

# از دل تو تا دل من

دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز

کارن آرمسترانگ

ترجمه

مرضیه سلیمانی

فرهنگ‌نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران - ۱۳۹۶

از دل تو تا دل من  
دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز

ترجمه  
مرضیه سلیمانی

**Twelve Steps to a Compassionate Life**

Karen Armstrong

Anchor, New York, 2011

فرهنگ‌نشرنو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده  
تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ دوم، ۱۳۹۶ (چاپ اول، ۱۳۹۵)  
شمارگان ۱۱۰۰

صفحه آرا یاسر عزآباد

چاپ و صحافی سپیدار

ناظر چاپ بهمن سراج

با سپاس از میثم پورافضل

همه حقوق محفوظ است.

**فهرست کتابخانه ملی**

سرشناسه آرمسترانگ، کارن، ۱۹۴۴ - م.

عنوان و نام پدیدآور از دل تو تا دل من: دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز/

کارن آرمسترانگ؛ ترجمه مرضیه سلیمانی.

مشخصات نشر تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری ۲۲۴ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۹-۲۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی فیفا

شناسه افزوده سلیمانی، مرضیه، ۱۳۵۰ - مترجم

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۳ الف۴/آ۴۷۵/BJ۱۴۷۵

رده‌بندی دیویی ۱۷۷/۷

شماره کتاب‌شناسی ملی ۳۶۴۰۵۵۹

قیمت ۱۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش آسیم

تلفن و دوزنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

## فهرست

۹	دیباچه مترجم
۱۳	مقدمه
۳۵	گام اول: درباره شفقیت بیاموزیم
۷۳	گام دوم: به جهان پیرامون خویش بنگرید
۸۳	گام سوم: با خودتان مشفق باشید
۹۹	گام چهارم: همدلی
۱۱۳	گام پنجم: مراقبه
۱۱۹	گام ششم: عمل
۱۲۵	گام هفتم: دانسته‌های ما چه اندک است
۱۴۱	گام هشتم: چگونه با دیگری سخن بگوییم؟
۱۵۳	گام نهم: نگرانی برای همگان
۱۶۵	گام دهم: دانش
۱۷۳	گام یازدهم: بازشناسی
۱۸۵	گام دوازدهم: دشمن خود را دوست بدانید
۱۹۹	سخن آخر
۲۰۳	یادداشت‌ها
۲۱۷	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۲۱	نام‌نامه

# گام اول

## درباره شفتت بیاموزیم

هر دوازده گام به معنای عمیق کلمه آموزشی<sup>۱</sup> هستند. واژه لاتین educere «هدایت کردن» معنا می‌دهد و این برنامه آموزشی برای ایجاد شفتت طراحی شده است و همان‌گونه که دیدیم شفتت به صورت بالقوه در هر یک از افراد انسانی وجود دارد چنان‌که می‌تواند به نیرویی شفافبخش در زندگی ما و در جهان بدل شود. ما می‌کوشیم واکنش‌های خود را از نو آموزش دهیم و عادت‌های روحی‌ای را پدید آوریم که مهربانی و ملایمت بیشتری داشته و کمتر مبتنی بر ترس از دیگران باشند. خواندن و آموختن درباره شفتت بخش مهمی از این فرایند خواهد بود و باید به یک عادت همیشگی تبدیل شود، اما مسئله به همین جا ختم نمی‌شود. شما تنها با مطالعه یک کتابچه راهنما قادر به رانندگی نخواهید بود؛ باید سوار ماشین شوید و آن را هدایت کنید تا مهارت‌هایی که با زحمت زیاد کسب کرده‌اید به عادت و رفتار درونی‌تان بدل شود. اگر کنار استخر بنشینید و به دیگران نگاه کنید که در آب جست‌وخیز می‌کنند، نمی‌توانید شنا کردن بیاموزید؛ باید دل به دریا بزنید و روی آب ماندن را یاد بگیرید. اگر پشتکار داشته باشید، به

1. educative

توانایی‌ای دست می‌یابید که کسب آن در ابتدا غیرممکن می‌نماید. در مورد شفقت هم وضع به همین گونه است؛ ما می‌توانیم دربارهٔ ساختار عصبی مغز و مقتضیات سنت خودمان بیاموزیم، اما تا وقتی که عملاً رفتار خود را اصلاح نکنیم و یاد نگیریم که فکر و رفتارمان مطابق با قانون طلایی و در جهت یاری به دیگران باشد، هیچ پیشرفتی نصیبمان نخواهد شد.

به‌عنوان گام‌آغازین و نشان دادن تعهد نمادین، خوب است به وب‌سایت «منشور شفقت»<sup>۱</sup> سری بزنید و در آن ثبت‌نام کنید. اساس این منشور فراخواندن افراد به عمل مشفقانه است و وب‌سایت شما را قادر می‌سازد که هفته‌به‌هفته از میزان پیشرفت برنامهٔ منشور در بخش‌های مختلف جهان مطلع باشید. البته منشور سندی مشترک است که چهرهٔ سنت خاصی را باز نمی‌تاباند، پس در آمیختن آن با اسطوره‌ای که محرک شما باشد، مهم خواهد بود. هرگونه آموزشی که صرفاً فهرستی از دستورالعمل‌ها باشد، ناکارآمد است. ما به منبع الهام و انگیزه نیاز داریم. این انگیزه باید به سطحی از ذهن برسد که عمیق‌تر از عقلانیت محض است و با احساساتی سروکار دارد که خاستگاهشان منطقهٔ لیمبیک مغز است. بنابراین مهم است که دربارهٔ سنت خود - دینی یا دنیوی - کندوکاو کنید و آموزه‌های آن دربارهٔ شفقت را بیابید. این سنت به شیوه‌ای با شما سخن خواهد گفت که برایتان آشناست و از ظنن عمیق‌ترین اشتیاق‌ها و امیدها و ترس‌هایتان آکنده گشته است. همچنین برایتان توضیح خواهد داد که سفر شما به سوی شفقت مستلزم چه چیزی است.

در بخش «پیشنهادهایی برای مطالعهٔ بیشتر»، در پایان کتاب، عناوین کتاب‌هایی را می‌بینید که به افزایش دانش شما پیرامون سنت خودتان و دیگران یاری می‌رساند. تشکیل گروه بحث و مطالعه به همراه کسانی که در برنامهٔ دوازده گام شرکت کرده‌اند، سودمند خواهد بود. اگر این گروه از

کسانی تشکیل شده باشد که به سنت‌های دینی و دنیوی مختلف تعلق دارند، بسیار جالب خواهد بود چراکه مطالعه تطبیقی دیگر ادیان و ایدئولوژی‌ها فهم شما از عقاید خودتان را نیز غنی‌تر خواهد کرد. همچنین بد نیست که گلچینی شخصی از عبارات یا اشعاری تهیه کنید که برایتان الهام‌بخش‌اند، یا از آموخته‌هایتان پیرامون اسطوره‌ای که ما را به معنای عمیق‌تر زندگی وارد می‌سازد، یادداشت بردارید.

مفهوم اسطوره نیازمند توضیح است زیرا در جهان علمی امروز ما، بخش اعظم اعتبار و نیروی اولیه خود را از دست داده است. اسطوره قصه جادویی تخیلی نیست. در گفتار عامه واژه اسطوره غالباً جهت توصیف چیزی مورد استفاده قرار می‌گیرد که حقیقی نیست. وقتی سیاستمداری متهم شود که در گذشته خطایی مرتکب شده است، احتمالاً اعتراض خواهد کرد که این ماجرا اسطوره است؛ یعنی رخ نداده است. اما در جهان پیشامردن، هدف اسطوره انتقال اطلاعات تاریخی یا واقعی نبود. واژه یونانی mythos از فعل *musteion* مشتق شده که به معنی «بستن دهان یا چشم‌ها» است. این واژه با سکوت و ابهام و تاریکی مرتبط است. اسطوره تلاشی بود برای بیان برخی از جنبه‌های مبهم‌تر زندگی که به آسانی در قالب گفتار منطقی و استدلالی به بیان در نمی‌آمد. اسطوره چیزی بیش از تاریخ است، تلاشی است برای بیان اهمیت عمیق‌تر یک رویداد. تعریف درست از اسطوره این است که به یک معنا یک‌بار رخ می‌دهد اما در عین حال همیشه رخ می‌دهد. اسطوره درباره حقیقتی جاوید و جهانی است.

اگر کسی از یونانیان باستان می‌پرسید که آیا باور دارند برای داستان معروف دمتر - ایزد بانوی حاصلخیزی و غلات - و دختر محبوب او، پرسفونه، به اندازه کافی مدرک تاریخی وجود دارد یا خیر، آن‌ها این سؤال را ابلهانه قلمداد می‌کردند (سؤالاتی مانند اینکه آیا پرسفونه به راستی توسط هادس ربوده شد و در جهان زیرین محبوس گردید؟ آیا دمتر واقعاً آزادی او را به دست آورد؟ چگونه می‌توانید ثابت کنید که پرسفونه هر سال به جهان

بالایی بازمی گشت).<sup>۱</sup> احتمالاً آن‌ها پاسخ می‌دادند که حقیقت این اسطوره در معرض دید همگان قرار دارد: روشن است که جهان هر بهار دوباره زنده می‌شود، در شکوفایی مکرر گیاهان و، بالاتر از همه، در این حقیقت بنیادی که زندگی و مرگ از یکدیگر جدایی ناپذیرند. اگر دانه به درون زمین نرود و نمیرد، زندگی جدیدی در کار نخواهد بود؛ بدون مرگ قادر به زندگی نیستید. آیین‌های مرتبط با این اسطوره که هر ساله در الوزیس بر پا می‌شد (که می‌گویند دمتر در جست‌وجوی دختر خویش، در آن‌جا اقامت گزید)، به‌دقت و استادانه انجام می‌گرفت تا به مردم کمک کند میرندگی خویش را بپذیرند. پس از آن بسیاری از آن‌ها درمی‌یافتند که با آرامش بیشتری می‌توانند در خصوص چشم‌انداز مرگ خود به تأمل بپردازند.<sup>[۱]</sup>

بنابراین اسطوره تنها هنگامی معنا می‌یابد که به عمل درآید: یا به لحاظ آیینی و یا به‌صورت رفتاری. اسطوره تنها هنگامی قابل‌درک خواهد بود که به‌عنوان بخشی از یک فرایند تغییر بیان شود.<sup>[۲]</sup> اسطوره را به‌درستی یکی از شکل‌های اولیهٔ روان‌شناسی دانسته‌اند. داستان‌های خدایانی که از میان هزارتوها می‌گذرند یا با هیولاها نبرد می‌کنند، بیشتر توصیف‌گر حقیقتی مثالی است تا رخدادی واقعی. هدف آن‌ها وارد ساختن مخاطبان به جهان هزارتوی روان بود، درحالی‌که به آن‌ها می‌آموختند چگونه از این قلمرو اسرارآمیز عبور کنند و با روح شیطانی خویش دست‌وپنجه نرم کنند. اسطورهٔ قهرمان به مردم می‌گفت چه باید بکنند تا قهرمانی بالقوهٔ خویش را به منصهٔ ظهور بگذارند. هنگامی که زیگموند فروید و کارل گوستاو یونگ تحقیقات علمی مدرنِ خویش دربارهٔ روان را طرح کردند، به‌طور

۱. هادس در اساطیر یونان، فرمانروای عالم زیرین (دنیای مردگان)، پسر کروئوس و رئا و برادر زئوس و پوسیدون و همسر پرسفونه است. او بر اشباح مردگان حکمرایی می‌کرد و نام دیگرش پلوتون بود. مطابق اساطیر یونان، هادس برای ازدواج با پرسفونه او را به جهان زیرزمینی برد و با او ازدواج کرد. پرسفونه الاهیة حاصلخیزی و مظهر زادن بود. دمتر، خواهر زئوس و مادر پرسفونه، پس از انتقال او و هادس، برای جست‌وجوی او به جهان زیرزمینی رفت. - م.

گریزی به این داستان‌های باستانی بازگشتند. اسطوره می‌توانست شما را در حالت روحی صحیح قرار دهد اما برداشتن گام بعدی با شما بود. ما در جهان علمی خویش در پی اطلاعات خالص و معتبریم و هنر قدیمی تفسیر این داستان‌های نمادین را - که در آن‌ها خدایان مقابر را ترک می‌گویند یا دریاها شکافته می‌شوند - از دست داده‌ایم و همین موضوع دین را پیچیده و مسئله‌دار کرده است. بدون اجرای عملی، اسطوره مبهم و انتزاعی باقی می‌ماند، شبیه بازی‌ای که قوانینش دشوار و ملال‌آور به نظر می‌رسد، اما به محض این‌که طاس را بردارید و شروع به بازی کنید، همه‌چیز فوراً روشن می‌شود و معنا می‌یابد. به موازات پشت سر گذاشتن گام‌های دوازده‌گانه، به بررسی برخی اسطوره‌های سنتی می‌پردازیم تا به آنچه درباره شفقت ضروری می‌دانند، دست یابیم و یاد بگیریم که برای ادغام آن‌ها با زندگی خویش چه باید بکنیم.

به دست دادن گزارشی همه‌جانبه پیرامون آموزه‌های همه سنت‌های بزرگ در این جا امکان‌پذیر نیست. من بر چند تن از پیامبران و حکیمان تأثیرگذار که این خصایل را گسترش داده‌اند، متمرکز شده‌ام اما این نظرِ اجمالی می‌تواند درباره جهانشمولی ایدئال شفقت و شرایط پیدایش آن تصویری به دست دهد.

دیدیم که هورمون‌ها و مکانیسم‌هایی در مغز وجود دارند که احساسات مثبتی همچون عشق، شفقت، حق‌شناسی و بخشش را پدید می‌آورند اما به اندازه واکنش‌های غیرارادی و گریزی که ابتدایی‌ترند و به چهار اِف معروف‌اند و در مغز خزنده ما قرار گرفته‌اند، قدرتمند نیستند. اما حکیمان بزرگ دریافته‌اند که جهت‌دهی دوباره ذهن امکان‌پذیر است و با ایجاد قدری فاصله بین خود اندیشنده و این غرایز بالقوه ویرانگر، به آرامشی جدید دست یافتند. آن‌ها در کوهستان‌های دورافتاده یا پناهگاه‌های بیابانی به این بصیرت رسیدند. همه آن‌ها در جوامعی زندگی می‌کردند که بی‌شبهت به جوامع ما نبود و شاهد منازعات شدید سیاسی و تغییرات بنیادین اجتماعی بود. در



هر مورد، کاتالیزور تغییرات مهم روحی انزجاری اصولی از خشونت بود، خشونت‌ی که در نتیجه طغیان‌های سیاسی یا اجتماعی به‌طور بی‌سابقه‌ای به اوج خود رسیده بود.<sup>[۳]</sup> این معنویات جدید زمانی در وجود آمدند که مغز جدید عاقل و حسابگر، به شیوه‌ای هیجان‌انگیز و روح‌بخش، اما از نظر برخی عمیقاً نگران‌کننده، مغز قدیمی را درون خود جذب کرد.

حدود یک هزاره، موجودات انسانی در گروه‌ها و قبایل منزوی کوچک زندگی کرده بودند و از توانایی‌های عقلانی خویش برای سازمان‌دهی کارآمد جامعه نشان بهره برده بودند. در روزگاری که بقا به تقسیم منابع محدود وابسته بود، اشتها به نوع‌دوستی و بخشندگی و بهره‌مندی از قدرت جسمانی و خرد در رهبرِ قبیله ارزشمند بوده است. اگر در زمان فراوانی منابع خود را تقسیم نکنید، در زمان نیازمندی چه کسی به شما و مردمتان کمک خواهد کرد؟ قبیله تنها در صورتی زنده می‌ماند که اعضای آن تمایلات شخصی خود را فرع بر نیازمندی‌های جمع قرار می‌دادند و حاضر می‌شدند که زندگی خویش را به خاطر کل جامعه کنار بگذارند. برای انسان‌ها ضرورت داشت که حتی وقتی غایب بودند، در ذهن دیگران حضوری مثبت داشته باشند.<sup>[۴]</sup> این مسئله برای پدید آوردن محبت و علاقه در دیگر اعضای قبیله مهم بود، آن‌چنان‌که اگر در سفر شکار گم یا زخمی می‌شدید، آن‌ها بازگردند و در پی شما بگردند. اما چهار اِف نیز برای خصایل قبیله‌ای بسیار اهمیت داشت و به‌اندازهٔ افراد برای گروه هم ضروری بود. بنابراین نظام قبیله‌ای غالباً نمایانگر گونه‌ای قلمروگرایی پرخاش‌جویانه، تمایل به مقام و منزلت، وفاداری بی‌قیدوشرط به رهبر و گروه، سوءظن نسبت به غریبه‌ها و عزم ظالمانه برای کسب هرچه بیشتر منابع بود، حتی اگر این عزم بدان معنا بود که دیگر گروه‌ها از گرسنگی بمیرند. احتمالاً قبیله‌گرایی برای بقای هوموساپینس‌ها ضروری بود اما هنگامی که انسان‌ها به تکنولوژی دست یافتند تا سلاح‌های کشنده‌تری بسازند و برای دستیابی به قلمرو و منابع گسترده‌تر، رقابت با یکدیگر را

آغاز کردند، مسئله می‌توانست مشکل‌آفرین باشد. وقتی انسان‌ها شروع به ساخت شهرها و کشورها کردند، این خصوصیت از بین نرفت و حتی امروزه نیز در جوامع ثروتمند و فرهیخته‌ای که در مورد بقای خویش هیچ تردیدی ندارند، از نو ظاهر شده است.

اما به موازات این که انسان‌ها به امنیت بیشتری دست یافتند، بر محیط‌زیست کنترل بیشتری پیدا کردند و ساخت شهرک‌ها و شهرها را آغاز کردند. برخی از آن‌ها هم فراغتی یافتند و در زندگی درونی کندوکاو کردند و برای کنترل غرایز ویرانگر خویش راه‌هایی یافتند. از حدود ۹۰۰ تا ۲۰۰ پیش از میلاد، در طی زمانی که کارل یاسپرس، فیلسوف آلمانی، آن را «عصر محوری»<sup>۱</sup> نامیده، انقلابی دینی رخ داد که ثابت شد برای پیشرفت معنوی بشریت محوری بوده است. حکیمان و پیامبران و عرفا در چهار منطقه متمایز، سنت‌هایی را گسترش دادند که به پرورش زنان و مردان تداوم بخشید: هندوئیسم، بودیسم و جینیسم در شبه‌قاره هند؛ کنفوسیائیسیم و دائوئیسم در چین؛ توحید در خاورمیانه؛ و عقلانیت فلسفی در یونان.<sup>۱۵</sup> عصر محوری همچنین دوران اوپانیشادها، بودا، کنفوسیوس، لائودز، اشعیا، حزقیال، عزرا، سقراط و آیسخیلوس بود. ما هرگز از بصیرت‌های عصر محوری پیش نمی‌افتیم؛ در روزگار بحران‌های روحی و اجتماعی، مردم برای کسب راهنمایی مکرراً بدان بازگشته‌اند. ممکن است مردم کشفیات عصر محوری را به گونه‌ای متفاوت تفسیر کرده باشند، اما هرگز در فرارفتن از آن‌ها موفق نبوده‌اند. به‌عنوان مثال، یهودیت خاخامی، مسیحیت و اسلام همگی محصول جدید این بصیرت اصیل هستند. آن‌ها به گونه‌ای شگفت‌انگیز این بصیرت را به زبانی ترجمه کرده‌اند که مستقیماً با شرایط دشوار یک دوره جدیدتر سخن می‌گوید. شفقت در هریک از این نهضت‌ها یک عنصر اساسی به شمار می‌رود.

مردمان آریایی هند همواره طلایه‌دار این دگرگونی روحی و روانی بوده‌اند و مخصوصاً دریافت پیچیده‌ای از کارکردهای ذهن را گسترش بخشیده‌اند. قبایل آریایی، جنگجویان پرشور و پرخاشگری که به تاخت‌وتاز و دزدی دام از گروه‌های همسایه خو گرفته بودند و در جایی مستقر بودند که امروزه پنجاب نامیده می‌شود، به خشونت خویش تقدس می‌بخشیدند. آیین‌های دینی آن‌ها شامل ذبح و قربانی کردن حیوانات، رقابت‌های وحشیانه و تمسخر نبردهایی بود که شرکت‌کنندگان در آن‌ها غالباً زخمی و یا حتی کشته می‌شدند. اما در قرن نهم پیش از میلاد، کاهنان به‌گونه‌ای نظام‌مند این خوی پرخاشگری را از مراسم عبادی بیرون کشیدند و این آیین‌های خطرناک را به مراسمی آرام‌تر بدل کردند و سرانجام موفق شدند جنگجویان را وادارند که از بازی‌های جنگی مقدس خود دست بردارند. به‌موازات این‌که این متخصصان آیینی به پژوهش در علل خشونت در روان روی آوردند، گونه‌ای بیداری معنوی را نیز آغاز کردند.<sup>[۶]</sup> بنابراین از روزگاران بسیار قدیم، ایدئال اهیمنسا (عدم خشونت) را پذیرفتند، ایده‌ای که برای معنویت هندی به امری اساسی بدل شد.

در قرن هفتم پیش از میلاد، حکیمانی که قدیمی‌ترین رسالات معنوی معروف به اوپانیشادها را در وجود آوردند، گام مهم دیگری برداشتند و به‌جای متمرکز شدن بر اجرای آیین‌های بیرونی، اهمیت درونی آن‌ها را موردتحقیق قرار دادند. در این هنگام، جامعه آریایی مستقر در کرانه‌های گنگ در نخستین مراحل شهرنشینی به سر می‌برد.<sup>[۷]</sup> اکنون طبقه نخبه فرصت داشت که کارکردهای درونی مغز خویش را موردبررسی قرار دهد، نعمتی که تحقق آن پیش از خلاصی انسان‌ها از نبرد همه‌جانبه برای ادامه حیات امکان‌پذیر نبود. متن برهه‌دارنیکه اوپانیشاد احتمالاً در قلمرو ویدها تألیف شد، کشوری مرزی در منتهالیه شرقی گستره آریایی، جایی

که آریایی‌ها با مردان قبیله‌نشین ایرانی و مردمان بومی ترکیب شدند.<sup>[۸]</sup> اوپانیشادهای قدیمی، بازتاب‌دهنده هیجان شدید این رویارویی هستند. مردم از این که هزاران فرسنگ سفر کنند تا با آموزگاری صحبت کنند، پروایی نداشتند و پادشاهان و جنگجویان، با همان اشتیاق کاهنان، در مورد مسائل بحث و گفت‌وگو می‌کردند.

حکیمان و شاگردان آن‌ها در خصوص پیچیدگی ذهن کاوش کردند و مدت‌ها پیش از یونگ و فروید ضمیر ناخودآگاه بشر را کشف کردند؛ آن‌ها به‌خوبی از سائق‌های غیرارادی و فطری مغز بشر که در این اواخر توسط دانشمندان علم اعصاب مورد پژوهش قرار گرفته است، آگاه بودند. بالاتر از همه، آن‌ها در یافتن آتمن<sup>۱</sup> یا «خود حقیقی» مصمم بودند. آتمن منشأ همهٔ فعالیت‌های روحی بود و بنابراین نمی‌توانست با اندیشه‌ها و احساساتی که تجربیات روانی و ذهنی معمول ما را شکل می‌بخشند، یکسان باشد. یجنه‌والکیه، یکی از مهم‌ترین حکیمان نخستین، در این باره این‌گونه توضیح می‌دهد:<sup>۲</sup> «این هست بیننده را نتوان دید و این هست شنونده را نتوان شنید و این هست داننده را نتوان دانست و این هست اندیشنده را نتوان اندیشید.»<sup>[۹]</sup> حکیمان اعتقاد داشتند که اگر بتوانند به عمیق‌ترین هستهٔ وجود خویش دست یابند، با برهنه، «همه»، به وحدت می‌رسند. برهنه انرژی فناپذیر و ماندگاری است که کیهان را می‌پروراند، قوانین آن را بنیاد می‌نهد و تمام قسمت‌های ناهمگون جهان را کنار هم قرار می‌دهد.<sup>[۱۰]</sup>

حکیمان و شاگردان آن‌ها ادعا می‌کردند که تمرینات ذهنی، سبک زندگی اصولی و گفت‌وگوهای شدیداً دیالکتیکی آن‌ها آتمن را آشکار

1. atman

۲. برای ترجمهٔ این بخش از اوپانیشادها، به ترجمهٔ کلاسیک و مهم محمد داراشکوه با عنوان «سر اکبر» رجوع کردم:

اوپانیشاد، به اهتمام دکتر تاراچند و محمدرضا جلالی نائینی، تهران، کتابخانهٔ طهوری، ۲۵۳۶، ص ۵۵.

می‌کند و آن‌ها را به حالت وجودی پر قدرت تری وارد می‌سازد. شیوه‌ای که آن‌ها به توصیف این تجربه می‌پرداختند حاکی از آن است که ممکن است خاستگاه آتمن به سیستم آرامش بخش مغز بازگردد که وقتی حیوان در حال استراحت است و چیزی او را تهدید نمی‌کند، زمام امور را به دست می‌گیرد. یجنه‌والکیه گفت: «کسی که آتمن را می‌شناسد آرام است، خویشتن‌دار، ملایم، صبور و آسوده‌خاطر» و بالاتر از همه «جانش از هراس آزاد است» عبارتی که همچون یک ریسمان تمام متن را به هم پیوند می‌دهد.<sup>[۱۱]</sup> اما آرامشی که حکیمان کشف کرده بودند، چیزی بیش از آرامش سطحی و احمقانه بود. آن‌ها همواره و به دقت بین این دانش جدید و گونه‌ای رضایت شکننده و موقتی که مکرراً مغلوب چهار اَف می‌شد، تمایز قائل می‌شدند. حالت آرام یک گوساله که در کنار مادر به استراحت مشغول است، در برابر سازو کار مبتنی بر محرک‌های غریزی تاب نمی‌آورد. او وقتی گرسنه می‌شود، به صورت غیرارادی جست می‌زند و برای به دست آوردن غذا زمین را با پوزه‌اش زیرورو می‌کند. اگر شیری در صحنه ظاهر شود، مکانیسم متمرکز بر تهدید به طور اتوماتیک او را از وحشت آکنده می‌سازد و او برای نجات زندگی خود فرار می‌کند. اما ظاهراً حکیمان به درجه ثابت‌تر و دائمی‌تری از مصونیت در برابر این سائق‌ها دست یافته بودند. زمانی که فردی به آتمن «عظیم، بی‌تولد، بی‌زمان، بی‌مرگ، فناپذیر و خالی از هراس» دست می‌یافت، از وحشت و اضطراب رها می‌شد.<sup>[۱۲]</sup> او دیگر دربند غریزه فطری زیاده‌طلب نبود، همان که او را وامی‌داشت بیشتر و بیشتر طلب کند و در پی آرزو و موفقیت و مصرف برآید؛<sup>۱</sup> «آن شخص که خواهش ندارد، آرزو از دلش محو گشته و تمام خواهش‌های خود را یافته است زیرا چون آتمن را بیافت، آنچه با او و در اوست همه را یافت. حواس و قوای او از بدن او بیرون نمی‌روند. او برهمن است و در برهمن محو می‌گردد.»<sup>[۱۳]</sup>

حکیمان این حالت را ماوراء طبیعی نمی‌دانستند. این خصوصیت از سوی یک خدا بدانان اعطا نمی‌شد بلکه هرکسی که استعداد و پشتکار پرورش آن را داشت، بدان دست می‌یافت ولو با صرف وقت و تلاش بسیار زیاد. یک زاهد نوآموز باید دوازده سال نزد گوروی خویش به یادگیری می‌پرداخت و در طی این دوره، سبک زندگی او به اندازه مضامین عقلانی آموزش وی اهمیت داشت. اگر بر نفس گستاخ و پرخاشجوی خود لگام نمی‌زد، رسیدن به روشن بینی غیرممکن بود. از این رو به شیوه‌ای فروتنانه زندگی می‌کرد، آتش استاد را برمی‌افروخت، از جنگل هیزم گردمی‌آورد و غذای خود را گدایی می‌کرد. هرگونه خشونت ممنوع بود و از او انتظار می‌رفت که با همه کس ادب و احترامی بی‌طرفانه رفتار کند. حتی ایندرا، خدای جنگ، که هرگز از فخرفروشی درباره ماجراهای عاشقانه و نظامی خود باز نمی‌ایستاد، باید به مدت صدویک سال نزد یک گوروی انسان به مطالعه می‌پرداخت، از اعمال جنسی و جنگ دست می‌کشید، خانه استاد را تمیز می‌کرد و آتش او را برمی‌افروخت.<sup>[۱۴]</sup> زمانی که آموزش شاگرد تمام می‌شد، او به خانه می‌رفت، ازدواج می‌کرد، بچه‌دار می‌شد و هر چیزی را که از استاد آموخته بود به مرحله اجرا درمی‌آورد: به مطالعه و تمرکز ادامه می‌داد، خشونت را ترک می‌گفت و با دیگران با مهربانی و ملایمت رفتار می‌کرد.<sup>[۱۵]</sup> به موازات گسترش شهرنشینی در هند، سطح جدیدی از خشونت حکیمان را مضطرب می‌ساخت. تا قرن ششم پیش از میلاد دولت‌های نوپا توسعه یافتند و تا حدودی موجب ثبات در منطقه شدند اما پادشاهان تنها به وسیله سپاهیان خویش قادر بودند اتباعشان را به نظم درآورند. این سپاهیان در عین حال برای فتح مناطق بیشتر نیز مورد استفاده قرار می‌گرفتند. حرص و آز بر اقتصاد جدید مبتنی بر بازار دامن می‌زد و بانکداران و بازرگانان، گرفتار در رقابت بی‌وقفه، بی‌رحمانه یکدیگر را تاراج می‌کردند. در نظر برخی زندگی خشونت‌بارتر از زمانی بود که دزدیدن دام و احشام ستون اصلی اقتصاد بود. دین کهن دیگر برای روزگار

در حال تغییر سخنی نداشت. مردم به طور روزافزونی در مورد خشونت قربانی کردن حیوانات که با ایدئال اهیمنسا در تضاد بود، احساس نگرانی می‌کردند و در عوض توجه خود را به «تارک دنیاها» (سن یاسین‌ها)<sup>۱</sup> معطوف می‌داشتند. اینان به جامعه پشت کرده بودند تا نوع به کلی متفاوتی از انسانیت را به ظهور برسانند.

روش یوگا برای تغییر ذهن به اصلی مرکزی برای معنویت هندی بدل شده بود.<sup>[۱۶]</sup> یوگای کلاسیک نه تمرینی هوازی که یورشی نظام‌مند بر نفس بود. واژه یوگا (به یوغ بستن)<sup>۲</sup> واژه‌ای مهم و پرمعناست. این واژه در ابتدا از سوی آریایی‌ها جهت توصیف افسار زدن به حیوانات برای اربابه جنگی، پیش از حمله، به کار می‌رفت. اما یوگا کاران جدید از طریق گونه‌ای یورش بر غرایز ناخودآگاه که انسان‌ها را اسیر تمایلات خودپرستانه می‌ساخت، به تسخیر فضای درونی پرداختند. یوگی برای نیل به گونه‌ای خلسه<sup>۳</sup> یا «بیرون رفتن» از حالت عادی، برخلاف جریان طبیعی پیش می‌رفت. او به جای آن که مغلوب حرکت‌های بی‌وقفه‌ای شود که ویژگی همه موجودات ذی‌شعور است، همچون یک گیاه یا مجسمه در سکوت می‌نشست و تنفس خویش، یعنی بنیادی‌ترین و خودکارترین عملکرد فیزیکی بدن، را کنترل می‌کرد. هدف او آن بود که تا حد ممکن، تنفس خود را بین دم و بازدم متوقف نماید. او می‌آموخت که جریان بی‌وقفه اندیشه‌ها و احساسات و تخیلات درون ذهنش را مهار کند تا تنها «بر یک نقطه» (اکاگرته)<sup>۴</sup> تمرکز کند. در نتیجه درمی‌یافت که اشیاء و انسان‌های دیگر را به گونه‌ای متفاوت می‌نگرد زیرا حافظه و پیوند شخصی‌اش در قبال هریک از آن‌ها را سرکوب کرده بود. او دیگر آن‌ها را از پشت فیلتر تمایلات و نیازهای خویش نمی‌نگریست. «من» در حال ناپدید شدن از نظام فکری او بود.

1. Samnyasins
2. yoking
3. *ekstasis*
4. *ekagrata*

اما یک یوگی مشتاق، پیش از آن که اجازه یابد ساده‌ترین تمرین‌های یوگا را انجام دهد، باید مدت‌ها شاگردی می‌کرد و این به معنی تقابل مستقیم با چهار اِف بود. او باید پنج ممنوعیت (یِمه‌ها)<sup>۱</sup> را رعایت می‌کرد. خشونت از هر نوع آن ممنوع بود. نباید حشره‌ای را می‌کشت، نباید نامهربانانه سخن می‌گفت، نباید عصبی می‌شد یا به هیچ‌روی به هیچ مخلوقی صدمه می‌زد. دزدی ممنوع بود و این در عین حال بدان معنا بود که در هنگام گرسنگی نیز نمی‌توانست غذای دیگری را بردارد اما اگر چیزی به او می‌دادند، باید آن را می‌پذیرفت. او با چشم‌پوشی از غریزه آزمندی، حرص و زیاده‌خواهی را ترک می‌گفت. همیشه باید به حقیقت سخن می‌گفت و آنچه را گفته بود، برای حفظ خود یا برآوردن تمایلات خویش تغییر نمی‌داد. و سرانجام، باید از اعمال جنسی و مشروبات الکلی که ذهن او را مشوش می‌کرد و مانع از تربیت یوگایی می‌شد، پرهیز می‌کرد. تا وقتی که گوروی او قانع نمی‌شد که این رفتارها به عادت همیشگی و سرشت او بدل شده است، حتی اجازه نداشت در حالت یوگا بنشیند. اما آن‌گونه که پتَنجلی<sup>۲</sup> - نویسنده یوگه سوتره‌ها<sup>۳</sup> - توضیح می‌دهد، زمانی که در این قواعد مهارت می‌یافت، «لذتی وصف‌ناشدنی» را تجربه می‌کرد.<sup>[۱۷]</sup> تلاش عمدی برای فرارفتن از غرایز ابتدایی خودصیانت‌گر<sup>۴</sup> او را به سوی وضعیت متفاوتی از آگاهی پیش رانده بود.

سیدارتا گوتمه، بودای آینده، پیش از آن که به روشنگری نیروانا دست یابد، یوگا را نزد برخی از بهترین آموزگاران زمان خود فراگرفت. به سرعت در این رشته متخصص شد و به بالاترین وضعیت‌های خلسه رسید. اما با شیوه‌ای که آموزگاران‌ش به تفسیر این تجربیات متعالی می‌پرداختند، موافق

1. yamas

2. Patanjali

3. *yoga sutras*

4. self-protective