

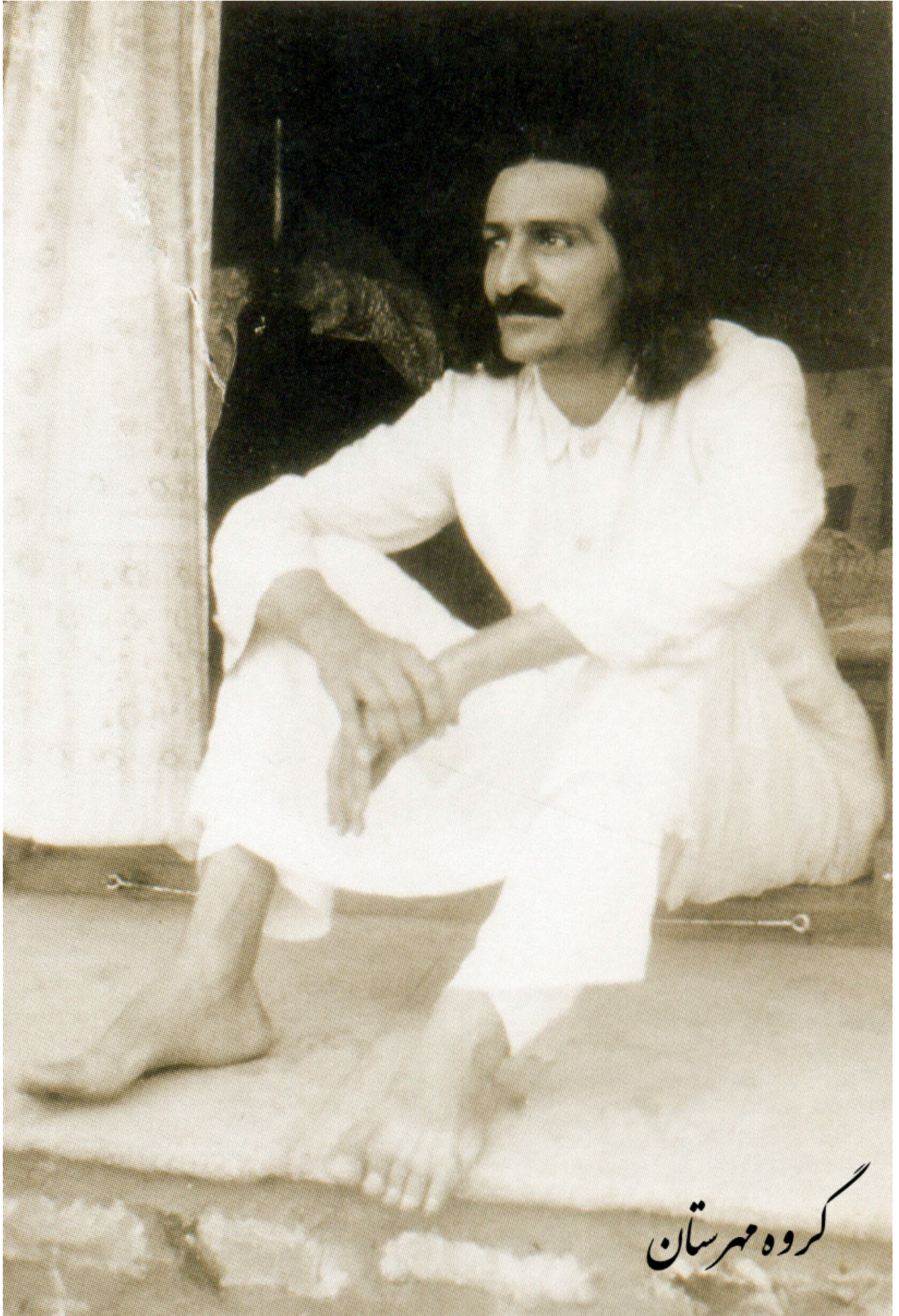


مقالات

مہربابا

جلد دوم

گروہ عرفانی، فرہنگی، ہنری مہرستان



کروه مهرستان

گروه عرفانی، فرہنگی، ہنری مہرستان



مقالات مہربابا جلد دوم
Meher Baba Discourses Vol II

عنوان کتاب به فارسی:
عنوان کتاب به انگلیسی:

اوتار مہربابا

نویسنده:

دیکتہ شدہ توسط مہربابا

گروه مہرستان

ویراستار:

اول

نوبت چاپ الکترونیکی:

گروه مہرستان

ناشر:

تارنمای رسمی اوتار مہربابا به زبان فارسی

محل نشر:

اردیہشت ۱۳۹۱

تاریخ نشر:

کلیہ حقوق این کتاب برای مرکز اوتار مہربابا، احمدنگر ہندوستان محفوظ می باشد. ہرگونہ کپی برداری، تکثیر یا چاپ باید با اجازہی رسمی مرکز اوتار مہربابا صورت پذیرد.

www.meherestan.com

تارنمای رسمی اوتار مہربابا به زبان فارسی (گروه مہرستان)

فهرست

۹.....	جستجو برای خدا.....
۱۴.....	مرحله های راه.....
۲۰.....	رسیدن به خودشناسی.....
۲۶.....	وصال خدا.....
۳۱.....	مریدی راستین.....
۳۷.....	روش مرشدها.....
۴۳.....	سرشت نفس و فنای آن بخش اول.....
۴۹.....	سرشت نفس و فنای آن بخش دوم.....
۵۵.....	سرشت نفس و فنای آن بخش سوم.....
۶۲.....	جایگاه ماورالطبیعه در زندگی معنوی بخش اول.....
۶۹.....	جایگاه ماورالطبیعه در زندگی معنوی بخش دوم.....
۷۶.....	جایگاه ماورالطبیعه در زندگی معنوی بخش سوم.....
۸۴.....	انواع مراقبه بخش اول.....
۹۰.....	انواع مراقبه بخش دوم.....
۹۶.....	انواع مراقبه بخش سوم.....
۱۰۲.....	انواع مراقبه بخش چهارم.....
۱۱۲.....	انواع مراقبه بخش پنجم.....
۱۱۸.....	انواع مراقبه بخش ششم.....
۱۲۴.....	انواع مراقبه بخش هفتم.....
۱۳۰.....	انواع مراقبه بخش هشتم.....
۱۳۶.....	شکل گرفتن پیشرفت معنوی.....
۱۴۲.....	جنبه های ژرف تر ساده‌ها.....

جستجو برای خدا

درجه‌های اعتقاد به خدا

بیشتر آدم‌ها حتی گمان هم نمی‌کنند که خدا وجود داشته باشد و از اینرو درباره‌ی خدا زیاد مشتاق نیستند. افراد دیگری هستند که از طریق تأثیر سنت، به مذهب یا مسلکی تعلق دارند و ایمان به وجود خدا را از محیط خویش دریافت می‌دارند. ایمان آنها فقط به اندازه‌ای قوی است که آنها را به مراسم، آیین‌ها و تشریفات یا باورهایی معین وابسته نماید و به ندرت از آن نیروی حیاتی برخوردار است که برای فراهم آوردن یک دگرگونی اساسی در رویه‌ی کلی زندگی شخص لازم می‌باشد. افراد دیگر نیز هستند که فلسفی فکر می‌کنند و گرایش دارند که وجود خدا را یا به سبب اندیشه‌های خود و یا به علت اظهار و ادعای دیگران باور کنند. برای آنها در نهایت خدا یک فرضیه یا عقیده‌ی عقلانی است. یک چنین ایمان سستی به خودی خود هرگز نمی‌تواند انگیزه‌ای کافی برای جستجوی جدی خدا باشد. چنین افرادی از طریق دانش خودشان درباره‌ی خدا چیزی نمی‌دانند و برای آنها خدا هدفی نیست که کوشش یا علاقه‌ی شدیدی لازم داشته باشد.

رهرو راستین در پی دانش مستقیم از حقیقت‌های معنوی است

رهرو راستین به دانش حقیقت‌های معنوی که بر اساس شایعه باشد و نیز به دانشی که تنها بر نتیجه‌گیری عقلانی استوار باشد راضی نمی‌شود. برای او حقیقت‌های معنوی، موضوعی برای فکر کردن هدفمند است و قبول یا رد این حقیقت‌ها دارای اثرهای پراهمیت در زندگی درونی اوست. از اینرو او به نحو طبیعی بر شناخت مستقیم آنها اصرار می‌ورزد. این را می‌توان در زندگی یک حکیم بزرگ مشاهده کرد. روزی او با دوستی که در راه معنوی بسیار پیشرفته بود در مورد موضوع‌های معنوی گفتگو می‌کرد. در حالی که سرگرم گفتگو بودند توجه آنها به جنازه‌ای که از کنار آنها حمل می‌شد جلب شد. دوست خاطرنشان کرد «این پایان بدن است نه پایان روح». حکیم پرسید «آیا شما روح را دیده‌اید؟» دوست جواب داد «نه». حکیم در مورد وجود روح مشکوک ماند، زیرا که او بر دانش شخصی اصرار می‌ورزید.

رهرو دارای فکری باز می‌باشد

گرچه رهرو نمی‌تواند با دانش دیگران یا تنها با ظن و گمان راضی بماند، دریچه‌ی ذهنش را بر وجود احتمالی حقیقت‌های معنوی که خود تجربه نکرده است نمی‌بندد. به بیانی دیگر،

او از محدودیت‌های تجربه‌ی شخصی خویش آگاه است و تمامی آنچه که ممکن است را با پیمان‌های تجربه‌هایش، نمی‌سنجد. فکر او به چیزهایی که فراسوی محدودیت‌های تجربه‌های او هستند باز است. در حالی که او آنها را بر اساس شنیده‌ها نمی‌پذیرد اما در رد کردن آنها نیز شتاب ندارد. محدودیت تجربه بیشتر وقت‌ها به محدود نمودن حوزه‌ی خیال و تصور منجر می‌شود و از اینرو شخص به این باور می‌رسد که حقیقتی وجود ندارد مگر آنچه که در محدوده‌ی تجربه‌ی گذشته‌ی او آمده باشد. ولی معمولاً بعضی از رویدادها و پیشامدها در زندگی شخصی او سبب می‌شوند که از تنگ‌نظری، بیرون آمده و به روشن‌فکری راستین برسد.

داستانی برای روشن کردن

این مرحله‌ی گذرگاهی ممکن است توسط داستانی از زندگی همان حکیم که بر حسب اتفاق شاهزاده هم بود روشن شود. چند روز بعد از رویدادی که در بالا گفته شد، در حالی که او سواره بر اسب می‌رفت به رهگذری برخورد کرد که به سوی او پیش می‌آمد. در جایی که حضور رهگذر راه را بر اسب بسته بود حکیم با تحکم دستور داد که از سر راهش کنار برود. رهگذر نپذیرفت. حکیم پیاده شد و این گفتگو بین آنها در گرفت: رهگذر پرسید «تو کیستی؟» حکیم جواب داد «من شاهزاده‌ام» رهگذر گفت «من نمی‌دانم که تو شاهزاده هستی» و ادامه داد «من تنها زمانی تو را به عنوان یک شاهزاده می‌پذیرم که بدانم تو یک شاهزاده هستی و نه کسی دیگر» این رویداد، حکیم را به این حقیقت بیدار کرد که خدا ممکن است وجود داشته باشد حتی اگر به وجود او با تجربه‌ی شخصی پی نبرده باشد؛ درست به همان سان که خودش به راستی یک شاهزاده بود اما رهگذر با تجربه‌ی شخصی این را نمی‌دانست. اکنون که فکر او به وجود احتمالی خدا باز شده بود، بر آن شد که به‌طور جدی این مسأله را پی‌گیری کند.

فرد معمولی به وجود خدا بی‌تفاوت است

خدا یا وجود دارد یا ندارد. اگر وجود دارد جستجو برای او بسیار قابل توجیه است و اگر وجود ندارد با این جستجو چیزی از دست نمی‌رود. ولی بشر معمولاً به جستجویی واقعی برای خدا به عنوان امری دلخواه و سرورآفرین نمی‌پردازد، بلکه باید با سرخوردگی از آن چیزهای جذاب دنیوی که نمی‌تواند فکر خود را از آنها بازتابد، به این جستجو رانده شود. انسان معمولی در فعالیت‌هایش در دنیای خاکی به‌طور کامل غوطه‌ور است و بدون اینکه حتی تصور وجود یک حقیقت عمیق‌تر را بنماید در تجربه‌های گوناگونی از لذت و غم، زندگی

می‌کند. او در حد توانش می‌کوشد تا از لذت‌های حسی برخوردار گشته و از انواع گوناگون رنج و عذاب بپرهیزد.

مواردی که انسان را به فکر وادارند

«بخور، بنوش و خوش‌بگذران» فلسفه‌ی اوست؛ اما با وجود جستجوی مداوم برای لذت‌ها، نمی‌تواند به کلی از رنج بردن اجتناب ورزد و حتی وقتی در دستیابی به لذت‌های حسی موفق می‌شود بیشتر وقت‌ها از آنها سیر و دل‌زده می‌گردد. در حالی که او به این‌سان روزانه تجربه‌های گوناگونی می‌کند بیشتر وقت‌ها، مواردی پیش می‌آید که از خود می‌پرسد «پایان همه‌ی اینها چیست؟» چنین فکری ممکن است ناشی از بعضی رویدادهای نامناسب باشد که شخص آمادگی فکری برای آنها ندارد. ممکن است از چشمداشتی ناکام باشد که در گذشته حتمی به نظر می‌رسید یا تغییری مهم در وضعیتش باشد که تعدیلی اساسی و کنار گذاشتن طرز فکر و رفتار متداول را ایجاب نماید. به‌طور معمول چنین موقعیتی در اثر برآورده نشدن یک ولع عمیق به وجود می‌آید. اگر یک ولع عمیق با بن‌بستی رو به رو شود به‌طوری که کمترین امکانی برای برآورده شدن آن وجود نداشته باشد، روان چنان شوکه می‌شود که دیگر نمی‌تواند این نوع زندگانی را بپذیرد که ممکن بود پیش از آن بدون طرح کردن سؤال پذیرفته باشد.

ناامیدی مهار نشده مخرب و ناامیدی الهی سازنده است

تحت یک چنین شرایطی شخص ممکن است به ناامیدی و یأس کامل رانده شود و اگر نیروی شگرفی که در اثر آشفتگی روانی به وجود آمده مهار و هدایت نشود ممکن است حتی به اختلال روانی جدی یا دست زدن به خودکشی منجر شود. چنین فاجعه‌ای کسانی را که در آنها ناامیدی با بی‌فکری همراه است از پای در می‌آورد زیرا آنها می‌گذارند که انگیزه‌ی ناگهانی به‌طور آزادانه نوسان کند. نیروی مهار نشده‌ی ناامیدی تنها می‌تواند خرابی به بار بیاورد. ناامیدی یک شخص عاقل در تحت شرایط یکسان نتیجه‌های کاملاً متفاوتی را در بر دارد زیرا نیرویی که ناامیدی رها ساخته هوشمندانه مهار شده و به سوی هدفی هدایت می‌شود. در یک چنین **نومیدی الهی** است که انسان تصمیم مهم کشف و شناخت هدف زندگی را اتخاذ می‌نماید. بدین ترتیب یک جستجوی راستین برای ارزش‌های پایدار پا به عرصه‌ی وجود می‌گذارد. از این پس سؤال داغی که از ساکت ماندن، سر می‌پیچد این است «اینها همه به چه می‌انجامند؟»

نومیدی الهی آغاز بیداری معنوی است

وقتی نیروی روانی انسان بدین گونه بر کشف هدف زندگی متمرکز شد از نیروی ناامیدی به طور سازنده استفاده می کند. او دیگر نمی تواند از چیزهای زودگذر این زندگی خشنود باشد و در مورد ارزش های معمولی که تاکنون بدون هیچ تردیدی پذیرفته بود، به طور کامل شک پیدا می کند. تنها آرزوی او این است که حقیقت را به هر قیمتی که شده بیابد و چیزی جز حقیقت نمی تواند او را راضی کند. **نومیدی الهی آغاز بیداری معنوی است زیرا موجب اشتیاق برای شناخت خدا می گردد.** در لحظه ی ناامیدی الهی، وقتی همه چیز فرو ریخته به نظر می رسد، انسان تصمیم می گیرد که هر خطری را پذیرا شود تا آنچه را که در پشت پرده برای زندگی او مهم است معلوم و معین کند.

یا خدا یا هیچ

هر آنچه که می توانست تسلی بخش باشد دیگر کارساز نیست، اما در عین حال ندای درونی او نمی تواند به طور کامل این دیدگاه را بپذیرد که زندگی پوچ و بی معنی است. اگر او حقیقت نهفته ای را که تا کنون برایش ناشناخته بوده مسلم فرض نکند، دیگر چیزی وجود نخواهد داشت که زیستن به خاطر آن دارای ارزش باشد. برای او فقط دو گزینه وجود دارد: یا یک حقیقت معنوی نهفته ای وجود دارد که پیامبران آن را خدا نامیده اند، یا اینکه همه چیز بی معنی است. گزینه ی دوم به کلی از فطرت بشر به دور است، از اینرو او باید گزینه ی اول را بیازماید. به همین گونه وقتی که انسان در کارهای دنیا در می ماند به خدا روی می آورد.

ارزیابی دوباره ی تجربه با فرض الوهیت

حال از آنجایی که دسترسی مستقیمی به این حقیقت نهفته ای که او آن را فرض کرده وجود ندارد، او تجربه های معمولی خود را برای یافتن راه هایی که ممکن است به فراسویی پر اهمیت منتهی شوند بررسی می کند. به این سان او با هدف روشن نمودن راه، به تجربه های معمولی خود باز می گردد. این یعنی به همه چیز از زاویه ای جدید نگاه کردن که تعبیر دوباره ی هر تجربه را در بر دارد. اکنون او در حین تجربه کوشش می کند تا اهمیت معنوی آن را بسنجد. برایش تنها مهم نیست که چه تجربه ای است بلکه به معنی و مفهومی که آن تجربه در حرکت به سوی هدف نهفته ی خود دارد علاقه مند است. همه ی این ارزیابی های دوباره و دقیق تجربه، بینشی به او می دهد که قبل از اینکه جستجوی جدیدش را شروع کند نمی توانست به دست بیاورد.

بینش نوین یعنی آزمایش کردن با ارزش‌های درک شده

نتیجه‌ی ارزیابی دوباره‌ی یک تجربه، ذره‌ای تازه از خرد است و هر افزایشی بر خرد معنوی به الزام، یک دگرگونی را در طرز برخورد کلی انسان با زندگی به وجود می‌آورد. از اینرو جستجوی فقط عقلانی برای خدا یا حقیقت نهفته‌ی معنوی، بر زندگی عملی انسان تأثیر می‌گذارد. زندگی او اکنون یک آزمایش واقعی می‌شود با ارزش‌های درک شده‌ی معنوی.

یافتن خدا، رسیدن به خویشن خویش است

هرچه بیشتر او این آزمایش هدف‌دار و هوشمندانه را با زندگی خویش انجام می‌دهد درک ژرف‌تری از معنی واقعی زندگی به دست می‌آورد تا اینکه عاقبت در می‌یابد که همگام با دگرگونی کامل در هستی روانی‌اش به درکی راستین از اهمیت حقیقی زندگی به آن سان که هست می‌رسد. او با دیدی روشن و آرام از سرشت و ارزش واقعی زندگی در می‌یابد خدایی که چنان آرزومندانه در جستجویش بوده نه بیگانه است و نه وجودی خارجی و پنهان دارد. او خود حقیقت است و نه یک فرضیه. خدا حقیقت مطلق است که با بینشی روشن دیده می‌شود؛ همان حقیقت مطلقی که او بخشی از آن است و تمام هستی‌اش در آن بوده و در حقیقت با آن یکی می‌باشد. از اینرو گرچه او در آغاز در پی چیزی به‌طور کامل جدید است، اما در حقیقت به درکی نوین از چیزی کهن می‌رسد. سفر معنوی، رسیدن به مقصدی جدید نیست تا شخص در آنجا آنچه را نداشته به دست آورد یا به چیزی که نبوده تبدیل شود. سفر معنوی شامل تحلیل رفتن نادانی در مورد خودش است و نیز زندگی و رشد تدریجی فهم و ادراکی که با بیداری معنوی آغاز می‌شود. یافتن خدا رسیدن به خویشن خویش است.

مرحله های راه

در بند بودن به ارزش آزادی می افزاید

همه‌ی افراد مجبورند که از حالت اسارت گذر کنند اما نباید این مرحله از اسارت را رویدادی بی‌معنی در تکامل زندگی دانست. برای دانستن قدر آزادی باید در قفس بودن را تجربه کرد. اگر ماهی در تمامی زندگی‌اش حتی یکبار هم از آب بیرون نیامده باشد هرگز شانس نداشته تا به ارزش آب پی ببرد. از تولد تا مرگ فقط در آب زیسته و نمی‌تواند بفهمد که آب به راستی چه ارزشی در هستی او دارد؛ اما اگر حتی برای یک لحظه از آب بیرون آورده شود، برای آب اشتیاق پیدا می‌کند و با این تجربه به ارزش آب پی می‌برد. به همان‌سان اگر زندگی به‌طور دائم آزاد و از هرگونه اسارت به دور می‌بود، بشر اهمیت حقیقی آزادی را نمی‌دانست. تجربه کردن اسارت معنوی و نیز داشتن آرزوی شدید برای رهایی از آن، مرحله‌های آمادگی برای لذت بردن کامل از چنان آزادی است که پیامد آنهاست.

راه معنوی با اشتیاقی برای حقیقت ژرف‌تر آغاز می‌شود

به همان‌سان که یک ماهی از آب بیرون آورده شده اشتیاق دارد به داخل آب برگردد، رهروی که هدف را دریافته است مشتاق است با خدا یکی شود. در حقیقت در هر هستی و وجود، اشتیاق بازگشت به مبدأ آفرینش از همان زمانی که توسط پرده‌ی نادانی از آن جدا گشته وجود داشته است. اما این موجود از آن اشتیاق ناآگاه است تا اینکه در نقش رهرو وارد راه شود. به مفهومی انسان می‌تواند به نادانی و جهل عادت کند، درست مانند شخصی که در قطاری برای مدتی درون تونلی تاریک در حرکت بوده به تاریکی تونل عادت می‌کند. حتی در آن زمان هم نوعی احساس ناراحتی و بیقراری مبهم و غیر قابل توصیفی به سبب کمبود چیزی وجود دارد. از همان ابتدا درک می‌شود که این چیز حایز اهمیت به سزایی است. در مرحله‌های نادانی متراکم، این چیز بیشتر وقت‌ها با بی‌توجهی، به عنوان چیزی از چیزهای گوناگون دنیای عادی برچسب می‌خورد. ولی هنگامی که تجربه‌ی شخص از این جهان به بلوغ می‌رسد سرخوردگی‌های پی‌در پی زندگی، او را به راهی سوق می‌دهد تا آن گمشده را بیابد. از آن لحظه او هستی و حقیقتی را جستجو می‌کند که از شکل و فرم‌های دگرگون شونده ژرف‌تر است. این لحظه را به درستی می‌توان لحظه‌ی ورود رهرو به راه معنوی دانست. از لحظه‌ی ورود، شوق وصل به مبدأ آفرینش که او از آن جدا گردیده زبان می‌گشاید و شدت می‌یابد. درست به همان‌سان که شخص داخل تونل بعد از دیدن اندک نوری در

انتهای خروجی آن، با شدت بیشتری در انتظار روشنایی است، شخصی که جلوه‌ای از هدف را مشاهده نموده اشتیاق دارد که با سرعت هر چه بیشتر به سوی آن بشتابد.

فرسایش گوناگون پرده‌های نادانی

در راه معنوی شش منزل یا ایستگاه وجود دارد و هفتمین منزل، مقصد یا هدف است. هر منزل میانی، خود به نوعی یک حالت انتظار از هدف در عالم خیال است. حجابی که انسان را از خدا جدا می‌سازد ساخته شده از خیالی باطل است و این حجاب دارای لایه‌های گوناگونی است. قبل از ورود به راه معنوی، انسان با این حجاب خیال‌های گوناگون، پوشیده شده است. تا جایی که حتی نمی‌تواند این فکر را پذیرا شود که چیزی جز فردی مجزا، محدود و محبوس است. آگاهی مبتنی بر نفس نتیجه‌ی کار تصور و خیال باطل و گوناگونه است و اشتیاق آگاهانه برای وحدت با خدا اولین تکان بر پیکره‌ی نفس است؛ ساختمانی که در دوره‌ی کار نادرست تصور و خیال بنا شده است. پیمودن راه معنوی عبارت از خنثی نمودن نتیجه‌های کار مجازی تصور و خیال یا کنار زدن چندین لایه از حجاب است که حس جدایی تسخیرناشدنی و انزوای نجات‌ناپذیر را به وجود آورده است. تا این لحظه او به مفهوم هستی مجزای خویش محکم چسبیده بود و آن را پشت دیوارهای محکم از لایه‌های نادانی هنگفت محفوظ نگاه داشته بود، اما از این لحظه به بعد او نوعی ارتباط با حقیقتی بزرگ‌تر را برقرار می‌سازد. هرچه بیشتر با حقیقت ارتباط می‌یابد حجاب نادانی نازک‌تر می‌شود. با فرسایش تدریجی جدایی و خودپرستی، او بیشتر و بیشتر احساسی از پیوستن به حقیقت و هستی بزرگ‌تر را به دست می‌آورد.

جهت گردانی تدریجی کارکرد نادرست تصور و خیال

پرورش حس جدایی نتیجه‌ی پروازهای خیال و تصور است. بنابراین یکی شدن با حقیقت و رها شدن از حس خود ساخته‌ی تنهایی و انزوا، با تغییر جهت دادن به کار نادرست قوه‌ی تخیل میسر است. رها شدن از تمامی تصور و خیال را می‌توان با بیدار شدن از خواب عمیق مقایسه کرد. مرحله‌های مختلف در جریان رهایی از تخیل‌های واهی را می‌توان با رؤیاهایی که بیشتر وقت‌ها مانند پُلّی بین خواب عمیق و بیداری کامل هستند مقایسه نمود. فرآیند رها کردن کارکرد گوناگون تخیل نادرست تدریجی بوده و دارای هفت مرحله است. به کنار افکندن یک لایه از حجاب تخیل به‌طور حتم پیشرفتی به سوی نور و حقیقت است. ولی برای یکی شدن با هستی حقیقی بسنده نیست. معنی آن تنها این است که تصوری نادرست را با تصور نادرست‌تر دیگری جایگزین می‌کنیم. درجات گوناگونی از نادرستی تخیل وجود دارد که

متناسب هستند با درجات آن احساس جدایی که آگاهی نفسانی ساخته است. هر مرحله‌ای در جریان رهایی از تخیل نادرست به‌طور حتم نفس را فرسوده می‌کند؛ اما همه‌ی مرحله‌های میانی در راه معنوی تا تحقق نهایی هدف، عبارت است از ترک یک پرواز تخیلی و گزینش پروازی دیگر. این مرحله‌ها و پروازها به معنی پایان یافتن تصور و خیال نیست.

تمامی مرحله‌های میانی راه شکلی از تخیل هستند

این پروازهای تخیلی هیچ دگرگونی واقعی در ذات هستی خودی حقیقی به وجود نمی‌آورند. آنچه دگرگون می‌شود خودی حقیقی نیست بلکه اندیشه‌ی اوست درباره‌ی خویشتن. فرض کنید که در عالم رؤیا و خیال، تصور می‌کنید که در چین هستید در حالی که بدن شما در واقع در هند است. وقتی رؤیا به آخر می‌رسد، متوجه می‌شوید که بدن شما به راستی در چین نیست بلکه در هند است. از دیدگاه پندار، این همانند برگشتن از چین به هند است. به همین‌سان، هم‌هویت نمودن تدریجی خویش با بدن و هویت بخشیدن خویشتن را بیشتر و بیشتر با روح کل، همانند پیمودن واقعی راه معنوی است؛ اگرچه در حقیقت تمامی مرحله‌های مختلف بین راه به‌طور یکسان آفریده‌های بازی تصور و خیالند.

احساس نادرست از وصل

بدین ترتیب شش مرحله‌ی بالا رفتن، همه در قملرو تصور و خیالند، ولی در هر مرحله، فرو ریختن احساس جدایی و کشف کردن نحوه‌ی یکی شدن با هستی و حقیقتی بزرگ‌تر به اندازه‌ای قوی و روشن است که بیشتر وقت‌ها به شخص نوعی احساس نادرست از وصل دست می‌دهد. درست مثل شخصی که قصد دارد از کوهی بالا برود و در بین راه به یک دره‌ی عمیق می‌رسد و آنقدر مجذوب منظره‌ی آن دره می‌شود که هدف واقعی را فراموش کرده و در آن زمان گمان می‌کند که به هدفش رسیده است، رهرو نیز مرحله‌های میانی را به همین‌سان با مقصد و هدف اشتباه می‌گیرد؛ اما کسی که به راستی به بالا رفتن از کوه علاقه‌مند است بعد از مدتی درک می‌کند که باید از دره بگذرد و رهرو نیز دیر یا زود در می‌یابد که باید مرحله‌های میانی را پشت سر بگذارد. احساس نادرست از وصل که در مرحله‌های میانی پیش می‌آید، همانند رؤیای کسی است که در آن رؤیا خواب می‌بیند از خواب بیدار شده در حالی که به راستی هنوز در خواب است. او بعد از بیدار شدن در می‌یابد احساس اولیه‌ای که از بیدار شدن داشته در واقع رؤیایی بیش نبوده است.

آسمان‌ها و حالت‌های آگاهی

هر مرحله‌ی معینی از پیشرفت، حالتی از آگاهی را نشان می‌دهد و پیشرفت از یک حالت آگاهی به حالت دیگر شانه به شانه‌ی عبور از آسمان‌های درونی صورت می‌گیرد. از اینرو قبل از رسیدن به آسمان هفتم که انتهای سفر و جایی است که شناخت نهایی حالت خدایی انجام می‌پذیرد، شش آسمان و حالت آگاهی میانی باید تجربه شوند. یک آسمان به یک ایستگاه راه‌آهن شباهت دارد که در آن، قطار برای مدتی توقف می‌کند و حالت آگاهی با حرکت‌های مسافر بعد از پایین آمدن در ایستگاه قابل مقایسه است.

ماهیت سمادی

بعد از ورود به یک آسمان جدید آگاهی معمولاً کمی وقت لازم است تا شخص بتواند آزادانه در آن آسمان فعالیت کند. چون یک دگرگونی بنیادی در تمامی وضعیت ذهنی فرد به وجود می‌آید، او نوعی فلج فعالیت ذهنی به نام **سمادی**^۱ یا **غرق شدن** را تجربه می‌کند. وقتی که زائر وارد یک آسمان جدید می‌شود قبل از اینکه بتواند حالتی که نشان ویژه‌ی آن آسمان می‌باشد را تجربه کند بی‌درنگ به آن می‌پیوندد. درست مثل مسافری که در اثر فشار مسافرت گاهی به خواب می‌رود، آگاهی که برای صعود به آسمان جدید کوشش نموده، از یک دوره‌ی کاهش فعالیت ذهنی که به خواب شباهت دارد می‌گذرد؛ اما سمادی به‌طور بنیادی با خواب تفاوت دارد. شخص در خواب به‌طور کامل ناآگاه است در حالی که در سمادی اگرچه از بدن و محیط خویش آگاه نیست اما از سرور، نور یا قدرت آگاهی دارد. بعد از یک دوره‌ی سکون نسبی، ذهن کار کردن در آسمان جدید را آغاز می‌کند و حالتی از آگاهی را تجربه می‌نماید که با حالت که پشت سر گذارده شده، کاملاً تفاوت دارد.

هر مرحله از راه معنوی از حیات نفس می‌کاهد

وقتی رهرو وارد یک آسمان جدید می‌شود در آن فرو می‌رود و همراه با کاهش فعالیت ذهنی، کاهش قابل ملاحظه‌ای را در حیات نفس تجربه می‌کند. این کاهش حیات نفس، با فنای نهایی نفس که در آسمان هفتم رخ می‌دهد تفاوت دارد؛ اما مانند فنای نهایی آسمان هفتم، مرحله‌های مختلف کاهش نفس که در شش آسمان میانی انجام می‌گیرد به سبب اهمیت نسبی که دارند در خور ذکر ویژه می‌باشند. در سنت معنوی تصوف، فنای نهایی نفس را "فنا فی الله" می‌نامند و سمادی شش آسمان دوگانگی را نیز به عنوان نوعی فنا می‌شناسند زیرا آنها نیز شامل فنای بخشی از نفس هستند.

سه فنای اول

از راه این فناها که ترتیبی رو به بالا دارند تداوم پیشرفت به سوی فنا فی الله نهایی حاصل می‌شود و هر یک از فناها دارای نشان‌های ویژه‌ی خویش است. وقتی رهرو به اولین آسمان می‌رسد اولین فنا یا نابودی بخشی از نفس را تجربه می‌کند. رهرو به‌طور موقت فردیت محدود خویش را فراموش کرده و سرور را تجربه می‌کند. بسیاری از رهروان که بدین‌گونه جذب شده‌اند فکر می‌کنند که به خدا رسیده‌اند و از اینرو در اولین آسمان گیر می‌کنند. اگر رهرو خود را از خودفریفتن دور نگه دارد و یا درک کند دستاوردش به راستی مرحله‌ای گذران از سفر اوست، آنگاه پیشرفت بیشتری نموده و به آسمان دوم می‌رسد. پیوستن به دومین آسمان «فنا فی باطنی» یا نابود شدن آنچه نادرست است نام دارد. رهرو اکنون در سرور و نور بیکران جذب شده است. برخی فکر می‌کنند که به هدف دست یافته‌اند و در دومین آسمان سرگردان می‌شوند، اما دیگران که خود را از خود فریبی دور نگه می‌دارند پیشرفت نموده، وارد آسمان سوم می‌شوند. جذب شدن در آسمان سوم «فنا فی ظاهری» یا نابود شدن آنچه ظاهری است نامیده می‌شود. اینجا رهرو روزها از بدن و دنیا بی‌خبر گشته و نیروی بیکران را تجربه می‌کند ولی چون از دنیا آگاهی ندارد فرصتی برای ابراز این قدرت ندارد. این «ویدها سمادی»^۲ یا حالت انغمای الهی نام دارد. آگاهی اکنون به‌طور کامل از تمامی دنیا گسسته است.

خطرهای آسمان چهارم

اگر رهرو پیشرفت بیشتری نماید به آسمان چهارم می‌رسد. پیوستن به آسمان چهارم «فنا فی ملکوتی» یا فنا فی که به آزادی منجر می‌گردد نامیده می‌شود. رهرو حالتی نادر و ویژه را در آسمان چهارم تجربه می‌کند زیرا او اکنون نه تنها نیروی بیکران را احساس می‌کند بلکه فرصت‌های فراوانی نیز برای ابراز آن نیرو را دارد. به علاوه او نه تنها فرصت برای استفاده از قدرت‌هایش را دارد بلکه گرایش حتمی برای ابراز آنها را نیز دارد. اگر او به این وسوسه تسلیم شود به نشان دادن این قدرت‌ها ادامه خواهد داد و گرفتار توانایی‌های فریبنده‌ی آسمان چهارم می‌گردد. به این دلیل آسمان چهارم یکی از مشکل‌ترین و خطرناک‌ترین آسمان‌ها برای گذر است. رهرو هرگز از لحاظ معنوی در امان نیست و همیشه امکان پس رفتن او وجود دارد تا اینکه با موفقیت آسمان چهارم را پشت سر گذارده و وارد آسمان پنجم شود.

فناي آسمان های پنجم و ششم

پیوستن به آسمان پنجم «فناي جبروتی» یا نابودی همه ی امیال نامیده می شود. در اینجا خرد خام از فعالیت پیوسته و دایمی خود باز می ایستد. رهرو در این مرحله به طور معمول «فکر» نمی کند اما به طور غیرمستقیم منشأ فکرهای الهام بخش بسیاری می باشد. او می بیند، اما نه با چشمان جسمانی. ذهن با خود گفتگو می کند ولی نگرانی و تردید وجود ندارد. او اکنون از نظر معنوی در امان است و امکان سقوط وجود ندارد. اما چه بسا رهروانی که در این آسمان رفیع، مقاومت در مقابل این توهّم را که به خدا رسیده اند دشوار می یابند. رهرو در خیال باطل خود فکر می کند و می گوید «من خدا هستم» و بر این باور است که به انتهای راه معنوی رسیده است؛ اما اگر به پیشرفت خود ادامه دهد به اشتباه خویش پی برده و به آسمان ششم خواهد رسید. پیوستن به آسمان ششم «فناي محبوبی» یا فناي نفس محدود در محبوب نامیده می شود. اکنون رهرو خدا را به طور مستقیم و به روشنی مشاهده می کند، به همان سان که انسان معمولی چیزهای مختلف این دنیا را می بیند. این لذت و حس دایمی وجود خدا حتی برای یک آن باز نمی ایستد اما رهرو هنوز با خدای لایتناهی یکی نشده است.

فنا في الله حالت الوهیت آگاهانه است

اگر رهرو به آسمان هفتم صعود کند آخرین پیوست که «فنا في الله» یا نابودی نهایی نفس محدود در خدا نامیده می شود را تجربه می کند. رهرو با این پیوست، هستی مجزای خویش را از دست می دهد و جاودانه به خدا می پیوندد. اکنون او با خدا یکی شده و خویشتن را چیزی جز خدا نمی شناسد. این «فنا في الله» آسمان هفتم، پایان راه معنوی و مقصود و هدف همه ی جستجوها و تلاش هاست. این همان ساهاج سمادی یا نیرواکالپا سمادی است که از ویژگی های الوهیت آگاهانه می باشد. این یگانه بیداری راستین است. اکنون رهرو به کرانه ی دیگر اقیانوس پهناور تصور و پندار رسیده است و در می یابد که این آخرین حقیقت، یگانه حقیقت است و همه ی مرحله های دیگر در راه، وهم و خیالی بیش نیستند. او به مقصود و هدف نهایی خود رسیده است.

رسیدن به خودشناسی

پیشرفت به سوی خودشناسی تدریجی و نامحسوس است

وقتی زمان آن فرا می‌رسد پیشرفت شخص به سوی خودشناسی همانند رشد طبیعی بدن جسمانی یک کودک به نحوی طبیعی حاصل می‌شود. بدن جسمانی به وسیله‌ی کارکرد قانون‌های طبیعت رشد می‌کند و پیشرفت رهرو به سوی خودشناسی با کارکرد قانون‌های معنوی حاکم بر دگرگون شدن و رهایی آگاهی صورت می‌پذیرد. بدن نوزاد خیلی تدریجی و تقریباً به‌طور نامحسوس رشد می‌کند. این مطلب در مورد پیشرفت معنوی شخصی که به راه معنوی وارد شده نیز صادق است. نوزاد نمی‌داند چگونه بدنش رشد می‌کند؛ به همان‌سان رهرو نیز بیشتر وقت‌ها از قانونی که به وسیله‌ی آن به سوی مقصد معنوی پیشرفت می‌کند غافل است. رهرو معمولاً از نحوه‌ی برخوردش با موقعیت‌های گوناگون زندگی آگاه است اما به ندرت از طرز پیشرفت خویش به سوی خودشناسی آگاهی دارد. او بدون اینکه آگاهانه بداند، در سیر درونی‌اش با گذر از شادی‌ها و غم‌ها، خوشبختی و بدبختی، پیروزی‌ها و شکست‌ها، کوشش و استراحت، از لحظه‌هایی که درکی روشن و اراده‌ای هماهنگ داشته و گذر از لحظه‌هایی که در سردرگمی و کشمکش بوده، به تدریج به خودشناسی می‌رسد. اینها همه بروز تجلی سانسکارهای (نقوش اعمال) گوناگونی است که او از گذشته به همراه آورده است. مانند مسافری که راهش از میان یک جنگل وحشی و انبوه می‌گذرد، رهرو نیز از میان پیچ و خم‌های این سانسکارها راهی به سوی خودشناسی می‌گشاید.

حوزه‌ی آگاهی و کارکرد آن

آگاهی انسان به چراغ‌قوه‌ای شباهت دارد که بودن و چگونگی چیزها را آشکار می‌سازد. ناحیه‌ای که این چراغ روشن می‌کند بستگی به این دارد که نور آن از درون چه فضای رابطی بگذرد، درست مانند شخصی که در یک قایق است و می‌تواند روی سطح آب به هر جا برود اما نمی‌تواند به جاهای دور در زمین یا در هوا دسترسی داشته باشد. کارکرد واقعی چراغ آگاهی به وسیله‌ی سانسکارهای انباشته شده معین می‌شود، درست به همان‌سان که مسیر جویبارهایی که در کوه جاری هستند به وسیله‌ی شکل و شیارهای طبیعی کوه تعیین می‌شود.

انسان معمولی فقط از عالم خاکی آگاه است

فضای زندگی و صحنه‌ی فعالیت یک انسان معمولی به دنیای خاکی محدود است زیرا که در او، نور چراغ آگاهی بر بدن جسمانی می‌تابد و از طریق آن کار می‌کند. چون به بدن خاکی محدود است از اینرو می‌تواند از هر چیزی در دنیای خاکی آگاه باشد اما قادر نیست که با حقیقت‌های لطیف یا ذهنی تماسی آگاهانه برقرار نماید. از اینرو عالم خاکی یک انسان معمولی را تشکیل می‌دهد و همه‌ی فعالیت‌ها و فکرهای او گرایش دارند که به جانب هدف‌های خاکی که برای او قابل دسترسی هستند هدایت شوند. اما در تمام مدت از عالم‌های لطیف و ذهنی هستی ناآگاه می‌ماند زیرا چراغ آگاهی او نمی‌تواند از طریق واسطه‌ی بدن لطیف یا ذهنی عمل نماید.

یکی دانستن خود با بدن خاکی

از این مرحله روح از دنیای خاکی آگاه است اما از ذات حقیقی خویش کاملاً بی‌خبر است. روح خودش را با بدن خاکی که نور چراغ آگاهی بر آن تابیده یکی می‌داند و این به‌طور طبیعی مبنای تمامی فعالیت‌هایی می‌شود که در محدوده‌ی آن قرار دارند. روح مستقیماً خود را از طریق خودش نمی‌شناسد بلکه توسط بدن جسمانی، خویش را می‌شناسد و چون تمامی دانشی که از طریق بدن جسمانی می‌تواند کسب کند بر آن بدن به عنوان مرکز فعالیت‌ها اشارت می‌کند از اینرو خود را به صورت بدن جسمانی که در حقیقت وسیله‌ای بیش برای روح نیست می‌شناسد. از اینرو روح تصور می‌کند که مرد یا زن، جوان یا پیر می‌باشد و دگرگونی‌ها و محدودیت‌های بدن را پذیرا می‌شود.

یکی دانستن خود با بدن لطیف

بعد از چندین زندگانی در دنیای خاکی، نقوش اعمالی که به دنیای خاکی مربوط هستند در اثر طولانی بودن مدت تجربه‌های متضاد مانند خوشی زیاد و رنج شدید کم توان می‌گردند. کم توان شدن نقوش اعمال شروع بیداری معنوی است که شامل عقب‌نشینی تدریجی چراغ آگاهی از کشش‌ها و جذابیت دنیای خاکی می‌باشد. با این رویداد، نقوش خاکی لطیف شده و موجب تسهیل جابجایی مبنای فعالیت آگاهانه‌ی روح از بدن خاکی به بدن لطیف می‌گردد. نور چراغ آگاهی اکنون بر بدن لطیف می‌تابد و آگاهی از طریق آن عمل می‌کند نه از طریق بدن خاکی. از اینرو تمام دنیای خاکی از آگاهی روح ناپدید می‌شود و روح تنها از دنیای لطیف آگاهی می‌یابد. عالم لطیف اکنون زمینه‌ی زندگی‌اش را تشکیل داده و روح اکنون خود را

با بدن لطیف یکی می‌داند که مرکز تمامی فعالیت‌هایش گردیده است. حتی وقتی که روح بدین‌سان از بدن لطیف آگاه می‌شود چون هنوز نمی‌تواند خود را به‌طور مستقیم از طریق خودش بشناسد و تنها خود را از طریق بدن لطیف می‌شناسد، از اینرو به ذات حقیقی خویش پی نمی‌برد. به هر حال، تغییر صحنه‌ی عمل از عالم خاکی به عالم لطیف از اهمیت قابل توجهی برخوردار است زیرا در عالم لطیف معیارهای قراردادی دنیای خاکی با معیارهای نوینی که به حقیقت نزدیک‌ترند جایگزین شده و با طلوع نیروهای جدید و جاری شدن انرژی معنوی، روش یک زندگی نوین ممکن می‌گردد. زندگی در عالم لطیف فقط مرحله‌ی گذرانی از سفر معنوی بوده و هنوز از هدف به دور است، اما از میلیون‌ها روحی که آگاهی خاکی دارند نادر فردی می‌تواند آگاهی لطیف را به دست آورد.

یکی دانستن خود با بدن ذهنی

نقوش اعمالی که مربوط به دنیای لطیف هستند به نوبه‌ی خود توسط نوعی ریاضت یا یوگا از بین می‌روند. این موجب درون‌گرایی بیشتر آگاهی می‌شود و در نتیجه نور چراغ آگاهی بر بدن ذهنی تابیده و از طریق آن شروع به فعالیت می‌کند. قطع رابطه‌ی آگاهانه با بدن‌های لطیف و خاکی بدین معنی است که عالم‌های خاکی و لطیف کاملاً از حوزه‌ی آگاهی جدا می‌شوند. روح اکنون از دنیای ذهنی آگاه است که امکان‌های ژرف‌تری برای ادراک معنوی و بینش روشن‌تری از حقیقت نهایی را فراهم می‌آورد. در این وضع جدید در عالم ذهنی، روح از الهامی مداوم، بینشی ژرف و درکی خدشه‌ناپذیر برخوردار است و در تماس مستقیم با حقیقت معنوی قرار دارد. گرچه روح در تماس مستقیم با خدا می‌باشد اما چون نمی‌تواند خودش را به‌طور مستقیم از طریق خودش بشناسد و تنها از طریق ذهن انفرادی می‌شناسد، از اینرو خود را به صورت خدا نمی‌بیند. او خود را از طریق ذهن انفرادی می‌شناسد و چون ذهن انفرادی را پایه و مرکز تمامی فعالیت‌هایش می‌داند، از اینرو خود را با ذهن انفرادی یکی می‌بیند. گرچه روح اکنون در این عالم به خدا بسیار نزدیک‌تر است تا در عالم‌های خاکی و لطیف اما هنوز در دنیای سایه قرار دارد و به سبب حجابی که به وسیله‌ی نقوش مربوط به عالم ذهنی ایجاد گردیده، به احساس جدا بودن از خدا ادامه می‌دهد. چراغ آگاهی از طریق محدودیت ناشی از ذهن انفرادی کار می‌کند و از اینرو دانشی از روح را بی‌واسطه و به گونه‌ای که هست عرضه نمی‌دارد. گرچه روح هنوز خود را به صورت خدا نمی‌شناسد اما زندگی‌اش در عالم ذهنی پیشرفت بزرگی فراسوی مرحله‌ی عالم لطیف است. از میلیون‌ها روحی که آگاهی لطیف دارند نادر فردی می‌تواند با عالم ذهنی تماسی آگاهانه برقرار سازد.

نیاز به یک مرشد

رهرو با تلاش خود و بدون کمک می‌تواند تا عالم ذهنی پیشرفت نماید اما کنار گذاشتن بدن ذهنی به منزله‌ی تسلیم نمودن هستی انفرادی است و این آخرین و مهمترین قدم را نمی‌توان برداشت مگر با کمک مرشد کاملی که خود به خدا رسیده است. از میلیون‌ها روحی که از عالم ذهنی آگاه هستند نادر فردی می‌تواند چراغ آگاهی را از ذهن انفرادی دور سازد. این به منزله‌ی محو کامل آخرین نقوش اعمال مربوط به زندگی ذهنی روح است. وقتی نور چراغ آگاهی دیگر بر هیچ یک از سه بدن تمرکز نیافت آنگاه وسیله‌ای برای بازتاب نمودن سرشت راستین روح می‌گردد.

دانش مستقیم از خویشتن

اکنون روح بدون تکیه کردن به هیچ واسطه‌ای، دانشی مستقیم از خویشتن دارد و خود را نه به عنوان بدنی محدود بلکه به عنوان خدای بیکران و هستی یگانه می‌بیند و می‌شناسد. این بحران بزرگ در زندگی روح با قطع رابطه از سه بدن ایجاد می‌گردد. از آنجایی که آگاه بودن از عالم‌های مختلف هستی مستقیماً به بدن‌های مربوط به آنها متکی است، روح اکنون کاملاً از تمامی عالم بی‌خبر است. نور چراغ آگاهی از این پس بر چیزی ناآشنا یا بیرونی متمرکز نیست بلکه بر خود روح می‌تابد. روح اکنون به راستی از خویشتن آگاه است و به خودشناسی رسیده است.

خودشناسی نادرست، جانشینی موقت برای خودشناسی راستین

فرایند رسیدن به خودشناسی در تمامی گذارش در سه عالم هستی همراه با کسب کردن خودشناسی مجازی بوده که همانا یکی دانستن خود با بدن‌های خاکی، لطیف و ذهنی است. این فرآیند به سبب مقصود اولیه‌ی خلقت یعنی خودآگاه ساختن روح می‌باشد. روح نمی‌تواند خودشناسی راستین داشته باشد مگر در پایان پیشرفت معنوی. همه‌ی حالت‌های میانی خودشناسی نادرست، جانشینی موقت برای خودشناسی راستین می‌باشند. آنها اشتباهاتی لازم در کوشش برای رسیدن به خودشناسی راستین هستند. از آنجایی که در سراسر سفر، نور چراغ آگاهی به چیزهای محیط می‌تابد نه بر خود روح، روح گرایش دارد آنقدر در این اشیاء غرقه گردد که تقریباً به نحوی کامل از هستی و ذات خود بی‌خبر بماند. این خطر خودفراموشی محض به وسیله‌ی اظهار وجودی که روح به وسیله‌ی بدن می‌نماید موازنه می‌گردد؛ بدنی که کانون تابش چراغ آگاهی است. از اینرو روح خود را به عنوان بدن خود

و روح‌های دیگر را نیز به عنوان بدن‌هایی می‌شناسد که دنیای دوگانه را پایدار نگه می‌دارد؛ دنیایی که در آن جنسیت، رقابت، تجاوز، رشک، ترس متقابل و جاه‌طلبی خودخواهانه موجود است. خودشناسی روح با استفاده از یک نشانه یا علامت منشأ سر درگمی، پیچیدگی و گرفتاری فراوان است.

داستان کدو

این شکل از نادانی را می‌توان با داستان کدو که در یکی از اشعار معروف جامی در یک بیت به آن اشاره شده است شرح داد. روزی از روزها مردی بود فراموش‌کار که در فراموش‌کاری نظیر نداشت. او دوستی با هوش و قابل اعتماد داشت که می‌خواست به او کمک کند تا خود را فراموش نکند. این دوست کدویی به گردن او آویخت و گفت: «خوب گوش کن پیرمرد، روزی ممکن است خودت را کاملاً گم کنی و ندانی که کیستی از اینرو، به عنوان یک علامت من این کدو را به گردنت می‌بندم تا هر روز صبح هنگامی که از خواب بیدار می‌شوی کدو را ببینی و بدانی خود تو هستی.» هر روز صبح مرد فراموش‌کار بعد از بیدار شدن کدو را می‌دید و به خود می‌گفت: «من گم نشده‌ام.» بعد از مدتی که مرد فراموش‌کار به شناسایی خویش توسط کدو عادت کرده بود آن دوست از شخص بیگانه‌ای خواست تا نزد مرد فراموش‌کار باقی بماند و در حین خواب کدو را از گردن او برداشته و به گردن خودش ببندد. آن شخص این کار را کرد و هنگام صبح که مرد فراموش‌کار از خواب بیدار شد، کدو را دور گردن خود ندید. از اینرو به خود گفت: «من گم شده‌ام.» او کدو را دور گردن شخص دیگری دید و به او گفت: «تو من هستی، پس من کیستم؟»

نتیجه‌ی داستان

این داستان کدو اشاره‌ای است به شکل‌های مختلف خودشناسی نادرست که منشأ آنها یکی شناختن خویش با بدن می‌باشد. شناختن خویش به شکل بدن مثل شناختن خویش توسط کدو است. آن آشفتگی که در اثر شناختن خویش به وسیله‌ی بدن خاکی، لطیف یا ذهنی ایجاد می‌شود به سرگردانی مرد فراموش‌کار شباهت دارد که دیگر کدو را دور گردن خود نمی‌دید. آغاز از هم پاشیده شدن حس دوگانگی مثل این است که مرد فراموش‌کار خودش را به صورت بیگانه‌ای شناسایی می‌نمود که کدوی او را به گردن داشت. به علاوه، اگر مرد فراموش‌کار در داستان بالا یاد می‌گرفت که خود را توسط خود و مستقل از هرگونه علامت خارجی بشناسد، آنگاه خودشناسی او با خودشناسی راستین روح قابل مقایسه می‌گشت که خود را بعد از کنار گذاشتن شناسایی با سه بدن چیزی جز خدای بیکران نمی‌شناسد.

رسیدن به خودشناسی

رسیدن به این چنین خودشناسی همانا هدف نهایی آفرینش است.



وصال خدا

شناخت خویشتن شناخت خداست

وصال خدا چیزی نیست مگر رسیدن به خودشناسی راستین. وصال خدا حالتی بی‌مانند از آگاهی است. وصال خدا با سایر حالت‌های آگاهی تفاوت دارد زیرا تمامی دیگر حالت‌های آگاهی از طریق ذهن انفرادی تجربه می‌شوند در حالی که حالت وصال خدا به هیچ‌وجه به ذهن انفرادی یا هر واسطه‌ی دیگری بستگی ندارد. برای شناخت چیزی غیر از خویشتن خویش، وسیله یا واسطه‌ای مورد نیاز است اما برای شناخت خویشتن خویش، واسطه لازم نیست. در واقع همبستگی آگاهی با ذهن به جای اینکه کمکی برای وصل باشد مطمئناً مانعی برای آن است. ذهن انفرادی جایگاه نفس یا آگاه بودن از جدایی است. ذهن انفرادی شخصیت محدود را می‌آفریند که هم تصور دوگانگی، تغییر و زمان را پرورش می‌دهد و هم خود توسط آن تغذیه می‌شود. از اینرو برای اینکه خویشتن راستین به آن‌گونه که هست شناخته شود آگاهی باید از محدودیت ذهن انفرادی کاملاً آزاد گردد. به بیانی دیگر، ذهن انفرادی باید ناپدید شود ولی آگاهی باید باقی بماند.

آگاهی به ذهن پیچیده شده است

در سراسر تاریخ زندگی روح، آگاهی روح همراه با ذهن انفرادی رشد نموده و تمامی کارکرد آگاهی بر زمینه‌ی ذهن انفرادی گام برداشته است. آگاهی آنچنان محکم در ذهن انفرادی جای گرفته که نمی‌تواند از این وضع که در آن گرفتار شده بیرون کشیده شود. در نتیجه اگر ذهن اغوا شود آگاهی نیز ناپدید می‌گردد. از اینروست که وقتی از طریق مراقبه، کوششی در جهت متوقف ساختن فعالیت ذهن به عمل می‌آید انسان به بی‌هوشی می‌گراید. این پدیده، در هم پیچیده بودن ذهن انفرادی و آگاهی را به خوبی نشان می‌دهد.

توضیح خوابیدن

پدیده‌ی روزمره‌ی خوابیدن اساساً با آرامشی که در طول مدت مراقبه تجربه می‌شود تفاوت ندارد اما در منشأ کمی با هم متفاوتند. از آنجایی که ذهن انفرادی به‌طور مداوم با دنیای دوگانگی رو به روست دائماً گرفتار کشمکش است و وقتی از تقلای بی‌وقفه‌ی خود خسته می‌شود می‌خواهد هویت خود را به صورت موجودی مجزا رها نموده و به بی‌نهایت باز گردد. از اینرو از جهانی که خود آفریده عقب‌نشینی می‌کند و آرامشی را تجربه می‌کند و این آرامش

همواره توأم با قطع آگاهی است.

بازگشت به بیداری

سکونِ فعالیت ذهنی در خواب مستلزم پنهان شدن کامل آگاهی است اما این توقف در حیات ذهنی و فعالیت آگاهی موقتی است زیرا تأثیرات و نقوشی که بر ذهن نقش بسته‌اند آن را به جانب فعالیت مجدد تحریک می‌کنند. بعد از مدتی قوه‌ی محرکه‌ی روانی تأثیرات، موجب بیدار شدن ذهن و احیای فعالیت آگاه از طریق آن می‌گردد. از اینرو طبق قانون تناوب فعالیت و استراحت، دوره‌ی خواب بعد از دوره‌ی بیداری و دوره‌ی بیداری بعد از دوره‌ی خواب می‌آید. اما تا زمانی که تأثیرات نهفته‌ی ذهن کاملاً خنثی نشده‌اند فنای نهایی ذهن انفرادی یا رهایی آگاهی وجود نخواهد داشت. ذهن در خواب موقتاً هویت خود را فراموش می‌کند اما هستی انفرادی خود را از دست نمی‌دهد. وقتی شخص بیدار می‌شود خود را تحت محدودیت‌های سابق خویش می‌یابد. آگاهی، تجدید حیات یافته اما هنوز ذهن بر آگاهی سوار است.

مانع نفس

ذهن محدود، زمینی است که در آن نفس، محکم ریشه دوانیده است و این نفس با توهم‌های بسیاری که در آنها گرفتار شده جهل و نادانی را پایدار می‌سازد. نفس از تجلی دانش بیکرانی که در روح از پیشاپیش نهفته است جلوگیری کرده و دشوارترین مانعی است که در راه نیل به خدا وجود دارد. به درستی در یک شعر فارسی آمده است: «سوراخ کردن پرده‌ی نادانی بسیار دشوار است زیرا که سنگی روی آتش قرار گرفته است.» درست همان‌طور که اگر سنگی روی آتش قرار گیرد آتش نمی‌تواند زبانه بکشد، آرزو برای شناخت سرشت راستین خویش نیز تا زمانی که نفس بر آگاهی سنگینی می‌کند نمی‌تواند به حقیقت منجر شود. موفقیت در خودشناسی به خاطر ادامه‌ی حیات نفس که در طی سفر روح مستمر است غیر ممکن می‌گردد. در سن پیری، درد یک دندان می‌تواند ناراحتی زیادی را به وجود آورد زیرا اگرچه لق شده است اما به آسانی از ریشه در نمی‌آید. به همان‌سان ریشه‌کن کردن نفس با وجودی که ممکن است از طریق عشق یا توبه ضعیف شده باشد هنوز دشوار است. نفس تا به آخر باقی می‌ماند، اگرچه با پیشرفت روح در راه معنوی ضعیف‌تر می‌شود اما تا مرحله‌ی آخر که آسمان هفتم است پابرجاست.

دشواری غلبه بر نفس

نفس مرکز تمام فعالیت‌های بشر است. کوشش نفس برای نابودی خویش ممکن است با کوشش شخصی که می‌خواهد بر روی شانه‌های خود بایستد مقایسه شود. همان‌طور که چشم نمی‌تواند خود را ببیند، همان‌طور نیز نفس نمی‌تواند به هستی خود پایان بخشد. هر آنچه که برای نابودی خویش انجام می‌دهد تنها منجر به افزودن بر هستی آن می‌شود. هر کوششی که بر علیه خود انجام می‌دهد آن را شکوفا می‌کند. از اینرو گرچه نفس ماهیت خود را دگرگون می‌کند اما نمی‌تواند با فعالیت نومیدانه‌ی خود کاملاً ناپدید گردد. نابودی نفس تنها با از بین رفتن ذهن محدود که جایگاه آن است صورت می‌گیرد.

تشابه بین خواب و وصال خدا

مسأله‌ی وصال خدا مسأله‌ی آزاد ساختن آگاهی از محدودیت‌های ذهن است. با از بین رفتن ذهن انفرادی تمامی عالمی که با ذهن مربوط است در هیچ ناپدید می‌شود و آگاهی دیگر به چیزی وابسته نیست. آگاهی اکنون دیگر اسیر چیزی نیست. آگاهی اکنون بیکران است و چیزی آن را غبارآلود نمی‌سازد و در خدمت روشنایی بخشیدن به حالت حقیقت نامتناهی در می‌آید. روح در حالی که در سرور ناشی از وصل غوطه‌ور است، از منظره‌ها، صداها یا چیزهای موجود در دنیا کاملاً بی‌خبر است. از این لحاظ شبیه به خواب عمیق است ولی تفاوت‌های بسیار مهمی وجود دارند که وصال خدا را از خواب عمیق متمایز می‌کنند. در خواب به سبب معلق بودن تمامی آگاهی، عالم مجازی محو می‌شود اما نمی‌توان خدا را آگاهانه تجربه نمود زیرا این مستلزم نابودی کامل نفس و معطوف نمودن آگاهی به سوی حقیقت نهایی است. گه‌گاه که خواب عمیق در فواصل کوتاه قطع می‌شود روح ممکن است تجربه کند که به هوش است بدون اینکه از چیز ویژه‌ای آگاه باشد. آگاهی وجود دارد ولی این آگاهی از دنیا نیست بلکه از هیچ است. چنین تجربه‌هایی، وصال خدا را نوید می‌دهند که در آن، آگاهی کاملاً از عالم مجازی آزاد شده و دانش بیکرانی را تجلی می‌بخشد که نفس تا کنون آن را پنهان نموده بود.

تفاوت بین خواب و وصال خدا

در خواب، ذهن انفرادی با وجودی که همه چیز حتی خودش را نیز فراموش کرده است به هستی خود ادامه می‌دهد و تأثیرهای نهفته در ذهن پرده‌ای بین ضمیر ناخودآگاه و حقیقت بیکران به وجود می‌آورند. از اینرو در حال خواب، آگاهی با وجودی که در پوسته‌ی ذهن انفرادی غوطه‌ور است هنوز توان آن را نیافته که از این پوسته رهایی یابد. بنابراین اگرچه

روح جدایی خویش از خدا را فراموش نموده و در واقع با او یکی شده است اما از این پیوست، ناآگاه و بی‌خبر است. اما در وصال خدا ذهن نه تنها خود را فراموش می‌کند بلکه همراه با تمامی تاثیرهایش در واقع هویت خود را از دست داده است. آگاهی که تا کنون به ذهن انفرادی وابسته بود اکنون آزاد شده و در تماس مستقیم و وحدت با حقیقت مطلق قرار گرفته است. از آنجایی که اکنون دیگر پرده‌ای مابین آگاهی و حقیقت مطلق وجود ندارد آگاهی، با مطلق در هم آمیخته و به‌سان جنبه‌ای جدا ناشدنی، جاودانه در آن مستقر می‌شود و حالتی پایان‌ناپذیر از دانش بیکران و سرور بیکران را رواج می‌بخشد.

وصال خدا انفرادی است

اما تجلی دانش بیکران و سرور بیکران در آگاهی، تنها به روحی که به وصال خدا دست یافته منحصر می‌شود. در روح واصل به خدا، حقیقت بیکران از بیکرانی خود دانشی صریح و روشن دارد اما روحی که به شناخت خود نرسیده و هنوز در عالم خیال گرفتار است چنین دانشی را ندارد. بنابراین اگر وصال خدا دستاوردی منحصر به فرد نبود به محض اینکه یک روح به وصال خدا می‌رسید دنیا نیز به آخر می‌رسید. اما چنین چیزی رخ نمی‌دهد زیرا وصال خدا حالتی انفرادی از آگاهی است و به روحی تعلق دارد که به فراسوی قلمرو ذهن رسیده است. روح‌های دیگر کماکان در بند باقی می‌مانند و اگرچه آنها نیز روزی به وصال خدا خواهند رسید اما این تنها هنگامی میسر است که آگاهی آنها از زیر بار نفس و محدودیت‌های ذهن انفرادی آزاد گردد. از اینرو وصال خدا تنها برای روحی که از قید زمان بیرون آمده اهمیت مستقیمی دارد.

آنچه که در لایتنای نهفته بود متجلی می‌گردد

بعد از وصل، روح در می‌یابد که همیشه همان حقیقت بیکرانی بوده که اکنون خود را آنچنان می‌داند و این مسأله که خود را در دوره‌ی تکامل و پیشرفت معنوی محدود می‌پنداشته به راستی پنداری نادرست بوده است. روح همچنین در می‌یابد که دانش و سرور بیکرانی که اکنون از آن برخوردار است از همان آغاز زمان در حقیقت نامتناهی نهفته بوده و به هنگام وصل تنها متجلی گشته است. از اینرو شخص خدا رسیده عملاً به چیزی تبدیل نمی‌شود که قبل از وصل نبوده است. او آنچه بود باقی می‌ماند و تنها تفاوتی که وصال خدا در او به وجود آورده این است که قبلاً ذات حقیقی خود را آگاهانه نمی‌شناخته و اکنون به آن پی برده است. او می‌داند که هرگز چیزی جز آنچه که اکنون خود را بدان‌گونه می‌شناسد نبوده و آنچه را که پشت سر گذاشته تنها فرآیندی برای یافتن خویش بوده است.

دو نوع مزیت

فرآیند رسیدن به خدا تنها یک بازی است که ابتدا و انتهای آن یکی می‌باشد. اما وصال خدا توفیق بی‌نظیری برای روح است. دو نوع مزیت وجود دارد: یکی به دست آوردن چیزی است که شخص قبلاً نداشته و دیگری شناختن و تحقق کامل آن چیزی است که شخص به راستی هست. وصال خدا از نوع دوم است. اما این اختلافی از زمین تا آسمان مابین روحی که به خدا رسیده و روحی که به خدا نرسیده به وجود می‌آورد. اگرچه روح واصل به حق صاحب چیز جدیدی نمی‌شود اما دانش صریح و روشن او از آنچه که به راستی بوده، هست و خواهد بود، وصال خدا را بی‌اندازه اهمیت می‌بخشد. روحی که واصل به حق نیست خود را محدود می‌شناسد و پیوسته تحت تأثیر خوشی‌ها و غم‌های گذران قرار دارد اما روح به خدا رسیده خود را از آنها بر کشیده و دانش و سرور بیکران خدا - آگاه بودن را تجربه می‌کند.

ارزش وصال خدا

روح در وصال خدا آگاهی مجزای خود را رها کرده و با دانش استواری که از یکی بودن خود با هستی بیکران دارد به فراسوی دوگانگی گام می‌نهد. زنجیرهای فردیت محدود گسیخته می‌شوند، دنیای سایه‌ها به انتها می‌رسد و پرده‌ی توهم و خیال برای همیشه به کنار می‌رود. تب و تاب و پریشانی دردناک ناشی از دنبال نمودن اهداف آگاهی محدود، جای خود را به آرامش و سرور ناشی از حقیقت - آگاهی می‌دهند. بی‌تابی و عصیان زندگی ناپایدار در آرامش و سکون ابدیت غرق می‌گردند.

مریدی راستین

مریدی رابطه‌ای حیاتی است

هنگامی که یک رهرو داوطلبانه به مرشدی وابسته شود می‌گویند که او یک مرید شده است. اما اگر این رابطه، ظاهری و تشریفاتی باشد او را دیگر نمی‌توان یک مرید راستین نامید. رابطه‌ی بین مرید و مراد کاملاً با رابطه‌های قانونی که به صورت شفاهی یا توافق‌نامه‌های رسمی که تعهدات و حقوق به وجود می‌آورند، تفاوت دارد. مرید بودن یکی از ویژگی‌های بنیادی زندگی یک رهرو پیشرفته را تشکیل می‌دهد. مرید شدن با روشی مصنوعی به وجود نمی‌آید بلکه از قانون‌های اساسی زندگی معنوی ناشی می‌شود. از این رو اهمیت آن خیلی بیشتر از رابطه‌های عادی است که در زمینه‌ی زندگی اجتماعی در اثر قراردادهای موقتی و وابستگی‌های جنبی ایجاد می‌گردند. خیلی از این رابطه‌های دنیوی وارد بافت زندگی معنوی رهرو نمی‌شوند بلکه به‌طور سطحی به وجود او وابسته می‌مانند از اینرو زیاد مهم نیست که چیزی را از یک مغازه‌دار تهیه کنید یا از مغازه‌داری دیگر به شرط اینکه پولش را بدهید و مادام که به مقصد برسید مهم نخواهد بود که با این کشتی مسافرت کنید یا با کشتی دیگر. بدون شک حتی این نوع داد و ستدها نیز به گونه‌ای درونی به وسیله‌ی رابطه‌های سانسکارایی و قانون‌های کارمایی معین می‌شوند و بنابراین کاملاً از اهمیت معنوی تهی نیستند. اما چنین روابطی ذاتاً گذرا و سطحی بوده و به هیچ‌وجه با رابطه‌ی زنده‌ی مرید بودن که به زندگانی مرید جهت و معنی می‌بخشد قابل مقایسه نیستند.

عشقی که در مرید بودن وجود دارد بی‌نظیر است

رابطه‌ی بین مراد و مرید نتیجه‌ی مسلمی از شرایط باطنی در زندگانی یک مرید است و اساساً رابطه‌ای است بین عاشق و معشوق ربانی. از دیدگاه معنوی این مهمترین رابطه‌ای است که شخص می‌تواند داشته باشد. عشقی که هسته‌ی مرید بودن را تشکیل می‌دهد در بین انواع مختلف عشق‌ها که در رابطه‌های معمولی اجتماعی وجود دارد تک و بی‌نظیر است. عشق دنیوی بین دو کانون آگاهی که از خدا آگاه نیستند صورت می‌گیرد اما عشقی که در مرید بودن مستتر است عشق فرد خدا - ناآگاه برای فرد خدا - آگاه است. همه خدا هستند اما برخی از ربانیت خود آگاه نیستند، بعضی تا حدودی از ربانیت خویش آگاهند و تنها افراد معدودی کاملاً خدا آگاه هستند. آنها که از ربانیت خویش آگاه نیستند درباره‌ی حالت خدایی هیچ نمی‌دانند. آنها فقط از حالت جسمانی آگاهند. برای اینکه آنها حالت الهی را به ارث برند

باید مرشد را دوست بدارند و بپرستند و توسط او که همیشه در حالت الهی غوطه‌ور است هدایت شوند.

ارج نهادن به خواسته‌ی مراد

عشقی که مرید برای مراد دارد در واقع پاسخی است برای عشق بیشتری که مراد برای مرید دارد. این عشق را باید بالاتر از تمامی عشق‌های دیگر قرار داد. عشق به مراد به نحوی طبیعی نیروی مرکزی زندگی مرید می‌شود زیرا او می‌داند که مراد تجلی و تجسم خدای لایتناهی می‌باشد. از اینرو تمامی فکرها و آرزوهایش دور شخصیت مراد شکل می‌گیرند. بدین ترتیب خواسته‌ی مراد بر خواسته‌های دیگری که مرید ممکن است داشته باشد برتری بی‌چون و چرا داشته و از طریق این الویت است که مراد، کانونی برای تابش نیروهای معنوی می‌گردد، کانونی که تمامی تاریکی‌ها را از میان برده، گناه‌های دل را ریشه‌کن کرده و مرید را به آزادی و آگاهی از حقیقت رهنمون می‌شود.

تمامی عشق‌ها به مرشد منتهی می‌شوند

شرط اساسی برای کسی که می‌خواهد مریدی راستین شود عشقی بی‌چون و چرا برای مرشد (مراد) است. تمامی جویبارهای دیگر عشق سرانجام به این رودخانه‌ی بزرگ عشق برای مراد می‌پیوندند و در آن ناپدید می‌شوند. مجنون عاشق لیلی بود. او لیلی را به حدی دوست داشت که هر لحظه به او فکر می‌کرد، بدون فکر لیلی خواب و خوراکی نداشت و تنها چیزی که می‌خواست خوشنودی لیلی بود. اگر چنانچه نفع لیلی را در آن می‌دید خوشحال می‌شد که لیلی را همسر فرد دیگری ببیند. حتی حاضر بود به خاطر همسر لیلی بمیرد اگر می‌دانست که بدین‌وسیله لیلی خوشحال می‌شود. فداکاری محض و صداقت عشق او سرانجام او را به یک مرشد هدایت نمود. او لحظه‌ای از عمر خود را به فکر خویش نبود بلکه به معشوق فکر می‌کرد و این ویژگی، عشق او را از سطح جسمانی یا عقلانی بالاتر برده و آن را به عشق معنوی مبدل ساخت. معنوی شدن عشق او، او را به معشوق الهی رسانید.

ایجاد خلوص از طریق عشق و تسلیم

مرشد معشوق الهی است و هنگامی که مرید به مرشد می‌رسد تنها کاری که باید انجام دهد دوست داشتن اوست زیرا اگر مرید با تمام وجود مرشد را دوست بدارد وصال نهایی او با خدا قطعی خواهد بود. لزومی ندارد که در مورد کیفیت عشقش نگران باشد. او با وجود نقاط ضعفی که دارد باید عشق بورزد و نباید تا زمانی که قلب خود را خالص نموده درنگ کند. مرشد

همانا سرچشمه‌ی خلوص است و دل سپردن به او آغاز خالص‌سازی خویش است. هنگامی که مرید از صمیم دل خود را وقف مرشد کند دروازه‌های عشق الهی را که مرشد جاری می‌سازد به روی خود باز می‌نماید. تمامی نقاط ضعفش در آتش عشق الهی که بدین ترتیب دریافت می‌نماید سوخته می‌شوند. اگر مرید بخواهد از تمامی ضعف‌ها نجات یابد و به خلوص بی‌حد و فساد ناپذیر دست یابد باید زندگی خویش را بدون شرط و شروط و به‌طور کامل وقف مرشد نماید. او باید ضعف‌ها و بدی‌های خود و همچنین شایستگی‌ها و گناهان خویش را به مرشد تقدیم کند و در این کار نباید «اگر» و «اما» باشد. تسلیم او باید چنان کامل باشد که در ذهن حتی جایی برای سایه‌ای از یک آرزوی شخصی و مخفیانه باقی نماند.

ارزش ایمان

تسلیم کامل و عشق بی‌چون و چرا زمانی امکان‌پذیر است که مرید به ایمانی راسخ به مرشد دست می‌یابد. ایمان به مرشد از واجباتِ مریدی راستین است. وقتی انسان به وصال خدا نایل شد دیگر داشتن ایمان هیچ مطرح نیست به همان‌گونه که یک مرد خود را مرد می‌داند و در این مورد نیز ایمان مطرح نیست؛ اما تارسیدن به این حالت از شناخت، ایمانی که مرید به مرشد دارد بهترین راهنمای اوست و به سکان یک کشتی شباهت دارد. این درست نیست که ایمان را کور توصیف کنیم زیرا بیشتر شبیه بینش است تا نادانی رهایی‌ناپذیر؛ اما الزاماً از تجربه‌ی مستقیم به دور می‌ماند تا اینکه مرید خود به خدا برسد. بی‌سبب نیست که همه‌ی مذاهب‌ها را ایمان می‌خوانند. یکی از واجباتِ زندگی مرید ایمان داشتن است. ایمان ممکن است با شکل‌های مختلف خود را بروز دهد اما از دیدگاه روانی همه‌ی اینها یکی هستند و نمی‌توان بر آنها برچسب‌های گوناگون زد. تنها تفاوتی که در ایمان وجود دارد تفاوت در میزان آن است. ایمان ممکن است قوی و زنده یا ضعیف و سست باشد. ایمان ضعیف و سست انسان را تنها به تشریفات و مراسم وابسته می‌سازد اما ایمان زنده و قوی مرید را به فراسوی شکل‌های بیرونی مذهب می‌برد و به او کمک می‌کند تا از پوسته رویگردان شود و به مغز زندگی راستین معنوی برسد. هنگامی که ایمان او در مرشدش سکون و قرار می‌گیرد، ایمان به نقطه‌ی اوج طبیعی خود می‌رسد.

داستان کلیان

ایمان مرید همیشه باید در تجربه‌ای که از الوهیت مرشد دارد مستقر باشد. او چون کاه نباید با کمترین باد از جای کنده شود بلکه باید چون صخره‌ای باشد که در شدیدترین طوفان‌ها بی‌حرکت می‌ماند. داستان کلیان معنی ایمان راسخ به مرشد را روشن می‌کند. کلیان از مریدان سُوامی رامداس (از مرشدان کامل دوره‌ی شیواجی) بود.

مرشد تمامی مریدان را به‌طور یکسان دوست می‌دارد اما بعضی از آنها ممکن است به ویژه برای او عزیز باشند درست به همان‌سان که یک شخص تمامی اجزای بدنش را دوست دارد اما ممکن است چشم‌ها از انگشت‌ها برایش عزیزتر باشند.

سُوامی رامداس مریدان بسیار داشت اما کلیان مرید ویژه‌ی او بود. مریدان دیگر کاملاً درک نمی‌کردند که چرا کلیان باید از سایرین برای مرشد عزیزتر باشد. روزی سُوامی رامداس سرسپردگی مریدان خود را امتحان نمود. او از تمامی مریدانش خواست که نزد او بروند و چنین وانمود کرد که چنان بیمار است که مرگش نزدیک است. او یک انبه روی زانوی خود گذاشته بود و به نحوی باند پیچی کرده بود که به یک ورم بزرگ شباهت داشت. سُوامی رامداس به این ورم اشاره کرده و خطاب به مریدانش گفت که این غده‌ای خطرناک است و امیدی برای زنده ماندن او وجود ندارد مگر اینکه یک نفر این زهر را از زانوی او بمکد. در ضمن برای همه روشن نمود که هر کسی زهر را بمکد بی‌درنگ می‌میرد. آنگاه پرسید آیا در میان مریدان کسی آماده است تا به قیمت زندگی‌اش این زهر را بمکد. همه‌ی مریدان تردید کردند به جز کلیان که بی‌درنگ برخاست و به مکیدن ورم پرداخت. کلیان با تعجب به جای زهر، آب شیرین انبه یافت و سُوامی رامداس ایمان راسخ و عشق ایثارگرانه‌ی او را ستود. برای خوشنودی معشوق آماده‌ی مرگ بودن، عشق راستین را می‌رساند. چنین ایمان مطلق و عشق تزلزل‌ناپذیر و وفاداری یک‌پارچه‌ای که کلیان داشت فقط توسط عنایت مرشد نصیب مرید می‌گردد.

از طریق خدمت می‌توان به مرشد رسید

وفاداری یکپارچه به مرشد موجب تنگ‌نظری در زندگی مرید نمی‌شود. خدمت کردن به مرشد به منزله‌ی خدمت به خویش در وجود سایرین است. مرشد در آگاهی جهانی مستقر می‌باشد و خواست او رفاه معنوی همگان است. از اینرو خدمت نمودن به مرشد شرکت جستن در کار اوست که همانا خدمت نمودن به تمامی حیات است. در حین شرکت در کار مرشد، ممکن است لازم باشد که مرید با دنیا درآمیزد. اگرچه مرید مطابق با کاری که برای او مقرر گردیده در دنیا گام بر می‌دارد اما با مرشد به عنوان هستی بیکران در تماس درونی می‌باشد.

بنابراین با سهیم شدن در کار مرشد، مرید به او نزدیک‌تر گشته و بخشی جدا ناشدنی از آگاهی او می‌گردد. خدمت به مرشد سریع‌ترین راه برای رسیدن به اوست.

سهیم شدن در کار مرشد

خدمتی را که مرید به مرشد ارایه می‌دهد نه تنها به خاطر بشریت است بلکه یکی از قوی‌ترین وسایل برای نزدیک نمودن بیشتر مرید به هدف معنوی‌اش می‌باشد. هنگامی که خدمت مرید، خودجوش، با تمام وجود و دور از خودخواهی و بدون شرط باشد ثمره‌ی معنوی بیشتری برای مرید به همراه خواهد داشت تا هر وسیله و راه دیگر. خدمت نمودن به مرشد برای مرید لذت است حتی وقتی کار سختی باشد که جسم و فکر او را می‌آزماید. خدمتی که تحت شرایط نامساعد عرضه شود امتحانی است از اخلاص و بندگی مرید. این خدمت هر چه سخت‌تر باشد برای مرید خوشایندتر است و در حالی که داوطلبانه رنج جسمی و فکری را در خدمت به مرشد می‌پذیرد سرور توفیق معنوی را تجربه می‌کند.

مواردی از تناقض

وفاداری یکپارچه و مطلق به مرشد با درکی درست از ماهیت مرشد و آنچه هدف اوست امکان‌پذیر می‌گردد. اگر مرید درکی ناقص از نقش و جایگاه راستین مرشد داشته باشد ممکن است **تناقضی نادرست** بین مرشد و **خودی** برتر خویش ایجاد می‌کند. به سبب این تناقض ممکن است در ذهن خویش کشمکشی **بدلی** و تخیلی بین خواسته‌های مرشد و خواسته‌های دیگر که به نظر معقول می‌آیند به وجود آورد. مرید باید از ابتدا درک کند که مرشد تنها می‌خواهد که او **خودی** برتر خویش را هستی و تحقق ببخشد. در واقع **مرشد نمایانگر خودی برتر مرید است و او چیزی نیست مگر این خودی برتر که همان هستی یکتایی است که در همه وجود دارد.** از اینرو سرسپردگی به مرشد شکلی دیگر از وفاداری به خودی برتر خویشتن است؛ اما این بدین معنی نیست که صرفاً وفاداری رسمی به خودی برتر می‌تواند به هیچ‌وجه جانشینی مناسب برای سرسپردگی به مرشد باشد. مرید تا زمان وصل نمی‌تواند درکی روشن از خودی برتر خویش داشته باشد و بیشتر وقت‌ها آنچه که برای او به صورت وظیفه پیش می‌آید در واقع ناشی از برخی سانسکاراهایی است که خود را بین خودی برتر و حوزه‌ی آگاهی او قرار می‌دهند. اما مرشد با خودی برتر یکی می‌باشد و هیچ اشتباهی در ارزیابی درست نمی‌کند.

مواردی از کشمکش

بنابراین مرید باید همیشه انگیزه‌های خود را به وسیله‌ی معیارها یا دستورهایی که مرشد داده امتحان نماید و در صورتی که تضادی بین این دو باشد باید به نحوی کامل افکار خود را دوباره بررسی نموده تا نکاتی را که از کمال به دورند کشف نماید. کم و بیش همیشه قدری تعمق کافی است تا فکر او را کامل نموده و هماهنگی اساسی بین دستورهای واقعی خودی برتر خویش و آنچه مرشد لازم می‌داند را درک کند. اما اگر در موردی نادر مرید نتواند این دو را آشتی دهد می‌تواند مطمئن باشد یا دستورهای خودی برتر خویش را کاملاً نفهمیده یا به جان کلام مرشد خویش پی نبرده است. در چنین مواردی مرشد خود از مرید می‌خواهد که به هر قیمتی که شده از وجدان خویش پیروی نماید. گاهی ممکن است مرشد دستورهایی بدهد با این منظور که مرید را برای یک زندگانی رفیع‌تر آماده سازد و در چنین موقعیت‌هایی است که مرید خود را با اختلافی موقت و ظاهری بین گرایش‌های خود و دستورهای مرشد رو به رو می‌بیند. اما معمولاً مرشد دستورهایی نمی‌دهد که مرید در باطن آمادگی و انتظار آنها را ندارد.

مفهوم واقعی مرید بودن

مرشد کاملاً غیر فردی است و همیشه نظر او تنها کنار زدن حجاب بین آگاهی مرید و خودی برتر او می‌باشد. بنابراین هیچ‌گاه کشمکشی واقعی بین وفاداری مرید به مرشد و وفاداری او با خودی برتر خودش نمی‌تواند وجود داشته باشد. در واقع در پایان جستجویش مرید در می‌یابد که مرشد چیزی نیست مگر خودی برتر خودش در شکل و شمایل دیگری. مرشد در الوهیت خلل‌ناپذیر و غیر فردی بودن خویش چنان کامل است که هیچ آرزویی ندارد. در رابطه با مرید تنها چیزی را که لازم می‌داند این است که او خود را در پرتو بالاترین حقیقت بازسازی کند. مرید شدن یعنی آغاز گام برداشتن در راهی که به هدف معنوی منتهی می‌گردد. این معنی و مفهوم مرید بودن راستین است.

روش مرشدها

مرشدها برای کمک همیشه آماده‌اند

مرشدها در آگاهی‌شان کاملاً غیر فردی و جهانی هستند اما به خاطر هدف‌های معنوی می‌توانند حوزه‌ی فعالیت خود را محدود سازند و همچنین اجازه دهند که شخصیت متجلی آنها مرکز اشتیاق و آرزوهای مریدانشان شود. آنها از رابطه‌های شخصی به صورت کانال‌های معینی استفاده می‌کنند تا کمک خود را به مریدانی که با ایشان رابطه پیدا می‌کنند برسانند. مرشدها همیشه به کسانی که به کمک آنان نیاز دارند و سزوار کمک هستند توجه دارند و کوچکترین سوسوی اشتیاق معنوی را نادیده نمی‌گیرند. آنها پیشرفت تمامی رهروان حقیقت را به راه‌های گوناگون و مؤثر فراهم می‌آورند. هرچند ممکن است روش آنها برای دیگران قابل درک نباشد.

ماهیت کمک مرشدها

کمک مرشد در این است که سفر معنوی رهرو را مطمئن و بی‌خطر می‌سازد و همچنین زمان لازم برای رسیدن به هدف را کوتاه می‌نماید. رهرو ممکن است با جستجوی مستقل خویش پیشرفت فراوان بنماید اما بدون کمک یک مرشد قادر نیست که از آسمان ششم آگاهی عبور کند. کمک مرشد حتی در آسمان‌های میانی آگاهی نیز بی‌اندازه پر ارزش است زیرا او مانع می‌شود که رهرو در بین راه گرفتار شود و نیز او را از خطرهای دام‌های راه مصون نگاه می‌دارد. کبیر^۵ سه مرحله‌ی راه را با سه مرحله‌ی آتش مقایسه کرده است. به همان سان که در ابتدا تنها دود هست ولی آتش نیست، سپس آتش با دود همراه است و سرانجام آتش بدون دود می‌شود، ابتدای راه معنوی نیز در دود نادانی ژرف فرو رفته، در نیمه‌ی راه درکی مبهم از هدف وجود دارد و سرانجام شناخت حقیقت بدون کوچکترین آلودگی با اوهام فرا می‌رسد. چون راه معنوی از بین انواع گوناگون اوهام می‌گذرد رهرو بدون راهنمایی مرشد که تمام مرحله‌های سفر معنوی را می‌داند و می‌تواند او را از میان آنها عبور دهد، هرگز در امان نیست.

۵- توضیح مترجم: عارف و شاعر هندی (۷۷۷-۸۲۷ هجری شمسی)

مقام افسون

قبل از باز شدن چشم درون، ذهن هدف را به صورت لایتناهی درک می‌کند و این ادراک، مبتنی بر نمادی از لایتناهی مانند آسمان یا اقیانوس است که پهناوری را می‌رساند. گرچه چنین تصویری از لایتناهی روشن و کاملاً واضح است اما باید همراه با درکی مستقیم از لایتناهی جایگزین شود. با باز شدن چشم درون، رهرو **خودی** را به‌طور مستقیم می‌بیند. در اثر این مشاهده، ذهن متحیر شده و دیگر به وضوح و روشنی قبل از باز شدن چشم درون نیست. از آنجا که مشاهده‌ی **خودی**، او را به تحیر واداشته ذهن توانایی واضح فکر کردن را از دست می‌دهد و مشاهده‌ی **خودی** را با وصل اشتباه می‌کند. بدین ترتیب این خیال باطل که شخص به انتهای راه رسید به وجود می‌آید در حالی که او هنوز در راه است. در اصطلاح متصوفه این بخش ویژه از راه معنوی، **مقام افسون** یا **منزلگاه وهم و خیال** نام دارد. در چنین مرحله‌های دشوار راه است که مرشد می‌تواند با مداخله‌ی ماهرانه‌اش رهرو را به پیش براند تا به جای توقف به راهش ادامه دهد.

کمک‌های مرشد

در واقع این خطر وجود دارد که رهرو ممکن است در هر یک از منازل باطنی گرفتار شود زیرا هر یک از آنها به شدت فریبنده بوده و همچون دامی برای رهرو می‌باشد. مرشد رهرو را یا از بیرون این منازل عبور می‌دهد و یا او را بدون تأخیر غیر ضروری از میان آنها می‌گذراند. رهرو باید راه خودش را برود، اما کمک مرشد شامل تأیید و تحکیم الهام‌ها و ادراکاتی است که رهرو قبلاً کسب نموده و نیز شتاب‌بخشی به آگاهی او برای مرحله‌ی بعد می‌باشد؛ مرحله‌ای که اگرچه اجتناب‌ناپذیر است اما به سبب ماهیت و سرشتش پیش‌بینی آن برای رهرو غیرممکن است.

ایمان بی‌چون و چرای مرید

مرشد از مایا استفاده می‌کند تا مرید را از مایا بیرون آورد و چون او خود ماورای خوب و بد است ممکن است بیشتر وقت‌ها چیزهایی را لازم بداند که بر مبنای عرف معمول مریدانش پذیرفتنی نبوده و حتی آنها را شوکه کند. بهترین کاری که مرید می‌تواند انجام دهد این است که دستورهای مرشد را، بدون سنجش آنها با توان محدود قضاوتش، با ایمانی بی‌چون و چرا به انجام رساند. موردهای مشهور زیر این نکته را نشان می‌دهد.

داستانی در قرآن درباره‌ی حضرت ابراهیم وجود دارد که از او خواسته شد تا پسر عزیزش اسماعیل را قربانی خداوند نماید. وقتی ابراهیم، استوار در ایمان و تصمیم خویش می‌خواست

پسرش را بکشد و کاردِ ابراهیم بر گلوی پسر بود اسماعیل به نحو معجزه‌آسایی با جایگزینی یک بز نجات داده شد.

شمس تبریز به مریدش مولانای رومی دستور داد تا برای او از بازار شراب بیاورد. او این فرمان را برای خشنودی و کسب عنایت مرشدش بدون چون و چرا اجرا نمود. در آن زمان مولانا به سبب شهرتش به عنوان یک حکیم الهیات در عالم اسلام دارای پیروانی بسیار بود. شراب در اسلام حرام است، حمل یک کوزه‌ی شراب روی شانه‌اش در میان کوچه و بازار امتحان مهمی بود و او این کار را انجام داد.

یکی از مرشدهای قوس علیشاه که در کلبه‌ای در کنار رودخانه گنگ زندگی می‌کرد از او خواست تا از وسط رودخانه ظرفی پر از آب برای نوشیدن بیاورد. تقریباً نیمه‌شب بود و رودخانه‌ی گنگ به علت فصل بارندگی شدید طغیان کرده بود. مرید ابتدا تردید نمود اما سرانجام برای انجام این کار غیرممکن، جرأت و توان یافت زیرا او ایمان داشت که مرشد همه چیز را می‌داند. همین که پا در آب‌های خشمگین گنگ گذاشت تغییری شگفت‌انگیز به وجود آمد. به جای سیل و موج‌های خروشان، رودخانه به یک نهر باریک تبدیل شده بود و ظرف تقریباً به کف بستر رودخانه می‌خورد. در جستجوی نقطه‌ی وسط رودخانه مرید تقریباً تا کناره‌ی دیگر رفت. در این هنگام مرشد در صحنه پیدا شد و از او دلیل تأخیر را جویا گردید. وقتی قوس علیشاه توضیح داد که نمی‌تواند جای عمیق وسط رودخانه را پیدا کند مرشد به او اجازه داد تا ظرف را با دست پر کند و خودش در این امر به او کمک نمود. سپس مرشد به بهانه‌ای مرید را ترک گفت و از او خواست که بعد از پرکردن ظرف بی‌درنگ بازگردد. وقتی قوس علیشاه با ظرف پر از آب به کلبه بازگشت، با کمال تعجب از مریدان دیگر شنید که مرشد هرگز کلبه را در غیاب او حتی برای یک دقیقه هم ترک نگفته اما در تمام مدت درباره‌ی او با آنها به صحبت مشغول بوده است.

مرشد معمولاً روش‌های عادی را به روش‌های ماورالطبیعه ترجیح می‌دهد

این داستان‌ها نشان می‌دهند که چگونه مرشد ممکن است از قدرت‌های ماورالطبیعه خود در مواردی نادر استفاده کند تا نفس مریدان خود را شکسته یا به آنها کمک کند تا در راه معنوی پیشرفت نمایند. به عنوان راه‌کار، مرشدها از قدرت‌های الهی‌شان بسیار به ندرت استفاده می‌کنند یا هرگز از آنها استفاده نمی‌کنند مگر مطلقاً برای هدف‌های معنوی، ضروری باشد. معمولاً آنها از طریق راه‌های عادی دنیوی به مقصودشان می‌رسند. آنها در انجام دادن این کارها نه تنها درکی عمیق، طبعی شوخ، صبری بی‌پایان و مهارتی کامل را نشان می‌دهند بلکه زحمت زیادی را بر خود هموار می‌کنند تا مریدانشان

را کمک نمایند و خودشان را با نیازهای هر موقعیتی به وسیله‌ی راه‌های بی‌شماری وفق می‌دهند.

داستان بهلول

بعضی از این نکته‌ها با داستان عارف بزرگ بهلول، به خوبی نشان داده می‌شود. بهلول می‌خواست به دلایلی شخصی با بعضی از افراد برجسته‌ی ایرانی تماس حاصل کند. تنها راه برای انجام این کار این بود که به میهمانی شاهزاده برود که با حضور این افراد برجسته برگزار می‌شد. اما متأسفانه بهلول طاس بود و در آن ایام به طاس‌ها اجازه داده نمی‌شد که در میهمانی شاهزاده حضور یابند. شاهزاده همه‌ی موهایش را از دست داده بود و دیدن کسانی که مو نداشتند او را به یاد طاس بودن خود می‌انداخت و او را از لذت بردن از میهمانی باز می‌داشت. از آنجایی که شاهزاده روی این نکته خیلی حساس بود به هیچ شخص طاسی اجازه داده نمی‌شد که به میهمانی بیاید. از اینرو وقتی بهلول طاس، در لباس‌های کهنه به میهمانی رفت بیرون رانده شد. اما میهمانی به مدت سه روز ادامه داشت و در روز دوم بهلول یک دست لباس عالی و یک کلاه‌گیس قرض کرد و خودش را تغییر قیافه داد و دوباره به میهمانی رفت.

در طول میهمانی هیچ‌کس بهلول را نشناخت و او در لباس‌های زیبایش اشراف را تحت تأثیر قرار داد. رفتار او چنان بود که حتی شاهزاده به او خوش‌آمد گرمی گفت و از او دعوت کرد تا پهلویش بنشیند. هنوز بهلول ننشسته بود که به شاهزاده چشمک زد. شاهزاده معنی این چشمک را نفهمید اما احساس مبهمی کرد که چنین اشاره‌ای از جانب شخصیت برجسته‌ای چون او باید حایز اهمیت باشد. با این فکر که آن چشمک بی‌درنگ به یک پاسخ مناسب احتیاج داشت، او نیز چشمک زد. آنهایی که در آن نزدیکی بودن این رد و بدل چشمک را دیدند و بی‌اختیار تقلید کردند. آنها نیز به یکدیگر چشمک زدند و به زودی چشمک زدن در میان جمعیت گسترش پیدا کرد. به‌طوری که میهمانی برای پنج دقیقه جز چشمک چیزی به خود نداد. سپس بهلول فریاد زد: ای مردان عاقل، بس است. چرا چشمک می‌زنید؟ اشراف پاسخ دادند: ما چشمک می‌زنیم زیرا شما مردان بزرگ چشمک می‌زنید. ما فقط از شما تقلید می‌کنیم. سپس بهلول بی‌درنگ کلاه‌گیسش را برداشت و گفت، ما هر دو طاس هستیم. از ما تقلید کنید. اشراف رفتند و همه‌ی آنها در روز سوم با سرهای تراشیده آمدند. آنگاه بهلول رو به شاهزاده کرد و گفت: ما هر دو همیشه طاس هستیم در حالی که اینها مجبورند هر روز سرهایشان را بتراشند تا طاس باقی بمانند. بدین‌سان بهلول با عمل ماهرانه و طبع شوخش به افرادی که می‌خواست به آنها کمک کند دسترسی یافت.

بر خورد با لغزش مریدان

مرشد کوشش و دقت فراوان می‌نماید تا با مرید تماس برقرار کند و او را به زندگی معنوی جلب نماید. از آنجایی که پیشرفت مرید فقط هنگامی قطعی می‌گردد که عشقش برای مرشد ضعیف نشود، مرشد کوشش دارد تا تمامی مانع‌هایی که ممکن است بر سر راه سرسپردگی خالصانه‌ی مرید وجود داشته باشد را از میان بر دارد. اگر گاهی دیده می‌شود که مرشد طبع و خوی شخصی مرید را به شوخی می‌گیرد فقط برای این است که نگذارد آنها مانع‌های جدی در راه او ایجاد کنند. گاهی حتی ممکن است به نظر آید که او نفس مرید را تغذیه می‌کند، اما همه‌ی اینها به منزله‌ی فرجه دادن به جهل مرید است و مقدمه‌ای است برای نابودی نهایی نفس مرید، درست به همان سان گوسفندی را که می‌خواهند قربانی کنند قبل از کشتن خوب غذا می‌دهند. مرشد خود فراسوی خوب یا بد است و از لغزش‌های مرید آشفته نمی‌شود و آنها را با صبری بی‌پایان تحمل می‌کند، زیرا خوب می‌داند که همین که مرید وارد راه معنوی شد این کاستی‌ها به سرعت از میان خواهند رفت.

همین که مرشد دانست که مرید در راه معنوی ثابت قدم شده می‌کوشد که ذهن مرید را از تمامی لکه‌ها و عیب‌ها پاک نماید. بیشتر وقت‌ها انجام این عمل ممکن است بی‌رحمانه جلوه نماید درست مانند وقتی که یک جراح با بی‌توجهی کامل به اعتراض‌های مریض به کارش با چاقوی جراحی ادامه می‌دهد. سرانجام مرید خواهد دید که تمامی اینها به راستی به نفع او هستند. از اینرو او نه تنها از مرشد دور نمی‌شود بلکه در فرآیند پاک‌سازی که ممکن است خسته کننده یا دردناک به نظر آمده باشد به او بیشتر جلب می‌شود.

کمک از طریق تمجید

به هر حال روش معمولی مرشد، همان قدر برای مرید دل‌پذیر و شیرین است که اثربخش است. وقتی مرید پیشرفتی واقعی در مسیر معنوی نشان دهد مرشد خیلی خشنود می‌شود. او با ستودن مرید که به حق سزاوار تحسین است آن کیفیت‌های معنوی که مرید در حال دست‌یازی به آنهاست را تأیید می‌نماید و چنان اعتماد به نفسی در مرید ایجاد می‌کند تا بتواند از عهده‌ی هر موقعیتی برآید. تابشی از احساس‌های پاک، حرکتی ایثارگرانه، فداکاری قهرمانانه یا هر رویدادی که نشانگر صبر، عشق یا ایمان فوق‌العاده‌ای باشد کافی است تا مرشد را خوشحال نموده و تحسین او را برانگیزد. روش معمولی مرشد برای تشویق صفت‌های پسندیده‌ی مرید قدردانی آشکار از دستاوردهای اوست. مرید به زودی ارزش تحسین مرشد را دریافته و از آن بیش از هر چیز دیگر شاد می‌شود. او آماده است در مقابل بزرگترین وسوسه‌ها مقاومت کند و سخت‌ترین امتحان‌ها را پشت سر بگذارد تنها اگر بداند

که این موجب خشنودی مرشد می‌شود، کارهایی که در غیر این صورت برایش غیر ممکن به نظر می‌رسید.

راه حل تمامی مشکل‌ها

از آن‌رو که مرشد برای مرید نمادی از خودی والاست که در همه وجود دارد، به نظر مرید مسأله‌ی سازگار کردن خویش با مرشد همانا شناختن الوهیت درونی خود و سازگاری راستین آن با سایر شکل‌های خودی والاست. درک آگاهانه‌ی وحدت بنیادین تمامی این مشکل‌ها به وسیله‌ی وفاداری به مرشد میسر می‌شود. از دیدگاه روانی، مرید در موقعیتی قرار دارد که با آنها نه به صورت مشکل‌های جدا از هم بلکه به عنوان جنبه‌هایی از یک مشکل برخورد نماید. بدین ترتیب او می‌تواند به یک پارچگی راستین برسد، وحدتی که با سازش موقت بین خواسته‌های متضاد تفاوت دارد. برای اینکه مرید به این هدف دشوار دست یابد مرشد باید مرکز و هسته‌ی تمامی ایده‌آل معنوی او گردد زیرا اگر مرید بخواهد مانع‌های زیادی که بین او و هدف قرار دارند را از میان بردارد به تمرکز شدید انرژی روانی نیاز دارد.

خواسته‌ی بی‌چون و چرای مرشد

احساس احترام خودجوشی که در مرید برای مرشدهای دیگر برانگیخته می‌شود به هیچ‌وجه از اعتبار و شأن مرشدی که مرید را قبول نموده نمی‌کاهد. همه‌ی مرشدهای کامل در آگاهی یکی هستند و بی‌معناست که بین آنها درجاتی را قایل شویم. اگرچه یک مرشد، بالاتر از مرشد دیگر نیست اما مرید در راستای هدف‌های خودش باید خواست مرشد خویش را بالاتر از خواست مرشدهای دیگر قرار دهد تا آنکه فراسوی قلمروی دوگانگی برود و وحدت همه‌ی زندگی را درک کند و دریابد. از بین خواسته‌هایی که با یکدیگر در چالشند یکی باید **بالاترین درجه‌ی الزام را داشته باشد** زیرا در غیر این صورت انرژی روانی به هدر می‌رود. از این‌رو تمرکز منحصر به فرد روی یک مرشد به‌طور معمول برای جمع کردن نیروی پراکنده‌ی روانی در مرید اجتناب‌ناپذیر است. در موارد خیلی نادر، نظر به شرایط ویژه، مرشدها خودشان ممکن است تصمیم بگیرند که در مورد یک مرید خاص در کار معنوی او سهمیم شوند. از این‌رو در مواردی استثنایی مریدهایی هستند که باید با دو یا چند مرشد در تماس باشند. البته این استثناء مرسوم نیست و وقتی بیش از یک مرشد وجود داشته باشد آنها کارشان را با چنان دقتی تقسیم می‌کنند که هیچ تضادی بین خواسته‌های ایشان به وجود نیاید.

سرشت نفس و فنای آن

بخش اول

نفس به عنوان مرکز کشمکش‌های درون

پیدایش نفس

آگاهی در مرحله‌ی پیش از آگاهی انسانی دارای تجربه‌هاست اما این تجربه‌ها به نحوی روشن در رابطه با یک «من» مرکزی قرار نمی‌گیرند. سگ خشمگین می‌شود ولی احساس نمی‌کند که «من خشمگینم». حتی در مورد سگ می‌بینیم که از طریق برخی تجربه‌ها چیزی یاد می‌گیرد و از اینرو عمل یک تجربه را بر مبنای تجربه‌ی دیگری پایه‌گذاری می‌کند اما این عمل نتیجه‌ی کشش نیمه‌مکانیکی اثرها و تجربه‌های به هم پیوسته‌ایست که با ترکیب هوشمندانه‌ی تجربه‌هایی که «من - آگاهی» ممکن می‌سازد تفاوت دارد. قدم اول در ارایه کردن اثرها و تجربه‌های جدا از هم به نظامی هوشمند، قرار دادن آنها در رابطه با مرکز آگاهی است؛ مرکزی که به صورتِ نفس محدود پدیدار می‌شود. از آغاز آگاهی انسانی است که قوی شدن حس آگاه بودن از نفس بسیار روشن و قابل تمیز است.

فرآیند تشکیل نفس

چنانچه آگاهی انسانی شامل اصل منسجم کردن تجربه‌ها بر مبنای خود - محوری نمی‌بود، در آن صورت آگاهی او چیزی جز انباری از اثرهای بر هم انباشته از تجربه‌های گوناگون نمی‌بود. فرآیند منسجم‌سازی، خود را در کوشش فرد برای سازمان‌دهی و فهمیدن تجربه‌ها بروز و نشان می‌دهد. فرآیند درک تجربه یعنی داشتن گنجایش برای قرار دادن تجربه‌های گوناگون به صورت بخش‌هایی از یک واحد و نیز داشتن توانایی ارزشیابی آنها با قرار دادن آنها در رابطه با یکدیگر. منسجم کردن اثرهای متضاد تجربه، شرط آزادی آگاهی از زیر بار اسارت‌های گوناگونی است که می‌خواهند بدون توجه به ارزیابی، بر آگاهی تسلط یابند. کوشش‌های اولیه برای برقراری چنین یکپارچگی و انسجام، به وسیله‌ی تشکیلِ نفس به عنوان پایه و مرکز آن انجام می‌گیرد.

پیدایش نفس برای بر آوردن یک نیاز است

نفس با تمامی رویدادهای زندگی ذهنی به نحوی سریع و دائمی همراهی می‌کند تا بدین‌گونه نیازی را برآورده سازد. نقشی را که نفس در زندگی انسان ایفا می‌کند می‌توان با نقش وزنه‌ی سنگینی که در ته کشتی قرار می‌دهند مقایسه نمود. وزنه‌ی سنگین در کشتی مانع نوسان بیش از اندازه کشتی می‌شود. کشتی بدون آن، احتمالاً خیلی سبک و ناپایدار خواهد بود و خطر واژگون شدن در طوفان شدید آن را تهدید خواهد کرد. اگر هسته یا مرکزی موقت برای رسیدگی به تجربه‌های کسب شده و برانداز کردن گرایش‌های ناشی از غریزه‌هایی نسبتاً مستقل و جدا از هم که از آگاهی حیوانی به جای مانده‌اند وجود نمی‌داشت، انرژی روانی در دور تسلسلی بی‌انتهای از تجربه‌های متضاد گرفتار می‌شد و تمامی این انرژی از بین می‌رفت. پیدایش و تشکیل نفس تا حدودی تعادل و پایداری به فرآیندهای آگاه می‌بخشد و همچنین تعادل لازم برای یک زندگی منظم و با برنامه را فراهم می‌آورد.

نفسِ شرور ولی لازم

از اینرو درست نخواهد بود اگر پیدایش نفس را عاری از هدف بدانیم. اگرچه نفس سر بر می‌کشد تا در پایان راه فنا شود ولی به‌طور موقت نیازی را برآورده می‌سازد که در سفر طولانی روح نمی‌توان از آن چشم پوشید. وجود نفس نقصی همیشگی نیست زیرا با تلاش معنوی می‌توان بر آن فایق آمد و به فراسوی آن رفت. به هر حال مرحله‌ی پیدایش و تشکیل نفس را باید مرحله‌ی زیان‌بار ولی ضروری دانست که موقتاً باید پا به عرصه‌ی وجود بگذارد.

انسجامِ نفس - محور بر مبنای اوهام

بدین ترتیب نفس در پیشرفت بیشتر آگاهی نقش لازمی را ایفا می‌کند. اما از آنجایی که نفس بر فکر نادرست یکی بودن خود با بدن تکیه دارد، خود منشأ پندارهای مجازی بسیاری است که تجربه را به تباهی می‌کشاند. ماهیت نفس چنان است که با مقایسه‌ی خویش با سایر شکل‌ها باید خود را از بقیه‌ی زندگی جدا احساس کند؛ بنابراین اگرچه در درون سعی دارد که تجربه‌ی فردی را کامل نموده و یکپارچه و منسجم کند اما در کوششی که برای تحکیم و احساس موجودیت خویش می‌نماید به‌طور تصنعی زندگی درونی را از زندگی بیرونی جدا می‌کند. این تقسیم که در کلیت زندگی صورت می‌گیرد ناگزیر بر زندگی درونی فرد، که نفس آن را در نقش راهنمایی باهوش هدایت می‌کند، اثر می‌گذارد.

نفس جایگاه کشمکش‌ها می‌شود

در حالی که نفس همیشه می‌کوشد بین تجربه‌ها انسجام و وحدتی به وجود آورد هرگز نمی‌تواند به این هدف برسد هرچند نوعی توازن بین آنها برقرار می‌کند ولی این توازن مشروط و موقت است. ناتمامی دستاوردهای نفس در کشمکش دائم درونی به خوبی مشاهده می‌شود و این کشمکش تا زمانی که با تجربه از دیدگاه نفس برخورد شود وجود خواهد داشت. لحظه به لحظه ذهن انسان از یک سری کشمکش‌ها می‌گذرد. ذهن افراد بزرگ و برجسته و همچنین ذهن‌های افراد عادی از کشمکش امیال و گرایش‌ها به ستوه می‌آیند. گاهی کشمکشی که ذهن با آن رو به روست به قدری شدید است که شخص تسلیم فشار روانی شده و در نتیجه اختلال جزئی یا کلی در ذهن او به وجود می‌آید. در واقع تفاوت زیادی بین آدم نرمال و آدم به اصطلاح غیر نرمال وجود ندارد. هر دوی آنها با مشکل‌های مشابه رو به رو هستند اما یکی کم و بیش می‌تواند با موفقیت مشکل‌های خود را حل کند و دیگری در حل آنها ناتوان است.

نفس می‌کوشد کشمکش‌ها را با ارزیابی نادرست حل نماید

نفس می‌کوشد کشمکش‌های درونی خود را از راه ارزیابی و گزینش نادرست حل نماید. از ویژگی‌های نفس این است که تمامی چیزهای نامهم را مهم و تمامی چیزهای مهم را نامهم می‌داند. از این رو، قدرت، ثروت، شهرت، توانایی و سایر موفقیت‌ها و دستاوردهای دنیوی در واقع مهم نیستند اما نفس به این دارایی‌ها می‌بالد و به آنها به عنوان «مال من» می‌چسبد. از سوی دیگر، معنویت راستین برای روح بسیار مهم است اما نفس آن را غیر مهم به شمار می‌آورد. برای مثال اگر فردی در حین انجام کاری که از لحاظ معنوی مهم است قدری ناراحتی جسمی یا فکری را تجربه کند نفس وارد عمل می‌شود و حتی به قیمت کنار گذاشتن کاری که از لحاظ معنوی به راستی مهم است می‌کوشد تا راحتی جسمی و فکری که مهم نیست را تأمین کند. راحتی جسمی و فکری و همچنین سایر دستاوردهای دنیوی لازم هستند اما این دلیل بر مهم بودن آنها نیست. بین لازم و مهم یک دنیا تفاوت وجود دارد. خیلی چیزها برای نفس لازم به نظر می‌رسند اما آنها به خودی خود مهم نیستند. معنویت، که برای نفس غیر ضروری جلوه می‌کند به راستی برای روح مهم است. بدین ترتیب نفس نمایانگر اصل جهل است که عمیق و بنیادی است؛ اصلی که همواره نامهم را بر مهم ترجیح می‌دهد.

کشمکش از راه ارزشیابی درست حل می شود

ذهن به ندرت در کار خود هماهنگی دارد زیرا نیروهایی که در ضمیر ناخودآگاه وجود دارند بیشتر وقتها آن را تنظیم و هدایت می کنند و کم هستند کسانی که این زحمت را تقبل می کنند تا بر این نیروهای نهفته که خطامشی زندگی ذهنی را تعیین می کنند چیره شوند. از میان برداشتن کشمکش تنها از طریق کنترل آگاهانه‌ی نیروهای روانی در ضمیر ناخودآگاه میسر است و این کنترل تنها هنگامی برای همیشه به دست می آید که ارزشیابی درست و مکرر برای همه‌ی موردهای کشمکش که به ذهن ارایه می شوند انجام گیرد.

لزوم گزینش هوشمندانه

اگر ذهن بخواهد از کشمکش رهایی پیدا کند باید همیشه گزینشی درست انجام دهد و همواره آنچه را به راستی مهم است بر نامهم ترجیح دهد. **گزینش باید در تمامی موردهای کشمکش، خواه مهم یا نامهم، هوشمندانه و راسخ باشد.** گزینش باید هوشمندانه باشد زیرا تنها با دنبال کردن ارزش‌های راستین و جاویدان امکان رسیدن به توازن و سکونی سودمند برای پویایی و خلاقیت زندگی ذهنی وجود دارد. گزینشی که با خرداندیشی همراه نیست، ممکن است حتی با تأکید، تنها به نحوی گذرا بر کشمکش ذهنی چیره شود اما در دراز مدت میدان و گستره‌ی زندگی را محدود کرده و شخصیت فرد را از شکوفایی کامل باز می دارد. به علاوه تضاد اگر هوشمندانه حل نشده باشد بی شک دوباره به شکلی دیگر ظاهر می شود. از سوی دیگر، راه حل هوشمندانه و زیرکانه به درک ارزش‌های راستین نیاز دارد که باید از ارزش‌های نادرست جدا شوند. از اینروست که کشمکش بین آرزوها در واقع کشمکش بین ارزش‌هاست و **راه حل کشمکش‌های روانی جستجویی ژرف برای یافتن معنی و مفهوم راستین زندگی است.** تنها از طریق خرد و دانش است که می توان ذهن را از کشمکش آزاد کرد.

وفاداری به گزینش درست

همین که دانسته شد که گزینش درست کدام است، گام بعدی محکم چسبیدن به آن است. اگرچه ممکن است گرایش‌های دیگر ذهن با گزینش این راه و منش ویژه آرام شوند ولی آنها هنوز رقیب‌گونه نقش مانع‌هایی را در اثربخشی کامل و کارکرد آن گزینه‌ی ویژه بازی می کنند. گاهی در اثر شدت یافتن سایر نیروهای روانی که به رقابت برخاسته‌اند، خطر خراب‌کاری آنها در یک تصمیم وجود دارد. ذهن باید برای جلوگیری از شکست به ارزش درستی که دیده و شناخته است محکم بچسبد. از اینرو برای راه حل کشمکش روانی نه تنها

سرشت نفس و نفای آن بخش اول

درک ارزش‌های درست لازم است بلکه وفاداری پایدار به این ارزش‌ها نیز ضروری است.

ارزیابی درست باید بر همه چیز حاکم باشد

گزینش هوشمندانه و استوار باید در هر مورد، چه کوچک یا بزرگ، تکرار شده و انجام گیرد زیرا نگرانی‌های معمولی زندگی کم اهمیت‌تر از مشکل‌های جدی نیست که ذهن در برهه‌های بحرانی با آنها رو به رو می‌شود. تا زمانی که گزینش هوشمندانه و استوار تنها گاه و بیگاه صورت پذیرد ریشه‌های کشمکش روانی به نحو کامل کنده نمی‌شوند. زندگی ارزش‌های راستین تنها هنگامی خودجوش می‌شود که ذهن عادت دائم و بدون وقفه‌ی گزینش ارزش درست را پرورش داده باشد. سه چهارم زندگی ما از چیزهای معمولی تشکیل شده و اگرچه کشمکشی که به چیزهای معمولی مربوط می‌شود ممکن است موجب درد و رنج روانی نشود ولی باز هم در ذهن احساسی از ناراحتی و دغدغه به جای می‌گذارد. کشمکش‌های مربوط به چیزهای معمولی حتی به ندرت به سطح ضمیر آگاه آورده می‌شوند. آنها در عوض از پشت پرده بر احساس کلی فرد از زندگی سایه می‌اندازند. چنین کشمکش‌هایی باید به سطح ضمیر آگاه آورده شده و به نحوی رُک و راست با آنها رو به رو شد تا اینکه به نحوی مناسب حل و فصل شوند.

کشمکش‌های پنهان

آوردن کشمکش به سطح ضمیر آگاه را نباید به فرایندی تبدیل کرد که با تصور کردن کشمکش، در جایی که کشمکشی نیست، آن را به تباهی کشانید. نشانه‌ی با اطمینان از وجود کشمکشی واقعی و نهفته این است که تمامی دل‌شخص در فکر یا کاری که در آن لحظه مطرح و در جریان است قرار ندارد. احساسی مبهم از تنگ و محدود شدن شدید گستره‌ی زندگی وجود دارد. در چنین وضعی با درون‌نگری ژرف باید برای بررسی حالت روانی کوشید زیرا این بررسی، کشمکش‌های نهفته‌ی مسأله را روشن می‌کند.

آرمان به عنوان نیروی محرک

هنگامی که کشمکش‌ها بدین‌سان روشن شدند می‌توان با گزینشی هوشمندانه و استوار آنها را حل و فصل نمود. مهمترین شرط لازم برای حل رضایت‌بخش کشمکش، نیروی محرک یا الهام‌بخش است که تنها در نتیجه‌ی اشتیاقی آتشین برای آرمانی فراگیر به وجود می‌آید. فرآیند جدا کردن و بررسی مسأله‌ها ممکن است در گزینش کمک کند اما گزینش، تنها ترجیحی ذهنی، خشک و بی‌روح و بی‌اثر خواهد بود مگر شوقی گرم برای آرمانی

که پاسخگوی ژرف‌ترین و مهمترین لایه‌های شخصیت انسان باشد، به آن جان و توان بخشد. دانش روان‌شناسی نوین در آشکار کردن ریشه‌ی کشمکش‌ها پیشرفت شایانی نموده اما هنوز نتوانسته است روش‌هایی برای بیدار کردن نیروی الهام کشف کند و نیز نتوانسته است برای ذهن، چیزی فراهم آورد که زندگی را برای زیستن ارزشمند سازد. این کار سازنده است که نجات دهندگان بشریت به راستی با آن رو به رو هستند.

از هم‌پاشیدن مرکز نفس از راه ارزیابی درست

پایه‌گذاری آرمان راستین آغاز ارزیابی درست است. ارزیابی درست به نوبه‌ی خود موجب نابودی ساخته و پرداخته‌های نفس می‌شود که با ارزیابی نادرست تغذیه می‌شوند. هر عملی که بیانگر ارزش‌های راستین زندگی باشد به از هم‌پاشیدن نفس که طی سالیان طولانی مملو از اعمال جاهلانه به وجود آمده، کمک می‌کند. زندگی نمی‌تواند برای همیشه در قفس نفس زندانی باشد. زمانی فرا می‌رسد که باید به سوی حقیقت گام بردارد. به هنگام پختگی و رسیدگی در سیر تکاملی، این کشف بزرگ دست می‌دهد که زندگی تا زمانی که دور محور نفس می‌چرخد، قابل زیستن و درک کردن به نحوی کامل نیست. آن هنگام است که فرد به وسیله‌ی دلیل و برهان تجربه‌ی خودش وادار می‌شود تا مرکز راستین تجربه را دریابد و زندگانی خود را بر مبنای حقیقت دوباره سازمان دهد. لزوم این امر فرسایش نفس و جایگزین کردن آن با «آگاهی از حقیقت» است. از هم‌پاشیدن نفس به شناخت و درک حقیقت می‌انجامد. برای اینکه زندگی به راستی منسجم و کامیاب شود، هسته‌ی سانسکاراها و نقوش اعمال قوام‌یافته باید ناپدید گردد.

سرشت نفس و فنای آن

بخش دوم

نفس مؤید جدایی است

نفس جدایی را تأیید می‌کند

نفس مؤید جدایی است و شکل‌های گوناگون به خود می‌گیرد. ممکن است به شکل حافظه‌ای دایمی و با خبر از خویش خود را در آنچه به یاد می‌آورد ابراز نماید: "من این کار و آن کار را انجام دادم، من چنین و چنان احساس کردم. من این‌طور و آن‌طور فکر کردم." همچنین شکل امیدهایی خودمحور برای آینده را نیز به خود می‌گیرد مانند: "من این کار و آن کار را انجام خواهم داد، من چنین و چنان احساس خواهم کرد، من به این و به آن فکر خواهم کرد." و نیز در زمان حال نفس خود را به شکل احساسی عمیق از اینکه فردی فوق‌العاده است نشان می‌دهد و تمایز، برتری و جدایی خود را از سایر مرکزهای آگاهی ابراز می‌دارد. اگرچه نفس به نحوی موقت به صورت مرکز آگاهی، نقش مفیدی را ایفا می‌نماید اما چون جدایی را تأکید و تأیید می‌کند، خود عمده‌ترین مانع برای رهایی معنوی و تنویر آگاهی است.

احساس‌های ویژه و انحصاری خوراک نفس است

نفس جدایی خود را از طریق ولع، نفرت، خشم، ترس یا حسادت تأیید و تثبیت می‌نماید. وقتی شخص خیلی می‌خواهد با دیگران باشد به شدت از جدا بودن از آنها آگاه است و هستی مجزای خویش را به شدت احساس می‌کند. هنگامی که ولعی برآورده نشده وجود دارد احساس جدایی از دیگران بیشترین شدت را به خود می‌گیرد. در نفرت و خشم نیز به عبارتی، فرد دیگر به خارج از وجود او افکنده شده و نه تنها بیگانه به شمار می‌آید بلکه به نحوی قاطع دشمن کامیابی نفس شمرده می‌شود. ترس نیز شکلی زیرکانه از تأیید جدایی است و در جایی که دوگانگی آگاهی، کاهش نیافته وجود دارد. ترس نقش پرده‌ای ضخیم بین «من» و «تو» را بازی می‌کند و نه تنها عدم اعتمادی عمیق نسبت به دیگری را پرورش می‌دهد بلکه ناگریز موجب عقب‌نشینی و محدود شدن آگاهی می‌شود تا آنکه وجود شخص دیگر از زمینه‌ی زندگی فرد حذف شود. بنابراین نه تنها سایر روح‌ها بلکه خدا را نیز باید دوست داشت و از

آنها نباید ترسید. ترس از خدا یا تجلی‌های او همانا محکم کردن دوگانگی و دوست داشتن آنها همانا کم کردن آن است.

پیچیدگی‌های حسادت به نفس نیرو می‌بخشد

احساس جدایی ناگوارترین چهره‌های خود را در حسادت نشان می‌دهد. در روح انسان نیازی ژرف و ضروری برای دوست داشتن و هم هویتی خویش با سایر روح‌ها وجود دارد و هرگاه که ولع، نفرت، خشم یا ترس موجود باشد این امر عملی نیست. در حسادت، علاوه بر برآورده نشدن این نیاز ژرف و ضروری برای یگانه کردن خویش با دیگران، این باور وجود دارد که روحی دیگر، در یکی کردن خویش با فرد مورد نظر توفیق یافته است. این امر اعتراضی سخت و آشتی‌ناپذیر بر علیه هر فرد ایجاد می‌کند زیرا رابطه‌ای را ایجاد کرده که او می‌خواسته برای خود حفظ نماید. تمامی احساس‌های انحصارگرانه مانند ولع، نفرت، ترس یا حسادت موجب تنگ شدن عرصه‌ی زندگی می‌شوند و به محدودیت آگاهی کمک می‌کنند. آنها به نحوی مستقیم وسیله‌ای برای تأیید جدایی و نفس می‌شوند.

کوچک کردن نفس از طریق عشق

هرگونه فکر، احساس یا کنشی که از دیدگاه وجود جدا و منحصر سرچشمه گرفته باشد موجب اسارت می‌شود. تمامی تجربه‌های کوچک یا بزرگ، تمامی آرزوها چه خوب یا بد کوهی از نقش‌ها و اثرها به وجود می‌آورند و «من» را تغذیه می‌کنند. تنها تجربه‌ای که موجب کوچک کردن نفس می‌گردد تجربه‌ی عشق است و تنها آرزویی که جدایی را از میان بر می‌دارد اشتیاق برای یکی شدن با محبوب الهی است. ولع، نفرت، خشم، ترس و حسادت جملگی برخوردی انحصارگرانه هستند که بین شخص و بقیه‌ی زندگی دره‌ای ژرف از جدایی به وجود می‌آورند. تنها با یاری عشق، که برخوردی در برگیرنده است می‌توان پلی بر این دره‌ی خود ساخته زد و این سد جدایی تخیل‌های پوچ را از میان برداشت. عاشق نیز آرزو دارد اما آرزوی او وصال معشوق است. در آتش اشتیاق یکی شدن با معشوق، «من» ضعیف و ناتوان می‌شود. در عشق، «من» به بقای خود فکر نمی‌کند درست به همان سان که پروانه از سوختن در آتش، پروا و ترس ندارد. نفس، جدایی از فرد دیگر را تأیید می‌کند در حالی که عشق مؤید یکی بودن با فرد دیگر است. از اینرو نفس تنها از راه عشق راستین از میان می‌رود.

نفس از خواسته‌ها تشکیل یافته

نفس مجری هوس‌ها و آرزوهای گوناگون است. شکست در به دست آوردن خواسته‌ها شکست نفس است و موفقیت در نیل به آرزوها پیروزی نفس است. نفس از طریق خواسته‌های برآورده شده و نیز ناکام تشدید می‌یابد. نفس حتی می‌تواند از فرو نشستن نسبی موج خواسته‌ها نیز تغذیه شود و با این احساس که خواستی ندارد، جدایی‌گرایی خود را به کرسی بنشانند. هنگامی که خواسته‌ها به راستی ریشه‌کن شوند آرزوی تأیید جدایی به هر شکل و طریق نیز به پایان می‌رسد. از اینرو رهایی از تمامی خواسته‌ها پایان نفس است. نفس از خواسته‌های رنگارنگ تشکیل یافته و از میان برداشتن این خواسته‌ها به منزله‌ی نابودی نفس است.

ریشه‌های نفس در ضمیر ناآگاه جای دارد

ولی زدودن نفس از لوح آگاهی مشکلی بسیار پیچیده است زیرا ریشه‌های نفس به شکل گرایش‌های نهفته، در ضمیر ناآگاه جای دارند. این گرایش‌های نهفته همیشه در دسترس آگاهی صریح و آشکار نیستند. نفس محدود آگاهی صریح تنها بخشی کوچک از تمامی نفس است. نفس مانند کوه یخی است که روی سطح دریا شناور است. تنها نزدیک به یک هفتم از کوه یخ بالای سطح آب قرار دارد و برای ناظر قابل دیدن است اما بخش بزرگ‌تر آن زیر آب پنهان است و دیده نمی‌شود. به همین سان تنها بخش کوچکی از نفس واقعی به شکل «منیتی» صریح در آگاهی تجلی می‌یابد و بخش بزرگ‌تر نفس واقعی در گوشه‌های تاریک و بیان ناشدنی ضمیر ناآگاه غوطه‌ور می‌ماند.

ترکیب نفس از یک جنس نیست

نفس صریح، که در آگاهی تجلی می‌یابد، به هیچ‌وجه کلیتی هماهنگ را تشکیل نمی‌دهد بلکه میدان کشمکش‌های بی‌شماری بین گرایش‌های متضاد است و نیز گنجایش نفس صریح برای اینکه همزمان، به گرایش‌های متضاد اجازه بروز بدهد محدود است. اگر دو نفر بخواهند بحثی با هم داشته باشند باید حداقل با هم قهر نباشند در غیر این صورت نخواهند توانست روی موضوع مشترک بحث کنند. به همین ترتیب دو گرایش که ممکن است کشمکشی آگاهانه داشته باشند باید دارای زمینه‌ای مشترک باشند. اگر خیلی متفاوت باشند حتی به صورت گرایش‌های متضاد نیز نمی‌توانند وارد حوزه‌ی آگاهی شوند بلکه باید در ضمیر ناآگاه باقی بمانند تا اینکه هر دوی آنها در اثر فشار کنش و واکنش‌های گوناگون ضمیر آگاه تغییر شکل یابند.

نفس صریح و نفس تلویحی و نهفته

اگرچه ترکیب اساسی و ذاتی نفس، همگن و از یک جنس نیست، نفس صریح آگاهی از تجانس بیشتری برخوردار است تا نفس تلویحی و نهفته‌ی ضمیر ناآگاه. در مقایسه با گرایش‌های پراکنده‌ی ضمیر ناآگاه که می‌کوشند جدا از هم وارد میدان آگاهی شوند، نفس صریح و آشکار به صورت یک کلیت نیرومند عمل می‌کند. نفس سازمان‌یافته‌ی آگاهی صریح بدین ترکیب سدی سرکوبگر می‌شود که برای مدتی نامعین مانع دسترسی اجزای نفس تلویحی و ناآشکار به حوزه‌ی آگاهی می‌گردد. تمامی مسایل نفس تنها از راه کنش هوشمندانه و آگاهانه حل می‌شوند. بنابراین فنای کامل نفس تنها هنگامی میسر است که تمامی اجزای نفس از درون آتش آگاهی هوشمند گذر کنند.

برخورد و کشمکش شدید، شرط دسترسی به هماهنگی شکست‌ناپذیر

کاری که آگاهی هوشمند بر اجزای نفس صریح و آشکار انجام می‌دهد مهم است اما به خودی خود برای نتیجه‌های مطلوب کافی نیست. اجزای نفس تلویحی و ناآشکار ضمیر ناآگاه باید به نحوی به سطح آگاهی آورده شده و بخشی از نفس صریح و آشکار شوند و سپس برای اجرا به آگاهی هوشمند ارایه گردند. برای این منظور نفس صریح باید به گونه‌ای ناتوان شود که خواسته‌ها و گرایش‌هایی که در گذشته نمی‌توانستند به میدان آگاهی راه یابند پدیدار شوند. این جاری شدن گرایش‌های منع شده به نحوی طبیعی موجب گنجی، برخورد و کشمکش اضافی در نفس صریح می‌گردد. بنابراین ناپدید شدن نفس به جای اینکه با فروکش کردن برخوردها همراه باشد بیشتر وقت‌ها توأم با تشدید کشمکش‌ها در صحنه‌ی ضمیر آگاه است. ولی در پایان تلاش شدید و سازش‌ناپذیر و تنها بعد از آب شدن تمامی کوه یخِ نفس، حالت سکون واقعی و هماهنگی شکست‌ناپذیر قرار دارد.

نفس از طریق تجربه‌های متضاد زنده است

بیرون آوردن ریشه‌های مدفون نفس از زیر لایه‌های عمیق‌تر ضمیر ناآگاه و قرار دادن آنها زیر نور آگاهی، بخش مهمی از فرآیند نابود کردن نفس است. بخش مهم دیگر راه، بعد از اینکه خواسته‌ها به میدان آگاهی اجازه‌ی ورود یافتند، برخورد هوشمندانه با آنها تشکیل می‌دهد. فرآیند رو به رو شدن با بخش‌های ترکیب دهنده‌ی آگاهی صریح به هیچ‌وجه ساده و روشن نیست زیرا نفس صریح گرایش دارد که به وسیله‌ی هر یک از دو قطب متضاد تجربه، به زندگی خود ادامه دهد. اگر کار شدید آگاهی هوشمند، نفس را از یک قطب بیرون براند،

سرشت نفس و نفای آن بخش دوم

نفس گرایش دارد که به قطب دیگر رفته و از آن راه به زندگی خود ادامه دهد. از طریق جا به جا شدن پی در پی بین دو قطب متضاد تجربه، نفس از حمله‌ی آگاهی هوشمند گریخته و می‌کوشد تا خود را تداوم بخشد.

افعی نفس چندین سر دارد

نفس چندین سر دارد و خود را از راه‌های بی‌شماری ابراز می‌کند. هر نوع نادانی نفس را زنده نگاه می‌دارد. غرور، احساس ویژه‌ای است که نفس‌گرایی از طریق آن بروز می‌کند. شخص ممکن است به بی‌اهمیت‌ترین و مسخره‌ترین چیز ببالد و به آن مغرور شود. دیده شده که شخص با وجود ناراحتی و دردِ سر زیاد و تنها به دلیل تأیید کردن جدایی خود از دیگران ناخن‌های خود را به نحوی غیر معمول بلند کرده است. نفس باید دستاوردهای خود را به نحوی عجیب و غریب بزرگ کند تا بتواند طبق آنها زندگی کند. ابراز آشکار نفس از طریق خودنمایی در جامعه بسیار معمول است اما اگر چنین خودنمایی ناشایست باشد، آنگاه است که نفس گرایش دارد تا از طریق **بدگویی** و **تهمت** به دیگران به همان نتیجه‌ها برسد. دیگران را بد جلوه دادن یعنی تجلیل از خویشان از راه **پیشنهاد** و **تلقین** مقایسه‌ای است که نفس می‌خواهد صورت گیرد ولی به دلایلی خود را از انجام آن باز می‌دارد.

نیرنگ‌های نفس

اصلی که نفس را به حرکت وا می‌دارد اصل **تداوم بقای خویشان** است و با هر وسیله‌ای که برایش ممکن باشد می‌خواهد رشد و زندگی کند. اگر نفس از یک سو کوچک شود می‌کوشد از سوی دیگر رشد و جبران کند. اگر سیلی از پندارها و کردارهای معنوی، نفس را از پای درآورد گرایش دارد که حتی با این نیرو، که در اصل برای بیرون راندن نفس وارد صحنه شده بود، بچسبد. اگر شخص برای رهایی خویش از زیر بار سنگین نفس بخواهد فروتنی را در خود پرورش دهد و در این امر توفیق یابد، نفس می‌تواند با چابکی شگفت‌انگیزی خود را به فروتنی بچسباند. آنگاه خود را با تکرار ادعاهایی چون «من معنوی هستم» تغذیه می‌کند، درست به همان سان که در مرحله‌های اولیه همین کار را با ادعاهایی چون «من به معنویت علاقه‌مند نیستم» انجام می‌داد. بدین ترتیب چیزی به وجود می‌آید که می‌توان آن را «نفس معنوی» خواند؛ نفسی که جدایی خود را از راه به دست آوردن چیزهایی که خوب و معنوی به شمار می‌آیند حس می‌کند. از دیدگاه معنویت راستین این نوع نفس معنوی همان قدر اسارت‌بخش است که نفس خام و اولیه‌ای که حتی چنین ادعایی هم نمی‌کرد.

جنگ چریکی

در واقع در مرحله‌های پیشرفته‌ی راه معنوی، بقای نفس با توسل به روش‌های آشکار صورت نمی‌گیرد بلکه نفس به آن چیزهایی که برای ناتوان کردن نفس دنبال می‌شوند پناه می‌برد. این رزم‌آرایی‌های نفس به جنگ چریکی شباهت دارد و مقابله با آن، بسیار دشوار است. بیرون راندن نفس از آگاهی به نحوی الزامی فرآیندی پیچیده است و با یک روش یکنواخت انجام شدنی نیست. از آنجایی که سرشت نفس بسیار پیچیده است راه‌هایی از آن نیز بسیار پیچیده است. از آنجایی که نفس برای امن و استوار کردن هستی خود و ایجاد خودفریبی از امکان‌های بی‌شماری برخوردار است، رهرو در می‌یابد که از پس جوانه‌های بی‌شمار و دائم در حال رشد نفس برآمدن غیر ممکن است. امید او در برخورد کامیاب با نیرنگ‌های فریبنده‌ی نفس، تنها یاری و عنایت مرشد کامل است.

مرشد آخرین چاره است

در بیشتر موارد تنها هنگامی که رهرو به ناکامی تمامی کوشش‌های خود پی می‌برد به مرشد روی می‌آورد. به تنهایی نمی‌تواند به سوی هدفی که به روشنی نمی‌بیند ولی در پی آن است پیش رود. پافشاری سرسختانه‌ی نفس، او را خشمگین ساخته و در این درک روشنی که از ناتوانی خویش دارد، به عنوان آخرین و تنها چاره، خود را به مرشد تسلیم می‌کند. تسلیم رهرو بدین معنی است که او آشکارا پذیرفته که دیگر نمی‌تواند تنها با کوشش خود با مشکل‌های نفس رو به رو شود و به نحوی کامل به مرشد تکیه دارد. مانند این است که بگوید «من توان آن را ندارم که به هستی پست و بیچاره‌ی این نفس پایان دهم. از اینرو چشم‌نیازم به توسل تا پای در میان بگذاری و آن را از میان برداری.» این قدم پربارتر از هر گام دیگری است که رهرو برای ناتوان و نابود کردن نفس ممکن است برداشته باشد. هنگامی که با عنایت و نظر مرشد، بنای نادانی که پیکره‌ی نفس است فرو پاشید، صبح حقیقت که هدف آفرینش است بر می‌دمد.

سرشت نفس و فنای آن

بخش سوم

شکل‌های مختلف نفس و حل و فصل آنها

نفس از طریق آرمان «مال من» زنده است

نفس از مال و منال دنیا مانند قدرت، شهرت، ثروت، توانایی، دستاوردها و موفقیت‌ها زنده است. نفس «مال تو» را به وجود می‌آورد و به رسمیت می‌شناسد تا اینکه به نحوی مشخص آنچه که «مال من» است را احساس کند. اما با وجود این همه چیزهای دنیا که «مال خود» می‌داند مدام احساس تهی بودن و ناتمامی می‌کند. برای جبران این بیقراری عمیق در وجود خویش، می‌خواهد خود را با دستاوردهای بیشتر تقویت نماید. نفس تمامی دارایی‌های خود را به نحوی چشمگیر در مقایسه با دیگران قرار می‌دهد، دیگرانی که ممکن است در یکی از چیزهایی که او بر آنها مُهر «مال من» زده از او پایین‌تر باشند و بیشتر وقت‌ها بدون آنکه جای آن باشد گستاخانه از این دارایی‌ها برای خودنمایی استفاده می‌کند حتی اگر به زیان دیگران باشد. نفس با وجود مال دنیا ناراضی باقی می‌ماند ولی به جای اینکه نسبت به آنها حس عدم دل بستگی را پرورش دهد می‌کوشد از حس مالکیتی شدیدتر که او را بهتر از دیگران جلوه دهد، ارضا گردد. **نفس در نقش تأیید کننده‌ی جدایی، از آرمان و طرز فکر «مال من» تغذیه می‌شود.**

شکل‌های نفس

نفس می‌خواهد خود را جدا از دیگران و بی‌نظیر احساس کند و برای ابراز خود، یا در نقش فردی که بدون شک از دیگران بهتر است یا فردی که از دیگران به روشنی پایین‌تر است در می‌آید. تا زمانی که نفس وجود دارد زمینه‌ای تلویحی از دوگانگی نیز وجود دارد و تا زمانی که زمینه‌ای از دوگانگی موجود باشد فعالیت‌های ذهنی مقایسه و مقابله نمی‌توانند برای همیشه متوقف گردند. بنابراین حتی وقتی فرد احساس کند که با دیگری برابر است احساس او بر پایه‌هایی محکم استوار نیست و به جای رهایی همیشگی از تمایز بین «من» و «تو»، این احساس او نقطه‌ی تغییر نفس از شکلی به شکل دیگر است.

آرمان و تصور برابری

این احساس دروغین برابری وقتی وجود داشته باشد به نحو فرمولی زیر بیان می‌شود: «من به هیچ‌وجه پایین‌تر یا بالاتر از دیگری نیستم.» بی‌درنگ دیده می‌شود که این خود تأیید و تأکید واژگونه‌ی نفس است. توازن بین «من» و «تو» مدام به وسیله‌ی یکی از دو عقده‌ی غالب حقارت یا برتری برهم می‌خورد. تصور برابری برای برقرار کردن دوباره‌ی این توازن از دست رفته به وجود می‌آید، اما تأیید واژگونه‌ی نفس که به شکل برابری ابراز می‌شود کاملاً با احساس یکی بودن و یگانگی که از ویژگی‌های زندگی آزاد و معنوی است تفاوت دارد. اگرچه احساس برابری مبنای بسیاری از آرمان‌های اجتماعی و سیاسی است اما شرایط واقعی برای یک زندگی غنی و توأم با همکاری تنها هنگامی فراهم می‌شوند که یکی بودن تمامی زندگی جایگزین آرمان و تصور خشک و خالی برابری گردد.

دو عقده

احساس‌های حقارت و برتری واکنش‌هایی هستند بین افراد. حس برابری که به‌طور ساختگی برانگیخته می‌شود را می‌توان واکنشی نسبت به هر دو عقده‌ی برابری دانست. در هر یک از این سه حالت، نفس در ابراز و تأیید جدایی خویش موفق است. در بیشتر موارد عقده‌های برتری و حقارت از یکدیگر جدا می‌مانند. هر دوی آنها از طریق وسیله‌های مناسب به نحوی نوبتی در پی ابراز خود هستند، مانند وقتی که شخص بر آنهایی که نسبت به او پایین‌ترند غلبه می‌کند و یا تسلیم آنهایی می‌شود که به نظر او برتر می‌آیند. اما چنین تناوب در ابراز آنها، آن هم از طریق رفتار ضد و نقیض به جای از بین بردن این عقده‌های متضاد، آنها را شدیدتر می‌کند.

عقده‌ی برتری

عقده‌ی برتری هنگامی برانگیخته می‌شود که شخص با کسی رو به رو شده که در مال دنیا به نحو چشمگیری از او پایین‌تر باشد. با وجود دارایی فراوان، نفس پیوسته با بروز و نمایش تهی بودن فطری خویش رو به روست. بنابراین با نشان دادن دارایی‌های زیادش با پندار واهی ارزشمند بودن خویش که رؤیایی تسلی‌بخش بیش نیست می‌چسبد. این مقابله، تنها به مقایسه‌ی نظری محدود نمی‌شود بلکه بیشتر وقت‌ها خود را در برخوردی عملی با دیگران بروز می‌دهد. بنابراین ستیزه‌گری و تجاوز، پیامدی طبیعی برای جبران فقر زندگی نفس است.

عقده‌ی حقارت

عقده‌ی حقارت هنگامی برانگیخته می‌شود که شخص با کسی رو به رو شود که در مال دنیا از او به نحو چشمگیری برتر باشد. اما ریشه‌ی تسلیم و فروتنی او به دیگری یا در ترس قرار دارد و یا در خودخواهی و هیچ‌گاه نمی‌تواند از صمیم قلب و خودجوش باشد زیرا حسادت و حتی نفرتی نهفته نسبت به دیگری، به خاطر دارا بودن چیزی که او خود آرزوی داشتن آن را دارد، موجود است. تسلیم اجباری و ظاهری صرفاً به سبب عقده‌ی حقارت است و تنها می‌تواند نفس را در یکی از بدترین شکل‌هایش تقویت کند. نفس علت احساس تهی بودن خود را ظاهراً کمبود در مال و منال خویش می‌داند تا مسبب واقعی آن، که همانا نادرست بودن بنیانی جستجو برای کامیابی از طریق مال دنیا می‌باشد. احساس حقارت کردن در رابطه با مال دنیا فقط انگیزه‌ای می‌شود برای کوشش بیشتر در جهت افزودن به دارایی‌های خویش از راه‌هایی که برایش ممکن است. بنابراین عقده‌ی حقارت، همانند عقده‌ی برتری، در حالی که فقر درونی روح را تداوم می‌بخشد، عاملی است برای خودخواهی و هرج و مرج اجتماعی و نیز برای انباشتن آن نوع جهلی که از ویژگی‌های نفس می‌باشد.

تسلیم کاملاً با عقده‌ی حقارت تفاوت دارد

هنگامی که شخص با مرشد تماس حاصل می‌کند و تشخیص می‌دهد که مرشد دارای مقامی از کمال، عاری از نفس است آن‌گاه داوطلبانه خود را به مرشد تسلیم می‌کند زیرا درک می‌کند که نفس سرچشمه‌ی جهل پایدار، بیقراری و گرفتاری است. او نیز تمیز داده و پذیرفته است که توانایی پایان دادن به حیات نفس را ندارد. اما این تسلیم را باید به دقت از عقده‌ی حقارت تمیز داد زیرا با این آگاهی همراه است که مرشد آرمان اوست و در این نقش با مرید اساساً یکی می‌باشد. خویشتن را این چنین تسلیم نمودن به منزله‌ی از دست دادن اعتماد به نفس نیست؛ برعکس به معنی اطمینانی است بر اینکه با کمک مرشد سرانجام، پیروزی بر تمامی مانع‌ها ممکن می‌گردد. خودی برتر مرید، از طریق ارج نهادن به الوهیت مرشد، شأن و وقار خود را ابراز می‌دارد.

دخالت مرشد

مرشد برای زود از بین بردن این دو شکل اصلی نفس، ممکن است این دو عقده را به تناوب برانگیخته و رو بیاورد. اگر مرید به مرز تسلیم به ناامیدی رسیده باشد و بخواهد دست از جستجوی خویش بر دارد مرشد ممکن است در او اعتماد به نفس عمیقی را ایجاد نماید. اگر مرید به خودخواهی گرایش یابد مرشد برای از میان برداشتن این سد ممکن است موقعیتهایی را به وجود آورد که مرید مجبور به درک و پذیرش ناتوانی یا بیهودگی خویش بشود. بدین ترتیب مرشد بر مرید تأثیر می‌گذارد تا مرحله‌هایی که نفس رو به فنا قبل از نابودی نهایی خود طی می‌کند را سریع‌تر کند.

سازگار شدن با مرشد شامل حل و فصل عقده‌ها از طریق تنش دوجانبه است

عقده‌های حقارت و برتری، برای خنثی نمودن یکدیگر باید در رابطه‌ای هوشمندانه نسبت به یکدیگر قرار گیرند. لازمی این رابطه یک حالت روانی است که در آن بگذارند هر دوی آنها همزمان نقش خود را بازی کنند بدون اینکه برای بروز یکی، دیگری سرکوب شود. هنگامی که روح رابطه‌ای پویا و زنده با مرشد داشته باشد عقده‌های حقارت و برتری هر دو وارد بازی شده و نقش آنها چنان هوشمندانه پذیرفته و سازگار می‌شود که موجب خنثی شدن آنها می‌گردد. مرید احساس می‌کند که به خودی خود هیچ است اما در مرشد و از طریق او این امکان در او زنده می‌شود که همه چیز بشود. بدین ترتیب با یک ضربه هر دو عقده در تنشی دوجانبه نسبت به یکدیگر قرار می‌گیرند و طی کوششی که مرید در جهت سازگار ساختن خویش با مرشد انجام می‌دهد این دو عقده یکدیگر را نابود می‌کنند. با حل و فصل این دو عقده‌ی متضاد، مانع‌های جدا کننده‌ی نفس در تمامی شکل‌هایش از میان می‌روند. با از میان رفتن مانع‌های جدا کننده، عشق الهی بیدار می‌گردد. با پیدایش عشق الهی احساس مجزای «من» در رابطه با «تو» در احساس یکی بودن آنها بلعیده می‌شود.

مثال راننده

برای اینکه یک اتومبیل به جانب مقصد حرکت کند وجود یک راننده ضروری است، اما این راننده ممکن است دچار دل‌بستگی شدید به چیزهایی که در راه می‌بیند بشود و نه تنها ممکن است برای مدتی نامعین در بین راه توقف کند بلکه در جستجوی چیزهایی که فقط جذابیت زودگذر دارند ممکن است راه را گم کند. در این صورت او ممکن است بدون اینکه به هدف نزدیک‌تر شود اتومبیل را دائماً از این سو به آن سو براند و حتی ممکن است از هدف نیز دور

سرشت نفس و فای آن بخش سوم

گردد. هنگامی که نفس، کنترل آگاهی انسان را در دست می‌گیرد چیزی نظیر این وضع رخ می‌دهد. نفس را ممکن است به راننده‌ای تشبیه کرد که تا اندازه‌ای بر اتومبیل تسلط دارد و تا حدودی نیز در رانندگی تبحر دارد اما از مقصد نهایی کاملاً بی‌خبر است.

برای اینکه یک اتومبیل به مقصد نهایی‌اش برسد تنها وجود راننده‌ای که بتواند ماشین را براند کافی نیست. لازم است که این راننده بتواند ماشین را به جانب هدف هدایت کند. تا زمانی که حرکت آگاهی تحت سلطه‌ی کامل و انحصاری نفس قرار دارد، گرایش طبیعی نفس در جهت تحکیم بخشیدن به مانع‌های جداکننده‌ی تصورهای نادرست، پیشرفت معنوی فرد را به خطر می‌اندازد. بنابراین با وجود فعالیت‌هایی که بر نفس متمرکزند آگاهی توسط دیوارهای خودساخته احاطه می‌گردد و در محدوده‌ی این زندان مایایی حرکت می‌کند. اگر آگاهی بخواهد از محدودیت‌هایش رهایی یابد و هدف و مقصود اولیه را که به خاطر آن به وجود آمده بر آورده سازد باید جهت تحرک خود را نه از نفس بلکه از اصلی دیگر کسب کند.

به بیانی دیگر راننده‌ای که از مقصد نهایی بی‌خبر است باید جای خود را به راننده‌ی دیگری بدهد که از جذابیت چیزهایی که به‌طور تصادفی در بین راه با آنها رو به رو می‌شود آزاد باشد و بتواند توجه خود را بر ایستگاه‌ها و منظرهای بین راه متمرکز ننموده بلکه بر مقصد نهایی که یگانگی است متمرکز نماید. انتقال مرکز علاقه از چیزهای نامهم به ارزش‌هایی که به راستی مهم هستند با جایگزین کردن راننده‌ی نادان با راننده‌ای که هدف را می‌شناسد قابل مقایسه است. همزمان با این انتقال تدریجی مرکز علاقه، نفس نیز بیشتر و بیشتر از بین رفته و حرکت به سوی حقیقت پیش می‌رود.

کوشش نفس برای انسجام و درک تجربه‌ها بر آرمانی نادرست استوار است

اگر نفس تنها یک واسطه یا رسانه برای انسجام و درک تجربه‌های انسان بود، در این صورت فرد می‌توانست که تنها با ادامه‌ی فعالیت نفس، به حقیقت نهایی برسد. اما در حالی که نفس نقش معینی را در پیشرفت آگاهی ایفا می‌کند، او همچنین نماد و بیانی فعال از اصل نادانی است که از پیشرفت معنوی بیشتر جلوگیری می‌نماید. نفس در پی انسجام و درک تجربه است اما این کار را بر مبنای آرمان نادرست جدایی انجام می‌دهد. چون پایه و اساس بنا را بر تصور و خیال نهاده است توفیقی نمی‌یابد مگر ساختن یک خیال و تصور بر روی خیال و تصویری دیگر. نفس در واقع نه تنها در رسیدن به حقیقت کمک نمی‌کند بلکه سد راه نیز می‌شود. دسترسی به حقیقت تنها هنگامی به ثمر می‌رسد که انسجام و جذب تجربه‌ها به ریاست نفس ولی بدون به میان آوردن جهل جدایی انجام پذیرد.

مرشد هسته و کانون نوین انسجام و درک تجربه می شود

تا زمانی که تجربه‌ی انسان در محدوده‌ی دوگانگی قرار دارد انسجام و درک تجربه، روندی ناگزیر برای یک زندگی عاقلانه و دارای اهمیت است؛ ولی به سبب همکاری حتمی نفس با نیروهای جهل باید آن را به عنوان هسته و کانونی برای انسجام و درک تجربه‌ها کنار گذاشت. بدین ترتیب نیازی مبرم به یک مرکز نوین برای انسجام تجربه‌ها به وجود می‌آید؛ مرکزی که گرفتار جهل اساسی جدا بودن نشود تا بدین سان بتواند ارزش‌هایی را در بر گیرد که پیش از آن در دسترس نفس خودمحور نبودند. چنین مرکز جدیدی به وسیله‌ی مرشد فراهم می‌شود زیرا او نمایانگر حقیقت مطلق و بیانگر تمامی چیزهایی است که دارای ارزش راستین می‌باشند. جابجا کردن علاقه از چیزهای نامهم به ارزش‌های مهم با تسلیم خویشتن به مرشد و وفاداری به او که هسته و کانون نوین انسجام و درک تجربه‌ها شده است صورت می‌گیرد.

یکی شدن با مرشد شناخت حقیقت است

هنگامی که مرشد درست درک شود، وجود او تأیید وحدت تمامی زندگی است. از اینرو پیمان وفاداری با مرشد هسته‌ی نفس را که مؤید جدایی است به تدریج از بین می‌برد. بعد از این تغییر و دگرگونی مهم در زندگی، تمامی فعالیت‌های ذهنی پایه و اساس جدیدی به خود می‌گیرند و اهمیت آنها را در رابطه با مرشد که تجلی حقیقت لایتناهی است می‌توان دید نه در رابطه با مرکز نفس به شکل «من» محدود. از این پس شخص در می‌یابد که تمامی کارهایی که از او سر می‌زند دیگر از «من» محدود سرچشمه نمی‌گیرد بلکه همگی آنها از حقیقتی الهام می‌گیرند که از طریق مرشد جاری می‌شود. او دیگر به رفاه من محدود علاقه‌مند نیست بلکه تمرکز او بر مرشد است که نمایانگر حیات کیهانی و بخش‌ناپذیر می‌باشد. او تمامی تجربه‌ها و خواسته‌هایش را به مرشد می‌دهد، خوب و بد را برای «من» محدود نگه نمی‌دارد و بدین ترتیب نفس را از همه چیز تهی می‌کند. این ورشکستگی افزاینده‌ی نفس، فرآیند انسجام و درک تجربه‌ها را برهم نمی‌زند زیرا این کار اکنون گرداگرد هسته و کانونی نوین یعنی مرشد که نمایانگر حقیقت است انجام می‌شود. هنگامی که هسته و کانون نفس به نحوی کامل ورشکسته و تهی از هرگونه هستی یا قدرت شد، مرشد به عنوان حقیقت و در نقش نبوغ هدایت کننده و اصل محرک آگاهی، به نحوی پایدار در آگاهی جای می‌گزیند. این امر موجب یکی شدن با مرشد و نیز شناخت حقیقت لایتناهی می‌شود.

سرشت نفس و فای آن بخش سوم

مروری بر تکامل

هنگامی که نفس به نحوی تدریجی خود را با شرایط معنوی زندگی از طریق پرورش انسانیت، فداکاری و عشق، تسلیم صادقانه و سپردن خویشتن به مرشد (حقیقت) هماهنگ ساخت، بسیار کوچک‌تر می‌شود و نه تنها نسبت به شکوفایی معنوی کمتر و کمتر مقاومت نشان می‌دهد بلکه از پایه و اساس دگرگون می‌شود. این دگرگونی سرانجام به قدری زیاد می‌شود که نفس در نقش تأیید کننده‌ی جدایی کاملاً از بین می‌رود و حقیقتی که جدایی نمی‌شناسد جایگزین آن می‌شود. مرحله‌های میانی از کوچک کردن نفس و نرم کردن سرشت آن به کوتاه کردن شاخه‌های یک درخت وحشی و تنومند شباهت دارد، در حالی که مرحله‌ی نهایی نابودی نفس به منزله‌ی از ریشه‌کندن این درخت است. با از بین رفتن کامل نفس، دانش از خودی راستین به وجود می‌آید. بنابراین سفر طولانی روح با آگاهی حیوانی آغاز گشته، سپس با پرورش خود آگاهی صریح به شکل «من» محدود ادامه یافته و با پشت سرگذاری حالت «من» محدود از طریق مرشد پایان می‌یابد. در این مرحله روح به آگاهی خودی حقیقی برین می‌رسد. این آگاهی همان حالت «من هستم» و حضوری جاوید و بیکران است که در آن جدایی وجود ندارد و در برگیرنده‌ی تمامی هستی است.

جایگاه ماورالطبیعه در زندگی معنوی

بخش اول

ارزش تجربه‌های ماورالطبیعه

توان‌های روانی یا به نجات کمک می‌کنند یا مانع آن می‌شوند

رهایی معنوی آگاهی، شکوفایی بسیاری از نیروهای روانی نهفته در روح انسان را با خود همراه دارد. این شکوفایی به گستره و دیدرس آگاهی انسان می‌افزاید. عناصر جدید بیشتر وقت‌ها در کمک یا جلوگیری از رهایی معنوی آگاهی نقش مهمی را بازی می‌کنند. بنابراین رهرو نه تنها باید به ارزش تجربه‌های ماورالطبیعه مانند خواب‌های غیرعادی و مهم، الهام‌های رویاگونه و دیدن جلوه‌هایی از عالم لطیف و سیر و سلوک در آن پی ببرد بلکه باید بتواند چنین واقعیت‌های ماورالطبیعه را از هذیان‌ها و پندارهای بیهوده تمیز دهد.

خوار شمردن تجربه‌های ماورالطبیعه زائیده‌ی جهل است

اگرچه مبالغه در قایل شدن اهمیت برای تجربه‌های ماورالطبیعه بسیار مرسوم است، اما تردید نمودن در صحت آنها و خوار شمردن آنها در حد اختلال‌های روانی و غیر طبیعی نیز بسیار رایج و معمول است. این خوار شمردن توجیه نشده برای تجربه‌های ماورالطبیعه البته در افرادی قوی‌تر است که خود حتی از ابتدایی‌ترین دانش مستقیم از واقعیت‌های ماورالطبیعه محرومند. پذیرفتن اینکه زمینه‌های وسیع و کشف نشده‌ای ممکن است در کیهان وجود داشته باشند که تنها معدودی از انسان‌ها به آنها دسترسی دارند نفس را آزار می‌دهد به ویژه اگر او از زمره‌ی این افراد نادر نباشد. خوار شمردن ناسزای پدیده‌های ماورالطبیعه کم و بیش همیشه نتیجه‌ی جهلی ژرف از معنی راستین آنهاست. البته این خوار شمردن، با برخوردی که با دقت و نقدگرایانه مسأله را بررسی می‌کند تفاوت دارد. آنها که برخوردی نقدگرایانه توأم با احتیاط دارند از فروتنی و ذهنی پذیرا برخوردارند و همیشه به هنگام وقوع پدیده‌های ماورالطبیعه آماده‌اند تا آنها را بشناسند و بپذیرند.

بعضی خواب‌ها اهمیت معنوی دارند

مرشد مرید را معمولاً از راه‌های عادی کمک می‌کند و ترجیح می‌دهد که او را زیر حجاب پیش ببرد ولی اگر نیاز باشد ممکن است از واسطه و رسانه‌ای ماوراالطبیعه برای کمک به مرید استفاده نماید. خواب‌های ویژه از زمره‌ی این واسطه و رسانه‌ها هستند که معمولاً به منظور تماس با جنبه‌ی زندگی ژرف‌تر مرید از آنها استفاده می‌شود. چه بسا مرشد اولین تماس خود را با مریدها از طریق ظاهر شدن در خواب انجام داده است. چنین خواب‌هایی باید به دقت از خواب‌های معمولی تمیز داده شوند. در خواب‌های معمولی، بدن لطیف به دیدن، چشیدن، لمس کردن، بوییدن و شنیدن مشغول است اما روح با آگاهی کامل از بدن لطیف استفاده نمی‌کند. از اینرو که تجربه‌های خواب‌های معمولی در ضمیر ناآگاه دریافت می‌شوند، بیشتر وقت‌ها موردهای ذهنی هستند و به فعالیت‌های جسمانی و زندگی خاکی مربوط می‌باشند و از رُستن و تولد نقوش انباشته شده در ذهن به وجود می‌آیند. اما در بعضی موردها خوابی که از خواب‌های عادی قابل تمیز نیست ممکن است بازتاب تجربه‌ای واقعی برای بدن لطیف در ضمیر ناآگاه بوده و صرفاً ثمره‌ی خیال‌بافی نباشد.

خواب‌های نادر

بیشتر خواب‌ها به کلی ذهنی بوده و تجربه‌های ناآگاه بدن لطیف هستند و از اهمیت ویژه‌ی معنوی برخوردار نیستند جز آنکه می‌توانند فرصت‌هایی برای شکل‌گیری سانسکاراهای جدید و مصرف سانسکاراهای قدیمی باشند و گاهی نیز پیچیدگی‌های نهفته و مشکل‌های شخصیتی بروز نشده را روشن می‌کنند. چنین خواب‌هایی هرگز نمی‌توانند شامل چیزی باشند که به نحوی بخشی از تجربه‌ی گذشته‌ی شخص نباشد. آنها تنها زمینه و گستره‌ای برای ترکیب‌های تازه‌ای از تجربه‌های پیشین را فراهم می‌کنند. خواب دربارهی افراد و چیزهایی که فرد در این زندگی آنها را ندیده و نشناخته اما در زندگی یا زندگی‌های گذشته با آنها آشنا بوده از نوع خواب‌های نادرن و نادرتر، خواب‌هایی هستند دربارهی افراد و چیزهایی که هرگز در این زندگی یا زندگی‌های گذشته‌ی او ظاهر نشده‌اند اما در آینده در طول این زندگی او پدیدار خواهند شد. بدین ترتیب خواب‌های معمولی با خواب‌هایی که از اهمیت ماوراالطبیعه برخوردارند کاملاً تفاوت دارند.

آغاز تجربه‌های ماورالطبیعه

بیشتر وقت‌ها هنگامی که رهرو در حال باز شدن و شکوفایی روانی است گاهی عالم لطیف را به صورت وحی و رؤیا، نورها، رنگ‌ها، صداها، بوها و تماس‌هایی تجربه می‌کند. این تجربه‌ها در آغاز باعث هول و هیجان او می‌شوند و رهرو ممکن است آنها را هذیان و تصور بشمارد، اما حتی هنگامی که آنها را هذیانی و تصویری می‌شمارد، ایستادگی در برابر اثرهای جهت دهنده‌ی آنها را به سبب نیروی ذاتی‌شان غیرممکن می‌بیند. ولی اگر رهرو یاد بگیرد که برخورد درستی با تجربه‌های ماورالطبیعه را در خود پرورش داده و به آنها اهمیت بیش از اندازه ندهد، سفر معنوی، هموارتر می‌شود. این روش و برخورد متوازن همان چیزی است که رهرو در مرحله‌های آغازین، حفظ و رعایت آن را دشوار می‌یابد.

برخورد متوازن با تجربه‌های ماورالطبیعه بسیار نادر است

در آغاز رهرو گرایش دارد که دیدنی‌های خود از دنیاهای درون را بزرگ‌تر جلوه دهد و ولع مهارنشدنی برای تکرار این تجربه‌ها را در خود پیروانند یا برعکس می‌کوشد آنها را پدیده‌هایی غیرعادی دانسته و برای آنها اهمیتی کمتر از آنچه دارا هستند قایل شود. از این دو گزینه، مبالغه در قایل شدن اهمیت برای تجربه‌های ماورالطبیعه بیشتر معمول است زیرا تازگی و نادر بودن چنین تجربه‌هایی عامل‌هایی هستند که به آنها اهمیتی ویژه می‌بخشند.

ولع برای تجربه‌های ماورالطبیعه

در واقع نفس رهرو گرایش دارد تا به این افق جدیدی که برایش آشکار گشته وابسته شود و به او این احساس را می‌دهد که فرد نادری است که از مزیت منحصری برخوردار می‌باشد. هرچه بیشتر تجربه می‌کند افق و گستره‌ی وسیعتری را برای تجربه نمودن آرزو می‌کند. همچنین او این عادت را در خود پرورش می‌دهد که در هر قدم از طی طریق بر پدیده‌های ماورالطبیعه تکیه نماید، درست مانند کسانی که به مواد مخدر معتاد می‌شوند و حتی برای انجام کارهایی که پیش‌ترها بدون تکیه بر چیزهای تحریک‌آمیز از عهده‌ی آنها بر می‌آمدند نیازمند به این محرک‌ها می‌گردند. برای جلوگیری از این دام، مرشد دقت لازم را به عمل می‌آورد تا به این ولع جدید مرید برای تجربه نمودن پدیده‌های ماورالطبیعه توجه نکند. تجربه‌های ماورالطبیعه با خواستن رهرو یا طبق درخواست او اعطا نمی‌شود بلکه تنها هنگامی برآورده می‌شوند که برای هدف‌های معنوی مطلقاً ضروری باشند.

نحوه‌ی برخورد با ولع مرید برای تجربه‌های ماوراالطبیعه

اگر دیده شود که مرید اهمیت بیش از اندازه‌ای برای تجربه‌های ماوراالطبیعه قایل است یا ولعی مهارنشده‌ی برای آنها دارد، مرشد ممکن است با ناتوان یا خنثی کردن تجربه‌های ماوراالطبیعه که مبنای جستجوی نادرست شده‌اند این مشکل را حل نماید. این مانند آن است که بیمار با یک عمل جراحی و بیرون آوردن ریشه‌ی بیماری بی‌درنگ تسکین یابد. این عمل مرشد مرید را از ساختن زنجیرهای جدید برای محدود نمودن خویش باز می‌دارد. نباید تحت هیچ شرایطی به مرید اجازه داد تا در ارزش‌ها و جستجوی نادرست گرفتار شود. اینها تنها باعث می‌شوند که در نیل به مقصود حقیقی که ورود به زندگی معنوی راستین است انحراف و تأخیر غیر ضروری پیش آید. آشنا ساختن مرید با حقیقت‌های ماوراالطبیعه الزاماً فرایندی بسیار تدریجی و طولانی است. مرشد هرگز علاقه‌ای به سرعت بخشیدن به آن را ندارد زیرا کم هستند کسانی که به راستی واجد شرایط باشند تا اینکه بتوانند گسترش تجربه‌ی خود را در این بُعد جدید تحمل کنند.

اعتبار تجربه‌های ماوراالطبیعه

در مرحله‌های آغازین، پیدایش واقعیت‌های ماوراالطبیعه بسیار تکان دهنده است و گاهی مرید بر ادعای اعتبار آنها تردید دارد و در مورد آنها دقت و احتیاط به کار می‌برد تا امکان هرگونه فریب خوردن و گمراه شدن خویش را حذف نماید، اما تجربه‌های ماوراالطبیعه، بیشتر وقت‌ها شاهدها و دلیل‌های خطاناپذیر برای ادعای معتبر بودن خود دارند. حتی اگر هیچ چنین اعتباری هم آشکار نباشد، به سبب بارور بودن از اهمیت ویژه، سرور، آرامش و ارزش جهت دهنده‌ی آنها، توجه و احترام فرد را به خود وا می‌دارند. بیشتر به سبب این ویژگی‌ها، مرید می‌تواند تجربه‌هایی که به راستی ماوراالطبیعه هستند را از هذیان و خیال‌بافی تمیز دهد.

تجربه‌های ماوراالطبیعه باید از هذیان و خیال‌بافی تمیز داده شوند

هذیان‌ها، درک‌ها و خیال‌های نادرستی هستند از دیدن یا شنیدن چیزهایی که در واقع وجود ندارند. هرچند به سبب دیدن و شنیدن، آنها با چیزهای صرفاً خیالی به روشنی تفاوت دارند ولی با وجود تشابه‌شان به ادراکات معمولی کماکان مورد شک هستند. پندارهای واهی حتی فریبنده‌تر هستند زیرا نه تنها شامل دیدن چیزهایی می‌شوند که در واقع وجود ندارند بلکه یقین کاملی در مورد موجودیت آنها نیز وجود دارد، اما خیال‌بافی و هذیان‌های معمولی، سرور و آرامش فوق‌العاده‌ای برای تجربه کننده به ارمغان نمی‌آورند. سرور و آرامشی که از

تجربه‌های واقعی ماورالطبیعه حاصل می‌شود معیار نسبتاً قابل اطمینانی برای تشخیص اصیل بودن آنهاست. هذیان‌ها به کابوس آگاهی بیدار شباهت دارند.

فرد بهره‌مند از کمک ماورالطبیعه، باید اعتماد به نفس را در خویش پرورش دهد

حتی وقتی تجربه‌ی ماورالطبیعه را بتوان به روشنی از خیال‌ها و اوهام تمیز داد، با تردید و شک تند و تیز همراه است و اثر و توان چندانی ندارد. این هنگامی رخ می‌دهد که شخصی که این تجربه را داشته موضوع را با کسانی در میان می‌گذارد که از ناتوانی برای درک این چیزها، فکرهای مخالف را پیش می‌کشند و اعتماد به نفس او را متزلزل می‌سازند. به این سبب در زمان‌های قدیم مرشد معمولاً از مرید می‌خواست که تجربه‌های ماورالطبیعه خود را کاملاً سری نگه دارد. حتی یک تجربه‌ی عمیق ممکن است در نتیجه‌ی شک و تردید و مخالفتی که سایرین پیش می‌کشند ضعیف شود مگر اینکه رهرو یاد گرفته باشد که علیرغم اینکه دیگران چه فکر می‌کنند و چه می‌گویند از تجربه‌ی درونی خود پیروی نماید. اگر رهرو بخواهد پیشرفت سریع داشته باشد و از کمک ماورالطبیعه بیشترین بهره را ببرد باید اعتماد به نفسی ژرف و تزلزل‌ناپذیر نسبت به خویش و مرشد را در خود پرورش دهد. او نباید از دیگران رهنمود بخواهد زیرا آنها که مشکل‌ها یا تجربه‌های او را می‌فهمند بسیار نادرنند. رهرو باید به راستی آماده باشد با این امکان رو به رو شود که دوستان و بستگان او نتوانند او را کاملاً درک کنند زیرا آنها ممکن است زمینه‌ی مسلکی و خطمشی او را نبینند.

اثر تردید بر قوت تجربه‌ی ماورالطبیعه

اگر یک تجربه‌ی ماورالطبیعه در زمان وقوعش نیروی محرک نوینی برای کوششی معنوی گردد، بیشتر وقت‌ها دیگر مهم نیست اگر رهرو در تجزیه و تحلیل و فکر بعدی خود آن را نوعی وهم و خیال بداند. اما بعضی از تجربه‌های ماورالطبیعه به نحوی عمدی در اختیار رهرو گذاشته می‌شوند تا اینکه سرچشمه‌ای حی و حاضر برای الهام و رهنمود باشند. در رابطه با این تجربه‌های ویژه لازم است که رهرو در مورد اعتبار و اهمیت آنها تردید به خود راه ندهد. اما رویه‌ی معمول جستجوی دائم برای تأیید تجربه‌های ماورالطبیعه نیز سالم نیست و مرشد تنها هنگامی تأییدیه می‌فرستد که آن را امری ضروری بداند و نیز ابتکار عمل به طریقی که خود برای موقعیت تشخیص می‌دهد در دست اوست. هر آنچه را که او انجام می‌دهد از بصیرت آزاد و بی‌بند او ناشی می‌شود و به هیچ‌وجه بستگی و رابطه‌ای با انتظار رهرو ندارد. اما هنگامی که از نظر معنوی لازم باشد مرشد با کمک تجربه‌های معمولی رهرو،

جایگاه ماوراالطبیعه در زندگی معنوی بخش اول

اعتبار تجربه‌ی ماوراالطبیعه را به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم تأیید می‌نماید و در نتیجه بر تأثیر و سودمندی آن تجربه می‌افزاید.

سفر در آسمان‌های لطیف

در مرحله‌های پیشروی به سوی آغاز راه، رهرو از لحاظ معنوی آمادگی پیدا می‌کند تا نیروهای عالم درون مربوط به بدن‌های لطیف را در دست گیرد. آنگاه ممکن است خو بگیرد که در خواب یا در بیداری از بدن جسمانی بیرون آمده و در بدن لطیف به سفر در عالم لطیف پردازد. سفرهایی که در عالم لطیف ناآگاهانه صورت می‌گیرند از اهمیت خیلی کمتری برخوردارند تا آنهایی که به نحوی عمدی و با آگاهی کامل انجام می‌گیرند. لازمه‌ی این سفرها به کار بردن آگاهانه‌ی بدن لطیف است. جدایی آگاهانه‌ی بدن لطیف و بدن خاکی این ارزش را داراست که روح را وا می‌دارد تا خود را از بدن خاکی تمیز داده و بر کنترل کامل‌تری از بدن خاکی دسترسی یابد. آن موقع شخص می‌تواند به نحوی ارادی بدن خاکی را همچون جامه‌ای بر تن کند یا آن را از تن درآورد و به‌هنگام نیاز از بدن لطیف برای تجربه کردن عالم درونی بدن لطیف و سیر و سلوک در آن استفاده نماید.

گستره‌ی بزرگ‌تر برای پیشرفت

منظره‌ها، بوها، مزه‌ها، تماس‌ها و صداهایی که با استفاده‌ی آگاهانه از بدن لطیف تجربه می‌شوند به روشنی، تجربه‌هایی هستند که با استفاده‌ی آگاهانه از بدن خاکی کسب می‌شوند. آنها مانند خواب‌های معمولی مبهم یا ذهنی نیستند بلکه مانند دیگر تجربه‌های آگاهی در بیداری، عینی و موثرند. بنابراین توانایی سفر کردن در عالم لطیف شامل گسترش قابل ملاحظه‌ی میدان تجربه می‌گردد و فرصت‌هایی را برای سرعت بخشیدن به پیشرفت معنوی فراهم می‌آورد، پیشرفتی که با تحول درونی آگاهی آغاز می‌شود.

تجربه‌ی ماوراالطبیعه در نقش دستیاری برای الهام، نه جایگزین آن

مهار کردن نیروهای ماوراالطبیعه به هیچ‌وجه نمی‌تواند جانشینی برای کوشش درونی باشد که رهرو باید برای پیشرفت بیشتر انجام دهد. هنگامی که تجربه‌های ماوراالطبیعه هدیه‌هایی از جانب مرشدها یا روح‌های پیشرفته باشند از بخش عمده‌ی قوه‌ی الهامی که تا آن زمان پوشیده بوده، پرده بر می‌دارند، برخی از مشکل‌های راه را از میان برداشته و رهرو را از اعتماد به نفس و اشیاقی فراوان که در هر مرحله از راه برای رو به رو شدن با شرایط جدید لازم است سرشار می‌سازند. اما رهرو زمانی پیشرفتی واقعی می‌کند که به

مقالات مهربابا - جلد دوم

بهترین ندای دل خویش جامه‌ی عمل بپوشاند نه اینکه تنها دریافت کننده‌ای غیرفعال از تجربه‌های ماورالطبیعه باشد.

جایگاه ماوراالطبیعه در زندگی معنوی

بخش دوم

مبنای ماوراالطبیعه‌ی زندگی معنوی

انسان‌ها پیوسته در آسمان‌های درون با هم در گُش متقابلند

آنها که با پیکره و قانون‌های آسمان‌های درونی هستی آشنایی حتی ابتدایی دارند می‌دانند که جدایی کامل انسان‌ها از یکدیگر وهم و خیالی بیش نیست. مردم چه بخواهند و چه نخواهند، حتی اگر تماسی هم در عالم خاکی با یکدیگر نداشته باشند، با بودن و وجود خود به‌طور پیوسته بر یکدیگر اثر می‌گذارند. حدودی برای گسترش تأثیربخشی انسان‌ها وجود ندارد. قدرت جاذبه‌ی آسمان‌های لطیف، مانع‌هایی مانند مرزهای کشوری یا هرگونه محدودیت قراردادی دیگری را نمی‌شناسد. فکر نیکو و نیز فکر تباه، احساس شادی و اندوه، احساسات شریف و فراگیر و نیز هیجان‌های جزئی و پیش پا افتاده، خواسته‌های غیر خودخواهانه و نیز آرزوهای خودگرا، تمامی اینها حتی اگر با زبان یا عمل ابراز نشوند، گرایش دارند که گسترش یافته و بر دیگران تأثیر بگذارند. **دنیای زندگی ذهنی و روانی به همان اندازه مجموعه و سازمان به هم پیوسته‌ای است که دنیای خاکی.** عالم خاکی به عنوان وسیله‌ای برای زندگی معنوی بدون شک جا و اهمیت خود را دارد ولی اگر تنها داد و ستدها و رویدادهای قابل لمس که در عالم خاکی به وقوع می‌پیوندند در نظر گرفته شوند هرگز نمی‌توان به عمق پیوندها و رابطه‌های موجود بین افراد مختلف پی برد.

ارزش زیارت^۶ و همنشینی^۷ با مرشد

تنها در فضا و زمینه‌ی همراه با شادی فراوان عالم‌های درون است که زیارت مرشدها و اولیا اهمیت کامل خود را ارایه می‌کند. **مراقبه‌گرهای^۸ قدیم اهمیت فراوانی برای زیارت مرشدها و پیرها قایل بودند زیرا آنها سرچشمه‌ی جریان مداوم عشق و نوری هستند که از آنها بر می‌تابد؛ جریانی که کششی مقاومت‌ناپذیر در احساس درونی رهرو ایجاد می‌کند**

۶- Darshana

۷- Sahavasa

۸- مراقبه‌گر: Rishi

حتی اگر او هیچ‌گونه دستور شفاهی هم از آنها دریافت نکند. تأثیر زیارت به آمادگی دریافت و پاسخ‌گویی رهرو بستگی دارد و این واکنش به وسیله‌ی سانسکاراها و رابطه‌های گذشته‌ی خود او تعیین می‌شود. بیشتر وقت‌ها برای مرید زیارت مرشد همه چیز است و او چیزی بیشتر از مرشد انتظار ندارد. کسب سرور و رضایت درونی، آن هم تنها با زیارت مرشد، کاری مهم است زیرا نشان می‌دهد که مرید بی‌آرزو ولی مملو از عشق است؛ دو شرطی که از ضروریت‌های زندگی معنوی هستند. با زیارت **محبوب بی‌همتا**، مرید آرزویی ندارد جز اینکه دوباره او را زیارت کند و بدین‌سان انگیزه‌ی درونی معنوی او را وادار می‌کند تا هرچه بیشتر خواهان همنشینی بیشتر با مرشد بشود. تکرار این همنشینی با مرشد بر تأثیر پاک‌کننده‌ی زیارت می‌افزاید و همچنین مرید را در عالم‌های درونی زندگی بیشتر و بیشتر به مرشد نزدیک می‌کند.

پاهای مرشد

لمس کردن پاهای مرشد، مانند زیارت، از ارزش ویژه‌ای برخوردار است. پاها که از نظر جسمانی در پایین‌ترین قسمت از بدن قرار دارند از نظر معنوی بالاترین‌اند. هرچند پاها از میان همه چیز عبور می‌کنند - خوب و بد، زشت و زیبا، پاک و کثیف - ولی همیشه بالای آنها می‌مانند. از دیدگاه معنوی پاهای مرشد از همه چیز در عالم بالاترند؛ عالمی که برای آنها در برابر پاهای مرشد گرد و غباری بیش نیست. **هنگامی که مردم به حضور مرشد کامل می‌رسند و پاهای او را با دست‌های خود لمس می‌کنند بار سانسکاراهای خود را بر او می‌گذارند.** به همان‌سان که روی پاهای یک فرد عادی به هنگام راه رفتن خاک می‌نشیند، مرشد نیز با پاهایش سانسکاراهای تمامی عالم را جمع‌آوری می‌کند. رسمی کهن وجود دارد که بعد از زیارت مرشد و سر نهادن بر پاهای او، مرید پاهای مرشد را با شیر و عسل شستشو داده و یک نارگیل به عنوان هدیه پیش پاهای او می‌گذارد. عسل سنبلی و نماد سانسکاراهای قرمز، شیر نماد سانسکاراهای سفید و نارگیل نماد ذهن است. بدین‌سان این سنت که در بعضی جاها در رابطه با زیارت مرشد به وجود آمده در واقع نماد این است که بار تمامی سانسکاراها را به مرشد داده و ذهن را تسلیم او نمود. برگزیدن این رویه و منش درونی حساس‌ترین و مهمترین گامی است که مرید برای پای نهادن به **راه معنوی** باید بردارد.

تماس ذهنی

همین که مرید سرور ناشی از زیارت مرشد را تجربه نمود، تصویر دیدار بر لوح ذهن او نقش می‌بندد و حتی وقتی که نمی‌تواند به نحوی مکرر تماس شخصی بگیرد، ذهن مرید در کوشش خود برای درک اهمیت مرشد بیشتر و بیشتر بر او متمرکز می‌شود. فرآیند برقرار نمودن تماس ذهنی با مرشد به نحوی اساسی با دوباره زنده کردن رویدادهای گذشته در تصور و خیال تفاوت دارد. به یاد آوردن رویدادهای گذشته طی فرآیند عادی تصور و خیال الزاماً با هدف معینی جان نگرفته است در حالی که برقرار نمودن تماس ذهنی هدف و مقصودی معین دارد. به سبب نیروی جهت دهنده‌ی هدف و مقصود، تصور و خیال دیگر تنها جولانگاه ایده‌ها نیست بلکه از طریق آسمان‌های درونی به مرشد کشیده شده و تماس ذهنی با او برقرار می‌گردد. داشتن چنین تماس‌های ذهنی با مرشد بیشتر وقت‌ها به اندازه‌ی زیارت جسمانی او اثربخش و مفید است. تکرار درونی چنین تماس‌های ذهنی به ایجاد یک مجرا بین مرشد و مرید شباهت دارد که از آن طریق با وجود فاصله‌ی ظاهری بین آنها، مرید عنایت، عشق و نوری را دریافت می‌کند که به‌طور مداوم از مرشد جاریست. بدین سان کمک مرشد نه تنها شامل آنها می‌شود که در حضور جسمانی او هستند بلکه دیگران نیز که با او تماس ذهنی برقرار می‌نمایند یاری او را دریافت می‌کنند.

تجویز احتیاط لازم در بعضی از شرایط ماورا الطبیعه

مرشد توجه ویژه‌ای نسبت به نیازهای فردی مرید مبذول می‌دارد و اولین کاری که می‌کند پاسداری مرید از تأثیر چیزهایی است که توجه او را از راه معنوی منحرف نموده یا به پیشرفتش زیان می‌رساند. بیشتر وقت‌ها مرشد از مرید می‌خواهد تا نوعی انزوای موقت را در پیش گیرد تا ذهن او در برابر تأثیرهایی که ممکن است پیشرفت معنوی او را مانع شوند پاسداری شود. یوگی‌های قدیم تحت آموزش و رهنمود مرشدهایشان غذای خود را خود آماده می‌کردند و اجازه نمی‌دادند هنگام صرف غذا کسی با آنها باشد. دلیل این کار دوری کردن از تأثیرهای پلید چشم افراد بد بود. به همان سان که یک پارچه‌ی تمیز ممکن است به آسانی کثیف شود، مرید نیز ممکن است تأثیرهای شهوت فرد دیگری را جذب کند. در مرحله‌های اولیه، مرید باید از پیچیدگی‌هایی که ممکن است از طریق معاشرت با افرادی که در راه معنوی نیستند به وجود آید خود را حفظ کند. اما مرشد رهنمودهای ویژه برای بریدن و دوری کردن از بعضی تماس‌ها و رابطه‌ها را تنها هنگامی صادر می‌کند که برای مورد ویژه‌ای ضروری باشد. در بیشتر موارد تنها چیزی که لازم است همانا همراه داشتن مداوم مرشد است و عملاً نیازی برای منزوی کردن مرید وجود ندارد. اگرچه ممکن است مرید در ظاهر با دنیا در تماس باشد

اما به سبب پیوند درونی‌ای که با مرشد دارد، در ذهن و فکر خود به دنیا وابسته نیست.

تماس‌ها و رابطه‌های مفید

به همان‌سان که مرشد ممکن است مرید نزدیک خود را از تماس‌های نامطلوب دور نگه دارد، اگر به نفع معنوی مرید باشد ممکن است مشوق و به وجود آورنده‌ی تماس‌های جدید برای او باشد. مرشد درکی کامل از سانسکاراها و رابطه‌های کارمایی و پیچیدگی‌های آنها دارد و می‌تواند آگاهانه به مردم کمک نماید تا به رابطه‌هایی وارد شوند که فعالیت‌ها و واکنش‌های مهمی را از جانب آنها میدان داده و فرا بخوانند. او به پیشرفت همه در مسیری با کمترین مقاومت یا بسیار کوتاه یاری می‌کند. مرشد از دانشی که از زندگی‌های پیشین، سانسکاراها و رابطه‌های گذشته‌ی مردم دارد، استفاده می‌نماید تا به آنها کمک کند که در مصرف انرژی معنوی خود صرفه‌جویی کرده و از آن برای بهترین بازده و نتیجه استفاده کنند.

مرید در نقش واسطه یا رسانه

یگانگی و به هم پیوستگی عالم درون این امکان را برای مرشد فراهم می‌آورد تا از مرید در نقش یک واسطه یا رسانه برای کار خویش استفاده نماید، حتی اگر مرید از این نیت گسترده‌تر مرشد آگاه نباشد. این امر بدین سبب امکان‌پذیر است که مرید به خاطر عشقی که برای مرشد دارد و نیز درک او از مرشد و فرمان‌برداری و تسلیمی که نسبت به او دارد سازگاری و رابطه‌ای با مرشد ایجاد کرده و با او هماهنگ می‌شود. آنها که تماس مستقیم با مرشد دارند کمک مستقیم مرشد را دریافت می‌کنند. آنها که رابطه‌ای نزدیک با مرید او دارند کمک غیر مستقیم مرشد را دریافت می‌نمایند.

مرشد به صورت یک ایستگاه فرستنده

سهیم شدن در کار معنوی به هیچ‌وجه یک جنبه نیست زیرا حتی مریدانی که فقط به مرشد فکر می‌کنند یا بر او مراقبه می‌ورزند از سعادت سهیم شدن در کار معنوی و جهانی که مرشد ممکن است در آن لحظه به آن مشغول باشد بهره‌مند می‌گردند. چون مرشد با ابدیت یکی است، او فراسوی زمان و محدودیت‌های آن است و نیز چون به بالا رفتن سطح معنوی بشریت توجه دارد، بسیاری از محدودیت‌های زمان را می‌پذیرد و همکاری داوطلبانه‌ی مریدان می‌تواند به کار او کمک نماید. مرشد از عشق مریدهای خویش تغذیه می‌شود و از نیروهای معنوی آنها برای کار جهانی خود استفاده می‌نماید. بدین ترتیب مرشد به یک

جایگاه ماورا الطبیعه در زندگی معنوی بخش دوم

ایستگاه فرستنده شباهت دارد که آهنگی را دریافت می‌کند تا آن را به تمامی دنیا پخش نماید. مرشد را دوست داشتن یعنی همه را دوست داشتن، نه به نحوی نمادی بلکه در عمل، زیرا مرشد آنچه را که در عالم لطیف دریافت می‌کند معنویت بخشیده و پخش می‌نماید. بدین ترتیب او نه تنها رابطه‌ی خویش با مریدان را استوارتر می‌کند بلکه سعادت سهیم شدن در کار الهی خویش را نیز به آنها ارزانی می‌دارد.

چشم درون

مرشد می‌کوشد از راه‌های بی‌شمار مرید را به درون هستی خودش بکشاند تا او از پیچ و خم دنیا به در آمده و مشتاق و خواستار خدا گردد. این اشتیاق برای خدا از همان آغاز در مرید وجود دارد اما مرشد با باز نمودن چشم درون، این اشتیاق اولیه را بارزتر و شدیدتر می‌نماید. با گشایش چشم درون، خدا که هدف جستجو و اشتیاق است به نحوی واقعی دیده می‌شود. هنگامی که نگاه روح به سوی درون و بر بالاترین حقیقت متمرکز باشد آرزوی وصل با حقیقت بسیار شدیدتر است از زمانی که روح از راه حدس و گمان و در تاریکی در جستجوی خداست. هنگامی که زمان آن فرا رسد، مرشد می‌تواند در کمتر از یک ثانیه چشم درون را باز نماید.

نقطه‌ی ام^۱

سرانجام مرید باید دریابد که خدا یگانه حقیقت است و او خود به راستی با خدا یکی است. مفهوم این آن است که مرید نباید بوسیله‌ی نمایش دنیای پر نقش و نگار از پای درآید. در حقیقت تمامی عالم در خودی برتر قرار دارد و از نقطه‌ی کوچکی به نام «ام» واقع در این خودی راستین یا به عرصه‌ی وجود می‌گذارد. اما خودی دروغین (نفس) به گردآوری تجربه‌ها با استفاده از یک وسیله یا وسیله‌ی دیگر عادت نموده و بنابراین دنیا را به عنوان رقیبی سرسخت و غیر از خویش تجربه می‌کند. آنها که به خدا رسیده‌اند همیشه دنیایی را می‌بینند که از این نقطه‌ی «ام» که در همه وجود دارد بیرون می‌جهد.

وارونه کردن فرآیند ادراک

فرآیند ادراک شانه به شانه‌ی فرآیند آفرینش پیش می‌رود و وارونه کردن فرآیند ادراک بدون آنکه آگاهی نابود شود به منزله‌ی درک هیچ بودن عالم به صورت وجودی مجزاست. خودی برتر ابتدا توسط ذهن، سپس توسط چشم لطیف و سرانجام توسط چشم خاکی اشیاء

را می‌بیند و خود عظیم‌تر از تمامی چیزهایی است که می‌تواند درک و مشاهده کند. اقیانوس عظیم و فضای پهناور آسمان در مقایسه با خودی برتر بسیار کوچک‌اند. در واقع تمامی چیزهایی را که خودی راستین می‌تواند درک و مشاهده کند محدود است اما او خود نامحدود است. هنگامی که خودی برتر آگاهی کامل را حفظ نموده ولی هیچ چیز را نبیند، آنگاه است که از عالم خودساخته گذر نموده و اولین گام را در راه شناخت خویش به عنوان همه چیز بر می‌دارد.

دارندگان نیروهای ماورالطبیعه و کرامات

تمامی فرآیند قطع آگاهی از عالم و آگاه شدن از خودی برتر، با تسلطی افزایش‌دهنده بر تمامی وسایل آگاهی همراه می‌باشد. چنین تسلط و کنترل، با زنده کردن و به کار انداختن مرکزهای کنترل که از آنها استفاده نشده امکان‌پذیر است؛ به کار افتادن مرکزهای جدید شماری از توان‌های ماورالطبیعه را به دنبال دارد. این توان‌های تازه که در عرف سیدیز^{۱۱} خوانده می‌شوند می‌توانند قبل از اینکه مرید از نظر معنوی کامل شود به وجود آیند. در واقع خودخواهی می‌تواند با دستیابی به چنین نیروهای ماورالطبیعه‌ای رونق بگیرد. رهرو نه تنها ممکن است از داشتن این نیروها خوشحال باشد بلکه ممکن است از آنها برای هدف‌های پیش‌پاافتاده که هنوز درگیرشان است استفاده نماید. از اینرو نیروهای ماورالطبیعه را به درستی مانع‌هایی در راه دستیابی به شناخت می‌دانند. ولی بعد از شناخت خدا (وصل یا پیوست) از اهمیت تمامی نیروهای ماورالطبیعه کاسته می‌شود. میدان و جولانگاه دارندگان نیروهای ماورالطبیعه عالمی است که هیچ است، در حالی که فرد خدانشناخته جاودانه و پایدار در بالاترین حقیقت جای گرفته است. اگرچه تمامی عالم برای فرد به خدا رسیده مانند صفر است ولی او ممکن است داوطلبانه مسئولیت روح‌هایی که در پیچ و خم عالم گرفتارند را بپذیرد. در آن صورت او می‌تواند آزادانه و به حق از نیروهای ماورالطبیعه‌ی خویش برای خیر معنوی دیگران استفاده نماید.

پیشبرد برنامه‌ی الهی

چیزی وجود ندارد که در کنترل مستقیم یا غیر مستقیم استادان دانش معنوی نباشد. پدیده‌های بزرگ اجتماعی مانند جنگ‌ها، انقلاب‌ها و رواج شدید بیماری‌ها و همچنین پدیده‌های جهانی مانند زلزله‌ها، سیل‌ها و دگرگونی‌های دیگر نیز تابع کنترل و نظر مرشدها هستند و آنها می‌توانند این پدیده‌ها را با گسیل داشتن نیروهای آسمان‌های رفیع که خود،

جایگاه ماوراالطبیعه در زندگی معنوی بخش دوم

آگاهانه در آنها جای و قرار دارند هدایت کنند. مرشدها همچنین می‌توانند از امکان‌ها و نیروهای ماوراالطبیعه برای برقرار کردن کار معنوی توأم با هماهنگی و همیاری استفاده نمایند. آنها بیشتر وقت‌ها نشست‌ها و همایش‌هایی در آسمان‌های بالاتر برای برقرار کردن پیشرفت بشریت برگزار می‌کنند. روح کل^{۱۱} در همگان یکی و یگانه است و همیشه به صورت یگانه کار می‌کند. آنها که از این یگانگی و وحدت آگاهی یافته‌اند برای پذیرفتن مسئولیتی نامحدود آماده می‌شوند زیرا آنها محدودیت‌های پایین‌تر ذهن انسانی را به دور افکنده‌اند و علاقه‌ی آنها به اندازه‌ای غیر فردی و جهانی شده که برای اجرا و پیشبرد برنامه‌ی الهی در روی زمین وسیله‌های موثری هستند.

جایگاه ماورالطبیعه در زندگی معنوی

بخش سوم

ماورالطبیعه و معنویت

ماورالطبیعه به عنوان یک علم

علم ماورالطبیعه شاخه‌ای از دانش است که جهان و شخصیت انسان را بررسی و کاوش می‌کند. در این مورد بین این دانش و دانش‌های دیگری که این موضوعها را بررسی می‌کنند در اصل تفاوتی وجود ندارد. تفاوت بین آنها در این است که سایر دانش‌ها با جنبه‌ها و نیروهایی سر و کار دارند که می‌توان به نحوی مستقیم یا غیر مستقیم آنها را به‌طور عادی مشاهده و دست‌کاری کرد، در حالی که علم ماورالطبیعه با جنبه‌ها و پدیده‌های نهفته‌ای سرو کار دارد که اساساً در دسترس مشاهده و دست‌کاری عادی نیست. پرورش دانش ماورالطبیعه به شکوفایی نیروهای نهفته در روح انسان بستگی دارد.

محدودیت‌ها بر گسترش ماورالطبیعه به عنوان یک علم

روش و برخورد بسیاری از سازمان‌های بررسی و کاوش علوم روانی با دانش ماورالطبیعه در دنیای امروز، همان برخوردی است که با سایر علوم دارند زیرا در اصل به نظر نمی‌آید که دلیلی وجود دارد که این علم باید پر ارزش‌تر یا کم ارزش‌تر از علم‌های دیگر انگاشته شود. می‌بینیم که این سازمان‌ها می‌کوشند تا دانش ماورالطبیعه را به روشی سازمان‌یافته و توأم با همکاری دنبال کنند. مرشدها نیز گاهی مفید دانسته‌اند تا بخشی از دانش نظری در مورد برخی از جنبه‌های مهم عالم ماورالطبیعه مانند زندگی جاوید و جسم‌پذیری مجدد روح، وجود بدن‌ها و آسمان‌های مختلف و قانون‌های تکامل و کارکرد "کارما" را در دسترس همگان قرار دهند. چنین دانشی زمینه‌ی مناسبی را برای اشتیاق و کوشش معنوی فراهم کرده و دیدگاه فرد عادی را تحت شرایط موجود، در حد امکان به حقیقت نزدیک‌تر می‌کند. غیر از این دانش کلی و عمومی درباره‌ی پایه‌های دانش ماورالطبیعه، مرشدها همیشه ترجیح داده‌اند که کمترین اهمیت را برای پخش جزئیات این دانش قایل شوند و حتی با دقت فراوان نکته‌هایی را پوشیده نگه داشته‌اند؛ نکته‌هایی که ممکن است اثری حیاتی بر توسعه‌ی ماورالطبیعه به عنوان یک پیشه و هنر داشته باشند.

آنها که می دانند و آنها که نمی دانند

در دانش ماوراالطبیعه، بیش از سایر دانش‌ها تفاوت زیادی بین آنها که می‌دانند و آنها که نمی‌دانند وجود دارد. در سایر علوم تا اندازه‌ای دانش غیر مستقیم می‌تواند جایگزین دانش مستقیم بشود. در علم ماوراالطبیعه، دانش غیر مستقیم به هیچ طریق از لحاظ اهمیت نمی‌تواند به دانش مستقیم حتی نزدیک باشد. از اینرو گرچه علم ماوراالطبیعه دانشی مهم است اما پخش و نشر اطلاعات نظری و تئوری در مورد واقعیت‌های ماوراالطبیعه اهمیت زیادی ندارد. برای آنها که این واقعیت‌ها را خود تجربه نکرده‌اند تنها آشنایی نظری و تئوری با چند واقعیت ماوراالطبیعه نمی‌تواند ارزش ویژه‌ای داشته باشد. برای آنها این واقعیت‌ها در همان رده و دسته‌ای باقی می‌مانند که توصیف سرزمین‌های نادیده و ساخته‌های تصور و خیال.

دانش ماوراالطبیعه به عنوان یک پیشه و هنر

به عنوان یک دانش می‌توان گفت که جایگاه دانش ماوراالطبیعه کم و بیش با سایر دانش‌ها یکی می‌باشد ولی علم ماوراالطبیعه به عنوان یک پیشه و هنر جایگاه خودش را دارد. اما حتی پخش و نشر اطلاعات تئوری و نظری در مورد واقعیت‌های ماوراالطبیعه گاهی زیان‌بخش است زیرا امکان دارد که موجب کنجکاوی بیهوده شده و خواست شدید دستیابی و کنترل نیروهای ناشناخته جهت استفاده کردن از آنها برای مقاصد خودخواهانه را تحریک نماید. چنین قدرت‌های ماوراالطبیعه هیچ جنبه‌ی معنوی ندارند. از توانمندی و قدرت ماوراالطبیعه می‌توان مانند هر توان معمولی یا اختراع علمی دیگر با نیت خوب یا بد استفاده کرد. آنها زمینه‌ی گسترده‌ای را برای همکاری در آسمان‌های بالاتر آگاهی فراهم می‌آورند که لازمه‌ی آن آمادگی معنوی برای به دوش گرفتن مسئولیتی ویژه است.

سوء استفاده از نیروهای ماوراالطبیعه

فرد تازه‌کار ممکن است در پی نیروهای ماوراالطبیعه باشد و تا اندازه‌ای هم ممکن است به آنها دست یابد اما اگر برای انجام مناسب مسئولیت جدیدی که این نیروهای نو به وجود می‌آورند آمادگی معنوی نداشته باشد، این دستاورد جدید به جای خیر برایش شر به بار خواهد آورد. حتی کوچکترین سوء استفاده از توان ماوراالطبیعه واکنشی شدید دارد و روح را گرفتار می‌کند. گاهی ممکن است پیشرفت رهرو را کند سازد و حتی ممکن است به پس رفتن جدی بینجامد. علاوه بر زیان معنوی که تازه‌کار ممکن است در اثر استفاده‌ی بی‌خردانه از توان ماوراالطبیعه بر خود وارد آورد، او منشأ آسیب‌ی بزرگ برای کسانی می‌شود که توانسته است به نحوی چشم‌گیر به آنها غالب شود.

دانش ماورالطبیعه به عنوان یک هنر باید محدود به پیشبرد هدفهای معنوی گردد

در دست استادان خرد معنوی، توان مندی ماورالطبیعه نه تنها بی خطر است بلکه گنجایش بسیاری دارد که آن را در جهت خدمت به بشریت مهار کرده و به کار گیرند. اما حتی مرشدها نیز در استفاده از آنها بسیار با احتیاط و صرفه جویی عمل می کنند. دانش ماورالطبیعه به عنوان یک هنر، به نحوی ذاتی محدودیت های طبیعی خود را داراست. از آن نمی توان در سطحی گسترده برای کمک به نیازهای مادی یا هدف های دنیوی بشریت استفاده نمود. استفاده ای آزاد از نیروهای ماورالطبیعه عامل های نامعین و غیر قابل محاسبه ای به میان می آورد که بدون شک باعث گیجی و اختلال فراوان در زندگی روزمره ای انسان ها می شود؛ انسان هایی که جاری شدن قانون های "کارما"، در حالی که باید با امکانات و محدودیت های خویش بسازند باید برایشان به نحوی یکسان و بدون مزاحمت دیگران باشد. از اینرو استفاده از توان ماورالطبیعه باید به نحوی جدی تنها به پیشبرد هدف های معنوی محدود شود.

دانه پاشی برای جلب علاقه ی معنوی

گاهی اولیا برخی از خواسته های مادی مریدان خود را بر آورده می کنند ولی این کار از آن رو نیست که آنها به چیزهای پیش پا افتاده علاقه مندند بلکه از این راه می خواهند مریدان خود را از ولع های مادی بریده و آزاد کنند. وقتی بچه ها خیلی کوچکنند، برای آموختن الفبا نمی توان تنها با نوشتن حروف روی تخته توجه شان را جلب کرد. برای جلب علاقه ی کودکان به حروف، گاهی بزرگترها شیرینی جاتی به شکل حروف الفبا به آنها می دهند. کودکان به این حروف، توجه می کنند نه به این دلیل که به حروف علاقه مندند بلکه از آنرو که شیرین هستند. اما این بیشتر وقت ها تنها آغاز علاقه ی آنها به حروف است و به زودی بعد از پرورش این علاقه می توان شیرینی جات را کنار گذاشت. اهل دنیا به این کودکان شباهت دارند. درست به همان سان که پدری گاهی ممکن است یک شکلات به کودک بدهد تا او را به خوب بودن تشویق کند، اولیا نیز ممکن است بعضی چیزهای بی زیان را به مریدانی بدهند که ذهنشان هنوز گرفتار دنیاست و هنوز آرزوی آن چیزها را دارند. هدف او این است مریدها سرانجام راضی شده که دست از آن چیزها کشیده و به معنویت راستین علاقه مند شوند.

با انگیزه‌های مادی نباید به اولیا روی آورد

انسان‌های دنیاگرا به اندازه‌ای در ولع‌های مادی غوطه‌ورند که چیزی علاقه‌ی آنها را جلب نمی‌کند مگر اینکه آن چیز رابطه‌ای مستقیم با برآورده ساختن این ولع‌ها داشته باشد. اما آنها ممکن است به امید آنکه در گرفتاری‌های مادی‌شان گشایشی فراهم شود به اولیا روی آورده و به آنها خدمت یا ادای احترام کنند. هنگامی که فرد با احترام به پیری روی می‌آورد وظیفه‌ی پیر است که به او کمک معنوی برساند حتی اگر فرد با انگیزه‌ی دیگری به حضور پیر رسیده باشد. پیر با درک گسترده‌تری که از ذهن انسان دارد ممکن است بر آن شود که به آن فرد در دنیای مادی کمک نماید تا او را به سوی معنویت سوق دهد. ولی چنین دانه پاشیدنی برای هدف‌های معنوی یک استثناست نه یک راه‌کار کلی. بیشتر وقت‌ها اولیا مردم را از اینکه با انگیزه‌های مادی به حضورشان بیایند باز می‌دارند. از دیدگاه معنوی به مراتب بهتر است که فرد اولیا را تنها به سبب دوست داشتنی بودن آنها دوست بدارد نه به دلیل انگیزه‌های خودخواهانه. مردم باید تنها به این دلیل پیش اولیا بروند که به راستی به معنویت راستین علاقه‌مندند. تنها در این صورت است که انسان بیشترین بهره را از تماس با اولیا به دست می‌آورد.

بهره‌گیری از نیروهای ماوراالطبیعه برای پیشبرد خالص‌سازی بشریت

ماوراالطبیعه به عنوان یک هنر تنها به این دلیل قابل توجیه است که می‌تواند برای خدمت به هدف‌های معنوی مورد استفاده قرار گیرد. هرگونه انحراف از این هدف را می‌توان سوء استفاده از این نیروها دانست و نباید آنها را برای هدف‌های دنیاگرا به کار گرفت. نقش راستین آنها برآورده ساختن ولع‌های بشر نیست بلکه خالص‌ساختن قلب انسان هدف است. دانش ماوراالطبیعه به عنوان یک هنر در زمره‌ی عامل‌های موثر و پر قدرتی است که می‌تواند بشریت را یاری کند تا امیال و آرزوهای پست را کنار گذاشته و پالایش شود.

فضای خاص برای استفاده از توانمندی‌های ماوراالطبیعه

ماوراالطبیعه به عنوان یک هنر و استعداد، به ویژه برای کسانی مناسب و لازم می‌شود که در اثر تکامل، قوای روانی و نهفته‌ی آنها به تازگی شکوفایی آغاز نموده یا برای کسانی که قوای روانی خود را به نحو قابل توجهی پرورش داده‌اند اما چون آگاهی‌شان به سوی آسمان‌های بالاتر آگاهی کشیده شده گاهی به نحوی کامل در عالم خاکی زنده و هوشیار نیستند. با آنها باید به زبانی که درک می‌کنند گفتگو کرد. بسیاری از رهروان پیشرفته دارای

چندین توانمندی ماورالطبیعه هستند. اما بیشتر وقت‌ها همان قدر که انسان معمولی به کمک معنوی نیاز دارد آنها نیز به آن نیازمندند. از آن رو که آنها به بسیاری از نیروهای ماورالطبیعه دسترسی دارند، مرشدهای کامل می‌توانند از هر فاصله و مکانی به آسانی و به نحوی اثربخش به آنها کمک نمایند. هنگامی که کمک مرشد را بتوان آگاهانه در آسمان‌های بالاتر دریافت نمود، این کمک از کمکی که مرشد تنها با استفاده از واسطه و رسانه‌ی خاکی می‌تواند ارائه دهد بسیار بارورتر خواهد بود.

پایین آمدن به عالم خاکی

علاوه بر مشکل‌هایی که برای پیشرفت در راه معنوی وجود دارد، یکی از ویژگی‌های سالک‌های پیشرفته این است که آنها چنان در شادمانی جایگاه خود مستقر و غرق می‌شوند که از پایین آمدن به عالم خاکی به منظور کار کردن سر باز می‌زنند. این پایین آمدن آنها را نباید با نزول به آگاهی معمولی بعد از تجربه‌ی آسمان هفتم اشتباه نمود؛ تجربه‌ای که همانا حالت پیوست با خدا برای انسان کامل است. نزول مرشد کامل، جایگاه و آسمانی را که بعد از وصل می‌گزیند ناشی از انگیزه‌های بشر دوستانه بوده و از پرارابد^{۱۲} ناشی می‌شود که مرشدهای کامل بر طبق اجازه و قدرتی که به آنها داده شده به منظور بالا بردن معنوی بشریت از آن استفاده می‌کنند. برای مثال، گفته شده که حضرت محمد بعد از وصل، خود را در آسمان هفتم، بودا در آسمان پنجم و معین‌الدین چیستی اهل اجمر در آسمان پنجم قرار دادند اگرچه آنها در عین حال از تمامی آسمان‌های آگاهی، آگاه می‌باشند.

نزول سالکان پیشرفته برای شتاب بخشیدن به پیشرفت معنوی خود آنهاست و زمانی انجام می‌گیرد که آنها بین آسمان‌ها گرفتار شده باشند. برای مثال، زمانی که سالک بین آسمان‌های سوم و چهارم گرفتار می‌شود، مرشد معمولاً قبل از سوق دادن او به آسمان چهارم، سالک را به آسمان سوم پایین می‌آورد. این چنین نزول از جایگاه بالا و والایشان، همچنین به خاطر کسانی است که هنوز در جنگل دنیا هستند و حتی به راه معنوی وارد هم نشده‌اند. گاهی مرشد ممکن است بر آن شود که یک کار معنوی را توسط یک روح پیشرفته انجام دهد و این ممکن است ایجاب کند که سالک کوشش برای پیشرفت فردی خود را به خاطر دیگران به عقب بیندازد. سرانجام مشاهده می‌شود که این نزول، یک آمادگی معنوی برای عبور سریع‌تر و راحت‌تر از مرحله‌ی بعدی راه بوده است. با وجود این برای سالک دشوار است که مزیت‌های خود را به خاطر کمک به دیگران رها کند. نزول نمودن به ویژه برای فردی که در سحر و افسونی ژرف فرو رفته دشوار است. در تصوف این حالت را حیرت می‌خوانند.

در این حالت، سالک دوری جستن از جذبه‌های گوناگون را بسیار دشوار می‌یابد. اما گاهی لازم است که خود را از فرو رفتن در حیرت باز دارد و به خاطر آنهايي که در دنیا هستند نزول نماید. مرشد راه و روش ویژه‌ی خود را برای برخورد با یک سالک پیشرفته دارد و می‌تواند او را به انجام کاری که برایش ناخوشایند است وادار نماید.

داستان پیر گنج شکر

این نکته در داستان پیر مشهوری به نام **گنج شکر** (بابا فریدالدین) به خوبی نشان داده می‌شود. خیلی قبل از اینکه چشم باطن این ولی گشوده شود، او قادر به بستن چشم‌های باز، منجمد و خیره‌ی خود نبود و نیز نمی‌توانست چیزی بخورد چون کاملاً در مقام **حیرت** فرو رفته بود. مرشد او **خواجه‌ی اجمر**، می‌خواست که او از این حالت افسون شده به در آمده و نزول کند اما او فرمانبرداری از مرشد خویش را دشوار می‌یافت. سپس مرشد راهگشا شده و او را به شرحی که می‌آید به نزول وادار نمود. مرشد به دل پنج نفر دزد انداخت که به نزدیکی محل این ولی بروند. آنها در فاصله‌ی کمی از این ولی نشستند و به تقسیم کردن دزدی‌هایشان مشغول شدند. به زودی بین آنها درگیری افتاد و دو نفر از آنها سه نفر دیگر را کشتند. این دو نفر که در درگیری پیروز شده بودند غارت را بین خود تقسیم کرده و فرار کردند. در حال فرار از کنار جایی که ولی در آنجا نشسته بود گذشتند. همین که به او نزدیک شدند ولی، آگاهی عادی خود را دوباره باز یافت. نزدیک بودن این قاتل‌ها به او محرک خوبی بود تا او را به خود آورد. اولین چیزی که در خروج از خیرگی دید چند گنجشک بود و اولین احساس و انگیزه‌ی او این بود که قدرت‌های نو یافته‌ی خود را بر روی آنها بیازماید. او گفت: «گنجشک‌ها بمیرید» و گنجشک‌ها افتادند و مردند. سپس گفت: «گنجشک‌ها برخیزید» و آنها برخاستند. آن دو دزد با دیدن اینها در شگرف شدند و از او خواستند تا سه دزدی را که آنها از سر خشم کشته بودند زنده کند. ولی رو به سه دزد مرده کرده و گفت: «برخیزید» اما آنها برنخاستند. او با این وحشت که قدرت‌های خود را از دست داده و نیز پشیمان از اینکه از آنها به گونه‌ای سرسری استفاده نموده، اشک ریزان به سوی مرشد خویش روانه شد. وقتی که نزد مرشد آمد دید که آن سه نفر دزد به ماساژ دادن پاهای مرشد مشغولند. او با دیدن این صحنه به جای قبلی خود بازگشت. او که نسبت به آب و غذا بی‌تفاوت شده بود، لاغر و ضعیف شد و در همان نقطه ده سال باقی ماند تا زمانی که مورچه‌های سفید به خوردن بدن او مشغول شدند. مردم نزد ولی می‌آمدند و مقدار زیادی شکر برای مورچه‌ها نزدیک بدن او می‌گذاشتند. چون همیشه انبوهی شکر بدن او را احاطه کرده بود او به **گنج شکر** معروف شد. داستان او نشان می‌دهد که حتی سالک‌های بسیار پیشرفته نیز برای پیشرفت بیشتر در راه

شناخت، به کمک مرشد نیاز دارند.

پدیده‌های ماورالطبیعه به خودی خود ارزشی ندارند

داستان گنج شکر موقعیتی را نشان می‌دهد که استفاده از روش‌ها و توان‌های ماورالطبیعه را فرا می‌خواند اما باید توجه داشت که هیچ پدیده‌ی ماورالطبیعه، از هر درجه‌ای هم که باشد به خودی خود هیچ‌گونه ارزش فطری ندارد. ارزشی که به نظر می‌رسد پدیده‌ها دارند، چه ماورالطبیعه چه عادی باشند، یا زاییده‌ی تصور و خیال یا کاملاً نسبی است. ارزش‌های مجازی زمانی به وجود می‌آیند که یک چیز از آن‌رو اهمیتی دروغین کسب کند که بر آورده شدن خواسته‌های زودگذر و هدف‌های محدود را که زاییده‌ی جهلند وعده داده و نیز آنها را تحریک نماید. اگر آن چیز را از زمینه‌ی فضای خواسته‌های زودگذر و هدف‌های محدود بیرون آوریم، بی‌درنگ از تمامی ارزشی که قبلاً دارا بود محروم می‌شود. ارزش‌های نسبی زمانی به وجود می‌آیند که یک چیز به سبب کمکی که در راستای شناخت و بیان حقیقت می‌کند، حایز اهمیت گردد. اهمیت چنین چیزهایی ناشی از این است که آنها شرایطی ضروری برای بازی زندگی الهی هستند و بنابراین اگرچه نسبی می‌باشند اما چنین ارزشی راستین است نه دروغین.

ماورالطبیعه را باید از معنویت تمیز داد

بیشتر مردم آگاهانه یا ناآگاهانه برای پدیده‌های ماورالطبیعه اهمیت نابجا قایلند و آنها را با معنویت اشتباه می‌کنند. برای آنها معجزه‌ها و پدیده‌های مربوط به ارواح موضوع‌هایی به راستی قابل توجه‌اند و این به عنوان علاقه به زندگی راستین روح انگاشته می‌شود. ولی تمایزی بسیار روشن و دقیق بین دانش ماورالطبیعه، تصوف، علم روح‌شناسی و معنویت وجود دارد و عدم درک اهمیت این تمایز، تنها می‌تواند به آشفتگی فکری منجر شود.

تنها چیزی که اهمیت دارد

تمامی معجزه‌ها به جهان پدیده‌ها تعلق دارند که جهان سایه‌هاست. آنها پدیده‌هایی تغییرپذیرند و چیزی که تغییر کند نمی‌تواند ارزشی پایدار داشته باشد. شناخت حقیقت ازلی و ابدی همانا ورود به هستی تغییرناپذیر می‌باشد که بالاترین واقعیت است و هیچ اندازه آشنایی با دنیای ماورالطبیعه و یا توانایی برای دست‌کاری در نیروهای آن نمی‌تواند به منزله‌ی شناخت حقیقت باشد. پدیده‌های ماورالطبیعه به همان اندازه در حوزه و میدان تصور و خیال باطل هستند که پدیده‌های معمولی عالم خاکی. از دیدگاه معنوی تنها چیزی که

جایگاه ماوراالطبیعه در زندگی معنوی بخش سوم

اهمیت دارد همانا شناخت زندگی الهی و نشان دادن آن در رویدادهای روزانه به منظور یاری رسانی به دیگران برای دستیابی به آن است. تنها بازی و فرآیندی که دارای ارزش ذاتی و مطلق است همانا فرو رفتن در جوهر و عصاره‌ی تمامی هستی و اهمیت و پراکندن عطر این رسوخ، نفوذ و دستاوردهای درونی آن برای راهنمایی و بهره‌وری دیگران است؛ کاری که در دنیای شکل‌ها و فرم‌ها از طریق بیان کردن عشق، حقیقت، زیبایی و پاکی صورت می‌پذیرد. رویدادها و دستاوردهای دیگر به خودی خود هیچ اهمیت پایداری ندارند.

انواع مراقبه

بخش اول

سرشت مراقبه و شرایط آن

مراقبه راهیست که فرد حین کنترل ذهن برای خود هموار می‌سازد

مراقبه را می‌توان راهی تعریف کرد که فرد حین کوشش برای پشت سر گذاشتن محدودیت‌های ذهن برای خود هموار می‌سازد. اگر فردی که در میان جنگلی انبوه گرفتار شده بکوشد تا خود را به فضای باز برساند، کوشش او برای در هم شکستن مانع‌های اطرافش جای پا و نشان‌هایی را از سفرش باقی می‌گذارد. بیننده با بررسی این جای پا و نشان‌ها می‌تواند راه‌هایی را توصیف کند که فرد در کوشش خود برای رسیدن به فضای باز پیموده است. حرکت‌های فردی که از جنگل بیرون می‌آید به نحوی اساسی با حرکت یک قطار بر روی ریل‌های آهنی که از پیش نصب شده‌اند تفاوت دارد. آن فرد بر روی جاده‌ای از پیش ساخته شده حرکت نمی‌کند؛ مسیر او بعد از راه پیمودن او کوبیده و مشخص می‌شود. به همین سان فردی که خود را در مراقبه‌ای عمیق می‌یابد، در واقع با مشکل‌های معنوی که خود با آنها رو به روست دست و پنجه نرم می‌کند. کوشش او تنها این نیست مسیری را دنبال کند که در ساختار ذهنی او از پیش ساخته و پرداخته شده است.

خطوط کلی مراقبه را می‌توان پیش‌بینی نمود

به همان سان که فردی که به جزییات ساختار پوسته‌ی زمین آشنایی کامل دارد امکان آتشفشان را در یک منطقه بیش از منطقه‌ی دیگر پیش‌بینی می‌کند، آنان که بینش مستقیمی از چهارچوب ذهنی ویژه‌ی فرد را دارند نیز می‌توانند فرآیند شکل‌گیری مراقبه را پیش‌بینی کنند. آتشفشان مطمئناً در جایی رخ می‌دهد که کمترین مقاومت در آنجا وجود داشته باشد و مسیر نهایی آتشفشان به طبیعت پیرامون آن بستگی دارد. تفاوت بین نیروهای آتشفشان و انگیزه‌ی معنوی در این است که نیروهای آتشفشان پدیده‌های ناآگاهانه، در حالی که انگیزه‌ی معنوی آگاهانه صورت می‌گیرد. هوشیاری و فراست نقش مهمی را در مراقبه ایفا می‌کند و مرشد با دادن چند پیشنهاد و اشاره‌ی ساده در مورد چیزهایی که مرید باید در مراقبه انجام دهد یا باید چشم به راه‌شان باشد آتش این فراست را در دل او شعله‌ور می‌کند.

پرورش مراقبه‌ی هوشمندانه به وسیله‌ی علاقه است

مراقبه را بیشتر وقت‌ها به غلط، نوعی فرآیند ماشینی می‌دانند که طی آن ذهن مجبور به تمرکز روی چیزی یا ایده‌ای می‌شود. بیشتر مردم به نحوی طبیعی از مراقبه بیزارند زیرا برای آنها بسیار دشوار است که ذهن را به سویی ویژه وادارند یا آن را به چیزی خاص محدود کنند. هرگونه کاری که تنها به نحوی ماشینی بر روی ذهن انجام شود نه تنها خستگی‌آور است بلکه سرانجام نیز کامیاب نخواهد شد.

اولین اصلی را که رهرو باید به یاد بیاورد این است که در مراقبه، ذهن را تنها طبق قانون‌هایی که در ذات و ساختار ذهن وجود دارد می‌توان کنترل کرده و به آن جهت داد نه با به کار بردن نیروی ماشینی یا نیمه‌ماشینی.

خیلی از افراد که در عمل به «مراقبه» مشغول نیستند بیشتر وقت‌ها به نحوی روشن و منظم به تفکر عمیق و شدید درباره‌ی یک مسأله یا موضوع تئوری اشتغال دارند. فرآیند فکری آنها به مفهومی، بسیار به مراقبه شباهت دارد زیرا که ذهن آنها شدیداً تنها به یک موضوع و بدون توجه به تمامی چیزهای نامربوط دیگر مشغول است. در چنین فرآیندهای ذهنی، مراقبه بیشتر وقت‌ها به نحوی آسان و خود به خود صورت می‌پذیرد زیرا ذهن روی چیزی تمرکز دارد که به آن علاقه‌مند است و درک او از آن چیز رو به افزایش است. تراژدی معنوی در مورد این رشته فکری معمولی در این است که تمرکز آنها روی چیزهایی است که در واقع مهم نیستند. در حالی که موضوع مراقبه باید همیشه به دقت انتخاب شود و نیز باید از نظر معنوی مهم باشد. موضوع مراقبه باید شخص یا چیزی الهی یا موضوع با اهمیتی در زمینه‌ی حقیقت و معنویت باشد. برای موفقیت در مراقبه نه تنها ذهن باید به موضوع‌ها یا حقیقت‌های الهی علاقه‌مند شود بلکه همچنین باید آنها را درک کرده و قدر آنها را بداند. چنین مراقبه‌ی هوشمندانه‌ای، فرآیندی طبیعی برای ذهن است و چون از یکنواختی و نظم خشک مراقبه‌ی ماشینی به دور می‌باشد نه تنها خودجوش و الهام‌بخش، بلکه آسان و موفقیت‌آمیز نیز خواهد بود.

مراقبه و تمرکز

مراقبه باید از تمرکز تمیز داده شود. مراقبه اولین مرحله‌ی فرآیندی است که به تدریج به تمرکز می‌انجامد. در تمرکز، ذهن می‌خواهد با وصل نمودن خود به چیزی، با آن چیز یکی شود در حالی که مراقبه شامل عمیق فکر کردن درباره‌ی آن چیز ویژه در غیاب تمامی چیزهای دیگر است. در تمرکز عملاً ذهن هیچ حرکتی ندارد اما در مراقبه، ذهن از یک فکر به فکری وابسته و مربوط به آن حرکت می‌کند. در تمرکز، ذهن تنها روی یک نماد یا یک

فرمول مختصر و مفید مکث و تأمل می‌کند ولی آن را با یک زنجیره از فکرها و ایده‌های دیگر گسترش نمی‌دهد. در مراقبه، ذهن می‌کوشد که با اندیشیدن به صفت‌های گوناگون آن نماد و فرم یا معنی‌های مختلف آن فرمول، هدف را درک و جذب نماید. در تمرکز و مراقبه ترکیبی آرام‌بخش از عشق و اشتیاق برای نماد الهی یا اصلی که مورد تأمل ذهن است وجود دارد و هر دوی این فعالیت‌های روانی با فرآیندهای مکانیکی که دارای نظم و یکنواختی خشکی هستند بسیار تفاوت دارند.

افرادی که گنجایش برای تمرکز شدید ندارند باید از مراقبه شروع کنند در حالی که برای آنان که توانایی تمرکز را دارا هستند مراقبه غیر ضروری است. برای آنها کافی است که بر شکل و نماد «خدا - انسان» یا «انسان - خدا» یا فرمول ساده‌ای مانند «من نه بدن خاکی هستم، نه بدن لطیف و نه بدن ذهنی؛ من روح هستم» تمرکز ورزند.^{۱۳}

سکوت و گزینش تنهایی، به مراقبه کمک می‌کند

مراقبه به‌طور بنیادی یک امر فردی است زیرا برای خودنمایی در جامعه نبوده بلکه برای پیشرفت معنوی خود فرد است. انزوای کامل فرد از جامعه کم و بیش همیشه برای اجرای بی‌خلل مراقبه مفید است. مرتاض‌های قدیم در جستجوی گوشه‌ی تنهایی به کوه‌ها و غارها پناه می‌بردند. آرامی بسیار و سکوت بدون اختلال برای موفقیت در مراقبه لازم است اما در جستجوی این شرایط به کوه‌ها و غارها رفتن لازم نیست. حتی در شهرها نیز با اندکی دقت و زحمت، رهرو می‌تواند آرامش، سکوت و انزوای لازم برای پیشرفت در مراقبه‌های گوناگون را فراهم آورد.

اهمیت تاریکی

تاریکی یا بستن چشم‌ها در مراقبه مفید است ولی صد در صد ضروری نیست. اگر چیزی که بر آن مراقبه می‌شود رو به روی رهرو باشد حتی با چشمان باز نیز ممکن است در مراقبه موفق شود. اما در بیشتر موارد دوری جستن از صداها و دیدنی‌های خاکی به شدت مراقبه می‌افزاید. برای تأمین سکوت پیرامون باید مکانی را به دقت انتخاب نمود. اما برای حفاظت ذهن از مزاحمت دیدنی‌ها تنها کافی است که شخص چشم‌های خود را ببندد. گاهی در مکان پر نور، برای جلوگیری کامل از تحریک دیدنی‌ها تنها بستن چشم‌ها کافی نیست. در این صورت بهتر است که مراقبه را در تاریکی محض آغاز نمود. تاریکی به‌طور معمول به پیشرفت در مراقبه کمک می‌کند.

۱۳- بدن لطیف جایگاه خواسته‌ها و نیروهای حیاتی است. بدن ذهنی جایگاه ذهن است

حالت بدن در مراقبه

برای حالت بدن در هنگام مراقبه قانون معینی وجود ندارد. هر حالتی که از لحاظ راحتی و تمیزی ایرادی نداشته باشد را می‌توان اختیار نمود به شرط آنکه به بیداری ذهن کمک نموده و موجب خواب نشود. حالت بدن نباید بر آن فشار و درد وارد کند زیرا در این صورت توجه ذهن را به سوی بدن سوق می‌دهد. بنابراین بدن باید بدون تنش و راحت باشد انگار که شخص می‌خواهد به خواب رود، اما از حالتی که شخص به‌طور عادی در هنگام خواب اختیار می‌کند باید دوری نماید زیرا ممکن است باعث خواب شود. وقتی بدن حالت مناسب و آسوده‌ای به خود گرفت مفید است که ذهن، سر را به عنوان مرکز بدن تصور کند. وقتی سر به عنوان مرکز بدن تصور شود، فراموش کردن بدن آسان‌تر می‌شود و نیز راحت‌تر می‌توان توجه خویش را بر موضوع مراقبه متمرکز نمود.

اهمیت تعیین مکان، حالت بدن و زمان مراقبه

بهتر است که رهرو در هر مراقبه حالت بدن خود را حفظ نموده و تغییر ندهد. رابطه‌های ذهنی که او پیشاپیش در این حالت بدن با مراقبه‌هایش دارد توانایی ویژه‌ای را به این حالت برای انگیزش و آسان نمودن مراقبه‌های مشابه می‌دهد. هنگامی که بدن در آن حالت ویژه قرار گرفت، ضمیر ناخودآگاه مدام به او تلقین می‌کند که دیگر نباید برای آگاهی مزاحمت فراهم کند بلکه باید در اختیار هدف و مقصود مراقبه قرار گیرد. گزینش مکان و زمان یکسان نیز تأثیری سودمند دارد. بنابراین رهرو باید در مورد قرار دادن خویش در مکانی یکسان، حالتی یکسان و در زمانی معین جدی باشد. گزینش مکان شامل بررسی جنبه‌ها و نسبت‌های ماورا الطبیعه‌ی آن نیز می‌باشد. مراقبه در مکان‌های مقدس که مرشدها در آنجا زندگی و یا مراقبه کرده‌اند دارای اهمیتی ویژه است.

مکان، حالت و زمان مراقبه همگی از اهمیتی نسبی برخوردارند و این اهمیت بر حسب ویژگی‌ها و زندگی‌نامه‌ی هر فرد تغییر می‌کند. از این‌روست که مرشد بیشتر وقت‌ها دستورهای مختلفی مناسب حال هر مرید به آنها می‌دهد. ولی هنگامی که مراقبه در اثر تمرین دایمی به صورت یک عادت در آید رعایت کردن مکان، حالت و یا زمانی معین را می‌توان کنار گذاشت و رهرو در هر زمان و تحت هر شرایطی می‌تواند به مراقبه مشغول شود. حتی هنگام راه رفتن نیز ممکن است در درون خویش در مراقبه غرقه باشد.

مراقبه باید با خوشحالی توأم باشد

نباید مانند خوردن روغن کرچک، با تلخی و اکراه به مراقبه روی آورد. فرد باید دربارهی مراقبه جدی باشد اما نباید خشک، سنگین یا اندوهگین بود. خوش‌رویی و شوخ‌طبعی نه تنها به پیشرفت در مراقبه خللی وارد نمی‌کند بلکه به آن کمک نیز می‌نماید. مراقبه نباید به کاری ناخوشایند و خستگی‌آور تبدیل شود. رهرو باید وجد و شادمانی طبیعی ناشی از مراقبه‌ی موفقیت‌آمیز را آزادانه بپذیرد، بدون اینکه بدان معتاد شود. مراقبه باید مانند رفتن به یک گردش در آسمان‌های بالاتر باشد. مانند رفتن به گشت و گذاری در جاهای نو و زیبا در دامن طبیعت، مراقبه نیز با خود احساسی از اشتیاق، ماجرا، آرامش و نشاط را به همراه دارد. برای یک مراقبه‌ی به راستی کامیاب، تمامی فکرهای افسردگی، ترس یا نگرانی باید به کلی به دور افکنده شوند.

مراقبه‌ی گروهی

اگرچه مراقبه در اصل یک امر فردی است، مراقبه‌ی گروهی نیز فایده و مزیت خودش را دارد. اگر رهروان متفاوتی که با هم هماهنگی دارند، به یک مراقبه‌ی همراهی با هم پردازند فکرهايشان به یکدیگر قوت می‌بخشد. این امر به ویژه هنگامی قابل مشاهده است که مریدهای یک مرشد به مراقبه بر روی مرشد خویش مشغول باشند. برای آنکه این نوع مراقبه‌ی گروهی بهترین مزیت خود را ارایه بدهد، هر یک از مریدانی که در آن شرکت می‌جویند باید تنها به مسیر مراقبه‌ی خویش توجه کنند و به کار افراد دیگر گروه توجهی نداشته باشند. اگرچه او مراقبه‌ی خویش را در حضور سایرین آغاز می‌کند ولی باید خود را در مقصود مراقبه گم کند. او باید تمامی دنیا از جمله بدن خود را فراموش کند و باید تنها از موضوعی که برای مراقبه از قبل توافق شده آگاه باشد. مراقبه‌ی گروهی اگر هوشمندانه انجام پذیرد می‌تواند کمک بزرگی برای مبتدی‌ها باشد ولی مریدهای پیشرفته می‌توانند به تنهایی پیش روند.

پیدایش فکرهای مزاحم

در فرآیند فکر کردن معمولی، جریان دائمی یک رشته از فکری که به هم مربوط هستند امری عادی است اما وقتی ذهن بر آن می‌شود که به نحوی اصولی مراقبه نماید گرایشی واکنش‌گونه برای پیدایش فکرهای مزاحم، نامربوط و متضاد، اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. این قانون ذهن است و رهرو نباید از پیدایش بسیاری از فکرهای متضاد و ناسالم در آگاهی، فکری که پیش از این هرگز پیدا و پدیدار نمی‌شدند، ناراحت شود. در مراقبه محتوای ضمیر

انواع مراقبه بخش اول

ناخودآگاه ذهن رو در روی آگاهی قرار می‌گیرند. مانند یک شعبده‌باز که بسیاری چیزهای عجیب و غیر منتظره را به وجود می‌آورد، در جریان مراقبه نیز فکرها و پوچی که میهمان‌های ناخوانده‌اند بسیارند. رهرو باید منتظر تمامی این فکرها و مزاحم بوده و آماده‌ی آنها باشد و با به کار بردن شکیبایی بی‌پایان همراه با اطمینانی راسخ، باید دل قوی دارد که سرانجام بر تمامی این اختلال‌ها پیروز خواهد شد.

روش برخورد با فکرها و مزاحم

آخرین و نیز یکی از مهمترین شرایط برای کسب موفقیت در مراقبه، پیش گرفتن روشی درست برای برخورد با فکرها و تأثیرهای ذهنی مزاحم می‌باشد. جنگ مستقیم بر علیه فکرها و مزاحم و سرکوبی آنها بی‌فایده بوده و باعث به هدر رفتن انرژی روانی می‌شود. هر کوششی در این راستا باعث توجه بیشتر به فکرها و مزاحم است و این توجه ویژه برای سرکوبی فکرها، بیشتر آنها را تغذیه کرده و در نتیجه در لوح آگاهی، بیشتر تحکیم و تأیید می‌شوند. بهتر این است که به آنها توجهی نکرد و هرچه زودتر بدون قایل شدن کمترین اهمیتی برای عامل‌های مزاحم، به موضوع مراقبه روی آورد. با تشخیص نامربوط و بی‌ارزش بودن فکرها و مزاحم و نیز با شناخت ارزش و اهمیت نسبی موضوع مراقبه، از راه بی‌توجهی مطلق به فکرها و مزاحم، مرگ و نابودی آنها ممکن می‌شود و بدین ترتیب ذهن در موضوع مراقبه جاودانه مستقر می‌گردد.

انواع مراقبه

بخش دوم

انواع اصلی مراقبه و ارزش نسبی آنها

طبقه‌بندی انواع مراقبه بر اساس سه اصل

مراقبه نوع‌های مختلفی دارد که می‌توان آنها را بر مبنای سه از یکدیگر تشخیص داد. آنها را می‌توان بر مبنای نقشی که مراقبه در پیشرفت معنوی دارد یا بر مبنای اینکه چه جنبه‌ای از شخصیت طی فرآیند مراقبه به نحو برجسته‌ای وارد عمل می‌شود یا بر مبنای تجربه‌هایی که مراقبه به درک آنها می‌کوشد، طبقه‌بندی نمود. هر یک از این سه اصل را برای طبقه‌بندی نوع‌های مختلف مراقبه می‌توان بکار برد. از آخرین اصل هنگامی که انواع مراقبه به تفصیل تشریح می‌شوند بعدها استفاده خواهد شد زیرا بیشتر برای منظوره‌های رده‌بندی مناسب هستند. در این فصل، دو اصل اول شرح داده می‌شوند زیرا آنها از راه‌های مختلف به بیان ارزش نسبی شکل‌های گوناگون مراقبه کمک می‌کنند.

مراقبه‌ی پیوستی و مراقبه‌ی گسستی

در رابطه با اصل اول، نقش مراقبه باید پیوست‌آگاهی با حقیقت ازلی و گسست آن از چیزهای مجازی و بی‌اهمیت دنیای پدیده‌ها باشد. بر این پایه و مبنا دو نوع مراقبه صورت می‌گیرد، مراقبه‌ی پیوستی (آنوایا)^{۱۴} که بیشتر شامل کار ترکیبی ذهن است و مراقبه‌ی گسستی که شامل کار تجزیه و تحلیلی (ویاتیره‌کا)^{۱۵} ذهن می‌باشد. مراقبه‌ی پیوستی را می‌توان برای نمونه به صورت «من بیکرانم» و مراقبه‌ی گسستی را به صورت «من خواسته‌هایم نیستم» بیان نمود.

نقش مراقبه‌ی پیوستی و گسستی

از راه مراقبه‌ی پیوستی رهرو می‌کوشد به آرمان معنوی که در فکر خود بنا نموده وصل شود. به وسیله‌ی مراقبه‌ی گسستی رهرو می‌کوشد که خود را از شرایط غیر معنوی که بر

۱۴ - Anwaya

۱۵ - Vyatireka

انواع مراقبه بخش دوم

سر راهش پیش می‌آید جدا و دور نماید. مراقبه‌ی پیوستی، فرآیند جذب کردن چیزهایی است که برای زندگی معنوی لازم و اساسی هستند، در حالی که مراقبه‌ی گسستی زدودن عامل‌هایی است که از پیشرفت زندگی معنوی جلوگیری می‌کنند.

مراقبه‌ی گسستی راه را برای مراقبه‌ی پیوستی هموار می‌سازد

مراقبه‌ی پیوستی با موضوع‌هایی سروکار دارد که از دنیای نور برگزیده شده‌اند و مراقبه‌ی گسستی با موضوع‌هایی که آنها بخش‌هایی از سرزمین سایه‌ها هستند سروکار دارد. دنیای تصور و خیال همانند دنیای سایه‌ها جذابیتی گیج‌کننده دارد. برای پیروزی در بیرون آمدن از دنیای مجازها و رسیدن به حقیقت، او باید با تشخیص پی در پی پوچ بودن دام‌ها و دانه‌های دنیای خیالی در برابر فریب آنها ایستادگی نماید، درست به همان‌سان که کسی باید از دنیای سایه‌ها ناخشنود شود تا بتواند به نور دست یابد. بنابراین مراقبه‌ی گسستی سرآغازی است برای مراقبه‌ی پیوستی، پیشگام آن است، جا و ارزش خودش را دارد ولی تنها برای هموار نمودن راه برای مراقبه‌ی پیوستی است.

مراقبه‌ی پیوست از مراقبه‌ی گسست پر بارتر است

مراقبه‌ی پیوست و مراقبه‌ی گسست هر دو به گونه‌ای لازمند اما سرانجام دیده می‌شود که مراقبه‌ی پیوست بسیار پر بارتر و مهم‌تر از مراقبه‌ی گسست است. اگر سایه‌ها پیرامون فرد را گرفته باشند ناخشنود بودن دائم در این مورد کمک چندانی به او نمی‌کند. اگر سرگرمی دیگری ندارد جز آنکه با سایه‌ها درافتد، پایانی برای نگرانی‌هایش وجود نخواهد داشت. اما اگر به جای اینکه از فرو رفتن خود در دنیای سایه‌ها ناله و فغان کند دست به کار مهمتری زده و بر آن شود که خود را به نور آفتاب فروزان برساند، آنگاه است که در می‌یابد که تمامی سایه‌ها ناپدید شده‌اند. آنچه که به راستی مهم است ناخشنودی بی‌هدف از محدودیت‌های موجود نیست بلکه کوشش جهت دهنده به سوی آرمان مورد نظر است. مادام که روی او به سوی نور است و می‌کوشد خود را به نور برساند سایه‌هایی که او را احاطه کرده‌اند نمی‌توانند سدی جدی بر سر راه رهایی او باشند. به همین‌سان، مادام که دل مرید بر پیوستن با هدف معنویش به نحوی استوار متمرکز باشد نباید در مورد شکست‌های خویش نگرانی زیادی به خود راه دهد. در پایان سفر و زیارتش تمامی شکست‌هایش در هیچ فرو رفته و ناپدید خواهند شد.

تشبیه غذا

مراقبه‌ی پیوستی برای روح، مانند غذا برای بدن است. بدن کمبودهای خود را با جذب غذای مناسب می‌تواند جبران نماید. به همین سان ذهن به وسیله‌ی مراقبه با جذب حقیقت‌های معنوی می‌تواند خود را سالم نگه دارد. اگرچه نوع‌های مختلف مراقبه‌های پیوستی همگی خوب هستند اما لازم است که تعادل بین آنها حفظ شود، درست به همان گونه که بعد از دانستن ارزش غذایی عناصر مختلف رژیم غذایی، باید بین آنها موازنه و تعادل برقرار نمود. رشد ناموزون زندگی ذهنی، به سبب تفرقه‌ی درونی که با خود همراه دارد از پیشرفت جلوگیری می‌کند و ترکیب مناسبی از نوع‌های گوناگون مراقبه بدین سبب که هماهنگی و موازنه در ذهن به وجود می‌آورند، به پیشرفت سریع‌تر کمک می‌نماید. ترکیب‌های مناسب آنهایی هستند که تنها بر آن جنبه‌هایی از حقیقت تأکید می‌کنند که رهرو در آن بُرّه از زمان، برای از میان برداشتن مانع‌های ویژه‌ای که در راه خود می‌بیند، به آنها نیاز دارد. این ترکیب‌ها توازن، تعادل و سکون پیشرونده‌ای را پرورش می‌دهند.

بسط و گسترش تشبیه غذا

تشبیه رژیم غذایی را حتی می‌توان به نوع دوم از مراقبه که شامل زدودن و دوری کردن از چیزهای غیر معنوی است (مراقبه‌ی گسستی) بسط و گسترش داد. همان گونه که رژیم غذایی نادرست به سلامت بدن زیان می‌زند، نوع‌های نادرست مراقبه نیز می‌توانند ذهن را مختل سازند. به همان سان که غذای نامناسب به جای تغذیه‌ی بدن می‌تواند آن را تباه کند، مراقبه‌ی غریزی بر چیزهای ولع‌آور به جای در هم شکستن زنجیرها و بندهای موجود ذهن، بندهای تازه‌ای هم می‌آفریند. بنابراین همان طور که دوری کردن از نوع‌های غذاهای نامناسب مهم است دوری کردن از نوع‌های نادرست مراقبه نیز مهم است و نیز به همان سان که لازمه‌ی سلامتی، دفع مداوم مواد زائد و سم‌های بدن است، لازمه‌ی سلامت معنوی نیز بیرون راندن فکرها و احساس‌های ناپسند است.

اصل دوم شامل سه نوع مراقبه است

تا اینجا شرح و تفسیرهای ما دو نوع مراقبه را از دیدگاه «نقشی که مراقبه در پیشرفت معنوی» دارد از هم متمایز و جدا کرده است. حال می‌خواهیم نوع‌های مراقبه را بر این مبنا بررسی نماییم که چه بخشی از شخصیت در حین فرآیند مراقبه، نقش عمده‌ای بازی می‌کند. بر مبنای این اصل دوم، سه گونه مراقبه‌ی مشخص داریم.

مراقبه‌ی تمایزی، مراقبه‌ی دل و مراقبه‌ی عمل

در نوع اول مراقبه، هوش و خرد نقش اساسی را بازی می‌کند. این نوع مراقبه را می‌توان «مراقبه‌ی تمایزی» نامید. در نوع دوم، دل نقش عمده را دارد. این نوع از مراقبه را می‌توان «مراقبه‌ی دل» نامید. در نوع سوم، جوهر فعال انسان نقشی اساسی ایفا می‌کند. این نوع از مراقبه را می‌توان «مراقبه‌ی عمل» نامید. مراقبه‌ی تمایزی به صورت تأکید و تأیید جمله‌ای خردگرا مانند «من این بدن نیستم بلکه بیکرانم» ارایه و نمودار می‌شود. مراقبه‌ی دل به وسیله‌ی جریان آزاد و دایم عشق از رهرو به سوی محبوب الهی ابراز می‌گردد. مراقبه‌ی عمل به وسیله‌ی وقف بی‌دریغ زندگی خود در راه خدمت بدون انتظار به مرشد یا بشریت بیان می‌شود. از این سه نوع، مراقبه‌ی دل بالاترین و مهمترین است اما دو نوع دیگر نیز جای ارزش خود را دارند و بی‌توجهی به آنها می‌تواند به نحوی جدی رهرو را از پیشرفت معنوی باز دارد.

نوع‌های مختلف مراقبه معمولاً مکمل یکدیگرند

نوع‌های مختلف مراقبه را نباید از یکدیگر به‌طور کامل جدا و انحصاری دانست. آنها در ترکیب‌های فراوانی می‌توانند پیش بروند. گاهی یک نوع از مراقبه ناگزیر به نوع دیگر منتهی می‌شود و پیشرفت در یک نوع مراقبه بیشتر وقت‌ها متوقف می‌شود تا اینکه در سایر مراقبه‌ها نیز پیشرفتی همپا حاصل شود. تمامی نوع‌های مختلف مراقبه برای پیشرفت معنوی رهرو ارزشمند هستند. آنها تقریباً همیشه کمبودهای یکدیگر را جبران نموده و مکمل یکدیگرند.

یک نوع مراقبه ممکن است با نوع دیگر تداخل کند

همچنین یک نوع از مراقبه اگر چنانچه در زمانی نامساعد صورت پذیرد ممکن است بر نوع دیگری از مراقبه خللی جدی وارد کند. نوع‌های مختلف مراقبه‌ی راستین بر جنبه‌هایی از زندگی تأمل و دقت می‌کنند که همگی حقیقی هستند اما بنابر حالت روحی فرد، درک و جذب یک حقیقت از زندگی گاهی ضروری‌تر از درک و جذب حقیقت‌های دیگر است. از این‌رو مرشدها هرگز یک شکل از مراقبه را برای همه تجویز نمی‌کنند. بلکه طبق نیازهای فردی هر رهرو دستورهای ویژه‌ای می‌دهند.

نیاز برای دریافت دستور ویژه از مرشد

بیشتر وقت‌ها مرید به خودی خود نمی‌تواند به درستی تعیین کند که چه نوع مراقبه‌ای برای یک موقعیت ویژه لازم است. مرید ممکن است به یک نوع از مراقبه‌ی انحصاری چنان معتاد شود که از شیاری که در ذهن خود به وسیله‌ی ممارست به آن مراقبه ایجاد نموده، به دشواری بتواند بیرون بیاید. او نمی‌تواند به اهمیت هیچ نوع دیگر از مراقبه پی ببرد و به سوی آن کشیده شود. البته مرید ممکن است به کمبود خود در یک جنبه‌ی ویژه پی ببرد اما همان‌طور که بسیاری از داروها برای بیمار گوارا نیستند، مراقبه‌هایی که برای یک موقعیت ویژه به راستی لازم هستند ممکن است مورد پسند رهرو نباشد و او گرایشی به انجام دادن آنها نداشته باشد. در این مورد کمک و رهنمود مرشد لازم و اجتناب‌ناپذیر است. بینشی که مرشد از نیازهای معنوی راستین و ژرف‌تر مرید دارد بی‌نهایت بیشتر از بینشی است که مرید خود می‌تواند داشته باشد. دستورهای ویژه‌ی مرشد برای اصلاح آن جنبه‌هایی از شخصیت است که نسبت به آنها بی‌توجهی شده است.

ارزش راستین مراقبه تنها در عمل درک می‌شود

اگرچه رهرو ممکن است مراقبه‌ای که بدان نیاز دارد را با اکراه آغاز نماید اما وقتی به ارزش و مقصود راستین آن پی برد به آن علاقه‌مند می‌شود. او تنها هنگامی به ارزش و مقصود راستین یک نوع ویژه از مراقبه پی می‌برد که آن را بیازماید. تنها با بررسی نظری و حدسی نمی‌توان به ارزش و امکانات آن نوع ویژه از مراقبه پی برد. چنین حدس‌های نظری ممکن است نتیجه‌های سطحی داشته باشد اما نمی‌تواند کارایی راستین مراقبه را بسنجد. مانند بسیاری دیگر از چیزهایی که از لحاظ معنوی مهم هستند، مراقبه نیز اهمیت کامل خود را هنگامی بروز می‌دهد که فرد آن را بیازماید نه وقتی که بیرون گود ایستاده و می‌کوشد آن را تصور کند.

برای کامیابی در مراقبه اراده لازم است

برای کامیابی راستین در هر نوع مراقبه، رهرو باید با این اراده آن را شروع کند که تمامی توان‌های ممکن آن را کشف نماید. او نباید با شرط‌های محدود کننده، مراقبه را آغاز کند بلکه باید برای رو به رو شدن با حالت‌های غیر منتظره‌ی آگاهی آماده باشد و بدون اینکه بر چشمداشته‌های از پیش ساخته شده اصرار ورزد باید مشتاق باشد تا به هر جا که آن مراقبه او را هدایت کرد برود. شالوده و اساس مراقبه، یکدل و یکسو بودن و کنار گذاشتن تمامی

ملاحظه‌های دیگر است، حتی اگر این ملاحظه‌ها خیلی هم جذاب باشند.

نظارت مرشد ضروری است

در هر حال اگر مرید بدون بهره‌مند بودن از راهنمایی و نظارت مرشد، مراقبه‌ای را به دلخواه و رأی خود انجام دهد ممکن است آنقدر در آن فرو رود که چشم‌انداز و مسیر خود را از دست داده و نتواند باز گردد. ممکن است حتی اگر ضرورت ایجاب کند نتواند به نوع دیگری از مراقبه‌ی تکمیلی روی آورد. اگر مرید طبق دستور مرشد خویش به مسیر مراقبه‌ی ویژه‌ای روی بیاورد با این خطر رو به رو نخواهد شد. هنگامی که او زیر نظر و راهنمایی مرشد باشد، مرشد نه تنها می‌تواند در زمان مناسب از مرید بخواهد تا آن مراقبه را متوقف کند بلکه در عمل می‌تواند به او یاری نماید تا از شیارهای ذهنی که مراقبه‌ی قبلی ایجاد کرده بیرون آید.

داستانی آموزنده

در این رابطه داستانی آموزنده داریم درباره‌ی شخصی که بسیار خردگرا بود و می‌خواست با تجربه‌ی شخصی بداند فردی که در حال اعدام شدن خفه می‌شود چه حال و احساسی دارد. او تنها به تصور کردن اینکه این احساس چگونه می‌تواند باشد راضی نمی‌شد بلکه می‌خواست خود شخصاً تجربه کند. از این رو از دوستی خواست تا به او در اجرای این آزمایش کمک کند. به دوستش گفت که او خود را از طنابی آویزان خواهد کرد و هنگامی که احساس خفگی به مرز خطر رسید با اشاره به او خواهد فهماند. هم‌چنین از دوستش خواست که قبل از اشاره‌اش او را از چوبه‌ی دار نجات ندهد. دوستش تمامی این شرایط را پذیرفت و مرد خود را به چوبه‌ی دار آویخت اما قبل از اینکه بتواند به دوستش اشاره کند در اثر خفگی بیهوش شد. خوشبختانه دوست او عاقل بود و وقتی دید که خفگی به مرز خطر رسیده، توافق خود را با او نادیده گرفت و درست به موقع زندگی او را نجات داد. آن مرد در اثر کیاست و احتیاط خود نجات نیافت بلکه به سبب پا در میانی عاقلانه‌ی دوستش بود که نجات پیدا کرد. به همین سان به جای اینکه مرید از موازینی که خود وضع نموده پیروی کند بهتر است که به مرشد تکیه نماید.

انواع مراقبه

بخش سوم

طبقه‌بندی عمومی فرم‌ها و شکل‌های مراقبه

مراقبه کوششی برای درک تجربه است

هدف فرآیند مراقبه، درک تجربه‌ها و رفتن به فراسوی میدان پهناور و گوناگون تجربه است. وقتی مراقبه را بدین‌گونه تعبیر و بیان کنیم بی‌درنگ می‌بینیم که تنها به شمار اندکی از رهروان محدود نیست بلکه کاری است که هر موجود زنده به گونه‌ای به آن مشغول است.

مراقبه امری است جهانی

پلنگی که قصد دریدن یک بره را دارد بر آن بره "مراقبه" می‌کند. بره نیز با مشاهده‌ی پلنگ بر او "مراقبه" می‌ورزد. شخصی که در ایستگاه راه آهن در انتظار ترن است بر ترن "مراقبه" می‌کند و راننده‌ی ترن که انتظار دارد در ایستگاه مزبور جایگزین شود به آن ایستگاه "مراقبه" می‌نماید. دانشمندی که بر روی معمای حل نشده‌ای کار می‌کند روی آن مسأله "مراقبه" می‌کند. بیماری که با نگرانی فراوان چشم به راه یک دکتر است به دکتر "مراقبه" می‌کند و دکتر که انتظار دریافت حق ویزیت دارد به آن "مراقبه" می‌نماید. وقتی یک پلیس می‌خواهد دزدی را دست‌گیر کند هر دوی آنها بر یکدیگر "مراقبه" می‌کنند.

شخصی که عاشق می‌شود بر معشوق "مراقبه" می‌کند. فردی که با رشک و حسد رقیب خویش را زیر نظر دارد روی رقیب خود "مراقبه" می‌کند. فردی که با از دست دادن یک دوست اندوهگین است بر آن دوست "مراقبه" می‌نماید و شخصی که قصد انتقام گرفتن از دشمن خود را دارد به دشمن خویش "مراقبه" می‌کند. شخصی که می‌خواهد با بر تن کردن لباسی مناسب خود را خوب و برازنده جلوه دهد بر خویشتن به صورت بدن مراقبه می‌نماید و فردی که به دستاوردهای اندیشه و خرد یا روان خویش می‌بالد بر خویشتن به عنوان ذهن "مراقبه" می‌ورزد.

مراقبه‌ی معنوی مهم از هدف خویش آگاه است

تمامی اینها به گونه‌ای "مراقبه‌اند"، اما در گفتمان معنوی، واژه‌ی مراقبه به‌طور معمول به آن گونه مراقبه‌هایی گفته می‌شود که با تمرکز و به نحوی سازمان یافته با مشکل درک تجربه‌ها برخورد می‌کنند. در نمونه‌های بالا مراقبه، ناشی از گماشتن و کاربرد طبیعی ذهن روی چیزهایی است که به آن ارایه می‌شود. در این کاربرد ذهن، فرد هیچ‌گونه آگاهی از هدف نهایی جریان مراقبه را ندارد. ولی مراقبه‌ی معنوی، حداقل در مرحله‌های اولیه، به نحوی عمدی صورت می‌گیرد و فرد به ویژه از هدف نهایی مراقبه آگاه است. فرم‌ها و شکل‌های مراقبه که ویژگی معنوی دارند با سایر مراقبه‌هایی که در تمامی جهان آگاهی یافت می‌شود پیوسته بوده و ادامه‌ی آنها هستند، منتها شکل‌های معنوی مراقبه هنگامی پا به عرصه‌ی وجود می‌گذارند که سایر مراقبه‌ها که بیشتر جنبه‌ی عمومی دارند شخص را با یک بحران یا «کوچه‌ی بن‌بست» رو به رو سازند.

مراقبه‌ی عمومی و مراقبه‌ی تخصصی

فرم‌های مراقبه که از نظر معنوی مهم هستند بر دو نوعند: (۱) مراقبه‌ی عمومی که شامل جذب حقیقت‌های الهی است. (۲) مراقبه‌ی تخصصی که در آن ذهن تجربه‌ی معینی را انتخاب نموده و به نحوی انحصاری بدان می‌پردازد. مراقبه‌ی عمومی تنها گامی فراتر از فرآیندهای فکری معمولی است با این تفاوت که به نحوی سازمان یافته و با شدت انجام می‌گیرد و با مراقبه‌های غیر معنوی دنیای مادی در جنبه‌های زیر تفاوت دارد: (۱) فرآیند فکری اکنون به سوی واقعیت‌هایی گرایش دارد که از اهمیت معنوی برخوردارند (۲) ذهن اکنون بدون اینکه توان تحلیلی و اشتیاق ذاتی خود برای حقیقت را از دست بدهد از شرح و ابراز حقیقت‌های الهی به وسیله‌ی کسانی که می‌دانند، هوشمندانه استفاده می‌کند.

هدف مراقبه‌ی تخصصی بالاتر از درک عقلانی است

از سوی دیگر گونه‌های تخصصی مراقبه برای نزدیک شدن به حقیقت به چیزی بیش از یک روش خردگرا اشاره کرده و آن را لازم می‌دانند. در شکل‌های تخصصی مراقبه، همانند مراقبه‌ی عمومی، ذهن نه تنها فرصتی می‌یابد تا از موضوع و هدف مراقبه درکی خردگرا داشته باشد. بلکه این مراقبه‌ها به پرورش انضباط ذهنی و رشد استعدادهای خفته و شکوفایی توان‌های نهفته‌ی شخصیت کمک می‌کنند.

مشکل مراقبه‌ی تخصصی در عمل است

مشکلی که در مراقبه‌های تخصصی مطرح است تئوری و نظری نبوده بلکه در عمل است. شکل‌های تخصصی مراقبه کمک می‌کنند تا بر مانع‌های ویژه‌ای که بر سر راه روشن بینی و درک وجود دارند چیرگی حاصل شود. هدف آنها کنترل ذهن و رفتن به فراسوی آن است. شکل‌های تخصصی مراقبه بیشتر به تلاش بی‌امان کسی شباهت دارد که می‌خواهد دیوارهای زندان خویش را فرو ریزد. این مراقبه به فارغ نشستن و "نظریه" بافتن درباره‌ی استحکام بخش‌های مختلف دیوار زندان شباهتی ندارد و نیز مانند این نیست که بنشیند و درباره‌ی آنچه بعد از فرو ریختن دیوار زندان در پشت سر خواهد دید خیالبافی کند.

هدف عملی ممکن است از حقیقت نظری و تئوری مهمتر باشد

در زندگی معنوی، اشتباهی که صادقانه به آن توجه شود ممکن است دارای ارزش بیشتری باشد تا یک وفاداری سُست به حقیقت نظری و تئوری. در گونه‌های تخصصی مراقبه، گاهی جنبه‌ی عملی حتی به قیمت حقیقت نظری و تئوری باید حاکم شود. بنابراین وقتی بر یک فرمول یا شکل ویژه‌ای تمرکز می‌شود، نباید به فرمول یا شکل دیگری اجازه داد که به ذهن خطور کند اگرچه اهمیت معنوی این شکل یا فرمول ممکن است در اصل برابر یا حتی بیشتر باشد. اگر مرید مراقبه بر روی یک مرشد را در پیش گرفته است باید فکر مرشدهای دیگر را از ذهن خویش بیرون نگه دارد حتی اگر آنها به کاملی مرشدی باشند که کانون مراقبه‌ی اوست. به همین شکل، فکر کردن شدید ممکن است همان قدر در رسیدن به هدف موثر باشد که متوقف ساختن و از کار باز داشتنِ ذهن.

نقش مراقبه‌ی عمومی

ترکیب کردن شکل‌های تخصصی مراقبه در اصل و قاعده کار درستی نیست اگرچه از لحاظ تئوری ممکن است همه‌ی آنها در جهت جنبه‌های مختلفی از حقیقت باشند. به میان آوردن و تلفیق جنبه‌های مختلف حقیقت و به وجود آوردن تصویری یکپارچه و کامل از زندگی، کاری است که در مراقبه‌ی عمومی صورت می‌پذیرد. فکر در این نوع مراقبه آزاد و همه جانبه بوده و پذیرای تمامی جنبه‌های حقیقت است. یک چنین مراقبه‌ی عمومی ارزش و توجیه خود را داراست. مراقبه‌ی عمومی قبل و بعد از انجام مراقبه‌های تخصصی یاری بخش است اما نمی‌تواند جای آنها را بگیرد زیرا مراقبه‌های تخصصی هدف و نقش دیگری دارند.

مراقبه‌ی تخصصی مانند یک ورزش ویژه

گونه‌های متفاوت مراقبه‌های تخصصی به نوع‌های مختلف ورزش‌های بدنی که برای منظور معینی هستند شباهت دارند. ورزش عضله‌ها تنها برای تقویت عضله‌هاست اما این بدان معنی نیست که تنها ماهیچه‌ها، بخش مهم بدن را تشکیل می‌دهند. تمامی ورزش‌ها برای سلامت عمومی بدن دارای اهمیت‌اند اگرچه ممکن است همگی آنها را نتوان همزمان انجام داد.

مراقبه‌ی عمومی و مراقبه‌ی تخصصی جایگزین یکدیگر نیستند

نقش و کاربرد گونه‌های مختلف ورزش‌ها باید به هم مربوط بوده و مطابق با دانشی باشد که از سلامت واقعی یا رشد متناسب بدن داریم. به همین سان نقش و کاربردهای مختلف مراقبه‌ی تخصصی باید به تمامی هدف و آرمان زندگی مربوط بوده و تحت نظام آن باشد. این کار را رهرو به وسیله‌ی مراقبه‌ی عمومی یا تفکر آزاد و مهار نشده انجام می‌دهد، فرآیندی که قانونی نمی‌شناسد مگر یافتن حقیقت در تمامی جنبه‌هایش. به همان سان که گونه‌های تخصصی مراقبه را نمی‌توان با مراقبه‌ی عمومی جایگزین نمود، مراقبه‌ی عمومی را نیز نمی‌توان با گونه‌های تخصصی مراقبه جایگزین کرد. هر دو لازم‌اند و جایگاه و ارزش خود را دارند.

مراقبه‌های تخصصی گوناگون

گونه‌های تخصصی مراقبه را می‌توان بر مبنای تجربه‌هایی که ذهن سعی به درک آنها دارد تقسیم‌بندی نمود. تجربه‌ی بشری در گستره‌ی گوناگونش، سراسر به وسیله‌ی جنبه‌های دوگانه‌ی تجربه‌کننده و تجربه‌شونده از یکدیگر تمیز داده می‌شوند. برخی از شکل‌های مراقبه با موضوع یا هدف مورد تجربه سر و کار دارند، برخی با فرد تجربه‌کننده سر و کار دارند و بعضی از فرم‌های مراقبه با فعالیت‌های ذهنی‌ای سر و کار دارند که بین تجربه‌کننده و تجربه‌شونده به وجود می‌آید. بر این مبنا سه نوع مراقبه تعریف می‌شود.

دو شکل مختلف از ساهاج سمادی^{۱۶}

تمامی فرم‌ها و شکل‌های مراقبه که رهرو ممکن است در پیش گیرد سرانجام به هدف تمامی مراقبه‌ها ختم می‌شوند که همانا مستقر شدن در **سهاج سمادی** یا مراقبه‌ی آنی و خودجوش یک روح به کمال رسیده است. سهاج سمادی دو شکل دارد: (۱) حالت **نیروانا** یا جذب^{۱۷} (۲) حالت **نیرواکالپا** یا **تجلی الهی**^{۱۸}.

جدول طبقه‌بندی عمومی

انواع مراقبه در جدولی که چکیده‌ی نتیجه‌های این بخش می‌باشد طبقه‌بندی شده است. در میان انواع گوناگون مراقبه که در این جدول داده شده، مراقبه‌هایی که قبل از رسیدن به مرحله‌ی رهرو شدن انجام می‌شود (A) در ابتدای این بخش آمده است. به شکل‌های مختلف **مراقبه‌ی عمومی** (B-I) در بخش چهارم خواهیم پرداخت. فرم‌ها و شکل‌های **مراقبه‌ی تخصصی** (B-II) همراه با رده‌بندی‌های آن هر کدام جداگانه در بخش‌های پنجم و ششم بیان می‌شوند. **سهاج سمادی** (C) و شکل‌های مختلف آن در بخش‌های هفتم و هشتم توضیح داده می‌شوند.

۱۶ - Sahaj Samadhi

۱۷ - فنا فی الله

۱۸ - بقاء بالله

جدول طبقه بندی عمومی نوع های مراقبه

A		فرم ها و شکل های گوناگون مراقبه پیش از رهرو شدن	
۱	تفکر فلسفی	مراقبه عمومی یا درک و جذب حقیقت الهی	I
۲	گوش دادن به بیانات مرشدها	II	
۳	خواندن نوشتارهای مرشدها		
B			شکل های مراقبهی رهرو
۱	مراقبه در مورد چیزهای تجربه شونده	مراقبه تخصصی که تجربه های ویژه گزیده می شود	II
۲	مراقبه در مورد تجربه کننده	III	
۳	مراقبه در مورد فعالیت های ذهنی		
C			سahاج سمادی یا مراقبهی آنهایی که کامل هستند
۱	حالت نیروانا یا جذبه	III	III
۲	حالت نیرواکالیا یا تجلی الهی		

انواع مراقبه

بخش چهارم

جذب حقیقت‌های الهی

(الف) روش‌های مراقبه‌ی عمومی

مرز و حدود مراقبه‌ی فلسفی آزاد

آغاز زندگی معنوی به وسیله‌ی مراقبه‌ی عمومی مشخص و یاری می‌شود. این نوع مراقبه خود را وقف تجربه‌ای گزیده و ویژه نموده بلکه در گستره‌ی پهناوری که دارد، می‌کوشد حقیقت‌های الهی زندگی و جهان را درک و جذب نماید. هنگامی که رهرو به مسأله‌هایی کلی‌تر در رابطه با سرشت زندگی و جهان آفرینش علاقه‌مند شد و اندیشیدن در مورد آنها را آغاز نمود می‌توان گفت که به چنین مراقبه‌ای همت گماشته است. بخش بزرگی از چیزهایی که فلسفه در بر می‌گیرد نتیجه‌ی کوششی برای فهم عقلانی سرشت نهایی زندگی و جهان هستی است. از آنجایی که دسترسی به تجربه‌ی لازم برای پایه‌ریزی این ساختار فکری ممکن است محدود باشد، درک حقیقت‌های الهی تنها با تکیه بر عقل و خرد، کامل و مطمئن و ژرف نخواهد بود. مراقبه‌ی فلسفی اندیشه‌ی آزاد به خودی خود نمی‌تواند به نتیجه‌های قطعی و نهایی برسد. هر چند مراقبه‌ی فلسفی بیشتر وقت‌ها به ساختارها و دیدگاه‌های متفاوت و ناسازگار فلسفی منتهی می‌گردد ولی خالی از ارزش نیست و نیز رهرو را تا اندازه‌ای به قلمروی دانش رهنمون می‌شود و نظمی به روش فکری او می‌دهد تا بتواند حقیقت‌های الهی را آنگاه که به وسیله‌ی آنها می‌داند به او می‌رسد، درک و جذب کند.

مطالعه‌ی حقیقت‌های آشکار شده

نوع پر بارتری از مراقبه‌ی عمومی، مطالعه‌ی حقیقت‌های فاش شده درباره‌ی زندگی و جهان هستی است. سر آغاز این نوع جذب و درک حقیقت‌های الهی می‌تواند شنیدن یا خواندن تفسیرهای استادان دانش و خرد درباره‌ی حقیقت الهی باشد. سخنان مرشدهای کاملی که در قید حیاتند یا نوشته‌های مرشدهای کاملی که در گذشته می‌زیسته‌اند موضوع‌های مناسبی برای مراقبه‌ی عمومی هستند زیرا جذب حقیقت‌های الهی که به وسیله‌ی آنها فاش و آشکار

انواع مراقبه بخش چهارم

شده موجب می‌شود تا رهرو بتواند زندگی خویش را با هدفی که خدا در گیتی و هستی دارد همگام سازد.

ارزش گوش فرا دادن و شنیدن

وقتی حقیقت‌های الهی به وسیله‌ی مرشدی که در قید حیات است به نحوی بی‌واسطه به رهرو ارایه شوند خیلی راحت‌تر و آسان‌تر جذب و درک می‌گردند. چنین ارتباط‌های شخصی مرشد بازده و توانی دارد که داده‌های به دست آمده از منابع دیگر هرگز دارای آن نیستند. به سبب شخصیت و زندگانی مرشد است که کلام، جان و توان می‌گیرد. از این‌رو بسیاری از کتاب‌های مقدس، بر لزوم گوش فرا دادن به حقیقت‌های الهی که بی‌واسطه از طریق بیانات مرشد کامل آمده تأکید دارند. سبکی از مراقبه‌ی عمومی که به شنیدن شرح و تفسیر حقیقت‌های الهی تکیه کند، آن هم در زمانی که رهرو بتواند با مرشد کاملی تماس برقرار نموده و به او گوش فرا دهد، بی‌شک بهترین مراقبه است.

مزیت مراقبه از طریق خواندن

اما همیشه برای رهرو این امکان وجود ندارد تا با مرشدی که در قید حیات است تماس برقرار نموده و به سخنان او گوش فرا دهد. در این صورت مراقبه از طریق خواندن، مزیت‌های ویژه‌ی خود را دارد. برای بیشتر رهروان راه حقیقت به ندرت چیزی می‌تواند جای مراقبه از طریق مطالعه را بگیرد زیرا با خواندن تفسیرهای نوشته شده‌ای شروع می‌شود که در هر زمان به آسانی در دسترس هستند. مراقبه‌ای که با خواندن حقیقت‌های آشکار شده آغاز می‌شود از این مزیت برخوردار است که به آسانی در دسترس بیشتر رهروان قرار دارد. مراقبه از طریق مطالعه در بخش (ب) توضیح داده شده و در بخش (ج) ارایه می‌شود.

(ب) مطالعه به عنوان مراقبه

مشکلی که مراقبه از طریق مطالعه با آن رو به روست این است که بیشتر تفسیرهایی که درباره‌ی حقیقت‌های الهی نوشته شده‌اند به منظور مطالعه‌ی عقلانی هستند نه برای جذب کردن آنها از طریق مراقبه. دشواری‌هایی که رهرو در این رابطه تجربه می‌کند یا به این سبب است که (۱) روش مراقبه مناسب با موضوع آن نیست (۲) کمبودی در روش مراقبه وجود دارد که موجب ماشینی شدن آن می‌شود (۳) موضوع مراقبه سخت و مبهم است.

دشواری‌هایی که به وسیله‌ی مراقبه‌ی ویژه از راه مطالعه از میان برداشته می‌شوند

از تمامی این دشواری‌ها که مراقبه را تباه و بی‌اثر کرده و آن را ناکام می‌کنند به وسیله‌ی مراقبه‌ی ویژه‌ای که در این بخش توصیه شده پیش‌گیری می‌شود. قصد این است که نه تنها روش مراقبه روشن و گشوده شود بلکه متنی نیز درباره‌ی حقیقت الهی در دسترس قرار گیرد که دارای شرایط این گونه مراقبه باشد. دشواری‌های معمولی که در مراقبه از طریق مطالعه وجود دارند در این مراقبه‌ی ویژه بدین گونه از میان برداشته شده‌اند: (۱) با همساز و جور بودن فرآیند مراقبه با موضوع آن و نیز با شرایط مراقبه‌ی هوشمندانه (۲) با توضیح کافی درباره‌ی مرحله‌های مختلف مراقبه‌ای که با مطالعه آغاز می‌شود (۳) با فراهم آوردن شرح و تفسیر کوتاه و ویژه‌ای درباره‌ی حقیقت‌های الهی که موضوعی مناسب و ارزشمند را برای مراقبه از طریق مطالعه به وجود می‌آورد.

سه مرحله از مراقبه‌ای که با خواندن صورت می‌گیرد

مراقبه‌ای که با خواندن حقیقت‌های الهی شروع می‌شود سه مرحله دارد: (۱) در مرحله‌ی اول رهرو باید تفسیر را روزانه بخواند و بتواند همزمان درباره‌ی آن خوب فکر کند (۲) در مرحله‌ی دوم، دیگر خواندن لازم نیست اما موضوع متن در ذهن دوباره زنده شده و به‌طور مدام به آن فکر می‌شود. (۳) در مرحله‌ی سوم دیگر لزومی ندارد که کلمه‌های متن مراقبه، جدا جدا و یکی پس از دیگری دوباره در ذهن زنده شوند. بدین‌سان تمامی فرآیند تفکر برهانی و استدلالی به پایان می‌رسد. ذهن در این مرحله از مراقبه دیگر به هیچ رشته‌ی فکری مشغول نیست بلکه درک و برداشتی روشن، آنی و باطنی از حقیقت والایی دارد که در متن بیان شده است.

موضوع مراقبه‌ای که توسط خواندن انجام می‌گیرد

از آن‌رو که مراقبه‌ی خردگرا شامل ژرفاندیشی درباره‌ی یک موضوع ویژه است، بهترین کمک برای این نوع مراقبه وجود متنی کوتاه و روشن درباره‌ی موضوع مراقبه است. متن کوتاه و روشنی که در مورد حقیقت‌های الهی در بخش (ج) ارائه می‌شود شامل تمامی داستان آفرینش و نیز شرح کاملی از راه معنوی و هدف خودشناسی است. رهرو می‌تواند هوشمندانه این متن را خوانده و حقیقت‌های والایی را که در آن نهفته است جذب نماید.

مزیت‌های مراقبه‌ی ویژه از طریق خواندن

این نوع ویژه از مراقبه بسیار آسان و مفید است زیرا خواندن متن موضوع مراقبه و اندیشیدن درباره‌ی آن باید همزمان انجام پذیرد. فزون‌تر آنکه چون موضوع مراقبه کوتاه و روشن است امکان پیدایش اختلال‌های ناشی از فکرهای نامربوط از میان می‌رود. در مراقبه بر یک کتاب یا مقاله‌ی طولانی، حتی اگر مطالب آن به حافظه سپرده شوند، دوری جستن از اختلال‌های ناشی از فکرهای نامربوط بسیار دشوار است و از این‌رو مراقبه‌ای خودجوش و آنی عملی نیست. در مراقبه‌ی طولانی روی فکرهای پیچیده و خیالی یا روی تجربه‌های واقعی، احتمال پیدایش فکرهای نامربوط بسیار زیاد است. اما اگر موضوع مراقبه، تفسیر و بیانی کوتاه درباره‌ی حقیقتی بس بارز و والا باشد، از احتمال پیدایش فکرهای نامربوط بسیار کاسته می‌شود. اگر رهرو بر متن زیر درباره‌ی حقیقت‌های الهی به روشی که به تفصیل در بالا آمده مراقبه کند مراقبه نه تنها خودجوش و آسان، سرور بخش و الهام آفرین می‌شود بلکه مفید و موفقیت‌آمیز نیز خواهد بود. بدین ترتیب او گامی بسیار مهم در جهت رسیدن به هدف زندگی بر خواهد داشت.

(ج) حقیقت‌های الهی (برای مراقبه از طریق خواندن) سفر روح به سوی روح کل

روح و تصورات آن

روح^{۱۹} در حقیقت با روح کل^{۲۰} یکی می‌باشد. روح کل، هستی یکتا، جاویدان و بیکران است. روح در واقع ماورای عالم‌های خاکی، لطیف و ذهنی است اما از آن رو که خود را با بدن خاکی، بدن لطیف (که وسیله و رسانه‌ی خواسته‌ها و نیروهای حیاتی است) و بدن ذهنی (که جایگاه ذهن است) یکی می‌داند، خود را به گونه‌ای محدود تجربه کرده و می‌شناسد. روح در حالت فراسویی خود یکی و یگانه است (بی‌شکل، جاویدان و بیکران) اما خود را با جهان شکل‌ها و پدیده‌ها هم هویت می‌بیند؛ جهانی از کثرت که محدود و فناپذیر است. این "مایا" یا وهم و تصور کیهانی است.

حالت‌های دنیای پدیده‌ها

دنیای پدیدار و متجلی چیزهای محدود، مطلقاً مجازی و دروغین بوده و دارای سه حالت است: (۱) جسمی (۲) لطیف (۳) ذهنی. اگرچه هر سه این حالت‌های دنیای پدیده‌ها مجازی هستند اما درجه‌های مختلفی از مجاز را نشان می‌دهند. از این رو عالم خاکی از حقیقت (خدا) دورترین، عالم لطیف به حقیقت نزدیک‌تر و عالم ذهنی به حقیقت نزدیکترین است. وجود هر سه این حالت‌ها به سبب وهم و تصور کیهانی است که روح قبل از رسیدن به شناخت حقیقت باید آن را پشت سر بگذارد.

هدف آفرینش

تنها هدف آفرینش این است که روح بتواند از حالت بیکران روح کل، آگاهانه بهره‌مند گردد. اگرچه روح با روح کل وحدتی ناگسستنی و جاودان دارد اما نمی‌تواند مستقل از آفرینشی که به قید زمان محدود است، از این وحدت آگاه باشد. از این رو قبل از اینکه بتواند حالت و جوهر حقیقی خود را به صورت یکی بودنش با روح کل لایتناهی که یکتایی بی‌همتاست بشناسد، آگاهی روح باید مرحله‌های تکاملی خود را طی کند. در فرآیند تکامل آگاهی لازم

۱۹- Atman (آتما در زبان سانسکریت)

۲۰- Paramatman (پاراماتما در زبان سانسکریت)

انواع مراقبه بخش چهارم

و ضروری بود که بین مرکز آگاهی و دنیای بیرونی پیرامون آن (دنیای شکل‌ها)، بین ناظر و منظور، دوگانگی و جدایی وجود داشته باشد.

پیدایش وهم و تصور در دنیای هستی

چگونه روح در تصور و خیال گرفتار می‌شود؟ چگونه روح بی‌شکل، بیکران و جاویدان، خود را با شکل، محدود و فناپذیر می‌یابد؟ روح کل چگونه شد که خود را جهان پدیده‌ها و طبیعت انگاشت؟ به بیانی دیگر علت توهمی که روح در کل هستی، خود را دچار آن می‌بیند چیست؟

برای پی بردن به حالت و جایگاه راستین روح کل که بخش‌ناپذیر، حقیقی، بیکران و یکتاست روح به آگاهی نیاز داشت. روح به آگاهی رسید اما این آگاهی از خدا نبود بلکه از جهان بود، از روح کل نبود بلکه از سایه‌ی آن بود، از یکی نبود بلکه از بسیار بود، از نامحدود نبود بلکه از محدود بود و جاودان و ابدی نبود بلکه گذرا و ناپایدار بود. از این رو روح به جای شناخت روح کل گرفتار دنیای وهم و تصور می‌شود و گرچه به راستی بیکران است ولی خود را محدود تجربه می‌کند. به بیانی دیگر وقتی روح به آگاهی می‌رسد، از ذات و سرشت راستین خود آگاه نمی‌شود بلکه از جهان آفرینش و پدیده‌ها که سایه‌ی آن است آگاه می‌گردد.

تکامل شکل‌ها و درجه‌های آگاهی

برای آگاه شدن از دنیای پدیده‌ها، روح باید شکلی را به عنوان یک وسیله یا رسانه برای تجربه نمودن دنیا برگزیند و درجه و نوع آگاهی، به وسیله‌ی سرشت و طبیعت آن شکل و رسانه تعیین می‌گردد. روح ابتدا با پذیرش یک بدن خاکی از عالم خاکی آگاه می‌شود. آگاهی روح از عالم خاکی در ابتدا بسیار ناچیز و ابتدایی است. متناسب با این آگاهی جزئی، روح ناکامل‌ترین شکل (سنگ) را به خود می‌گیرد که سیر تکاملی با آن آغاز می‌شود. نیرویی که تکامل را به پیش می‌راند نیرویی است که آگاهی به سبب نقوش اعمالی (سانسکارها) که از امیال یا شرایط گوناگون در ذهن به جای مانده، به دست می‌آورد. از این رو سانسکارهایی که در یک شکل ویژه پرورش یافته‌اند باید به وسیله‌ی رسانه یا شکل بالاتری به مصرف رسیده و بر آورده شوند که به تناسب، دارای آگاهی پیشرفته‌تری از عالم خاکی باشد. بنابراین روح باید شکل‌های بالا و بالاتری (مانند فلز، گیاه، کرم، ماهی، پرنده و حیوان) را بپذیرد تا آنکه سرانجام شکل انسانی به خود بگیرد. در شکل انسانی، روح در تمامی جنبه‌های دانستن، احساس کردن و اراده داشتن به کمال آگاهی رسیده است.

نیروی پیش برندهی تکامل

نحوه‌ای که سانسکاراها باعث تکامل آگاهی و شکل‌های خاکی متناسب با آن می‌شوند تشبیهی آموزنده در تجربه‌های معمولی دارد. اگر شخصی آرزوی ایفای نقش یک پادشاه در صحنه‌ی نمایش را داشته باشد تنها هنگامی می‌تواند آن را تجربه کند که لباس شاهی بر تن کرده و وارد صحنه شود. این موضوع در مورد آرزوها و خواسته‌ها نیز صادق است، که تنها هنگامی حل و فصل و برآورده می‌شوند که تغییری اساسی در تمامی وضعیت و نیز در وسیله و رسانه‌ی آنها به نحوی فراهم آورده شود که به تجربه کردن آن وضعیت یاری رساند. این تشبیه، به درک نیروی محرک تکامل کمک می‌کند، **نیروی که عمدی و هدفمند بوده و مائینی نیست.**

هم هویت شدن با بدن

سانسکاراها نه تنها باعث **تکامل شکل (بدن)** و نوع آگاهی مربوط به آن هستند بلکه سبب پای‌بندی و میخ‌کوب شدن آگاهی در دنیای پدیده‌ها نیز می‌باشند. آنها نجات آگاهی (بازگشتن توجه آگاهی از دنیای پدیده‌ها به سوی خود روح) را در مرحله‌ی ماقبل انسان غیر ممکن و در سطح انسان دشوار می‌سازند. از آن‌رو که آگاهی به سانسکاراهای گذشته چسبیده و برای تجربه نمودن دنیای پدیده‌ها استفاده از یک شکل (بدن) به عنوان یک وسیله یا رسانه ضروری است، روح در هر مرحله از تکامل، **هویت خود را همان شکل و قالب می‌شناسد** (سنگ، فلز، گیاه، حیوان و غیره). از این‌رو روح که در واقع بیکران و بی‌شکل است خود را محدود می‌داند و **متناسب با درجه‌ی رشد آگاهی**، تصور می‌کند که سنگ، فلز، گیاه، کرم، ماهی، پرنده یا حیوان است. روح سرانجام در **حین تجربه کردن دنیای خاکی در شکل انسان خود را یک انسان می‌شناسد.**

بازگشت روح و قانون «کارما»

روح در شکل انسانی به رشد کامل آگاهی دست یافته است و از این‌رو نیازی برای تکامل بیشتر قالب خاکی (بدن) وجود ندارد. بنابراین تکامل آگاهی، با رسیدن به شکل انسانی خاتمه می‌یابد ولی برای تجربه نمودن سانسکاراهایی که در شکل انسانی به وجود آمده‌اند روح باید دوباره و دوباره در قالب انسانی باز گردد. شکل‌های انسانی بی‌شماری را که روح باید به عنوان وسیله به کاربرد به وسیله‌ی قانون "کارما" یا کشته‌ی اعمال گذشته (که می‌تواند پرهیزکاری یا گناه، خوشحالی یا بدبختی باشد) تعیین می‌گردند. در طول مدت این زندگی‌ها، روح که

جاویدان است خود را با بدن فانی یکی پنداشته و با آن هم هویت می‌شود.

بدن‌های لطیف و ذهنی

در حالی که در قالب انسانی، روح به پرورش و توسعه‌ی آگاهی کامل از عالم خاکی مشغول است، همزمان بدن‌های لطیف و ذهنی را نیز پرورش می‌دهد. اما تا زمانی که آگاهی روح تنها به عالم خاکی محدود است نمی‌تواند از این بدن‌ها در بیداری، آگاهانه استفاده نماید. روح از این بدن‌ها و عالم‌های آنها تنها هنگامی آگاه می‌شود که تمامی توجه آگاهی به سمت درون، یعنی به جانب خویشتن، تمرکز یابد. وقتی روح به وسیله‌ی بدن لطیف از عالم لطیف آگاه است هویت خود را بدن لطیف می‌شناسد و هنگامی که روح با بدن ذهنی از عالم ذهنی آگاه است هویت خود را بدن ذهنی می‌داند؛ درست به همان‌سان که وقتی روح به وسیله‌ی بدن خاکی از عالم خاکی آگاه است خود را با بدن خاکی هم هویت می‌بیند.

راه معنوی

سفر روح به سوی سر منزل مقصود عبارت از آزاد ساختن خویش از قید این وهم و خیال است که با بدن‌های خاکی، لطیف و ذهنی یکی و هم هویت است. وقتی توجه روح به جانب خودشناسی سوق داده شود به تدریج سانسکارهایی که آگاهی را به سوی دنیای پدیده‌ها می‌کشاند سُست شده و از بین می‌روند. **محو شدن سانسکارها همگام با کنار زدن پرده‌ی تصور و خیال (حجاب) پیش می‌رود** و روح نه تنها به فراسوی حالت‌های گوناگون دنیای پدیده‌ها پای می‌نهد بلکه دیگر خود را با بدن‌هایش یکی نمی‌داند. آغاز راه معنوی هنگامی است که روح می‌کوشد تا خود را بیابد و تمامی آگاهی خود را به جانب **حقیقت (خدا)** سوق می‌دهد.

در مرحله‌ی اول، روح، آگاهی از بدن خاکی و عالم خاکی را به تمامی از دست داده و عالم **لطیف** را به وسیله‌ی بدن لطیفش - که خود را با آن یکی می‌داند - تجربه می‌کند. در مرحله‌ی دوم، روح، آگاهی از بدن‌های خاکی و لطیف و عالم‌های خاکی و لطیف را به تمامی از دست داده و عالم **ذهنی** را به وسیله‌ی بدن ذهنی - که اکنون خود را با آن یکی می‌داند - تجربه می‌کند. در این مرحله می‌توان گفت که **روح رو به روی خدا یا روح کل قرار گرفته و آن را لایتناهی می‌شناسد**. اما اگرچه **بیکرانی روح کل** را تمییز داده و آن را به روشنی می‌بیند ولی چون خود را با ذهن یا بدن ذهنی یکی می‌داند هنوز خویشتن را محدود می‌بیند.

بنابراین ما با این معمای دو پهلوی رو به رو هستیم: روح که در حقیقت نامحدود است، حالت نامحدود خود را مشاهده می‌کند ولی هنوز خود را محدود می‌انگارد زیرا در حالی که

حالت نامحدود خود را می‌بیند، خودش را ذهن می‌پندارد. روح تصور می‌کند که ذهن است و ذهن را رو به رو نهاده و آن را روح کل می‌انگارد. فزون تر آنکه نه تنها شوق یکی شدن با روح کل را دارد که اکنون آن را بیرون از خود می‌بیند، بلکه سخت هم می‌کوشد آن اشتیاق را برآورده سازد.^{۲۱}

هدف

در مرحله‌ی سوم، آگاهی کامل روح باز هم بیشتر به سوی درون (به سوی خویشتن) کشیده می‌شود و دیگر روح هویت خود را حتی بدن ذهنی نیز نمی‌شناسد. بدین ترتیب در مرحله‌ی سوم و نهایه‌ی (که هدف است) روح خود را با هیچ یک از سه بدن که برای رشد آگاهی پرورش یافته بودند شناسایی نمی‌کند. اکنون روح نه تنها خود را بدون شکل و فراسوی تمام عالم‌ها و بدن‌ها می‌داند بلکه همچنین با آگاهی کامل، وحدت خود را با روح کل درک می‌نماید، روح کلی که یکتا، بخش‌ناپذیر، حقیقی و بیکران است. در این دست‌یازی و شناخت حقیقت، روح از سرور، آرامش، قدرت و دانش بیکران که از ویژگی‌های روح کل می‌باشند بهره‌مند است.

چکیده

در ابتدا چون آگاهی رشد نکرده بود، روح از هویت خود به صورت روح کل ناآگاه بود و از این رو اگرچه با روح کل یکی بود اما نه می‌توانست این وحدت را درک کند و نه آرامش، سرور، قدرت و دانش بیکران را تجربه نماید. حتی بعد از تکامل آگاهی، روح قادر به شناخت حالت روح کل نبود (اگرچه همیشه در روح کل بوده و با آن یکی است) زیرا به سبب سانسکارهایی که در رابطه با رشد آگاهی به وجود آمده‌اند، آگاهی به دنیای پدیده‌ها محدود می‌باشد. حتی در مسیر راه معنوی نیز روح از خود، آگاه نیست بلکه تنها از عالم‌های خاکی، لطیف و ذهنی آگاه است که سایه‌های خیالی و تصویری خودش هستند. اما در پایان راه، روح خود را از تمامی سانسکارها و آرزوهای که در رابطه با عالم‌های خاکی، لطیف و ذهنی به وجود آمده‌اند آزاد می‌سازد و برایش این امکان به وجود می‌آید تا خود را از تصور محدود بودن رهایی بخشد، تصویری که به سبب هم هویت انگاشتن خویش با بدن‌های خاکی، لطیف و ذهنی به وجود آمده است. در این مرحله روح، دنیای پدیده‌ها را به تمامی پشت سر گذاشته، خود-آگاه شده، و به خودشناسی رسیده است. برای رسیدن به این هدف، روح باید آگاهی تکامل یافته‌ی

۲۱- حافظ این معمای دو پهلو را به بیانی شوخ و زیبا این‌سان بیان می‌کند:

قصد جان است طمع در لب جانان کردن تو مرا بین که در این راه به جان می‌کوشم (مترجم)

انواع مراقبه، بخش چهارم

خویش را حفظ نموده و در عین حال خود را از بدن خاکی، بدن لطیف و بدن ذهنی تمیز داده و با آنها یکی نداند ولی بداند که فراسوی عالم‌های خاکی، لطیف و ذهنی است. روح باید خود را از تصور "محدود بودن" به نحوی تدریجی رهایی بخشد: (۱) با آزاد ساختن خویش از بند سانسکاراها (۲) با یکی ندانستن خویش با بدن‌های خاکی، لطیف و ذهنی. بدین سان روح، خودی دروغین یا نفس مجازی (این وهم و خیال که "من بدن خاکیم، من بدن لطیفم، یا من بدن ذهنی هستم") را نابود می‌سازد. در عین حال که روح بدین سان خود را از تصورهای خویش آزاد می‌کند، آگاهی کامل خود را حفظ کرده و در نتیجه موجب خودشناسی و حقیقت‌شناسی می‌شود. رهایی از وهم و تصور کیهانی و با آگاهی کامل به یکی بودن خود با روح کل بیکران پی بردن، مقصود و هدف سفر طولانی روح است.

انواع مراقبه

بخش پنجم

مراقبه‌های تخصصی

گونه‌های مراقبه‌های تخصصی

در بخش سوم دیده شد که مراقبه‌ی تخصصی بر سه نوع است: (۱) مراقبه‌ای که شیئی تجربه‌شونده (منظورها) مورد نظر است. (۲) مراقبه‌ای که در آن تجربه‌کننده (ناظر) مورد نظر است. (۳) مراقبه‌ای که در آن فعالیت‌های ذهنی مورد نظرند. این سه نوع مراقبه کم و بیش به هم پیوسته‌اند زیرا تجربه‌کننده، تجربه‌شونده و فعالیت‌های گوناگون ذهنی که نتیجه‌ی کنش و واکنش بین آنهاست به نحوی جدانشدنی به یکدیگر گره خورده‌اند. از این رو این سه نوع مراقبه به نحوی صریح و روشن تعریف نمی‌شوند و جدا از یکدیگر نیستند بلکه بیشتر وقت‌ها با یکدیگر همراه می‌باشند. بنابراین مراقبه‌ای که با موضوع یا چیز تجربه‌شونده سر و کار دارد ممکن است بیشتر وقت‌ها به فرد تجربه‌کننده و همچنین به فعالیت‌های گوناگون ذهنی اشاره کند و نیز مراقبه‌ای که با فرد تجربه‌کننده سر و کار دارد ممکن است بیشتر وقت‌ها به فعالیت‌های گوناگون ذهنی و نیز به چیزهایی که این فعالیت‌ها درباره‌ی آنها انجام می‌گیرد اشاره نماید. به همین سان مراقبه‌ای که با کار ذهن سر و کار دارد ممکن است به تجربه‌کننده و تجربه‌شونده، هر دو اشاره کند. با این حال هر یک از این مراقبه‌ها به سبب عاملی که در آن حاکم است از سایر مراقبه‌ها تمیز داده می‌شود. بدین ترتیب نوع اول مراقبه بیشتر با چیزهای مورد تجربه، نوع دوم با فرد تجربه‌کننده و نوع سوم با فعالیت‌های ذهنی سر و کار دارد.

جدول طبقه بندی

هر یک از این سه نوع مراقبه بر طبق محتوای مراقبه و روش انجام دادن آن می‌تواند به گونه‌های زیادی از مراقبه‌های ویژه تقسیم شود. از میان این گونه‌های فراوان مراقبه‌های تخصصی، تنها آنهایی که مهم یا در گروه خود نمونه هستند بیان می‌شوند. بدین ترتیب در جدول صفحه ۱۸۲ دوازده گونه مراقبه‌ی تخصصی ارایه شده است.

مراقبه‌ی فردی و مراقبه‌ی غیر فردی

باید توجه داشت که از این دوازده گونه مراقبه‌ی تخصصی که در جدول طبقه‌بندی آمده چهار مراقبه‌ی اول، **مراقبه‌ی فردی** و هشت مراقبه‌ی آخر **مراقبه‌ی غیر فردی** می‌باشند. مراقبه زمانی که با یک فرد سر و کار داشته باشد از نوع فردی است و مراقبه غیر فردی است هنگامی که (الف) با جنبه‌هایی از شخصیت انسان سر و کار داشته باشد (ب) با چیزی سر و کار داشته باشد که در فهم معمول، بیرون از حوزه و میدان شخصیت انسانی قرار دارد. توضیح درباره‌ی گونه‌های مراقبه‌ی تخصصی که فردی هستند هر یک جداگانه در این بخش آمده است و گونه‌های مراقبه تخصصی که غیر فردی هستند در بخش ششم بیان می‌گردند.

مزیت‌های ویژه در مراقبه‌ی فردی

مراقبه‌ی فردی مزیت‌های روشنی بر مراقبه‌ی غیر فردی دارد. برای تازه‌کارها مراقبه‌ی فردی آسان و همراه با خوشحالی است در حالی که مراقبه‌ی غیر فردی، بیشتر وقت‌ها خشک و دشوار است مگر اینکه شخص استعداد ویژه‌ای برای آن داشته باشد و نیز گونه‌های غیر فردی مراقبه، بیشتر برای ایجاد نظم فکری در ذهن و خرد هستند در حالی که گونه‌های مراقبه‌ی فردی نه تنها به ذهن و خرد نظم می‌بخشند بلکه دل را نیز به میان می‌کشند. در کمال معنوی، ذهن و دل باید به تمامی متوازن شده و به نحوی کامل رشد کرده و گسترش یابند. بنابراین مراقبه‌ی فردی که به گسترش و موازنه‌ی ذهن و دل کمک می‌کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مراقبه‌ی غیر فردی هنگامی به راستی ثمربخش و موثر است که رهرو پیشاپیش از راه مراقبه‌های فردی آمادگی مناسب پیدا کرده باشد.

سوق دادن مراقبه‌ی فردی به سوی روح‌های کامل

مراقبه‌ی فردی به سوی افرادی که به کمال معنوی رسیده‌اند سوق داده می‌شود. درست به همان سان که اگر فردی شیفته‌ی شخصیت ناپلئون باشد و پیوسته به او فکر کند، گرایش دارد که مانند او شود، رهروی که روح کاملی را می‌ستاید و پیوسته به او می‌اندیشد نیز گرایش به کمال معنوی را در خویش پرورش می‌دهد. موضوعی مناسب برای مراقبه‌ی فردی، یک **مرشد زنده** یا "اوتار" یا **مرشدها** و "اوتارهای" گذشته می‌باشد. بسیار مهم است که فرد مورد مراقبه از نظر معنوی کامل باشد. اگر فردی که برای کانون مراقبه انتخاب شده کامل نباشد کمبودها و ناتوانایی‌های او ممکن است به ذهن رهروی که بر او مراقبه می‌ورزد رسوخ کند. اما اگر فردی که برای کانون مراقبه انتخاب می‌شود از نظر معنوی کامل باشد رهرو، راه امن و مطمئنی را برگزیده است.

مراقبه بر کیفیت‌های الهی مرشد

مراقبه‌ی فردی، بیشتر وقت‌ها با تحسینی آغاز می‌شود که رهرو به نحوی خودجوش و بی‌اختیار نسبت به یک کیفیت الهی که در مرشد می‌بیند در دل خود احساس می‌کند. با تمرکز ذهن بر صفت‌های الهی که در زندگی مرشد نمایان است رهرو، آن صفت‌ها را در خویش فرو می‌کشد^{۲۲}. در تحلیل نهایی، مرشد خود ماورای تمامی صفت‌های خوب یا بد بوده و در بند آنها نیست. صفت‌هایی را که او در گیر و دار زندگی پیرامونش نشان داده و متجلی ساخته جنبه‌های گوناگونی از بیان ربانیت در عمل است و وسیله‌ای است برای کمک به آنهایی که به ارزش این صفت‌ها واقفند. ارج نهادن بر الوهیتی که در مرشد مشاهده و احساس می‌شود موجب پیدایش مراقبه‌های گوناگونی می‌گردد که طی آنها مرید مدام و با شدت به مرشد به عنوان تجلیگاه صفت‌هایی مانند عشق جهانی یا وارستگی کامل، استواری و بدون منیت بودن، دانش بیکران یا خدمت بدون انتظار فکر می‌کند. ذهن گاهی به این صفت‌ها به نحوی جداگانه یا به ترکیبی از صفت‌ها می‌پردازد که نمایانگر مربوط بودن آنها به یکدیگر است. این نوع مراقبه وقتی خودجوش و بی‌اختیار انجام گیرد بسیار ارزشمند بوده و موجب می‌شود که رهرو درکی عمیق‌تر از مرشد داشته باشد و به تدریج رهرو را شبیه مرشد ساخته و بدین ترتیب او را برای درک حقیقت آماده می‌نماید.

تمرکز بر شکل جسمانی مرشد

مراقبه بر صفت‌های مرشد به‌طور معمول تمرکز بر شکل جسمانی مرشد^{۲۳} را آسان می‌کند. در این نوع مراقبه، مرید به کمال معنوی مرشد واقف است و بدون اینکه کمال معنوی او را در صفت‌های جداگانه‌اش بررسی نماید، به نحوی خودجوش توجه خود را بر شکل جسمانی مرشد متمرکز می‌کند. اگرچه این صفت‌ها به‌طور جداگانه در ذهن زنده نمی‌شوند اما آنچه را که رهرو از آنها درک نموده (از طریق مراقبه‌ای که به صفت‌های مختلف مرشد مربوط می‌شود) زمینه‌ی ضمنی را برای تمرکز یک‌سو فراهم می‌آورد و به ارزش و اثربخش بودن آن می‌افزاید. این نوع مراقبه شامل یکی دانستن کامل مرشد با آرمان و ایده‌آل معنوی است.

۲۲- مراقبه‌ی شماره‌ی (۱) در جدول طبقه‌بندی

۲۳- مراقبه‌ی شماره‌ی (۲) در جدول طبقه‌بندی

مراقبه‌ی دل

یکی دانستنِ مرشد با مراد و آرمان معنوی باعث از میان برداشتن مانع‌هایی می‌شود که بین رهرو و مرشد ممکن است وجود داشته باشد. این امر موجب پیدایش عشق مهارنشدنی برای مرشد شده و به **مراقبه‌ی دل**^{۲۴} منجر می‌گردد که شامل فکر کردن دائم درباره‌ی مرشد همراه با جاری بودن عشق بیکران به نحوی دائم و پیوسته است. چنین عشقی تصور و گمان جدایی ظاهری بین رهرو و مرشد را نابود ساخته و دارای چنان **خودجوشی و بی‌اختیاری است که از این نظر در بین سایر مراقبه‌ها همانند و نظیری ندارد.** مراقبه‌ی دل در مرحله‌های نهایی‌اش همراه با شادی بی‌حد و فراموش نمودن نفس به نحوی کامل است.

مراقبه‌ی عمل

عشق برای مرشد به هم‌هویت شدن با او می‌انجامد تا آنجا که رهرو آرزو می‌کند که در مرشد و برای او زندگی کند، نه برای خودی و نفس محدود خویش. این امر به مراقبه‌ی عمل^{۲۵} می‌انجامد. مرحله‌های اولیه‌ی "مراقبه‌ی عمل" به‌طور معمول شکل‌های زیر را به خود می‌گیرند:

(الف) رهرو در ذهن خویش هر آنچه را که در درونش وجود دارد به مرشد تسلیم کرده و بدین‌سان آنچه را در خویش می‌یابد ترک می‌گوید. این کار، او را از خوبی‌ها و پلیدی‌های نفس آزاد کرده و نه تنها به او کمک می‌کند تا فراسوی این دوگانگی‌ها پای بگذارد بلکه همچنین به او یاری می‌بخشد تا یکی شدنِ راستین و جاویدان با مرشد را بیابد.

(ب) مرید داوطلبانه خود را به خدمت مرشد یا راه و آرمان او می‌گمارد. کار کردن برای مرشد به صورت خدمت بدون انتظار، مانند هر مراقبه‌ی خوب دیگری است.

(ج) رهرو اجازه نمی‌دهد که نفس از کارهای او، خواه کوچک یا بزرگ، خوب یا بد، تغذیه شود. او فکر نمی‌کند که «من این کار را انجام می‌دهم» بلکه برعکس به نحوی منظم این فکر را در خود پرورش می‌دهد که در واقع مرشد تمامی کارها را توسط او انجام می‌دهد. برای نمونه، وقتی نگاه می‌کند، فکر می‌کند «مرشد است که دارد نگاه می‌کند» و وقتی چیزی می‌خورد فکر می‌کند «مرشد است که غذا می‌خورد»، وقتی می‌خواهد فکر می‌کند «مرشد است که می‌خواهد»، وقتی رانندگی می‌کند فکر می‌کند «مرشد است که رانندگی می‌کند». حتی وقتی که کار نادرستی را انجام دهد فکر می‌کند «مرشد است که این کار را انجام می‌دهد». بدین ترتیب او دیگر وکیل کارهای خودش نیست و هر آنچه که توسط او انجام می‌گیرد در

۲۴- مراقبه‌ی شماره‌ی (۳) در جدول طبقه‌بندی

۲۵- مراقبه‌ی شماره‌ی (۴) در جدول طبقه‌بندی

رابطه‌ی مستقیم با مرشد قرار می‌گیرد. این امر به نحوی خودکار و الزامی باعث می‌شود که هر کار و کنش در راستای ایده‌آل و آرمان معنوی که در مرشد دیده می‌شود تعیین گردد.

چهار شکل مختلف از مراقبه‌ی فردی نمایانگر چهار مرحله‌ی صعودی

چهار شکل مختلف از مراقبه‌ی فردی که بر روی مرشد انجام می‌گیرد نمایانگر چهار مرحله‌ی اصلی صعودی است: (۱) درک و احساس آرمان معنوی در مرشد (۲) تمرکز کردن بر مرشد به عنوان تجسم آرمان معنوی (۳) دوست داشتن مرشد به عنوان تجلی آرمان معنوی (۴) متجلی ساختن آرمان معنوی درک شده در مرشد، در زندگی فردی خویش. مراقبه‌ی فردی که به شکل‌های گوناگون بر روی مرشد انجام می‌گیرد به جاری شدن زندگی خلاقه و کامیابی معنوی می‌انجامد. مراقبه بر روی مرشد یعنی مراقبه بر یک آرمان زنده، نه بر درکی خشک و عقلانی از کمال. بنابراین نیروی پویایی را به وجود می‌آورد که به رهرو توانایی می‌بخشد تا سرانجام فاصله‌ی بین تئوری و عمل را از میان برداشته و هدف و آرمان معنوی را با فعالیت‌های زندگی روزمره‌ی خود آشتی دهد. زیستن به سانی که از آرمان معنوی الهام و نور بگیرد، به سانی که در مرشد تجلی یافته است، نقطه‌ی اوج تمامی مراقبه‌های فردی است.

جدول طبقه بندی گون‌های مراقبه‌های تخصصی		
گونه‌های مراقبه‌ی فردی	۱	مراقبه بر صفات‌های الهی مرشد
	۲	تمرکز بر شکل جسمانی مرشد
	۳	مراقبه‌ی دل
	۴	مراقبه‌ی عمل
	۵	مراقبه بر شکل‌های بی‌شمار آفرینش
	۶	مراقبه بر بدن‌های خویش
	۷	مراقبه بر جنبه‌ی بدون شکل و لایتنه‌ی خدا
گونه‌های مراقبه‌ی غیر فردی	۸	جستجو برای کننده‌ی کارها
	۹	خود را ناظر دانستن
	۱۰	نوشتن فکرها
	۱۱	بررسی کارهای ذهن
	۱۲	توقف و از کار باز داشتن ذهن
		A
		مراقبه در باره‌ی موضوع یا چیز مورد تجربه (تجربه‌شونده)
		B
		مراقبه در مورد تجربه‌کننده
		C
		مراقبه در مورد فعالیت‌های ذهنی

انواع مراقبه

بخش ششم

مراقبه‌های غیر فردی

تفاوت بین مراقبه‌ی فردی و غیر فردی

بخش پنجم درباره‌ی آن دسته از مراقبه‌های تخصصی بود که فردی هستند. در این بخش مراقبه‌های ویژه‌ای که غیر فردی هستند تشریح می‌گردند. لازم به یادآوری است که مراقبه از نوع فردی است اگر به یک فرد مربوط شود و غیر فردی اگر (الف) به جنبه‌های شخصیتی انسان (ب) به چیزی مربوط گردد که در فهم عامه‌ی مردم خارج از حوزه‌ی شخصیت انسانی است. در جدول طبقه‌بندی که در بخش پنجم ارایه شده مراقبه‌های ۱ تا ۴ فردی و ۸ مراقبه‌ی دیگر غیر فردی می‌باشند. لازم است که برای مراقبه‌های غیر فردی نیز مانند مراقبه‌های فردی نکته‌های توضیحی جداگانه داده شود.

مراقبه بر شکل‌های بی‌شمار آفرینش

توجه انسان گرایش دارد روی بدن‌های خویش یا سایر شکل‌ها متمرکز باشد بدون اینکه روحی را که در آنها متجلی است در نظر بگیرد. این امر موجب اوهام، گرفتاری‌ها و پیچیدگی‌های دیگر می‌شود. از این رو نیاز به مراقبه‌ای پیش می‌آید که در رهرو نگرش و دیدگاهی درست در مورد اهمیت و جایگاه راستین شکل‌های بی‌شماری را به وجود آورده و نحوه‌ی برخورد مناسب با آنها را پرورش دهد.^{۲۶} در این نوع مراقبه رهرو عادت می‌کند که تمامی شکل‌ها را به‌طور یکسان، تجلی زندگی واحدی بدانند که همه جا را فرا گرفته و این شکل‌ها را بخودی خود و جداگانه هیچ بدانند. این نوع مراقبه به رهایی از بند گرفتاری‌های دنیای آفرینش و به پرورش بالاترین نوع از عشق جهانی کمک می‌کند. این عشق، نوع بشر و تمامی آفریده‌های زنده را اعضای تمامیتی بخش ناپذیر می‌داند.

۲۶- مراقبه‌ی شماره‌ی (۵) در جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

مراقبه بر بدن‌های خویش

اما آن نوع مراقبه که به شکل‌های بی‌شمار آفرینش مربوط است ناتمام باقی می‌ماند مگر اینکه نوعی دیگر از مراقبه که به بدن خود فرد مربوط می‌شود به آن اضافه شود.^{۲۷} بدن هر فرد - خاکی، لطیف یا ذهنی - همانند بدن‌های دیگران، شکلی از یک زندگی است که در همه جا گسترده شده. اما آگاهی فرد با چنان وابستگی ژرفی که با بدن‌هایش دارد، با آنها هم هویت می‌شود. تفکر و تمرکز در مورد وابسته نبودن به بدن خویش اگر به‌طور مدام صورت گیرد به رهایی آگاهی و طلوع خویشتن شناسی راستین یاری می‌کند. این نوع مراقبه برای رهرو بسیار بارور است. آنگاه است که به بدن‌های خاکی، لطیف و ذهنی به‌سان لباس‌هایی نگاه می‌شود که شخص می‌تواند آنها را بر تن نموده و یا از تن در آورد.

مراقبه بر جنبه‌ی بی‌شکل و لایتناهی خدا

آن نوع مراقبه که به شکل‌های بی‌شمار آفرینش مربوط می‌شود و آن نوع مراقبه که به بدن‌های شخص مربوط است هر دو، زمینه را برای مراقبه‌ی غیر فردی آماده می‌سازند.^{۲۸} که در آن (الف) کوشش در جهت پس کشیدن آگاهی از تمامی شکل‌های بی‌شمار آفرینش و همچنین از بدن‌های خویش به عمل می‌آید (ب) آگاهی بر جنبه‌ی بی‌شکل و لایتناهی خداوند متمرکز می‌گردد. در مرحله‌های اولیه، این نوع مراقبه‌ی غیر فردی باید از نمادهایی از بی‌نهایت استفاده نماید. مفیدتر است اگر با تصویری که بیانگر و نشان دهنده‌ی بی‌نهایت است مراقبه را شروع کرد تا ایده‌ای خشک و نظری از آن. ذهن را می‌توان بر تصویری از آسمان، فضای خالی و بیکران یا بر اقیانوس متمرکز نمود. اما هنگامی که تصویری ویژه برگزیده شد رهرو باید در طول مدت مراقبه آن را رها نکرده و اجازه ندهد که تصویر دیگری جای آن را بگیرد. در بین این نمادهای بی‌نهایت، تصور نمودن فضای کاملاً خالی و بیکران دشوار است اما اگر بتوان آن را با موفقیت در ذهن مجسم کرد، بهترین نماد است. حتی وقتی از نماد فضای خالی و بیکران برای تصور از بی‌نهایت استفاده می‌شود، رهرو در این نوع از مراقبه قرار نیست به توقف و سکون کامل ذهنی برسد. لازمه‌ی چنین توقف و سکون ذهن، قطع شدن تمامی فعالیت‌های ذهنی و نداشتن هیچ‌گونه فکر و اندیشه است ولی در این شکل از مراقبه، ذهن می‌کوشد تا جنبه‌ی بی‌شکل و بیکران خدا را به وسیله‌ی نمادی با اهمیت درک نماید.

۲۷- مراقبه‌ی شماره‌ی (۶) در جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

۲۸- مراقبه‌ی شماره‌ی (۷) در جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

تصور نمودن بی‌نهایت در درون

نوع مهمی از این مراقبه‌ی غیر فردی وجود دارد که در آن، بی‌نهایتی را که شخص تصور می‌کند، وجود خارجی پیدا نمی‌کند زیرا شخص به آن به عنوان گستره‌ای بیکران از چیزی بیرون از خویش فکر نمی‌کند. بهتر است که رهرو بی‌نهایت را در درون خویش مجسم نماید. بعد از تصور بی‌نهایت در درون، رهرو باید با تکرار ذهنی عبارت‌های «من به بیکرانی آسمان درونم هستم» یا «من به بیکرانی اقیانوس درونم هستم» یا «من به بیکرانی فضای خالی درونم هستم»، هویت خویش را با بی‌نهایت تأکید نماید. حتی ممکن است مفیدتر باشد که از فرمول ساده‌ی «من در درون خویش بیکرانم» استفاده شود و هنگامی که این فرمول در ذهن تکرار می‌شود، به کمک تصویر و نمادی که برگزیده به اهمیت بی‌نهایت پی برده و آن را درک و احساس کند. تکرار فرمول **کلمه به کلمه** لازم نیست بلکه کافی است به مفهومی که در فرمول بیان شده تمرکز کرد.

مراقبه‌ی «من بیکران هستم» ممکن است به پیوستِ رهرو به جنبه‌ی بی‌شکل و بیکران خداوند بینجامد. پیوست و جذبِ بعضی از رهروان به اندازه‌ای کامل است که حتی اگر دسته‌ای پشه از جلوی آنها بگذرد صدای آنها بگوش رهرو نمی‌رسد. بعضی از رهروان ممکن است بی‌قرار شده و سکون آنها به آسانی به هم بخورد. آنها نباید نگران این باشند که در مراقبه موفق نشده‌اند بلکه باید سرسختانه بکوشند، خواه وصل و پیوست را تجربه کنند یا نکنند. حالت نشسته و راحت به پیوست کمک می‌کند اما پیوستِ نهایی غیر ممکن است مگر با کمک مرشد.

جستجو برای کننده‌ی کارها

انواع مراقبه‌هایی که تا کنون تشریح گردیده بیشتر به جنبه‌ی غیر فردی چیز مورد تجربه می‌پردازند اما بعضی از مراقبه‌های غیر فردی با تجربه کننده سر و کار دارند. یکی از این مراقبه‌های مهم پافشاری نمودن بر این پرسش است: «کننده‌ی تمامی این کارها کیست؟» رهرو فکرهایی از اینگونه می‌کند که «من می‌خواهم»، «من راه می‌روم»، «من غذا می‌خورم»، «من صحبت می‌کنم»، «من می‌بینم، می‌شنوم، لمس می‌کنم، می‌چشم و می‌بویم»، «من فکر می‌کنم، احساس می‌کنم و آرزو دارم» و تا به آخر. پرسش جستجوگرانه‌ای که این شکل از مراقبه پی‌گیری می‌کند این است که «این من کیست؟» روح، هیچ یک از این چیزها را تجربه نمی‌کند. روح نه می‌خواهد، نه راه می‌رود، نه غذا می‌خورد، نه می‌گوید، نه می‌بیند، نه می‌شنود، نه لمس می‌کند، نه فکر می‌کند، نه احساس دارد و نه آرزو می‌کند. پس کننده‌ی این کارها کیست؟ **سرچشمه‌ی تمامی این فعالیت‌ها باید کشف گردد و اسرار آفرینش باید**

انواع مراقبه بخش ششم

به روشنی بیان شود.

نیرویی هست که تمامی این کارها را انجام می‌دهد و فرد باید خود را با این نیرو متفاوت بداند و بشناسد و باید بتواند بدون دلبستگی آن را بکار ببرد. رهرو فکر می‌کند که راه می‌رود اما در حقیقت بدن اوست که راه می‌رود. رهرو فکر می‌کند که می‌بیند، می‌شنود، فکر می‌کند، احساس می‌کند یا آرزوهایی دارد اما در واقع ذهن اوست که تمامی این کارها را از طریق وسیله یا رسانه‌ای مناسب انجام می‌دهد. به صورت روح، رهرو همه جا هست و در واقع کاری انجام نمی‌دهد؛ اما کافی نیست که رهرو تنها به این فکر بسنده کند که به عنوان روح در همه جا هست و به راستی کاری نمی‌کند. او باید این را در درون خود بداند و تجربه کند.

خود را شاهد و ناظر دانستن

همچنین می‌توان به این دانش درونی روح، از راه مراقبه‌ای دست یافت که در آن رهرو می‌کوشد تا خود را تنها به عنوان شاهد و ناظر تمام رویدادهای عینی و ذهنی بداند.^{۲۹} بعد از اینکه فردی از خواب بیدار شد می‌فهمد او کننده‌ی کارهایی که در خواب می‌دیده نبوده بلکه تنها نقش یک شاهد را داشته است. اگر رهرو پیوسته و مداوم خود را ناظر تمام رویدادهای عینی و ذهنی بداند که در خواب و بیداری تجربه می‌کند، به زودی به عدم وابستگی کامل می‌رسد و در نتیجه از تمامی نگرانی‌ها و رنج‌های رویدادهای دنیا رهایی می‌یابد. منظور از این مراقبه، رهایی یافتن رهرو از محدوده‌ی زمان و نجات او از مشکل‌هایی می‌باشد که تب و تاب تجلی‌های گوناگون انرژی محدود در بر دارد. روح به عنوان یک شاهد، از تمامی رویدادها آزاد می‌ماند و نتیجه‌ی کارها بر او قید و بند نمی‌نهد. تمامی اینها باید تجربه شوند نه اینکه رهرو تنها به فکر کردن در مورد آنها بسنده کند.

اهمیت رسانیدن ذهن به سکون

اما مراقبه‌هایی که به فرد تجربه کننده مربوطاند این کمبود را دارند که تجربه کننده هرگز نمی‌تواند به مفهوم معمولی، خود مراقبه شوند و موضوعی برای فکر و مراقبه باشد. از این رو گونه‌های این مراقبه‌ها تنها می‌تواند رهرو را در بهترین صورت به خودشناسی بسیار نزدیک کنند، اما خودشناسی راستین زمانی با شکوه کاملش طلوع می‌کند که به فراسوی ذهن پا نهاده شود. بنابراین برخی از مراقبه‌های غیر فردی و تخصصی به فعالیت‌های ذهنی مربوط می‌شوند و هدف نهایی آنها رسانیدن ذهن به سکون است.

۲۹- مراقبه‌ی شماره‌ی (۹) در جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

نوشتن فکرها

دستیاری به کنترل فکرها به نحوی کامل یعنی آگاه شدن از آنچه که هستند. قبل از اینکه فکرها کنترل شوند باید به آنها رسید و توجه کرد. در بررسی معمولی به ندرت این امکان پیش می‌آید که فرد تازه‌کار به تمامی فکریایی که به ذهنش خطور می‌کنند توجه کافی بنماید. بنابراین مفید است که رهرو گهگاهی تمامی فکریهای خویش را در زمانی که پیش می‌آیند یادداشت نموده^{۳۰} و سپس در فرصت مناسب آنها را به دقت بررسی نماید. این کار با نوشتن مقاله‌هایی که از پیش برنامه‌ریزی شده تفاوت دارد. در این فرآیند به فکرها اجازه داده می‌شود تا آزادانه و بدون اینکه به سوی معینی سوق داده شوند، آن چنان طبیعی جاری شوند که حتی عناصری که در ضمیر ناخودآگاه فرو رفته و پنهان مانده‌اند بتوانند به ضمیر خودآگاه دسترسی یابند.

زیر نظر گرفتن فعالیت‌های ذهنی

در مرحله‌ای پیشرفته‌تر، نوشتن فکرها ضرورت خود را از دست می‌دهد زیرا همزمان با پدیدار شدن فکرها در آگاهی، فرد از فرآیندهای ذهنی به نحوی دقیق آگاه است. زیر نظر گرفتن فعالیت‌های ذهنی^{۳۱} باید همراه با ارزشیابی نقدگرایانه‌ی فکرها باشد. فکرها را نمی‌توان کنترل کرد مگر با پی بردن به ارزشمند بودن یا بی‌ارزشی آنها. وقتی فکریهای گوناگونی که به ذهن هجوم می‌آورند به نحوی نقدگرایانه ارزشیابی شده و شخص نوسان‌های درونی ناشی از سانسکارها (کشته اعمال) را بفهمد و با آنها به نحوی شایسته رو به رو شود، آنگاه است که ذهن از وسوسه‌ی دائمی و اجباری این فکرها آزاد می‌گردد.

از کار باز داشتن کامل ذهن

بدین ترتیب راه برای مراقبه‌ای که هدف آن از کار باز داشتن کامل ذهن است^{۳۲} هموار می‌گردد. این مراقبه یکی از دشوارترین کارهایی است که می‌توان انجام داد. ذهن در خواب از هرگونه فکری تهی است اما آگاهی نیز غایب است. اگر در حین بیداری، در ذهن این فکر به وجود آید که از فکر کردن باز ایستد، در همان حال به فکر کردن مشغول است و از هدف، که از کار باز داشتن ذهن است بسیار فاصله دارد. اما این فریب دشوار ذهن، یعنی به سکون و توقف کامل رسانیدن آن زمانی ممکن می‌شود که ذهن در فاصله‌ی بین دو گونه مراقبه‌ی

۳۰- مراقبه‌ی شماره‌ی (۱۰) جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

۳۱- مراقبه‌ی شماره‌ی (۱۱) جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

۳۲- مراقبه‌ی شماره‌ی (۱۲) جدول طبقه‌بندی (بخش ۵)

پشت سر همی که با هم ناسازگارند به دام افتد و بین تمرکز و عدم تمرکز معلق شود.

از تمرکز به عدم تمرکز، فرآیندی تناوبی

بدین سان رهرو می‌تواند به مدت پنج دقیقه بر مرشد تمرکز نماید و سپس همین که ذهن در حال قرار گرفتن بر شکل جسمانی مرشد است، پنج دقیقه‌ی بعد را به مراقبه‌ی غیر فردی اختصاص داده و فکر کند که «من بیکرانم». ناهمخوانی و ناسازگاری بین این دو نوع مراقبه را می‌توان در عمل با باز نگهداشتن چشم‌ها در طول مدت مراقبه بر شکل جسمانی مرشد و بستن آنها طی مراقبه‌ی غیر فردی نشان داد. تناوب بین این دو مراقبه به توقف و باز ایستادن ذهن کمک می‌کند ولی برای موفقیت باید هر دو مراقبه با جدیت دنبال شوند. اگرچه بعد از پنج دقیقه نوعی دیگر از مراقبه انجام می‌گیرد اما در حین انجام مراقبه‌ی اول نباید به این تغییر، فکر کرد. انتقال از مراقبه‌ی اول به مراقبه‌ی دوم باید بدون هیچ فکری از مراقبه‌ی اول صورت پذیرد. این دگر سو نگری ذهن باید همانقدر کامل باشد که تمرکز پیش از آن بود. هنگامی که یک جا به جایی سریع بین تمرکز و دگر سو نگری صورت می‌گیرد مانند این است که به بیانی، فعالیت‌های ذهنی به وسیله‌ی اره‌ای که به جلو و عقب کشیده می‌شود، بریده شوند. ناپدید شدن تمامی فعالیت‌های گوناگون ذهنی بدون آنکه به آگاهی فرصتی داد که غایب شود، به توقف و سکون کامل ذهن کمک می‌کند.

حقیقت در ذهنی باز می‌تابد که آرام باشد

تمامی فکری که در ذهن رهرو پدیدار می‌شود نوعی آشفتگی است که مبداء و منشاء آنها در نیروی محرکه‌ی سانسکارهای انباشته شده است. بی‌قراری‌های ذهن تنها هنگامی از بین می‌روند که رهرو بتواند ذهن خود را به نحوی کنترل کند که با اراده‌ی خود بتواند جلوی هرگونه فکری را بگیرد. تنها در سکوت کامل درون می‌توان حقیقت را یافت. هنگامی که سطح دریاچه آرام است ستاره‌ها را بازتاب می‌کند. وقتی ذهن آرام است سرشت روح را به دان‌سان که هست باز می‌تابد.

انواع مراقبه

بخش هفتم

سahas سمادی

سahas سمادی

گونه‌های مختلف مراقبه که پیش از ورود آگاهانه به راه معنوی انجام می‌شود و همچنین گونه‌های مختلف مراقبه‌های عمومی و تخصصی که فرد پس از رهرو شدن اختیار می‌کند همگی گام‌های آمادگی برای دستیابی به مراقبه‌ی آنی و خودجوش یا سahas سمادی است که رهرو به هنگام رسیدن به شناخت هدف نهایی زندگی، جاودانه در آن جای می‌گزیند. سahas سمادی یک روح یکی شده با خدا (واصل به حق) ادامه‌ی همه‌ی مراقبه‌های پیشین بوده و نقطه‌ی اوج آنهاست اما با آنها تفاوت داشته و در رده‌ای به تمامی متفاوت است.

مراقبه‌های انسان دنیوی پیش از ورود به راه معنوی

آسانی و خودجوش بودن سahas سمادی باید به دقت از خودجوشی کاذبی تمیز داده شود که فرد دنیوی پیش از ورود به راه معنوی در مراقبه‌هایش احساس می‌کرد. از آن‌رو که ذهن انسان دنیوی سخت در چیزهای حس شدنی فرو رفته و غرقه در آنهاست، برای مراقبه بر آن چیزها نیازی به کوشش ندارد. ذهن او به سبب علاقه‌ی طبیعی که به آنها دارد مشغول به آنهاست و نیاز به کوشش ویژه‌ای از سوی او ندارد. برای رها کردن ذهن به مشغول بودن به این چیزهای گوناگون دنیوی نیازی به کوشش نیست ولی بازداشتن ذهن از اشتغال به آنها نیاز به کوشش دارد. از این‌رو به نظر می‌رسد که تشابهی در احساس خودجوش و آنی بودن، بین فرم‌های مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی و سahas سمادی وجود دارد. اما این وجه تشابه بین مرحله‌ی نخستین مراقبه و مرحله‌ی نهایی آن، بین سahas سمادی و مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی، تنها تشابهی سطحی است زیرا تفاوت‌های حیاتی که دارای اهمیت معنوی بسیارند، آنها را از یکدیگر جدا می‌کنند.

خودجوشی خیالی مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی ناشی از سانسکاراها می‌باشد

احساس خودجوشی که در مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی در مورد چیزها و هدف‌های دنیوی تجربه می‌شود، به سبب علاقه‌هایی است که به وسیله‌ی سانسکاراها به وجود آمده است. مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی نتیجه‌ی کارکرد نیروی محرک سانسکاراها می‌باشد. گذشته در ذهن بوده و نه تنها بیانگر آزادی راستین نیستند بلکه از آنها بسیار دور بوده و در واقع نشان‌های اسارت معنوی هستند. پیش از اینکه انسان وارد راه معنوی شود در جهلی نجات‌ناپذیر در مورد هدف که آزادی بیکران است غوطه‌ور می‌باشد و اگرچه از خوشحالی و رضای درون به دور است ولی خود را به اندازه‌ای با وابستگی‌های سانسکارایی یکی و هم هویت می‌کند که از دنبال کردن آنها ارضا می‌شود. اما لذت چیزهایی که او دنبال می‌کند شرطی و زودگذر بوده و احساس خودجوشی‌ای را که او در آنها تجربه می‌کند دروغین است زیرا که ذهن او در تمامی رویکردهایش، در دنیای محدودیت‌ها کار می‌کند.

آزادی راستین و احساس خودجوشی آنی تنها در ساهاج سمادی وجود دارد.

ذهن تنها هنگامی برای آزادی واقعی و کنش خودجوش و آنی توانایی پیدا می‌کند که از پیوندها و وابستگی‌های سانسکارایی به‌طور کامل آزاد باشد و این تنها هنگامی میسر است که ذهن در حالت ساهاج سمادی شناخت خدا فرو رفته و به آن پیوندد. بنابراین توجه به این نکته مهم است که اگرچه به ظاهر وجه تشابهی سطحی بین ساهاج سمادی شناخت خدا و مراقبه‌ی فرد دنیوی پیش از ورود به راه معنوی وجود دارد اما این تشابه در واقع تفاوت مهمی را پنهان می‌کند، تفاوتی بین خودجوشی خیالی و خودجوشی راستین، بین اسارت و آزادی، بین لذت زودگذر و خوشحالی پایدار. در مراقبه‌های پیش از ورود به راه معنوی حرکت ذهن زیر جبر و فشاری ناآگاه است ولی در ساهاج سمادی فعالیت ذهن آگاهانه، آزادانه و خودجوش جاری می‌شود.

مراقبه بخشی از تلاش رهرو برای رهایی است

گونه‌های مختلف مراقبه که از ویژگی‌های زندگی رهرو است در نیمه‌ی راه بین مراقبه‌های فرد دنیوی پیش از ورود به راه معنوی و ساهاج سمادی نهایی شناخت خدا بوده و حلقه‌های اتصالی بین آنها را تشکیل می‌دهد. هنگامی که تسلیم اولیه‌ی انسان به وابستگی‌ها و علاقه‌های سانسکارایی در اثر مانع، شکست، درد و رنج مختل گشته یا با جرقه‌ای از ادراک معنوی به لرزه در آید، رهرو به اسارت خویش و به نادرست بودن ادراک خویش پی می‌برد. تمامی شکل‌های مراقبه‌هایی که از آن پس رهرو به آنها روی می‌آورد بخشی از تلاشی است که او در راستای رهایی از بند اسارتِ آمال و آرزوهای فریبنده‌ی انسان دنیوی انجام می‌دهد. گونه‌های مراقبه که از نظر معنوی مهم هستند زمانی آغاز می‌گردند که فرد سادهاکا^{۳۳} یا رهرو شود.

مراقبه به تلاش نیاز دارد

تمامی شکل‌های مراقبه‌ی رهرو عمدی است، زیرا مراقبه به‌سان واکنشی برای خنثی کردن گرایش‌های غریزی یا دیگر گرایش‌های ذاتی ذهن، تجربه می‌شود. رهرو مراقبه‌های گوناگون را به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی به کار می‌گیرد؛ یعنی به آنها به عنوان راه‌کارهایی به حقیقت نگاه می‌کند. آنها نتیجه‌ی کار یک انگیزه‌ی موجود نیستند بلکه بخشی از تلاشی عمدی و هوشمندانه می‌باشند. اگرچه این مراقبه‌ها در آغاز ممکن است عمدی صورت گیرد ولی ذهن به تدریج به آنها عادت می‌کند. ذهن همچنین به جنبه‌های گوناگون حقیقت که مراقبه‌های مختلف به آنها توجه دارند علاقه‌مند می‌شود و این به خودجوش و آنی شدن مراقبه می‌افزاید. در هیچ یک از مراقبه‌هایی که سادهاکا در پیش می‌گیرد جنبه‌ی خودجوشی و بی‌اختیاری آشکارتر و بارزتر از آن نوع مراقبه‌های فردی نیست که زمینه را برای ابراز و بیان عشق فراهم می‌سازد. اما تا رسیدن به هدف مراقبه، به خودجوشی مطلق و آزادی راستین نمی‌توان دست یافت. تا آن زمان به‌طور معمول ترکیبی از احساسی از خودجوشی آنی و عمدی بودن مراقبه وجود دارد. دستیازی به آزادی معنوی همواره با حسی از کوشیدن همراه است، حسی که تا از میان برداشتن تمامی مانع‌های درک‌های نادرست کم و بیش ادامه می‌یابد. اگرچه کوشش ممکن است از لحاظ شدت تغییر کند ولی هرگز به نحو کامل ناپدید نمی‌شود تا زمانی که در سکون و آرامش دستاورد نهایی (وصل) فرورفته و فروکش کند.

پیشرفت به سوی ساهاج سمادی

در ساهاج سمادی کوشش وجود ندارد زیرا مانعی نیست که از میان برداشته شود یا هدفی نیست که باید به آن رسید. آنچه هست خودجوشی بیکران آزادی بند گسیخته و آرامش و سرور دائمی درک حقیقت است. پیشرفت به سوی ساهاج سمادی فرآیندی انتقالی است از حالت تسلیم بودن بی‌چون و چرا به نیروی محرکه‌ی سانسکاراها، به حالت میانی تلاش و دست و پا زدن بی‌امان زیر محدودیت‌های سانسکارایی و سرانجام انتقال به حالتی از آزادی کامل که در آن، آگاهی دیگر به وسیله‌ی رسوب‌های گذشته تعیین نگشته و با ادراکی روشن از حقیقت ازلی عمل می‌کند.

تنها در ساهاج سمادی، ذهن انفرادی به حقیقت می‌پیوندد

سাহاج سمادی روح به خدا رسیده با مراقبه‌ی رهرو تفاوت دارد. این تفاوت نه تنها در آزادی و خودجوشی و آنی بودن آگاهی است بلکه شامل نکته‌های مهم دیگری نیز می‌شود. هدف مستقیم یا غیر مستقیم انواع مراقبه‌های گوناگونی که رهرو ممکن است انجام دهد پیوستن ذهن به حقیقت بیکران است ولی در این راستا موفقیت کاملی به دست نمی‌آورد و ذهن انفرادی نابود نمی‌شود. این مراقبه‌ها نمایانگر درجه‌هایی از نزدیک شدن به هدف معنوی هستند، نه رسیدن به آن. از سوی دیگر، در ساهاج سمادی شناخت هدف معنوی تحقق می‌یابد زیرا ذهن محدود به‌طور کامل از بین رفته و به تمامی به حقیقت بیکران می‌پیوندد.

پروازی گذرا در مراقبه

مراقبه‌ی رهرو در پروازهای بالاترش بیشتر وقت‌ها با خود نوعی انبساط خاطر و آزادی توأم با سرور و روشنایی آسمان‌های بالاتر را همراه دارد ولی هیچ یک از اینها پایدار نیستند زیرا در بیشتر موارد، وقتی رهرو از حالت رفیع مراقبه نزول می‌کند دوباره همان است که بود، یعنی فردی معمولی که با زنجیرهای گران، در بند محدودیت‌های سانسکارایی گرفتار است.

داستان یک مرتاض

داستان مرتاضی از اهالی گوالیور، ناکامل بودن شکل‌های سمادی را که رهرو ممکن است تجربه کند به خوبی نشان می‌دهد. این مرتاض خیلی آزمند و حریص بود ولی هنر فرو رفتن به حالت جذبه (سمادی) را از راه یوگا فرا گرفته بود و به وسیله‌ی آن حرص و آز خود را سرپوش می‌گذاشت. روزی جلوی قصر پادشاه نشست و قبل از فرورفتن به سمادی پیش خود

فکر کرد «من باید هزار رویه از پادشاه بگیرم». سپس به سمادی فرورفت و مدت هفت روز در آن حالت باقی ماند. در طول این مدت نه چیزی خورد و نه چیزی نوشید، بلکه در کنجی نشسته و به طور کامل در جذبه فرو رفته بود. مردم فکر می‌کردند که او از افراد مقدس است و وقتی پادشاه درباره‌ی او چیزهایی شنید او نیز به زیارت مرتاض رفت. پادشاه به مرتاض نزدیک شد و به نحوی تصادفی دستش به پشت مرتاض خورد. این تماس کافی بود که مرتاض را از سمادی بیرون بیاورد و او به محض آنکه از حالت جذبه بیرون آمد خویشتن‌داری را از دست داد و از پادشاه خواست به او هزار رویه بدهد و بدین‌سان نیتش فاش شد.

بررسی حالت جذبه

به همان‌سان که یک زندانی که از پنجره‌ی زندان بیرون را می‌نگرد و در حالی که به آسمان پهناور چشم دوخته، ممکن است خود را در فضای لایتناهی گم کند، رهروی که به حالت جذبه فرو می‌رود نیز ممکن است به نحوی گذرا تمامی محدودیت‌های خود را فراموش نموده و در نور و سرور آن حالت غوطه‌ور گردد. زندانی گرچه ممکن است زندان را فراموش کرده باشد ولی از زندان نجات نیافته است. به همین‌سان، رهروی که به حالت جذبه فرو رفته است، هرچند زنجیرهایی که او را به دنیای مجازی پای‌بند کرده را نمی‌بیند ولی در واقع او هنوز زنجیرهای اسارت را از هم نگسسته است. درست به همان‌سان که زندانی به محض نگاه کردن به پیرامون خود به اسارت خویش پی می‌برد، رهرو نیز با باز یافتن آگاهی معمولی، از کمبودها و ناتوانی‌های خود آگاه می‌شود. شکل‌های صعودی جذبه ممکن است نیروهای ماورا الطبیعه‌ی بیشتری را در اختیار رهرو قرار دهد ولی نه آن حالت دانش و سرور بی‌پایانی را که همواره در ساهاج سمادی در دسترس سیدها قرار دارد؛ رهروی که با در هم شکستن زنجیرهای مایا به نجات نهایی دست یافته باشد.

تغذیه‌ی جذبه به وسیله‌ی پدیده‌ها

تفاوت دیگری که دارای اهمیت است این است که رهرو در حالت جذبه به طور معمول به وسیله‌ی پدیده یا چیزی تغذیه می‌شود که می‌تواند دارای جاذبه‌ای مقاومت‌ناپذیر باشد. نور، رنگ، بو و صداها **عالم لطیف** می‌تواند ذهن را اغوا کرده و توجه آن را از چیزهای دنیوی که ممکن است به آنها دلبستگی پیدا کرده باشد سلب کنند. بنابراین جذبه بر خود استوار نیست بلکه به چیزی وابسته است که ذهن به آن روی می‌آورد.

سahas سمادی از خود تغذیه می‌شود

سahas سمادی روح به خدا رسیده از خود تغذیه و سرشار می‌شود و به هیچ‌وجه به چیزی ذهنی بستگی ندارد. جذبه بیشتر به گيجی داروهای مستی‌آور شباهت دارد. بی‌حسی و مستی دارو تا زمانی که آن هنوز اثر دارد پایدار است. بنابراین جذبه تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که ذهن تحت تأثیر چیزی است که با آن تغذیه می‌شود. سahas سمادی‌ای که از سلطه‌ی هر وسیله و چیزی آزاد است همان حالت بیداری کامل است که در آن درک راستین به نحوی پابرجا جایگزین بالا و پایین رفتن‌ها و برآمدن و فروشدن‌ها شده است.

آنهايي که در سahas سمادی جای دارند هدف‌هایی مناسب برای مراقبه هستند.

گونه‌های مختلف مراقبه‌های عمومی و تخصصی که رهرو به آنها روی می‌آورد تنها در دایره‌ی محدودیت‌هایشان مفید و ارزشمند هستند. نباید فرض کرد که ارزش آنها برای همه یکسان است یا اینکه برای همه به نحوی یکسان ضروری هستند. آنها در زمره‌ی راه‌هایی هستند که رهرو را به سوی مقصد الهی‌اش هدایت می‌کنند. برای معدود کسانی که در حالت پیشرفته‌ی معنوی هستند بسیاری از مراقبه‌های معمولی ضروری نیستند. برای آنهايي که در تماس مستقیم با یک مرشد کامل قرار دارند به طور معمول خیلی از مراقبه‌های ویژه لازم نیستند. برای آنها کافی است که تحت رهنمود مرشد باشند و به او عشق بورزند. آن نادر افرادی که به درک خودی راستین دست یافته‌اند و همیشه در حالت سahas سمادی هستند، نه تنها نیازی به هیچ‌گونه مراقبه ندارند بلکه آنها خود برای رهروان موضوع و هدف مورد مراقبه‌اند زیرا آنگاه است که آنها می‌توانند بهترین کمک را به آنهايي که روی ایشان مراقبه می‌کنند برسانند.

انواع مراقبه

بخش هشتم

عروج به ساهاج سمادی و سرشت آن

ساهاج سمادی نقطه‌ی اوج مراقبه‌های پیشین است

ذهن اگر به درستی به موضوع مورد مراقبه روی آورد و با آن همساز شود، به حقیقت می‌پیوندد و ساهاج سمادی یا حالتی از وجد خودجوش و آنی و بدون وقفه‌ی شناخت خودی راستین را تجربه می‌کند که در آن رهرو فردیت محدود خود را گم می‌کند تا به یکی بودن خویش با خدایی که در همگان است پی برد. ساهاج سمادی نقطه‌ی اوج مراقبه‌های پیشین فردی و غیر فردی است ولی محصول آنها نیست.

ساهاج سمادی بعد از یکی شدن با بیکران تجربه می‌شود

تمامی مراقبه‌هایی که رهرو در پیش می‌گیرد و همچنین سایر تلاش‌های معنوی، با وجود تفاوت‌هایی که بین آنها وجود دارد یک هدف بیشتر ندارند و آن سرعت بخشیدن به شکوفایی شوق اوست برای پیوست با بیکران. هنگامی که این پیوست حاصل شد رهرو (ساده‌اکا) سیدها می‌شود، یعنی کسی که به هدف دست یافته است.^{۳۴} عیسی مسیح این حالت را توصیف می‌کرد وقتی می‌گفت «من و پدرم یکی هستیم». خیلی‌ها درباره‌ی این بالاترین حالت آگاهی نوشته‌اند اما اصولاً وصف ناپذیر است. آن را نمی‌توان با واژه‌ها بیان کرد و از این رو نمی‌توان آن را به نحوی مناسب توضیح داد ولی گرچه فرد هرگز نمی‌تواند آن را برای فردی دیگر شرح دهد اما همه می‌توانند آن را برای خود تجربه کنند. این بالاترین حالت، ساهاج سمادی نام دارد.

۳۴- این پیوست با بیکران را اهل تصوف (وصل) می‌خوانند. مترجم

زندگی جسمانی

جای گزیدن در **سهاج سمادی** تجربه نمودن **حالت خدا** می‌باشد که در آن، روح خود را خدا می‌داند زیرا تمامی عامل‌های محدود کننده‌ای را که پیش‌ترها سبب دانشی نادرست بودند به دور افکنده است. **حالت خدایی** رهروی که به شناخت خدا رسیده با **حالت جسمانی** انسان دنیوی کاملاً تفاوت دارد. انسان دنیوی خود را بدن می‌انگارد و در حالتی جای دارد که بدن و خواسته‌های بدن بر آن حاکم است. آگاهی او بر بدن متمرکز است. او به خوردن، نوشیدن، خوابیدن و برآوردن سایر خواسته‌های بدنی فکر می‌کند. او برای **بدن زندگی می‌کند و به دنبال راضی کردن آن است**. آگاهی او نمی‌تواند به فراسوی بدن برود؛ به بدن فکر می‌کند و نمی‌تواند به چیزی که بدن یا شکل ندارد فکر کند. **تمامی فضای وجود او از شکل‌ها تشکیل یافته و صحنه‌ی نمایش زندگی، حرکت‌ها و هستی او را فضای خالی تشکیل داده است**.

زندگی انرژی

نخستین گام به سوی حالت خدایی **سهاج سمادی** پای نهادن فراسوی حالت جسمانی است. رها نمودن حالت جسمانی یعنی ورود به آن فضای هستی که از انرژی تشکیل یافته است. آنگاه است که روح در حالتی جایگزین گشته که بدن‌ها و شکل‌ها دیگر بر آن حالت حاکم نیستند. روح به قلمروی انرژی بالا رفته است. **شکل یا بدن، انرژی تراکم یافته است و بالا رفتن از دنیای شکل‌ها به میدان و فضای انرژی به منزله‌ی پیشرفت است به سوی یک حالت خالص‌تر و بنیادی‌تر از هستی**. حالت انرژی از بسیاری محدودیت‌ها که در جهان شکل‌ها یافت می‌شود آزاد است. در این حالت، آگاهی به انرژی مربوط و متصل است و پیوسته در انرژی و به وسیله‌ی آن در ارتعاش است. در حالت انرژی، خوردن و نوشیدن حالت جسمانی جای خود را به جذب و هضم انرژی می‌دهند. در این مرحله، روح تسلطی کامل بر انرژی دارد و با استفاده از آن می‌کوشد کامیاب شود. ولی کردار او هنوز در میدان و گستره‌ی محدودیت‌های معنوی صورت می‌گیرد. او می‌تواند خیلی از چیزهایی که در حالت جسمانی در دسترس نیستند را ببیند، بشنود و ببوید و توانا به انجام دادن خیلی کارهاست (مانند ایجاد نور در تاریکی یا هزاران سال زیستن، تنها با نوشیدن انرژی)؛ کارهایی که به نظر آنهایی که در حالت جسمانی هستند **معجزه** می‌آید. اما تمامی گستره‌ی هستی او از انرژی تشکیل یافته و انرژی بر آن حاکم است. هر آنچه را که می‌تواند فکر کند یا انجام دهد به صورت انرژی بوده و به وسیله‌ی انرژی انجام می‌گیرد. حالت انرژی همانا **حالت روح‌های پیشرفته** است ولی از **کمال**، که خود را در **سهاج سمادی** نشان و بروز می‌دهد، بسیار فاصله دارد.

زندگی ذهن

دومین گام مهم به سوی **سهاج سمادی** هنگامی برداشته می‌شود که روح به فراسوی میدان و قلمرو انرژی پای نهاده و به حوزه‌ی ذهن وارد شده است. **تمامی انرژی در نهایت، جلوه و بیانی از ذهن است** و از این‌رو گذشتن از حالت انرژی به **حالت ذهنی** به معنی پیشرفت بیشتری است به سوی **حالت خدایی (سهاج سمادی)**. در حالت ذهنی، آگاهی به نحوی مستقیم به ذهن وابسته است، بیرون از سلطه‌ی جسم یا انرژی بوده و ذهن فرمانروای آن است. مقدسینی که در حالت ذهنی هستند می‌توانند فکرهای دیگران را خوانده و بر آنها تأثیر بگذارند. ولی حالت ذهنی هنوز در محدوده‌ی دوگانگی و خیال و تصور قرار دارد و باید آن را قبل از پیوست با بیکران پشت سر گذاشت.

ذهن حجاب حقیقت است

تمامی پیشرفت از آغاز تا پایان، شامل کاستن تدریجی فعالیت ذهن انفرادی و پای نهادن به فراسوی ذهن است. ذهن حتی در حالت جسمانی و حالت انرژی نیز به کار فکری مشغول است اما در حالت جسمانی، **ذهن با معیار بدن فکر می‌کند**، در حالت انرژی با معیار انرژی فکر می‌کند در حالی که در حالت ذهنی، **ذهن به زبان و معیار خودش فکر می‌کند**. اما حتی هنگامی که ذهن به زبان و معیار خودش فکر می‌کند نمی‌تواند به دانش و شناخت **بیکران** دست یابد زیرا که ذهن، **حجاب خود بین فکر و حقیقت** می‌گردد. اگرچه ذهن ممکن است از زندگی جسمانی یا زندگی انرژی آزاد باشد اما آگاهی جدایی افکن هنوز آن را محدود می‌کند. ذهن را می‌توان به آینه‌ای پوشیده از غبار تشبیه کرد. از این‌رو پیش از آنکه **حالت خدایی سهاج سمادی تجربه شود**، ذهن باید به‌طور کامل در **بیکران غرق و حل شود**. جسم و قالب، **انرژی متراکم است**، انرژی جلوه و بیانی از ذهن است، **ذهن آینه‌ای است از ابدیت** که از غبار پوشیده شده و ابدیت حقیقت است که پرده و نقاب ذهن را به دور افکنده است.

پا نهادن فراسوی ذهن، اشتیاق و بردباری می‌خواهد

کنار گذاشتن ذهن محدود کار آسانی نیست. مشکل اساسی این است که ذهن باید به وسیله‌ی خودش نابود شود. در فرآیند گذر از مرز ذهن، شوق فراوان برای پیوستن به **حقیقت بیکران** و همچنین بردباری فراوان واجب و اجتناب‌ناپذیر است. مرشدی به مرید خود گفت که برای رسیدن به بالاترین حالت باید دست و پای مرید را به چوبی بسته و سپس او را به رودخانه بیفکند و مرید در جریان این کار باید لباس خود را خشک نگه دارد.^{۳۵} مرید منظور

۳۵- اشاره‌ای است به این بیت:

مرشد را درک نکرد و به راه خود ادامه داد تا اینکه با پیر مقدسی رو به رو شد و از او معنی و مفهوم گفتار مرشدش را جویا شد. پیر توضیح داد که او برای پیوستن با خدا باید اشتیاقی شدید داشته باشد به نحوی که بدون وصل حتی یک لحظه هم نتواند زندگی کند و با این حال باید چنان بردبار باشد که بتواند میلیون‌ها سال در انتظار چشم به راه باقی بماند. اگر اشتیاقی شدید برای یکی شدن با خدا وجود نداشته باشد، ذهن به کار سانسکارایی و معمولی خود باز می‌گردد و در صورت نبودن بردباری بی‌حد، اشتیاقی که ذهن به جان می‌پذیرد خود برای دوام بخشیدن به کار ذهن محدود به کار گرفته می‌شود. تنها آنگاه که موازنه‌ای بین اشتیاق بی‌اندازه و بردباری بی‌حد وجود داشته باشد مرید می‌تواند امیدی به نفوذ کردن در حجاب ذهن محدود را داشته باشد و ترکیب حداکثر اشتیاق و بردباری تنها از طریق فیض و عنایت مرشد میسر است.

در ساهاج سمادی، شناخت خودی راستین با الهامی بی‌تلاش تغذیه می‌شود

جای گزیدن در ساهاج سمادی یعنی سکنی گزیدن در آگاهی از حقیقت. فردی که ذهنش کار می‌کند قادر به درک این حالت نیست. حالت خدایی، فراسوی ذهن است زیرا هنگامی طلوع می‌کند که ذهن محدود در پیوستن نهایی با بیکران ناپدید گردد. اکنون روح، خود را به وسیله و از راه خویش می‌شناسد نه از راه ذهن. آدم معمولی می‌داند که انسان است نه یک سگ. به همین سان در ساهاج سمادی، روح می‌داند که خداست نه چیزی محدود. لزومی ندارد که آدم معمولی به خودش تلقین کند که سگ نبوده بلکه انسان است. او بدون نیاز به تلاشی ویژه می‌داند که انسان است. به همین سان در ساهاج سمادی، روح نیازی به تلقین تکراری و ساختگی خدا-آگاهی ندارد. روح از طریق الهامی بی‌تلاش می‌داند که خداست.

زندگی در ابدیت

فردی که ساهاج سمادی را تجربه می‌کند در دانش روح جای گرفته است؛ دانشی که گذرا نبوده بلکه جاویدان است. در حالت جهل، رهرو به خود به صورت مرد یا زن نگاه می‌کند و فکر می‌کند که مأموری برای انجام دادن کارهای محدود و دریافت شادی‌ها و دردهاست. اما در حالت دانش، خویشتن را روح می‌داند که به هیچ‌وجه به وسیله‌ی این چیزها محدود نشده و آنها اثری بر او نمی‌گذارند. همین‌که به سرشت راستین خویش پی بُرد، این دانش برای همیشه باقی می‌ماند و دیگر هرگز گرفتار جهل و نادانی نخواهد شد. این حالت خدا-آگاهی، بیکران است و از ویژگی‌های آن، ادراک، خلوص، عشق و شادی نامحدود است. ورود به

سahاج سمادی، رسیدن به زندگی بی پایان در ابدیت است.

دو شکل از ساهاج سمادی

سahاج سمادی به دو شکل است (۱) **نیروانا** یا جذب شدن در خدا (فنا فی الله) (۲) **نیرواکالپا** یا حالت الوهیت در تجلی و ابراز (بقاء بالله). هنگامی که آگاهی از بدن‌ها و عالم آفرینش واپس کشیده و بریده می‌شود به **نیروانا** یا **حالت فراسویی** می‌انجامد؛ ولی اگر آگاهی بدون وابسته بودن و هم هویت شدن با بدن‌ها، دوباره از طریق آنها وادار به عمل شود به **سahاج سمادی** **حالت نیرواکالپا** یا **حالت مرشد کامل** (قطب) منتهی می‌گردد. در این حالت اگرچه آگاهی، به بدن‌ها به عنوان ابزارهایی وابسته است ولی از آن‌رو که خود را با آن بدن‌ها هم هویت نمی‌کند، در درون به آنها وابسته نیست. رسوخ کردن در ذهن به منزله‌ی واپس کشیدن کامل آگاهی از جهان و جذب کامل آن در خداوند است. این حالتی است که جهان هیچ و صفر می‌شود؛ این است **نیروانا**. بیشتر افرادی که به **نیروانا** می‌رسند، هرگز به آگاهی از جهان باز نمی‌گردند. اندک افرادی که به آگاهی از جهان نزول می‌کنند، عالم را چیزی جز خدا تجربه نکرده و مدام در حالت **سahاج سمادی نیرواکالپا** باقی می‌مانند. **حالت نیرواکالپا** یعنی یک زندگی که در آن فعالیت‌های ذهنی خیال و تصور نادرست، پایان یافته و **نوسان‌های ذهن محدود** **جملگی در شناخت حقیقت تغییر ناپذیر به سکون رسیده است.**

حالت مرشدهای کامل و اوتارها

سahاج سمادی **حالت نیرواکالپا** برای روح‌هایی است که از آسمان هفتم نزول می‌کنند. این حالت به **مرشدهای کامل و اوتارها** تعلق دارد. سکون و وقار این حالت، حتی هنگام واکنشی پر انرژی در برابر موقعیت‌های در حال تغییر زندگی، بر هم نمی‌خورد. فردی که این حالت را دارد خدا را در همه جا و در همه چیز می‌بیند و چیزی جز خدا نمی‌بیند. از این‌رو هنگام برخورد با چیزها و امور دنیا به هیچ‌وجه در حالت الهی او نقصان و کاهشی نیست. به هنگام کشیدن کمان و شمشیر در صحنه‌ی نبرد، هنگام پرواز در هواپیما یا گفتگو با مردم، یا زمان پرداختن به دیگر کارهایی که به توجهی دقیق نیاز دارند، او به‌طور مدام در سرور **حقیقت** جاویدان آگاهانه غوطه‌ور است.

مُکشا، نیروانا و حالتِ نیرواکالپا

حالت‌های نیروانا و نیرواکالپا به حالت موکتی^{۳۶} یا مُکشا^{۳۷} شباهت دارد که نمایانگر پیوستن روح انفرادی به خداست؛ حالتی که با خود سرور ابدی و دانش بیکرانِ اَبَر آگاهی را همراه دارد. ولی موکتی یا مُکشا بعد از جدا شدن روح از بدن تجربه می‌شود در حالی که حالت‌های نیروانا و نیرواکالپا هر دو پیش از جدا شدن روح از بدن‌ها تجربه می‌شوند. هر چند حالت‌های نیروانا و نیرواکالپا از نظر حفظ بدن‌ها به یکدیگر شبیه بوده و به گونه‌ای بنیادی در ذات یکی هستند ولی تفاوتی کوچک بین آنها وجود دارد.

تفاوت بین نیروانا و نیرواکالپا

هنگامی که روح از پوسته‌ی نفس خارج گشته و به زندگی بیکرانِ خداوندی گام می‌نهد، فردیت محدود روح با فردیت نامحدود جایگزین می‌شود. روح می‌داند که خدا-آگاه است و بدین‌سان فردیت خود را حفظ می‌کند. نکته‌ی مهم این است که فردیت به نحو کامل از بین نمی‌رود بلکه در قالب و شکلی معنوی نگهداشته می‌شود. هر چند در پیوست با بیکران، فردیت نامحدود روح به گونه‌ای حفظ می‌شود ولی این فردیت ممکن است برای همیشه در تجربه‌ی درونی او از الوهیت خویش، ساکن و خاموش باقی بماند. هیچ‌کس از این حالتِ مجذوبی یا نیروانا به آگاهی دنیوی باز نمی‌گردد. اما در موردهایی نادر، روحی که تازه به زندگی بیکرانِ خداوندی گام نهاده، از طریق جاری ساختن الوهیتِ پویای خود، فردیتِ نامحدود خویش را برقرار و ابراز می‌کند. این ساهاجِ سمادیِ حالتِ نیرواکالپاست.

Mukti - ۳۶

Moksha - ۳۷

شکل گرفتن پیشرفت معنوی

بندگی بدن برای زندگی برتر

پیشرفت معنوی هنگامی آغاز می‌شود که یک دگرگونی و تحول بنیانی در نگرش و بینش انسان دنیوی صورت گیرد. انسان دنیوی بیشتر برای بدن زنده است و حتی اگر هدف‌هایی را دنبال می‌کند که در ظاهر به نحوی مستقیم به بدن مربوط نمی‌شوند در تحلیل نهایی، انگیزه و محرک نهایی را در خواسته‌هایی می‌یابیم که به بدن مربوط هستند. برای نمونه، او برای خوردن زنده است، نه آنکه غذا را برای زنده ماندن بخورد. از آن‌رو که به هدف و مقصودی که به روشنی فراسوی بدن است پی نبرده، بدن و آسایش بدن محور تمامی هدف‌هایی می‌شود که او در پی آنهاست؛ اما وقتی او به ارزشی پی بُرد که در آن روح نقشی برجسته و غالب دارد، بدن بی‌درنگ اهمیت خود را از دست داده و به پشت صحنه می‌رود. برای او اکنون نگهداری و تیمار بدن تنها به عنوان وسیله‌ای برای دسترسی به هدفی بالاتر است. بدن او که پیشترها مانعی بر سر راه زندگی معنوی بود، اکنون وسیله‌ای می‌شود برای جاری ساختن زندگی برتر. مانند راننده‌ی قطار که موتور بخار آن را از ذغال و آب پر می‌کند تا به حرکتش ادامه دهد، انسان نیز در این مرحله بی‌آنکه با بدن هم هویت شود نیازهای آن را برآورده می‌کند.

جستجو برای هدف

شرط آغاز پیشرفت معنوی جستجو و تلاش برای رسیدن به هدفی است که انسان برای آن زنده است، هدفی که او ناخودآگاه به خاطر آن عشق و نفرت می‌ورزد و نیز به خاطرش لذت‌ها و رنج‌های گوناگونی را تجربه می‌کند. اگرچه او ممکن است به وسیله‌ی کشش این سرنوشت الهی مقاومت ناپذیر و درک ناشدنی تکانی بخورد ولی ممکن است خیلی طول بکشد تا به قله‌ی شناخت حقیقت برسد؛ راهی که همیشه پر از دام‌ها و پرتگاه‌های لغزنده است. آنها که می‌خواهند به قله‌ی این کوه برسند باید بالاتر و بالاتر بروند. حتی اگر فردی به بلندی‌های رفیع دست یافته باشد، کوچکترین اشتباه ممکن است موجب سقوط او به پست‌ترین نقطه شود. از این‌رو رهرو هیچ‌وقت در امان نیست مگر اینکه از کمک و رهنمود مرشدی کامل برخوردار شود که نشیب و فرازهای راه را می‌داند؛ مرشدی که نه تنها می‌تواند او را از سقوط احتمالی نجات دهد بلکه بدون توقف‌های غیر ضروری رهرو را به سوی هدف رهنمون گردد.

جلوگیری از پیشرفت

رهروی که بر آن شده به هدف و مقصد برسد هرچند تمامی سانسکاراهای گذشته‌ی خویش را با خود همراه دارد ولی آنها در شدت اشتیاق معنوی او فعلاً به حالت تعلیق در آمده و بی‌اثر باقی می‌مانند. اما هنگامی که از تلاش معنوی کاسته شود، سانسکاراهایی که تا آن زمان در حال تعلیق بودند به نحوی تکراری نیرو و توان تازه‌ای گرفته و از نو صف آرای می‌کنند و مانع‌های دشواری برای پیشرفت معنوی رهرو می‌شوند.

تشبیه رودخانه

این موضوع را می‌توان با تشبیه رودخانه روشن نمود. جریان قوی رودخانه با خود مقدار زیادی گل و لای به همراه می‌آورد. مادام که این گل و لای در آب معلق هستند اگرچه ممکن است سرعت آب را کم کنند اما مانع جریان آب در رودخانه نمی‌شوند. در جلگه‌های بدون نشیب و فراز و به ویژه در دهانه‌ی پایان رودخانه که سرعت آب کم می‌شود، این رسوب‌ها در بستر رودخانه نشست کرده و جزیره‌ها یا دلتاهای بزرگی را به وجود می‌آورند که نه تنها مانع جریان آب می‌شوند بلکه بیشتر وقت‌ها جریان آب را منحرف کرده و حتی رودخانه را به جویبارهای کوچک‌تری تقسیم می‌کنند و به‌طور کلی موجب کم‌توان شدن نیروی عظیم رودخانه می‌گردند. هنگامی که رودخانه طغیان می‌کند، سیل تمامی مانع‌ها چون درخت‌ها، بوته‌ها و زباله‌ها را از جای کنده و با خود می‌برد؛ مانع‌هایی که اگر روی هم انباشته شوند می‌توانند سدی جدی بر سر راه جریان رودخانه شوند. به همین‌سان بیشتر وقت‌ها در راه پیشرفت معنوی سدهای خود ساخته‌ای وجود دارد؛ مانع‌هایی که تنها با یاری مرشد می‌توان آنها را از میان برداشت.

خودپرستی باید ناپدید شود

کمک مرشد زمانی بیشترین اثر را داراست که مرید زندگی نفس خویش را به مرشد تسلیم کرده و از او زندگی نامحدودی را که مرشد نمایانگر آن است را دریافت کند. در حالی که ضروری‌ترین شرط برای پیشرفت معنوی، رسانیدن خودپرستی به حداقل آن است، دستیابی به تسلیم کامل نفس بسیار دشوار است. در پیشرفت معنوی آن اندازه که کیفیت زندگی بدون منیت مهم است «کار» اهمیت ندارد. اگر رهرو کارهای بسیار بزرگی انجام داده و آنها را از آن خود بداند، نفس او به این دستاوردها چسبیده و این امر خود مانعی سخت برای زندگی نامحدود می‌گردد. از این‌روست که انجام مراسم مذهبی، انفاق، کارهای نیک، ترک دنیا، توبه و ریاضت درونی اگر چنانچه در نفس و منیت ریشه داشته باشد بی‌فایده است.

مشکل و معما

بنابراین رهرو لازم است خود را از فکر اینکه «من این کار را انجام می‌دهم و من آن کار را انجام می‌دهم» دور نگه دارد. منظور این نیست که رهرو به خاطر ترس از رشد این گونه‌ی نفس، دست از تمامی فعالیت‌ها بشوید. او ممکن است مجبور شود برای فرسودن و کوچک کردن نفسی که خود پرورش داده به میدان یک زندگی مملو از عمل گام نهد. بدین‌سان رهرو با معمایی رو به روست که اگر از فعالیت دوری جوید، در این بی‌عملی کاری برای درهم شکستن زندان زندگی نفس انجام نداده است و اگر به میدان یک زندگی پرکار گام نهد این امکان وجود دارد که نفس او خود را به این فعالیت‌های جدید انتقال دهد.

پیمودن راه معنوی همانند راه رفتن روی لبه‌ی شمشیر است

رهرو برای پیشرفت در راه معنوی باید از رویکرد به هر دو حد افراطی گزینه‌های بالا دوری کرده و در عین حال یک زندگی خلاقه و پویا را در پیش گیرد. پیمودن راه معنوی سفری راحت و بر زین اسب نشسته نیست بلکه مانند راه رفتن روی لبه‌ی تیز شمشیر است. همین که سوار کار بر اسب نشست، بی‌حرکت و کم و بیش به راحتی بر زین نشسته و پیشروی او در راه، به تلاش یا دقت فراوانی نیاز ندارد. ولی پیمودن راه معنوی توجه و دقت فراوان نیاز دارد زیرا در این راه جایی برای توقف یا گسترش زندگی نفس وجود ندارد. کسی که به این راه گام می‌نهد نه می‌تواند همانجا که هست باقی بماند و نه توازن خود را از دست بدهد. او مانند کسی است که می‌کوشد روی لبه‌ی تیز شمشیر راه برود.

بنا نمودن نفس جدیدی که در اختیار مرشد قرار دارد

برای دوری کردن از عدم فعالیت و همچنین از غرور ناشی از فعالیت، لازم است که مرید به روش زیر نفس اجرایی و موقتی را بنا نماید که به‌طور کامل در اختیار مرشد باشد. در این روش پیش از آغاز هر کاری، مرید فکر می‌کند که او نیست که آن کار را انجام می‌دهد بلکه مرشد است که آن را به وسیله‌ی او به انجام می‌رساند. پس از انجام آن کار نیز منتظر دستاوردها یا لذت بردن از آنها نمی‌شود بلکه آنها را به مرشد هدیه کرده و بدین‌سان از آنها آزاد و رها می‌شود. وقتی ذهن بدین‌گونه پرورش یافت مرید در ایجاد نفسی جدید موفق شده است. این نفس اگرچه موقتی بوده و نقش عامل را دارد اما به راحتی می‌تواند سرچشمه‌ی آن اعتماد به نفس، احساس، شور و پویایی شود که باید بیانگر هر کار راستین باشد. از آن‌رو که این نفس، زندگی و هستی خود را از مرشد - که نمایانگر هستی بیکران است - دریافت

شکل گرفتن پیشرفت معنوی

می‌کند، از نظر معنوی زیانی نمی‌رساند و نیز در زمان مناسب می‌توان آن را مانند جامه‌ای به دور افکند. بنابراین دو نوع نفس وجود دارد: یکی تنها به محدودیت‌های روح می‌افزاید و دیگری به رهایی آن کمک می‌کند. گذر از نفس محدود کننده‌ی انسان دنیوی و رسیدن به بی‌نفسی زندگی بیکران با ساختنِ نفس موقت میسر است، نفسی که بر وفاداری به مرشد از دل و جان بنا شده است. بنا نمودنِ نفس نوینی که به نحوی کامل در اختیار مرشد قرار دارد برای شکل‌گیری و پویایی پیشرفت معنوی اجتناب‌ناپذیر است.

انتقال بی‌درنگ به زندگی بدون نفس غیر ممکن است

مرید عادت نموده که لذت زندگی را از نفس محدود خویش به دست آورد. از این‌رو انتقال ناگهانی از یک زندگی مملو از کارهای خودخواهانه به زندگی کارهای تهی از خودخواهی غیر ممکن بوده و کشش چندانی ندارد. اگر قرار باشد رهرو بی‌درنگ از تمامی شکل‌های نفس-آگاهی دوری کند در این صورت باید به حالتی از نافع‌الی منفی و بدون لذت ابراز برگردد، یا اینکه باید نحوه‌ی ابراز عملی را در کارهایی بجوید که ماشینی باشند تا او همانند یک ماشین بی‌جان نتواند به هیچ احساس کامیابی برسد. مشکل اصلی که رهرو با آن رو به روست این است که باید زندگی نفس محدود را کنار گذاشته و بدون فرورفتن در حالت عبث بودن و اغماء (کوما) به زندگی بیکران و عاری از نفس گام نهد. چنین حالت اغمایی ممکن است به نحوی گذرا رهرو را از محدودیت زندگی نفس آزاد نماید ولی نمی‌تواند او را به گستره‌ی بیکران فعالیت عاری از نفس رهنمون شود.

پیشرفت معنوی تدریجی است

بدین سبب است که در بیشتر موارد، پیشرفت معنوی بسیار تدریجی بوده و بیشتر وقت‌ها چندین زندگی را در بر می‌گیرد. اگر چنین به نظر برسد که فرد گام‌های بزرگی در راه پیشرفت معنوی برداشته است، او تنها پیشرفت به دست آمده در زندگی‌های پیشین را مرور نموده یا اینکه دخالت ویژه‌ای از جانب مرشد صورت گرفته است. در موارد معمولی، پیشرفت مرید باید تدریجی باشد. او در فاصله‌ی بین زندگی محدود نفس و زندگی بیکران عاری از نفس باید از مرحله‌های تدریجی دگرگون شدنِ نفس گذر کند تا آنجا که خود محوری جای خود را به فروتنی، هوس‌های سرکش جای خود را به رضایتی افزاینده و خودخواهی جای خود را به عشقی بدون خودپرستی بدهد.

نفسی که در اختیار مرشد است کمک او را حتمی می کند

قرار دادن نفس به نحوی کامل در اختیار مرشد نه تنها ضروری و از نظر معنوی بی زیان است بلکه به گونه‌ای مستقیم به پیشرفت معنوی مرید کمک می کند زیرا او از راه یک زندگی سرشار از عشق و خدمت بدون انتظار، به مرشد نزدیک تر و نزدیک تر می شود. تماس مداوم درونی با مرشد که از این راه فراهم می شود او را مایل و آماده‌ی دریافت کمک ویژه‌ی می کند که تنها مرشد می تواند ارایه دهد. مریدی که دست از زندگی نفس مهربان نشده و جدایی افکن می شوید و زندگی تسلیم خویش به مرشد را جایگزین آن می کند، از طریق این نفس تسلیم شده‌ی نوین به وسیله‌ی در دست مرشد تبدیل می شود. در واقع مرشد است که به وسیله‌ی او کار می کند. درست به همان سان که یک وسیله در هنگام استفاده ممکن است خراب شود، مرید نیز ممکن است در زمان انجام کارش در دنیا از خط خارج شود. گهگاه این وسیله باید بازدید، تمیز، تعمیر و درست شود. به همین سان، مریدی که در کارش گمراهی‌ها و گرفتاری‌ها پرورانده و پناهگاه‌های جدیدی برای پنهان شدن نفس انفرادی به وجود آورده، برای ادامه‌ی کار باید تعمیر و تنظیم شود.

لزوم تماس مداوم با مرشد

مریدی را که به خدمت مرشد همت می گمارد می توان به جارویی تشبیه کرد که مرشد به وسیله‌ی آن، دنیا را از ناخالصی‌هایش پاک می سازد. جارو گرد و غبار دنیا را به خود می گیرد و اگر دوباره و دوباره تمیز نشود به مرور زمان از کارایی آن کاسته می شود. هرگاه مرید نزد مرشد می رود مشکل‌های جدید معنوی با خود همراه دارد. او ممکن است در رابطه با آرزو و ولح برای احترام، مقام و ثروت یا دیگر چیزهای دنیوی که انسان را می فریبند، با مشکل‌های تازه‌ای رو به رو شده باشد. اگر او به دنبال این چیزها برود ممکن است آنها را به دست آورد، اما ممکن است از هدفش که تجربه کردن خداست دور شود؛ مراد و مقصودی که خود دل بر آن نهاده بود. تنها با دخالت فعال مرشد است که چنین آشفتگی‌های معنوی بهبود می یابد. شفا دادن بیماری‌های معنوی به عمل جراحی یک دکتر جراح شباهت دارد که عامل تحلیل برنده‌ی انرژی حیاتی بیمار را به سرعت بریده و بیرون می آورد. اگر فردی دچار بیماری جسمانی شود باید به یک دکتر یا جراح مراجعه کند و اگر به مشکل‌های معنوی برخورد کند باید نزد مرشد برود. تماس پی در پی با مرشد طی تمامی فرایندها پیشرفت معنوی بسیار لازم و ضروری است.

هر قیام تازه‌ی نفس نیازمند تسلیم تازه است

مرشد از راه‌های شکست ناپذیرش به مرید یاری می‌رساند، راه‌هایی که نظیر و مانندی در دنیای معمولی ندارند. اگر مرید بخواهد این کمک را دریافت کند باید در جهت تسلیم خویش به اراده‌ی الهی مرشد به راستی بکوشد. نفس انفرادی، که مرید آن را در تسلیم اولیه‌ی خویش به مرشد ترک گفته بود ممکن است صورتی جدید به خود بگیرد و حتی در قالب نفس ساختگی و موقتی که باید در اصل به نحو کامل در اختیار مرشد باشد، ممکن است بی‌نظمی در کار آن ایجاد کند. از این‌رو این قیام تازه‌ی نفس انفرادی محدود، لازم است با تسلیم مجدد مرید به مرشد خنثی شود. قیام‌ها و برپاخیزی‌های پی در پی نفس انفرادی باید با یک سلسله از تسلیم‌های تازه به مرشد همراه باشد.

تسلیم نهایی، تسلیم جدایی است

پیشرفت از یک تسلیم به تسلیمی بزرگتر، پیشرفت از فتحی کوچک به فتحی بزرگ است. شکل‌های کامل‌تر از تسلیم، نمایانگر حالت‌های بالاتر آگاهی هستند زیرا هماهنگی بیشتری بین مرید و مرشد فراهم می‌آورند. بدین ترتیب زندگی بیکران مرشد می‌تواند به وفور و فراوانی بیشتری در وجود مرید جاری شود. پیشرفت معنوی شامل یک سلسله تسلیم بعد از تسلیم است تا اینکه به نحوی کامل به تسلیم نهایی دست یافت که همان تسلیم زندگی نفس جداگونه است. تسلیم نهایی تنها تسلیم کامل بوده و روی دیگر سکه‌ی پیوست نهایی است که طی آن مرید با مرشد یکی می‌شود. از این‌رو به مفهومی کامل‌ترین تسلیم به مرشد، برابر با دست یافتن به حقیقت است که همانا هدف نهایی تمامی فرایند پیشرفت معنوی است.

جنبه های ژرف تر ساده‌ها

(راه دستیابی)

گذر از مراسم و تشریفات به جنبه‌های ژرف تر ساده‌ها

برای بیشتر افراد ساده‌انای معنوی (راه دستیابی) شامل به جا آوردن مراسم و تشریفات می‌باشد که مذهب آنها تعیین کرده است. در مرحله‌های آغازین، چنین عمل‌هایی به عنوان عاملی که به انضباط ذهن و خالص شدن کمک می‌کند، جا و ارزش خود را دارند. اما رهرو سرانجام باید به فراسوی این مرحله از پیروزی بیرونی پای نهاده و به جنبه‌های ژرف تر ساده‌انای معنوی وارد شود. وقتی چنین شد، جنبه‌های بیرونی و ظاهری مذهب پشت صحنه رفته و رهرو به چیزهای اساسی که مذهب‌های بزرگ آشکار نموده‌اند علاقه‌مند می‌گردد. ساده‌انای واقعی از آن گونه زندگی تشکیل یافته که بر درک معنوی استوار است و برای کسی پیش می‌آید که به حقیقت‌های معنوی علاقه‌ی فراوان دارد.

تنوع در ساده‌ها

هرگز نباید تصور کرد که ساده‌ها شامل اجرا کردن قانون‌های خشک و سخت است. زندگی نمی‌تواند و لزومی ندارد سخت یکسان و یکنواخت باشد. در گستره‌ی میدان معنوی جای کافی برای تنوع ساده‌ها وجود دارد. ساده‌انایی که برای یک رهرو مفید است به نحوی حتمی به سانسکاراها و خلق و خوی او وابسته است و بنابراین اگرچه هدف معنوی برای همه یکی است ولی ساده‌انای یک رهرو ممکن است مخصوص خودش باشد. از آن رو که هدف برای همه یکی است تفاوت‌هایی که در رابطه با ساده‌ها وجود دارد داری اهمیت حیاتی نیستند و جنبه‌های ژرف تر ساده‌ها با وجود تفاوت‌های بین آنها برای همه‌ی رهروان اهمیت دارند.

ساده‌ها در میدان و گستره‌ی معنوی با ساده‌ها در میدان مادیات تفاوت دارد

ساده‌ها در گستره‌ی معنوی به نحوی بنیادی با ساده‌ها در میدان مادیات تفاوت دارد زیرا که هدف‌های آنها در ذات متفاوتند. در میدان مادیات هدف جستجوی چیزی است که آغاز و پایانی در زمان دارد. هدف جستجو در گستره‌ی معنوی رسیدن به کامل بودن است که فراسوی محدودیت‌های زمان است. بنابراین در میدان مادیات ساده‌ها به سوی چیزی است که در آینده به دست می‌آید در حالی که در گستره‌ی معنوی جهت ساده‌ها به جانب شناخت آن چیز است که همیشه بوده، همیشه هست و همیشه خواهد بود.

هدف ساده‌های معنوی

هدف معنوی زندگی را باید در زندگی جستجو کرد نه بیرون از آن. بنابراین ساده‌ها در گستره‌ی معنوی باید چنان باشد که زندگی فرد را به آرمان معنوی نزدیک‌تر کند. در گستره‌ی معنوی هدف ساده‌ها دستاوردی محدود نیست که به نحوی گذرا درخشیده و سپس برای همیشه بی‌سر و صدا ناپدید شود. هدف ساده‌ها یک دگرگونی بنیانی در کیفیت زندگی است به نحوی که زندگی برای همیشه جلوه و بیانی از حقیقت در زمان حال جاویدان گردد. ساده‌ها از نظر معنوی آنگاه پر ثمر است که در همگام نمودن زندگی فرد با هدف الهی توفیق یابد تا همه بتوانند آگاهانه از حالت الهی بهره‌مند شوند. ساده‌ها باید به سوی این هدف سوق داده شود.

ساده‌ها به هدف می‌پیوندند

در گستره‌ی فضای معنوی، هدف هر بخشی از ساده‌ها باید تحقق بخشیدن به هدف معنوی، یعنی خداگونه شدن در تمامی جنبه‌های زندگی باشد. بنابراین از یک دیدگاه، جنبه‌های مختلف ساده‌های معنوی نمایانگر درجه‌های مختلفی از پیشرفت به سوی کمال معنوی هستند. ساده‌ها همان اندازه کامل است که بیانگر آرمان معنوی است، یعنی حد و اندازه‌ای که به زندگی کامل شبیه است. از این‌رو هر اندازه بین ساده‌ها و آرمانی که در پی آن است بیشتر فاصله و عدم شباهت وجود داشته باشد، از کمال دورتر است و هرچند فاصله و عدم شباهت کمتر باشد کامل‌تر است. وقتی ساده‌ها تمام یا کامل شد، به هدف می‌پیوندند که همانا یک زندگی کامل معنوی است، به نحوی که تمایز بین وسیله و هدف در انسجام غیر قابل تعرض و بخش ناپذیر هستی غوطه‌ور گشته و ناپدید می‌گردد.

ساده‌ها به عنوان نوعی شرکت جستن در هدف و مقصود

رابطه‌ی بین ساده‌های معنوی و هدف مورد نظر آن را می‌توان با رابطه‌ای که در دایره‌ی مادیات بین آنها وجود دارد مقابله نمود. در دایره‌ی مادیات معمولاً هدف مورد نظر کم و بیش به کلی خارج از ساده‌ها قرار دارد و عدم تجانس روشنی بین سرشت آنها وجود دارد. برای مثال، کشیدن ماشه‌ی تفنگ ممکن است وسیله‌ای برای کشتن یک فرد بشود اما عمل کشتن یک فرد با عمل کشیدن ماشه‌ی تفنگ از نظر نوع و جنس تفاوت اساسی دارد. اما در گستره‌ی فضای معنوی ساده‌ها و هدفی که مورد جستجوست نمی‌توانند به کلی از یکدیگر جدا باشند و در ماهیت آنها هیچ عدم تجانس و تفاوت روشنی وجود ندارد. در پهنه‌ی میدان معنوی نمی‌تواند بین ساده‌ها و هدف مورد جستجوی آن فاصله‌ای ژرف وجود داشته باشد. این موجب پیدایش این معمای دو رویه‌ی اساسی می‌شود که در گستره‌ی معنویت انجام ساده‌ها خود به گونه‌ای شرکت جستن در هدف و مقصود است. از این رو قابل فهم است که چرا بسیاری از ساده‌های معنوی را باید همچون هدف و مقصود، جدی به حساب آورد.

ساده‌ها از راه دانش، کنش و عشق

ساده‌های معنوی در جنبه‌های ژرف‌ترش، شامل طی نمودن (۱) راه دانش^{۳۸} (۲) راه کنش^{۳۹} (۳) راه عشق یا پرستش^{۴۰} است. ساده‌های دانش، خود را از راه‌های زیر نشان می‌دهد: (الف) عدم دلبستگی که زائیده‌ی درک راستین است، (ب) گونه‌های مختلف مراقبه و (ج) استفاده‌ی مداوم از الهام و توان تمیز و تشخیص. هر یک از این روش‌ها که دانش معنوی از طریق آن دنبال و بیان می‌شود نیاز به شرح‌های توضیحی دارد.

عدم دلبستگی

روح منفرد در دنیای شکل‌ها و قالب‌ها گرفتار است و خویشتن را به عنوان بخشی جدا ناشدنی از وجود خدا نمی‌شناسد. این جهل، اسارت روح را تشکیل می‌دهد و ساده‌های معنوی باید با هدف آزادی از این اسارت باشد. از این رو ترک بیرونی چیزهای دنیوی بیشتر وقت‌ها در زمره‌ی ساده‌ها^{۴۱} به حساب می‌آید که به رهایی می‌انجامند. اگرچه این ترک بیرونی و ظاهری ارزش خود را دارد ولی به نحوی حتمی لازم نیست. آنچه که لازم است ترک درونی و ولع برای چیزهای این دنیاست. هنگامی که ولع ترک شده باشد دیگر مهم نیست که آیا روح

۳۸ - Dnyana Marga

۳۹ - Karma Marga

۴۰ - Bhakti Marga

در بیرون و ظاهر، چیزهای این دنیا راترک کرده است یا نه، زیرا روح در درون خود را از بند دنیای مجازی شکل‌ها و قالب‌ها آزاد نموده و خویش را برای **حالتِ رهایی** Mukti آماده ساخته است. **عدم دل‌بستگی بخشی مهم از ساده‌انای دانش است.**

مراقبه

مراقبه وسیله‌ی دیگری است که از طریق آن، دانش معنوی جستجو می‌شود. مراقبه را نباید کاری عجیب و غریب و ویژه‌ی غارنشینان دانست. همه به مراقبه بر چیزی مشغولند. تفاوت بین یک چنین مراقبه‌ی طبیعی و مراقبه‌ی رهرو در این است که مراقبه‌ی دوم شامل **فکر کردنِ منظم و سازمان یافته درباره‌ی چیزهایی است که دارای اهمیت معنوی هستند.** مراقبه به عنوان **ساده‌انا** می‌تواند فردی یا غیر فردی باشد.

مراقبه فردی است اگر چنانچه در رابطه با روحی باشد که از لحاظ معنوی کامل است. فرد مناسب برای مراقبه‌ی فردی (طبق گرایش‌های رهرو) می‌تواند از میان **اوتارها** یا مرشدهای گذشته یا مرشدهای کاملی که در قید حیاتند انتخاب شود. از طریق چنین مراقبه‌ی فردی، مرید تمامی کیفیت‌های الهی یا دانش معنوی مرشد را جذب خویش می‌سازد. چون لازمه‌ی این مراقبه عشق و تسلیم است، مراقبه‌ی فردی عنایت مرشد را جلب می‌نماید که تنها این نظر عنایت می‌تواند شناخت نهایی را به مرید ببخشد. بدین سان **ساده‌انای** مراقبه‌ی فردی نه تنها مرید را شبیه مرشدی می‌کند که مرید بر او مراقبه می‌نماید بلکه راه را برای **یکی شدن او با مرشد در حقیقت** هموار می‌سازد.

مراقبه‌ی غیر فردی در رابطه با جنبه‌ی بیکران و بی‌شکل خداوند است. این مراقبه ممکن است فرد را به سوی شناخت جنبه غیر فردی خدا رهنمون شود ولی به‌طور کلی این مراقبه خشک خواهد بود مگر رهرو از راه پرهیزکاری و مراقبه‌ی فردی آمادگی لازم را در خود ایجاد نموده باشد. در شناخت نهایی لایتناهی نه محدودیت ناشی از شخصیت مطرح است و نه تمایز بین تضادهای خوب و بد. برای رسیدن به این شناخت، شخص باید از جنبه‌ی فردی به غیر فردی و از خوبی به خدا برسد؛ خدایی که بالاتر از تضادهای خوب و بد است. شرط دیگری که برای دستیابی به **حقیقت** از طریق مراقبه‌ی غیر فردی وجود دارد این است که رهرو باید بتواند ذهن خود را کاملاً به سکون و توقف برساند. این تنها هنگامی میسر می‌شود که تمامی سانسکارهای گوناگون ذهنی ناپدید شوند. **از آن‌رو که پاک شدن نهایی سانسکارها تنها از طریق نظر عنایت مرشد میسر است، وجود مرشد حتی در مسیر مراقبه‌ی غیر فردی نیز واجب است.**

استفاده از توانایی الهام، تمایز و تشخیص

سادهانای دانش، ناتمام است مگر رهرو به نحوی دایمی توانایی تشخیص و تمایز را به کار گرفته و از بالاترین توان الهام خویش پرده بردارد. شناخت خدا نصیب رهروی می شود که در مورد ارزش های راستین و پایدار از توانمندی های الهام و تشخیص و تمایز بهره گیرد. دانش بیکران در همه نهفته است ولی باید پرده از روی آن برداشته شود. راه افزودن به دانش، به کار گرفتن همان مختصر خرد معنوی است که فرد ممکن است حالا دارا باشد. آموزش هایی که از طریق مرشدهای بینش و خرد در اختیار بشریت قرار گرفته و نیز ارزش های ذاتی که مرید با خود به همراه می آورد راه را برای گام بعدی او روشن می کنند. کار دشوار، عمل نمودن به دانشی است که در اختیار دارد. یکی از بهترین روش ها برای افزودن به خرد معنوی به کار گرفتن دانشی است که فرد در حال حاضر دارد. برای پر بار بودن سادهانای دانش باید هر گام با تأکید لازم بر عمل برداشته شود. زندگی روزمره باید با توان تشخیص و تمایز هدایت گشته و از بالاترین الهام ها بال و پر گیرد.

اهمیت عمل

کارمایوگا یا راه عمل شامل عمل نمودن بی ترس و درنگ طبق بهترین الهام های دل است. در سادهانا آنچه که اهمیت دارد عمل است نه دانش نظری. عمل درست خیلی مهمتر از دانش نظری درست است. البته عملی که مبتنی بر دانشی درست باشد پربارتر خواهد بود ولی حتی اشتباه در مسیری عملی ممکن است با خود درس های پر ارزشی را همراه داشته باشد. نظریه پردازی محض، حتی اگر بی نقص باشد، از نظر معنوی خشک باقی می ماند. از این رو فردی که دانش زیادی ندارد ولی به نام خدا وظیفه های کوچک خویش را صادقانه انجام می دهد ممکن است خیلی به خدا نزدیک تر باشد تا فردی که تمامی متافیزیک عالم را می داند اما اجازه نمی دهد که هیچ یک از نظریه هایش زندگی روزانه ای او را دگرگون کند.

داستان یک الاغ

تفاوتی که بین اهمیت قیاسی تئوری و عمل در زمینه ی سادهانا وجود دارد ممکن است به وسیله ی داستان معروف یک الاغ روشن شود. الاغی برای مدت مدیدی در جاده ای راه می رفت و خیلی هم گرسنه بود. او از دور دو پشته علف دید، پشته ای از علف در فاصله ای در سمت راست جاده و پشته ای دیگر از علف در فاصله ای در سمت چپ جاده. الاغ فکر کرد قبل از اینکه بتواند هوشمندانه تصمیم بگیرد به طرف کدام یک از این دو پشته ی علف برود

باید صد در صد مطمئن شود که کدام یک از آنها به روشنی بهتر از دیگری است. اگر تصمیم او بدون تفکر همه جانبه و انتخابش بدون دلیل کافی باشد، کارش با عجله و ناهوشمندانه خواهد بود. از این‌رو او ابتدا فاصله‌ی بین آن پشته‌ی علف را از خودش در نظر گرفت. بعد از بررسی‌های فراوان با تأسف دید که هر دو پشته از او یک اندازه فاصله داشتند. بنابراین پیش خودش فکر کرد که ممکن است جنبه‌ی دیگری وجود داشته باشد که بتواند در گزینش درست به او کمک کند و از این‌رو بزرگی پشته‌ها را در نظر گرفت. حتی این دومین تلاش او برای کسب اطمینان نظری به نتیجه نرسید وقتی دید که بزرگی پشته‌ها یکسان است. سپس با سرسختی و بردباری یک الاغ جنبه‌های دیگری مانند کیفیت علف را مد نظر قرار داد، ولی از قضای روزگار هر دو پشته‌ی علف در تمامی این مقایسه‌ها که به فکر او می‌رسید یکسان بودند.

سرانجام چون الاغ نتوانست عامل تعیین کننده‌ای را کشف کند که انتخاب او را از نظر تئوری بر پایه‌ای محکم تأیید کند، به طرف هیچ‌یک از دو پشته نرفت و راهش را مستقیم ادامه داد. الاغ گرسنه و خسته بدون آنکه با پیدا کردن دو پشته علف دلی از عزا درآورد از نزدیک علف‌ها گذشت. اگر این الاغ بدون اینکه بر یقین نظری در مورد انتخابش پافشاری کند به طرف یکی از دو پشته می‌رفت، ممکن بود به سوی آن پشته برود که به خوبی دیگری نبود ولی باوجود هر اشتباهی که در داوری هوش و خرد ممکن بود مرتکب شود، از نظر عملی در وضع خیلی بهتری قرار می‌گرفت. برای آغاز سفر در زندگانی معنوی، در دست داشتن نقشه‌ی کامل راه ضروری نیست. بر عکس، پافشاری بر داشتن چنین دانش کاملی به جای کمک به پیشرفت ممکن است مانع آن شود. رازهای ژرف‌تر زندگی معنوی تنها برای آنان فاش می‌شود که خود را به خطر انداخته و زندگی معنوی را با دل و جرأت بیازمایند. این رازها برای آنها که در هر گام تضمین می‌خواهند نیست. آن فرد که در ساحل ایستاده و به اقیانوس فکر می‌کند تنها به سطح اقیانوس پی خواهد برد اما آنکه می‌خواهد از آنچه در ژرف اقیانوس است آگاه شود باید حاضر باشد که در آن شیرجه رود.

خدمت بدون انتظار

لازمه‌ی برآورده شدن ساده‌انای کارمایوگا این است که عمل باید از درک حقیقت برخیزد. عمل روشن بینانه موجب اسارت نمی‌شود زیرا در نفس ریشه نداشته و از خودخواهی به دور است. خودخواهی نمایانگر نادانی است در حالی که خودخواه نبودن، بازتابی از حقیقت است. توجیه واقعی برای وقف کردن زندگی به خدمت بدون انتظار در ارزش ذاتی یک چنین زندگی یافت می‌شود نه در قصدهای نهانی برای نتیجه یا پی‌آمدهای آن. معمای دو پهلوی قضیه

این است که آنچه خدمت بدون انتظار برای رهرو به بار می‌آورد در واقع خیلی بیشتر از آن است که حتی در دید و دسترس خودخواهی جاهلانه می‌تواند قرار بگیرد. خودخواهی به محدود شدن زندگی می‌انجامد؛ زندگی‌ای که گرد محور نادرست فرد محدود و جدا از دیگران می‌چرخد، در حالی که خدمت بدون انتظار به از میان رفتن جدایی خیالی و مجازی کمک می‌کند و دروازه‌ای می‌شود به سوی زندگی بیکران که در آن به درک و دریافت تمامی خودی می‌توان رسید. آنچه را که فرد دارد ممکن است از دست بدهد و آنچه را که آرزو می‌کند ممکن است هرگز به آن نرسد اما اگر چیری را در راه خدا بدهد آن چیز پیشی جسته و زودتر به او باز گشته است. **سادهانای کارمایوگا** چنین است.

عشق

حتی مهم‌تر از **سادهانای دانش یا کنش، باکتی**^{۴۱} یا عشق است. دلیل وجود عشق، خود عشق است زیرا به خودی خود تمام و کامل بوده و نیاز به چیز دیگری ندارد. بهترین پیرهای طریقت به عشق خود برای خدا قانع بوده‌اند و آرزوی چیز دیگری را در سر نداشته‌اند. عشق اگر بر پایه‌ی انتظار باشد عشق نیست. در شدت عشق الهی، عاشق با **معشوق الهی** یکی می‌شود. **سادهانایی بالاتر از عشق وجود ندارد، قانونی بالاتر از عشق نیست و هدفی فراسوی عشق وجود ندارد زیرا عشق در حالت الهی خود بیکران می‌شود.** خدا و عشق یکی هستند و آنکه عشق الهی دارد خدا را دارد.

از تلاش به بی‌تلاشی

عشق را می‌توان هم بخشی از سادهانا دانست و هم بخشی از هدف. اما ارزش ذاتی عشق به اندازه‌ای روشن و آشکار است که بیشتر وقت‌ها انگاشتن آن به عنوان راه دستیابی به چیزی دیگر اشتباه است. در هیچ **سادهانایی** پیوست به خدا به آسانی و کاملی عشق نیست. هنگامی که عشق حاکم باشد پیمودن راه **حقیقت بی تلاش** و با شادی خواهد بود. روند **سادهانا** نیاز به کوشش و گاهی کوششی فراوان دارد؛ مانند مورد رهروی که در رو به رو شدن با وسوسه‌ها می‌کوشد دلبستگی نداشته باشد. اما در عشق، احساس کوشش وجود ندارد زیرا عشق خودجوش و بی‌اختیار است. خودجوشی، جوهر و عصاره‌ی معنویت راستین است. بالاترین حالت آگاهی که در آن ذهن به نحوی کامل به **حقیقت پیوسته است ساهاج آواستا**^{۴۲} یا حالت بی‌اختیاری بیکران نام دارد که در آن دانشی دایمی از **خودی برتر** وجود دارد. یکی

۴۱ - Bhakti

۴۲ - Sahaj Awastha

از معماهای دو پهلوی سادها‌نای معنوی این است که تمامی تلاش رهرو برای این است که به حالت بی‌تلاشی برسد.

داستان آهوی ختن

داستان زیبایی از یک آهوی ختن گفته‌اند که سرشت تمامی سادها‌ناهای معنوی را روشن می‌کند. روزی روزگاری آهوئی در دره و کوهسار می‌گشت، می‌جهید و لگد می‌انداخت. ناگهان بویی خوش به مشامش رسید؛ بویی که مانند آن را هرگز حس نکرده بود. این عطر چنان اعماق روح او را به جنبش در آورد که تصمیم گرفت سرچشمه و منشاء آن را پیدا کند. اشتیاق او تا به حدی بود که باوجود سرمای شدید یا گرمای طاقت فرسا، روز و شب به جستجوی بی‌امان خود برای منشاء آن عطر فرحبخش ادامه داد. نه ترسی را می‌شناخت و نه تردیدی بلکه به جستجوی بی‌فرجام خود بی‌باکانه ادامه داد تا اینکه روزی پایش لیز خورد و از صخره‌ای سقوط کرد که موجب مرگ او شد. در لحظه‌های واپسین که نفس‌های آخر را می‌کشید فهمید که سرچشمه‌ی عطری که دل او را ربوده و الهام بخش این همه تلاش شده بود ناف خودش است. این آخرین لحظه‌ی عمر آهو شادترین لحظه‌ی عمر او بود و بر چهره‌ی او آرامشی وصف‌ناپذیر نقش بسته بود.

هدف سادها‌نا خویشتن شناسی است

تمامی سادها‌نای معنوی رهرو مانند کوشش‌های آهوی ختن است. به بارآمدن نهایی سادها‌نا همانا پایان یافتن زندگی نفس رهرو است. در آن لحظه درک می‌شود که به مفهومی، او خود هدف و مراد تمامی جستجوها و کوشش‌هایش بوده و تمامی رنج‌ها و شادی‌ها، تمامی خطرها، ماجراها، فداکاری‌ها و کوشش‌های بی‌امان، همه و همه برای دسترسی به خویشتن شناسی راستین بوده است که رهرو فردیت محدود خویش را در آن گم می‌کند تا دریابد که او خود با خدایی که در همه چیز است یکی می‌باشد.