

کتاب چاکرا آشو

مترجم: شہروز رشید

کتاب چاکرا

انرژی و نیروی رهایی بخش پیکرهای لطیف

نویسنده: اشو

برگردان: شهروز رشید



نشر آفتاب؛ ناشر سانسور شده‌ها، نشر بی سانسور

aftab.publication@gmail.com

www.aftab.opersian.com

شناختنامه کتاب:

کتاب چاکرا

نویسنده: اشو

برگردان: شهرزاد رشید

نوع ادبی: فلسفه

سال انتشار: ۱۳۹۷ خورشیدی

ناشر: نشر آفتاب، نروژ

صفحه پرداز: مهتاب محمدی

طرح جلد: نادیا ویشنوسکا

شابک: ۹۷۸-۰۰-۳۵۹-۴۸۵۹۷-۰



©همه‌ی حقوق برای نویسنده محفوظ است

فهرست

صفحه	عنوان
۷	انسان یک رنگین کمان است
۲۰	کوندالینی- بیداری نیروی زندگی
۳۷	پله‌های شکل‌گیری پیکرهای لطیف
۵۵	شالوده‌های هماهنگی در سه پیکر نخست
۷۰	مرزهای علمی و امکان‌های پژوهش در پیکر لطیف
۹۶	درباره‌ی هفت نوع رویا و هفت شکل واقعیت
۱۱۱	سادگی و توانایی در چاکراها
۱۲۸	خواب و بیداری در چاکراها
۱۳۲	تنش و آرامش در پیکرهای لطیف
۱۴۹	تجربه‌ی مرگ و زندگی در پیکرهای لطیف
۱۵۳	فعال و هوشیارسازی پیکر لطیف
۱۶۵	سیستم یوگای پاتانجلی و رابطه‌ی آن با پیکر لطیف
۱۹۱	تأثیرات روزه و خوراک بر پیکر لطیف
۲۰۳	شکل‌های پدیداری پرانا در هفت پیکر
۲۱۶	تانترا و جهان چاکراها
۲۳۲	آشفتگی در سلوک تانترای
۲۴۴	دشواری‌های بیانی در جهان درونی هوشیاری
۲۵۳	محدودیت‌های ترمینولوژی غربی در سفر به پیکرهای لطیف

انسان يك رنگين کمان است.

انسان يك رنگين کمان است - هفت رنگ توامان. اين زیبایی اوست و مشکل او هم هست. انسان، لایه‌های بسيار و بُعدهای بسيار دارد. وجود او ساده نيست، بسيار مرکب است. و از اين درهم‌تنيدگي، هماهنگي زاده می‌شود؛ آهنگي ايزدي. نکته‌ی نخست برای درك انسان، اين است که او هنوز نيست؛ تنها يك امکان است، يك ظرفيت. می‌تواند باشد؛ عهد و پيمان است؛ فقط. سگ، هست. صخره هست، خورشيد هست. انسان می‌تواند باشد. ترس و رنج از اينجا برمی‌خيزد، انسان ممکن است به زبان برود، يقيني وجود ندارد. می‌تواند شکوفا شود، ممکن هم هست که شکوفا نشود. ترس و لرز و شک و ترديد درونی از اينجا برمی‌خيزد؛ "چه کسی می‌تواند به من اطمینان دهد که توانا به اين کار خواهم بود؟" انسان پلی میان حيوان و الوهيت است. حيوانات بی‌اندازه خوشبخت‌اند - طبيعتا خود اين را درك نمی‌کنند، آن‌ها آگاهانه خوشبخت نيستند اما بی‌اندازه خوشبخت‌اند، بدون نگرانی، بدون عصبيت. خدا بی‌اندازه خوشبخت و آگاه است. انسان دقيقن میان اين دو است، در فضایی خالی از هوا، در نوسان - بودن یا نبودن؟ می‌گويم انسان يك رنگين کمان است، چرا که رنگين کمان چشم‌اندازهایی روشن به تو می‌بخشد تا بتوانی انسان را درك کنی؛ از پست‌ترين حالت تا رفيع‌ترين حالت‌ها. رنگين کمان هفت‌رنگ دارد، انسان هفت مرکز وجودی. تمثيل هفت بسيار کهن است.

در هند این تمثیل، فرم چاکرا را به خود گرفته: پایین‌ترین‌شان مولادهار (Muladhar) است و بالاترین‌شان ساهاسرار (Sahasrar) و میان این دو، پنج پله، پنج چاکرای دیگر قرار دارد. و انسان باید از این هفت چاکرا گذر کند - هفت پله تا خدا. به‌طور متعارف در بند پست‌ترین این‌ها هستیم. سه چاکرای نخست - چاکرای ریشه (Muladhar)، چاکرای خاجی (Svadhishthan)، چاکرای ستاره‌ای (Manipura) - چاکراهای حیوانی هستند. وقتی در سه چاکرای نخست زندگی می‌کنی تفاوتی با حیوان نداری. و از این‌رو دست به جنایت می‌زنی. نه این که درواقعیت جنایت می‌کنی - جنایت می‌کنی چون توانا نیستی آن باشی که باید باشی؛ امکان‌ها را می‌سوزانی. وقتی دانه‌ای تبدیل به گلی نمی‌شود، جنایت می‌کند، نه در مقابل دیگری، بلکه در حق خود. و گناهی که انسان بر خود روا می‌دارد بزرگ‌تر است. درواقعیت امر هم وقتی در رابطه با دیگران گناه می‌کنیم که نخست در رابطه با خودمان به خطا رفته باشیم.

در سه چاکرای نخست مسئله بر سر خوردن، پول، قدرت، سروری و سکس است. خوردن، پست‌ترین‌شان است و سکس بالاترین‌شان. غذا، پست‌ترین نیاز زندگی است. بلعنده فقط می‌خواهد زنده بماند. هدفی ندارد. می‌خوری تا زنده بمانی، زنده‌ای تا بخوری. این پست‌ترین امکان است. پست‌ترین فرم زندگی آمیب است. آمیب فقط می‌بلعد، همین. یک آمیب زندگی جنسی ندارد. آمیب نماد روشن پست‌ترین انسان است. آمیب اندامی به غیر از دهان ندارد. کل اندام او یک دهان است. برخی از انسان‌ها در این مرحله‌ی پست زندگی می‌کنند. مسئله بر سر تنها بقا نیست بلکه بقا برای امری با معنا باید باشد. بقا امری ضروری‌ست اما نه برای خود بقا، بلکه تنها یک پل، وسیله، است.

نوع دوم انسان، که اندکی از انسان بلعنده رشد یافته‌تر است، انسان تشنه‌ی قدرت، سیاست‌مدار است. او می‌خواهد بر انسان‌ها سروری کند. اما چرا؟ او در ژرفای وجودش خود را مادون می‌بیند. می‌خواهد به تمام جهان نشان دهد: "من کسی هستم، من می‌توانم فرمان برانم، تو را از جای خود برویم." او برای خود جایی نیافته است بدین سبب می‌خواهد کل عالم را جاکن کند. غرق در خویش است و در تمام جهت‌ها می‌تواند به جنبش درآید، اگر به پول رو کند، پول جمع خواهد کرد، پول تبدیل می‌شود به سمبل قدرت. اگر به سیاست رو کند دست‌بردار نخواهد بود تا تمام مراحل ترقی را تا آخر طی کند

انسان حقیقی تلاش می‌کند نه دیگری، که خود را فتح کند. می‌خواهد خود را بشناسد. نمی‌خواهد با پر کردن شکافی در درون خود بر دیگران فرمان براند. انسان حقیقی آزادی را دوست می‌دارد برای خود و نیز برای دیگران.

سومین موقعیت، سکس است، و به باور من، سکس بهتر از خوردن و سیاست است، چرا که کیفیتی بالاتر از آن دو دیگر دارد، قسمت می‌کند، چیزی رفیع‌تر دارد. در خوردن تنها می‌گیری، چیزی را قسمت نمی‌کنی. با سروری کردن ویران می‌سازی، چیزی نمی‌آفرینی. سکس عالی‌ترین امکان است در سطح پست. قسمت می‌کنی، انرژی خود را می‌بخشی و خلاق هستی. در هستی حیوانی، رابطه‌ی جنسی بالاترین ارزش است. و انسان‌ها در جایی از این سه چاکرا در حبس‌اند.

چهارمین، چاکرای آناهاتا (Anahata-Chakra) است. سه چاکرای نخست حیوانی‌اند و سه چاکرای آخر ایزدی، و میان این دو چاکرای چهارم آناهاتا، چاکرای قلب است. نیلوفر دل، چاکرای عشق. و این پل است. عشق، پل میان حیوان و الوهیت است. تلاش کن این را از ژرفای جان درک کنی، چرا که این خود تمام پیام کبیر (Kabir)^۱ است.

^۱ - کبیر، شاعر و قدیس هندی بود که سروده‌ها و نوشته‌هایش در جنبش بهکتی تأثیرگذار بود. در قرن پانزده میلادی، در دوره‌ی گورکانیان هند می‌زیست. مهم‌ترین اثر کبیر، کتاب بیچک (به معنی جوانه) است که دربردارنده دیدگاه‌های عرفانی اوست. کبیر، به دنبال انسانی کامل و جهانی بود و از تعصب ادیان و مذاهب و گروه‌ها و نژادها بی‌زاری می‌جست. رابیندرانات تاگور شاعر هندی یک‌صد شعر از اشعار کبیر را در کتابی با عنوان ترانه‌های کبیر به انگلیسی ترجمه کرده‌است. این کتاب را لیلا فرجامی به فارسی برگردانده است. در اشعارش سروده‌است: خدا را جستجو کردم، در کنایس یهود، و در جانب دیوار غربی.

در کلیساهای نصرانی، بر روی صلیب، در پی او می‌گشتم.

به تپه (محل عبادت بوداییان) رفتم و به پرستش گاه‌های هندیان سرکشیدم.

به مسجد رفتم، به کعبه

در معبد او را جستجو کردم.

و در مراسم و قربانی‌ها.

در نماز و یوگا، خدا را طلبیدم.

تا این که ندای خدا را شنیدم که به من می‌گفت:

ای بنده من!

کجا را جستجو می‌کنی؟

من کنار تو هستم.

اگر تو جوینده حقیقی باشی،

مرا می‌بینی

مرا در لحظه‌ای از زمان دیدار خواهی کرد...

پیام عشق. پایین‌تر از قلب، انسان يك حیوان است، بالای قلب موجودی الهی است. تنها در قلب است که انسان موجودی انسانی است. به همین سبب انسانی که می‌تواند احساس کند، عشق بورزد، راز و نیاز کند، گریه کند، بخندد، قسمت کند، بتواند همدردی کند، انسانی حقیقی‌ست، که در او بشریت طلوع می‌کند، که نخستین اشعه خورشید در او دمیده شده است.

پنجمین چاکرا، چاکرای ویسوده‌هی (Visuddhi) است و ششمین چاکرا، آجنا (Ajna) است و هفتمین چاکرا، ساهاسرار (Sahasrar). با پنجمین چاکرا، عشق، مراقبه ای‌تر می‌شود، بیشتر شبیه راز و نیاز. با ششمین چاکرا عشق دیگر يك رابطه نیست، حتا راز و نیاز هم نیست، به موقعیتی وجودی تبدیل شده است. چنان نیست که انگار تو کسی را دوست می‌داری، نه. اکنون چنان است که گویی خود تو عشق هستی. مسئله بر سر عشق ورزیدن نیست، انرژی تو عشق است. این خارج از اختیار توست. اکنون عشق جریانی طبیعی‌ست، عشق به‌مانند نفس کشیدن است، موقعیتی بی‌قید و شرط. با چاکرای هفتم سامادهی، ساهاسرار می‌آید، تو به خانه بازآمده‌ای. در الهیات مسیحی هم می‌توان این داستان تمثیلی را باز یافت، آنجا که خدا جهان را در شش روز آفرید و روز هفتم به استراحت پرداخت. این شش روز شش چاکراست- شش موقعیت وجودی. هفتمین آرامش است: به خانه باز آمدن، استراحت است. این تمثیل، خوب فهمیده نشده است.

مسیحیان، خاصه یزدان‌شناسان مسیحی هرگز به ژرفا نمی‌روند. درک آنها سطحی می‌ماند؛ در بهترین حالت، منطقی، نظری، اما هرگز امر جوهری را لمس نمی‌کنند. خداوند جهان را آفرید: نخست ماده را آفرید و آخر سر انسان را. در طول پنج روز تمام چیزهای دیگر، ماده، حیوان، پرند، در روز ششم مرد را آفرید و در آخرین لحظه‌ی روز ششم زن را آفرید.

این داستان بسیار نمادین است: زن، آخرین آفریده است، مرد نیست که آخرین آفریده است. و این تمثیل حتا زیباتر است وقتی که گفته می‌شود که زن از مرد آفریده شده. به این معناست که زن، ظریف شده‌ی مرد است، فرم صیقل یافته‌ی مرد. نخست این که: زن به معنای شهود، شعر و خیال‌بازی است. مرد به معنای خواست، نثر، منطق و فهم است. این‌ها نمادها هستند: مرد به معنای مهاجم است و زن به

معنای پذیرندگی. پذیرندگی بالاترین مرتبه است. مرد به معنای منطق است، دلائل عقلی، تجزیه و تحلیل، فلسفه؛ زن یعنی دین، هنر شاعری، خیال بازی - روان تر و پرجنبش تر. مرد با خدا پیکار می کند. دانش عارضه ای کاملن مردانه است - مرد پیکار می کند، جان می کند، تلاش می کند تسخیر می کند. زن هرگز پیکار نمی کند، خوشامد می گوید، انتظار می کشد، می پذیرد.

الهیات مسیحی می گوید: خداوند نخست مرد را آفرید. انسان بالاترین مقام را در قلمرو جانوران، اما در عالم بشری، این زن است که بالاترین جایگاه را دارد. الهیات مسیحی این را مطلقن اشتباه تفسیر کرده است - آنها این داستان را به طریقی افراطی مردانه توضیح داده اند. آنها بر این باورند که مرد مهم تر است به همین سبب هم خدا نخست مرد را آفریده است. با این استدلال باید حیوانات مهم تر باشند چرا که آنها پیش از مرد آفریده شده اند. این منطقی گمراه است. به باور آنها یگانه ی حقیقی مرد است و زن تنها يك وابسته است. در آخرین لحظه خداوند دریافت که چیزی کم است به همین خاطر چند دنده از مرد بیرون کشید و از آنها يك زن ساخت. به زن ارزشی خاص داده نمی شود، فقط يك همراه است تا مرد آرامش خاطر داشته باشد وگرنه احساس تنهایی خواهد کرد.

داستان چنان تفسیر می شود که انگار اهمیت زن از مرد کمتر است - فقط يك بازیچه است تا اسباب لذت جویی مرد فراهم شود، وگرنه تنها خواهد بود. خداوند مرد را بدان حد دوست می داشته که فکر کرده بدون زن مرد اندوهگین و تنها می ماند. نه، این حقیقت نیست.

خیال بازی آن گاه پدیدار می شود که خواست (اراده) پا پس کشیده باشد. همان انرژی که به خواست تعلق دارد به خیال بازی واگذار می گردد و همان انرژی که تهاجم را می سازد به پذیرندگی و همان انرژی که پیکار می کند به همکاری واگذار می شود. همان انرژی که خشم را می سازد به همدردی. همدردی از دل خشم زاده می شود، خشمی ظریف است، سمفونی رفیعی است که از خشم برمی بالد. عشق از رابطه ی جنسی می دمد، بالاها را می طلبد، چرا که صیقل یافته است.

خداوند زن را آفرید پس از این که مرد را آفریده بود؛ تنها بدین سبب زن از پس مرد می تواند آفریده شود، نخست باید انرژی خام آفریده شود پس از آن است که می تواند صیقلی شود، نمی توان با انرژی ظریف آغاز کرد. این تمثیل حاوی يك پیام است - هر مردی، پیش از آن که به چاکرای هفتم برسد، باید زنانه شود.

این کار در چاکرای ششم صورت می‌گیرد. در یوگا، چاکرای ششم آجنا نام دارد؛ به معنای مرکزِ خواست(اراده) است. آجنا یعنی "نظم"، "سامان". چاکرای ششم نیرومندترین مرکز است و بسیاری در این مرکز درجا می‌زنند. در این که پیوسته با انرژی روحانی بازی می‌کنند و کارهایی ابلهانه می‌کنند. در مرکز ششم مرد باید به زن دگردیسی یابد و تمامی خواست‌اش را بر یک چیز متمرکز کند- بر این که خود را به اراده‌ی خود تسلیم کند. خود را به اختیار واگذار کردن عالی‌ترین کار این جان است، که با نیروی اراده و خواست ممکن می‌گردد؛ البته نه با نیروی اراده‌ای متعارف بلکه با نیروی اراده‌ای که مرزهای متعارف را پشت سر گذاشته است.

به‌طور متعارف انسان‌های که خود را تسلیم می‌کنند آدم‌هایی ضعیف تلقی می‌شوند. این تلقی عام که تنها انسان‌های ضعیف تسلیم می‌شود، گمراه کننده است، تنها انسان‌های بسیار نیرومند قادرند خود را واگذارند، واگذاری خود توان می‌خواهد، توانی محکم. وقتی از سر ضعف خود را تسلیم می‌کنی، واگذاری تو کنشی بی‌معنا و بی‌رمق است. وقتی در کمال توانایی خود را تسلیم می‌کنی واگذاری تو معنا و مفهومی دارد. در مرکز ششم، آن‌گاه که خواست آخرین بارقه است، رها کردن خود ممکن می‌گردد. واگذاری خود، از دل خواست بیرون می‌آید: خدا از درون مرد، زن را آفرید. در مرکز ششم... اگر از جراحان مغز پرسید، با من هم‌صدا خواهید بود،- آنها می‌گویند که مغز به دو نیمکره تقسیم شده: مرد و زن، نیمکره‌ی راست و نیمکره‌ی چپ. نیمکره‌ی چپ مردانه است و نیمکره‌ی راست زنانه. نیمکره‌ی راست با دست چپ در ارتباط است، به همین خاطر دست چپ مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد حتا لعن و نفرین می‌شود. دست راست با نیمکره‌ی چپ در ارتباط است- به همین خاطر دست راست، درست و دست چپ نادرست به نظر می‌رسد. این جهانی است که جهت‌گیری مردانه دارد، جهانی که بر آن مردان سروری می‌کنند. دست راست نمادی مردانه است، دست چپ نمادی زنانه. و مغز شما به دو نیمکره تقسیم شده است. یک شاعر نیمکره‌ی دیگری را به کار می‌گیرد تا یک منطق‌دان. شاعر زنانه است. تصادفی نیست که با نگاه به شاعر بزرگ، زنانگی نیرومندی را در او می‌بینید، گیرایی، زیبایی، جاذبه، نیروی شگفت‌جاذبیت، کاریزما، کاریزمای زنانه‌ای را در آنها می‌یابید. اگر به یک نقاش نگاه کنید او را اندکی زنانه خواهید یافت، لباس او، موهای بلند او، طرز راه رفتن او بیشتر زنانه است.

آیا چیزی از بودیستوایی شنیده‌اید که چینی‌ها او را کوان-یین نامیده‌اند؟ در هند بودیستوایی بسیار مهربان زندگی می‌کرده، راهبی بودایی. اما وقتی بودیسم به چین قدم گذاشت به نظر چینی‌ها عجیب می‌آمد که یک مرد در آن حد دلسوز باشد. به همین سبب آنها فکر کردند او باید زن بوده باشد. و بدین ترتیب او را زن تصور کردند و قرن‌ها به عنوان زن ستایش می‌کردند. این داستان معنایی شگفت دارد. بودا بیشتر به یک زن شبیه است تا به یک مرد؛ سیمای او و گیرایی او. مرکز ششم خود را تسلیم کرده؛ منطق خود را به عشق تسلیم کرده، استدلال تسلیم احساس شده، خشونت خود را به پذیرندگی واگذار کرده است. تنش به همکاری دگردیسی یافته. اکنون دیگر جدالی میان جزء و کل در میان نیست؛ جزء با کل جاری است، جزء خود را رها کرده و کل او را در خود پذیرفته است.

این معنای آن تمثیل مسیحی است که در آن خدا نخست مرد را آفرید و بعد زن را از مرد آفرید. از این طریق ویژگی‌های زنانه حرمتی عظیم را می‌طلبند؛ بر فراز مرد ایستاده‌اند، آنها از مرد نتیجه می‌شوند، آنها از مرد برمی‌بالند.

و در هفتمین روز خدا استراحت می‌کند. آن‌گاه که به خانه می‌رسی چه کار دیگری می‌توانی بکنی؟ ساهاسرار مرکز آرامش است، آرامش مطلق - تو بازآمده‌ای، دیگر نیازی نیست جایی بروی.

پایین‌ترین چاکرا - مولادهار - مرکز ناآرامی‌ست، بالاترین چاکرا مرکز آرامش، و میان این دو هفت مرتبه (مقوله) قرار دارد. می‌توانی آن‌ها را هفت‌رنگ بنامی - بله، انسان یک رنگین‌کمان است. یا می‌توانی آن‌ها را بر اساس هفت تن موسیقی نام‌گذاری کنی. موسیقی شرقی صدا را به هفت تن رده‌بندی می‌کند: sa, re, ga, ma, pa, dha, ni این‌ها هفت تن پایه‌ای هستند. از این هفت تن پایه‌ای موسیقی ساخته می‌شود - سمفونی‌ها، آهنگ‌ها، همه‌ی آوازها و رقص‌ها.

توجه کن: هفت عددی بسیار با معناست.

و یک نکته‌ی دیگر: تا به زبان مدرن و امروز سخن گفته باشم، می‌خواهم این هفت مرکز را بدین طریق تقسیم‌بندی کنم: اولی را نلفهم نام‌گذاری می‌کنم. نلفهم به این معناست که فهم در خوابی عمیق است - (مولادهار). در دسترس است اما در چنان خواب ژرفی فرورفته که نمی‌توانی به جایش بیاوری. در یک تخته‌سنگ خدا در خوابی ژرف است. در انسان اندکی بیدار است، فقط اندکی بیدار است نه زیاد. در صخره در

خوابی عمیق است و خروپف می‌کند. اگر دقیق گوش بسیاری صدای خروپف‌اش را خواهی شنید... خروپف خدایی خفته را. به همین خاطر صخره‌ها چنین زیبا هستند. چنان سکوت ژرفی دارند، بدون ناآرامی، بدون نگرانی، جایی برای رفتن ندارند. این را نافهم می‌نامم. با مفهوم نافهم نمی‌خواهم بگویم که فهم ندارند؛ فقط مرادم این است که فهم، خود را هنوز به نمایش نگذاشته. فهم در فرم دانه‌ای منتظر است، فهم خود را آماده‌ی بیداری می‌کند، فهم در حال آمادگی‌ست، فهم استراحت می‌کند. دیر یا زود سپیده خواهد دمید و صخره به پرنده‌ای دگردیسی خواهد یافت و به پرواز در خواهد آمد و یا تبدیل به یک درخت خواهد شد و شکفتن آغاز خواهد کرد.

موقعیت دوم را فهم ناآگاه می‌نامم. در درختان فهم وجود دارد؛ نه مثل صخره‌ها، خدای صخره‌ها اندکی متفاوت است. نه آگاهانه، ناآگاهانه. درختان احساس می‌کنند... نمی‌توانند احساس کنند که احساس می‌کنند، اما احساس می‌کنند. به تفاوت توجه کن. وقتی یک درخت را قطع می‌کنی، احساس می‌کند اما نمی‌تواند احساس کند که احساس می‌کند. دریافتی آگاهانه هنوز در میان نیست. احساس وجود دارد، درخت حساس است. و امروزه آزمایش‌های مدرنی نشان می‌دهند که درختان بسیار حساس‌اند. این را من فهم ناآگاه می‌نامم. فهم آنجاست... شبیه به این، که آدم در خواب باشد. فردا به خاطر می‌آورد که شبی زیبا بوده است. "عمیق خوابیدم، خواب واقعی عمیق بود." اما تازه فردا به خاطر می‌آوری و نه در حین خواب، پس از خواب به خاطر می‌آوری، با نگاهی به پشت سر. وقتی در خواب بودی فهم آنجا بوده اما در آن هنگام کار نمی‌کرده است، بعدها، در نگاه به پشت سر است که کار می‌کند. صبح به خاطر می‌آوری که شبی زیبا داشته‌ای، شبی لطیف، مخملی، آرامشی و سعادتی ژرف، این همه را صبح به خاطر می‌آوری.

موقعیت سوم فهم ناخودآگاه (فهم زیرآگاهی) است. فهم ناخودآگاه در پرندگان است در حیوانات. مثل رویاهاست. در رویا اندکی آگاهی وجود دارد تا در خواب. بیاییم این گونه بیان کنیم: صخره‌ها در حالت کُما هستند؛ صبح حتماً نمی‌توانند به خاطر بیاورند که در خواب عمیق بوده‌اند. این حالت کُماست. درختان در خواب‌اند، وقتی بیدار می‌شوند به خاطر می‌آورند. پرندگان و حیوانات در رویا هستند. آنها به انسان نزدیک‌ترند. این حالت را من فهم ناخودآگاه می‌نامم.

موقعیت چهارم را فهم خودآگاه می‌نامم. انسان در این موقعیت است. نه خیلی آگاه، فقط پت‌پت نور است؛ تنها موجکی خودآگاهی. - و تازه این هم آن‌گاه حاضر است

که در مخاطره باشی. آن گاه که ناگهان کسی با دشنه‌ای قصد کشتنات را می‌کند، خود آگاه می‌شوی. بر چنین لحظه‌ای بیداری بزرگ حاکم است، شعور و روشنایی. فکر می‌ایستد. به شعله تبدیل می‌شوی. تنها در لحظات نادری واقعن به خود آگاه داری؛ بیشتر وقت‌ها چون خوابگردی در جنبشی.

شنیده‌ام ... در شهر فرانسوی وینه به سال ۱۹۵۹ دو مرد سیاه‌مست، به تصور این که دری به خیابان را باز می‌کنند، که درواقع پنجره‌ی اتفاقی در طبقه سوم است، و دست در دست هم و آواز خوانان به کف خیابان فرود می‌آیند. پاسبانی سر و صدا را می‌شنود و به کمک می‌شتابد، می‌بیند که آن هنوز در حال آواز خواندن می‌خواهند از محل حادثه با شتاب دور شوند، ظاهرا در حالتی بسیار هوشیارانه توضیح می‌دهند که "پله‌ها را ندیدیم."

آنها به وضعیت خود مطلقا آگاهی نداشتند. اگر آگاه بودند احتمالن می‌مردند. آنها آگاه نبودند، فکر می‌کردند فقط پله‌ها را ندیده‌اند.

و این موقعیت شماس. تقریبن کل زندگی‌تان به‌مانند زندگی مستان است. پیوسته سکندری می‌خورید اینجا و آنجا، پله‌ای را اینجا و آنجا نمی‌بینید. کل زندگی‌تان چیزی به جز بر هم انباشتن تیره‌بختی نیست، سکندری می‌خورید، همدیگر را هل می‌دهید. ممکن است نام‌اش را عشق بگذارید اما به هر سو که می‌چرخید هم‌دیگر را هل می‌دهید. خود را تیره‌بخت می‌کنید.

تنها خود آگاهی‌ست که به خلسه می‌انجامد. خلسه در پی خود آگاهی می‌آید چون سایه. این موقعیت چهارم است که به‌طور متعارف انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند و می‌میرند. اسراف‌کاری صرف است. تخته‌سنگ‌ها را می‌توان بخشید، درختان و پرنده‌ها را، اما انسان‌ها را نه- چرا که شما می‌توانید در آنی به چنگ‌اش آرید. اکنون مسئولیت شماس است که شکوفایش گردانید، بدان ژرفا ببخشید، محکم‌اش بگردانید. به يك صخره نمی‌توانی بگویی "تو به زیان رفتی!" اما به يك انسان می‌توانی.

انسان تنها حیوان آگاه به مسئولیت است- می‌توان از او پرسید و باید که پاسخ بدهد، این است معنای مسئولیت‌پذیری. روزی باید در مقابل خدا، یا مرکز وجود و یا خود وجود پاسخ‌گو باشد: "چگونه به خطا رفتی؟ عناصر بنیادی برای شروع به تو داده شده بود، می‌توانستی بسط‌شان بدهی. دانه به تو داده شده بود باید شکوفایش می‌کردی. چرا حرام‌اش کردی؟"

این نگرانی انسان است، رنج و ترس و لرز او- چرا که انسان تنها حیوان این جهان است که توانایی در خلسه زیستن را دارد، که می‌تواند آگاهانه به سرخوشی دست بیابد، ساجیتاناند (Satchitanand) باشد، می‌تواند حقیقت، خودآگاهی، سرمستی باشد؛ به اوج‌ها برسد.

موقعیت پنجم را فهم زیر ابرآگاهی می‌نامم. در مرحله‌ی چهارم - فهم خودآگاه- خودآگاهی تو چیزی جرقه‌زن است، بسیار لحظه‌ای، بدون هیچ‌گونه ثباتی، می‌آید و می‌رود، از دایره‌ی توان تو خارج می‌شود، نمی‌توانی آن را به گاه ضرورت فرابخوانی. همه‌ی دین‌ها هستی‌شان میان فهم خودآگاه و فهم آبرخودآگاه است. همه‌ی تکنیک‌های یوگا، به‌طور کل همه تکنیک‌ها کارشان جز این نیست که خودآگاهی را به ابرخودآگاهی تبدیل کند. گرجیف آن را یادآوری خویشتن می‌نامید. کبیر آن را یوگای سوراتی می‌نامید- سوراتی هم به معنای به خاطر آوردن است. مسیح همواره می‌گفت: "بیدار شوید، بیدار شوید! به هوش باشید!" بودا می‌گوید: "هوشیار باشید!"

کریشنا مورتی پیوسته درباره‌ی آگاهی سخن می‌گوید؛ چهل سال است که او درباره‌ی يك چیز حرف می‌زند، و آن هوشیاری‌ست. كل پیام يك واژه است: این واژه پلی است میان آگاهی و آبرآگاهی.

وقتی خودآگاهی‌ات در تو به عاملی با ثبات تبدیل شده، به عاملی جذب شده و جا افتاده، به عاملی بلورینه شده، و تو می‌توانی روی آن حساب کنی ... در این لحظه نمی‌توانی روی آن حساب کنی. تو به راه خود می‌روی، بسیار هشیار، و کسی به تو ضربه‌ای می‌زند- بی‌درنگ خودآگاهی محو می‌شود، قابل‌اعتماد نیست.

شخصی فقط يك کلمه به تو می‌گوید: "اِبله!" و خودآگاهی رفته است. فقط کلمه ی "اِبله"، و خون جلو چشمانت را می‌گیرد، آماده‌ای بکشی و یا کشته شوی. حتا آدم‌هایی که بسیار هشیار و حاضر به نظر می‌آیند شاید تنها به این سبب هشیار و آگاه‌اند که به این موقعیت جا خالی داده‌اند. هوشیاری‌شان اصیل نیست. می‌توانی به هیمالایا بروی، می‌توانی بر يك بلندی بنشینی، کسی نخواهد آمد تا به تو ابله بگوید. چه کسی این زحمت را به خودش می‌دهد که بر بلندی‌های هیمالایا بیاید تا به تو ابله بگوید؟ طبیعی‌ست که در آنجا آزرده نخواهی شد. وضعیت خودآگاهی تو بر قله‌های هیمالایا ارزش چندانی ندارد، چرا که در آنجا مورد آزمون قرار نمی‌گیرد، آنجا امکان ویرانی‌اش وجود ندارد. به همین خاطر کبیر می‌گوید: "در جهان باش. پاره‌ای از جهان مباش، اما در جهان باش، در جهان زندگی کن." در وضعیتی کاملن طبیعی زندگی

کن، آنجا که همه چیز تو را برمی انگیزد که نا به خودآگاه باشی، و هر چیزی به تو کمک می کند که هوشیار شوی.

اگر این را درک کنی، به این معناست که جهان بزرگ ترین عامل یاریگر از جانب خداست تا تو را هوشیارتر کند. دشمن تو دوست دوست و لعنت به معنای آموزش است، و عوامل نگون بختی به عوامل سعادت مبدل شوند. تنها بستگی به تو دارد: آیا کلید خودآگاهی را می شناسی؟ پس همه چیز را می توانی به طلا تبدیل کنی. وقتی کسی به تو توهین می کند، همان لحظه ای است که باید هشیار بمانی. وقتی زن تو به مردی دیگر چشم می دوزد و تو خود را زخم خورده احساس می کنی، در آن لحظه است که باید بیدار بمانی. وقتی خود را غمگین، اندوه زده، افسرده احساس می کنی، آن گاه که فکر می کنی کل عالم در مقابل تو ایستاده، در همین آن است که باید بیدار باشی. وقتی شب تاریک در برت می گیرد، آن لحظه است که باید نورهایت را روشن کنی. و همه ی این موقعیت ها نقشی یاری گر خواهند داشت بدین سبب اصلن به سراغت آمده اند.

در مسیر گذار از فهم خودآگاه به فهم آبر خودآگاه همه چیز به یوگا، به مراقبه، به نیایش، همه چیز به دانستگی تبدیل می شود. فهم زیر آبر خودآگاهی پدیده ای جافتاده و جذب شده است اما تو آن را هر از گاهی گم خواهی کرد. به طور معمول، نه در خواب بلکه وقتی که بیداری آن را گم می کنی. فهم زیر ابر خودآگاهی به تو کمک می کند در حینی که بیداری، و گاهی حتا در رویا خود را به خاطر خواهی آورد- اما نه در خواب عمیق. وقتی کربشنا در گیتا می گوید: "یوگی بیدار است، حتا آن گاه که کل عالم در خواب است."، به وضعیتی رفیع اشاره می کند، که من آن را وضعیت ششم می نامم- فهم ابر خودآگاهی. پس در این وضعیت آدم بیدار است، حتا در خواب، در خواب ژرف دانستگی بیدار است. این موقعیت ششم است، و از این موقعیت به طور خودانگیخته به وضعیت هفتم بر می بالد- برای این گذار لازم نیست کاری انجام دهی.

وضعیت هفتم را هم نافهم نام گذاری می کنم، که در آن دایره خود را می بندد. اولین نافهم یک صخره است و آخرین نافهم یک خداست. برای نشان دادن این یگانگی، پیکر خدایان را از سنگ تراشیده ایم. برای نشان دادن این یگانگی، این دایره ی بسته، مجسمه ی سنگی خدا را خلق کرده ایم. برای نشان دادن این که سنگ آغاز و خدای پایان در جایی به هم پیوند می خورند. بار دیگر یک نافهم- تو بگو روان، خدا، روشن شدگی، نیروانا، رهایی یا هر نام دیگری که می خواهی روی آن بگذاری.

این‌ها هستند آن هفت مرحله. و این رنگین‌کمان همانا که انسان است. يك نکته‌ی دیگر: هیچ رنگی نباید نادیده گرفته شود. همه‌ی رنگ‌ها باید در رنگین‌کمان ما باشند و همه‌ی تَن‌های موسیقی، همه‌ی هفت تَن موسیقی باید پاره‌ای از آهنگ باشند، و همه‌ی هفت چاکرا از مولادهار تا ساهاسرار باید یگانه شوند، نمی‌توان یکی از چاکراها را پس زد، چرا که آن چاکرای واپس رانده به تو اجازه نخواهد داد که کل شوی- و آن که سالم و کامل نیست، نمی‌تواند مقدس شود. همه‌ی آنها باید هر می را بسازند، يك یگانگی، همه‌ی آنها باید به يك مرکز تعلق داشته باشند.

يك آدم مذهبی کامل باید تمام رنگین‌کمان را زندگی کند، از صخره تا خدا- از نا- فهم این انتها تا نافهم آن نهایت. او تمام طیف است. او زندگی را مطلق می‌زید. هیچ چیز پس زده نمی‌شود، همه‌ی‌شان فراخوانده می‌شوند. مطلقن هیچ چیز پس زده نمی‌شود؛ وقتی صدای ناهنجار به گوش برسد تنها به این معناست که توانایی به‌کارگیری درست آن را نداری. این هم می‌تواند سودمند باشد، از زهر می‌توان پادزهر ساخت؛ تنها باید راه دگرگونی را بدانی. و وقتی راه استفاده‌اش را ندانی گاهی شهد هم می‌تواند زهر آلود باشد.

اگر راه استفاده از آزرده‌گی را بدانی، درمی‌یابی که آزرده‌گی به تو يك برنده‌گی جوهری می‌بخشد- انگار که شمشیری را تیز کرده باشند. استفاده‌ی درست از آزرده‌گی به تو يك تیزی می‌بخشد، يك درخشش، يك سرزندگی بزرگ. رابطه‌ی جنسی، اگر درست به کار گرفته شود چنان از عشق سرشارت می‌کند که می‌خواهی آن را پیوسته با دیگران قسمت کنی؛ بی‌آن که بخواهی کسی را فتح کنی، به باز زاده شدن تو یاری می‌رساند. به‌طور متعارف از طریق رابطه‌ی جنسی، کودکان به جهان می‌آیند، در شرایط نامتعارف موجود درونی تو به جهان می‌آید.

بگذارید به شما بگویم، هر آنچه که دارید باید مورد استفاده‌ی شما قرار بگیرد، هیچ چیزی بیهوده نیست. هیچ‌گاه چیزی را دور نیندازید و گر نه روزی پشیمان خواهید شد. همه‌چیز باید مورد استفاده قرار بگیرد. بیناتر، هوشیارتر خواهید شد، خودآگاه‌تر خواهید شد و شروع خواهید کرد به اتفاقات درونی خود بنگرید و چگونه آنها را با يك هماهنگی رفیع به جنبش درآورید- و این تمام کار است. اکنون يك توده هستی، هنوز فرد نیستی. رنگین‌کمان نیستی - این رنگ‌ها در ابعاد مختلفی می‌بارند، در هم می‌لولند، مرکزی ندارند. اکنون سر و صدایی، نه موسیقی- اما بدان که در سر و صدا همه‌ی تَن‌های موسیقی نهفته است. اگر طور دیگری سامان بدهی، به طرزی بهتر، زیباتر،

هنرمندانه‌تر سامان بدهی موسیقی شگفت‌انگیزی خواهند شد. تنها چیزی که بدان نیاز داری، نگاه زیباشناختی ژرف به درونِ خویش است.

کوندالینی- بیداری نیروی زندگی

دانش تئوریک هیچ به کار نمی‌آید، تصور آناتومی کوندالینی هیچ معنایی در مراقبه ندارد. از این سخن مرادم این نیست که کوندالینی و چاکرا وجود ندارد. کوندالینی وجود دارد، چاکراها وجود دارند، اما هیچ دانشی نمی‌تواند حتا کوچک‌ترین کمکی بکند. برعکس، می‌تواند مانع ایجاد کند. به دلایل بسیاری می‌تواند بر سر راه قرار گیرد. یک دلیل‌اش این است که هر دانشی درباره‌ی کوندالینی یا راه‌های عرفانی نیروی حیاتی، راه‌های درونی را عمومی می‌کند.

اما این راه از فردی به فردی دیگر متفاوت است؛ ریشه‌ها متفاوت‌اند. در نزد "آ" طور دیگری‌ست تا در نزد "ب" و در رابطه با "ج" باز مسئله متفاوت است. زندگی درونی از فرد به فرد متفاوت است. میزان کردن خود با دانش نظری نه‌تنها یاریگر نیست حتا ممکن است مانع هم ایجاد کند- چرا که با تو پیوند مشخصی ایجاد نمی‌کند. تنها آن‌گاه چیزی درباره‌ی خود تجربه خواهی کرد که چرخش به درون خود کنی. چاکراها وجود دارند اما تعدادشان فرد به فرد متفاوت است. یکی ممکن است هفت چاکرا داشته باشد و یکی نه؛ یکی کمتر و یکی بیشتر. به همین سبب سنت‌های گوناگونی شکل گرفته‌اند. بودیست‌ها از نه چاکرا سخن می‌گویند، هندوها از هفت چاکرا، تبتی‌ها از چهار- و همه‌شان درست می‌گویند. ریشه‌ی انرژی کوندالینی هم،

کانالی که انرژی از طریق آن صعود می‌کند، انسان به انسان متفاوت است. هر چه بیشتر به درون نفوذ کنی به همان نسبت فردی‌تر هستی.

چهره‌ی تو، مثلن، فردی‌ترین پیکر توست؛ و چشم‌ها در چهره بی‌بدیل‌ترین عضو است. چهره، زنده‌ترین قسمت بدن است؛ به همین خاطر فردیت بی‌بدیلی را به نمایش می‌گذارد. شاید تاکنون توجه نکرده‌ای که چهره در سن معینی- دقیقن با بلوغ جنسی- فرمی به خود می‌گیرد که کمابیش در تمام طول زندگی یکسان می‌ماند. پیش از بلوغ جنسی بسیار زیاد تغییر می‌کند اما با بلوغ جنسی فردیت تو فرم نهایی می‌گیرد. فرمی ثابت به خود می‌گیری و از حالا کمابیش تا پایان زندگی چهره‌ی تو به همان فرم می‌ماند.

چشم‌ها حتا زنده‌تر از چهره هستند، آن‌ها فردی‌ترند، که هر لحظه حالت بیان خود را تغییر می‌دهند. پیش از آن که به روشن‌شدگی برسی حالت بیانی چشم‌هایت هرگز یکسان نیست. روشن‌شدگی، بالاترین فرم پختگی‌ست.

با آمدن بلوغ جنسی، چهره دیگر تغییر نمی‌کند. اما نوع دیگری از پختگی در میان است که در آن حالت بیانی چشم‌ها دیگر تغییر نمی‌کند. در حالت چشمان بودا هیچ‌گونه تغییری نمی‌توانی مشاهده کنی: پیکر او پیر می‌شود، زمانی می‌میرد اما حالت چشمان‌اش یکسان می‌ماند. همواره این یکی از نشانه‌ها بوده است. وقتی کسی به نیروانا می‌رسد چشم‌ها یگانه درمی‌یابند که ناظر می‌تواند دریابد که آیا انسانی واقعی به روشن‌شدگی رسیده است یا نه. از این پس چشم‌ها برای همیشه بدون تغییر می‌مانند. همه‌چیز تغییر می‌کند- چشم‌ها یکسان می‌مانند. چشم‌ها بیان دنیای درون‌اند.

اما کوندالینی ژرف‌تر می‌شود. هیچ دانش کتابی نمی‌تواند یاریگر تو باشد. وقتی دانش نظری داری شروع می‌کنی به هم انبوه کردن. چیزها را چنان طرح می‌افکنی که از کتاب‌ها یاد گرفته‌ای، اما شاید آنها هیچ ارتباطی با فردیت تو ندارند. پس یک آشفستگی کلان شکل می‌گیرد.

چاکراها را باید احساس کرد؛ نه این که درباره‌ی‌شان چیزهایی بدانی. باید احساس‌شان کنی، شاخک‌های احساس را به درون هدایت کنی. یگانه راه کارگشا این است که چاکراهایت را احساس کنی، کوندالینیات و کانال آن را حس کنی؛ هیچ‌چیز دیگری نمی‌تواند کمکات کند. دانش، آنجا که به دنیای درون مربوط می‌شود، درواقعیت امر بسیار ویران‌گر است. هر چه دانش بیشتری گرد بیاوری به همان نسبت احساس راستین و نیرومند تو بی‌رمق می‌شود.

شروع می‌کنی به اجرای دانسته‌هایت در رابطه با خود. اگر کسی گفته باشد: "چاکرا اینجاست، اینجا مرکز است" تو هم چاکرای خود را در آنجا به تصور می‌آوری. شاید کاملن در جای دیگری ست. بدین طریق برای خود چاکرایی خیالی می‌آفرینی. می‌توانی، نیروی خیال تو توانا به این کار است. می‌توانی چاکرایی خیالی برای خود بیافرینی و با یاری نیروی خیال چیزی را به جریان بیندازی، چیزی که اصلن کوندالینی تو نیست، بلکه تصور محض است، چیزی اساسن وهمی، چیزی رویاگونه. وقتی می‌توانی مراکز را به تصور آورده و چاکرایی خیالی بسازی، پس توانا به همه‌ی امکان‌ها هستی. پس در پی آن تجربه‌های خیالی می‌آیند و تو یک دنیای کاملن نااصل در خود می‌آفرینی. دنیای بیرون، دنیایی وهمی ست اما نه به‌اندازه‌ی جهانی که تو در درون خود ساخته‌ای. نه هر چه درونی ست لاجرم راستین و اصیل است؛ تصور هم امری درونی ست، رویاها هم چیزی درونی‌اند. عقل تواناست. توانی چنان کلان که می‌تواند رویاها، وهم‌ها را بیافریند، و به نمایش بگذارد.

بنابراین بهتر است که بدون دانش به کوندالینی و چاکراها، به مراقبه بپرداز. بهتر است که بدون واسطه با آن‌ها برخورد کنی. ممکن است به ناگهان چیزی احساس کنی، پس از آن، تنها بعد از آن می‌توانی پرسش کنی. ممکن است احساس کنی که چاکرا شروع به کار می‌کند خود را به دست آن احساس بسیار، ممکن است احساس کنی که انرژی دارد صعود می‌کند اما بگذار احساس آنجا باشد. هیچ تصویری برای خود نتراش، به آن فکر نکن، تلاشی روشنفکرانه برای درک پیشاپیش آن در پیش نگیر. هیچ‌گونه اطلاعات مقدماتی ضروری نیست؛ نه تنها ضروری نیست بلکه سخت هم زیان‌آور است. و یک نکته‌ی دیگر: کوندالینی و چاکراها به آناتومی و فیزیولوژی تو تعلق ندارند. چاکراها و کوندالینی به پیکر ظریف (Sukshma Sharira) تو تعلق دارند، نه به این بدن، پیکر زمخت. طبیعی ست که نقطه‌های تبادل وجود دارند. چاکراها پاره‌ای از سوکشما شاریرای توست اما فیزیولوژی و آناتومی تو نقطه‌هایی برای تبادل دارند. وقتی یک چاکرای درونی را احساس کنی خواهی دانست که نقطه‌ی تماس کجاست. در غیر این صورت می‌توانی کل بدن را تشریح کنی. چیزی به اسم چاکرا نخواهی یافت. همه‌ی حرف و حدیث‌ها و به اصطلاح شواهد و همه‌ی ادعاهای "علمی" که پیکر فیزیکی تو چیزی شبیه کوندالینی و چاکراها دارند، تمامن بی‌معنا هستند؛ مطلقن بی‌معنا. نقطه‌های تماس در بدن وجود دارند اما این نقطه‌ها تنها می‌توانند احساس شوند،

آن‌گاه که چاکراهای واقعی را احساس می‌کنی. اگر بدن فیزیکی‌ات را تشریح کنند چیزی هویدا نخواهد شد. این امر اصلی به آناتومی مربوط نیست.

به این نکته هم توجه کنید: اصل ضروری نیست که از چاکراها گذر کنیم. می‌توان آن را نادیده گرفت. ضروری نیست که پیش از روشن‌شدگی کوندالینی را احساس کنیم. این روند متفاوت با آن چیزی است که احتمال تصور می‌کنی. انرژی کوندالینی به این سبب احساس نمی‌شود که صعود می‌کند. آن را در صورتی احساس می‌کنی که کانال انرژی کاملن باز نیست. وقتی کانال کاملن آزاد و باز است انرژی جریان پیدا می‌کند اما نمی‌توانی آن را احساس کنی.

وقتی احساس‌اش می‌کنی که چیزی مانع جریان انرژی است. انرژی را مستقیم نمی‌توانی احساس کنی؛ تنها آن‌گاه احساس می‌کنی که مقاومتی در کار است. وقتی دستم را حرکت می‌دهم بدون این که به مانعی برخورد کند حرکت دست را احساس نخواهم کرد. حرکت قابل احساس است چون هوا مقاومت می‌کند اما مقاومت آن در حد مقاومت سنگ نیست، که مقاومت را روشن‌تر به نمایش می‌گذارد. در حلاء حرکت را اساسن احساس نمی‌کنم. پس مسئله نسبی است.

بودا درباره‌ی کوندالینی چیزی نگفته است. نه به این خاطر که در بدن او کوندالینی وجود نداشت، بلکه به این خاطر که کانال انرژی چنان آزاد و باز بود که مقاومتی در کار نبود. به همین خاطر هرگز احساس‌اش نکرده بود.

ماهاویرا هم هرگز درباره‌ی کوندالینی سخنی نگفته است. به همین خاطر نظر کاملن اشتباهی شکل گرفته است، و جین‌ها^۲، پیروان ماهاویرا، باور داشتند که کوندالینی کاملن بی‌معناست، که چیزی به اسم کوندالینی وجود ندارد. به همین خاطر سنت جین بیست و پنج قرن است که کوندالینی را انکار می‌کند با این استدلال که ماهاویرا هم آن را احساس نکرده است. اما علت این امر که چرا ماهاویرا در آن باره

^۲ - بنابر تاریخ سنتی جین، بنیان‌گذار این مکتب ناتاپوته واردمنه، موسوم به ریشبه یا ریشبه دیو بوده است که در سده‌های بسیار پیش از میلاد مسیح می‌زیسته و می‌گویند او اولین مؤسس طریقه و گذرنده از دریای سمساره است. در حدود سال ۵۹۹ق.م در ناحیه‌ای که اکنون به نام «بهار» معروف است در خانواده‌ای از طبقه کشتیبه کودکی متولد شد که بعد به «ماهوره» به معنی «پهلوان بزرگ» شهرت یافت. ماهاویرا در سال ۵۲۶ پیش از میلاد در شهر «پاوا» نزدیک «باتنا» به «نیروانا» پیوست و به درجه‌ی کمال و بلوغ، یعنی کواله، نایل گشت. بعد از یک سال ماهاویرا به عالی‌ترین پایه یعنی مقام تیرتنکره رسید و افراد قبیله‌ی خود و سایر مردم را به طریقه‌ی خویش دعوت کرد و تا سن هفتاد و دو سالگی در ترویج طریقه‌ی خود کوشید. در آن زمان او به جینه، "فیروز و فاتح" ملقب گشت و پیروان او را نیز «جین» گفتند.

سخنی نگفته است چیز دیگری ست. چون او در بدن خود مسدودیتی نداشت تا آن را احساس نمی کرد.

پس ضروری نیست که کوندالینی را احساس کنی. شاید هیچ گاه احساس اش نکنی. و آن گاه که کوندالینی را احساس نمی کنی، از کنار چاکراها بگذری، چرا که کارکرد چاکراها از میان بردن مسدودیت هاست. جز این معنای دیگری ندارند. وقتی مانعی وجود دارد، که مسدودیت ایجاد می کند نزدیک ترین چاکرا با انرژی کوندالینی مسدود شده به ارتعاش درمی آید. پویا می شود. چاکرا به چرخش درمی آید و چنان با سرعت مرتعش می شود تا از این طریق انرژی معینی را تولید کند تا مسدودیت را در هم بشکند.

وقتی کانال انرژی باز است چاکرا به کار گرفته نخواهد شد و آن را اصلن احساس نخواهی کرد. چاکراها برای این وجود دارند که به تو یاری برسانند. وقتی کوندالینی مسدود است نیاز به کمک بدون واسطه است. یکی از چاکراها انرژی مسدود شده را در خود جمع می کند.

اگر انرژی نتواند صعود کند به عقب بازمی گردد. البته پیش از این که سیر نزولی کند جذب نزدیک ترین چاکرا خواهد شد و کوندالینی شروع به ارتعاش در آن چاکرا می کند. این ارتعاش، انرژی را سرزنده و چالاک می کند و بدین طریق می تواند منطقه ی مسدود شده را باز کند. چاکراها فقط نیروی کمکی هستند.

وقتی کوندالینی بدون مانع جریان داشته باشد اصلن چاکراها را حس نخواهی کرد. پس یکی می تواند وجود نه چاکرا را احساس کند، یکی هم ممکن است ده چاکرا را و یک نفر دیگر هم سه تا و یا چهار چاکرا را حس کند و یک نفر هم تنها یکی و یا اصلن وجود چاکرا را حس نکند. بستگی به موردش دارد. واقعن چاکراهای بسیار زیادی وجود دارد و با هر حرکت، با هر قدم چاکرای در کنار کوندالینی هست تا به آن کمک کند. آنجا که نیازی به یاری هست چاکرا آنجا حاضر است. بدین سبب است که تاکید می کنم دانش کتابی کمک کننده نیست. و برای مراقبه در اساس، کوندالینی مهم نیست. اگر کوندالینی خود را نشان داد این امر دیگری است. اما ربطی به مراقبه ندارد. می توان مراقبه را حتا بدون نام بردن از کوندالینی توضیح داد؛ ضرورت ندارد. اما اگر قرار باشد از کوندالینی سخن بگوییم توضیح این که مسئله بر سر چیست مشکل است.

مراقبه را می توان بدون واسطه توضیح داد. لازم نیست حتمن پای چاکراها را به میان بکشیم؛ بدون هرگونه مقدمه ای شروع به مراقبه کن. اگر کانال انرژی مسدود باشد

ممکن است کوندالینی را حس کنی و چاکراها نمایان شوند اما این اتفاق کاملن غیر ارادیست. توجه کن، کاملن غیرارادی است به اراده‌ی تو اصلن نیازی نیست. راه هر چه ژرف‌تر باشد غیرارادی‌تر است. می‌توانم دستم را حرکت بدهم این البته که ارادیست؛ اما نمی‌توانم خونم را تنظیم کنم. می‌توانم دست به تلاش بزنم. سال‌ها تمرین می‌تواند انسانی را برای تنظیم ارادی گردش خون توانا سازد؛ هاتا یوگا این کار را ممکن می‌گرداند، عده‌ای این کار را می‌کنند، امری ناممکن نیست؛ اما کاری بی‌معناست. سی سال تمرین، فقط برای کنترل گردش خون بی‌معنا و ابلهانه است چرا که با این کنترل چیزی به دست نمی‌آید. گردش خون غیر ارادیست؛ به خواست تو نیازی نیست. وقتی غذا می‌خوری و غذا به درون تو منتقل می‌شود اراده‌ی تو در این میان هیچ‌کاره است. خودکاری و مکانیسم بدن همه‌ی کارها را به عهده می‌گیرد و کارهای ضروری را به انجام می‌رساند. خواب، ارادی نیست میلاد و مرگ ارادی نیست؛ این‌ها مکانیسم‌هایی غیرارادی‌اند. کوندالینی باز هم ژرف‌تر است؛ ژرف‌تر از مرگ، ژرف‌تر از میلاد، ژرف‌تر از خون تو؛ چرا که کوندالینی چرخش پیکر دوم توست. خون، چرخش پیکر فیزیکی‌ات، و کوندالینی چرخش پیکر اثیری توست. مطلقن غیر ارادیست. حتا استاد هاتا یوگا هم نمی‌تواند با اراده‌اش بر آن تأثیری بگذارد.

در مراقبه، انرژی خودبه‌خود شروع به حرکت می‌کند. کاری که تو می‌توانی بکنی تنها مراقبه است. وقتی غرق مراقبه‌ای انرژی شروع به صعود می‌کند و تغییر جریان انرژی را حس می‌کنی. به شکل‌های گوناگونی حس می‌شود حتا بدن فیزیکی هم تغییر را دریافت می‌کند.

به‌طور متعارف یکی از نشانه‌های سلامتی بسامان، گرمی پاها و خنکی سر است. این یک نشانه‌ی سلامتی بیولوژیکی است.

وقتی انرژی جریانی صعودی دارد ممکن است بیماری‌های بسیاری پدیدار شوند، چرا که از منظر زیست‌شناسی کل ارگانیسم را به هم ریخته‌ای. بودا وقتی مرد بسیار بیمار بود، ماهویرا وقتی که مرد، خیلی بیمار بود، رامانا ماهارشی از بیماری سرطان مرد، راما کریشنا هم از سرطان مرد. دلیل‌اش این بود که سیستم بیولوژیکی‌اش سخت آشفته شده بود. بسیاری دلایل دیگری را ارائه داده‌اند که همه‌ی‌شان بی‌معنا هستند. جین‌ها داستان‌های فراوانی ابداع کرده‌اند چون قبول این که ماهویرا بیمار بوده برای شان سخت است. برای من مسئله کاملن برعکس است؛ برای من پذیرش این که او سالم می‌توانست باشد دشوار است. نمی‌توانست سالم باشد؛ چرا که او در آخرین

زندگی‌اش بود و در این حالت باید که کل سیستم بیولوژیکی به هم بریزد. سیستمی که هزاران سال دوام آورده بوده، باید به هم بریزد. ماهویرا نمی‌توانست سالم باشد، در پایان می‌بایست سخت بیمار می‌شد. و چنین هم بود. اما برای پیروان‌اش تصور این که او بیمار بوده سخت دشوار است.

در آن زمان تنها یک توضیح برای بیماری وجود داشت. اگر از یک بیماری رنج می‌بری به این معناست که کارمای تو، اعمال گذشته‌ات، بد بوده‌اند. در صورت بیمار بودن ماهویرا می‌توانست به این معنا باشد که او هنوز تحت تاثیر کارما بوده است. این نمی‌توانست صدق داشته باشد، به همین سبب داستان مناسبی را ابداع کردند: گوشالاک، مخالف ماهویرا، نیروهای تاریکی را علیه او به کار گرفته بوده است، اما این حقیقت ندارد.

انرژی زیستی و طبیعی رو به پایین جریان دارد، انرژی روحانی رو به بالا. و کل ارگانیسم برای جریان طبیعی، سیر نزولی ساخته شده است. شاید تغییرات زیادی را در بدن احساس کنی اما آن تغییرات در پیکر لطیف صورت می‌گیرد. مراقبه فقط یک طریقه است تا پلی زده شود میان بدن فیزیکی و بدن لطیف. وقتی می‌گویم "مراقبه" منظورم تنها این است: آن‌گاه که توانایی بیرون جهیدن از بدن فیزیکی را پیدا می‌کنی - مراد من از مراقبه فقط همین است. اما برای این جهش به یاری بدن فیزیکی نیاز داری؛ بدن فیزیکی، تخته‌ی پرش توست.

می‌توانی این پرش را از نقطه‌ای رادیکال شروع کنی. از روزه معمولن برای یک پرش بلند استفاده می‌کنند. با روزه‌داری طولانی و بی‌وقفه به آستانه می‌رسی. بدن انسان به‌طور معمول می‌تواند تا نود روز روزه‌داری کند؛ اما آن‌گاه که بدن کاملن خسته شده، آن‌گاه که تمام ذخیره‌ی انرژی برای موارد اضطراری خالی شده، دو اتفاق ممکن است بیفتد. اگر کاری نکنی ممکن است مرگ به سراغت بیاید اما اگر آن لحظه را برای مراقبه به کار بگیری، آن پرش می‌تواند صورت بگیرد.

اگر کاری نکنی و هم‌چنان به روزه‌داری ادامه بدهی ممکن است بمیری. این یعنی خودکشی. ماهویرا، که بیشتر از همه در تاریخ تطور بشری در روزه‌داری دست به تجربه‌هایی رادیکال می‌زد، تنها کسی‌ست که به پیروان‌اش اجازه‌ی خودکشی روحانی را داده است. او این را Santhara می‌نامید: مرز واژگونی، هر دو وضعیت ممکن است. در یک آن می‌توانی جهش کنی و یا بمیری. اگر تکنیک معینی را به کار بگیری می‌توانی جهش کنی. پس چنان‌که ماهویرا می‌گوید این دیگر خودکشی نیست بلکه انفجاری

روحانی ست. ماه‌اویرا یگانه انسانی بود که می‌گفت که اگر شهامت کافی داشته باشی می‌توانی حتا خودکشی را برای رشد روحانی خود مورد استفاده قرار دهی.

از هر نقطه‌ی مرزی، جهش ممکن است. صوفیان رقص را مورد استفاده قرار می‌دادند. با رقص به مرحله‌ای می‌رسی که خود را موجودی فرازمینی احساس می‌کنی. وقتی یک صوفی می‌رقصد حتا تماشاگران خود را موجوداتی فرازمینی احساس می‌کنند. از طریق حرکت بدن، از طریق حرکت آهنگین، رقصنده با سرعت از بدن جدا می‌شود. در آغاز، حرکت ارادی ست اما به سرعت مکانیسمی غیرارادی بدن را هدایت می‌کند.

شروع به رقص می‌کنی اما آن‌گاه که پایان کار را در اختیار خود داری، این یک رقص معمولی ست. اما آن‌گاه که در میانه‌ی رقص، در جایی احساس می‌کنی که مکانیسمی غیرارادی بدن را به چنگ گرفته است، آن‌گاه این رقص، رقص درویش شده است. چنان با سرعت خود را حرکت می‌دهی که بدن به ارتعاش در می‌آید و از دایره‌ی اختیار خارج می‌شود.

در این نقطه یا دیوانه می‌شوی و یا جهش می‌کنی. شاید دیوانه بشوی چرا که مکانیسمی غیرارادی بدن تو را به اختیار گرفته؛ خارج از کنترل تو؛ کاری از دست تو ساخته نیست. شاید دیوانه بشوی و هرگز نتوانی از چنگ حرکات غیرارادی رهایی یابی. در این نقطه ممکن است دیوانه بشوی و یا اگر تکنیک جهش را بشناسی مراقبه اتفاق بیفتد.

به همین خاطر است که صوفیان را "دیوانه‌ها" می‌خوانند. آنها به دیوانگان مشهورند. از منظر متعارف چنین هم هست. فرقه‌ای در میان بنگالی‌ها هست که به صوفیان بسیار شبیه‌اند. باول فقیرها (Die Baulfakire) آنها از دهی به دهی می‌روند، می‌رقصند و آواز می‌خوانند. واژه‌ی baul از bawla می‌آید و به معنای دیوانه است. اینها دیوانه‌اند.

خیلی‌ها دیوانه می‌شوند اما اگر تکنیک را بشناسی مراقبه حاصل می‌شود. مراقبه همواره در مرزین‌ها اتفاق می‌افتد. به همین خاطر عارفان همیشه اصطلاح "بر لبه‌ی تیغ" را به کار گرفته‌اند. یا آدم دیوانه می‌شود و یا مراقبه حاصل می‌گردد. هر شگردی بدن را به مثابه‌ی "لبه‌ی تیغ" استفاده می‌کند؛ آنجا که دو امکان، باز است. از طریق کدام تکنیک مراقبه حاصل می‌شود؟ من از دو روش صحبت کردم: روزه‌داری

و رقص. اما تمام تکنیک‌های مراقبه برای این هستند که تو را به مرزین‌ها برسانند تا بتوانی جهش کنی. خود جهش به طرزی بسیار ساده صورت می‌گیرد؛ بسیار ناروش‌مند. اگر در آن لحظه بتوانی خودآگاه باشی، در لحظه‌ای که روزه‌داری تو را به مرز مرگ رسانده است، اگر در آن لحظه به خود آگاه باشی، لحظه‌ای که مرگ نزدیک می‌شود، اگر در آن لحظه آگاه باشی، مرگی در میان نیست. و نه تنها در آن لحظه مرگی در کار نیست، بلکه مرگ هرگز دیگر نیست. جهش کرده‌ای. آن‌گاه که لحظه چنان فشرده است که می‌دانی در آنی از تو فراتر خواهد رفت، وقتی که می‌دانی که پس از آن لحظه دیگر بازگشتی در میان نیست، در آن لحظه بیدار باش... و جهش کن! روش همانا که آن لحظه‌ی هوشیاری‌ست. و چون هوشیاری روش است، اهل ذن می‌گویند که روشی وجود ندارد. هوشیاری اساسن روش نیست. به همین سبب کریشنا مورتی همواره می‌گوید روشی وجود ندارد.

مسلم است که هوشیاری در حقیقت روش نیست. اما با این همه من آن را روش می‌نامم چرا که اگر در آن لحظه نتوانی هوشیار باشی، به زیان رفته‌ای؛ در لحظه‌ای که جهش ممکن است. به همین سبب وقتی یکی می‌گوید: "کافی‌ست که در آن لحظه تنها هوشیار باشی"، پس این حرف می‌تواند در مورد ده هزار نفر صادق باشد اما این آدم خودش از این نقطه‌ی مرزی گذشته بدون آن که دیوانه شود و یا بمیرد. در هر حال به این نقطه رسیده است. برای دیگران، برای بیشترین‌های مردم، تنها سخن گفتن درباره‌ی لحظه‌ی هوشیاری کفایت نمی‌کند. آنها نخست باید تدارک‌ها ببینند. در موقعیت‌های متعارف آگاهی به خود چندان به کار نمی‌آید. و تو توانا نیستی در موقعیت عادی به خود، آگاهی داشته باشی. گنگی عقل داستانی طولانی دارد. بی‌حسی، کاهلی، ناهشیاری آن، چنان طولانی‌ست که نمی‌توانی به هوشیاری امیدوار باشی در حینی که به سخنان کریشنا مورتی و یا من و یا کس دیگری، تنها گوش بدهی. دشوار است که همه‌ی این کارها را با خودآگاهی انجام بدهی، کارهایی که بارهای بسیاری ناآگاهانه انجام داده‌ای. سر کارت می‌روی بدون این که واقعن دریافت بکنی که حرکت کرده‌ای؛ از سر پیچی گذشته‌ای، راهرو را پیموده‌ای و دری را باز کرده‌ای. در تمام طول عمر چنین رفتار کرده‌ای. اکنون دیگر این کار به مکانیسمی غیرارادی تبدیل شده. این کار از دایره‌ی خودآگاهی تو به بیرون رانده شده است. و کریشنا مورتی می‌گوید: "آگاه باش آن‌گاه که راه می‌روی." اما همیشه راه رفته‌ای بی آنکه اساسن توجهی بدان داشته باشی.

عادت چنان عمیق در تو خود را جا انداخته، که در گوشت و خونت نفوذ کرده، اکنون دیگر در افتادن با آن بسیار مشکل است. در شرایط اضطراری بیدار و آگاه می‌شوی، آن‌گاه که در موقعیت پیش‌بینی نشده و اضطراری قرار می‌گیری. کسی تپاتچه‌ای را روی سینه‌تان می‌گذارد: بیدار و هوشیار می‌شوی، چون این موقعیت را تمرین نکرده‌ای. اما تا با موقعیت اخت می‌شوی هرگونه هوشیاری را از دست می‌دهی. کار روزه‌داری این است که به چنان موقعیت حادی برسی، که قبلن هرگز تجربه نکرده‌ای. اگر کسی مدت زیادی روزه‌داری کرده باشد روزه‌داری کمک چندانی به او نخواهد کرد؛ نیاز به دوره‌های طولانی روزه‌داری دارد. کسی که هرگز رقصیده، رقص می‌تواند کمک زیادی به او بکند. اگر رقصنده‌ای با تجربه هستی آن‌گاه رقص درویش مناسب حال تو نیست. کافی نخواهد بود، چرا که تو کامل و خبره‌ای، و خبره یعنی این که چیزها اکنون دیگر از قسمت غیرارادی فهم تو هدایت می‌شوند. معنای خبرگی در این نکته نهفته است.

به همین خاطر صد و دوازده روش مراقبه شکل گرفته است. اگر یکی مناسب حال تو نیست می‌توانی یکی دیگر را انتخاب کنی. و موثرترین‌شان روشی خواهد بود که برای تو کاملن ناشناخته است. وقتی تو در روش معینی آموزش ندیده باشی با سرعت به نقطه‌ای بحرانی می‌رسی، و از این نقطه‌ای مرزی به بعد، هوشیار باش! به مراقبه بپرداز و نه به کوندالینی. و اگر به خود آگاه باشی در درون تو واقعه‌ها صورت خواهد گرفت. برای نخستین بار دنیایی را در درون خود تجربه خواهی کرد که بزرگ‌تر از خود توست، بسیار بزرگ‌تر، که بی‌وقفه بسط می‌یابد تا کائنات. انرژی‌های ناشناخته‌ای، کاملن ناشناخته‌ای در تو جریان می‌یابند. چیزهای ناشنیده، چیزهای تصورناپذیر که در رویا هم نقش خیال‌شان را نداشته‌ای، نمایان می‌شوند. اما آن‌ها فردبه‌فرد متفاوت‌اند، به همین سبب خوب است که در این باره سخن بگوییم.

هر کس به روش خود آن را تجربه می‌کند. پس، سنت بر گورو استوار است. نوشته‌ها کفایت نمی‌کنند. فقط یک گورو می‌تواند یاری کند. و همه‌ی گوروها مخالف نوشته‌ها بوده‌اند، بالینکه نوشته‌ها از گوروها سخن می‌گویند و آنها را ارج می‌گذارند. حتا تصور یک گورو در تضاد مستقیم با کتاب‌ها است. مثل معروف هندی "Guru bin gnana nahee" "بدون گورو دانشی وجود ندارد" - درواقع به این معنا نیست، که بدون گورو دانشی وجود ندارد، بلکه بیشتر به این معناست: "تنها از طریق نوشته‌ها، دانشی وجود ندارد."

به گورویی زنده نیاز داری نه کتابی مرده. یک کتاب نمی‌تواند بداند که تو به کدام تیپ فردی تعلق داری. یک کتاب اعتباری عام دارد؛ نمی‌تواند خاص باشد، ناممکن است. تنها یک استاد زنده می‌تواند تشخیص دهد که چه چیزی برای تو ضروری است و بر تو چه خواهد رفت.

این امر واقعاً متناقض است: نوشته‌ها از گورها سخن می‌گویند. بدون گورو دانشی وجود ندارد. اما گورها به‌طور نمادین مخالف نوشته‌ها هستند. این تصور که گورو در آموختن دانش به تو کمک می‌کند به این معنا نیست که او دانش را به تو منتقل می‌کند. بیشتر به این معناست که تنها یک استاد زنده در واقعیت امر می‌تواند دست گیر باشد. چرا؟ به خاطر این که تنها او می‌تواند تک‌تک افراد، فردیت‌ها را بشناسد. هیچ کتابی نمی‌تواند تک‌تک افراد را بشناسد؛ کتاب‌ها برای آدم خاصی نوشته نشده‌اند؛ آنها برای همه نوشته شده‌اند. اگر قرار است به تو یک روش داده شود، باید که فردیت مورد توجه قرار بگیرد و آن هم بسیار، بسیار دقیق، به طرز بسیار جوه‌رین. دانشی که گورو منتقل کرده، همیشه پنهانی، شخصی بوده؛ از گورو به شاگرد منتقل شده. چرا این همه پنهان‌کاری؟ پنهان‌کاری تنها وسیله‌ی انتقال دانش است. شاگرد را منع می‌کنند با کسی در آن باره حرفی نزنند. عقل می‌خواهد به سخن درآید. وقتی چیزی می‌دانی، رازداری بسیار دشوار است؛ مشکل‌ترین کار ممکن است. اما این شیوه‌ی کار گورها، استادان بزرگ از زمان‌های کهن بوده است. آنها چیزی به تو می‌دهند به این شرط که در آن باره سخن نگویی. چرا؟ چرا این همه پنهان‌کاری؟ بسیاری می‌گویند که حقیقت نیازی به پنهان‌کاری و رازداری ندارد. حرفی بی‌معناست. حقیقت بیشتر از ناحقیقت به پنهان‌کاری نیاز دارد، چرا که در دستان نااهل می‌تواند به سلاخی خطرناک تبدیل شود. حقیقت برای افراد معینی در نظر گرفته شده، فقط برای اوست و نه برای هیچ شخص دیگری. نباید به کس دیگری منتقل شود تا زمانی که خود او به نقطه‌ای برسد که فردیت او از میان برخیزد. مسئله روشن است.

گورو کسی است که دیگر فردیت ندارد. تنها به این سبب است که می‌تواند در ژرفای فردیت بنگرد. تا زمانی که او هنوز فرد است می‌تواند تو را تاویل کند اما هنوز در موقعیتی نیست که بتواند تو را بشناسد. به‌عنوان مثال وقتی من اینجا هستم، وقتی من به‌عنوان فرد وجود دارم و چیزی درباره‌ی تو می‌گویم، این منم که درباره‌ی تو حرف می‌زنم.

آنچه من می‌گویم این گفت من چیزی درباره‌ی تو نمی‌گویم بلکه درباره‌ی من می‌گوید. پس من نمی‌توانم از تو دست‌گیری کنم چرا که اساسن نمی‌توانم تو را بشناسم. همه‌ی آنچه درباره‌ی تو می‌دانم، تنها بدون واسطه می‌شناسم، از طریقی که خودم را می‌شناسم. این "من اینجا هستم" باید از میان برخیزد. من باید یک غیاب باشم. تنها آن‌گاه است که می‌توانم به ژرفای وجود تو راه یابم، کاملن بدون تعبیر و تفسیر. تنها آن‌گاه است که می‌توانم تو را بشناسم، آن‌گونه که هستی، و نه با متر و مقیاس‌های خودم. و تنها آن‌گاه است که می‌توانم دست‌گیر تو باشم؛ این است سبب پنهان‌کاری.

خوب است که درباره‌ی کوندالینی و چاکراها سخن نگوئیم. مراقبه تنها ساحتی است که باید درباره‌ی آن سخن گفت، چیزی که باید آموخته و فهمیده شود. سپس ساحت‌های دیگر در پی می‌آیند. کوندالینی خود، نیروی حیاتی نیست، کوندالینی بیشتر کانال ویژه‌ی نیروی حیاتی‌ست؛ کانال انرژی. اما نیروی حیاتی می‌تواند از کانال‌های دیگری هم استفاده کند؛ تنها نباید از کوندالینی استفاده کند. روشن‌شدگی بدون کوندالینی هم ممکن است، اما از طریق کوندالینی ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است.

اگر انرژی حیاتی از طریق کوندالینی جاری باشد، براهماراندهر (Brahma) (Randhra نقطه‌ی پایان است. اگر انرژی حیاتی از راه دیگری جریان داشته باشد راه‌های بی‌شماری ممکن است. آن‌گاه براهماراندهر دیگر ایستگاه آخر نیست. به همین خاطر شکوفایی براهماراندهر تنها یکی از امکان‌هاست، آن‌گاه که نیروی حیاتی از طریق کوندالینی جاری‌ست.

فرم‌های بسیار زیادی از یوگا هست که حتا نامی از کوندالینی به میان نمی‌آورند. پس سخنی هم از براهماراندهر در میان نیست. اما ساده‌ترین رهنامه کوندالینی‌ست. نود درصد کسانی که به روشن‌شدگی دست یافته‌اند از طریق کوندالنی به آنجا رسیده‌اند.

کوندالینی و چاکراها در کالبد جسمانی نیستند. آنها به پیکر اثری تعلق دارند اما آنها کانون بده بستانی در کالبد جسمانی دارند. به‌مانند این است که عشق را احساس کنی و دست روی قلبات بگذاری. چیزی به نام "عشق" آنجا نیست، اما قلب تو، قلب فیزیکی تو، مکان گفت‌وگوست. وقتی دست را روی قلبات می‌گذاری به این معناست که

دستات را روی چاکرای می‌گذاری که به پیکر اثری تو تعلق دارد و این نقطه تقریباً جایگاه قلب در بدن فیزیکی توست.

کوندالینی به پیکر اثری تعلق دارد؛ هر قدمی که در جهت پیشروی در راه کوندالینی برمی‌داری با بدن فیزیکی تو نخواهد مرد، در تو می‌ماند. هر چه در این راه به دست آوری برای تو می‌ماند چرا که به بدن فیزیکی تو تعلق ندارد. اگر به بدن فیزیکی تو تعلق داشته باشد با مرگ خود آن را از دست خواهی داد و باید از نو آغاز کنی. اما اگر کسی به چاکرای سوم رسیده باشد می‌تواند این پیشرفت را برای زندگی بعدی خود در دست داشته باشد. گام‌های پیموده با اوست؛ چرا که در پیکر اثری ذخیره شده است.

وقتی می‌گویم نیروی حیاتی از طریق کوندالنی صعود می‌کند پس کوندالینی را کانال انرژی می‌فهمم. کانال کل انرژی که هفت چاکرا را به هم وصل می‌کند. این چاکراها پاره‌هایی از بدن فیزیکی نیستند. پس آنچه درباره‌ی کوندالینی می‌توان گفت، در رابطه با بدن اثری مصداق دارد.

وقتی نیروی حیاتی از طریق کوندالینی جاری‌ست، چاکراها شروع به ارتعاش می‌کنند و شکفته می‌شوند. تا زمانی که انرژی در آنها جاری‌ست، سرزنده خواهند بود. مثل این است که از طریق آب، الکتریسیته تولید کنند. نیرو و فشار آب، دینام را به چرخش درمی‌آورند. بدون فشار و بدون آب، دینام نمی‌تواند کار کند، خواهد ایستاد. دینام تنها از طریق فشار به چرخش درمی‌آید. چاکراها هم به این طریق کار می‌کنند؛ آنها تا زمانی که نیروی حیات به درون‌شان جریان پیدا نکرده هم‌چنان فاقد حیات‌اند، تنها در این حالت به چرخش درمی‌آیند.

به همین خاطر "چاکرا" نامیده می‌شوند. "چاکرا" را نمی‌توان به مفهوم "مرکز" برگردان کرد، چرا که مرکز، ایستایی را در معنای خود دارد، درحالی‌که چاکرا چیزی در چرخش است. ترجمه‌ی درست آن می‌تواند "چرخ" باشد، نه مرکز، یا مرکز پویا یا مرکز چرخان، مرکزی در جنبش.

چاکرا یک مرکز است تا زمانی که نیروی حیاتی در آن جاری نیست. تنها وقتی انرژی حیاتی بدان جا می‌رسد یک چاکراست. دیگر مرکز نیست، بلکه چرخشی در چرخش است. و هر چرخشی با چرخش خود نوعی انرژی جدید پیدا می‌کند. این انرژی بار دیگر برای به چرخش درآوردن چاکراهای دیگر به کار گرفته می‌شود. با جریان پیدا کردن نیروی حیاتی در یک چاکرا، آن چاکرا سرزنده‌تر و تپنده‌تر می‌شود.

کوندالینی کانالی است که نیروی حیاتی در آن جاری است. نیروی حیاتی در مرکز جنسی اسکان داده شده، در مرکز جنسی، در مولادهار ذخیره شده است. می تواند به عنوان انرژی جنسی به کار گرفته شود، در این حالت نوع خاصی از زندگی تولید می کند؛ یک زندگی طبیعی. در این حالت هم حرکت ایجاد می کند، در این صورت هم انرژی جدید تولید می کند، که طبیعی است. اگر این انرژی جریانی صعودی داشته باشد کانال کوندالینی باز می شود.

مرکز جنسی، مولادهار، نخستین چاکراست که باز می شود. می تواند در جهت باروری طبیعی و یا در جهت باروری روحانی باز شود. مولادهار دو دریچه دارد یکی در عمق و یکی در بالا. بالاترین مرکز کانال کوندالینی ساهاسرار است، که نقطه‌ی مرکزی آن براهماراندهراست. باز کردن براهماراندهرها راهی برای دستیابی به خویشتن است؛ روشن شدگی.

راه‌های دیگری هم وجود دارد که در آن‌ها کانال کوندالینی مورد استفاده قرار نمی گیرد، اما این‌ها راه‌هایی بسیار مشکل‌اند. در این روش‌های دیگرگونه سخنی از کوندالینی در میان نیست، حرکتی در این کانال انرژی وجود ندارد. روش‌های هندویی وجود دارد: راجا یوگا، مانترا یوگا و خیلی تکنیک‌های تانترای دیگر.

روش‌های مسیحی، بودایی، روش‌های ذنی و تائوئیستی وجود دارند. این روش‌ها با باز کردن کوندالینی درگیر نیستند، از این راه استفاده نمی کنند. از راه‌های دیگری استفاده می کنند، کانال‌های دیگر انرژی که حتا به پیکر اثری هم تعلق ندارند. کانال‌های پیکر ستاره‌ای می توانند مورد استفاده قرار گیرند، که پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم، کانال ویژه‌ی خود را دارد. و پیکر ذهنی، پیکر چهارم، هم کانال خاص خود را دارد. همه‌ی هفت پیکرها کانال انرژی خاص خود را دارند.

مراقبه‌ی پویا، که من آن را به کار می گیرم، با کوندالینی کار می کند. در پیکر دوم کار کردن با کوندالینی ساده است. هر چه ژرف تر بروی- به بدن سوم و یا چهارم- کار دشوار و دشوار تر می شود. پیکر دوم نزدیک‌ترین پیکر به کالبد جسمانی است، و در بدن فیزیکی نقطه‌های تعامل وجود دارند، که کار را آسان می کنند.

وقتی با پیکر سوم کار می کنی نقطه‌های تعامل در پیکر دوم‌اند، وقتی با پیکر چهارم کار می کنی نقطه‌های تعامل در پیکر سوم. به این ترتیب با بدن فیزیکی خود سروکاری نداری؛ اصلن نمی توانی آن را احساس کنی. اما با کوندالینی دقیقن می توانی هر گام خود را حس کنی، و می دانی که کیستی. این حالت به تو اطمینان می بخشد. در

روش‌های دیگر نخست باید تکنیک‌هایی را یاد بگیری، که به تو امکان می‌دهند نقطه‌های تعامل را در پیکر دوم و یا سوم حس کنی و این کار زمان و نیروی خاص خود را می‌طلبد.

روش‌های دیگر، کوندالینی را، به خطا، نادیده می‌گیرند. آن‌ها کوندالینی را انکار می‌کنند چرا که با آن درگیر نمی‌شوند. کوندالینی روش خاص خود را دارد. اگر با روش دن کار کنی دیگر نیازی نداری به کوندالینی توجه کنی. اما گاهی، حتا آن‌گاه که با روش‌های دیگر کار می‌کنی، کوندالینی را حس خواهی کرد، چرا که هفت پیکر در هم تداخل می‌کنند، آن‌ها با هم در پیوند هستند. وقتی با پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم، کار می‌کنی پیکر دوم می‌تواند فعال شود؛ از پیکر سوم شراره‌ای به آنجا پرتاب شود. صورت حال برعکس ناممکن است.

وقتی با پیکر دوم کار می‌کنی، انرژی به پیکر سوم سرازیر نمی‌شود چرا که پیکر دوم نازل‌تر از پیکر سوم است. اما وقتی با پیکر سوم کار می‌کنی انرژی تولید شده، به‌طور خودجوش، می‌تواند به پیکر دوم جریان پیدا کند. انرژی رو به پایین جریان پیدا می‌کند. چون پیکر دوم تو پایین‌تر از پیکر سوم قرار دارد گاهی ممکن است انرژی تولید شده در پیکر سوم به پایین سرریز کند.

کوندالینی را می‌توان در شیوه‌های دیگر هم حس کرد؛ اما وقتی کسی شیوه‌ای را آموزش می‌دهد که هیچ پیوندی با کوندالینی ندارد، به تو اجازه نخواهد داد تا به آن توجهی داشته باشی. اگر توجه خود را به آن معطوف بداری انرژی بسیاری گرد خواهی آورد.

کل روش، آن‌گاه که نمی‌خواهد سروکاری با کوندالینی داشته باشد از هم می‌پاشد. چون آموزگاران روش‌های دیگر چیزی درباره‌ی کوندالینی نمی‌دانند، طبیعتاً نمی‌توانند با کوندالینی کار کنند، آنها اساسن کوندالینی را انکار می‌کنند. خواهند گفت این کار بی‌معناست، تصورات است، تو دچار توهمی. درگیر نشو، توجهی به آن نکن. و وقتی به آن توجهی نکنی و هم‌چنان بر روی پیکر سوم کار کنی، بتدریج کوندالینی از جریان خواهد افتاد. انرژی به پیکر دوم جریان پیدا نخواهد کرد و چه بهتر.

وقتی با یک روش کار می‌کنی تمام توجهات به آن روش باید باشد. به روش‌های دیگر توجهی نکن، وگرنه دچار آشفتگی خواهی شد. و کانال کوندالینی آن‌چنان ظریف و ناشناخته است که آشفتگی، زیان‌ها به بار می‌آورد.

روش مراقبه‌ی پویای من با کوندالینی کار می‌کند. حتا اگر تنها به تنفس خود توجه کنی، به کوندالینی کمک می‌کند، چرا که تنفس، که با پرانا (Prana)، با انرژی حیاتی همراه است با پیکر دوم، با پیکر اثیری در پیوند است. پرانا با کالبد جسمانی تو در ارتباط نیست. پرانا از بدن فیزیکی تو گرفته می‌شود، از بدن فیزیکی تو بیرون کشیده می‌شود اما بدن فیزیکی تو تنها دروازه است.

پرانا به پیکر اثیری تعلق دارد. ریه‌ها تنفس را انجام می‌دهند اما آن‌ها این کار را برای پیکر اثیری انجام می‌دهند. پیکر فیزیکی تو، پیکر نخستین، برای پیکر اثیری، پیکر دوم کار می‌کند، همین‌طور پیکر اثیری برای پیکر ستاره‌ای، پیکر سوم و این هم برای پیکر ذهنی، پیکر چهارم کار می‌کند.

بدن فیزیکی تو دروازه‌ای به پیکر دوم است. پیکر دوم چنان لطیف است، که نمی‌تواند در رابطهای مستقیم با دنیای مادی باشد به همین خاطر بدن فیزیکی تو نخست ماده‌ی زمخت را به شکل انرژی درمی‌آورد تا بتواند تغذیه‌ی پیکر دوم باشد. هر چیزی که حواس گرد می‌آورند به انرژی دگردیسی می‌یابند تا تغذیه‌ی پیکر دوم را فراهم آورند. سپس پیکر دوم آن را به شکل ظریف‌تری تبدیل می‌کند و تغذیه‌ی پیکر سوم می‌کند. به‌عنوان مثال نمی‌توانی خاک را بخوری؛ اما در سبزی عناصر خاک به‌صورت دگرگون شده موجود است، که می‌توان آن را خورد. رستنی‌ها خاک را به‌صورتی زنده و ظریف درمی‌آورند. می‌توانی از آن تغذیه کنی. نمی‌توانی از علف تغذیه کنی، گاو از آن تغذیه می‌کند و علف را به شیر تبدیل می‌کند و تو می‌توانی از شیر تغذیه کنی.

به همین شیوه پیکر نخستین، ماده را می‌گیرد و به انرژی تبدیل می‌کند، که پیکر دوم آن را می‌گیرد. تنفس از طریق ریه‌ها گرفته می‌شود. ریه‌ها ماشین‌هایی هستند که برای پیکر دوم کار می‌کنند. وقتی پیکر دوم می‌میرد، ریه‌ها سالم می‌مانند اما دیگر تنفس نمی‌کنند. تنفس محو شده است.

پیکر دوم، سرور پیکر نخست است و پیکر سوم سرور پیکر دوم است. هر پیکری، خدمت‌گذار پیکر بالاتر از خود است. هوشیاری و توجه به تنفس یاری‌گر کار با کوندالینی‌ست. انرژی تولید می‌کند، انرژی دریافت می‌کند و به نیروی حیاتی یاری می‌رساند تا به بالا جریان پیدا کند.

اساس روش من بر کوندالینی استوار است. اگر این روش یک‌بار به‌درستی فهمیده شود می‌توان با آن به همه‌چیز دست یافت. آن‌گاه به چیز دیگری نیاز نیست.

به آخرین چاکرا، ساهاسرار (Sahasrar) می‌توان با هر طریق دلبخواهی دست یافت. ساهاسرار و براهماراندهرا نام‌هایی هستند برای چاکرای هفتم در یوگای کوندالینی. وقتی با کوندالینی کار نمی‌کنی، وقتی با پیکر سوم کار می‌کنی، در این صورت هم به این نقطه می‌رسی اما دیگر براهماراندهرا نامیده نمی‌شود و شش چاکرای نخست هم وجود ندارند. تو از کانال دیگر انرژی گذر کرده‌ای، پس بدین قرار این راه‌ها فرسنگ‌ها از هم فاصله دارند اما هدف یکی‌ست. هر کدام از هفت‌پیکر با هفت چاکرا در رابطه‌اند، پس از راه‌های گوناگونی می‌توان به مقصد رسید.

نمی‌توان هم‌زمان دو کانال انرژی، دو روش را به کار گرفت. آدم اگر چنین کند آشفستگی به بار می‌آورد، خود را در دو کانال شقه می‌کند. هر روشی می‌بایست کل انرژی را در یک بعد کانالیزه کند. و مراقبه‌ی پویای من درست همین کار را می‌کند؛ بدین سبب است که با ده دقیقه تنفس عمیق و پرشتاب آغاز می‌شود.

پله‌های شکل‌گیری پیکرهای لطیف

آیا از سر گذراندن تجربه‌های غیرحقیقی از کوندالینی ممکن است؟ تو از آنها به‌عنوان تجربه‌های روانی نام می‌بری و نه تجربه‌های روحانی. هم‌چنین گفته‌ای که کوندالینی پدیده‌ای روانی‌ست. آیا به این معناست که دو موقعیت در کوندالینی وجود دارد- یکی روانی و دیگری روحانی؟

برای این که موضوع را بفهمید، باید ساختار پیکرهای لطیف گوناگون به‌طور مشروح توضیح داده شود. فرد را می‌توان به پنج پیکر تقسیم کرد. نخستین پیکر، بدن فیزیکی‌ست که همه‌ی ما آن را می‌شناسیم. دومی، پیکر اثیری‌ست، و سومی، که بالای دومی قرار دارد، پیکر ستاره‌ای‌ست. و چهارمی، که بالای این است، پیکر ذهنی و یا پیکر روانی‌ست؛ و پنجمین، که بالای چهارمی‌ست، پیکر روحانی‌ست. ششمی، که بالای پنجمین پیکر است، پیکر کیهانی نامیده می‌شود. هفتمین و آخرین نیروانا شاریر (Nirvana Sharir) یا پیکر نیروانی‌ست؛ پیکر بی‌پیکر.

اندکی دانش بیشتر درباره‌ی این هفت پیکر فهم تام کوندالینی را برای‌تان میسر می‌سازد. در نخستین هفت سال زندگی، سرانجام، بدن فیزیکی (Sthul Sharir) فرم می‌گیرد. باقی بدن‌ها تنها در حالتی نطفه‌ای هستند. توان رشد دارند اما در آغاز زندگی، در حالت آیشی هستند. بنابراین نخستین هفت سال زندگی، دوره‌ی محدودیت است.

شعور، احساس و امیال در این سال‌ها رشدی ندارند. تنها بدن فیزیکی در این مرحله رشد می‌کند. برخی از آدم‌ها هرگز بزرگ‌تر از هفت سال نمی‌شوند؛ در این مرحله‌ی رشد در جا می‌زنند و با حیوانات قابل مقایسه‌اند. حیوانات تنها در بدن فیزیکی خود رشد می‌کنند، بدن‌های دیگر در آنها دست نخورده می‌ماند.

در هفت سال بعدی - از هفت سالگی تا چهارده سالگی - Bhawa Sharir، پیکر اثیری رشد می‌کند. این هفت سال، سال‌های رشد احساسی فرد است. بنابراین به بلوغ جنسی، که فشرده‌ترین فرم احساس است، در چهارده سالگی دست می‌یابد. برخی در این مرحله می‌مانند. بدن فیزیکی‌شان هم‌چنان رشد می‌کند اما آنها در این پیکر نخستین در جا می‌زنند.

در سومین دوره‌ی هفت ساله - از چهارده تا بیست و یک پیکر ستاره‌ای (Sukshma Sharir) رشد می‌کند. در پیکر دوم احساس‌ها رشد می‌کنند، در پیکر سوم، فهم، تفکر، شعور رشد می‌کند. بدین سبب است که هیچ دادگاهی یک بچه‌ی هفت ساله را به خاطر اعمال‌اش، مسئول نمی‌داند، چرا که کودک تنها بدن فیزیکی دارد. ما با بچه‌ها همان رفتاری را در پیش می‌گیریم که با حیوانات؛ آنها را پاسخ‌گو نمی‌دانیم. حتا اگر کودکی جنایتی مرتکب شود، تلقی می‌کنیم که تحت تاثیر دیگری آن کار را انجام داده، که جنایت‌کار واقعی شخص دیگری‌ست.

پس از رشد پیکر دوم، انسان به سن رشد می‌رسد؛ یعنی به سن رشد جنسی. با این مرحله از رشد، طبیعت کار خود را به سرانجام می‌رساند، به همین سبب طبیعت تا این مرحله‌ی رشد، تام و کمال دست‌به‌کار است. در این برش زمانی انسان به معنای واقعی کلمه هنوز انسان نیست. پیکر سوم که در آن فهم، شعور، توان تفکر رشد می‌کند نتیجه‌ی تربیت، تمدن و فرهنگ است. به همین خاطر به یک انسان وقتی حق انتخاب می‌دهند که بیست و یک سال داشته باشد. باینکه این معیار در سراسر جهان به اجرا در می‌آید، اما برخی کشورها بحث و گفتگو می‌کنند که باید از هجده سالگی به آدم‌ها حق انتخاب داده شود. قابل فهم است، از آنجایی که انسان پیوسته در حال رشد است، فاصله زمانی هفت ساله‌ی میان مراحل رشد پیکرها، کوتاه‌تر می‌شود.

اکنون در همه جای دنیا هستند دخترانی که در سیزده چهارده سالگی بالغ می‌شوند. در سی سال گذشته پیوسته شروع بلوغ زودتر اتفاق افتاده است. پایین آمدن سن انتخاب به هجده سال نشانه‌ی این است که انسان امروز در هجده سال، کار بیست و یک سال را به سرانجام رسانده. به‌طور متعارف برای رشد پیکر سوم بیست و یک

سال ضروری‌ست و رشد بخش بیشتری از انسان‌ها فراتر از این نمی‌رود. رشد آنها با شکل‌گیری پیکر سوم به پایان می‌رسد و تا پایان زندگی دیگر رشد نمی‌کنند. پیکر چهارم را پیکر روانی (Manas Sharir) می‌نامم؛ این پیکر تجربه‌های شگفت‌انگیز خاص خود را دارد. انسانی که نیروی عقلانی او رشد نیافته شاید توانایی علاقه به ریاضیات را نداشته باشد یا نتواند از آن لذت ببرد. ریاضیات جادوی خاص خود را دارد. تنها انشتین می‌تواند سرمست آن شود، مثل یک موسیقی‌دان در موسیقی خود و یا یک نقاش در رنگ‌هایش. برای انشتین ریاضیات کار نبود، بازی بود. اما خرد باید که نخست به چنین رشدی دست یابد تا بتواند ریاضیات را به بازی مبدل سازد.

با شکل‌گیری هر پیکری امکان‌های بی‌پایانی به روی ما گشوده می‌شود. کسی که پیکر اثری خود را شکل نداده، کسی که در مرحله‌ی نخست هفت ساله‌ی خود مانده اشتیاقی به زندگی نخواهد داشت، به هر چیزی که فراتر از خوردن و نوشیدن است. به همین سبب در فرهنگ تمدن‌هایی که انسان‌ها در آن تا پیکر نخستین رشد کرده‌اند همه‌چیز تنها و تنها گرد لذت‌های دهانی می‌گردد. در تمدن‌هایی که در پیکر دوم در جا زده‌اند همه‌چیز دور سکس خواهد گشت. شخصیت آنها، ادبیات آنها، موسیقی آنها، فیلم‌هایشان و کتاب‌هایشان، شعر و نقاشی‌شان، حتا خانه‌ها و وسایل نقلیه‌شان گرد مسئله‌ی جنسی خواهد چرخید: همه‌ی این چیزها آغشته به سکس خواهد بود؛ به مسائل جنسی.

در تمدنی که در آن پیکر سوم تمام و کمال شکل گرفته، انسان‌ها خردمند و فرزانه خواهند بود. همواره در جامعه و ملتی که پیکر سوم رشد یافته، انقلاب‌های فکری صورت می‌گیرد. در بیهار (Bihar) در زمان بودا و ماهاویرا بیشتر انسان‌ها در این حد و اندازه بودند. به همین سبب در شهرستان بیهار هشت شخص در حد و اندازه‌ی بودا و ماهاویرا به دنیا آمدند. علاوه بر این در این زمان هزاران نفر دیگر نابغه‌هایی توانا بودند. همین وضعیت در یونان در دوره‌ی سقراط و افلاتون حاکم بود، درست همان شرایط در چین دوره‌ی لائوتسه و کنفوسیوس وجود داشت. و حیرت‌انگیزتر این که همه‌ی این فرزندگان روشن‌بین در یک دوره‌ی زمانی پانصد ساله زندگی می‌کردند. در این دوره‌ی پانصد ساله تکامل پیکر سوم به حد کمال رسید. به‌طور متعارف انسان در پیکر سوم می‌ماند. بیشتر انسان‌ها بعد از بیست‌ویک سالگی دیگر رشد نمی‌یابند.

در پیکر چهارم تجربه‌های غیرعادی ممکن می‌گردد. هیپنوتیسم، تله‌پاتی، پیش‌گویی همه توانایی‌های پیکر چهارم‌اند. انسان‌ها می‌توانند بدون محدودیت زمانی و

مکانی با هم دیگر در ارتباط باشند، می‌توانند به راحتی افکار یکدیگر را بخوانند و افکار خود را به دیگری برسانند. بدون یاری نیروی بیرونی می‌تواند نطفه‌ی يك فكر را در دیگری بکارد. انسان می‌تواند بیرون از بدن خود به سیر و سفر بپردازد؛ می‌تواند موجودی افلاکی شود و خود را جدا از بدن فیزیکی‌اش ببیند.

در پیکر چهارم توانایی‌های غیرعادی در اختیار دارد اما به‌طور متعارف این پیکر را رشد نمی‌دهیم، به خاطر این که خطرهای بسیاری و توهم‌های زیادی به همراه دارد. وقتی چیزها پیوسته لطیف می‌شوند امکان توهمات بیشتر می‌شود. مشکل می‌توان دریافت که يك انسان واقعاً بدن‌اش را ترك کرده است یا نه. می‌تواند رویا باشد که او بدن‌اش را ترك کرده و واقعاً هم می‌تواند این کار را کرده باشد. در هر دو حالت غیر از شخص او شاهدی در میان نیست. امکان هرگونه توهمی مطرح است.

جهانی که با پیکر چهارم شکل می‌گیرد ذهنی‌ست بر خلاف جهان پیکر پیشین، که عینی‌ست. وقتی يك روپیه در دست من است می‌توانم آن را ببینم، تو هم می‌توانی آن را ببینی، پنجاه شخص دیگر هم می‌توانند آن را ببینند. آن يك واقعیت عادی‌ست که در آن همه‌ی ما می‌توانیم سهمیم باشیم و می‌تواند مورد مطالعه قرار گیرد که آیا روپیه وجود دارد یا خیر. اما در قلمرو افکار من، تو نمی‌توانی مشارکت داشته باشی، من هم نمی‌توانم در قلمرو افکار تو مشارکت داشته باشم. از اینجا جهانی شخصی با همه‌ی تزویرهایش آغاز می‌شود، هیچ‌یک از معیارهای جهان بیرونی اینجا به کار نمی‌آیند. جهان توهمات با پیکر چهارم آغاز می‌شود. همه‌ی توهمات سه پیکر پیشین می‌توانند مورد مشاهده قرار گیرند.

بزرگ‌ترین خطر در این است، ضرورتاً این‌گونه نیست، که متوهم بر توهم آگاه است. می‌تواند متوهم باشد بی‌آن که بداند- هم خود و هم دیگران را فریب دهد. در این سطح، مسائل آن چنان لطیف‌اند، چنان غیرعادی و شخصی، که آدم هیچ ابزاری برای سنجش اعتبار تجربه‌های خود ندارد. بنابراین نمی‌توان گفت که شخص آیا چیزها را تصور می‌کند و یا آنها واقعاً اتفاق می‌افتند.

به همین خاطر همواره تلاش کرده‌ایم به انسان‌ها در مصاف با این پیکر هشدار بدهیم و آن‌هایی که از این پیکر استفاده کرده‌اند همیشه لعنت خورده و انکار شده‌اند. صدها زن در اروپا به‌عنوان جادوگر سوزانده شده‌اند، چرا که توانایی‌های این پیکر را به کار گرفته‌اند. صدها نفر که تانتر را عملی می‌کردند در هند به خاطر به کارگیری پیکر چهارم کشته شده‌اند. آنها از اسراری خبر داشتند که برای انسان‌ها خطرناک تشخیص

داده می‌شد. آنها می‌دانستند که در سر تو چه‌ها می‌گذرد، بدون این که وارد خانه شوند، می‌دانستند که وسایل خانه‌ی تو در کجا قرار دارند. به‌این ترتیب در سرتاسر جهان قلمرو پیکر چهارم عنوان "جادوی سیاه" نام گرفت، چرا که هرگز انسان نمی‌توانست بداند که آنجا چه اتفاق می‌افتد. ما همه تلاش خود را به خرج داده‌ایم تا از پیشروی انسان بدان قلمرو جلوگیری کنیم، به فراتر رفتن از پیکر سوم، چرا که پیکر چهارم همیشه به نظر ما خطرناک رسیده است.

خطرهایی در میان است و درعین حال دستاوردهای حیرت‌آوری. به جای جلوگیری از پیشرفت، پژوهش است که ضرورت دارد. شاید بدین طریق بتوانیم راه‌هایی برای سنجش اعتبار تجربه‌های مان پیدا کنیم. اکنون ابزارهای علمی وجود دارد و نیز تفاهم انسانی افزایش یافته است. می‌توان وسایل و راه‌هایی یافت، مثل کشفیات علمی در حوزه‌های دیگر.

تاکنون ثابت نشده که آیا حیوانات خواب می‌بینند یا نه. چطور می‌توان دریافت وقتی که یک حیوان سخن نمی‌گوید؟ می‌دانیم که خواب می‌بینیم، چون صبح از خواب برمی‌خیزیم و می‌گوییم که خواب دیده‌ایم. با پشتکار و تلاش بسیار اکنون راهی پیدا شده است. مردی سال‌ها با میمون‌ها کار کرده تا این مسئله را حل کند، و به زحمت اش می‌ارزد تا کار تدارکاتی را بدانیم که او برای آزمایش خود به عمل آورده است. او برای این کار شروع کرد به نشان دادن فیلم به میمون‌ها. تا فیلم شروع می‌شد به میمون محرکی الکتریکی وارد می‌شد. روی صندلی دگمه‌ای کار گذاشته شده بود و آن مرد به میمون یاد داده بود هر وقت که ضربه را احساس می‌کند دگمه را فشار بدهد. مرد هر روز میمون را روی صندلی می‌نشاند و وقتی فیلم شروع می‌شد، تکانه را دریافت می‌کرد. بعد دگمه را فشار می‌داد تا به درد پایان دهد. چند روزی به‌این ترتیب گذشت و مرد گذاشت که میمون روی صندلی بخوابد. حالا وقتی میمون شروع به خواب دیدن می‌کرد، احساس ناخوشایندی به او دست می‌داد، به خاطر این که فیلم روی پرده و فیلم خواب، از یک جنس بودند. میمون بی‌درنگ دگمه را فشار می‌داد. بی‌وقفه دگمه را فشار می‌داد، به‌این ترتیب ثابت شد که او خواب می‌بیند.

به‌این ترتیب انسان قادر است به دنیای درونی رویای حیوانات بی‌زبان نفوذ کند. مراقبه کنندگان هم راه‌های یافته‌اند تا تجربه‌های پیکر چهارم را از بیرون مورد آزمون قرار دهند. اکنون می‌توان ثابت کرد که آنچه اتفاق می‌افتد حقیقی و یا غیرحقیقی است. تجربه‌های کوندالینی در پیکر چهارم می‌توانند روانی باشند اما این امر غیرحقیقی‌شان