

نیروی محو شدن

تا آن دم که ندانی
از مُردن است رُستن
آزرده میهمانی
در این جهان پُر غَم.

گوته، شوق مقدس

بعضی وقت ها شاگردانم از من می پرسند «آیا راهی که نسبت به سایر راه ها سریعتر به روشن ضمیری منتج شود وجود دارد؟» معمولاً پاسخی که به آنها میدهم این است «شاید، اما فکر نمی کنم که بشریت به آن دست یافته باشد. در برهه کنونی علم معنوی (داما *dhamma*) به نظر می رسد که برای افراد مختلف رویکردهای مختلفی مناسب است. به همین دلیل من دوست دارم به شما تکنیک های متفاوتی ارائه کنم تا قدرت انتخاب داشته باشید.»

چند روز پیش تصمیم گرفتم یک آزمایش فکری انجام دهم. اگر فقط می توانستم یک تکنیک تمرکز را آموزش دهم، کدام تکنیک را انتخاب می کردم؟ انتخاب سختی است. اما فکر می کنم انتخابم تکنیک «مشاهده محو شدن» خواهد بود. دلیل انتخاب و نحوه اجرای تکنیک به شکل زیر است:

نحوه اجرای تکنیک:

دستور العمل:

هر لحظه که کل یا بخشی از یک تجربه حسی ناگهان محو شد، آن را مشاهده کنید. اینجا منظور من از مشاهده یعنی آگاه بودن از تشخیص لحظه مابین حضور کل آن تجربه حسی و محو شدن حداقل بخشی از آن.

در صورت تمایل می توانید برای تسهیل مشاهده از برچسب های ذهنی استفاده کنید. برچسب هرگونه پایان ناگهانی «محو» است.

اگر چیزی محو نشد هیچ ایرادی ندارد. منتظر بمانید تا محو شدنی اتفاق بیافتد. اگر اینکه چیزی محو نمی شود باعث نگرانی شما شد، هر بار که خود این فکر نگران کننده ناپدید شد آن را مشاهده

کنید. این ناپدید شدن هم نوعی «محو شدن» است. اگر جملات ذهنی زیادی می شنوید هر کدام از این جمله ها با پایانی همراه هستند. هر پایان یک نمونه «محو شدن» است!

دلیل اجرای تکنیک:

خیلی از افراد از لحظه شروع یک تجربه حسی آگاه هستند اما به ندرت پیش می آید که از لحظه پایان آن نیز آگاهی داشته باشند. ما بلافاصله به نما، صدا، یا حس های فیزیکی جدید جذب می شویم اما اغلب متوجه ناپدید شدن آن نما، صدا، یا حس نیستیم. این امری طبیعی است چرا که ظهور هر پدیده حسی جدید بیانگر چیزی است که باید در آن لحظه به آن رسیدگی کنیم. اما اینکه همیشه از ظهور تجارب حسی آگاه بوده اما به ندرت از گذشتن آنها آگاه باشیم منجر به ایجاد درکی ناقص از ماهیت تجربه حسی می شود. در هر لحظه حوزه آگاهی محدود است. یک ظهور در یک ناحیه منجر به یک گذر در ناحیه دیگری می شود.

حال اهمیت این موضوع چیست؟ چرا تشخیص لحظه ای که بخشی از گفت و گوی ذهنی، صدایی از محیط، یا حسی فیزیکی ناگهان فروکش می کند باید برای ما اهمیت داشته باشد؟

اجازه دهید بخش اول پاسخ به این پرسش را با مثالی اغراق آمیز شروع کنم.

تصور کنید مجبور به تحمل تجربه ای اسفناک هستید که درد فیزیکی، پریشانی احساسی، سردرگمی ذهنی، و حسی را در بر دارد. در این شرایط، برای احساس امنیت به چه چیز روی می آورید؟ برای راحت شدن از این تجربه به چه چیز روی می آورید؟ برای یافتن معنا به چه چیز روی می آورید؟

روی آوردن به بدتتان کمکی به شما نخواهد کرد. آنجا جز درد و ترس چیزی وجود ندارد. روی آوردن به ذهنتان کمکی به شما نخواهد کرد. آنجا جز سردرگمی و تردید چیزی وجود ندارد. روی آوردن به نما ها و اصوات کمکی به شما نخواهد کرد. آنجا جر آشفستگی و آشوب چیزی وجود ندارد.

سنت ژاپنی ذن همه این شرایط را ایجاد می کند: ناراحتی فیزیکی (به دلیل نشستن)، پریشانی احساسی (سرتان فریاد کشیده می شود، تحقیر می شوید، عصبانی می شوید، تهدید می شوید)، سردرگمی حسی (به دلیل کوآن ها)، سردرگمی ادراکی (تسلط بر آداب و رسوم سالها زمان میبرد).

(حقیقتی ترسناک: دلیل اینکه افراد به سرعت زیر شکنجه غرق مصنوعی (waterboarding) تسلیم می شوند این است که این شکنجه همه تأثیرات بالا را به طور همزمان و حداکثری ایجاد می کند به طوری که برای فرد هیچ جایی برای فرار باقی نخواهد ماند. در این شرایط، افراد اراده، توانایی تفکر، نهادین ترین ارزشها و حتی هویتشان را ناگهان از دست می دهند.

آیا تحت این فشار شدید، جایی برای تسکین یافتن وجود دارد؟ بله.

می‌توانید با دقت تمرکز خود را به گذرا بودن هر حس ناخوشایند معطوف کنید. به تعبیری دیگر، می‌توانید به جای عادت معمول روی آوردن به ظهور جدید، به هر گذر جدید توجه کنید. در این صورت لحظات آسایشی هر چند ناچیز همواره در دسترس خواهند بود.

حال بیابید برخی از اعتراضات منطقی به این سناریو را در نظر بگیریم:

در وحله اول، مثال بالا به علت اغراق آمیز بودن ممکن است بی ربط به نظر برسد چراکه اکثر افراد در اکثر مواقع در معرض رنج فراگیر و همه جانبه نیستند. طبیعتاً خاص بودن شرایط بالا قابل قبول است. با این وجود اکثر افراد احتمالاً در برهه ای از زندگی خود در چنین شرایطی قرار خواهند گرفت (هرچند اگر این شرایط تنها در دوران احتضار روی دهد). اگر دقیق تر بگوییم، تقریباً همه افراد از این که ممکن است این شرایط برای آنها اتفاق بیفتد تا حدی احساس ترس می‌کنند. اگر بر اساس تجربه مستقیم فردی (شهود) بدانیم که جایی در عمق وجودمان هست که هیچ چیزی امکان تعرض به آن را ندارد به سرچشمه آسایش دست یافته ایم.

اما آیا اینکه تنها سرچشمه معنا برای فرد لحظه‌های کوچک پایان یافتن باشد وضعیت غم انگیز و اسفناک نیست؟

اصلاً این پایانه‌های کوچک به چه دردی می‌خورند؟ به نظر می‌آید که اگر وضعیت بد باشد تنها پایانی که تأثیر گذار است پایان اصلی است که آن وضعیت بد را به اتمام می‌رساند. آیا تمرکز بر پایان‌های کوچک واقعاً می‌تواند کمکی کند؟

به علاوه این مثال ناقصی است. آیا زندگی تنها محدود به رفع ناراحتی و اجتناب از سردرگمی است؟ پس یافتن رضایت و معنا چه می‌شود؟

بیابید برخی از این نکات را بررسی کنیم:

تسکین، آسایش

تا چه اندازه این پایان‌های کوچک می‌توانند مؤثر باشند؟ بستگی دارد. به چه چیز بستگی دارد؟ به سه اصل زیر:

شفافیت حسی: توانایی شما در تشخیص لحظات «محو شدن».

قدرت تمرکز: توانایی شما در تمرکز بر لحظات «محو شدن».

تعادل درونی: توانایی شما در مشاهده تجارب حسی بدون جذب و دفع.

می توانید به تعادل درونی به عنوان مهارتی نگاه کنید که به سرعت و با همه وجود (عمیقاً) به ظهور هر تجربه حسی جدید آری! می گوید. پذیرفتن سریع و عمیق یک تجربه منجر به ناپدید شدن سریع و عمیق آن تجربه می گردد. این مهارت باعث ایجاد چرخه فیدبک مثبت می شود. هر چقدر میزان تعادل شما در لحظه ظهور بیشتر باشد، با سهولت بیشتری میتوانید لحظه محو شدن را تشخیص دهید. به همین ترتیب، هر چقدر ناپدید شدن ها را بیشتر تشخیص دهید، تعادل بیشتری در لحظه ظهور خواهید داشت. این چرخه سرعت پیشرفت شما را به شدت افزایش می دهد.

با گذشت زمان، تکنیک «مشاهده محو شدن» باعث افزایش حساسیت شما در تشخیص محو شدن می شود. این افزایش حساسیت به همراه چرخه فیدبک مثبت که در بالا توصیف شد به شما امکان می دهد که به طور مستمر بر محو شدن تمرکز کنید. این موجب می شود که پایان های کوچک به آسایشی عظیم تبدیل شوند.

(توضیحی در مورد اصطلاحات بالا: «فعالیت همزمان تمرکز، شفافیت، و تعادل درونی» تعریف اجرایی من از ذهن-جسم آگاهی است.)

سکون

آیا مشاهده محو شدن تأثیرات مثبت دیگری به جز ایجاد حس تسکین و آسایش دارد؟ بله. برای برخی افراد مشاهده لحظات محو شدن آرامش عمیقی به ارمغان می آورد. ممکن است هرگاه محو شدنی را مشاهده کنید، احساس سکون دیداری، شنیداری، و حسی در حوزه آگاهی بسط داده شود. بروز این حس قابل درک است چراکه هر لحظه خاموشی (محو شدن) به خاموشی مطلق، نقطه ساکن جهان گردان، اشاره می کند.

رضایت

بنابراین، به نظر منطقی می آید که مشاهده محو شدن می تواند در حین تجربه ای ناخوشایند تسکین دهنده باشد. این تکنیک به شما امکان می دهد به طور لحظه ای حس «این نیز در حال گذر است» را تجربه کنید. این تجربه در مقایسه با اینکه تنها جمله «این نیز بگذرد(خواهد گذشت)» را به خود یادآوری کنید آسایش بیشتری برای شما به همراه خواهد داشت. همچنین به نظر منطقی می آید که مشاهده محو شدن باعث ایجاد سکون و آرامش درونی شود. آسایش و آرامش نتایج طبیعی ماهیت محو شدن هستند.

اما این تکنیک تأثیر دیگری هم دارد که افراد معمولاً آن را گزارش می دهند، تأثیری که به ظاهر برخلاف ماهیت محو شدن است. محو شدن به نیستی اشاره می کند، اینطور نیست؟ با این وجود برای افراد مشاهده محو شدن از نظر حسی غنی و رضایت بخش است. توضیح این موضوع از نظر عقلانی دشوار است اما امکان تجربه مستقیم آن وجود دارد. در هند لغتی وجود دارد که دو معنای «خاموشی» و «رضایت» را در خود گنجانده است. این لغت نیروانا است. به نظر هیچ فرهنگ دیگری قادر به دریافت این ارتباط نبوده است.

(البته مسیحیان قرون وسطی برخی اوقات برای اشاره به غنای لایتناهی خداوند از عبارت nihil per excellentiam به معنای نیستی مطلق یا اعلی استفاده می کردند.)

جایی که هر چیز به آن باز می گردد، همانجایی است که از آن نشأت می گیرد. هر بار که محو شدن را مشاهده می کنید برای مدت کوتاهی توجه شما درست به آن منشأ معطوف می شود. این همان چیزی است که به پارادوکس رضایت بخش بودن نیستی دلالت می کند.

عشق

آیا تأثیرات مثبت دیگری نیز ممکن است؟ بله. مشاهده محو شدن می تواند به روحیه خودجوش عشق ورزی و خدمتگزاری منجر شود (بودیچیتا bodhicitta).

زمانی که شما با منشأ آگاهی خود آشنا شوید همزمان با منشأ آگاهی دیگران نیز آشنا خواهید شد، منشأیی که رحم زاینده همه موجودات است. فردی که از رحم مشترک با شما زاده می شود برادر یا خواهرتان تلقی می گردد. بنابراین، مشاهده محو شدن ممکن است به حس یگانگی (و تعهد) با همه موجودات منجر شود. در تبت بعضی اوقات به این موضوع با عنوان وحدت راه و تهیگی اشاره می شود.

بنابراین، محو شدگی با وجود اینکه به نظر سرد و غیرانسانی می آید عمیقاً با مسأله رضایت و معنای انسانی گره خورده است. این ارتباط راز نهران سنن عرفانی جهان است.

وارونگی

هنگامی که حساسیت شما در تشخیص محو شدن افزایش یابد، ممکن است به تجربه ای برسید که در آن به علت مشاهده بی وقفه محو شدن، محو شدگی به محور تمرکز تبدیل شود. فاصله بین محو شدن ها به قدری کاهش می یابد که موجب نوعی وارونگی می گردد. محو شدن به زمینه آگاهی تبدیل شده، خود و جهان ماهیتی گذرا پیدا می کنند. بدون شک چنین تجربه ای تأثیر بسیار زیادی در نحوه ارتباط شما با پیری و مرگ ایجاد خواهد کرد.

بعضی اوقات از من پرسیده می شود که چرا برخلاف بسیاری از معلمان مراقبه، تنفس را محور مراقبه قرار نمی دهم. به نظر می رسد که تصور عمومی از هدف نهایی مراقبه ذهن-جسم آگاهی بدست آوردن توانایی در متمرکز شدن روی تنفس است. بعضی وقت ها برای پارودی کردن این تصور به شوخی می گویم «مراقبه گران واقعی این توانایی را دارند که به تنفس باز گردند.» اگر اصرار دارید که لنگری برایتان مشخص کنم که به آن بازگردید به شما می گویم «مراقبه گران واقعی این توانایی را دارند که به محو شدن باز گردند.»

شب تاریک روح

آیا این امکان وجود دارد که تمرینات محو شدگی و سایر مضامین مرتبط مثل تهیگی (شونیاتا) و نا خودی (آاناتا) باعث ایجاد اثرات منفی شوند؟ در مواقعی چنین احتمالی وجود دارد. در موارد خاص ممکن است حس محو شدگی، تهیگی، و نا خودی به حدی شدید باشد که به احساس سردرگمی، ترس، پارالیز، بی‌زاری، نا امید و ... منجر شود. در متون کلاسیک عرفانی شرق و غرب به چنین حالات ناخوشایندی اشاره شده است. در غرب، بعضی اوقات از عنوان «شب تاریک روح» برای اشاره به این حالات استفاده می‌شود. همچنین این وضعیت در شرق گاهی با عناوین «چاله تهیگی» یا «سوی ناخوشایند انحلال» یاد می‌شود. این حالات آنقدر شایع نیست اما اگر به کسی دست داد، برای اینکه وضعیت را از یک مخمصه به شادمانی تغییر دهید سه راه زیر را خاطر داشته باشید.

۱. قسمت های مثبت شب تاریک را **تقویت کنید**، حتی اگر این قسمت های مثبت در مقایسه با قسمت های منفی ناچیز به نظر آیند. ممکن است از این حس نیستی قدری آرامش دریافت کنید. ممکن است حس کنید که درون و بیرون در حال یکی شدن هستند (که منجر به بسط داده شدن هویت می گردد). ممکن است نوعی انرژی آرام و ارتعاشی در بدنتان حس شود. ممکن است نوعی انرژی ارتجاعی، انبساطی – انقباضی به شما تحرك بخشد.
۲. قسمت های منفی شب تاریک را با استفاده از تکنیک مشاهده از هم گسسته و سپس **حذف کنید**. «اصل تفرقه پس غلبه» را به خاطر داشته باشید. اگر بتوانید یک واکنس منفی را به قسمت های تشکیل دهنده آن تقسیم کنید (یعنی تصویر ذهنی، گفت و گوی ذهنی، احساس بدنی) آنگاه قادر خواهید بود از غرق شدن در آن واکنش جلوگیری کنید. به عبارت دیگر برای حذف کردن بخش های منفی تا سر حد مرگ به آن ها عشق بورزید.
۳. احساسات، رفتار، و افکار مثبت را در خود به طور مستمر و سیستماتیک **پرورش دهید**. یعنی به تدریج و با حوصله بر پایه تمرینات عشق ورزی و سایر تمرینات مرتبط (Brahmavihara) خودی از عادات نو بسازید.

در اکثر موارد، سه تمرین بالا باید تا زمان عبور از شب تاریک اجرا شده و ادامه داده شوند. در موارد خاص *ممکن است اجرا و ادامه فعالیت های بالا نیازمند یادآوری و حمایت مستمر از سوی معلمان و سایر مراقبه گران باشد*. اما با وجود این دشواری ها، مقصد نهایی عمقی از مسرت و رهایی را به ارمغان می آورد که حتی فراتر از تصوراتتان خواهد بود. شب تاریک وضعیتی برزخی است. [ترانه زیر اثر جانی مرسر](#) در سال ۱۹۴۴ به شما کمک می کند که نحوه عبور سریع از این وضعیت را به خاطر بسپارید.

یونس در دل نهنگ، نوح درون کشتی

وقتی همه چیز تیره و تاریک شد، این دو چه کردند؟

باید ...

مثبت رو تقویت کنی
منفی رو حذف کنی
از پرورش دست برداری
با چیزای بین اینها هم کاری نداشته باشی.

خودکاوی

آنجا که هر چیز به آن باز می‌گردد همانجایی است که از آن سرچشمه می‌گیرد. روش‌های زیادی برای تفحص در سؤال «من که هستم؟» وجود دارد. یکی از این روش‌ها خودکاوی نام دارد. در این تمرین، هر وقت که حس منیت ظهور کرد، از خود می‌پرسید «چیز پشت این حس است؟»، «این حس از کجا می‌آید؟» راه دیگری که برای پاسخ به این پرسش وجود دارد مشاهده جایی است که هر چیز به آن بازمی‌گردد (مشاهده محو شدن). هر دو رویکرد می‌توانند مؤثر باشند. نقطه آغاز ظهور پیش‌رو همانجایی است که ظهور پیشین در آن به پایان رسیده است.

معنا

محو‌شدگی در همه ادوار و فرهنگ‌ها و در داخل و خارج از ادیان شناخته شده و مورد استفاده قرار گرفته است. به همین دلیل عناوین گوناگونی برای آن وجود دارد که برخی از آنها در ظاهر با یکدیگر در تضاد هستند! لیست زیر تعدادی از این عناوین را به شما معرفی می‌کند که نماینگر جهان شمول بودن و اهمیت این تجربه هستند.

- صفر (به عقیده جوشو ساساکی روشی)
- آگاهی محض (پوروشا در یوگا)
- خاموشی (جیتا ورتی نیرودا در یوگا، نیرودا در بودیسم، Cesó در نوشته‌های قدیس یوهان صلیبی)
- منشأ (ها ماکوم המקום در کابالا، کونگن به عقیده جوشو ساساکی روشی)
- شاهد (درشتری Draṣṭṛ در یوگا)
- خود حقیقی (آتمان आत्मन् Ātman در هندویسم)
- نا خودی (آناتا अनात्मन् Anattā در بودیسم)
- زاده نشده (Ajāta در بودیسم و در هندویسم)
- نامیرا (Amrita अमृत در بودیسم و هندویسم)
- نیستی (Nihil, Nichts, Nada در مسیحیت، Ein در یهودیت کابالا، شونیاتا Śūnyatā در بودیسم، فنا در اسلام، 虛 Xu در دانویسم)

- زمینه، اساس، پایه (Grund در نوشته های مایستر اکهارت، Ghzi در سنت تبتی)
- عشق واقعی (*shinjitsu no ai* به عقیده جوشو ساساکی روشی)



GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ