

سکوت، مراقبه و ارتباط

ذهن ساده، دیدن واقعیت‌ها است، آنچنان که هست. پو، چون آینه بازتاب دهنده واقعیت است پس همه چیز را به درستی و آنچنان که هست درک می‌کند

رضا صادقی

مقاله نخست: پو

به سادگی اسیر و گرفتار نمی‌شود. اما با وجود همه قدرت‌ش، نمی‌تواند يك موش شکار کند. تلاش یک گاو نر برای شکار کردن به مانند یک گربه رفتاری احمقانه و بی‌ثمر است. به عبارت دیگر هر رفتاری مکان و مناسبت خود را دارد. بسیاری از مردم در کار اشتباه، ازدواج اشتباه و خانه اشتباه گیر کرده‌اند. موضوعی که برای یک شخص باشکوه و هیجان‌انگیز است می‌تواند برای دیگری دام و تله باشد. ذهن ساده (پو) توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را می‌داند و بر اساس آنها عمل می‌کند. عاقل محدودیت‌های خود را می‌داند و احمق نمی‌داند.

ذهن ساده، دیدن واقعیت‌ها است، آنچنان که هست. پو، چون آینه بازتاب دهنده واقعیت است پس همه چیز را به درستی و آنچنان که هست درک می‌کند. دور شدن از سادگی و روانی در اندیشه و رفتار باعث برهم خوردن روابط، نیاز به دورگویی و پنهانکاری و تظاهر به داشتن کیفیت‌ها و توانایی‌هایی می‌شود که در نهاد شخص وجود ندارند و زمینه خودخواهی و خودستایی را فراهم می‌کند. شخص بعد از مدتی به دلیل تکرار دورغهای خود، آنها را باور می‌کند و آنچه را که در مورد خود به فراوانی بیان و تکرار کرده، واقعی می‌پندارد.

در مقابل ساده بودن، ذهن‌هایی هستند که دانستگی را برای هوشمندی و محاسبه می‌خواهند تا مهم و برتر به نظر بیایند. ذهن برخی افراد، دانستگی را برای تفسیر، عیبجویی و شکایت می‌خواهد. این ذهن‌ها گاهی می‌ترسند، تأمل می‌کنند و وسواس به خرج می‌دهند و گروهی دیگر از آنها با دانستگی، عقاید و ایده‌آل‌های ذهنی می‌آفرینند تا که به نظر حکیم و عاقل بیایند.

در میان هندیها مثالی وجود دارد که می‌گوید اگر شما بخواهید لامپ آشپزخانه خود را عوض کنید به سه نفر نیاز دارید: کسی پرسید چرا سه نفر؟! گفت چون یک نفر بالای نردبان می‌رود و لامپ را نگه میدارد و دو نفر نردبان را می‌چرخانند! این مثال، حکایت ذهن پیچیده و به دور از سادگی است که یک عمل آسان را سخت و مشکل می‌کند. بر این اساس، در دو مقاله نگاه کوتاهی به دو اصل از حکمت لائوتزو می‌اندازیم که ۲۵ قرن قدمت دارند.

اصل نخست، پو (Pu) نامیده می‌شود. واژه پو یعنی گنده‌نتراشیده. پو کیفیت همه چیزها و حتی انسان در حالت ساده و طبیعی است. بر این اساس، چیزها در سادگی طبیعی و ذاتی شان نوعی توانایی خاص دارند که اگر آن را از دست بدهند کیفیت‌های وجودشان ضعیف و حتی نابود می‌شود. پو و سادگی ذهن، از سکوت، مراقبه و ارتباط با طبیعت به دست می‌آید. این سادگی در همه جنبه‌های زندگی سالم دیده می‌شود: سادگی در افکار، اعتقادات، رفتار، گفتار، منش و روش زندگی. ذهن ساده به معنای ذهن کودک و احمق نیست. ذهن ساده، ذهنی آرام و ساکن است. شخص در این حال از توانایی‌های خود آگاه است. او تلاش نمی‌کند تا مانند کس دیگری باشد. همان طوری که هر آفریده توانایی‌های خود را دارد. به عنوان مثال گربه در شکار بسیار ماهر است. او با دقت و توجه، به خوبی کمین می‌کند و در زمان مناسب می‌جهد و شکار را به چنگ می‌آورد. اما وقتی که توجه او بر شکار متمرکز است، خود به سادگی با یک توری قابل شکار است. از سوی دیگر یک گاو نر



هریک از این روش‌ها، آدمی را از شادی و رهایی دور میکند.

سادگی ذهن باعث میشود تا سادگی در رفتار و خواسته‌ها به سادگی در لذت بردن از زندگی و هدیه‌های آن بدل شود. برای این شخص دیدن طلوع و غروب آفتاب در هر کجا لذتبخش است، هر کجا زادگاه اوست، همه جهان و آفرینش بدون تعصب نژاد، مذهب، عقیده و جنسیت در چشم و نگاه او زیباست.

پیام لاتروتزو، ساده بودن، ساده دیدن و پذیرفتن خودمان به همان صورتی است که هستیم. شما در چه مواردی در زندگی خود به جای لامپ نردبان را میچرخانید؟ کجا خواسته‌ها را سخت و مشکل

لاوتزو - دانودچینگ - سوترای هشتم