

# آب در یک قدمی است؛<sup>۱</sup>

## زندگی در اینجا و اکنون به روایت سهراب سپهری و اکهارت تله

منبع: سایت دین‌آنلاین، روز چهارشنبه، مورخ: ۹۹/۱۲/۲۰

### مقدمه

قریب به سی سال است که با شاعر و نقاش بلندآوازه کاشانی مانوسم و در باب اشعار و نقاشی‌های او و زیست جهان معنوی او تامل کرده‌ام. خرسندم چند مجلد از آثاری که طی ده سال اخیر منتشر کرده‌ام، ناظر به مقالاتی است که درباره شعر و عرفان سپهری نوشته‌ام.

در این فصل دو شخصیت محوری داریم. یکی «سپهری» و دیگری «اکهارت تله»<sup>۲</sup>؛ سالک مدرن و انسان معنوی معاصر که در حال حاضر ساکن ونکوور کانادا است؛ چند اثر مهم از ایشان منتشر شده‌است. در این مبحث می‌کوشم قرابت مضمونی و محتوایی میان آثار این دو انسان معنوی و سالک مدرن را با استشهاد به آثار و اشعار اکهارت تله و سپهری بیان کنم و خصوصاً در باب مقوله‌ی زندگی در اینجا و اکنون توضیح دهم.

در مورد سپهری همین قدر بگویم که در سال ۱۳۰۷ به دنیا آمد و از سال ۱۳۳۰ به سرایش شعر مشغول گشت تا ۱۳۵۹ که بر اثر بیماری سرطان خون

---

۱. فصلی از کتاب در دست تهیه «از سهروردی تا سپهری». کتاب قرارست بهار سال آینده منتشر شود. از عباس اعتزازیان، هادی طباطبایی، سروش علوی و مریم هراتیان که در نهایی شدن این جستار زحمت زیادی کشیدند، صمیمانه سپاسگزارم.

### ۲. Eckhart Tolle

اکهارت تله نویسنده و معلم آلمانی الاصل کانادایی متولد ۱۶ فوریه ۱۹۴۸ م در آلمان.

در بیمارستان پارس تهران روی در نقاب خاک کشید. دوران شاعری او بالغ بر ۲۷ سال به درازا انجامید. و اما اکهارت تله که نام اصلی اش «اولریش تله» است. متولد ۱۹۴۸ است، ظاهراً به سبب علقه ای که بعدها به عارف و متکلم مشهور آلمانی قرن چهاردهم «مایستر اکهارت»<sup>۱</sup> پیدا کرده، نام کوچک خود را به اکهارت تغییر داده است. کسی که راجع به درک ما از امر متعالی و خداوند نکات نا متعارفی در آن ایام گفته بود و با کلیسا مشکل پیدا کرد، به نحوی که مجبور شد از کلیسا بیرون بیاید. یکی از ایده های مایستر که در متون فلسفی هم به بحث گذاشته شده است، «سلب سلب»<sup>۲</sup> است. این که خدا سمت و سوی تنزیهی و سلبی دارد و ما کما هو حقه به نحو ایجابی راجع به او نمی توانیم سخن بگوییم. این ایده اکهارت با خدای تنزیهی به روایت ابن عربی چنان که در سنت عرفان اسلامی به بحث گذاشته شده، شباهت زیادی دارد.<sup>۳</sup>

در سن ۲۹ سالگی چنان که خود اکهارت نقل کرده، پس از دوره ای افسردگی و تیرگی روحی، تبدیل مزاجی در وی پدید می آید و سبب می شود که مشی کنونی خود را اختیار کند. گویا چند صبحی در اسپانیا زندگی کرده و بعد به انگلستان می آید و در آنجا در رشته ادبیات تحصیل می کند. بعد از این تحولاتی درونی که در او پدید می آید، با وجود این که در موقعیت گرفتن اسکالرشپی از دانشگاه کمبریج بوده، اما آن را رها می کند و به خودکاو و

---

۱. Meister Eckhart

مایستر اکهارت فیلسوف، عارف و شاعر آلمانی ۱۳۲۷ - ۱۲۶۰

۲. negation of negation

۳. این را گفتم تا وجه تسمیه تغییر نام کوچک تله از اولریش به اکهارت را توضیح دهم.

خودپالایی می‌پردازد. ماحصل این تحولات دراز آهنگ، چند کتاب مهم و تاثیرگذار بوده، از جمله «نیروی حال»<sup>۱</sup> و «زمینی نو»<sup>۲</sup>. علاوه بر این دو اثر وی سمینارهای متعددی را برگزار کرده است. سرّ این که قیاس بین اکهارت تله و سپهری را انتخاب کرده‌ام به سبب قرابت‌های مضمونی است که میان آثار این دو انسان معنوی دیده‌ام.<sup>۳</sup>

قصه زندگی کردن در این جا و اکنون اختصاصی به این دو سالک ندارد و از دغدغه‌های عرفای کلاسیک از لائوتسه<sup>۴</sup> و کنفسیوس<sup>۵</sup> تا مولانا... هم بوده- است. مولانا که در مثنوی می‌گوید:

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق  
نیست فردا گفتن از شرط طریق  
تو مگر خود مرد صوفی نیستی  
مرد را از نسیه خیزد نیستی

همین را می‌گویند و بر ابن‌الوقتی انگشت تاکید می‌نهد. ابن‌الوقت از مفاهیمی است که هرچند در دهه‌های اخیر معنای مذمومی پیدا کرده، در لسان‌قدم‌ها به معنای در این جا و اکنون زندگی کردن است؛ یعنی فرزند وقت

---

۱. *The power of Now*

۲. *A New Earth*

۳. به احتمال قریب به یقین اکهارت تله آثار سپهری را نخوانده‌است. بخشی از اشعار سپهری زیر نظر داریوش شایگان به فرانسوی روان و زیبایی ترجمه شده، اما در زبان انگلیسی ظاهراً چنین اتفاقی نیفتاده و اکهارت تله ارجاعی به وی نداده‌است. ظاهراً در میان بزرگان ایرانی تنها به مولوی ارجاع داده و آثار وی را مطالعه کرده است.

۴. لائوتسه، فیلسوف چینی و بنیان‌گذار آیین تائو ۵۲۴ تا ۶۰۴ ق م

۵. کنفسیوس فیلسوف چینی، معلم و نظریه‌پرداز، ۴۷۹ تا ۵۵۱ ق م

و زمان خود بودن. زمان نه به معنای ساعت، بلکه یعنی دقیقا این جا و اکنون. یعنی لحظات و آناتی که شخص در آن می‌زید و آتش در گذشته ی از دست رفته و آینده نیامده می‌زند؛ وقت بدین معناست. حافظ هم که می‌گفت:

هر وقت خوش که دست دهد مغتنم شمار

کس را وقوف نیست که انجام کار چیست؟

پیوند عمر بسته به مویی است هوش دار

غم‌خوار خویش باش غم روزگار چیست؟

همین معنا از زندگی کردن در اینجا و اکنون را مراد می‌کرد. ابن‌الوقتی بعدها تصور معنایی پیدا کرده و در روزگار کنونی بار معنایی منفی ای یافته است. فی‌المثل در نوشته‌های جلال آل‌احمد و برخی دیگر از نویسندگان معاصر می‌بینید که ابن‌الوقت را به معنای هرهری مذهب و بوقلمون صفت و دمدمی مزاج بودن به کار می‌برند. کسی که عضو حزب باد است، رأیش بسته به منافع که اقتضا می‌کند، تغییر می‌کند. این معنای کنونی ابن‌الوقت است. اما گذشتگان، معنای دیگری را از آن مراد می‌کردند؛ همان تعبیری که سپهری در دفتر «صدای پای آب» آورده:

زندگی تر شدن پی در پی

زندگی آب تنی کردن در حوض چه اکنون است.

در «دیوان شمس»، مولوی وقتی راجع به «دل‌دیگر» سخن می‌گوید و نوعی آتش زدن در پشیمانی و پریشانی را توصیه می‌کند، به همین معنای زندگی کردن در حال اشاره دارد:

همه را بیازمودم ز تو خوشترم نیامد

چو فروشدم به دریا چو تو گوهرم نیامد  
سر خنب‌ها گشودم ز هزار خم چشیدم  
چو شراب سرکش تو به لب و سرم نیامد  
نه عجب که در رخ من گل و یاسمن بخندد  
که سمن بری لطیفی چو تو در برم نیامد  
ز پیت مراد خود را دو سه روز ترک گفتم  
چه مراد ماند از آن پس که میسرم نیامد  
چو پرید سوی بامت ز تنم کبوتر دل  
به فغان شدم چو بلبل که کبوترم نیامد  
برو ای تن پریشان تو و آن دل پشیمان  
که ز هر دو تا نرستم دل دیگرم نیامد

دلِ دیگر چه وقت به دست می‌آید؟ وقتی شخص آتش در پریشانی و پشیمانی بزند؟ پریشانی و پشیمانی از مهم‌ترین مولفه‌هایی است که با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. اگر از تعبیر اکهارت تله استفاده کنیم، از مصادیق «بازی‌های ذهنی» است که بسان خوره‌ای به جان ما می‌افتد.<sup>۱</sup> پشیمانی راجع به کارهایی که کرده‌ایم و نکرده‌ایم. حسرت راجع به اموری که محقق شده، راجع به انتظاری که از خود داشته‌ایم و به دست نیامده است. خیلی از مواقع ممکن است از آن‌چه رخ داده یا احتمالاً رخ خواهد داد، پریشان احوال

---

۱. برای بسط بیشتر این مطلب به روایت نگارنده، مراجعه کنید به فایل سخنرانیِ دو قسمتی «بودا، بازیهای ذهنی و شکوفایی معنوی»، در لینک زیر:

باشیم. نسبت به آنچه که از دست رفته یا محقق شده پشیمان باشیم. مولوی می‌گوید: زمانی دل دیگر که عبارت است از زندگی کردن در این جا و اکنون به دست می‌آید که شخص آتش در پشیمانی و پریشانی بزند، که البته کار سختی است. توسعاً زندگی کردن در این جا و اکنون کار سختی است. اگر کار ساده‌ای بود که نیاز به این همه گفتگو و تأمل نداشت. اما مسیر را او این چنین به ما نشان می‌دهد: آتش زدن در پشیمانی و پریشانی، تا دل دیگر به دست آید. حافظ هم این را به نحو دیگری توضیح داده، می‌گوید: غم اموری که چندان کاری برای آن‌ها نمی‌توانی بکنی، مخور که سودی ندارد:

بشنو این نکته که خود را ز غم آزاده کنی

خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی

آخر الامر گل کوزه گران خواهی شد

حالی‌ا فکر سبو کن که پر از باده کنی

در باب اموری که نمی‌توان دخل و تصرف و تغییری در آنها ایجاد کرد. مثلاً چرا هوش بهر من این است؟ چرا من فلان جا به دنیا آمده‌ام؟ چرا مادر و پدرم بهمان افراد بوده‌اند؟... می‌گوید درباره اموری که نمی‌توانی کاری کنی و وضعیت را تغییر دهی، دست کم غم آن‌ها را نخور و طلبِ روزی ننهاده نکن. استشهداتی به مولوی و حافظ کردم تا بدانیم که پرداختن به این جا و اکنون در میان ما سابقه داشته است.

حال برای این که روایت اکهارت تله از این بحث و به اقتضای آن سپهری را بهتر دریابیم، ابتدائاً راجع به زمان و این جا و اکنون نکاتی را توضیح می‌دهم و چهار تلقی و روایت از مفهوم «زمان» را از یکدیگر تفکیک می‌کنم،

بعد فقراتی را از کتاب «زمینی نو» برای فهم بهتر روایت اکهارت تله از این مقوله می خوانم. سپس به اشعاری از سهراب خواهم پرداخت که مویذ این معناست.

سنت آگوستین می گفت: مفهوم زمان، مفهوم غریبی است، تا وقتی راجع به آن سخن نگفته ام کمابیش می دانم زمان یعنی چه؟ یا دست کم فکر می کنم که می دانم زمان چیست؟ اما به مجرد این که می خواهم راجع به آن سخن بگویم و بحث دقیق بکنم، انگار فراریت و سیالیت و دیریابی زمان بر من هویدا می شود. مقولاتی مثل زمان و مکان که اذهان فیلسوفان و متفکران متعددی را طی قرون متمادی به خود مشغول کرده، مقولات ساده ای نیستند. هرچند ما آن ها را مثل نقل و نبات در مکالمات روزمره به کار می بریم. در این جا بنای بحث فلسفی ندارم، اما می کوشم قدری صعوبت مساله را روشن کنم تا ببینیم به رغم آن چه که ابتدائاً به ذهن متبادر می شود، این مفاهیم چندان هم ساده نیستند. همه تجربیات ما زمان مند است و می دانیم در چه موردی صحبت می کنیم. ما راجع به زمان های مشخص بیشتر اطلاع داریم مثلاً هفته بعد، سه ماه آینده، ساعت ۷ بعد از ظهر روز چهارشنبه... این ها مصادیق مفهوم زمان اند یا زمان های متعددی که آن ها را می شناسیم. اما در مورد خود مفهوم «زمان» چطور؟ اگر قرار باشد راجع به **time** توضیح دهیم چه می توان گفت. وقتی راجع به زمان به معنای ساعت سخن می گوئیم، از دو واژه **Clock** و **hour** برای قرار گذاشتن و تنظیم ملاقات استفاده می کنیم. مثلاً من با شما فردا ساعت ۹ صبح وعده دارم. این، زمان قراردادی است. تمام امور اجتماعی ما از همین معنای از زمان تبعیت می کند. تقویم را نیز بر این اساس تنظیم می کنند. این یک مفهوم از زمان است که اگر از میان رخت بربندد، امور انسانی

بالمَره مختلّ می شود. بر همین سیاق، کارهای روزمره را تنظیم می کنیم. این یک معنای از زمان است؛ معنای عرفی و دم دستی از زمان. معنای دیگری از زمان هست که در متون علمی فلسفی، آنرا «تلقی خطی از زمان»<sup>۲</sup> نام نهاده اند. این معنای دوم، همین ساعت های عقربه ای است که داریم. بدین معنا، زمان ارتباط وثیقی با مسافت و سرعت دارد. یعنی براساس سرعت حرکت عقربه و مسافتی که طی می کند، مثلا می گوئیم یک ثانیه، یک دقیقه... این تلقی خطی از زمان است. کسانی که فیزیک جدید و علوم مهندسی خوانده اند، می دانند تلقی خطی از زمان چه مولفه هایی دارد. ایمانوئل کانت در کتاب دوران ساز «نقد عقل محض» معطوف به همین معنای از زمان مباحث خود را تقریر می کرد. او در صورتبندی آرای خویش، گوشه چشمی به مکانیک نیوتنی هم داشت.

به معنای سوم زمان می رسیم که می توان گفت بحث اکهارت تله و سپهری از این جا آغاز می شود، یعنی زمان روان شناختی. زمان روان شناختی عبارت است از تامل در آینده مطلوب نیامده و یا گذشته از دست رفته. به این معنا که شخص در ذهن و ضمیرش با مقوله زمان درگیر است و لزوما امری به عینیت درآمده شده نیست. مثلا من در این جا حضور دارم ولی ذهنم در گذشته سیر می کند. دوران پنج سال پیش خود را مرور می کنم. حسرت ها و تلخی هایی که تجربه کرده ام؛ یا در گذشته سپری شده، سیر می کنم یا در آینده ای که نیامده است. این، معنای سوم از زمان است که اذهان کثیری بدان معطوف است. قصه «دل دیگر» را که از مولانا آوردیم، می توان گفت با مقوله زمان

---

۲. linear account of time



روان‌شناختی گره خورده است؛ یعنی زمانی که دقایقی و حتی روزهایی ذهن - مان معطوف بدان می‌شود و ما را در چنبره خود احاطه می‌کند.

معنای چهارم، زمان حال است. زمان حال در نگاه اکهارت تله با تفکیک میان تفکر و آگاهی به دست می‌آید و وقتی محقق می‌شود که شخص از تفکر عبور کند و آگاهی را که با بیداری باطنی عجین شده است و متضمن فاصله گرفتن از ذهن و خود است، فراچنگ آورد. اگر این اتفاق بیفتد که البته دیر یاب است و فرد بتواند از ذهن و خود و بازی‌های ذهنی فراتر برود، می‌تواند «زندگی در حال» را تجربه کند.

این امر احتیاج به توضیح دارد. فقراتی از کتاب «زمین جدید» اکهارت تله را می‌آورم تا ببینیم او چه معنایی را از این امر مراد می‌کند؟ بازی‌های ذهنی عبارت است از گیر و گرفت‌ها و افکار منفی ای<sup>۳</sup> که در ذهن ما پدید می‌آید. بسیاری از تاملاتی که ما در خلوت می‌کنیم، چه راجع به خودمان چه راجع به دیگران، از این قرار است. یکی از نکاتی که اکهارت تله بر آن تاکید می‌کند تفاوت میان «تفکر»<sup>۴</sup> و «آگاهی»<sup>۵</sup> است. او می‌گوید به رغم آن‌چه ما می‌پنداریم، بازی‌های ذهنی و ذهن خیلی از مواقع با ما دشمنی می‌کند، یعنی ایگو<sup>۶</sup> یا خود، به رغم این‌که فکر می‌کنیم از جنس ما است، اما با ما بیگانه است؛ مانند اسیدی است که از درون فرد را می‌خورد. آموزه محوری اکهارت تله عبارت است از تفکیک میان تفکر و آگاهی. به نزد او، اگر فرد دائما با

---

۳. negative thoughts

۴. thinking

۵. consciousness

۶. ego

خود و بازی‌های ذهنی و « تفکر » درگیر باشد، حضور در کائنات و جهان پیرامون را از دست می‌دهد. برای تحققِ برخی از تجربه‌های باطنی، شخص باید ایگو و بازی‌های ذهنی را به محاق برد، تا آنها را لمس و تجربه کند. لذا وقتی این تجارب محقق می‌شود که فرد به خود کمک کند تا از بازی‌های ذهنی و ایگو، حتی المقدور فاصله بگیرد، تا هر از گاهی بتواند «حضور» را تجربه کند. به فقراتی از کتاب اشاره می‌کنم تا فرایندِ جداییِ تفکر از آگاهی به روایت اکهارت تله را دریابیم. در کتاب راجع به یک «مرشد ذن»<sup>۷</sup> که با یکی از شاگردان خود مسیری را طی می‌کردند صحبت می‌کند. در باب قصه **waking** و **present** که عنوان فرعی این کتاب است، بیداری و حضور را تجربه کردن و بر «بازی‌های ذهنی» و «خود»<sup>۸</sup> و «نفس» بدین معنا فائق آمدن. می‌گوید:

«اگر شما همه زندگی بیداری خود را به نارضایتی، نگرانی، اضطراب، افسردگی و ناامیدی سپری نمی‌کنید یا بر اثر وضعیت‌های دیگر تحلیل نرفته اید، اگر شما قادر هستید از چیزهایی مثل گوش کردن به صدای باران یا باد لذت ببرید، اگر شما می‌توانید زیبایی ابرها را که بر پهنه آسمان حرکت می‌کنند، ببینید یا بدون احساس تنهایی یا نیاز به یک محرک ذهنی یا سرگرمی اوقاتی را در تنهایی سپری کنید، اگر شما ناگهان متوجه می‌شوید با یک آدم غریبه با مهربانی و صادقانه رفتار می‌کنید، بدون آن‌که از آن آقا یا خانم چیزی

---

۷. ذن Zen مکتبی در مذهب بودایی است که در چین پدید آمده. ذن را می‌توان مراقبه ای یا مدیتیشن ناظر بر چهار لایه دانست. شاهد بودن بر محیط و تمام حواس، ناظر بودن بر ذهن، آگاهی بر تمام اجزاء بدن و توجه به تنفس و ریتم و آهنگ آن و دم و بازدم.

۸. self

بنخواهید به این معنی است که فضای درون شما هرچند کوچک در میانه آن جریان بی‌وقفه فکر، که همان ذهن انسانی است، گشوده شده است. موقعی که چنین اتفاقی می‌افتد حسی از تندرستی و آرامش هرچند جزئی، به فرد دست می‌دهد. شدت این حالت از حس زمینه‌ای و نامشهود نا رضایت تا آنچه فرزندانگان باستانی هند آن را «آناندا»<sup>۹</sup> می‌نامند، یعنی «سعادت وجود» متفاوت است».

از منظر تله، اگر سالک، به جای بازیگری چند صباحی شخص تماشاگر رفتار و سکناات و بازی‌های ذهنی خود باشد، می‌تواند نوعی طمانینه و آرامش را در درون خود تجربه کند و آثار و نتایج نیکوی مرتب بر آنرا بچشد. اما عموم ما این‌گونه نیستیم به دلیل این‌که عادت کرده‌ایم تنها به ظواهر امور توجه کنیم.

به تعبیری که در جای دیگری اکهارت تله به کار می‌برد تظن یافتن به مقوله «لذت بودن»، امر روح نوازی است. ما می‌توانیم از لذت بودن، سخن بگوییم. شخص می‌تواند از بودن خود در این هستی لذت ببرد. به عنوان مثال در توانایی دیدن زیبایی، قدرشناسی از چیزهای ساده، لذت بردن از مصاحبت با خود یا ارتباط برقرار کردن با مردم دیگر با مهربانی و علاقه، عنصری مشترک وجود دارد. این مولفه مشترک، حس رضایت آرامش و سرزندگی است که پس زمینه نامرئی بوده و بدون آن این تجارب مقدور نمی‌باشد. در ادامه می‌گوید:

---

۹. آناندا Ananda سکوت سرور انگیز درونی است که از کلمه ی سات چیت آناندا Satcitananda به معنی هستی یا حقیقت آگاهی و سرور است.

«بسیاری از شاعران و فرزنانگان طی اعصار مختلف خوشبختی واقعی را مشاهده کرده‌اند. من آن را «لذتِ بودن» می‌نامم که در چیزهای ساده و به نظر کم اهمیت یافت می‌شود. بیشتر مردم در جستجوی بی‌قرار خود برای آن که اتفاقی مهم برایشان بیفتد، مدام چیزهای کم اهمیت را از دست می‌دهند که ممکن است اصلاً هم کم اهمیت نباشند. فیلسوف بزرگ «نیچه» در لحظه‌ای نادر از خاموشی عمق وجود خود نوشت: «برای احساس خوشبختی چه چیزهای کمی کفایت می‌کند. چیزهای خیلی کوچک، چیزهای خیلی جزئی، سبک‌ترین چیزها، خش‌خش یک مارمولک، یک نفس، یک نسیم، یک نگاه، کم‌ترین چیز بیشترین خوشبختی را به ارمغان می‌آورد. خاموش باشید و به ندای درون خود گوش فرادهید».

این بخشی از روایت تله است؛ وقتی که تفکر از آگاهی، جدا می‌شود یا روند جدا شدنش محقق می‌شود، چنین آثار و نتایجی از منظر اکهارت تله دارد. وقتی که شخص نسبت به ذهن و خود و مشخصاً نفس تفتن پیدا می‌کند و می‌خواهد حضور را تجربه کند، این امور محقق می‌شود.

یکی از ایده‌های محوری مایستر اکهارت عبارتست از اینکه: «شبهه‌ترین چیز به خداوند، سکوت است». سخن محققانه و نکته‌سنجانه‌ای است. اکهارت تله هم به قصه سکوت، البته از جنس سکوت درونی - سکوتی که توام است با آرام شدن تموجات ذهنی - اشاره می‌کند و آن را برمی‌کشد.

خوبست در باب تفکر و حضور و بیداری را تجربه کردن، بخشی از دیالوگ «مرشد دُن» را با شاگرد خود به روایت اکهارت تله مرور کنیم. تله مفهوم سکوت را این‌جا برای به تصویر کشیدن مقوله حضور و بیداری و لذتِ بودن بر می‌کشد:

«یک مرشد ذن به همراه یکی از شاگردان خود خاموش و در حین سکوت، از یک مسیر کوهستانی بالا می‌رفتند. موقعی که آنان به یک درخت سرو کهنسال رسیدند، زیر سایه آن نشستند تا خوراکی ساده که شامل کمی برنج و سبزی‌ها بود را میل کنند. پس از ناهار شاگرد که کاهن جوانی بود و هنوز کلید سر ذن را نیافته بود، سکوت را شکست و از مرشد پرسید: «مرشد من چگونه وارد ذن می‌شوم؟ او البته در این باره سوال می‌کرد که چگونه وارد وضعیت «خودآگاه» بشود که همان «ذن» می‌باشد. مرشد خاموش ماند. تقریباً ۵ دقیقه گذشت در حالی که مرید مضطربانه منتظر پاسخی بود. او می‌خواست پرسشی دیگر بپرسد، که ناگهان مرشد سخن گفت: «آیا تو صدای نهر کوهستان را می‌شنوی؟» مرید از نهر کوهستان آگاه نبود. او به شدت گرفتار و نگران معنا و مفهوم ذن بود! اکنون هم‌چنان که به صدای نهر گوش فرا می‌داد، ذهن پر صدایش آرام شد. ابتدا او چیزی نشنید، سپس تفکرش به هشیاری افزایش یافته ای بدل شد و ناگهان او زمزمه آهسته نهر کوچکی را به فاصله دور شنید. وی گفت: «بله اکنون می‌توانم آن را بشنوم». مرشد انگشت خود را بالا برد و با نگاهی که به لحاظی هم خشمگین و هم مهربان بود، گفت: «از آن‌جا وارد حیطه ذن شو!» مرید متحیر مانده بود. این نخستین جرقه از روشن بینی او بود. او بدون دانستن این‌که ذن چه بود، ذن را شناخته بود. آنها در سکوت سفرشان را ادامه دادند. شاگرد از شور و سرزندگی جهان اطرافش به وجد آمده بود. او هر چیزی را طوری تجربه می‌کرد مثل آن‌که بار اولش است. به تدریج او دوباره به فکر فرو رفت خاموشی هشیارانه دوباره جایش را به سروصدای ذهنی داد و مدتی نپایید که او دوباره پرسشی دیگر داشت. وی گفت استاد من راجع به چیزی فکر می‌کردم، اگر من قادر نبودم

صدای نهر کوهستان را بشنوم شما چه می‌گفتید؟ استاد توقف کرد به او نگریست انگشتش را بالا برد و گفت: از آنجا وارد حیطة ذن شو».

این حکایتی که تله در کتاب گنجانده، توضیح خوبی است برای فهم تفاوت میان آگاهی و تفکر که در متون آیین هندو نیز آمده؛ اطفا و خاموش شدن تموجات ذهنی و از مقام بازیگری به تماشاگری وارد شدن، می‌تواند به فرد کمک کند که حضور و بیداری را حس، لمس و تجربه کند. این معنای مهمی است که اکهارت تله از مقوله «لذتِ بودن» و زندگی کردن در این جا و اکنون یا زندگی کردن در حال مراد می‌کند و ارتباط وثیقی دارد با خاموش شدن تموجات ذهنی و از آن سه معنای نخست از مفهوم زمان رهیدن و رستن و معنای چهارم را مزه مزه کردن و چشیدن.

به سروقت سپهری برویم. به برخی از اشعار سپهری اشاره می‌کنم که زندگی کردن در این جا و اکنون و بیداری و حضور را چشیدن به تصویر کشیده است. از دفاتر مختلف او، اشعاری چند را ذکر می‌کنم تا روشن شود، زیستن در اینجا و اکنون، از جمله دلمشغولی های درازآهنگِ سهراب بوده است. از دفاتر انتهایی، شعر «به باغ همسفران» از دفتر «حجم سبز» را انتخاب کرده‌ام:

صدا کن مرا.

صدای تو خوب است.

صدای تو سبزینه آن گیاه عجیبی است

که در انتهای صمیمیت حزن می‌روید.

در ابعاد این عصر خاموش

من از طعم تصنیف، در متن ادراک یک کوچه تنها ترم.

بیا تا برایت بگویم، چه اندازه تنهایی من بزرگ است.

و تنهایی من شبیخون حجم تو را پیش‌بینی نمی‌کرد.  
و خاصیت عشق این است.  
کسی نیست،  
بیا زندگی را بدزدیم، آن وقت  
میان دو دیدار قسمت کنیم.  
بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم.  
بیا زودتر چیزها را ببینیم.  
ببین، عقربک‌های فواره در صفحه ساعت حوض  
زمان را به گردی بدل می‌کنند.  
بیا آب شو مثل یک واژه در سطر خاموشی ام.  
بیا ذوب کن در کف دست من، جرم نورانی عشق را.

سهراب می‌گوید بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم؛ این امر نسبتی دارد با توصیه‌ای که آن مرشد و آن استاد ذن به شاگرد خود کرد: صدای نه‌ر کوهستان را می‌شنوی؟ خلاف آمدِ عادت عمل کردن و در همه اموری که شخص در آن‌ها نظر کرده و با آن‌ها آشنایی دارد، به نحو دیگری بنگرد، از مولفه‌ها و مقومات زندگی کردن در حال است.<sup>۱</sup> می‌گوید بیا زودتر چیزها را

---

۱. در مقاله «ذهن آگاهی در هشت کتاب سپهری»، با عنایت به ادبیاتی که درباره «ذهن آگاهی» در حوزه «سلامت روان» در دهه‌های اخیر شکل گرفته، به «غفلت پاک» و زندگی در حال به روایت سپهری پرداخته‌ام. نگاه کنید به:

سروش دباغ، نبض خیس صبح: سالک مدرن شرقی، تورنتو، نشر سپهرودی، ۱۳۹۸، فصل آخر.

را ببینیم. یعنی خیلی از امور هست که از فرطِ دم دستی بودن، مواجهه با آنها  
بدل به عادات ذهنی ما شده است:

بیا با هم از حالت سنگ چیزی نفهمیم.

بین، عقربک های فواره در صفحه ساعت حوض

زمان را به گردی بدل می کنند.

مطابق با تقسیم بندی ای که آمد، سپهری از سه معنا از «زمان» عبور کرده،  
و به زمانی که رسیده که از سنخِ دم زدنِ در اینجا و اکنون است.

شعر دوم نیز از همین دفتر اختیار شده است؛ «ندای آغاز»:

کفش هایم کو،

چه کسی بود صدا زد: سهراب؟

آشنا بود صدا مثل هوا با تن برگ.

مادرم در خواب است.

و منوچهر و پروانه، و شاید همه مردم شهر.

بوی هجرت می آید:

بالش من پر آواز پر چلچله هاست.

صبح خواهد شد

و به این کاسه آب

آسمان هجرت خواهد کرد.

باید امشب بروم.

من که از باز ترین پنجره با مردم این ناحیه صحبت کردم

حرفی از جنس زمان نشنیدم.

هیچ چشمی، عاشقانه به زمین خیره نبود.



کسی از دیدن یک باغچه مجذوب نشد.  
هیچ کس زاغچه ای را سر یک مزرعه جدی نگرفت.

ملاحظه کنید. عاشقانه خیره شدن چشم به زمین، مجذوب شدن از دیدن یک باغچه و جدی گرفتن زاغچه ای بر سر یک مزرعه، وقتی سر بر می آورد که فرد از نگاه متعارف خود به جهان پیرامون، فراتر رود. در تلقی رایج، ما خود را جدای از جهان می بینیم. مثلاً این صندلی چیزی است جدای از وجود من و آن را به عنوان یک ابژه درک می کنم؛ همان دوگانه «سوژه» و «ابژه» که نسب نامه دکارتی دارد. در نگاه «ذِن بودیستی» که هم اکهارت تله از آن سخن می گوید و هم به معنای دیگری سپهری که آنرا در دفتر «ما هیچ، ما نگاه»، «فلسفه لاجوردی» نام نهاده؛ فاصله گرفتن از جهان پیرامون و «در سمت پرنده فکر کردن» و «در متن عناصر خوابیدن»، زیستن در این جا و اکنون را برای فرد رقم می زند. در شعر «از آب ها به بعد» از دفتر «ما هیچ، ما نگاه»، سهراب می گوید:

روزی که

دانش لب آب زندگی می کرد،

انسان

در تنبلی لطیف یک مرتع

با فلسفه های لاجوردی خوش بود.

در سمت پرنده فکر می کرد.

با نبض درخت، نبض او می زد.

مغلوب شرایط شقایق بود.

در متن عناصر

می‌خواهید.

نزدیک طلوع ترس، بیدار

می‌شد.

ذهنی که مغلوب شرایط شقایق است و نبضش با نبض درخت می‌زند، یعنی در متن زندگی می‌کند. فاصله نگرفته است که به مدد مفاهیم و مفهوم سازی<sup>۱</sup> با ذهنی کردن جهان، ارتباط برقرار کند. سرّ مفتونیت سهراب نسبت به طبیعت هم همین بوده. وقتی به فضایی می‌رویم که سرسبز است و نم نم باران در فضا موج می‌زند، ما را در کام خود می‌کشد؛ ذهن هم گویی از امور دیگر فارغ می‌شود و نوع دیگری با جهان پیرامون رابطه برقرار می‌کند. رابطه بی واسطه با جهان پیرامون و به تعبیر سپهری در متن عناصر خوابیدن و در سمت پرنده فکر کردن، مغلوب شرایط شقایق بودن، متعلق این احوال است. اما در شرایط متعارف من چه می‌کنم؟ ما با گفتگو و ارتباط با هم زنده ایم؛ قوام عالم انسانی به همین امور است. اما وقتی که از زندگی کردن در این جا و اکنون سخن می‌گوییم، به روایتی فائق آمدن بر تفکر و آگاهی و حضور را تجربه کردن؛ یکی از مولفه هایش عبارت است از فرا رفتن از این مفهوم سازی‌ها؛ عبارت است از خلاف آمد عادت عمل کردن و در متن عناصر خوابیدن.

---

۱. conceptualization

این فقرات مشهور شعر «صدای پای آب» را در نظر بگیرید. چنانکه در می  
یابم، این نوع ارتباط با طبیعت، متضمن عبور کردن و هم‌نورد افق‌های دور  
شدن و زندگی کردن در حال و چشیدن زمان به معنای چهارم است:

من در این خانه به گمنامی نمناک علف نزدیکم.  
من صدای نفس باغچه را می‌شنوم  
و صدای ظلمت را، وقتی برگ‌ها می‌ریزد.  
و صدای، سرفه روشنی از پشت درخت،  
عطسه آب از هر رخنه سنگ،  
چک چک چلچله از هر سقف بهار.  
و صدای صاف باز و بسته شدن پنجره تنهایی.  
و ترک خوردن خودداری روح.  
من به آغاز زمین نزدیکم.  
نبض گلها را می‌گیرم.  
آشنا هستم با، سرنوشت تر آب، عادت سبز درخت.  
روح من در جهت تازه اشیا جاریست.  
روح من کم سال است.  
روح من گاهی از شوق سرفه اش می‌گیرد.  
روح من بیکار است:

قطره‌های باران را، درز آجرها را، می‌شمارد.  
روح من گاهی، مثل یک سنگ سر راه حقیقت دارد.  
من به سیب‌های خشنودم  
و به بوییدن یک بوته بابونه.

من به یک آینه، یک بستگی پاک قناعت دارم.

سهراب، در ادامه می سراید:

من نمی دانم

که چرا می گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست

و چرا در فقس هیچ کسی کرکس نیست.

گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد.

چشمها را باید شست، جور دیگر باید دید

واژه ها را باید شست.

واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد.

چترها را باید بست،

زیر باران باید رفت.

فکر را، خاطره را، زیر باران باید برد.

دوست را، زیر باران باید دید.

عشق را، زیر باران جست.

زیر باران باید با زن خوانید.

زیر باران باید بازی کرد.

زندگی تر شدن پی در پی،

زندگی آب تنی کردن در حوضچه «اکنون» است.

رخت ها را بکنیم:

آب در یک قدمی است.

روشنی را بچشیم.

شب یک دهکده را وزن کنیم، خواب یک آهو را.  
گر می لانه لک لک را ادراک کنیم.

این تصاویر را ذیل توضیحی که دادم، می توان به نحو دیگری فهمید و مصادیقی از زیستن در این جا و اکنون و حضور را تجربه کردن انگاشت. همان طور که آن مرشد به شاگردش گفت: «صدای نهر کوهستان را بشنو اگر می خواهی وارد آیین ذن بشوی»، این جا هم سپهری ما را به خلاف آمد عادت عمل کردن دعوت می کند و به زندگی کردن در متن عناصر و مغلوب شرایط شقایق شدن فرا می خواند.<sup>۲</sup>

در بخش پایانی این جستار، جهت ایضاح بیشتر سخنانم، به سه شعر دیگر استشهد می کنم. یکی از اشعاری که از شهرت کمتری برخوردار است و در دفتر «آوار آفتاب» آمده، عنوان جالبی هم دارد: «سایبان آرامش ما، ما ییم». در این شعر می توان عطف نظر کردن به خود و درون و زندگی کردن در این جا و اکنون را مشاهده کرد:

در هوای دوگانگی، تازگی چهره ها پژمرد  
بیایید از سایه - روشن برویم.

بر لب شبنم بایستیم، در برگ فرود آییم.

اگر جا پایی دیدیم، مسافر کهن را از پی برویم.

برگردیم، و نهراسیم، در ایوان آن روزگاران، نوشابه جادو سرکشیم.

---

۲. برای بسط بیشتر این مطلب به روایت نگارنده، نگاه کنید به:

سروش دباغ، فلسفه لاجوردی سپهری، تهران، صراط، ۱۳۹۴، فصل اول.

مراد این بخش از شعر است که تناسب تامی با بحث ما دارد. می‌گوید  
بیابید از شوره زار خوب و بد برویم.

چون جویبار، آینه روان باشیم: به درخت، درخت را پاسخ دهیم.  
و دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم، هر لحظه رها سازیم.  
برویم، برویم، و بی‌کرانی را زمزمه کنیم.

زمزمه کردن بی‌کرانی به روایت سهراب زمانی رخ می‌دهد که از این  
دوگانگی‌ها، شخص رها شود. سالک مدرن در اندیشه‌ی زیستن در این‌جا  
و اکنون است، دو کران خود را هر لحظه می‌آفریند و هر لحظه رها می‌کند.  
البته که در مناسبات انسانی، گریز و گزیری از «خوب» و «بد» نیست؛ اما به  
روایت سهراب، اگر شخص می‌خواهد این‌جا و اکنون را تجربه کند، باید از  
این دوگانه‌ها فراتر رود و بازی‌های ذهنی را پس‌پشت بنهد.

شعر دوم را از دفتر «شرق اندوه»، ذکر می‌کنم: «Bodhi». سپهری این‌جا  
از تجربه ناب اشراقی - باطنی خویش پرده برمی‌گیرد؛ تجربه‌ای که متضمن  
کران سوزی است و در این‌جا و اکنون زندگی کردن:  
آنی بود، درها وا شده بود.

برگی نه، شاخی نه، باغ فنا پیدا شده بود.  
مرغ مکان خاموش، این خاموش، آن خاموش. خاموشی گویا شده بود.  
آن پهنه چه بود: با میشی، گرگی هم پا شده بود.  
نقش صدا کم‌رنگ، نقش ندا کم‌رنگ. پرده مگر تا شده بود؟  
من رفته، او رفته، ما بی‌ما شده بود.

هر رودی، دریا،

هر بودی، بودا شده بود.

قصه خاموش شدن مرغ مکان، گویا شدن خاموشی، که در آن یک پارادوکس نهفته است. پارادوکسی که از تجربه اگزستانسیلِ غریب سپهری پرده برمی‌گیرد؛ نوعی تنهایی ژرف وجودی و گویا شدن خاموشی و آنی که متضمن فنای عالم را دیدن و در این جا و اکنون و «آن» زیستن است.

آخرین شعر، «تپش سایه دوست» از دفتر «حجم سبز» است:

تا سواد قریه راهمی بود.

چشم‌های ما پر از تفسیر ماه زنده بومی،

شب درون آستین هامان.

می‌گذشتیم از میان آبکندی خشک.

از کلام سبزه زاران گوش‌ها سرشار،

منطق زبر زمین در زیر پا جاری.

زیر دندان‌های ما طعم فراغت جابجا می‌شد.

چوب‌دست ما به دوش خود بهار جاودان می‌برد.

هر یک از ما آسمانی داشت در هر انحنای فکر.

جیب‌های ما صدای جیک جیک صبح‌های کودکی می‌داد

ما گروه عاشقان بودیم و راه ما

از کنار قریه‌های آشنا با فقر

تا صفای بی‌کران می‌رفت

بر فراز آب‌گیری خودبخود سرها همه خم شد:

روی صورت‌های ما تبخیر می‌شد شب

و صدای دوست می‌آمد به گوش دوست.

این شعر هم از تجربه های باطنی سهراب پرده برمی گیرد، مانند شعر Bodhi. «تبخیر شدن شب»، متضمن نوعی «آشنایی زدایی» است. صدای دوستی که به گوش دوست می آمد، فضایی را تصویر می کند که متضمن رهییدن از ساعت به معنای متعارف است و چیزهایی را در ضمیر خود سراغ گرفتن و تجربه کردن و «آگاهی» و بیداری را در عمق جان چشیدن. اگر این مهم محقق شود، امری که به روایت این دو سالک معنوی شدنی است، می توان چنین انگاشت که نوعی زندگی کردن در حال و این جا و اکنون سربرآورده است. سپهری در فقراتی از «صدای پای آب» می گوید:

لب دریا برویم،  
تور در آب بیندازیم  
و بگیریم طراوت را از آب.  
وزن بودن را احساس کنیم.  
بد نگوئیم به مهتاب اگر تب داریم

سپهری تعبیر «وزن بودن» را به کار می برد و تله تعبیر «لذت بودن». روشن است که تجربه زیسته این دو سالک و تاکیدشان بر مقوله بودن و تماشا کردن و خویش را نظاره کردن و از ذهن و بازی های آن عبور کردن، عصاره ی تجربه های باطنی شان بوده است. یکی از اشعار دفتر «حجم سبز»، «سوره تماشا» است. تماشا و رصد کردن و نگاه کردن خویش و جهان پیرامون اگر با خاموشی تموجات ذهنی در رسد و همراه باشد، فرد در لحظه و این جا و اکنون زندگی کرده و طمانینه و آرامش زاید الوصفی را نصیب برده است. در باب مفهوم «تماشا»، ذکر نکته ای خالی از لطف نیست. ما فارسی زبانان برخی



از واژگان عربی را در زبان خویش به کار می‌بریم. برخی از این واژگان تطور معنایی در میان ما یافته‌اند که در میان اعراب نیافته‌اند. مثلاً واژه «تماشا» در زبان فارسی معنایی دارد و در زبان عربی معنای دیگری. «تماشی» در عربی یعنی دو نفری با یکدیگر راه رفتن. مصدر مشی است، مشی یعنی راه رفتن؛ چون اینگونه بوده که راه می‌رفته‌اند و اطراف و مناظر را هم نگاه می‌کرده‌اند، رفته‌رفته این معنای تماشی و تماشا از راه رفتن به نگاه کردن نقل مکان کرده، به نحوی که امروزه در زبان فارسی وقتی از واژه تماشا استفاده می‌کنید، آن معنای تحت‌اللفظی دیگر به ذهن متبادر نمی‌شود. حتی هفتصد سال پیش هم مولانا مفهوم تماشا را به همین معنی بکار برده است. سپهری هم که عنوان یکی از اشعارش در دفتر «حجم سبز»، «سوره تماشا» است و با «به تماشا سوگند» آغاز می‌کند، از «تماشا»، نگاه کردن را مراد کرده است.

اگر این نظر کردن با عبور و عدول کردن از بازی‌های ذهنی همراه باشد، آن وقت زندگی کردن در حال و این‌جا و اکنون محقق می‌شود:

تماشا مرو نک تماشا تویی جهان و نهان و هویدا تویی  
چه این‌جا روی و چه آن‌جا روی      که مقصود از این‌جا و آن‌جا تویی  
تو درمان غم‌ها ز بیرون مجوکه پازهر و درمان غم‌ها تویی

### مخلص کلام

اکهارت تله و سهراب سپهری، در عداد سالکان مدرنی‌اند که به گواهی آثارشان، دلمشغول‌زیستن در اینجا و اکنون بوده‌اند. در این جستار، با تفکیک میان معانی مختلف از مفهوم «زمان»، کوشیدم روایت خویش از زندگی کردن

در حال و چشیدنِ آبِ در یک قدمیِ راه، با استشهاد به آثار این دو سالکِ  
برجسته، تبیین کنم.