر می رسد که شما به سیگار، الکل، مواد مخدر یا پانا معتاد شده اید اما واقعیت امر آن است که شما به یک نوع حس به خصوص که بر اثر استفاده از این مواد در بدن تان ایجاد می شود، معتاد هستید. وقتی که سیگار می کشید، در بدن تان حسی ایجاد می شود. وقتی که پانا می جوید در بدن تان حس به خصوصی هست و وقتی که از مواد مخدر استفاده می کنید، در بدن تان حسی هست. به همین ترتیب وقتی که به خشم و

شهوَت معتاد هستيد، اين‌ها نيز به حس‌هاى بدن مربوط هستند. شما به اين حس‌ها اعتياد داريد. به كمك و پياسانا از اين اعتياد آزاد مى‌شويد. از همهٔ اعتيادهاى جهان خارج هم آزاد مى‌شويد. و پياسانا بسيار طبيعى و علمى است. آن را امتحان كنيد تا متوجه بشويد كه چطور عمل مى‌كند.

◀: *آيا تنها انسان است كه در درد و رنج و بدبختى زندگى مى‌كند؟ آيا ساير موجودات از زندگى متعادلى برخوردارند؟*

●: درد و رنج در همه جا وجود دارد. اما موجودات ديگر نمي‌توانند از دست آن رها شوند، زيرا نمي‌توانند حقيقت موجود در درونشان را مشاهده كنند. طبيعت (يا مى‌توانيد آن را خداوند قادر بگوئيد) چنين قدرت فوق‌العاده‌اى را تنها به انسان بخشيد تا بتواند حقيقت درونى خويش را مشاهده كند و از بدبختى نجات يابد. از اين نيروى فوق‌العاده كه به انسان‌ها داده شده، استفاده كنيد.

◀: *آيا اگر عضوى از ارتش مسلح باشيد و دشمن تان را نابود كنيد، اين كار خلاف اخلاق است؟*

●: بله، اما در عين حال، ارتش براى حفاظت كشور لازم است. ارتش براى حفاظت مردم است. از ارتش تنها براى كشتن ديگران استفاده نمي‌شود. بايد از ارتش براى نشان دادن قدرت كشور استفاده كرد. تا دشمن حتى فكر تجاوز و آزار مردم را در سر نپروراند. بنا بر اين، وجود ارتش لازم است. اما نه براى كشتن، بلكه براى نشان دادن قدرت. اگر كسى قصد آزار داشته باشد، اولين قدم، اخطار دادن است. و در صورتى كه لازم شود، بايد وارد عمل شد. در آن صورت هم بايد به سربازان آموزش داده شود تا خشم و دشمنى نداشته باشند. زيرا ذهن آن‌ها از تعادل خارج مى‌شود و تصميمات غلط مى‌گيرند. با يك ذهن متعادل مى‌توانيم خوب و درست تصميم بگيريم و اين نوع

تصمیم‌گیری به سود خودمان و نفع دیگران است.

◀: آیا یک شخص عقب افتاده ذهنی می‌تواند با کمک و پیاسانا روی خودش کنترل پیدا کند؟

●: بستگی دارد. اگر کسی متوجه تعلیماتی که به او می‌دهند نباشد، آن وقت جادو و معجزه‌ای در کار نخواهد بود. این یک تمرین ذهنی است. همان‌طور که تمرینات بدنی مختلفی را انجام می‌دهید، این تمرین ذهنی را هم انجام می‌دهید. شخص باید لاقلاً آن قدر درک داشته باشد که معنی این تمرین را بفهمد و بعد آن را انجام دهد. کسانی بوده‌اند که به آن‌ها کمک شده ولی نمی‌شود گفت که به همه کمک می‌کند.

◀: در کتاب گیتا گفته شده: باید از سوآدارما (swadharma)، دارمای خودمان، پیروی کنیم، نه از پارادارما (paradharma) دارمای دیگران.

●: این به تعبیر و تفسیر شما بستگی دارد. از دیدگاه من سوآدارما به معنای دارمای انسان‌هاست. یک انسان این توانایی ارزشمند را دارد که با مشاهده درون خویش از درد و رنج و اسارت آزاد شود. حیوانات چنین قدرتی ندارند. یک پرنده نمی‌تواند این کار را انجام دهد. یک حشره قادر به این کار نیست. اگر شما بدون استفاده از این امکان، به زندگی معمولی ادامه دهید، مثل آن است که زندگی یک حیوان، یک پرنده یا یک حشره را ادامه دهید. و هیچ تفاوتی بین شما و آن حیوان نخواهد بود. شما در زندگی از سوآدارما پیروی نمی‌کنید بلکه از راه پارادارما می‌روید. در راه سوآدارما باید یاد بگیرید که چگونه با مشاهده حقیقت موجود در درون‌تان از زنجیرهای اسارت آزاد بشوید.

◀: در مدت ده، دوازده سال اخیر من نتوانسته‌ام درست بخوابم.

● بسته به این که تا چه حد دقیق عمل کنید، ویپاسانا به شما کمک خواهد کرد. اگر تنها هدف شما از شرکت در دوره ویپاسانا، خوب خوابیدن باشد، بهتر است شرکت نکنید. شما باید برای رها شدن از ناخالصی‌های ذهن تان به ویپاسانا بیایید. شما به دلیل منفی‌گرایی‌ها و تشویش‌های زیاد موجود در ذهن تان دچار ناراحتی شده‌اید. همه این اضطراب‌ها و تشویش‌ها و منفی‌گرایی‌ها و ناخالصی‌های ذهن به کمک ویپاسانا برطرف خواهند شد و آن وقت شما به خواب راحت و عمیق فرو می‌روید.

◀: آیا معرفی تکنیک ویپاسانا در آموزش و پرورش لازم است؟

● قطعاً لازم است. این هنر زندگی و زندگی کردن است. افراد نسل بعدی باید آن را در سنین نوجوانی بیاموزند تا بتوانند از زندگی سالم و متعادل بهره‌مند شوند و از هر چیز دیگری که دارما نام گرفته، رهایی یابند. اگر آن‌ها دارمای پاک را درست بشناسند و قانون طبیعت را بدانند، با قانون طبیعت زندگی خواهند کرد. زمانی که در مدارس و دانشکده‌ها به فرزندان ویپاسانا آموخته شود، نتایج بسیار خوبی خواهد داشت.

◀: اگر تنها چیز مورد نیاز برای ما تمرین دارما باشد، آیا باید با آدارما هم به عنوان یک عکس‌العمل مساوی و متضاد روبه‌رو بشویم؟

● بله، زمانی که تمرین دارما را شروع می‌کنید و افکار سالم را در ذهن پرورش می‌دهید، مخالف آن، یعنی آدارما وجود دارد. نیروها و ارتعاشات افکار ناسالم آدارما نیز وجود دارند، که باید با آن‌ها مبارزه کنید. شما دارای قدرت خواهید بود و در نهایت دارما پیروز می‌شود. اگر معنای دارما را بفهمید و اگر بدانید که چگونه آن را در خودتان پیاده کنید، آن وقت همه نیروی آدارما شکست خواهند خورد. شکی نداشته باشید.

◀: زندگی و مرگ چیست؟

●: انسان در هر لحظه متولد می شود و در هر لحظه می میرد. این حقیقت زندگی و مرگ را درک کنید. زیرا سبب شادی شما می شود و آن وقت به راحتی درک می کنید که بعد از مرگ چه پیش می آید.

◀: چطور می شود عادت پیروی از دارما را شکست؟

●: از دارما پیروی کنید، آداما از بین خواهد رفت.

◀: لطفاً چند کلمه در مورد این که شاگردان چگونه باید وپاسانا را به کار گیرند، بگویید؟

●: ما حتی در مورد شاگردانی که تنها بخش اول وپاسانا یعنی تمرکز ذهن را تمرین می کنند، به نتایج خوبی رسیده ایم. حافظه آنها قوی تر شده، توانایی آنها برای درک مطالب پیشرفت کرده، قدرت درک مطالب در ذهن آنها بهبود یافته و عصبانیت شان فروکش کرده است. همه این قضایا در مطالعات دانش آموزان بسیار مفید واقع می شوند. و در کنار این منافع، از همان شروع کار، امر شخصیت سازی آغاز می شود.

◀: آیا شما ملحد و کافر هستید؟

●: (با خنده) اگر منظور شما آن است که به خدا اعتقاد ندارم، جواب تان منفی است. من به خداوند معتقدم، اما از دید من خداوند یک شخص تصویری نیست. به نظر من خداوند حقیقت است. حقیقت نهایی همان خداوند است.

◀: اگر کسی از کودکی کر و گنگ یا کور باشد، چطور می تواند زندگی کند؟

●: این ها نتیجه و میوه های بدی است که حاصل کارماهای گذشته او است. وپاسانا نمی تواند به آن کمکی کند. اما کسانی که تمرین می کنند، تکنیک دیگری را نیز یاد می گیرند. یاد می گیرند که ارتعاشات عشق و شفقت را پخش کنند و این برای این گونه افراد مفید است.

◀: هدف زندگی باید چگونه باشد؟

●: هدف باید خوب زیستن و سلامت زیستن باشد. خوبی برای خود و خوبی برای دیگران باشد.

روز سوم تمرین خالص سازی ذهن

دوستان، امروز همگی ما دوباره در کنار رود دارما نزد هم جمع شده‌ایم؛ در ساحل دارمای پاک. در کنار دارمای به دور از فرقه‌گرایی جمع شده‌ایم تا معنای دارمای پاک را درک کنیم. بهتر است ابتدا ببینیم این دارمای پاک را چگونه باید تمرین کرد و چگونه باید زندگی مان بر مبنای دارمای پاک باشد. و چگونه باید از فواید دارمای پاک و خالص بهره‌مند شویم.

دارما باید از انواع اصطلاحات فرقه‌ای بر کنار بماند. دارمای پاک را هرگز نباید با دارمای هندو، دارمای بودایی، دارمای چین، دارمای سیک و غیره مخلوط کنیم. دارما، قانون جهانی طبیعت است. دارما در همه‌جا و همه‌وقت، برای همه قابل استفاده است. دارما ذهن ما را از آلودگی‌ها و منفی‌گرایی‌ها و ناپاکی‌ها دور نگه می‌دارد. تمرین دارما ذهن را پاک می‌کند و آن را از عشق و شفقت، شادی و همدردی و تعادل لبریز می‌کند. یک ذهن پاک به شما کمک خواهد کرد تا از یک زندگی خوب، یک زندگی سالم و نیک بهره‌مند شوید و این همان قدر که برای شما خوب است، در زندگی دیگران نیز اثر خوب برجای می‌گذارد. هر کس می‌تواند از یک چنین زندگی بهره‌مند شود.

هر کس می‌تواند خودش را هندو، بودایی، چین، سیک یا پارسی بنامد. این‌ها فرقی نمی‌کنند. شخص می‌تواند خودش را برهمن یا غیر برهمن بداند، تفاوتی

ندارد. هر کس می‌تواند خودش را پنجابی یا تامیلی بداند، فرقی ندارد. می‌تواند خودش را هندی یا پاکستانی بخواند، تفاوتی نمی‌کند. انسان، انسان است. اگر کسی اصل قانون طبیعت را درک کند، و بر مبنای این قانون زندگی کند و آن را زیر پا نگذارد، زندگی او یقیناً همراه با صلح و آرامش و تعادل و هماهنگی خواهد بود. اما اگر بر اثر نادانی و غفلت، قانون طبیعت را بشکند، آن وقت زندگی‌اش با ناخشنودی و بدبختی همراه خواهد شد. انسان می‌تواند به نام‌های مختلف معرفی شود و آیین‌های مختلفی را برگزار کند. می‌تواند به فلسفه‌های مختلفی اعتقاد داشته باشد. این‌ها اصلاً تفاوتی نمی‌کند. قانون، قانون است. دارما، دارماست. خلوص و پاکی ذهن، دارماست و ناپاکی و ناخالصی ذهن، آدارماست. انسان باید از آدارما بیرون بیاید و با دارما زندگی کند. اساس دارما، رعایت اصول اخلاقی یا سیلاست. شخص نباید مرتکب عملی (اعم از رفتار یا گفتار) شود که نتیجه آن سبب برهم زدن صلح و تعادل سایر موجودات گردد. رفتار یا گفتار شخص نباید باعث صدمه و آزار به موجودات دیگر شود. اساس دارما، اخلاق یا سیلا است.

چگونه شخص می‌تواند از اخلاق پیروی کند و آن را در زندگی تمرین و تجربه نماید؟ هر کس باید بتواند بر ذهن خود تسلط پیدا کند. نیاکان ما که به روشن‌بینی رسیده بودند، به ما یک روش علمی هدیه کردند. دارما، دانش خالص جسم و ذهن است، ارتباط مابین جسم و ذهن است. به خاطر این ارتباط، و بر اثر ناآگاهی از آنچه که در اعماق درون‌مان می‌گذرد، در خودمان منفی‌گرایی ایجاد کرده و مرتب این منفی‌گرایی‌ها را تشدید می‌کنیم و این به معنای آن است که رنج و بدبختی را تشدید می‌کنیم و باعث غم و اندوه خودمان و دیگران می‌شویم.

انسان نباید قانون طبیعت را تنها از طریق شعور درک کند و بپذیرد. زیرا ما

تنها با گوش دادن به سخنرانی‌ها و صحبت‌های مربوط به دارما، با خواندن نوشته‌ها و یا با بحث کردن و پذیرش دارما از طریق عقل و شعور یا احساسات نمی‌توانیم قانون طبیعت را درک کنیم. این قبیل کارها ما را بیش از پیش دچار سرگردانی می‌کند. تنها راه درک دارما و درک قانون طبیعت، تجربه کردن آن است. ما باید تجربه مستقیمی از حقیقت و قانون طبیعت داشته باشیم. باید در هر قدمی که در جاده دارما برمی‌داریم، این قانون جهانی را درک کنیم.

اساس دارما را اخلاق تشکیل می‌دهد. در ظاهر چنین به نظر می‌رسد که با برخورداری از زندگی اخلاقی، وقتی از آزردهن سایر افراد پرهیز می‌کنیم و به آن‌ها اجازه می‌دهیم تا از یک زندگی صلح‌آمیز و شاد برخوردار شوند، آن‌ها را مرهون و ممنون خودمان کرده‌ایم، در حالی که در سطحی عمیق‌تر، در سطح قانون، قانون دارما، قانون جهانی طبیعت، متوجه می‌شویم که با این کار در واقع به خودمان لطف کرده‌ایم.

کسانی که در مسیر دارما حرکت می‌کنند، باید توجه داشته باشند هر زمان که یکی از قوانین سیلا، یا یکی از اصول اخلاقی را زیر پا بگذارند، هر زمان که با رفتار یا گفتارشان کسی را مورد آزار قرار دهند، شروع به آزار خودشان کرده‌اند. در حقیقت، شما قبل از آن که به دیگران صدمه بزنید، به خودتان صدمه می‌زنید. زیرا باید میزان زیادی از منفی‌گرایی را در خود پرورش دهید؛ چیزهایی مانند خشم، نفرت، بدخواهی، دشمنی، شهوت، حسادت و یا نفس‌پرستی یا انواع دیگری از ناپاکی‌ها را در درون خود ایجاد کنید و تازه بعد از آن می‌توانید مرتکب عملی شوید، یعنی رفتار یا گفتاری داشته باشید که سبب آزار دیگران شود.

به محض آن که هر نوع منفی‌گرایی و ناپاکی و بدی را در درون خود ایجاد

کنیم، طبیعت، مجازات خودش را درباره ما شروع می کند. طبیعت استثنا قایل نمی شود و درست عمل می کند. هر کس که قانون را بشکند، باید همین جا و همین حالا مجازات شود و کسی که زندگی او بر اساس دارما باشد، باید همین جا و همین حالا پاداش بگیرد. این قانونی است که در مورد همه اجرا می شود. با چنین دانش و درکی، متوجه می شویم که باید از یک زندگی اخلاقی سالم که برای خودمان و دیگران مفید است، پیروی کنیم. پس باید بتوانیم ذهن مان را کنترل کنیم و بر آن تسلط داشته باشیم.

با توجه به بحث های دیروز دیدیم که انسان می تواند به شکل های مختلف، ذهن خودش را متمرکز کند. اما وقتی که در مسیر دارما، دارمای علمی حرکت می کنیم، در این راه، اعتقادات کور، تصورات یا ذهنیات نقشی ندارند. در این جا ما باید با حقیقت کار کنیم؛ با حقیقت به همان شکلی که وجود دارد، کار کنیم.

بنابراین موضوع تمرکز باید حقیقت به همان شکل موجود باشد. باید حقیقت مربوط به انسان و حقیقت در رابطه با بدن انسان باشد. این همان چیزی است که شما آن را «من»، «من»، «مال من»، «مال من» می نامید. ما خودمان را با بدن فیزیکی شناسایی می کنیم و خود را همان بدن فیزیکی می دانیم و نسبت به جسم خویش وابستگی شدید احساس می کنیم. هم چنین در رابطه با حقیقت مربوط به ساختار ذهن هم وضع به همین صورت است. ما خودمان را همان ذهن می دانیم. ذهن را با کلمات «من»، «من»، «مال من»، «مال من» مشخص می کنیم و نسبت به آن دل بستگی و وابستگی شدیدی داریم. شخص باید معنای این «من» را بفهمد. باید معنای «مال من» را بفهمد. این ها چه هستند؟ این ساختمان فیزیکی چیست؟ انسان باید از طریق تجربه و در سطح تجربی پاسخ این پرسش ها را پیدا کند.

هم‌زمان با آموزش تمرکز ذهن، باید تعلیم پاک‌سازی ذهن هم صورت بگیرد. عمل پاک‌سازی ذهن و تسلط بر ذهن باید در کنار یک‌دیگر پیش بروند، در غیر این صورت انسان می‌تواند تمرکز ذهن را یاد بگیرد و به کمک آن قوی شود. یک ذهن متمرکز، قدرت زیادی دارد و می‌توان از آن سوء استفاده کرد. اگر اساس ذهن بر پاکی نباشد، ولی ذهن دارای قدرت تمرکز باشد، چنین ذهنی خطرناک است. یک ذهن متمرکز می‌تواند کارهای نادرست انجام دهد. ممکن است شما در کنار یک برکه، دُرناپی را دیده باشید که در حالی که روی یک پا ایستاده، حواسش کاملاً متمرکز است. تمرکز او به چیست؟ او آماده بلعیدن ماهی است. یا آن‌که گربه‌ای به سوراخ موش توجه و تمرکز دارد و منتظر است تا موش از سوراخ بیرون بیاید و او را پاره کند. ذهن شما برای موفقیت در هر کاری احتیاج به تمرکز دارد. یک جیب‌بر برای جیب‌بری باید ذهن متمرکزی داشته باشد. این‌ها همه انواع تمرکز هستند. کسی که یک تفنگ دو لول در دست دارد، باید برای کشتن شکار تمرکز داشته باشد. این‌گونه تمرکزها، دارما به حساب نمی‌آیند. وقتی که اساس کاری بر حرص و آز یا تنفر و بیزاری باشد، این تمرکز درستی نیست. اساس تمرکز باید به دور از حرص و آز و تنفر و بیزاری باشد. همیشه باید اساس تمرکز بر حقیقت باشد و هیچ نوع تصورات یا ذهنیات، عقاید شخصی یا نظرات خارجی در آن نفوذ نداشته باشد. بلکه باید تنها بر اساس حقیقت، به همان صورت موجود، باشد.

برای تشخیص حقیقت، روشن‌بینان قدیم هند، این روش را در اختیار ما گذاشتند. شما آرام می‌نشینید، چشم‌ها و دهان‌تان را می‌بندید و هیچ نوع فعالیت جسمانی یا گفتاری ندارید. این کارها را برای تشخیص حقیقت و تشخیص «خود» یا «من» انجام می‌دهید. این حقیقت مربوط به شما و در

سطح تجربی است. این حقیقت با آن چه که کتاب‌ها می‌گویند، آن چه که نوشته‌های مذهبی می‌گویند، آن چه که مرشد شما می‌گوید، آن چه که مراسم و آیین می‌گوید یا آن چه که اعتقادات تان می‌گوید، تفاوت دارد. این حقیقتی است که آن را در رابطه با خودتان در هر لحظه، لحظه به لحظه، تجربه می‌کنید.

در این لحظه چه چیزی در جریان است؟ هیچ حرکت فیزیکی ندارید، هیچ صحبتی نمی‌کنید، فقط شاهد هستید. شاهد اتفاقاتی هستید که در چهارچوب فیزیکی بدن تان رخ می‌دهد. اولین چیزی که مشاهده می‌کنید، جریان تنفس تان است. جریان تنفس به طور دائم وجود دارد. نفس شما وارد می‌شود و سپس خارج می‌شود، وارد می‌شود و خارج می‌شود. شما کارتان را با این مرحله شروع می‌کنید. نفس یک چیز واقعی است. تصورات در آن دخالتی ندارند. نفس شما به شما ارتباط دارد. این حقیقت مربوط به شماست. هر چند که این حقیقت یعنی تنفس درشت و زمخت است اما اهمیتش در آن است که حقیقی است. حقیقت است.

شما تجربه خود را با چیزی حقیقی شروع می‌کنید. اگر وارد این راه بشوید، می‌بینید که هر قدمی که برمی‌دارید، در مسیر حقیقت است؛ حقیقت، حقیقت. شما با این حقیقت خشن یعنی تنفس، کارتان را شروع می‌کنید و به تدریج به طرف حقیقت ظریف و ظریف و ظریف‌تر می‌روید. و در نهایت به تجربه ظریف‌ترین حقیقت مربوط به جسم و ظریف‌ترین حقیقت مربوط به ذهن می‌رسید. و بالاخره زمانی خواهد رسید که شما به سادگی می‌توانید به طور کامل از حوزه جسم و ذهن عبور کنید و تجربه‌ای غیرقابل وصف داشته باشید و آن چیزی را تجربه کنید که همیشگی و ماندنی است؛ چیزی که به وجود نمی‌آید و از بین نمی‌رود. چیزی که همیشه وجود دارد.

این‌ها را باید تجربه کرد و برای این کار باید کل ساختار جسمی و ذهنی را مورد تجربه قرار داد. ساختاری که به طور دائم به وجود می‌آید و از میان می‌رود و به طور مداوم در حال تغییر است. این گفته‌ها تنها برای باور کردن و قبول کردن نیست. باید آن‌ها را تجربه کرد. یک چنین تجربه‌ای را با تنفس شروع می‌کنید. با نفسی که وارد می‌شود، با نفسی که خارج می‌شود. نفس طبیعی، نفس معمولی. همان‌طور که به طور طبیعی وارد می‌شود و به طور طبیعی خارج می‌شود.

در این مرحله از به کار بردن کلمه یا کلمات خودداری کنید. بر اساس تجربه شخصی و تجربیات بسیاری افراد دیگر می‌دانم که اگر همراه با آگاهی از عمل تنفس، کلمه‌ای را تکرار کنید، ذهن‌تان به آسانی متمرکز می‌شود و بدون اشکال و خیلی سریع، تمرکز پیدا می‌کند. در چنین تمرینی شما می‌توانید هر نوع کلمه، اسم یا ذکر را که مورد قبول و باورتان باشد، تکرار نمایید و در عین حال متوجه تنفس نیز باشید. اما در تکنیک و پیاسانا شما اجازه به کار بردن هیچ کلمه‌ای را ندارید. زیرا هدف این روش رسیدن به تمرکز نیست، بلکه هدف، رسیدن به خلوص و پاکی همراه با تمرکز است. اگر هدف تنها تمرکز بود، آن‌وقت به کار بردن کلمات و تجسم صحنه‌ها و تصور و تصویرسازی و خیال‌بافی و فلسفه‌بافی، همگی مفید واقع می‌شدند و قابل استفاده بودند؛ اما چون این روش بر اساس تجزیه و تحلیل وجود خود شخص است و مطالعه علمی ذهن و جسم انسان می‌باشد، پس نباید هیچ نوع خیال‌بافی یا استفاده از کلمات یا تصویرسازی در آن دخالت کند. باید تنها با حقیقت به همان صورتی که وجود دارد، روبه‌رو شوید.

تمرین تنفسی هم نباید انجام بدهید. نفس را تحت کنترل در نیاورید. مانند تمرین پرانایاما (prāṇāyāma) نفس را در اختیار نگیرید. تنها به طور طبیعی از

نفسی که وارد می شود و نفسی که خارج می شود، آگاه باشید. اگر نفس عمیق است، عمیق است؛ فقط از عمیق بودن آن آگاه باشید. اگر نفس سطحی است، سطحی است؛ تنها از سطحی بودن آن آگاه باشید. اگر از مجرای چپ بینی عبور می کند، تنها آگاه باشید که از سمت چپ عبور می کند. اگر از مجرای راست بینی عبور می کند، فقط آگاه باشید که از سمت راست عبور می کند. اگر از هر دو سوراخ بینی عبور می کند، فقط آگاه باشید که از هر دو سوراخ می گذرد. سعی نکنید جریان طبیعی تنفس را تغییر دهید. فقط مشاهده کنید، تنها مشاهده، فقط مشاهده، مشاهده ای آرام.

در زبان قدیم هندی به این کار *تااستا* (taṣṭha) می گفتند به معنای کسی که در کناره رودخانه نشسته است. رودخانه جریان دارد. کسی که در کنار نشسته با جریان رودخانه کاری ندارد. رودخانه در آن جاست. شخصی که در کناره رودخانه نشسته فقط جریان طبیعی رودخانه مشاهده می کند. جریان می تواند سریع و یا آرام باشد. آب می تواند زلال یا گل آلود باشد. هر چه که باشد شخص سعی نمی کند آن را تغییر دهد. هیچ تلاشی نمی کند.

این یک مشاهده بدون تلاش از حقیقت موجود است. حقیقت از لحظه به لحظه، لحظه به لحظه. شخص باید این گونه عمل کند. نفس را به همان شکل که هست، مشاهده کنید. همان طور که هست، نه آن طور که شما دوست دارید. بلکه همان طور که هست، همان طور که هست. این تمرین ساده ای است. شما نباید کاری انجام دهید. طبیعت، نقش خودش را بازی می کند. نفس به طور طبیعی وارد می شود و به طور طبیعی خارج می شود. شما در کناره رودخانه نشسته اید و جریان تنفس را که وارد و خارج می شود، وارد و خارج می شود، مشاهده می کنید. چه چیز مشکلی در این کار وجود دارد؟ کار ساده ای است.

اما اگر تصمیم بگیرید که در یک دوره ده روزه شرکت کنید و کارتان را با مشاهده تنفس شروع کنید، آن وقت متوجه می شوید که این کار، کار بسیار مشکلی است. بسیار مشکل. وقتی که در مورد آن فکر می کنید، خیلی ساده به نظر می رسد؛ «خوب، من فقط باید شاهد نفس باشم، شاهد نفس طبیعی باشم.» اما وقتی که شروع به مشاهده می کنید، می بینید هنوز به چند نفس توجه نکرده اید که ذهن تان منحرف می شود. ناگهان متوجه می شوید: «چه اتفاقی افتاد؟ من آمده بودم شاهد نفسم باشم!». و باز سعی می کنید متوجه نفس تان بشوید و دوباره بعد از مشاهده یکی دو نفس، ذهن تان به جای دیگری می رود. خیلی ناراحت می شوید: «اشکال من در کجاست؟ این چه ذهنی است؟ حتی نمی توانم کار ساده ای مثل مشاهده نفس را انجام دهم!» و از دست خودتان عصبانی می شوید.

آن وقت راهنمای شما در مرکز ویپاسانا خواهد گفت: «ناراحت نشو، عصبانی نشو. فرقی نمی کند که نسبت به شخصی دیگر یا نسبت به خودت عصبانی بشوی و در خود، خشم ایجاد کنی، تفاوتی ندارد. فقط این حقیقت را قبول کن که حواست به جای دیگری رفته، درک کن که تو شاهد نفس خودت بودی و ذهنت متوجه جای دیگر شد، درک کن که ذهنت به جای دیگر رفت، با لبخند این واقعیت را قبول کن. این واقعیت مربوط به این لحظه است: ذهنم به جای دیگری رفت.» بسیار خوب. ولی نفس سر جای خودش است و باز شروع می کنی. دوباره شروع می کنی و دوباره ذهن سرگردان می شود و دوباره متوجه می شوی که «آه نگاه کن، باز ذهن من پریشان شد.» دوباره به مشاهده نفس برمی گردی. به این صورت باید کار کنید. با صبر و حوصله زیاد، صبر و حوصله زیاد. یکی دو روز وقت می گیرد و کم کم ذهن شروع به آرام شدن می کند.

از شما خواسته شده که شاهد نفس باشید. مشاهده نفس. شاهد نفس هستید و در کنار آن، شما شاهد ذهن تان هم شده‌اید. «بین این ذهن مرتب سرگردان است و پرسه می‌زند.» در این حال شما به یک مطالعه تحلیلی از ذهن تان و هم‌چنین مطالعه حقیقت موجود، به شکلی کاملاً علمی پرداخته‌اید. ذهن کجا می‌رود؟ به چه موضوعی توجه می‌کند. «دوباره ذهنم سرگردان شد، کجا رفت؟ متوجه چی شد؟» شما نمی‌توانید در یک دفترچه یادداشت روزانه درباره این پرسه زدن ذهن و این که به کجاها رفته و یا به چه مسایلی پرداخته، چیزی بنویسید. ذهن پریشان شده و رفته. «

اما متوجه می‌شوید که، ذهن تنها در میان دو حوزه پرسه می‌زند. یا در خاطرات گذشته می‌چرخد. این خاطره یا آن خاطره و به آن‌ها برمی‌گردد: «این اتفاق افتاد»، «آن اتفاق افتاد»، یا آن که به طرف آینده می‌پرد: «آه دلم می‌خواهد این اتفاق بیفتد» یا این که «آه دلم می‌خواهد چنین اتفاقی نیفتد». و به این ترتیب ذهن در آینده پرسه می‌زند.

شما مثل یک دانشجوی محقق شروع به درک طبیعت ذهن تان می‌کنید. ذهن برده الگوی عادت‌هایش شده است. مدام بین گذشته و آینده یا آینده و گذشته سرگردان است. نمی‌خواهد که در زمان حال باشد. اما شما ناچارید که در زمان حال زندگی کنید، نمی‌توانید در گذشته باشید. گذشته رفته، برای همیشه تمام شده. با تمامی ثروت جهان هم نمی‌توانید لحظه‌ای را که رفته، برگردانید. این کار غیرممکن است. نمی‌توانید گذشته را دوباره زندگی کنید، برای همیشه رفته است. به همین ترتیب شما در آینده نیز نمی‌توانید زندگی کنید. مگر آن که آینده به زمان حال تبدیل شود. شما باید در حال زندگی کنید. اما الگوهای رفتاری ذهن به صورتی است که نمی‌خواهد در حال باشد. یکی از دلایل آشفتگی‌های ذهن همین موضوع است.

شما یکی از دلایلی را که باعث آشفتگی ذهن می‌شود، درک می‌کنید: ذهن هنر زندگی کردن را نمی‌داند. با این روش مشاهده تنفس، دیدن نفس، شما هنر زندگی کردن را به ذهن تان تعلیم می‌دهید. یاد می‌دهید که بتواند در لحظه حال زندگی کند. واقعیت موجود در این لحظه، نفسی است که وارد می‌شود، نفسی است که خارج می‌شود. با این نفس به همان صورتی که هست، بمان. در حال زندگی کن. باز هم ذهن به خاطر عادات قدیمی فرار می‌کند و باز شما آن را به لحظه حال برمی‌گردانید. حالا تا حدودی رفتارهای ذهن تان را درک می‌کنید. این یک شروع و یک آغاز است.

حقیقت دیگری که مشاهده خواهید کرد، آن است که در روز دوم یا سوم کاملاً متوجه می‌شوید ذهن چه در گذشته پرسه بزند چه در آینده، تنها دو نوع فکر در آن ایجاد می‌شود. این دو نوع فکر یا افکار خوشایند هستند یا افکار ناخوشایند. افکار مربوط به آینده می‌توانند خوشایند یا ناخوشایند باشند. شما مشاهده می‌کنید، «نگاه کن یک فکر خوشایند به ذهنم آمده.» اعم از این که این فکر به گذشته یا آینده مربوط باشد، متوجه می‌شوید که بخشی از ذهن با این فکر مشغول می‌شود و بخش دیگر ذهن نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. «آه چقدر عالی، این موضوع در گذشته اتفاق افتاد، و چقدر خوب بود، عالی بود، از آن لذت بردم.» و یا این که: «دلم می‌خواهد باز هم اتفاق بیفتد. آن را دوست دارم، عالی است.» نوعی واکنش «دوست داشتن» در ذهن به وجود می‌آید که به سرعت به حرص و آز تبدیل می‌شود. به این آرزو چنگ می‌زنید. آن را می‌خواهید و بر آن چنگ می‌زنید.

یک فکر ناخوشایند به ذهن می‌آید که می‌تواند مربوط به گذشته یا آینده باشد و باز شما متوجه می‌شوید که بخشی از ذهن به این فکر ناخوشایند توجه دارد و بخش دیگر آن نسبت به این فکر عکس‌العمل نشان می‌دهد. «نه،

دلپسند نیست ، خوب نیست ، دوستش ندارم ، دوستش ندارم.» بیزاری - نفرت ، بیزاری - نفرت. و به این ترتیب معلوم می‌شود که ذهن شما یک لحظه هم ساکت و آرام نیست.

در هر لحظه نوعی از افکار خوشایند یا ناخوشایند در ذهن به وجود می‌آیند. هر وقت فکری خوشایند باشد، شما با حرص و آز ، حرص و آز و حرص و آز نسبت به آن واکنش نشان می‌دهید. و هر وقت فکر ناخوشایندی باشد، نسبت به آن با تنفر و بیزاری، تنفر و بیزاری و تنفر و بیزاری واکنش نشان می‌دهید. حرص و آز/راگا (rāga)، بیزاری /دوسا (dveṣha)، حرص و آز و تنفر و بیزاری. ذهن شما تمام مدت بین این دو احساس سرگردان است.

هر وقت که در خودتان راگا، حرص و آز، را پرورش می‌دهید، تعادل ذهن‌تان از بین می‌رود و باز هر وقت که در ذهن‌تان دوسا یا تنفر و بیزاری را پرورش می‌دهید، تعادل ذهن‌تان را از دست می‌دهید و دیگر متعادل نخواهید بود. دیگر ذهن‌تان توازن و تعادل نخواهد داشت. وقتی که تعادل و توازن بر هم بخورد و نامتعادل شوید، آشفتگی می‌آید و شما احساس بدبختی می‌کنید. پس دلیل بدبختی و رنج، روشن و روشن‌تر می‌شود. ریشه همه ناپاکی‌ها، حرص و آز و تنفر و بیزاری است و هرگاه هر نوع ناپاکی را در ذهن پرورش دهید، ذهن در هر لحظه با حرص و آز و تنفر و بیزاری روبه‌رو خواهد شد.

این‌ها افکار فلسفی نیستند، بازی فیلسوفانه یا بازی‌هایی مبتنی بر ارادت و احساسات نیستند. بلکه این مطالب بسیار علمی و منطقی‌اند. شما درباره عملکرد ذهن تحقیق می‌کنید و حقیقت مربوط به ذهن را تجربه می‌کنید. شما در حرص و آز و تنفر و بیزاری غلت می‌زنید و دچار درد و رنج می‌شوید.

آن وقت آگاهی‌تان را متوجه تنفس می‌کنید. در آن لحظه که ذهن از تنفس آگاه

است، دیگر حرص و آزی وجود ندارد؛ شما در لحظه حال هستید. دیگر برای نفس حرص و آزی نمی‌زنید: «من باز هم نفس می‌خواهم، بیش‌تر نفس می‌خواهم.» نفس همان‌جاست. پس احتیاجی به حرص و آزی نیست و وقتی که نفس وارد می‌شود، شما نسبت به آن بی‌زاری ندارید: «برو، من این نفس را دوست ندارم.» آن‌وقت حرص و آزی یا تنفر و بی‌زاری وجود ندارد.

وقتی که در تمام طول روز به کارتان ادامه می‌دهید، کم‌کم شروع به تجربه می‌کنید که در بعضی لحظات ذهن‌تان کاملاً متوجه نفس است. هیچ‌گونه حرص و آزی یا تنفر و بی‌زاری در آن نیست. و شما نه تنها به ذهن‌تان تمرکز را یاد می‌دهید بلکه آن را از حرص و آزی و تنفر و بی‌زاری هم نجات می‌دهید. آن را از ناخالصی‌ها آزاد می‌کنید. این روش صحیح و علمی پرورش تسلط بر ذهن است و همه می‌توانند آن را انجام بدهند. چون انسان با حقیقت کار می‌کند. این روش ربطی به اعتقادات ندارد. نفس آن‌جاست و این نفس هندو، مسلمان یا مسیحی نیست. نفس برهمن یا غیر برهمن نیست. نفس یک هندی یا یک امریکایی نیست. نفس، نفس است. نفس طبیعی، یک پدیده طبیعی است. نفسی که وارد می‌شود و نفسی که خارج می‌شود. و ذهنی که شاهد آن است نیز ذهن یک هندو یا ذهن یک مسلمان یا ذهن یک مسیحی نیست. این چگونگی عملکرد ذهن همه مردم است و شما ذهن‌تان را آزمایش می‌کنید. چگونگی عملکرد آن را مشاهده می‌کنید.

تمامی این جریان بسیار علمی و نتیجه‌بخش است. شما از نتایج آن همین‌جا و همین‌حالا بهره‌مند می‌شوید. مشکل‌تان را درک می‌کنید و از طریق علمی و منطقی آن را برطرف می‌سازید. در این‌جا از اعتقادات کورکورانه خبری نیست. صحبت از مرید و مراد نیست. هدف آن منفعت‌جویی و استثمار کردن مردم نیست. به عقاید دینی مربوط نمی‌شود. و به اعتقادات نیز کاری ندارد.

ویاسانا، حقیقت است. دانش جسم و ذهن است. دانشمندان بزرگ هند دانش جسم و ذهن را یافتند. رابطه بین جسم و ذهن را پیدا کردند.

با مشاهده نفس، با دیدن نفس، به زودی به مرحله‌ای خواهید رسید که از ارتباط نزدیک بین جسم و ذهن آگاه می‌شوید. ظاهراً به نظر می‌رسد که تنفس یک تمرین و فعالیت جسمانی است و نفس بر اثر فعالیت شش‌ها، مرتب وارد می‌شود و بعد خارج می‌شود. پس در این صورت آیا تنفس تنها به جسم ارتباط دارد؟ این نظر، کاملاً غلط است.

وقتی که به عنوان شاهد به نفس نگاه می‌کنید و از طریق علمی آن را بررسی می‌نمایید، روشن می‌شود که نفس شما به شدت با ذهن تان در ارتباط است و در عین حال به شدت با ناپاکی‌های ذهن ربط دارد. همان‌طور که نفس را مشاهده می‌کنید و شاهد آن هستید، فکری مربوط به گذشته به ذهن تان می‌آید و شما در مقابل، واکنش خشم‌آلود نشان می‌دهید. به محض آن که خشمگین می‌شوید، می‌بینید که نفس حالت طبیعی‌اش را از دست می‌دهد. دیگر عادی نیست. کمی تند می‌شود، کمی خشن می‌شود. و وقتی که آن ناخالصی از میان می‌رود، نفس دوباره به حال عادی برمی‌گردد. پس نفس شما به شدت با ذهن و جسم تان در ارتباط است.

شما برای شناخت طبیعت جسم و ذهن به این جا آمده‌اید، آمده‌اید تا ارتباط جسم و ذهن را درک کنید. تا جریان‌ات، جریان‌ات مخالف و جریان‌ات درونی را که در چهارچوب بدن تان وجود دارند، بفهمید. شما این‌ها را مورد آزمایش قرار خواهید داد. به همین دلیل نفس را انتخاب می‌کنید. نفس خالص و طبیعی را انتخاب می‌کنید و هیچ‌گونه ذکر یا تصویرسازی و تصور و تجسم و عقاید فلسفی را وارد آن نمی‌کنید. نفس با این مسایل هیچ ارتباطی ندارد.

نفس را به همان صورت نفس نگاه کنید و این شما را به طرف حقایق

ظریف تر و بیشتری خواهد برد.

مردمان مقدس هند توانستند به چگونگی تجزیه و تحلیل واقعی حقیقت دست پیدا کنند. به همین جهت استاد ناناک (Nānak) گفته است:

*Ādi saca, jugādī saca
Hai bhī saca, nānaka hosi bhi saca*

اگر تجربه حقیقت را آغاز کنید،

اگر در هر قدم با حقیقت همراه شوید،

به حقیقت نهایی خواهید رسید.

اما اگر در این تجربه درگیر تخیلات و تصورات بشوید و آن‌ها را به جای حقیقت بگیرید، آن وقت دچار خیالات و تصورات بزرگ‌تری می‌شوید. و به خاطر این توهم، از حقیقت به دور می‌مانید. همیشه با حقیقت همراهی کنید. هر چند که حقیقت خشن باشد. آن وقت خواهید دید که بیشتر و بیشتر به طرف حقیقت، حقیقت ظریف و ظریف‌تر می‌روید. در این جا باید به شما هشدار می‌دهم، لطفاً با شنیدن این صحبت‌ها، این تجربه را شخصاً شروع نکنید. این یک کار بسیار ظریف و حساس است. خیلی ساده و در عین حال بسیار ظریف است. شما به یک عمل جراحی بر روی ذهن می‌پردازید یعنی از سطح بیرونی ذهن، به سطوح عمیق‌تر، عمیق‌تر و بالاخره عمیق‌ترین سطح آن می‌رسید. وقتی که عمل جراحی ذهن را انجام می‌دهید، عقده‌های ریشه‌دار عمیق ممکن است به سطح ذهن بیایند و شما باید بدانید که با آن‌ها چطور برخورد کنید. بنابراین اولین بار که این تکنیک را یاد می‌گیرید، باید شخص با تجربه‌ای آن را به شما بیاموزد. ده روز را با یک معلم کارآموده بگذرانید و بعد از این ده روز که روش آن را یاد گرفتید، شما استاد خودتان خواهید بود. باید روی آن کار کنید. راهی طولانی در پیش دارید. باید در این راه قدم

بگذارید و پیش بروید. هیچ کس شما را روی شانهاش حمل نخواهد کرد و شما را به هدف نهایی نخواهد رساند. باید خودتان جلو بروید و خودتان را از بند اسارت نجات بدهید. اما برای یادگیری این تکنیک باید در ابتدا با کسی که این راه را تجربه کرده و آن را پیموده، کار کنید.

با مشاهده نفس، با تماشای نفس و توجه به سوراخ‌های بینی و اطراف آن، با مشاهده نفسی که وارد می‌شود و نفسی که خارج می‌شود، وارد می‌شود و خارج می‌شود، در روز سوم یا چهارم، اتفاق دیگری رخ می‌دهد. در واقع این اتفاق چیز تازه‌ای نیست و تمام مدت وجود داشته، یعنی در هر لحظه در تمامی ذرات ریز بدن نوعی عکس‌العمل بیوشیمیایی یا الکترومغناطیسی صورت می‌گیرد. در هر کجا که زندگی و حیات وجود داشته باشد، نوعی عکس‌العمل بیوشیمیایی و الکترومغناطیسی هم وجود دارد. اما ذهن انسان آن قدر زمخت و خشن است که شخص نمی‌تواند آن‌چه را که دائماً در بدنش اتفاق می‌افتد، درک کند.

بعد از دو یا سه روز تمرین، انسان به مرحله‌ای می‌رسد که می‌تواند بعضی از این پدیده‌ها را تجربه کند. پدیده‌های جسمانی و معمولی را احساس کند. این حس‌ها می‌تواند گرما، عرق کردن، پرش، ضربان، ارتعاش، سوزش، سنگینی و یا بی‌حسی باشند. در آن منطقه کوچک زیر بینی، بعضی از این قبیل حس‌ها ظاهر می‌شوند. در این جا هم راهنمای شما به شما خواهد گفت: «فقط آن‌ها را مشاهده کنید. هیچ کار دیگری نکنید، فقط شاهد باشید. واکنش نشان ندهید، فقط شاهد باشید. *تاتاستا*. مانند یک شخص ثالث آن را مشاهده کنید.»

طبیعت، حقیقت، در سطح ظریف‌تری خود را نمایان و آشکار می‌سازد. نه آن را دوست داشته باشید و نه بدتان بیاید. فقط مشاهده کنید. و با مشاهده آن متوجه خواهید شد که آن پدیده به وجود می‌آید و از میان می‌رود. سپس

پدیده دیگری به وجود می‌آید و آن نیز به زودی از میان می‌رود. این یک پدیده در حال تغییر است که مدام نمایان می‌شود و از میان می‌رود. نمایان می‌شود و از میان می‌رود. در روز سوم یا چهارم یا پنجم به مرحله‌ای می‌رسید که احساس می‌کنید تمامی ساختار جسمانی‌تان از بالای سر تا نوک انگشتان پا دارای حس‌هایی هستند و بعد از اندک مدتی، در مورد بعضی افراد در روزهای هفتم یا هشتم یا نهم و در مورد گروه دیگری از افراد در دوره‌های بعد مثل دوره دوم یا سوم، تمامی بدن از حالت جامد درمی‌آید و حل می‌شود. این یک حقیقت است و هیچ‌گونه خیال‌بافی در آن وجود ندارد.

دانشمندان بزرگ هند که روشن‌بینان این کشور بودند، به مطالعه تحلیلی کل ساختار ذهن و جسم پرداختند. آن‌ها فهمیدند که هر چند بدن انسان جامد به نظر می‌رسد ولی در حقیقت چیزی جز ذرات ریز نیست: اتم‌ها. در زبان هندی بیست و پنج قرن پیش، به این ذرات ریز کالاپا (kalāpa) می‌گفتند. کالاپا کوچک‌ترین بخش از جهان مادی است. کل ساختار جسمانی چیزی نیست مگر توده‌ای از این ذرات ریز کالاپا. و این ذرات دائماً نمایان می‌شوند و از میان می‌روند. نمایان می‌شوند و از میان می‌روند. به طور مداوم نمایان می‌شوند و از میان می‌روند. می‌آیند و می‌روند. روشن‌بینان، این مطلب را تجربه کردند.

یک دانشمند مدرن امروزی هم همین مطلب را بیان می‌کند. جهان مادی چیزی نیست مگر ارتعاش. ارتعاشات و امواج، امواج. هیچ‌گونه حالت جامدی در جهان مادی وجود ندارد. دانشمند این روزگار، با استفاده از وسایل و تجهیزات علمی و بهره‌گیری از شعور خود به این نتیجه رسیده، اما دانشمندان هند، از طریق تجربی به این نتیجه رسیدند و بعد از آن که حقیقت را به کمک تجربه کشف کردند، این تجربه نتایج عالی به بار آورد. آن‌ها به

روشن بینی رسیدند. آن‌ها از همه ناپاکی‌های خود آزاد شدند و در نتیجه از همه درد و رنج‌ها نجات پیدا کردند. به تدریج که در این راه پیشرفت بیشتری داشته باشید، همه این‌ها را درک خواهید کرد. به تدریج که واقعیت‌های درشت و زمخت را مشاهده می‌کنید و به طرف واقعیت‌های ظریف‌تر و ظریف‌تر و بالاخره ظریف‌ترین واقعیت‌ها می‌روید، ناپاکی‌ها به صورت لایه لایه کنده شده و از میان می‌روند. هر چه به سطح ظریف‌تر برسید، به همان نسبت خالص‌تر و پاک‌تر می‌شوید و هر چه بیشتر به سطوح ظریف‌تر برسید، باز هم پاک و پاک‌تر می‌شوید. ظریف‌ترین حقیقت ذهن و ماده، شما را به مرحله‌ای می‌برد که در آن ذهن به طور کامل پاک و خالص می‌شود. تنها در آن زمان است که از جهان ماده و جسم و ذهن عبور می‌کنید و به تجربه جاودانگی می‌رسید. به حقیقت می‌رسید. شما می‌توانید هر نامی برای آن انتخاب کنید. می‌توانید آن را آزادی، روشن بینی یا نیروانا (nirvāṇa) بنامید. این اسامی بی‌معنا هستند. شما باید خودتان، حقیقت را تجربه کنید. و چنین تجربه‌ای فقط وقتی ممکن است که ذهن به منتهای پاکی و خلوص رسیده باشد.

برای آن که ذهن به این درجه از خلوص برسد، شما باید به مشاهده حقیقت از شکل درشت و زمخت آن شروع کنید و به طرف ظریف‌تر و نرم‌تر حرکت نمایید. از درشت و زمخت به سوی نرم و ظریف بروید. آن‌گاه به مرحله‌ای می‌رسید که متوجه می‌شوید کل ساختار جسمی، چیزی جز یک توده مرتعش نیست. در آن زمان حقیقتی که به وسیله بوداها و روشن‌بینان تجربه شده، بر شما آشکار می‌شود. آن‌ها چنین گفته‌اند:

Sabbo pajjalito loko,
Sabbo loko pakampito, pakampito.
کل ساختار عالم چیزی به غیر از ارتعاش، ارتعاش و ارتعاش نیست.

تنها ارتعاش و احتراق، ارتعاش و احتراق است.

و شما خودتان این را متوجه خواهید شد که، بله چیزی به جز ارتعاش و احتراق (pakampito)، ارتعاش و احتراق وجود ندارد.

کل ساختار عالم هستی، در ساختار جسمانی و در جسم شما تجربه می‌شود. جهان هستی تنها در زمانی که با دریچه‌های حسی شما تماس پیدا می‌کند، معلوم و فهمیده می‌شود. جهان اصوات و صداها تنها زمانی که به وسیله گوش تان به دریچه حس شنوایی می‌رسند، معنا پیدا می‌کنند. برای شخصی که نمی‌شنود و از هنگام تولد ناشنوا بوده، جهان اصوات معنایی ندارد. برای یک نابینا، نابینای مادرزاد، دنیای شکل و رنگ و نور معنایی ندارد. بنابراین جهان هستی با این پنج دریچه حسی، در تماس قرار می‌گیرد: چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، زبان و پوست بدن. شما از طریق این پنج حس، جهان را درک می‌کنید. این دنیا است. این جهان است. و وقتی که با هیچ کدام از این پنج حس تماسی ایجاد نشود، آن وقت به خاطر تجربیات گذشته تان با دریچه حسی ذهن ارتباط برقرار می‌کنید. ذهن، ششمین حس به شمار می‌آید.

در این تجربه، زمانی می‌رسد که کل ساختار جسمی و ذهنی خود را به صورت ارتعاشات تجربه می‌کنید. ارتعاشات، ارتعاشات. حتی اگر صدایی به گوش تان برسد، متوجه می‌شوید که آن صدا هم ارتعاش و ارتعاش است. دریچه حسی گوش هم ارتعاش و ارتعاش است. صدا ارتعاش و ارتعاش است. و به محض آن که این تماس صورت می‌گیرد، می‌بینید علاوه بر ارتعاش قبلی که در دریچه حسی گوش به وجود آمده بود، نوع دیگری از ارتعاش در سرتاسر بدن به وجود می‌آید. مانند وقتی که ناقوسی به صدا در می‌آید و تمام ناقوس مرتعش می‌شود. صدایی به دریچه حسی گوش می‌رسد. شکل یا منظره‌ای به دریچه حسی چشم می‌رسد. بویی به دریچه حسی

بینی می‌رسد. طعم و مزه‌ای به دریچه حسی زبان می‌رسد. یک شیء قابل لمس با دریچه حسی بدن تماس پیدا می‌کند، یا یک فکر با دریچه حسی ذهن تماس می‌گیرد. در تمام این حالات، فقط ارتعاش، ارتعاش و ارتعاش وجود دارد. ارتعاش طبیعی. اگر یک مراقبه‌گر خوب و پیاسانا باشید، اگر یک شاگرد محقق خوب باشید، متوجه خواهید شد که به محض آن که صدا با گوش تماس پیدا می‌کند، نوعی ارتعاش به وجود می‌آید و بلافاصله بخشی از ذهن آگاه می‌شود که «بین چیزی با دریچه حسی گوش تماس پیدا کرده». یا چیزی در دریچه حسی چشم اتفاق افتاده و یا آن که چیزی با دریچه بینی تماس گرفته و غیره. وظیفه این بخش از ذهن آن است که اتفاقی را که افتاده، درک می‌کند. بلافاصله بخش دیگری از ذهن سر برمی‌آورد و می‌پرسد: «چه اتفاقی افتاده؟ در دریچه حسی گوش چه اتفاقی افتاده؟ صدایی به گوش رسیده؟ چه صدایی؟ آهان، کلماتی هستند. چه نوع کلماتی هستند؟ کلمات تحسین‌آمیز؟ یا کلمات توهین‌آمیز؟» این کار وظیفه بخش دوم ذهن است. وظیفه‌اش آن است که نه تنها تماس چیزی را با دریچه حسی درک می‌کند، بلکه آن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. کلمات توهین‌آمیز! خیلی بد. کلمات تحسین‌آمیز، بسیار خوب. این بخش از ذهن، کار تشخیص و ارزش‌یابی را به عهده دارد. به محض آن که در مورد چیزی ارزش‌یابی می‌شود، متوجه می‌شوید آن ارتعاشات طبیعی که در سراسر بدن وجود دارند، دچار تغییر می‌شوند. اگر نتیجه ارزش‌یابی این باشد که کلمات، کلمات تحسین‌آمیز هستند، (آه چه عالی!!!)، آن وقت متوجه می‌شوید که ارتعاشات موجود در بدن بسیار خوشایند می‌شوند و اگر نتیجه ارزش‌یابی این باشد که کلمات، کلمات توهین‌آمیز هستند (بسیار بد!!!) باز متوجه می‌شوید که ارتعاشات بدن ناخوشایند می‌شوند؛ بسیار ناخوشایند.

بخش سوم ذهن، ارتعاشات را به شکل خوشایند یا ناخوشایند احساس می‌کند. بلافاصله بخش چهارم ذهن سر برمی‌دارد و می‌گوید: «حس‌های خوشایند! به‌به! چه عالی! بیشتر می‌خواهم! باز هم بیشتر می‌خواهم!» این، در سطح ظاهری به نظر می‌آید و ظاهراً چنین به نظر می‌رسد که شما از تحسین، لذت برده‌اید اما در اصل، شما از حس‌های خوشایند لذت می‌برید. و یا آن‌که به نظر می‌آید از توهین نفرت دارید. (من این توهین را دوست ندارم). در این جا شما از ارتعاشات موجود بدتان می‌آید. از ارتعاشات ناخوشایندی که در شما ایجاد شده، تنفر دارید. بخش چهارم ذهن بخشی است که از خود واکنش نشان می‌دهد.

این مسئله کاملاً روشن می‌شود که تمام این قضایا به جسم و ذهن مربوط است. روشن می‌شود چگونه جسم روی ذهن و ذهن روی جسم اثر می‌گذارد. چطور جسم بر اثر ذهن و ذهن بر اثر جسم شکل می‌گیرد و چطور جسم به ذهن و ذهن به جسم تبدیلی می‌شود. کل این پدیده روشن می‌شود. این چیزی است که دانشمندان و مردمان مقدس هند آن را پیدا کردند. اما با درگیر شدن در مسایل مربوط به ادیان مختلف، فلسفه‌ها، عقاید، اعتقادات مذهبی، فرقه‌ها، مراسم و آیین‌های مختلف، دارمای حقیقی فراموش شد.

من در یک خانواده متعصب هندو متولد و بزرگ شده‌ام و از این بابت خیلی خوشحالم. من هم مثل اکثریت شما، عادت داشتم که گیتا بخوانم. این کار برای من فقط گیتاخوانی بود. فقط خواندن بود. بدون آن‌که معنای چیزی را که می‌خواندم، درک کنم. معنا، معنای حقیقی، مطلقاً وجود نداشت. ما بدون آن‌که معنا را بفهمیم، عادت داشتیم که یک آیه از باگاواد گیتا (Bhagavad gītā) را که به زبان سانسکریت درباره‌ی ویاسانا توضیح می‌داد، بخوانیم.

Utkrāmantam sthitam vā pi bhūñjānam vā guṇānvitam

Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣa.

این آیه دربارهٔ Utkrāmantam توضیح می‌دهد. Utkrāmantam بخشی از ذهن است که متوجه می‌شود در یکی از دریچه‌های حسی چیزی روی داده است: Utkrāmantam. sthitam بخش دوم ذهن، سعی می‌کند بفهمد چه اتفاقی افتاده است: sthitam. آن وقت پس از این تشخیص، یک نوع حس خاص ایجاد می‌شود که ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشد. و bhūñjānam، bhūñjānam شخص مشغول چشیدن و بررسی این حس می‌شود و در نتیجه یا از آن خوشش می‌آید و یا بدش می‌آید. و guṇānvitam، guṇānvitam. این خوش آمدن یا بد آمدن شدت می‌گیرد. به این ترتیب انسان، بندهای اسارت بیشتری را برای خود به وجود می‌آورد. Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣa هیچ کس بدون آن که چشم خردش باز شود، نمی‌تواند وپاسانا را انجام بدهد. و چشم خرد وقتی گشوده می‌شود که شما حقیقت را تجربه و تمرین کنید.

اگر هنگام تمرین تمرکز ذهن، هر نوع روکش، رنگ، عقیده، اعتقاد دینی یا تصورات را در ذهن وارد کنید، دیگر نمی‌توانید از واقعیت آنچه که اتفاق می‌افتد، باخبر شوید. تنها با حقیقت طرف باشید. با حقیقت جسم و ذهن و تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر، و آن وقت همه چیز روشن تر و روشن تر می‌شود.

در مراحل بالاتر زمانی می‌رسد که برای مراقبه‌گر وپاسانا دلیل و علت رنج و بدبختی انسان و افزایش این درد و رنج آشکار و روشن می‌شود. به عنوان مثال: کسی به من توهین کرده و من عصبانی شده‌ام. اگر من یک مراقبه‌گر خوب وپاسانا باشم، به محض عصبانی شدن متوجه می‌شوم که یک جریان بیوشیمیایی در بدنم شروع شده است. این جریان بیوشیمیایی را در زبان هند قدیم āśrava می‌گفتند. چون این جریان بر اثر عصبانیت ایجاد شده، خیلی ناخوشایند است و چون ناخوشایند است، من هم حس‌های ناخوشایندی را

تجربه می‌کنم. و وقتی که حس‌های ناخوشایند را تجربه می‌کنم، باز هم با عصبانیت واکنش نشان می‌دهم. و وقتی که واکنش خشم‌آلود دارم، دوباره جریان ناخوشایند دیگری در بدن به وجود می‌آید. در مقابل این جریان ناخوشایند، باز من با عصبانیت واکنش نشان می‌دهم. و به این ترتیب یک دور تسلسل نادرست و معیوب ایجاد می‌شود. در نتیجه ساعت‌ها در خشم خودم می‌چرخم. به ظاهر به نظر می‌آید که دلیل عصبانیت من آن است که کسی به من توهین کرده، اما این حقیقت ظاهری است. حقیقت واقعی آن است که یک واکنش بیوشیمیایی در بدنم ایجاد شده و من نسبت به آن جریان، واکنش نشان می‌دهم.

روشن‌بینان کشور هند راه نجات از این سلسله معیوب را پیدا کردند. چطور می‌شود از این دایره بیرون آمد؟ فقط به واکنش بیوشیمیایی که ایجاد شده، نگاه کنید. شاهد حس‌های به خصوصی که به وجود آمده، باشید. هرگاه ما در خودمان نوعی ناپاکی مانند خشم، شهوت و یا ترس ایجاد کنیم، یک واکنش بیوشیمیایی مربوط به همان ناپاکی در بدن شروع می‌شود. و وقتی که بدون واکنش به آن نگاه می‌کنیم، دیگر این واکنش را تشدید نمی‌کنیم. و زمانی که عمل تشدید متوقف شود، واکنش هم به آرامی از میان می‌رود و ما از آن حس بد آزاد می‌شویم. به این ترتیب آن حس را سرکوب نکرده‌ایم. ذهن مان را متوجه چیز دیگری نکرده‌ایم. ما با حقیقت روبه‌رو شده و از آن بیرون آمده‌ایم، از آن خارج شده‌ایم. دیگر واکنش نشان نمی‌دهیم.

این مسئله بسیار علمی است، بسیار منطقی است. بسیار نتیجه‌بخش است. ربطی به دین هندو، بودایی و مسیحیت ندارد. این قانون است، قانون طبیعت است. نیاز به هیچ بحث و گفت‌وگویی نیست. این تصور غلطی است اگر فکر کنیم که انسان با تمرین و پیاسانا، بودایی یا جین یا چیز دیگری می‌شود.

ویاسانا به این مسایل ربطی ندارد.

چند قرن پیش از این، یک نفر به اسم گالیله کشف کرد که زمین که ظاهراً مسطح است، واقعاً مسطح نیست، گرد است و به دور محور خودش می چرخد. بعضی‌ها حرف او را باور کردند و بعضی‌ها باور نکردند ولی به تدریج همه آن را پذیرفتند و باور کردند. وقتی که شما این حقیقت را باور می کنید، به مذهب دیگری در نمی آید. با این کار، مسلمان، هندو، مسیحی، یهودی یا بودایی نمی شوید.

مدتی پیش شخصی به نام نیوتن قانون جاذبه را کشف کرد. مردم به مرور آن را پذیرفتند. اما با این پذیرش از یک دین به دین دیگری در نیامدند. به همین ترتیب دانشمندان و مردمان روشن بین کشور هند به چگونگی کارکرد جسم و ذهن پی بردند. به چگونگی عکس العمل ما پی بردند. آن‌ها دیدند که ما چطور از روی نادانی، درد و رنج خودمان را افزایش می دهیم و چطور ناخالصی‌ها و ناپاکی‌ها را اضافه می کنیم و فهمیدند که با قبول این حقیقت، چطور از درد و رنج بیرون می آییم. اگر آن را قبول کنیم و کار کنیم، می توانیم از درد و رنج آزاد شویم.

البته در این جا صحبت و گفت و گو وجود دارد، ولی این گفت و گو از رنج و درد به شادمانی، از اسارت به آزادی و از نادانی به روشن بینی می رسد. و شما را از یک دین و آیین به یک دین و آیین دیگر نمی برد. ویاسانا تکنیک عالی هند است و ما باید به آن افتخار کنیم.

جای تأسف بسیار است که ما به مدت دو هزار سال این روش را گم کردیم. جای نهایت خوشحالی است که یک کشور همسایه آن را با همان پاکی و خلوص قدیم نگاه داری کرد و این روش در طول قرن‌ها از استاد به شاگرد، از استاد به شاگرد و از نسلی به نسل دیگر رسید. هر چند عده خیلی کمی از آن

مراقبت کردند، ولی آن را نگه داشتند. به همین دلیل است که ما امروز آن را دوباره باز آورده‌ایم. از این میراث عالی هند بهره‌مند شوید. از این کشف عالی هند استفاده کنید. آن را به کار ببرید. از آن به نفع خودتان و دیگران استفاده کنید.

باشد که این گفت‌وگوهای سه روزه دارما باز هم تنها موضوع سرگرمی‌های روشنفکرانه نشود. شما می‌توانید به منظور سرگرم کردن ذهن و آگاهی به جاهای مختلف بروید و به سخنرانی‌ها گوش کنید. لطفاً از این گفت‌وگوهای مربوط به دارما سرگرمی روشنفکرانه درست نکنید. این تکنیک را امتحان کنید. با آن کار کنید. آن را تجربه کنید. ده روز از عمرتان را برای یادگیری این دانش هندی بگذارید و ببینید در درون‌تان چه می‌گذرد. ببینید جسم و ذهن چطور واکنش می‌کنند و چطور بر روی یک دیگر اثر می‌گذارند. ببینید درد و رنج چگونه آغاز می‌شود، چطور تشدید می‌شود و چطور به طور کامل ریشه کن می‌شود. از آن برای خوبی خود و سود خود و رهایی خودتان استفاده کنید.

باشد که همگی شما فرصت امتحان این تکنیک عالی را پیدا کنید و از درد و رنج‌تان نجات یابید. باشد که همگی شما از صلح واقعی، تعادل واقعی و شادی واقعی، شادی واقعی، شادی واقعی لذت ببرید.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

پرسش: هدف نهایی زندگی چیست؟

پاسخ: هدف زندگی، نجات و رهایی از همه رنج‌هاست. چون شما انسان هستید، این توانایی را دارید که از تمامی درد و رنج‌های‌تان رها شوید. از این

توانایی استفاده کنید.

◀: آیا شخصی که گیاه خوار نباشد، می تواند در تکنیک ویپاسانا موفق بشود؟

●: شما در طول زمانی که در دوره ده روزه هستید، فقط غذای گیاهی می خورید. ما هرگز ادعا نمی کنیم که اگر کسی گیاه خوار نباشد، به جهنم می رود. موضوع، این نیست. شما به تدریج گوشت خواری را کنار می گذارید و خودتان به تفاوت بین این دو نوع تغذیه پی می برید. البته اگر گیاه خوار باشید، بهتر پیشرفت می کنید.

◀: چگونه می توانیم از عقده های خود بزرگ بینی یا خود کم بینی نجات پیدا کنیم؟

●: این کار به عهده ویپاسانا است. عقده ها در نتیجه ناپاکی ذهن به وجود می آیند. به مرور که این عقده ها به سطح می رسند، شما آن ها را مشاهده می کنید، مشاهده می کنید و آن وقت عقده ها از بین می روند. اما وقتی که آن ها را سرکوب می کنید، افزایش پیدا می کنند. اگر آن ها را بروز دهید یا بیان کنید، به دیگران آزار می رسانید. بنابراین نه آن ها را بروز دهید و نه سرکوب کنید، بلکه تنها شاهد باشید. ویپاسانا در این کار به شما کمک می کند.

◀: چرا ما باید تنها با نفس کار کنیم؟

●: تنفس یک واقعیت است. تنفس در رابطه با ذهن و جسم شماست. و شما برای یک مطالعه تحلیلی جسم و ذهن به این جا آمده اید. پس با تنفس کارتان را شروع می کنید و بعد به بخش های عمیق تر جسم و ذهن می روید.

◀: آیا برای داشتن یک زندگی پاک و مقدس، محتاج قدرت خداوند نیستیم؟

●: زمانی که با حقیقت زندگی کنید، وقتی با دارما زندگی کنید، با خدا هستید. با کمک پاک و خالص کردن ذهن، نیروی الهی را در خود گسترش دهید.

◀: من موجودی احساساتی، حساس و همیشه نگرانم. آیا با کمک ویپاسانا بر این حالت‌ها غلبه پیدا می‌کنم؟

●: حتماً. این همان هدف ویپاساناست. هدف، نجات شما از تمامی درد و رنج‌هاست. نگرانی و تشویش، بزرگ‌ترین بدبختی‌ها هستند و این‌ها به خاطر ناپاکی‌های به‌خصوصی در عمق درون شماست. این‌ها به سطح آمده و از میان می‌روند. البته این کارها وقت می‌گیرد. هیچ سحر و جادو و معجزه‌ای در کار نیست. هیچ‌گونه مرشد بازی در آن نیست. هیچ استادی نیست که دستش را روی سر شما بگذارد و بدون زحمت، شما را به رهایی برساند. تنها به شما راه و مسیر را نشان می‌دهند. شما باید خودتان در راه قدم بگذارید و به رهایی برسید.

◀: من چطور می‌توانم با موقعیت فعلی، که در آن در حضور دیگران مورد توهین قرار می‌گیرم، لگد می‌خورم و تحقیر می‌شوم، کنار بیایم؟

●: در مقابل دیگران یا در تنهایی، با هم تفاوتی ندارند. از زمانی که شما واکنش نشان می‌دهید، از همان وقت به آزار خودتان مشغول می‌شوید. وقتی کسی به شما توهین می‌کند، می‌خواهد شما را ناراحت کند. پس شما بگویید: «بسیار خب، می‌خواهی مرا ناراحت کنی؟ یی-ا-ا-ا دست هم‌دیگر را بفشاریم. من ناراحت می‌شوم. و ناراحت باقی می‌مانم. تو می‌خواهی یک‌بار مرا آزار

دهی، ولی من به این ناراحتی ادامه می‌دهم و ساعت‌ها و گاهی روزها ناراحت باقی می‌مانم.» چه خبر است؟ چه می‌کنید؟ شما به خودتان صدمه می‌زنید. این مسئله با تمرین ویپاسانا کاملاً روشن می‌شود.

●◀: مشاهده بدون اختیار چه معنایی دارد؟

●: معنای آن این است که هیچ عملی انجام نمی‌دهید. چیزهایی اتفاق می‌افتند و شما فقط به آن‌ها نگاه می‌کنید. هیچ‌گونه عقیده یا نظریه یا مذهب یا آیین یا فلسفه‌ای را به آن تحمیل نکنید. ابدأ در آن اعمال نفوذ نکنید. از خودتان چیزی را نسازید. بگذارید همه چیز به طور طبیعی پیش بیاید. آن‌چه که به طور طبیعی در شما اتفاق می‌افتد، حقیقت است و حقیقت همان خداوند است.

◀: چه تفاوتی بین ویپاسانا و تمرکز وجود دارد؟

●: ویپاسانا تنها به معنی تمرکز نیست. ویپاسانا به معنای مشاهده حقیقت لحظه به لحظه است. شما توانایی خودتان را در زمینه آگاهی و توجه افزایش می‌دهید. چیزها تغییر می‌کنند ولی شما هم‌چنان آگاه باقی می‌مانید. این معنی ویپاسانا است. اگر شما تنها روی یک مورد تمرکز کنید، که احتمالاً آن هم چیزی تصوری است، در این صورت هیچ تغییری رخ نمی‌دهد. وقتی که چنین تصوری داشته باشید و ذهن‌تان روی آن تمرکز کند، آن وقت نمی‌توانید حقیقت را مشاهده کنید. وقتی شاهد حقیقت باشید، این حقیقت مدام تغییر می‌کند. حقیقت تغییر می‌کند و شما از این تغییرات آگاه هستید. حقیقت عوض می‌شود و شما از تغییر آن باخبرید. این معنای ویپاسانا است.

◀: آیا تنها راه رهایی مراقبه است؟

●: بله، اما تنها باور کورکورانه به شما کمک نخواهد کرد. شما باید برای رهایی خودتان کار کنید. باید موارد اسارت خود را پیدا کنید و آن وقت از قید و بند آن آزاد شوید. این معنای ویپاسانا است. بندهای اسارت خودتان را مشاهده کنید. درد و رنج‌تان را مشاهده کنید. آن وقت دلیل اصلی این اسارت و بدبختی را پیدا می‌کنید و می‌بینید که چطور این دلیل شروع به محو شدن و از میان رفتن می‌کند. از بین می‌رود، و به تدریج از دست آن آزاد می‌شوید. بنابراین با تمرین ویپاسانا آزادی به دست می‌آید.

◀: اگر در گذشته، مردم هند دارما را تمرین می‌کردند، پس چرا امروز در این سیستم، فرقه‌های مذهبی وجود دارد؟

●: چون مردم دارما را فراموش کرده‌اند. وقتی که دارما در جامعه نباشد، آن وقت سیستم‌های فرقه‌ای مذهبی قدرت می‌گیرند. اگر دارما وجود داشته باشد، فرقه مذهبی نمی‌تواند باشد.

◀: انسان چطور می‌تواند به هدف‌ها و بلندپروازی‌هایش برسد؟

●: با کمک ویپاسانا، ذهن‌تان را پاک نمایید و بر آن تسلط پیدا کنید. آن وقت می‌بینید که کارهای دنیوی شما همه با موفقیت همراه می‌شوند. در کارهای معنوی و فوق مادی هم موفق می‌شوید. پس بر ذهن‌تان مسلط شوید و آن را از ناخالصی پاک کنید.

◀: انسان چند بار باید در دوره‌های ویپاسانا شرکت کند؟

●: این به شخص بستگی دارد. اما من می‌گویم در یک دوره ده روزه شرکت

کنید و خودتان ببینید که تا چه حد به شما کمک می‌کند. اگر می‌بینید که می‌توانید آن را در زندگی به کار گیرید، بسیار خوب است. بعداً در یک دوره ده روزه دیگر شرکت کنید. اما اصل قضیه فقط شرکت در دوره‌های ده روزه نیست. بلکه به کارگیری این تکنیک در زندگی است. اگر ویپاسانا در زندگی روزمره شما ظاهر شد و تجلی یافت، این نشان‌دهنده آن است که شما به درستی تمرین می‌کنید. در غیر این صورت، شرکت کردن در دوره‌ها به شما کمکی نخواهد کرد.

◀: آیا بین دو کلمه دارما و دارما تفاوتی هست؟

●: نه، هیچ تفاوتی ندارند.

●: توصیه شما به کسانی که نمی‌توانند در دوره ده روزه شرکت کنند، چیست؟

●: تصمیم بگیرید که در یک دوره ده روزه شرکت کنید. بدون آن نمی‌شود کاری کرد. هیچ سحر و جادو یا معجزه‌ای وجود ندارد. اگر امکان داشت که بدون صرف ده روز وقت، فقط با یک ساعت صحبت همه چیز را به مردم یاد بدهم، در این صورت از آن‌ها چنین درخواستی نمی‌کردم. این کار آسان است، اما نتیجه نمی‌دهد. هر کس باید برای یاد گرفتن این تکنیک، ده روز از عمرش را صرف کند. این تکنیک آن قدر عمیق و ظریف است که به زمان احتیاج دارد.

◀: یک نمونه از زندگی روزمره‌تان را شرح دهید.

●: کاری که می‌کنم تمرین ویپاسانا است. به آموزش ویپاسانا ادامه می‌دهم.

خودم و دیگران را شاد و خوشحال می‌کنم.

◀: در هنگام یادگیری تکنیک، چطور می‌توانیم افکار و شهوات را از خودمان دور کنیم؟

●: نه تنها هنگام یاد گرفتن تکنیک، بلکه در تمام مواقع شهوت، شهوت است و مضر است. عشق باید عشق خالص باشد. عشق پاک یک‌جانبه است. شما در قبال آن هیچ توقعی ندارید. دارما و ویپاسانا کمک می‌کنند تا شهوت به عشق پاک تبدیل شود. عشق پاک، از شهوت به دور است. عشق پاک، لبریز از شفقت و مهر است.

◀: آیا این تکنیک، شخصی و خودخواهانه نیست؟ چطور می‌توانیم با استفاده از آن به دیگران کمک کنیم؟

●: در ابتدا شما باید به خودتان توجه کنید. به خودتان کمک کنید، تا نتوانید به خودتان کمک کنید، نمی‌توانید به دیگران کمک کنید. یک انسان ضعیف نمی‌تواند به انسان ضعیف دیگری کمک کند. یک انسان لنگ نمی‌تواند به یک شخص لنگ دیگر کمک کند. اول باید خودتان را قوی سازید، بعد از این قدرت برای کمک به دیگران استفاده کنید و آن‌ها را نیز قوی سازید.

◀: بعد از یادگیری ویپاسانا، روزانه چه مدت را باید صرف مراقبه کرد؟

●: این کار در نهایت به صورت دائمی در خواهد آمد و شما در همه لحظات، آگاه خواهید بود. اما در شروع کار، اگر روزانه یک ساعت صبح و یک ساعت عصر تمرین کنید، به شما کمک می‌کند. این یک تمرین ذهنی است. همان‌طور که روزانه برای حفظ سلامت و قدرت جسمانی ورزش می‌کنید،

به همان ترتیب این تمرینات ذهنی را هر روز برای سلامت و قدرت ذهن انجام می‌دهید.

◀: نظر شما درباره فساد روزافزون چیست؟

●: مردم، قانون طبیعت را از یاد برده‌اند. اگر این مردم، حقیقت درونی‌شان را مشاهده کنند، آن وقت غیرممکن است که بتوانند با فساد و تباهی زندگی کنند.

◀: آیا می‌توانیم دو یا چند تکنیک را درهم ادغام کنیم؟

●: شما می‌توانید انواع تکنیک‌های مورد علاقه‌تان را با هم ترکیب کنید. اما هیچ کدام را با ویپاسانا مخلوط نکنید. ویپاسانا تکنیک منحصر به فردی است که اگر آن را با چیز دیگری مخلوط کنید، به شما کمک نخواهد کرد. شاید حتی صدمه هم بزند. ویپاسانا را به صورت خالص حفظ کنید. روش‌های دیگر فقط یک روکش سطحی بر روی ذهن می‌کشند، اما ویپاسانا یک جراحی عمیق است. عقده‌ها را از اعماق ذهن بیرون می‌کشد. اگر آن را با روش دیگری مخلوط کنید، مرتکب یک بازی می‌شوید که می‌تواند به شما لطمه بزند.

◀: آیا با تمرین ویپاسانا می‌شود کوندالینی را بیدار کرد؟

●: کوندالینی یعنی چه؟ کوندالینی، فعال شدن مراکز عصبی واقع بر ستون فقرات است. با تمرین ویپاسانا همه اجزاء و اتم‌های بدن فعال می‌شوند. کوندالینی فقط یک بخش کوچک است. ویپاسانا را تمرین کنید، آن وقت به راحتی تفاوت این دو مطلب را درک خواهید کرد.

◀: آیا با کمک یک کتاب راهنما می‌شود وپاسانا را تمرین کرد؟
●: نه، هرگز چنین کاری نکنید. این کار ممکن است خطرناک باشد.

◀: لطف کنید و با برقراریِ قانونِ دارما در مسایلِ سیاسی، مشکلاتِ موجود در هند را حل کنید.

●: من در جراید خوانده‌ام که مسایل سیاسی باید از دارما جدا باشند. و با این نظریه کاملاً مخالف‌ام. مسایل سیاسی باید از دارما لبریز باشند. مشکل آن است که کشور، دارما را به معنای فرقه‌گرایی تعبیر می‌کند. مسایل سیاسی باید از فرقه‌گرایی به دور باشند نه از دارما. اگر دارما در سیاست حضور داشته باشد، نتیجه عالی است. همه مملکت بسیار پاک و خالص و شاد و آرام خواهد شد.

◀: چطور می‌توانیم مثل "سیدارتا گوتاما بودا" به روشن‌بینی برسیم؟
●: همه می‌توانند به روشن‌بینی برسند. روشن‌بینی مختص سیدارتا گوتاما نیست. او گفته: «بسیاری از مردم پیش از من به روشن‌بینی رسیدند و بسیاری دیگر پس از من به روشن‌بینی خواهند رسید.» و هر کس که در سطح تجربی از جهل و نادانی آزاد شود، به روشن‌بینی می‌رسد. هر انسانی می‌تواند این را تمرین کند و به روشن‌بینی برسد.

V i p a s s a n a M e d i t a t i o n C e n t r e s

مراکز آموزشی مراقبه ویپاسانا

دوره‌های مراقبه ویپاسانا به سنت سیاجی او با کین با روش س. ن. گویانکا در مراکز مراقبه زیر مرتباً تدریس می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به نشانی اینترنتی www.dhamma.org و یا www.vri.dhamma.org مراجعه نمایید.

India

Vipassana International Academy, *Dhamma Giri*
PO Box 6, Igatpuri, 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra
) [91] (02533) 4076, 4302, 4086; Fax: [91] (02533) 4176

Vipassana Centre, *Dhamma Thalī*
PO Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan
) [91] (0141) (Off.) 49520, (T.R.) 49311

Vipassana International Meditation Centre, *Dhamma Khetta*
12.6 km. Nagarjun Sagar Road, Kusum Nagar Vanasthali Puram,
Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh
) [91] (040) 402 0290, 402 1746; City Off.: (040) 473 2569

Kutch Vipassana Centre, *Dhamma Sindhu*
Village-Bada, Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat
) [91] (028347) (Off.) 303, (T.R.) 304

Vipassana Centre, *Dhamma Gaṅgā*
Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road,
Panihatī (Sodepur), Dt. 24 Parganas, West Bengal 743 176
) [91] (033) 553 2855, City Off.(Cal.):) (033) 251 767, 258 063

Nepal

Nepal Vipassana Centre, *Dharmashringa*
Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu
) [977] (01) 290 655, 290 669
City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, PO Box 133 Kathmandu.
) [977] (01) 225 490, 225 230; Fax: [977] (01) 223 067
Dhamma Jananī, Lumbini. *Dhamma Tarāi*, Birganj.

Sri Lanka

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Kūṭa*
Mowbray, Hindagala, Peradeniya
c/o Mr Brindley & Mrs Damayanti Ratwatte. 262 Katugastota Road,
Kandy.
) [94] (08) 34 649

Myanmar

Vipassana Centre, *Dhamma Joti*
Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
) [95] (01) 39290

Thailand

Thailand Vipassana Centre, *Dhamma Kamala*
contact: 65/9 Chaengwattana Soi 1, Banghen, Bangkok
) [66] (02) 521 0392; Fax: [66] (02) 552 1753

Cambodia

Cambodia Vipassana Centre, *Dhamma Kamboja*
c/o Ven Bhikkhu Sanghabodhi, 2100 W. Willow St., Long Beach,
CA 90810, USA
) [1] (213) 595-0566

Japan

Japan Vipassana Centre, *Dhamma Bhānu*
Mizuho-Cho, Funai-Gun, Kyoto-Fu 62203
) [81] (0771) 860 765

Australia & New Zealand

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Bhūmi*
PO Box 103, Blackheath, NSW 2785 AUS
) [61] (047) 877 436; Fax: [61] (047) 877 221

Vipassana Centre Queensland, *Dhamma Rasmi*
PO Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568 AUS
) [61] (071) 851 306

Vipassana Centre, *Dhamma Medini*
Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, NZ
) [64] (09) 420 5319

* Vipassana Foundation Tasmania, *Dhamma Pabhā*
GPO Box 6A, Hobart, Tas 7000 AUS

* Melbourne Dhamma House, *Dhamma Niketana*
PO Box 344, North Blackburn, Vic 3130 AUS
) [61] (03) 878 5744

North America

Vipassana Meditation Center, *Dhamma Dharā*
P.O. Box 24, Shelburne Falls, MA 01370
) [1] (413) 625 2160; Fax [1] (413) 625 2170
E-mail: vmcdhara@aol.com

California Vipassana Center, *Dhamma Mahāvāna*
P.O. Box 1167, North Fork, CA 93643
) [1] (209) 877 4386; Fax [1] (209) 877 4387
E-mail: mahavana@aol.com

Northwest Vipassana Center, *Dhamma Kuñja*
P.O. Box 345, Ethel, WA 98542
) [1] (360) 978 5434

Southwest Vipassana Meditation Center, *Dhamma Sirī*
10850 County Road 155A, Kaufman, TX 75142
) [1] (214) 932 7868

Europe

European Vipassana Centre, *Dhamma Mahī*

FRANCE

“Le Bois Planté,” Louesme, F-89350 Champignelles,
) [33] (86) 45 7514; Fax [33] (86) 45 76 20

Vipassana Centre, *Dhamma Dīpa*
Harewood End, Hereford, HR2 8NG, England, **UK**
) [44] (01989) 730 234; Fax [44] (01989) 730 450