

به نام جان لايتناهی





سرشناسه: اسپیرا، روپرت، ۱۹۶۰-م.

Spira, Rupert, 1960-

عنوان و نام پدیدآور: صمیمیت تجربه/روپرت اسپیرا؛ ترجمه‌ی فرزانه نژاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۶۱ ص.

شابک: ۵-۶۶۸۳۷۱-۶۶۲۲-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: Presence : the intimacy of all experience, 2016.

موضوع: آگاهی

Consciousness: موضوع

موضوع: ادویتا

Advaita: موضوع

شناسه افزوده: نژاده، فرزانه، ۱۳۶۱-، مترجم

Nejadeh, Farzaneh: شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره: B۸۰۸/۹

رده‌بندی دیویی: ۱۸۱/۴۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۶۴۷۲۰



صمیمیت تجربه

روپرت اسپیرا

مترجم: فرزانه نژاده



📧 torang_pub
📍 nashretorang
www.nashretorang.com



صمیمیت تجربه

روپرت اسپیرا

مترجم: فرزانه نژاده

حروفچین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

ویراستار: الناز معتمدی

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۷۱-۵

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

صمیمت تجربه	۹
برتری حضور	۲۰
آگاهی و عشق یگانه هستند	۲۶
معصومیت تجربه	۲۹
«من» ناب خود آگاهی	۳۴
آگاهی و ابژه‌های ظاهر آن	۴۰
کانون فرضی ادراک	۵۰
تولد فرضی خویشتن و جهان	۵۸
مازاده نشده ایم	۲۶
عشق: شالوده تجربه	۹۶
همه چیز آمیخته به حضور است	۳۷
تمام آنچه آرزویش را داشتیم	۷۷
القاب بسیار خداوند	۸۳
آیا جهان در درون است؟	۸۸
سایه خویشتن مجزا	۹۲
فقدان خود، بودن چیزهاست	۹۷
واقعیت، رمز آلود نیست	۱۰۲
آگاهی همواره خود را می شناسد	۱۰۷
جهل حقیقی وجود ندارد	۱۱۴
هیچ چیز هیچ گاه ناپدید نمی شود	۱۱۷
آگاهی ناب و شفاف	۱۲۰
ریسمان حریق زده	۱۲۳

۱۲۹.....	انقلابی حقیقی.....
۱۳۲.....	تجسم خودآگاهی.....
۱۳۱.....	حضور صرفاً خود را می‌یابد.....
۱۴۲.....	تاروپود هویت.....
۱۴۶.....	کاملاً صمیمانه.....
۱۵۴.....	هرگز یار را از دست نخواهیم داد.....
۱۶۰.....	حضور آگاهانه.....
۱۶۵.....	حضور از جهان نفس می‌کشد.....
۱۶۸.....	سرسپردگی.....
۱۷۲.....	بازیگر نقش اصلی.....
۱۷۵.....	فراموشی ظاهری وجود خویش.....
۱۸۲.....	حالت طبیعی گشودگی و شفافیت.....
۱۸۵.....	امنیت واقعی ما.....
۱۸۹.....	شناسایی وجود.....
۱۹۳.....	چه کسی؟.....
۱۹۹.....	آیا این ادراک نهایی است؟.....
۲۰۳.....	نابودی فکر در جوهر خود.....
۲۰۹.....	آیا زندگی هدف دارد؟.....
۲۱۱.....	بذر جدایی.....
۲۱۴.....	پیشکش همه چیز به حضور.....
۲۱۷.....	عشق صرفاً خود را می‌شناسد.....
۲۲۰.....	شخص، شاهد، جوهر، حضور.....
۲۲۵.....	قادر به شناخت هیچ چیز نیستیم.....
۲۲۸.....	تنها صمیمت ناب وجود دارد.....
۲۳۷.....	حقیقت همواره حاضر هستی.....
۲۴۱.....	اعتیاد و نادوگانگی.....
۲۴۲.....	هیچ کس هیچ چیز را ندارد یا انتخاب نمی‌کند.....
۲۴۶.....	تجربه تجربه از خود.....

«صمیمیت تجربه، یکی از هیجان‌انگیزترین و روشن‌ترین کتاب‌ها در زمینه نادوگانگی است که تا به حال دیده‌ام. دقت و قدرت بیان آن در نام‌گذاری عمیق بی‌نام و بی‌همتا و توانایی انگیزه‌بخشی آن همواره مورد تحسین بوده است. این کتاب در بردن خواننده به فراتر از مفاهیم و به مرحله تجربی موفق عمل کرده است. نکته شیرین آن در این است که چنان در به‌کارگیری زبان، اندیشه و مفهوم‌سازی، پیشرفته و پیچیده عمل کرده است که بی‌وقفه به تجربه‌ای ناب رهنمون می‌شود. اثری برجسته و تابناک که قدرت و تسلطی عظیم را به رخ می‌کشد که آن را به مرجعی مسلّم از حقیقت تبدیل می‌کند.»

ویکتوریا ریچی

مدیر سابق کتاب‌فروشی واتکینز و ویراستار آثار اکهارت تول

«مقالات حاضر هم بی‌زمان و هم معاصرند. در اشاره به آنچه هرگز پدیدار یا ناپدید نمی‌شود، بی‌زمان‌اند. در بیان درک نادوگانه به‌نحوی که از استیلای فرهنگی فارغ باشد و به غربی‌های معمولی مربوط و در دسترس آن‌ها باشد معاصر است. از این نوشته‌های مؤثر و مکاشفه‌آمیز لذت ببرید و آماده باشید

تا با آنچه واقعاً هستید، روبه‌رو شوید و حیات را همان‌طور که حقیقتاً هست،
گشوده با حضور خود کشف کنید.»

جان جی. پرندرگست

استاد و دکترای روان‌شناسی (بازنشسته)، مؤسسه مطالعات انتگرال
کالیفرنیا، نویسنده کتاب‌های از *بطن خاموشی شنیدن و در تماس*. چگونه با
هادیت درونی جسم خویش هماهنگ شویم و به خود اعتماد کنیم.

صمیمت تجربه

روپرت اسپایرا از همان اوایل کودکی، عمیقاً به ماهیت حقیقت علاقه‌مند بود. او در هفده سالگی مراقبه را آموخت و دوره بیست و یک ساله مطالعه و ممارست بر سنت کهن آدویتا ویدانتا را با راهنمایی دکتر فرانسیس رولز، شانتاناندا ساراسواتی و شانکاراچاریا از شمال هند، آغاز کرد.

در طول این مدت، خود را در آموزه‌های پروفیسور اوسپنسکی، کریشنامورتی، مولانا، رامانا ماهاراشی، نیسارگاداتا و روبرت آدامز غوطه‌ور کرد تا زمانی که در سال ۱۹۹۷ با استاد خود، فرانسیس لوسیل، دیدار داشت. فرانسیس به او آموزه‌های آتمانادا کریشنامنون و سنت تانترایی^۱ کشمیر شایوایزم را (که از استاد خویش، جین کلین به میراث داشت) شناساند و از همه مهم‌تر مستقیماً او را به سوی ماهیت حقیقی تجربه راهنمایی کرد.

روپرت اکنون در انگلستان زندگی می‌کند و جلسات معمول خود را در خلوتگاه‌ها در اروپا و آمریکا برگزار می‌کند.

۱. Tantric: وابسته به مذهب بودا یا هندو. (م.)

«تجربه تنها چیزی که شناخته شده است، به بخشی (خودِ درونی) که تجربه می‌کند و بخشی دیگر (یک شیء بیرونی، دیگری یا جهان) که تجربه می‌شود قابل تقسیم نیست. تجربه کردن یکپارچه و صمیمی است و تنها از دانستن یا آگاهی ساخته شده است. این صمیمیت که در آن، جایی برای خود، اشیا و دیگران نیست، خودِ عشق است که در قلب همهٔ تجربیات دیده می‌شود و به‌طور کامل در هر شرایطی در دسترس است.»

روبرت اسپایر

صمیمیت ناب

که به واسطه تفکر تفکیک می شود
به خویشتن و جهان هستی تبدیل می شود.

تا نسوزی نیست آن عین الیقین
این یقین خواهی در آتش درنشین

مقدمه

صمیمیت یکپارچه تجربه

سال ۱۹۹۸ که با دوست و استاد عزیزم، فرانسیس لوسیل، درباره «ماهیت تجربه» صحبت می‌کردیم، صدای سگی در فاصله‌ای دور به گوش رسید. در پس آن، به این مهم دست یافتم که حقیقت تجربه همان است که سگ در مکانی خارج، مجزا و در فاصله‌ای دور از من قرار گرفته است.

فرانسیس به من گفت: «چشمانت را ببند و دستانت را روی فرش بگذار.» دستانت را روی فرش گذاشتم. بعد فقط تنها کلامی که از من پرسید این بود: «احساست از فرش در کجاست؟»

دقیقاً در همان لحظه به وضوح دریافتم که احساس من از فرش، درون من است؛ درون آگاهی دریافت‌کننده. دقیقاً در همان مکانی که افکار و احساسات جسمی من پدیدار می‌شود.

هنگامی که چشمان خود را باز کردم، فرش مجدداً در خارج از درون من، مقابل چشمم پدیدار شد و به این منطق دست یافتم که فرش تنها چیز خارج از من بوده است. فرش، احساسی درون من بود اما در بیرون یک دریافت تصویری از آن وجود داشت. خُب چطور می‌تواند هردو آن‌ها امکان داشته باشد؟

بدین ترتیب، با پرسشی واحد در ذهنم، تحقیق و تفحص خود را ادامه دادم: «ماهیت حقیقی تجربه چیست؟» پاسخی منطقی را که با مفاهیم غیر دوگانه پوشانده شده و در طی بیش از دو دهه جست‌وجو بسیار با آن برخورد کرده بودم نمی‌خواستم. من خواهان تجربه‌ای مستقیم بودم.

ساعت‌های متوالی را برای رد کردن برچسب‌های معمولی که اندیشه به‌زور بر تجربه می‌زند صرف می‌کردم و تجربه را به افشای خود، همان‌طور که هست، وامی‌گذاردم. با گذر زمان، بیش‌ازپیش دریافتم که تجربه هر آن‌طور که هست، به‌طور کامل درون خودآگاهی و خود اتفاق می‌افتد.

در این دوران، به این شهود دست یافتم که در راه تجربه، اگر چیزی در خارج از خود تجربه نباشد، در درون آن نیز نمی‌تواند باشد؛ چراکه بیرون و درون، دو روی یک سکه هستند. یکی بدون دیگری تاب نخواهد آورد. تجربه به‌سادگی نه در درون و نه در بیرون باقی نمی‌ماند. کلیت این تجربه از خودآگاهی و خویشتن خود، سرچشمه گرفته و از آن جدایی‌ناپذیر است و در نهایت باید گفت از آن تشکیل شده است. در واقع در نظر داشتن سه واژه تجربه، خودآگاهی و خویشتن خویش، گمراه‌کننده است؛ چراکه آن‌ها همواره یکی بوده‌اند.

در مسیر این دریافت، هیچ اتفاق غیرمنتظره‌ای به‌جز رنگ باختن مفاهیمی که ما اغلب تجربه خویش را با آن توصیف می‌کردیم و به‌طور مصنوعی تجربه را به سوژه‌ای دریافت‌دارنده در درون، ابژه‌ای^۱ دریافت‌شده، دیگری یا جهان در بیرون تفکیک می‌کردیم رخ نداده است.

۱. براخت یا آویژه یا ابژه اصطلاحی در فلسفه نوین است که معمولاً در برابر سوژه به‌کار برده می‌شود. سوژه‌کتیو مشاهده‌کننده و ابژه‌کتیو آنچه مشاهده می‌شود است.

در طول زمان، مکاشفات بسیاری در باب ماهیت تجربه صورت گرفته که هریک به ظاهر عمیق‌تر به کنه آن پی می‌برد و در نتیجه به تدریج موجب پرده‌برداری از ساختارهای کهن اعتقادی که مدتی طولانی تجربه را پوشانده بودند می‌شود.

در طی این مدت، بافت خویشتن مجزای درونی و همراه با آن جهان مجزای بیرونی مذکور، واضح شد. خویشتن مجزا به عنوان شبکه‌ای مترکم و پیچیده (مربک) از مقاومت، هراس، انکار، جست‌وجو و تجسم کردن آشکار شد و به بیان دیگر، واضح شد که خویشتن مجزا در واقع هویتی مستقل نبوده، بلکه فعل‌آیتی بوده که در خودآگاهی پدیدار شده است.

به عنوان منطقی طبیعی در پی این ادراک، به وضوح می‌توان دریافت که تمام آنچه ما از جهان بیرون می‌دانیم، احساس کردن و ادراک است که علی‌رغم اینکه ظاهراً در بیرون رخ می‌دهد، در واقع در حیطه خودآگاهی درونی و در همان مکان مقاومت و جست‌وجو که خویشتن مجزا را تشکیل می‌دهد، اتفاق می‌افتد. خواه به بیرون خواه به درون که نگریستم، برایم روشن شد آنجا تنها صمیمیتی یکپارچه از خود تجربه ناب وجود دارد.

پیش‌تر دریافتیم که خودآگاهی، بر همه جوانب تجربه سایه می‌گستراند. هیچ بخشی از تجربه نسبت به خودآگاهی دور یا نزدیک‌تر نیست؛ بلکه کلیتی صمیمی و یکپارچه است که تحت سیطره خودآگاهی است و از آن تشکیل شده است.

تمام آنچه تغییر کرده است، مرکز یا موقعیتی است که تفکر، پی بردن، ادراک، احساس، عشق ورزیدن، عمل کردن و غیره در آن رخ داده و بیش از این به تصور در نمی‌آید. ارجاع متوالی به یک خویشتن شخصی، رنگ باخته و

توأم با آن فاصله فرضی، عینیت و دیگربودگی^۱ جهان هستی نیز رنگ می‌بازد. صرفاً تجربه است که برجای می‌ماند؛ تجربه‌ای مستقیم، صمیمی، پرشور و دوستانه.

کتاب نخستین من، شفافیت/اشیا، تلاشی است برای نشان دادن اینکه همه تجربه عینی مذکور - اعم از جسم، جهان، اشیا و دیگران - از ماده‌ای شفاف، گشوده، تهی، درخشان، مانند خودآگاهی که در آن پدیدار می‌شود، تشکیل شده است.

عنوان کتاب حاضر، صمیمت تجربه، گامی فراتر نهاده است. اینجا هیچ «چیز» در ابتدا وجود ندارد که شفاف یا غیر شفاف باشد. آنچه هست، تنها حضور آگاه، همواره حاضر، داننده، باشنده و دوست‌دارنده خویش است. گاهی در حالت استراحت، همان‌طور که پیش‌تر بود. حضوری که خود را دوست دارد و در هر اشاره لحظه‌ای از ذهن ظاهری، جسم و جهان هستی حاضر است.



در انشای تلاش برای سهیم شدن یا انتقال این درک تجربی، داشتن آزادی، حساسیت و انعطاف‌پذیری برای شروع در هر نقطه از مسیرهای آشکار درک یا عشق، بسته به دیدگاه سؤال مجاز و در اغلب موارد ضروری است. ماهیت تجربه را از آنجا کاوش کنید و فرضی را که در سؤال پنهان شده است به عنوان نقطه شروع در نظر بگیرید.

این انعطاف‌پذیری در کتاب دوم، با ارائه‌ای روان‌تر و ساختارمندتر نسبت به کتاب اول منعکس شده است. اغلب مطالب این کتاب ناشی از

پرسش‌هاست؛ چراکه بدون پرسش، انگیزه اندکی برای آنچه حقیقتاً نمی‌توان گفت، وجود دارد. مقالات که در اغلب موارد از فرض جاری در یک پرسش آغاز می‌شوند، سعی بر بیان هرچه مستقیم‌تر قاعده ماهیت تجربه در شرایط ارائه‌شده دارند.

با این حال چنین امری یک‌شبه محقق نمی‌شود و ممکن است شامل روندی آشکار در طول زمان باشد که در آن ما با حرکتی آهسته، صمیمانه و محتاطانه از مفروضات خود که می‌توانند به شکل باورها یا احساسات باشند، به تجربه مستقیم خود می‌رویم. اینکه چه مدت زمانی طول می‌کشد و تا چه اندازه مستقیم حرکت کنیم، بستگی به ماهیت مقاومت ذهن دوگانه‌گر دارد که در این گفت‌وگو درگیر است. ممکن است در کوتاه‌ترین و مستقیم‌ترین حالت ممکن، مستقیماً به حقیقت تجربه دست یابیم یا به‌آهستگی پیش برویم و تفحص کامل را انجام ندهیم و آن را به شخص پرسش‌گر محول کنیم.

بنابراین حقیقت تجربه ما به تعداد پرسش‌هایی که وجود دارد تقسیم می‌شود که هیچ‌یک از آن‌ها کاملاً حقیقت ندارد؛ اما هرکدام با عشق و درک با پیش‌فرض‌هایی که در پرسش‌ها نهفته و بیان شده، تنظیم شده‌اند. بنابراین مکالمات ما مانند رقصی صمیمانه، پر عطوفت و عاشقانه است که ذهن را در تمام باورهای انتزاعی، درهم‌پیچیده و اشتباهش دنبال می‌کند. تا زمانی که می‌خواهد بر قصد با آن می‌رقصیم، هرگز سعی نمی‌کنیم مفهومی را با مفهوم دیگر جایگزین کنیم که به نظر می‌رسد کاملاً درست باشد؛ اما همیشه از مفاهیمی برای حل کردن پوسته سخت تفکر انتزاعی استفاده می‌کنیم که تجربه ما در آن محبوس شده است؛ در نتیجه واقعیت خام تجربه، گویی برهنه و به‌خودی‌خود می‌درخشد.

بدین ترتیب ما از افتادن در دام کمال‌گرایی غیر دوگانه یا پاسخ دادن به همه پرسش‌ها با یک حقیقت مطلق واحد (گویی که حقیقت مطلق را می‌توان با هر قاعده‌ای دقیقاً بیان کرد) اجتناب می‌کنیم. چنین قاعده‌ای، اگرچه تردیدناپذیر به نظر می‌رسد؛ اما ممکن است چنین شکلی تنها پناهگاه دیگری برای احساس خویشتنی معجزا باشد. در صورتی که از قرارداد جدید کمال‌گرایی غیر دوگانه فارغ بمانیم، کاملاً واضح می‌شود که حقیقت تجربه نمی‌تواند به اندازه کافی توسط ذهن ساختاربندی شود. نقص‌های کوچک در هر عبارت از پاسخ‌ها یادآور این موضوع است.

در واقع کلمات کمترین بخش از آنچه در اینجا مطرح می‌شود هستند، اگرچه ممکن است به طور موقت اهمیت بیشتری نسبت به آنچه شایسته است داشته باشند؛ زیرا ما در اینجا به کلام مکتوب محدود شده‌ایم. این درک تجربی است که کلمات از آن سرچشمه می‌گیرند که اهمیت حقیقی آن‌هاست و این امکان را برای انواع مختلف عبارات و صورت‌بندی‌ها باز می‌گذارد، از جمله حتی در مواردی که ظاهراً باوری در وجود مستقل اشیا، هویت‌ها، چیزها و جهان هستی وجود ندارد.

هر آموزه‌ای که به طور مکانیکی همان حقیقت مطلق را به عنوان پاسخی کلی به همه سؤال‌ها تأیید و تقویت کند، در بهترین حالت جزئی و در بدترین حالت مشکوک است. درک غیر دوگانه واقعی مانند انفجاری است که نمی‌توان آن را به هیچ شکلی در برگرفت. همیشه در حال ریشه‌کن کردن هرگونه تلاش ذهن برای گرفتن آن، بستن آن، بسته‌بندی یا کنترل آن است. این انفجار ممکن است شدید باشد؛ اما ممکن است درعین حال انحلالی ملایم و تقریباً نامحسوس باشد.

امیدوارم این واژگان مانند نوشیدن یک نوشیدنی کهنه خوشمزه باشد. با جرعه‌های کوچک با مکث‌های طولانی، نوشیدنی در ذهن و جسم ما رخنه می‌کند و همین‌طور که به بدن راه می‌یابد بر آن سیطره یافته و ذوب می‌شود. واژگان آموزه‌ها نیز همین وضعیت را دارند. پس مزه‌ای است که حقیقتاً حائز اهمیت است. مدت‌ها پس از پایان آموزه‌ها، سکوتی که از آن سرچشمه می‌گیرد و با آن اشباع شده‌اند، در ذهن و بدن طنین‌انداز می‌شود و آن‌ها را به درون خود می‌کشاند.