

پیوند^۱

مراقبه معنوی و تعهد اجتماعی

«مراقبه» بیرون زدن از جامعه، یا فرار از جامعه نیست، بلکه آماده شدن برای ورود دوباره به جامعه است. به این «بودیسم مشارکت‌جو و متعهد»^۲ می‌گوییم. زمانی که به مرکزی برای مراقبه می‌رویم، شاید بر این گمان باشیم که همه چیز - خانواده، جامعه و تمامی پیچیدگی‌های آن‌ها - را پشت سر خود می‌گذاریم و به عنوان یک فرد به آنجا می‌رویم تا صلح و آرامش را تمرین کنیم و به دنبالش بگردیم. این یک خیال پردازی و توهم است زیرا در بودیسم چیزی به عنوان «خود» فردی وجود ندارد.

درست به همان سان که یک تکه کاغذ ثمره و آمیزه‌ی عناصر بسیاری است که می‌توان به آن عناصر «نه کاغذ» گفت، فرد هم از عناصر «نه فرد» ساخته شده است. اگر شاعر باشید، به روشنی می‌بینید که ابری روی این ورق کاغذ شناور است. بدون ابر در آنجا، آبی هم نخواهد بود؛ بدون آب، درختان نمی‌توانند رشد کنند و بدون درختان کاغذی نخواهد بود. پس ابر در اینجا است، هستی این صفحه وابسته به هستی ابر است. کاغذ و ابر بسیار به یک‌دیگر نزدیکند. بیایید به چیزهای دیگری بیندیشیم: خورشید. نور خورشید بسیار مهم است زیرا جنگل نمی‌تواند بدون نور خورشید رشد کند و مردمان نمی‌توانند بدون نور خورشید زنده باشند و رشد کنند. برای همین چوب‌بر به نور خورشید نیاز دارد تا درخت ببرد و درخت به نور خورشید نیاز دارد تا درخت باشد. بنابراین می‌توانید خورشید را در این ورق کاغذ ببینید. و اگر ژرف‌تر بنگرید، با چشمان بودی‌ساتواها (با چشمان کسانی که بیدارند) نه تنها ابر و نور خورشید را در آن می‌بینید، بلکه هر چیز دیگری را که در آنجا است؛ گندمی که نان چوب‌بر برای خوردن می‌شود، پدر چوب‌بر و دیگر چیزها؛ همه چیز در این ورق کاغذ است.

سوترا آواتاماساکابه ما می‌گوید که نمی‌توانید حتی به یک چیز هم اشاره کنید که رابطه‌ای با این ورق کاغذ نداشته باشد. برای همین می‌گوییم: «یک ورق کاغذ از عناصر «نه کاغذ» ساخته شده است.» ابر عنصر «نه کاغذ» است؛ جنگل عنصر «نه کاغذ» است؛ نور خورشید عنصر «نه کاغذ» است. کاغذ از تمامی این عناصری ساخته شده که چوب نیستند تا جایی که اگر آن‌ها را به سرچشمه‌شان بازگردانیم، ابر را به آسمان، نور خورشید را به خورشید، چوب‌بر را به پدرش، کاغذ خالی می‌شود. خالی از چه چیز؟ خالی از خودی جدا. کاغذ از تمامی عناصر «نه کاغذ» ساخته شده و اگر تمامی این عناصر را بیرون بکشیم، به راستی از یک خود جدا و مستقل خالی می‌شود. این خالی بودن از خودی مستقل، به این معناست که کاغذ پر از همه چیز و کل کیهان است. حضور

^۱ از کتاب «تیک نات هان: برگزیده‌ای از نوشته‌ها»، ترجمه‌ی رویا منجم، نشر علم.

^۲ *Engaged Buddhism* جنبشی در بودیسم است که آموزه‌های بودایی را به‌طور فعال در حل مسائل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و زیست‌محیطی به کار می‌گیرد؛ یعنی به جای تمرکز صرف بر مراقبه و رهایی فردی، بر مسئولیت اجتماعی، صلح، عدالت و کاهش رنج در جامعه نیز تأکید دارد.

این ورق کوچک کاغذ حضور کل کیهان را ثابت می‌کند.

به همین سان، فرد هم از عناصر «نه فرد» ساخته شده است. چه طور انتظار دارید همه چیز را با ورود به مرکز مراقبه پشت سر بگذارید؟ آن رنجی که در دل خود می‌کشید، رنج جامعه است. آن را با خود می‌آورید، جامعه را با خود می‌آورید. همه‌ی ما را با خود می‌آورید. زمانی که مراقبه می‌کنید، تنها به خاطر خودتان نیست، آن را برای کل جامعه پیش می‌برید. به دنبال راه حل مسائل خود نه تنها برای خودتان، بلکه برای تمامی ما هستید.

به برگ‌ها معمولاً در قالب فرزندان درختان نگریسته می‌شود. بله، آن‌ها فرزندان درخت هستند، از درخت زاده شده‌اند، اما از این گذشته مادران درخت نیز هستند. برگ‌ها شیره‌ی خام، آب و کانی‌ها را با نور خورشید و گاز در هم می‌آمیزند و آن را به شیره‌ی پخته‌ای تبدیل می‌کنند که می‌تواند به درخت خوراک برساند. از این راه برگ‌ها مادر درخت می‌شوند. ما همه فرزندان جامعه هستیم، اما از این گذشته مادران هم هستیم. لازم است به جامعه خوراک برسانیم. اگر از جامعه ریشه‌کن شویم، نمی‌توانیم آن را به محل زیست‌پذیرتری برای خودمان و فرزندانمان دگرگون کنیم. برگ‌ها با ساقه به درخت بسته شده‌اند. ساقه بسیار مهم است.

سال‌هاست که در اجتماع‌مان باغبانی می‌کنم و می‌دانم پیوند زدن گاه تا چه اندازه دشوار است. برخی از گیاهان به آسانی پیوند خورده نمی‌شوند [...] در پی چیزی در تمرین مراقبه هستم که بتواند به مردمان ریشه‌کن شده از جامعه کمک کند تا دوباره در آن ریشه بدوانند. مراقبه فرار از جامعه نیست. مراقبه مجهز کردن خود با ظرفیت گنجاندن دوباره‌ی خود در جامعه است تا برگ بتواند به درخت خوراک برساند.

به گمانم جامعه‌های ما جایگاه سختی برای زندگی است. اگر مراقب نباشیم، می‌توانیم ریشه‌کن شویم و زمانی که ریشه‌کن شویم، نمی‌توانیم جامعه را تغییر دهیم تا زیست‌پذیرتر شود. مراقبه راهی برای کمک به ما در ماندن در جامعه است. این بسیار مهم است. مردمانی را دیده‌ایم که از جامعه بیگانه شده‌اند و نمی‌توانند خود را از نو در آن جای بدهند. می‌دانیم اگر مراقب نباشیم این می‌تواند برای ما هم رخ دهد.

پی برده‌ام که بسیار از تمرین‌کننده‌های بودایی در آمریکا، جوان و روشنفکرند و نه از در ایمان، که از در روان‌شناسی به سراغ بودیسم آمده‌اند. می‌دانم که مردمان در دنیای باختر زمین از لحاظ روانی رنج زیادی می‌برند و برای همین بسیاری بودایی شده‌اند؛ مراقبه می‌کنند تا مسائل روانی خود را حل کنند. بسیاری هنوز در جامعه‌اند، اما شماری [از آن] ریشه‌کن شده‌اند. من که خود مدتی دراز در آن جامعه زندگی کرده‌ام، احساس می‌کنم که خیلی خوب نمی‌توانم با آن جامعه کنار بیایم. چیزهای زیادی است که باعث می‌شوند بخواهم از آن کنار بکشم، و به خودم بازگردم. اما تمرین کمک می‌کند تا در جامعه بمانم، زیرا آگاهم که اگر جامعه را ترک کنم، نمی‌توانم به تغییر آن کمک کنم. امیدوارم کسانی که مراقبه را تمرین می‌کنند، در نگاه داشتن پاهایشان روی زمین، در ماندن در جامعه موفق شوند. این امید ما برای «صلح» است.

سی سال پیش، زمانی که بیست و هفت یا هشت سالم بود، شعری درباره‌ی برادری سرودم که چنان در جامعه رنج می‌برد که ناگزیر جامعه را رها کرد تا به مرکز مراقبه‌ای برود. از آنجا که معبد بودایی جایگاه مهر و شفقت است، با آغوش باز او را پذیرفتیم. هرگاه کسی تا به این اندازه رنج می‌برد، زمانی که به مرکز مراقبه‌ای می‌رود، نخستین کار این است که آسایشی به او بخشیده شود. همه در معبد به اندازه کافی مهربان بودند که بگذارند بیاید و جایی برای گریستن داشته باشد. هر کس برای چه مدت، چند روز، چند سال نیاز به گریستن دارد؟ ما نمی‌دانیم. اما او سرانجام به مرکز مراقبه پناه برد و دیگر هم نمی‌خواست به جامعه بازگردد. برایش بس بود. گمان می‌برد به صلح و آرامشی دست یافته، اما روزی خود من رفتم و مرکز مراقبه‌اش را که کلبه کوچکی بود، آخرین پناهگاهش را آتش زدم! در درک او چیزی بیرون از آن کلبه کوچک وجود نداشت. جایی برای رفتن نداشت چون، جامعه جامعه‌ او نبود. گمان می‌برد آمده تا به رهایی خودش دست یابد، اما در پرتو بودیسم چیزی به عنوان خود فردی وجود ندارد. همان طور که می‌دانیم زمانی که کسی به یک مرکز بودایی می‌رود، تمام جای زخم‌ها، تمامی زخم‌های جامعه را هم با خود می‌برد، کل جامعه را با خود می‌برد. در این شعر، من آن مرد جوان هستم، و نیز کسی که آمد و کلبه‌اش را به آتش کشید!

اگر برسید که چه قدر می‌خواهم

به شما می‌گویم: «همه را»

امروز صبح

تو و من

و تمامی مردمان

در رود شگفت‌انگیز «یکی بودن» روانیم

با تکه‌های کوچکی از خیال‌پردازی چیزی که هستیم

راه درازی برای یافتن خودمان آمده‌ایم

برای خودمان

در تاریکی، در پندارِ رهایی

امروز صبح برادرم از ماجراجوییِ درازِ خود

بازگشته

در برابر محراب زانو می‌زند
با چشمانی لبریز از اشک
جانش در شعله‌ی تمنای ساحلی برای لنگر انداختن می‌سوزد
- تمنایی که من هم زمانی داشتم -
بگذار آنجا زانو زند و اشک بریزد
بگذار دلش را با گریستن خالی کند
بگذار هزار سال به آنجا پناه برد
تا سرانجام اشک‌هایش خشک شوند.

شبی، خواهم آمد
و سرپناهِش را به آتش می‌کشم
کلبه کوچکش را بر فراز تپه.
این آتش همه چیز را ویران می‌کند
و حتی تنها تخته چوبش را پس از کشتی شکستگی
دود می‌کند.

در نهایت بی‌قراریِ جانِش
صدف می‌شکند
نورِ کلبه‌ی به آتش کشیده شده
شاهد «رهایی» باشکوه اوست
منتظرش می‌مانم
در کنار کلبه‌ی در حال سوختن
اشک از گونه‌هایم جاری است
به ژرف‌اندیشی در باره‌ی هستی تازه‌اش می‌نشینم
و با گرفتن دستانش در دست‌های خود
می‌پرسم که چه قدر می‌خواهد
لبخند می‌زند و می‌گوید: «همه را»

درست همان طور که زمانی خود من گفتم.

از دید من مرکز مراقبه جایی است که به خودتان باز می‌گردید، درک روشن‌تری از واقعیت می‌یابید، نیروی بیشتری در فهمیدن و مهر ورزیدن، و خود را برای ورود دوباره به جامعه آماده می‌کنید. اگر بدین‌سان نباشد، مرکز مراقبه واقعی نیست. با رشد درک واقعی، می‌توانیم از نو وارد جامعه شویم و سهم واقعی در آن داشته باشیم.