

راز گشوده

اثر تونی پارسونز

به انضمام کتاب امیدوارم زودتر بمیری

اثر: ریچارد سیلوستر

ترجمه‌ی وحید مهدیخانی



سرشناسه: پارسونز، تونی، ۱۹۵۳-م. Parsons, Tony, ۱۹۵۳-
عنوان و نام پدیدآور: راز گشوده/ اثر تونی پارسونز. امیدوارم زودتر بمیری/ اثر ریچارد
سیلوستر؛ مترجم وحید مهدیخانی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۵۳ ص.؛ ۲۱×۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتاب حاضر ترجمه دو کتاب
"The open secret" و "I hope you die soon" است.
موضوع: معنویت
موضوع: Spirituality
موضوع: زندگی معنوی
موضوع: Spiritual life
شناسه افزوده: سیلوستر، ریچارد
شناسه افزوده: Sylvester, Richard
شناسه افزوده: مهدیخانی، وحید، ۱۳۵۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره: BL۶۲۴
رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۷۴۳۹



راز گشوده

اثر تونی پارسونز

به انضمام کتاب امیدوارم زودتر بمیری

اثر: ریچارد سیلوستر



ترجمه‌ی وحید مهدیخانی



نشر ترنگ

۱۳۹۹

 nashretorang
 @nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



راز گشوده

تونی پارسونز
ریچارد سیلوستر

ترجمه‌ی وحید مهدیخانی

صفحه‌آرا: مزده افروشه

ویراستار: کتابون امیر احمدی
لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ دوم: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۴-۰

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۰۲۱-۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

مقدمه‌ی مترجم.....	۹
سرآغاز.....	۱۳

امیدوارم زودتر بمیری

اصول مقدماتی درباره‌ی رهایی.....	۱۵
بیداری.....	۱۷
رهايي.....	۲۲
بیدار و خواب بودن یکسان است.....	۲۷
امیدوارم زودتر بمیری.....	۲۹
زبان.....	۳۱
ذهن.....	۳۳
تجارب معنوی.....	۳۶
شخص بودن.....	۳۸
مانترای کبیر.....	۴۱
رفتار بی عیب و نقص افراد روشن ضمیر.....	۴۵
تنگنا و متمرکز سازی.....	۵۱
مرگ و دین.....	۵۴
زندگی به جامانده در ویرانی.....	۵۹
درمانگری و مراقبه.....	۶۳
بهشت زمان حال است.....	۶۵
آواتارِ تک مالت.....	۶۷
نسخه‌ی ویرایش شده‌ی مصاحبه‌ی ضبط شده با ریچارد.....	۷۰
نسخه‌ی ویرایش شده‌ی گفتاری ضبط شده در نوامبر ۲۰۰۵.....	۸۴

راز گشوده

۱۰۵	 مقدمه
۱۰۷	 سر آغاز
۱۱۰	 عدم دستیابی
۱۱۲	 هیچ کس روشن ضمیر نمی شود
۱۱۶	 زمان
۱۱۷	 انتظار و هدف
۱۱۸	 تصمیم گرفتم مسیحی شوم
۱۲۵	 پارک
۱۲۹	 حضور
۱۳۴	 انتخاب بدون انتخاب
۱۳۵	 دنیای من
۱۳۸	 مرگِ ذهن / بدن
۱۳۹	 انتزاع
۱۴۱	 ترس
۱۴۳	 احساس گناه
۱۴۵	 تفکر
۱۴۷	 روابط
۱۵۰	 من ... نیستم
۱۵۱	 من ... هستم
۱۵۳	 دیده و نادیده

ذاتِ رهایی مستقیم و ساده و به اندازه‌ی نفس کشیدن، طبیعی است. بسیاری با آن مواجه خواهند شد و فوراً برمی‌گردند به‌سوی آنچه گمان می‌کنند می‌توانند بدانند و انجام دهند. اما کسانی وجود دارند که این دعوت آن‌ها را به لرزه می‌اندازد... آن‌ها ناگهان متوجه می‌شوند آماده‌اند تا همه‌ی جست‌وجوها را رها کنند، حتی جست‌وجوی چیزی که روشن‌ضمیری نامیده‌اند.

تونی پارسونز

نوشتن کتابی در مورد «هیچ» کار آسانی نیست.

ریچارد سیلوستر

مقدمه‌ی مترجم

تعالیم ناندوآلیتی^۱، به معنای نادوگانگی که ریشه در تعالیم آدوایتای^۲ هند دارد، امروزه اساتید بسیار دارد و به صورت گسترده در جهان نشر یافته و مورد استقبال بسیاری از جویندگان معنوی قرار گرفته است. جف فوستر^۳ یکی از این اساتید است که کتاب عمیق‌ترین پذیرش او چندی پیش توسط نشر ترنگ و با ترجمه‌ی اینجانب چاپ شد و در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفت؛ خوشبختانه پرفروش‌ترین کتاب ناشر در نمایشگاه بین‌المللی کتاب بود. از دیگر اساتید نادوگانگی می‌توان به تونی پارسونز^۴، ریچارد سیلوستر^۵، لیساکرنز^۶، وین لیکورمن^۷، جیم نیومن^۸، لئو هارتونگ^۹ و... اشاره کرد.

این کتاب که کتابی عالی و عمیق در این زمینه است، در واقع تلفیقی از دو کتاب است: یکی کتاب راز گشوده^{۱۰} اثر استاد شهیر انگلیسی، تونی پارسونز، که در عین کم‌حجم بودن بسیار عمیق و استادانه نوشته شده است و دیگری کتاب امیدوارم زودتر بمیری^{۱۱} اثر درخشان ریچارد

1. Nonduality

۲. Advaita کلمه‌ای هندی به معنای نادوگانگی. م

3. Jeff Foster

۴. Tony Parsons معلم معنوی مشهور انگلستان. م

5. Richard Silvester

6. Lisa Cairns

7. Wayne Liquorman

8. Jim Newman

9. Leo Hartong

10. The Open Secret

11. I Hope You Die Soon

سیلوستر. ریچارد قبلاً شاگرد تونی پارسونز بوده است و اکنون خودش از اساتید بسیار مشهور در این زمینه محسوب می‌شود.

از یک منظر می‌توان مکاتب عرفانی را به چند گروه تقسیم کرد: جادو محور، نیایش محور، مراقبه محور و نادوگانگی. بحث محوری در نادوگانگی این است که همه چیز صرفاً یگانگی است که خود را به صورت همه چیز متجلی می‌کند؛ بنابراین، وجود جوینده‌ی معنوی توهم و رؤیاست. در مکاتب مراقبه‌گرا، به فرد توصیه می‌شود تکنیک‌های مراقبه را انجام دهد تا به روشن ضمیری برسد، اما در مکتب نادوگانگی سخن این است که مراقبه‌گر وجود ندارد! زندگی همان‌طور که باید، اتفاق می‌افتد. این احساس که کسی در من هست که به دنبال چیزی است، در واقع شبیه به خواب و رؤیاست و هیچ اصالتی ندارد. این یگانگی است که خود را به صورت جوینده ظاهر می‌کند. درست مانند فیلمی که روی پرده‌ی سینما نمایش داده می‌شود، و چیزی جز بازی رنگ نیست، آنچه اصالت دارد پرده‌ی سینماست. از آنجاکه کسی وجود ندارد و هویت جوینده صرفاً هویت فکری است، بنابراین، کاری خاص برای بیداری نمی‌توان کرد! زیرا فرد خیالی نمی‌تواند کاری کند که به خیالی بودن خودش پی ببرد! بیداری به صورت غیرمنتظره اتفاق می‌افتد و ناگهان به وضوح دیده می‌شود که هیچ فردیتی وجود ندارد و زندگی در واقع بدون مرکز است! جوینده درمی‌یابد تنها حجاب میان او و حقیقت «خود» اوست و از میان برمی‌خیزد. وقتی جوینده از میان برخاسته باشد، فقط حقیقت هست و این‌طور نیست که کسی حقیقت را یافته باشد!

وحید مهدیخانی

بهمن ماه ۱۳۹۸

امیدوارم زودتر بمیری

کلامی درباره‌ی نادوگانگی و رهاسازی

اثر ریچارد سیلوستر

سرآغاز

رایج‌ترین تصور غلط در مورد رهایی این است که رهایی چیزی است که فرد می‌تواند آن را به‌دست آورد؛ اما رهایی نوعی از دست دادن است. از دست دادن این حس که فردی مجزا وجود دارد که می‌تواند انتخاب کند کاری برای به‌دست آوردن رهایی انجام دهد.

وقتی مشاهده شود که جدایی وجود ندارد، حس آسیب‌پذیری و ترس که به فرد پیوند خورده است، کنار می‌رود و آنچه باقی می‌ماند حیرت زندگی است که درست هم‌اکنون روی می‌دهد. به‌جای معنا، سنجایی بی‌حرکت روی تنه‌ی خاکستری درخت وجود دارد که با پاهایی کشیده و سری افراشته مستقیم به شما نگاه می‌کند. به‌جای هدف و مقصد، ترکیب حیرت‌انگیز موی گربه یا مسیر باورنکردنی خزیدن مورچه روی شاخه‌ای کوچک وجود دارد. از دست دادن امید دیگر از دست دادن نیست، وقتی با صدای مرغ آبی (چَنگَر) که بر روی دریاچه می‌خواند، جایگزین شود. وقتی این احساس پایان یابد که «زندگی‌ام را کنترل می‌کنم و باعث اتفاق افتادن آن می‌شوم»، آنگاه زندگی به‌سادگی جاری می‌شود و آرامش رخ می‌دهد. نوعی حس راحت بودن با هرچیز به همان صورتی که هست وجود دارد و چنگ انداختن برای آنچه باید باشد، پایان می‌گیرد.

اصول مقدماتی؛ درباره‌ی رهایی

رهایی را نمی‌توان با کلمات شرح داد. آن را نمی‌توان با ذهن درک کرد. آن را نمی‌توان دید تا وقتی که خودش را آشکار کند. آنگاه هیچ کلمه یا ایده‌ای قادر نیست آن را بیان کند و هیچ ذهنی قادر نیست آن را بفهمد. بااین‌حال، رهایی همه‌ی چیزی است که هست، درست همین الان. تناقض.

دیدن رهایی هیچ کاری با ذهن ندارد. بااین‌حال، رهایی در اینجاست و توسط ذهن پوشانده شده است؛ با ذهنی که وجود ندارد پوشانده شده است. تناقض.

رهایی پایان جست‌وجو و پایان معناست. رهایی معنای زندگی را به‌صورت خودِ زندگی آشکار می‌کند. چیزی را که از قبل وجود داشته است لازم نیست جست‌وجو کنیم. زبان بنابه طبیعتش دوگانگی را شرح می‌دهد: رویدادها، تجارب، چیزها، افکار، احساسات و پدیده‌ها، چیزهایی که اتفاق می‌افتند.

برای شرح نادوگانگی هیچ زبانی وجود ندارد. بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم اشاره کردن به آن است. بنابراین، اجازه دهید اشاره کنیم.

بیداری

دیدن اینکه هیچ کس وجود ندارد

ماجرا از یک غروب شنبه در هامپ استید^۱ شروع شد وقتی که به مباحثه‌ای در مورد نادوگانگی توسط تونی پارسونز گوش می‌کردم. خیلی از مطالب گفته‌شده را درک نمی‌کردم، اما چیزی توجه مرا جلب می‌کرد. شوخی‌ها، گفت‌وگوها، و نوشیدنی پس از آن را دوست داشتم، بنابراین بارها و بارها به آنجا می‌رفتم.

سپس، در ایستگاهی در مرکز لندن در غروب تابستانی گرم، این فرد، حس فردیت^۲، ناگهان به‌طور کامل ناپدید شد. همه‌چیز همان‌طور که هست باقی ماند - مردم، قطارها، سکوها، و اشیا دیگر - اما همه‌چیز برای اولین بار بدون شخصی که روی آن مراقبه یا آن را تفسیر کند، دیده می‌شد. نه نور فلش عکاسان بود، نه آتش‌بازی، نه تأثیر ال.اس.دی و نه توهم ناشی از قارچ‌های توهم‌زا. اما تعجب واقعی هنگامی است که ایستگاه معمولی قطار را برای اولین بار بدون حس فردیت نگاه می‌کنی. اینجاست که از روی تعجب فریاد می‌زنی: «وای!» و چیزی معمولی را غیر معمولی می‌بینی،

1. Hampstead

۲. A sense of self آگاهی به این امر که شخص انسانی است جدا و متفاوت با دیگران.

چیزی که از یگانگی سرچشمه می‌گیرد بدون اینکه کسی آن را تجربه کند. در این مثال می‌بینید که هیچ‌کس وجود ندارد. این احساس که شخصی وجود دارد، تا حالا همیشه بوده و به این زندگی معنا می‌بخشیده است. در این همه سال، آن احساس هرگز مورد سؤال واقع نشده است. به‌قدری من، مرکزیت من، و موقعیت من بدیهی پنداشته شده که هرگز مورد توجه قرار نگرفته است، ولی اکنون امری کاملاً زائد دیده می‌شود. ناگهان معلوم شد من هرگز زندگی نداشتم زیرا هرگز «من» وجود نداشته است. در کسری از ثانیه از ابدیت معلوم شد بدون «من»، همه چیز برای اولین بار همان‌طور که هست دیده می‌شود. من زندگی نمی‌کنم. من زندگی می‌شوم. من عمل نمی‌کنم. اما اعمال از طریق من - عروسک خیمه‌شب‌بازی الهی - اتفاق می‌افتد.

هرگونه اهمیت این زندگی ظاهری کوچک اما بسیار مهم، بلافاصله محو می‌شود.

طی یک ثانیه، «خویشتن» درحالی که می‌گوید: «اون چه کوفتی بود؟» برمی‌گردد. اما آن کسری از ثانیه که در آن، هیچ‌کسی وجود ندارد، تغییری بازگشت‌ناپذیر در دیدگاه درونی ایجاد می‌کند؛ زیرا دیدن این امر می‌تواند مانند فوتی شعله‌ی ذهن فرد را خاموش کند.

گذشته دوبعدی می‌شود. قبل از این، گذشته منظره‌ای سه بعدی بود که من به‌کرات از آن دیدار می‌کردم. در آن این طرف و آن طرف می‌رفتم، از یک مکان به مکانی دیگر می‌پریدم؛ هر صحنه انرژی و واقعیت داشت. آن انرژی به‌صورت احساسات و افکار و عمدتاً در مورد پشیمانی و احساس گناه ظاهر شد و با زمینه‌ی «چه می‌شود اگر...» و «اگر فقط...» مدام اجرا می‌شد. در نتیجه، گذشته کِشت شد و باز کِشت شد، امکانات مختلف به‌صورت بی‌فایده نقش بازی می‌کنند انگار بازدید و سواسی دوباره

می‌تواند به طریقی جغرافی را تغییر دهد، عاشق گمشده را بازگرداند یا رنجی را که به کسی وارد کرده‌ای یا توسط کسی بر تو وارد شده است پاک کند. اکنون پس از آن کسری از ثانیه که هیچ‌کس وجود نداشت، گرچه شخص بازگشته است، گذشته مانند نقاشی مسطح و تک‌بعدی است. کل صحنه‌ها هنوز وجود دارند — این، آلزایمر نیست — اما آن‌ها انرژی ندارند، هیچ واقعیتهایی ندارند و انگیزه‌ای کم برای دیدارِ هر یک از آن‌ها وجود دارد. گاهی صحنه‌ای از گذشته برای مدتی در زندگی سوسو می‌زند، اما دوباره به تدریج محو می‌شود. چنگالِ پشیمانی و حسگناه سست می‌شود.

مسائل و مشکلات هنوز شکل می‌گیرند اما نمی‌توانند همچون گذشته برای مدتی طولانی این‌ور و آن‌ور پرسه بزنند. چهره‌ی سرسختانه‌ای که به آن‌ها سرپنجه‌ای قوی می‌بخشید تا بالا بیایند و گریبان مرا بگیرند، داشت فرومی‌ریخت. دیدگاه درونی لغزنده شده بود. همان‌طور که نيسارگاداتا می‌گوید جهان مملو از حلقه است. همه‌ی آن قلاب‌ها مال ماست. اکنون قلاب‌ها داشتند از بین می‌رفتند. به هر حال طی سال بعد، خویشتن دیوانه‌وار تلاش کرد تا ابراز وجود کند، و گاه ظاهراً بسیار موفق بود، وقتی مسائل دوباره خود را ظاهر کردند، وقتی ملالت، نومیدی یا دردِ احساسی به‌هرترتیب هنوز باید تجربه می‌شدند.

چیزی که بلافاصله دیده شد طبیعتِ همه‌ی تجاربِ ظاهراً معنوی بود که طی سال‌های جست‌وجو و پیروی مرشدها و مسیرهای نادرست شکل می‌گرفت. ناگهان به‌صورت چیزی که واقعاً هستند دیده شدند: تجاربِ احساسی و روان‌شناختی که برای یک شخص غیر واقعی اتفاق می‌افتد و مهم‌تر از پوشیدن کفش‌ها یا نوشیدن یک فنجان قهوه نبود.

فراخوانی تجاربِ معنوی کار دشواری نیست. مراقبه‌ی شدید، زمزمه‌ی

سرودهای معنوی برای مدتی طولانی، مصرف دارویی خاص، گرسنگی و بی‌خوابی، قرار دادن خود در موقعیت‌های اضطراری. این‌ها احتمالاً آن را انجام خواهند داد. همه‌ی این کارها را انجام داده بودم و تجارب معنوی بسیاری وجود داشت. ساعت‌ها ذکرهایی را تکرار و با ضرب‌های سنگین زنگ‌های تبتی مراقبه کرده بودم. مرشد را دیده بودم، درحالی‌که با قبایی پراپهت روی سکویی نشسته بود، جلوی چشمان من در نوری طلایی غرق شده بود. هویت شخصی، در لذتی ماورایی فرهیخته شده بود. همچنان‌که آگاهی من بسط می‌یافت تا همه چیز را پر کند، جهان، مرا تنفس می‌کرد.

خب که چی؟

همیشه کسی آنجا بود که تجارب معنوی داشت. شخصی — بدون توجه به اینکه چقدر فرهیخته باشد — همیشه حاضر بود. همه‌ی این رویدادها برای «من» رخ داده بود. هیچ‌یک از این‌ها کمتر یا بیشتر از نوازش یک گربه با رهایی مرتبط نبودند. و به‌هر حال «نمی‌توانی برای مدتی خیلی طولانی در جهان خدا بمانی. در آنجا نه رستوران هست و نه دستشویی.»^۱ رهایی شخصی نیست و کاری با تجارب روان‌شناختی، احساسی یا «معنوی» ندارد، فرقی هم نمی‌کند چقدر فرهیخته باشد. تجربه‌ی معنوی یا روان‌شناختی فقط تجربه‌ای شخصی است. همین‌که دیده شود من چیزی نیستم، همچنین دیده می‌شود هر تجربه‌ای فقط برای یک شخص ظاهری شکل می‌گیرد و دوباره در درون یگانگی فروکش می‌کند، بی‌آنکه اصلاً اهمیتی داشته باشد. هیچ شخص واقعی وجود ندارد که تجربه در او شکل بگیرد و هیچ امکانی وجود ندارد که آن تجربه معنایی داشته باشد.

^۱ نقل قول از ماریانا کاپلن Mariana Caplan، مقاله‌ی «تا نیمه‌راه کوه» که در مجله‌ی kindred Spirit چاپ شده است.

ورهای کاری با غیبت یا حضور مسائل و مشکلات ندارد. مسائلی که ممکن است باز هم اتفاق بیفتند یا نیفتند.

رهایی، لذت بی پایان به همراه نمی آورد. برای رسیدن به لذت بی پایان هروئین، پروزاک^۱ یا لوبوتومی^۲ را امتحان کنید.

چه آسایشی. رهایی شما را ملزم نمی کند تا شیوه ای خاص باشید. رهایی شما را ملزم نمی کند اصلاً باشید. یک شخص این کلمات را نمی نویسد بلکه یگانگی آن ها را می نویسد و یگانگی دارد آن ها را می خواند.

در درون داستان، دوره ی بیداری یک سال طول کشید. طی این مدت، شخص ابراز وجود کرد، گاهی قویاً، دوباره فروافتاد و بازگشت. تا مدتی بیابانی وجود دارد که در آنجا درد شخصی به شدت قبل است اما همه ی تسلی ها و روندهای کنار آمدن با آن معنای خود را از دست داده اند. تسلی رایج این بود که آن درد معنادار است و برای تکامل معنوی من ضروری است. «نابرده رنج گنج میسر نمی شود.» حال، این فکر مسخره به نظر می رسید. یواش یواش فهمیدم این بیداری ظالم است و هر باوری را که داشتم یا به آن چسبیده بودم، کنار می زند. اکنون هیچ قایق نجاتی باقی نمانده بود، حتی تکه ای چوب شناور.

گاه گفته می شود که این موضوع زندگی تو را نابود می کند. خب آنچه را فکر می کردی زندگی توست نابود می کند؛ و گفته ای وجود دارد که من در این لحظه آن را به یاد آوردم: «چرا رهایی را می خواهی؟ چطور می دانی که آن را دوست داری؟»

خدای من! اوضاع بدتر شده اند، نه بهتر. زیرا قبلاً امید وجود داشت.

1. Prozac

2. Lobotomy