

مایکل سینگر

روح تسخیرناپذیر

سفری به ماورای وجود

ترجمه: کتایون حلمی



روح تسخیر ناپذیر

سفری به ماورای وجود

تألیف

مایکل سینگر

ترجمه

کتابیون حلیمی

کاندیدای دکترای روان‌شناسی

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند

Copyright © 2007 by Michael A. Singer New Harbinger Publications, Inc.
مجوز رسمی چاپ این کتاب از طرف انتشارات نیوهاربینگر به انتشارات
کتاب ارجمند واگذار شده است.



newharbingerpublications, inc.
(مجوز رسمی ترجمه)

تقدیم به فرزندانم

پاتنه آ

پدرام

و نیوشا

که مثل هر مادر، بهترین مسیر شاد زیستن را از ابتدای جوانی برای آنها

آرزومندم

و تقدیم به پدرم و مادرم

که مثل هر فرزند، بهترین سال‌های شاد و پرشمر کنشالی را برای آنها

خواه‌ام

و تقدیم به تمام فارسی زبانان

از کوچک و بزرگ

که مثل هر ایرانی، در دردها و شادی‌های‌شان سهمیم بودم

و بالاترین رشد معنوی، غرق شدن در نور،

می‌تواند جبرانی برای رنج‌های چند صدساله آنها باشد

و باشد که این کتاب

راه بهتر زیستن را به ما نشان دهد

و این، تازه آغاز راه است

سرشناسه: سینگر، مایکل A. Singer, Michael A.
عنوان و نام پدیدآور: روح تسخیرناپذیر، سفری به
ماورای وجود / تألیف مایکل سینگر؛ ترجمه کتیون
حلمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند؛ ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.، رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۹۹-۱

عنوان اصلی: The untethered soul: the journey beyond yourself; c2007.

موضوع: آگاهی، Consciousness، خود، Self

شناسه افزوده: حلمی، کتیون، ۱۳۴۴- مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۳۱۱ س ۹ ۴۱۴ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۹۷۶۷۸

مایکل سینگر

روح تسخیرناپذیر

سفری به ماورای وجود

ترجمه: کتیون حلمی

فروست: ۹۳۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دانبار

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکم

ناظر چاپ: سعید خانگلشنلو

چاپ و صحافی: نقش ابزار

چاپ اول: اردیبهشت ۱۳۹۷، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۹۹-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هر مندان مصوب ۱۳۳۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران باوار کشاورز بین خ کارگر و ۱۶ پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱-۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱ دریافت تازه‌های نشر بوشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲ دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ارسال دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

تقدیم	۵
سخن بزرگان در معرفی روح تسخیرناپذیر	۹
مقدمه	۱۱
بخش اول: آگاهی بیدارکننده	
فصل ۱: صدای درون سر تو	۱۷
فصل ۲: هم‌تاقی درونی تو	۲۵
فصل ۳: تو کیستی	۳۴
فصل ۴: خود روشن	۴۱
بخش دوم: تجربه انرژی	
فصل ۵: انرژی بی پایان	۵۱
فصل ۶: رازهای قلب روحانی	۵۹
فصل ۷: فرارفتن از تمایل به انسداد	۷۰
بخش سوم: آزادسازی خویش	
فصل ۸: رهایی هم‌اینک یا سقوط	۸۳
فصل ۹: بهبود زخم درون	۹۳
فصل ۱۰: ره‌یابی آزاد برای روح	۱۰۱

فصل ۱۱: درد، بهای آزادی ۱۱۲

بخش چهارم: حرکت به سوی ماورا

- فصل ۱۲: فروریختن دیوارها ۱۲۵
فصل ۱۳: بسیار فراتر از ماورا ۱۳۳
فصل ۱۴: رهایی از صلابت دروغین ۱۴۱

بخش پنجم: زیستن زندگانی

- فصل ۱۵: مسیر شادمانی بدون قیدوشرط ۱۵۵
فصل ۱۶: مسیر معنوی رهایی از مقاومت ۱۶۳
فصل ۱۷: تعمق در باب مرگ ۱۷۱
فصل ۱۸: راز مسیر میانی ۱۷۹
فصل ۱۹: چشمان عاشق خدا ۱۸۷
منابع ۱۹۶
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۹۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۹۹
درباره نویسنده ۲۰۰

سخن بزرگان در معرفی روح تسخیرناپذیر

"در کتاب روح تسخیرناپذیر، مایکل سینگر شما را از مسیر گایانا، که حالتی از یوگای ذهنی است، قدم به قدم به سوی سرچشمه هدایت می‌کند. بالاتر اینکه، او برای این کار سادگی زیبایی دارد. این کتاب را با دقت بخوانید و چیزی بیش از نگاهی سریع به ابدیت در آن خواهید یافت.

- دیپک چوپرا، نویسنده، زندگی پس از مرگ، تولدهای جادویی و...

"مایکل سینگر، با کلامی شفاف و بی‌پیرایه جوهره و اصل تعالیم بزرگ معنوی عصرهای مختلف را به تحریر درآورده. هر فصل از روح تسخیرناپذیر شکلی است از مدیتیشن هدایت‌شده که در ارتباطی نزدیک با وضعیت موجود انسانی ما است و نشان می‌دهد چگونه می‌توان با لطافت و زیبایی هر گرهی را گشود تا روح ما بتواند به پرواز درآید. دقت و سادگی بیان این اثر بزرگ، مقیاسی است برای سنجش عظمت آن."

- جیمز آدئا، ریاست انستیتو علوم نوئیک (IONS)

"در این کتاب عمق معنویت در دستان شماست. در آن آینه‌ای خواهید یافت تا به ذات مقدس و نامشروط خود بنگرید. اگر به دنبال معنوتی فارغ از حصارهای اصول و مناسک هستید، این کتاب را بخوانید."

- رابی زلمن، نویسنده صمیمیت معنوی

"مایکل سینگر ذهنم را به سوی ابعاد جدیدی از ابدیت گشود. در روح تسخیرناپذیر من به روشی جدید و هیجان‌انگیز دچار چالش‌های روان‌شناختی و عقلانی شدم. البته نیازمند بیش از یک بار روخوانی و ساعت‌ها درون‌نگری است ولی خواندن کتاب روح تسخیرناپذیر

الزامی است برای تمام کسانی که در جستجوی درک خویش و درک حقیقت هستند."
- لوئیس کواچی، قائم مقام ارشد مریل لینچ، مدیران پژوهشی

روح تسخیرناپذیر درمانی است اعجاب‌انگیز در مسیر آگاهی معنوی. به سبکی واضح و قدرتمند به نگارش درآمده. مایکل سینگر سکویی محکم برای آثانی برپاساخته که در سفر معنوی هستند."

- عبدالعزیز سعید، پروفیسور مطالعات صلح، استاد صلح اسلامی در دانشگاه آمریکایی
"این اثر شادی بی‌پایان در روح‌های گرسنه جهان دمیده."

- مایوگا شاکتی ساراسواتی، بنیان‌گذار میسیونرهای بین‌المللی یوگاشاکتی، هندوئیسم
امروز

شرق شرق است و غرب غرب، ولی مایکل سینگر در رساله‌ای پرتلاوت این دو سنت بزرگ را به یکدیگر پیوند داده، اینکه چگونه در زندگی، از کاوش معنوی تا رنج‌های زندگی روزانه موافق و سربلند باشیم. به گفته فروید زندگی ترکیبی است از عشق و کار. شاهکار سینگر با بیانی ساده، زیرکانه و با منطقی کوبنده این تفکر را به کمال نزدیک‌تر کرده، با نشان دادن این هر دو به‌عنوان دو قطب از یک اخلاص فارغ از خود."

- ری کورزویل، مخترع، با دریافت مدال ملی تکنولوژی و نویسنده عصر ماشین‌های معنوی، رنج‌ها د شگرف نزدیک است ...

"کتابی اثرگذار و سرنوشت‌ساز، که صادقانه بگویم، مرتبه‌ای ویژه دارد. مایکل سینگر به شیوه‌ای ساده، که با پارادوکسی عمیق به آن ژرفا بخشیده، خواننده را به سفری می‌برد که در آغاز آن آگاهی در اسارت "خود" است، و در پایان مسیر به ورای نزدیک‌بینی‌ها دست یافته، و در آن "تصویر خود" به‌حالتی از آزادی درونی و رهایی رسیده است. اثر مایکل سینگر هدیه‌ای است گرانتقد برای تمام کسانی که همواره در جستجوی پایان‌ناپذیر و کاوش زندگی‌ای پرمعنا و خلاق بوده‌اند."

- بوگی امریت دسای، پیشگام بین‌المللی یوگای مدرن

مقدمه

"و بالاتر از همه: با خویشن خود صادق باش، که این برای ادامه راه لازم است، همان‌طور که روز برای شب؛ آنگاه همگان تو را باور خواهند داشت."

- ویلیام شکسپیر

کلام ماندگار شکسپیر که از دهان پولونیوس خطاب به فرزندش لرتس در پرده اول نمایش هملت به گوش می‌رسد، بسیار واضح و شفاف است. این کلام به ما می‌گوید که برای حفظ ارتباط صادقانه با دیگران ابتدا باید با خودمان صادق و روراست باشیم. باین‌وجود اگر لرتس تصمیم می‌گرفت که با خود کاملاً صادق باشد، شاید متوجه می‌شد که پدر درعین سادگی گفتار، ولی از او خواسته که باد را در دست گیرد. درواقع با کدام "خود" باید صادق باشیم؟ همان خود که در هنگام خلق بد ظاهر می‌شود، یا آن خودی که هنگام ارتکاب خطا احساس حقارت می‌کند؟ خودی که به هنگام غم و پریشانی از اعماق تاریک قلب ما سخن می‌گوید، یا خودی که در لحظات گذرای سبکی و رویایی زندگی ظاهر می‌شود؟

برخورد با این سؤال‌ها ما را متوجه می‌کند که مفهوم "خود" قدری مبهم‌تر از آنی است که ابتدا تصور می‌کردیم. اگر لرتس می‌توانست به روان‌شناسی سنتی رجوع کند، شاید این دانش قدری مشکل‌او را روشن می‌کرد. فروید (۱۹۲۷) پدر روان‌شناسی، روان را به سه بخش تقسیم کرد: نهاد (اید)، من (ایگو) و فرامن (سوپرایگو). به عقیده وی "نهاد" همان طبیعت بدوی و حیوانی ماست؛ "فرامن" سیستم قضاوتی است که توسط جامعه در ما شکل گرفته؛ و "من" نماینده‌ای است از سوی "خود" در دنیای بیرون، که

باش، اگر در تعقیب ریشه "خود" هستیم، در واقع به دنبال توئیم.
با خواندن صفحات به تدریج درمی یابی که خیلی بیش از آنکه تصورش را می کردی
از مسائلی عمیق آگاه هستی. حقیقت این است، تو هم اینک نیز می دانی چگونه خود را
بیابی؛ تنها گیج و آشفته شده و تمرکزت را از دست داده ای. وقتی توان تمرکز مجدد
را یافتی، متوجه می شوی که نه تنها قدرت یافتن خود، بلکه توان آزادسازی خویش را
نیز داری. اینکه دست به این کار بزنی یا خیر به طور کامل به انتخاب تو بستگی دارد.
ولی بدان که در انتهای سفر در لابلای این فصل ها، دیگر ابهامی باقی نخواهد ماند، با
کمبود توان روبرو نخواهی بود، و هیچ سرزنشی را متوجه دیگران نخواهی کرد. تو دقیقاً
خواهی دانست چه باید انجام شود. و هرگاه انتخاب کنی که خود را وقف این سفر
کشف خویش سازی، حس عمیقی از احترام به موجودی که هستی در تو شروع به شکل
گرفتن می کند. تنها آنگاه است که معنای عمیق این توصیه را قدر خواهی دانست که: "و
بالاخر از همه، با خویشتن خود صادق باش."

در تکاپوست تا بتواند تعادلی بین دو نیروی قدرتمند دیگر برقرار کند. ولی این تعریف
به طور یقین کمکی به لرنس جوان نمی کرد. با دانستن تمام این موارد، سؤال هم چنان این
است که؛ با کدام یک از این نیروهای متضاد باید صادق باشیم؟

باز می بینیم که مسائل همواره به آن سادگی نیستند که به نظر می رسد. اگر به خود
جرات دهیم و از سطح واژه "خود" عبور کنیم، سؤال هایی مطرح می شوند که بسیاری
ترجیح می دهند حتی آنها را مطرح نکنند: "یا تمامی جنبه های وجودی من به طور برابر
بخشی از "خود" من هستند، یا اینکه تنها یک من وجود دارد - و در این صورت کدام،
کجا، چگونه و چرا؟"

در فصل های بعدی کتاب، سفری خواهیم داشت برای اکتشاف "خود". ولی این
سفر، سفری به شیوه سنتی آن نخواهد بود. در این راه نه به طور کامل به بزرگان حوزه
روانشناسی متکی خواهیم بود، و نه به فلاسفه بزرگ. بین نقطه نظر از مذهب یا عقاید
مردم، که بر اساس نظرسنجی های آماری به دست آمده اند، نیز دست به بحث و انتخاب
نمی زنیم. در عوض، به تنها منبعی اتکا می کنیم که دانش مستقیم و شگفت انگیزی در این
مورد دارد. تنها به یک متخصص رجوع می کنیم که در هر لحظه، از هر روز از زندگی
خود در حال جمع آوری اطلاعات لازم است تا سرانجام این سؤال بزرگ را او آرام
بگذارد. و آن متخصص تو هستی.

ولی پیش از آنکه بیش از حد هیجان زده شوی یا به این نتیجه برسی که تو صلاحیت
این کار را نداری، ابتدا بگویم که ما در پی یافتن نقطه نظرها یا دیدگاه های تو در مورد
این مسئله نیستیم. هیچ علاقه ای هم به کتاب هایی که خوانده، یا کلاس هایی که گذرانده
یا سمینارهایی که شرکت کرده ای نداریم. تنها به تجربه شهودی تو از آنچه هستی
نیازمندیم. ما به دنبال دانش تو نیستیم، در جستجوی تجربه مستقیم هستیم. می بینی که در
این کار شکستی وجود ندارد زیرا "خود" تو چیزی است که هستی، در هر زمان، در هر
مکان. تنها کاری که لازم است بکنیم بیرون کشیدن این تجربه است. چرا که ممکن است
درون تو بسیار پیچیده و گمراه کننده باشد.

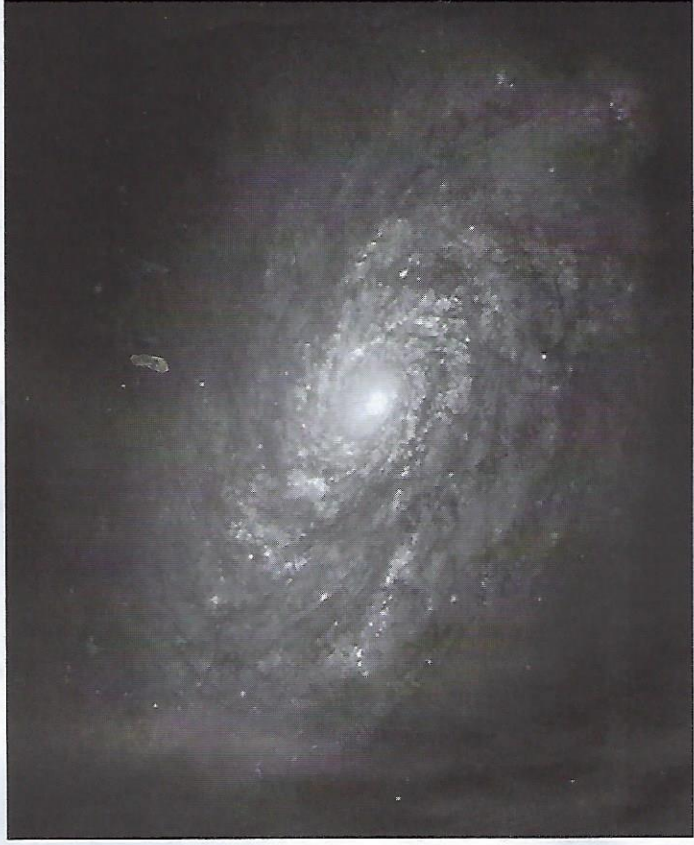
فصل های این کتاب تنها آینه هایی هستند تا "خود" را در آنها از زوایای مختلف
بنگری. و لذا سفری که آغاز می کنیم درونی است و در این سفر هر جنبه ای از
زندگی تو می تواند به کار آید. تنها چیزی که از تو درخواست می شود اشتیاقی است برای
نگاهی صادقانه به خویشتن، به شهودی ترین شیوه ممکن. به خاطر داشته

فصل ۱

صدای درون سر تو

بخش اول

آگاهی بیدارکننده



کهکشان مارپیچی غبارآلود NGC 4414

فصل ۱

صدای درون سر تو

"ای داد، اسم او را به خاطر نمی‌آورم. اسمش چی بود؟ لعتی داره نزدیک میشه. چی بود... سالی... سو؟ تازه دیروز اسمش را به من گفت. چه اتفاقی برام افتاده؟ خیلی افتضاح میشه."

اگر تابه‌حال توجه کرده باشی، گفتگوی ذهنی به‌طور دائم در سر تو جریان دارد. این گفتگو بدون وقفه است. آیا هیچ‌گاه از خودت پرسیده‌ای چرا این صدا در درون تو دائماً حرف می‌زند؟ چگونه تصمیم می‌گیرد چه بگوید و چه موقع آن را بگوید؟ چقدر از حرف‌های او درست از آب درمی‌آیند؟ چقدر از حرف‌های او اصلاً مهم هستند؟ و اگر در همین لحظه صدایی می‌شنوی که می‌گویی، "تمیذانم راجع به چی حرف می‌زنی، من هیچ صدایی درون سرم نیست!" - این همان صدایی است که درباره آن حرف می‌زنیم. اگر زیرک باشی، وقت می‌گذاری تا گامی به عقب برداری و این صدا را امتحان کنی تا آن را بهتر بشناسی. مشکل اینجا است که تو به موضوع نزدیک‌تر از آن هستی که بتوانی از بیرون به آن نگاه کنی. باید قدری به عقب بروی و آن را در حین گفتگو مشاهده کنی. مثلاً وقتی در حال رانندگی هستی، گفتگوی درونی ممکن است به این شکل شنیده شود که:

"باید به سالی زنگ می‌زدم؟ چرا باید می‌زدم. خدایا، باورم نمی‌شه که فراموش کرده باشم! واقعاً عصبانی می‌شه. دیگه هیچوقت با من حرف نمی‌زنه. شاید بهتر باشه همین الان بایستم و بهش تلفن بزنم. نه. الان نمی‌خوام وایستم..."

توجه کن که صدا به‌جای هر دو طرف مذاکره حرف می‌زند. فرقی نمی‌کند از طرف کدام طرف باشد فقط ادامه گفتگو مهم است. وقتی خسته هستی و تلاش می‌کنی بخوابی،

است در تلاشی بی‌ثمر برسر او فریاد بزیند تا ساکت شود. ولی در این حال نیز متوجه می‌شوید که همین صداست که برسر صدا فریاد می‌زند:

"ساکت شوم! می‌خوام بخوابم. چرا ملدام ور می‌زنی؟"

واضح است که نمی‌توانی به این شکل آن را ساکت کنی. بهترین راه برای آزاد کردن خود از این وراجی پیوسته این است که گامی به عقب برداشته و از بیرون و به‌شکلی عینی آن را تحت نظر بگیری. فقط صدا را به‌شکل دستگاهی صوتی در نظر بگیر که آن را ایجاد می‌کند، گویی شخصی آنجاست و با تو در حال گفتگوست. درباره آن فکر نکن، فقط متوجه آن شو. فرقی نمی‌کند که صدا چه می‌گوید، نتیجه در حال یکی مهم نیست که حرف‌های دلنشین می‌گوید یا آزاردهنده، مطلب دنیوی یا معنوی، مهم نیست چون همچنان صدایی است که درون سر تو حرف می‌زند. در حقیقت تنها راه برای ایجاد فاصله با این صدا این است که دیگر در مورد چیزهایی که می‌گوید تمایز قائل نشوی. دیگر احساس نکن یک حرف او حرف توست و حرف دیگر حرف تو نیست. اگر صدای صحبت او را می‌شنوی، قطعاً این همان تو نیست. تو کسی هستی که صدا را می‌شنود. تو کسی هستی که متوجه حرف زدن او می‌شوی.

وقتی حرف می‌زند تو صدای او را می‌شنوی، این طور نیست؟ همین حالا کاری کن که بگویی "سلام". چندین بار آن را تکرار کن. حالا از درون ساکتش کن! هنوز می‌توانی صدای "سلام" را از درون بشنوی؟ البته که می‌توانی. در اینجا صدایی است که حرف می‌زند، و تو هستی، که متوجه صدایی می‌شوی که حرف می‌زند. مسئله اینجاست که به‌راحتی می‌توانی بفهمی صدا می‌گوید "سلام"، ولی درک این مطلب دشوار است که علیرغم هرآنچه که این صدا می‌گوید، همچنان صدایی است که حرف می‌زند و تو تنها شنونده‌ای. مطلقاً چیزی وجود ندارد که صدا بتواند بگوید و چیزی بیش از تو و در خارج از وجود تو باشد. فرض کن داری به سه چیز نگاه می‌کنی - یک گلابان، یک عکس، و یک کتاب - و بعد از تو سؤال شود، "کدام یک از این چیزها تو هستی؟" در آن صورت جواب خرواهی داد، "هیچ کدام!" من آنی هستم که در حال نگاه کردن به چیزی است که در مقابل من گذاشته‌ای. مهم نیست چه چیز در برابرم بگذاری، همواره وضع بدین شکل است که من به آن نگاه می‌کنم. "متوجه هستی؟ این عملی است از سوی فاعل در درک مفعول‌های مختلف. همین امر در مورد شنیدن صدای درونی نیز صادق است. اینکه چه می‌گوید اصلاً فرقی نمی‌کند، تو کسی هستی که از آن آگاه است. تا وقتی که بخشی از

صدای درون سرتوست که می‌گوید:

"دارم چکار می‌کنم؟ الان خوابم نمی‌بره. یادم رفته به سالی زنگ بزنی. توی ماشین یادم افتاد ولی زنگ نزنم. اگر همین حالا زنگ نزنم... وای نمی‌شه الان خیلی دیره. الان نمی‌تونم بهش زنگ بزنی. نمی‌دونم اصلاً چرا فکرها را کردم. باید بخوابم. لعنتی، حالا خوابم نمی‌بره. دیگه انگار خسته نیستم. ولی فردا روز بزرگی در پیش دارم، و باید زود بیدار بشم."

تعجبی ندارد که خوابت نمی‌برد. اصلاً چرا آن صدایی را که به‌طور دائم با تو حرف می‌زند تحمل می‌کنی؟ حتی وقتی که حرف‌های زیبا و دلنشینی می‌زند، باز هم مزاحم کارهای توست.

اگر زمانی را صرف مشاهده و زیرنظر گرفتن این صدا کنی، اولین چیزی که متوجه می‌شوی این است که هیچ‌گاه ساکت نمی‌شود. وقتی به‌حال خود رها شود، فقط حرف می‌زند. تصور کن یک فردی را ببیند که به‌طور دائم این طرف و آن طرف می‌رود و با خود حرف می‌زند. احتمالاً فکر می‌کنید که فردی عجیب است. فکر می‌کنید، "اگر او کسی است که حرف می‌زند و در عین حال همان کسی است که گوش می‌دهد، مشخص است که از قبل می‌داند قرار است چه بگوید. پس معنی این کار چیست؟" همین مطلب در مورد صدای درون سرتو هم صدق می‌کند. چرا حرف می‌زند؟ کسی که حرف می‌زند تو هستی، و آنکه گوش می‌دهد هم خود تویی. و وقتی صدا با خود وارد بحث و کشمکش می‌شود، با چه کسی در حال بحث است؟ امکان برد با کیست؟ موضوع بسیار پیچیده می‌شود. فقط گوش کن:

"من فکر می‌کنم که باید ازواج کنم. نه! تو می‌دونی که آماده این کار نیستی. بشیمون می‌شی. ولی من عاشقش هستم. ول کن بابا عین همین احساس رو در مورد تام هم داشتی. اگه با اون ازواج کرده بودی حالا چکار می‌کردی؟"

اگر با دقت نگاه کنی، متوجه می‌شوی که این صدا فقط دنبال جای راحتی برای استراحت است. هرگاه به نفعش باشد به‌راحتی تغییر موضع می‌دهد. و حتی وقتی بفهمد که اشتباه کرده، باز هم ساکت نمی‌شود. تنها دیدگاهش را اصلاح می‌کند و ادامه می‌دهد. اگر توجه کنی این الگوهای ذهنی برایت مشخص می‌شوند. وقتی برای اولین بار متوجه می‌شوی که دهن ما به‌طور دائم در حال صحبت است واقعاً شوکه می‌شویم. حتی ممکن

در اینجا سؤال مهمی مطرح می‌شود: اگر بیشتر آنچه این صدا می‌گوید بی‌معنا و بی‌فهم است، پس اصلاً به چه دلیل وجود دارد؟ راز پاسخ در درک این است که بفهمیم این صدا آنچه را می‌گوید چرا می‌گوید، چه چیز می‌گوید و چه موقع. برای مثال، گاهی اوقات صدای ذهن به‌همان علت حرف می‌زند که یک کتری سوت می‌زند. یعنی، انباشتی از انرژی در درون که نیاز به آزاد شدن دارد. اگر از نزدیک نگاه کنی، می‌بینی هنگامی که انباشتی از انرژی عصبی، وحشت و یا اشتیاق در درون تو وجود دارند، صدا بسیار فعال می‌شود. وقتی از دست کسی عصبانی هستی و حس می‌کنی می‌خواهی تمام خشم خود را بیان کنی، این را به‌سادگی می‌بینی. فقط تماشا کن چندین بار حتی قبل از آنکه او را ببینی صدای درونی این حرف‌ها را بیان می‌کند. وقتی انرژی در درون شکل می‌گیرد، می‌خواهی کاری برای آن بکنی. آن صدا حرف می‌زند چرا که از درون اوضاع روبه‌راه نیست و حرف زدن انرژی را آزاد می‌کند.

بالین وجود، متوجه می‌شوی گاهی حتی مواقعی که از چیز خاصی هم ناراحت نیستی، او همچنان حرف می‌زند. وقتی در خیابان راه می‌روی چیزهایی شبیه به این می‌گویی، "اون سگه رو نگاه کن! نژادش لابرادوره! اوه، به سگه دیگه هم توی اون ماشینه! خیلی شبیه شادو، اولین سگمه. وای، به ماشین اوزموبیل آنتیک. پلاکش مال عصر حجره. این روزا از این ماشینا خیلی کمه!"

این صدا درواقع دنیا را برات تعریف می‌کند. ولی تو چه احتیاجی به این کار داری؟ تو خودت می‌بینی چه اتفاقاتی در دنیای بیرون درحال وقوع هستند؛ تکرار آنها از طریق صدای ذهن چه کمکی برای توست؟ این را باید از نزدیک امتحان کنی. با یک نگاه سریع، بلافاصله جزئیات فراوانی از آنچه می‌بینی به درون تو راه می‌یابند. اگر به درختی نگاه می‌کنی، بدون هیچ‌گونه تلاشی شاخه‌ها را می‌بینی، برگ‌ها، و شکوفه‌های درحال شکفتن. پس دیگر چه نیازی هست که تمام آنچه را دیده‌ای به کلام درآوری؟

"اون درخت زغال اخته رو نگاه کن. برگ‌های سبزش در کنار شکوفه‌های سفید چقدر زیبا هستند. بین چقدر شکوفه. وای، محشره!"

اگر این حالت را با دقت بررسی کنی، درمی‌یابی که این تعریف و داستان سرایی باعث می‌شود با دنیای اطراف احساس راحتی بیشتری داشته باشی. مثل راننده‌ای که بر صندلی عقب نشسته و احساس می‌کند کنترل بهتری بر امور دارد. در عمل احساس

گفتار آن را خود تلقی کنی و بخش دیگر را غیر خود، شفافیت و عینیت خود را از دست داده‌ای. شاید تمایل داشته باشی خود را همان بخشی بدانی که چیزهای زیبا می‌گوید، ولی آن همچنان، بخشی است که با تو حرف می‌زند. ممکن است حرف‌های او را دوست داشته باشی ولی او خود تو نیست.

برای رشد واقعی ارزش هیچ چیز بالاتر از آن نیست که متوجه شوی، تو همان صدای درون ذهن نیستی - تو بخش شونده‌ آن هستی. اگر این نکته را درک نکنی همواره در تلاشی تا دریایی کدامیک از گفته‌های بی‌شمار او خود تو هستی. افراد به نام "یافتن خود" دستخوش تغییرات زیادی می‌شوند. آنها می‌خواهند کشف کنند کدامیک از این صداها، کدامیک از این جنبه‌های شخصیتی، خود واقعی آنهاست. پاسخ ساده است: هیچ‌یک از آنها.

اگر از خارج و با عینیت به آن بنگری، درمی‌یابی که بسیاری از گفته‌های این صدا بی‌معناست. بیشتر حرف‌ها تنها اتلاف وقت و انرژی است. حقیقت این است که بخش اعظم زندگی با نیروهایی به‌پیش می‌رود که بسیار دور از کنترل تو هستند، صرف‌نظر از اینکه ذهن تو درباره آنها چه می‌گوید. مثال آن اینکه، در تاریکی شب بشنینی و تصمیم بگیری آیا دلت می‌خواهد که صبح هنگام خورشید بیرون آید یا خیر. موضوع اصلی این است که خورشید بیرون خواهد آمد و غروب خواهد کرد. در این دنیا بیبیون‌ها اتفاق درحال وقوع است. می‌توانی هر قدر که بخواهی درمورد آنها فکر کنی، ولی زندگی همچنان به اتفاق‌های خود ادامه خواهد داد.

درحقیقت، افکار تو بر این دنیا اثری به‌مراتب کمتر از آن دارند که تو می‌خواهی باور کنی. اگر تمایل به عینی بودن داشته و به تمامی افکار ت نگاه کنی، درمی‌یابی که اکثر قریب به اتفاق آنها هیچ مناسبتی ندارند. آنها هیچ تأثیری بر هیچ چیز یا هیچ‌کس به‌جز خود تو نمی‌گذارند. آنها تنها حال تو را درمورد آنچه اینک درحال وقوع است، یا آنچه در گذشته رخ داده، یا ممکن است در آینده رخ دهد، بهتر یا بدتر می‌کنند. اگر وقت خود را صرف این می‌کنی که امیدوار باشی فردا باران نیاید، داری وقت خود را تلف می‌کنی. افکار تو تغییری در باران ایجاد نخواهند کرد. روزی به این نتیجه خواهی رسید که این وراجی بی‌وقفه درونی هیچ فایده‌ای نداشته، و هیچ دلیلی برای این تلاش مداوم در فهمیدن همه چیز وجود ندارد. سرانجام درمی‌یابی که علت اصلی مشکلات، خود زندگی نیست. علت واقعی مشکلات، هیاهوی ذهن تو از زندگی‌ست.

اگر نتوانی مسیر دنیا را به دلخواه تعیین کنی، آن را از درون به کلام درمی آوری، در مورد آن به قضاوت می نشینی، از آن گله و شکایت می کنی، و بعد تصمیم می گیری در برابر آن چه کنی. این کار به تو احساس قدرت بیشتری می دهد. وقتی بدن تو سرما را تجربه می کند، ممکن است به هیچ طریق نتوانی دما را تحت تأثیر قرار دهی. ولی هنگامی که ذهن تو بگوید، "سرده" می توانی بگویی، "دیگه داریم می رسیم، فقط چند دقیقه مانده." حالا حالت بهتر می شود. در دنیای افکار همیشه می توانی کاری بکنی تا تجربه را تحت کنترل درآوری.

در اصل، تو جهان را در درون خود دوباره خلق می کنی، و بعد در درون ذهنت به زندگی می پردازی. اگر تصمیم می گرفتی این کار را نکنی چه می شد؟ اگر تصمیم بگیری دیگر داستان را حکایت نکنی، و در عوض، تنها به مشاهده آگاهانه دنیا بپرداز، بیشتر احساس باز بودن و بی پناهی می کنی. این بدان دلیل است که واقعاً نمی دانی بعد چه رخ خواهد داد، و ذهن تو تربیت شده تا به تو کمک کند. او این کار را با تفسیر تجربیات فعلی تو، به طریقی می کند که آنها را با دیدگاههای تو از گذشته و رویاهای آیندهات هماهنگ سازد. تمامی این کارها حالتی از کنترل را ایجاد می کند. اگر ذهنت این کار را نکند، به سرعت گوشه راحت خود را از دست داده و احساس ناراحتی می کنی. واقعیت برای اغلب ما بیش از حد واقعی است، لذا آن را با ذهن خود همسو می کنیم.

به این نتیجه می رسی که ذهن تو تمام مدت حرف می زند زیرا کاری برای انجام دادن به او محول کرده ای. تو آن را به عنوان مکانیسمی حفاظتی به کار می ببری، مدلی از دفاع. و در نهایت نیز به تو احساس امنیت بیشتری می دهد. تا زمانی که این خواسته تو باشد، ناچاری به جای زندگی کردن زندگانی، به طور مداوم از ذهن خود به عنوان سپری در برابر زندگانی استفاده کنی. این جهان، جهانی گسترده است و به واقع ارتباط چندانی با تو و افکار تو ندارد. سالها قبل از ورود تو همین جا بوده، و مدت ها پس از رفتن تو نیز پابرجا خواهد بود. به اسم تلاش برای حفظ یکپارچگی جهان، تو در واقع تنها تلاش می کنی اجرای خود را در کنار هم نگاه داری.

رشد شخصی حقیقی این است که بتوانی از بخشی از وجود خود که حال خوبی نداشته و نیازمند حمایت است فراتر روی. این کار را می توانی با به خاطر آوردن دائمی اینکه تو کسی هستی که در درون وجود دارد و متوجه صحبت صدایت انجام دهی. این راه گریز است. آن خودی در درون تو که می داند همواره با خود و در مورد خود حرف

رابطه بیشتری با مسائل می کنی. یک درخت، دیگر تنها درختی در دنیای بیرونی نیست که ربطی به تو نداشته باشد؛ درختی است که تو دیده ای، نام گذاری کرده و در موردش قضاوتی کرده ای. با بیان ذهنی آن، تو تجربه مستقیم و اولیه از دنیا را به حیطه افکار خود وارد کرده ای. در آنجا این تجربه با سایر افکار تو به هم می پیوندند، افکاری مانند آنها که سیستم ارزشی تو را می سازند و با افکاری که تجربیات گذشته تو را شکل می دهند. لحظه ای را به بررسی تفاوت بین تجربه خود از دنیای بیرون و تعامل های خود با دنیای ذهنت اختصاص بده. وقتی در حال فکر کردن هستی، آزادی تا هر فکری که می خواهی در ذهن خود ایجاد کنی، و این افکار از طریق صدا بیان می شوند. تو با این وضعیت در زمین بازی ذهن، یعنی ساختن و دست کاری افکار بسیار مأنوس هستی. این دنیای درونی می تواند محیطی دیگر باشد در کنترل تو. باین وجود، دنیای بیرون بر طبق قوانین خود پیش می رود. زمانی که صدا افسانه بیرون را برای تو حکایت می کند، آنگاه افکار آن افسانه بیرونی شانه به شانه و برابر با تمام سایر افکار تو قرار می گیرند. تمامی این افکار قبلی با تجربه تو از دنیای اطراف مخلوط می شوند و در عمل آن را متأثر می سازند. تجربه نهایی تو همان بازنمایی شخصی تو از جهان است، که بیشتر مربوط به خود توست نه تجربه ای ناب و دست نخورده از آنچه واقعاً در بیرون وجود دارد. این دست کاری ذهنی که بر روی تجربه بیرونی می کنی، به تو این اجازه را می دهد که جلوی ضربه ناشی از واقعیت را در حین ورود بگیری. برای مثال، در هر لحظه تو میلیون ها چیز را می بینی، باین وجود تنها معدودی از آنها را حکایت می کنی. آنهايي که در موردشان به گفتگوی ذهنی می نشینی، همان هایی هستند که برای تو اهمیت دارند. با این پیش پرداخت کوچک، تریبی می دهی تا تجربه خود از واقعیت را به نحوی کنترل کنی که تمام اجزای آن در ذهن تو کنار هم بنشینند. هشیاری تو عملاً تنها مدلی از واقعیت از تجربه می کنی، نه خود واقعیت را.

تو باید به این وضعیت دقت خاصی داشته باشی چرا که همواره این مدل در جریان است. در زمستان بیرون از خانه در حال قدم زدن هستی، شروع به لرزیدن می کنی، و صدا می گوید، "سرده!" حالا این چه کمکی به تو کرد؟ خودت می دانستی که هوا سرد است. تو کسی هستی که در حال تجربه کردن سرماست. چرا او این را به تو می گوید؟ تو دنیا را در ذهن خود دوباره خلق می کنی چرا که می توانی ذهن خود را کنترل کنی در حالی که قادر به کنترل دنیا نیستی. به این دلیل است که در مورد آن به گفتگوی ذهنی می پردازي.

می‌زنی، همیشه در سکوت است. هم او دروازه‌ای است به اعماق وجود تو. آگاه شدن از اینکه تو مشاهده‌گر صدایی هستی که حرف می‌زند، تو را به آستانه سفر اعجاب‌انگیز درون هدایت می‌کند. در صورت استفاده درست، همان صدای ذهنی که منشأ نگرانی، گنجی و نازاحتی‌های عمومی عصبی بوده می‌تواند سکوی پرشی شود برای بیداری واقعی معنوی. با ما یا تا کسی را که به تماشای صدا نشسته بشناسی، و آنگاه پرده از یکی از اسرار بزرگ خلقت برخوایی داشت.

هم‌اتاقی درونی تو

رشد درونی وابستگی کامل به درک این مسئله دارد که دریایی تنها راه رسیدن به صلح و رضایت آن است که دست از فکر کردن درمورد خود برداری. زمانی که سرانجام دریایی "آن من" که همیشه در درون حرف می‌زند هرگز قانع و خشنود نخواهد شد، آنگاه آماده رشد هستی. او همیشه مشکلی با چیزی دارد. صادقانه بگو، آخرین باری که واقعاً هیچ چیز ناراحت‌کننده‌ای نداشت چه موقع بود؟ قبل از مشکل فعلی، مشکل دیگری وجود داشت. و اگر عاقل باشی، متوجه می‌شوی که بعد از تمام شدن این یکی نیز، مشکل دیگری وجود خواهد داشت.

آخر خط این است؛ تا زمانی که نتوانی خود را از آن بخش درونی با مشکلات عدیده آزادسازی، هرگز فارغ از مشکلات نخواهی بود. هنگامی که مشکلی تو را می‌آزارد، از خود نپرس، "باید چکارش کنم؟" بپرس، "کدام بخش از وجود من از این موضوع آزاده می‌شود؟" اگر سؤال را این‌طور مطرح کنی که، "من باید با این مشکل چه کنم؟" در همان زمان به دام این باور فرو می‌افتی که گویی مشکلی در خارج از تو وجود دارد که ناچاری آن را حل و فصل کنی. اگر می‌خواهی در برابر مشکلات به صلح و آرامش برسی، ابتدا باید دریایی چرا آن موقعیت خاص را به‌عنوان مشکل در نظر می‌گیری. اگر احساس حسادت داری، به‌جای اینکه دفاع از خود شروع به تلاش کنی، فقط از خودت بپرس، "کدام بخش از وجود من حسود شده است؟" این کار تو را قادر می‌سازد به درون خود نگرینسته و ببینی که در آنجا قسمتی از وجود توست که با مشکل حسادت دست‌وپنجه نرم می‌کند.

وقتی توانستی این قسمت آزاده را به‌وضوح رؤیت کنی، آنگاه از خودت بپرس، "چه کسی درحال این رؤیت کردن است؟ چه کسی متوجه این آزردگی درونی است؟"

همه چیز را به شکل یک مشکل می‌بیند، وجود دارد. این کار ممکن است به نظر نشدنی بیاید، ولی چنین نیست. بخشی در درون خود تو، که می‌تواند از ملودرامی که خودت ساخته‌ای نشأت بگیرد. تو می‌توانی خود را در جین حسادت یا عصبانیت مشاهده کنی. نیازی نیست به آن بیندیشی یا آن را تحلیل کنی؛ تنها می‌توانی نسبت به آن هشیار باشی. آن‌که تمامی اینها را می‌بیند کیست؟ چه کسی متوجه تغییراتی می‌شود که در درون رخ می‌دهند؟ وقتی به دوستی چنین می‌گویی، "هربار با تام حرف می‌زنم، او من را بهم می‌ریزد" تا زمانی که می‌فهمی تو را بهم ریخته؟ می‌دانی تو را بهم می‌ریزد زیرا تو آنجا هستی و می‌بینی چه اتفاقی آنجا رخ می‌دهد. فاصله‌ای بین تو و عصبانیت یا حسادت وجود دارد. تو کسی هستی در آنجا که متوجه تمام اینها می‌شود. هرگاه بر جایگاه آگاهی بشینی، می‌توانی از این آزارهای شخصی خلاصی‌یابی. تو با نگاه کردن شروع کن. تنها آگاه باش تو هستی که از آنچه در آنجا رخ می‌دهد آگاهی. ساده است. آنچه متوجه می‌شوی این است که به شخصیت یک انسان با تمام ضعف‌ها و قدرتهای آن می‌نگری. گویی کسی با تو در آنجاست. شاید واقعاً بگویی که یک "هم‌تاقی" داری.

اگر مایل هستی این هم‌تاقی‌ات را ملاقات کنی، تنها مدتی در درون خود در سکوت و خلوت کامل بنشین. این حق توست؛ این محدودهٔ درونی توست. ولی به‌جای یافتن سکوت، به گفتگویی بی‌پایان خواهی داد:

"چرا دارم این کار رو می‌کنم؟ کارهای مهم‌تری دارم که انجام بدم. این اتلاف وقتیه. هیچ‌کس اینجا نیست به غیر از من. همهٔ این کارها برای چی؟"

درست همین‌جا، هم‌تاقی تو همین‌جاست. قصد تو برای رسیدن به سکوت درونی مشخص است، ولی هم‌تاقی همکاری نمی‌کند. و این کار تنها مخصوص زمانی نیست که سعی داری در سکوت باشی. او در مورد هر چیزی که به آن نگاه کنی حرفی برای گفتن دارد: "من دوستش دارم. من دوستش ندارم. این خوبه. آن بده." فقط حرف و حرف. تو معمولاً متوجه آن نمی‌شوی زیرا از آن فاصله نمی‌گیری. تو آنقدر نزدیک هستی که متوجه نمی‌شوی در عمل برای گوش سپردن به او هیپنوتیزم شده‌ای.

اساساً، تو آنجا تنها نیستی. دو جنبهٔ متمایز از وجود درونی تو در آنجا حضور دارند. اولی تو هستی، آگاهی، شهرد، مرکز خواسته‌های ارادی تو؛ و آن دیگری همانی است که به آن نگاه می‌کنی. مشکل اینجاست که بخشی که به آن نگاه می‌کنی هرگز ساکت نمی‌شود. اگر می‌توانستی از شر آن خلاص شوی، حتی برای لحظه‌ای، شکوه و آرامش

این پرسش‌گری راه‌حل تمامی مشکلات توست. همین حقیقت مشخص که تو می‌توانی مشکل را بینی بدین معناست که تو خود، آن مشکل نیستی. روند دیدن و رؤیت چیزی مستلزم رابطهٔ فاعل و مفعولی است. فاعل همان "شاهد" نامیده می‌شود زیرا همانی است که می‌بیند چه چیز در حال وقوع است. مفعول چیزی است که مورد رؤیت است، در این مورد همان آرزوی درونی. حفظ هشیارایی عینی در مورد مشکل درونی، همواره بهتر از گم کردن خود در موقعیت بیرونی است. این همان تفاوت اساسی بین فردی است که ذهنیت معنوی دارد و دیگری با ذهنیت دنیوی. دنیوی به معنای داشتن پول یا مقام و موقعیت نیست. دنیوی بدین معناست که تصویری که درون تو در دنیای بیرونی است. فکر می‌کنی با تغییر دادن چیزهای بیرونی حالت خوب می‌شود. ولی هیچ‌کس هرگز با تغییر دادن موضوع‌های بیرونی حالش به‌واقع خوب نشده است. همواره مشکل بعدی در راه است. تنها راه‌حل واقعی آن است که در جایگاه آگاهی یک شاهد هشیار قرارگیری و چارچوب مرجع خود را به‌طور کامل تغییر دهی.

برای دست‌یابی به آزادی واقعی درونی، باید بتوانی به‌جای غرق شدن در مشکلات، خود، از بیرون به آنها نگاه کنی. تا زمانی که خود را در انرژی موجود در مشکلی گم کرده باشی، هیچ راه‌حلی برای خروج از آن وجود نخواهد داشت. هر کسی این را می‌داند تا زمانی که در موقعیتی مضطرب، وحشت‌زده یا عصبانی باشد نمی‌تواند با آن موقعیت مقابله کند. اولین مشکلی که باید با آن مقابله کنی واکنش خود توست. تا زمانی که موقعیت موجود، عواطف تو را از درون در اختیار داشته باشد، قادر نیستی هیچ چیز را در بیرون حل کنی. مشکلات عموماً آن چیزی که به‌نظر می‌رسد نیستند. وقتی به‌قدر کافی این موضوع برای تو روشن شد، متوجه می‌شوی بخشی در وجود توست که قادر است تقریباً با همه چیز مشکل داشته باشد. اولین قدم دست‌وپنجه نرم کردن با این قسمت از وجود خود توست. این کار شامل تغییر جهت دادن از "توجه به راه‌حل بیرونی" به سمت "آگاهی نسبت به راه‌حل درونی" است. باید این عادت را بشکنی که تصور کنی برای یافتن راه‌حل مشکلات باید ترتیب امور را در دنیای بیرون تغییر دهی. تنها راه‌حل دائمی و ماندگار برای مشکلات تو این است که به درون بروی و خود را از شر آن بخشی از وجودت رها کنی که به‌نظر می‌رسد مشکلات زیادی با واقعیت دارد. هرگاه این کار را کردی، به‌قدر کافی امور برایت روشن می‌شوند که بتوانی با آنچه باقی مانده روبرو شوی. باید به‌واقع این را بپذیری که راهی برای رها شدن از شر این بخش از وجودت که

زیاترین تعطیلاتی که تا به حال داشته‌ای را تجربه می‌کردی.
تصور کن چطور می‌شد اگر مجبور نبودی هر کجا می‌روی این چیزها را با خود ببری. رشد معنوی واقعی همان بیرون آمدن از این محاصره است. ولی ابتدا باید متوجه شوی که در آنجا با یک دیوانه در یک جا حبس شده‌ای. در هر موقعیت یا شرایطی، هم‌اتاقی تو ممکن است ناگهان تصمیم بگیرد، "من نمی‌خواهم اینجا باشم. نمی‌خواهم این کار را بکنم. نمی‌خواهم با این فرد صحبت کنم." و تو بلافاصله احساس تنش و ناراحتی خواهی کرد. هم‌اتاقی می‌تواند بدون لحظه‌ای تأمل همه کارهایی که در دست انجام داری را به هم بریزد، می‌تواند روز نامزدی تو را خراب کند، یا حتی شب ازدواجت را آن پخش از تو می‌تواند همه چیز را در همه وقت خراب کند، و اغلب هم این کار را می‌کند.

تو مانشین مدل جدیدی می‌خوری که فوق‌العاده است. ولی هر بار که مشغول رانندگی با آن هستی هم‌اتاقی درونی تو عیبی برای آن پیدا می‌کند. آن صدای ذهنی به هر صدای کوچک، یا لرزش کوچکی اشاره می‌کند، و این کار را آقدر ادامه می‌دهد تا سرانجام دیگر آن علاقه را به مانشین نداشته باشی. هر گاه ببینی که او با زندگی تو چه می‌کند، برای رشد معنوی آماده خواهی شد. زمانی تغییر واقعی آماده هستی که بگویی: "به این موجود نگاه کن. داره زندگی من رو هدایت می‌کنه. من تلاش دارم یک زندگی با آرامش، و حیاتی بامعنا داشته باشم، ولی احساس می‌کنم انگار بر فراز یک آتشفشان نشسته‌ام. در هر لحظه این موجود می‌تواند تصمیم‌های عجیب و غریب بگیرد، در خود فرو رود و یا با هر چیز در حال وقوع اعلام جنگ کند. امروز کسی را دوست دارم و روز بعد تصمیم می‌گیرد به همه کار او پیله کند. زندگی من افتضاح است تنها به این دلیل که این موجودی که در اینجا با من زندگی می‌کند دوست دارد از هر چیز یک ملودرام بسازد." هر گاه این را فهمیدی، و آموختی که دیگر خود را با هم‌اتاقی خود همانند ندانی، آماده هستی تا خود را آزادسازی.

چنانچه هنوز به این هشیاری نرسیده‌ای، تنها شروع به تماشا کن. یک روز را صرف نگاه کردن به هر کار کوچک این هم‌اتاقی کن. از صبح هنگام شروع کن و بین آیا می‌توانی بفهمی در هر موقعیت چه می‌گوید. هر بار که کسی را ملاقات می‌کنی، یا تلفن زنگ می‌زند، تنها سعی کن تماشاگر باشی. بهترین زمان برای تماشای حرف زدن او، موقعی است که دوش می‌گیری. فقط نگاه کن آن صدا چه‌ها برای گفتن دارد. خواهی دید که هرگز نمی‌گذارد در صفا و آرامش یک دوش بگیرد. دوش گرفتن محض شستشوی

بدن است، نه برای تماشای پرگویی‌های ذهن. بین می‌توانی در تمام طول این تجربه آگاهی خود را بر آنچه می‌گذرد حفظ کنی. از آنچه می‌بینی شو که خواهی شد. او فقط از یک موضوع به موضوع دیگر می‌پرد. این وراجی بی‌پایان به‌حدی بیمارگونه به نظر می‌آید که باور نمی‌کنی همیشه به این شکل باشد. ولی همیشه چنین است.

اگر می‌خواهی از شر آن خلاص شوی باید به آن نگاه کنی. لازم نیست هیچ کاری برای آن انجام دهی، ولی باید از محاصره‌ای که در آن هستی مطلع شوی. باید متوجه شوی که به هر تقدیر این هم‌اتاقی اوضاع را شلوغ کرده است. اگر می‌خواهی در درون صلح و آرامش برقرار باشی، باید ابتدا فکری برای اصلاح این وضع بکنی.

یک راه برای اینکه بفهمی هم‌اتاقی درونی تو واقعا به چه چیز شباهت دارد، این است که از بیرون آن را نگاه کنی. این طور باور کن که هم‌اتاقی تو، یا همان روان، دارای جسمی است از آن خود. یک راه برای این کار، آن است که تمامیت این شخصیت را که صدای آن از درون شنیده می‌شود به تصویر درآوری و آن را به صورت فردی تجسم کنی که از بیرون در حال گفتگو با تو است. فقط تصور کن که فرد دیگر در هر لحظه چیزهایی را می‌گوید که صدای درونی تو ممکن است بگوید. حال یک روز با آن فرد سبزی کن. تازه نشسته‌ای و آماده‌ای که برنامه مورد علاقه‌ات را از تلویزیون تماشا کنی. مشکل اینجاست که این فرد تمام امروز همراه تو خواهد بود. حال همان مونولوگ پیوسته‌ای را که از درون می‌شنیدی، خواهی شنید، فقط اینکه حالا کنار تو بر نیمکت نشسته و با خود حرف می‌زند:

"آیا چراغ‌های طبقه پایین را خاموش کردی؟ بهتره بری چک کنی. حالا نه، بعداً میرم. اول می‌خوام برنامه‌ام را ببینم. نه، همین الان برو. برای همینه که قبض برق انقدر زیاد میاد."

تو در سکوت باشکوهی نشسته و تمام اینها را نظاره‌گری. چند لحظه بعد، هم نیمکتی تو درگیر مجادله دیگری می‌شود:

"هیی، من می‌خوام به چیزی بخورم! دلم پیتر می‌خواد. نه، الان نمی‌شه پیتر! بخوری؛ پیتر فروشی خیلی دوره. ولی من گرسنمه. کی باید غذا بخورم؟"

در نهایت شگفتی خواهی دید که این طغیان‌های ناگهانی و گفتگوهای پرتعارض همین طور ادامه دارند. و برای کامل شدن جریان، به جای اینکه راحت به تماشای تلویزیون ادامه

خوب می‌دانی اگر به حرف‌های او گوش‌ذهبی در هر روز از باقی مانده زندگی‌ات تو را مورد آزار قرار خواهد داد.

"بهت گفته بودم ازدواج نکن. گفتم که از این ازدواج اطمینان ندارم."

آخر این مسیر اجتناب‌ناپذیر است: اگر این صدا به هر طریق راهی می‌یافت تا خود را در قالب بدنی بیرون از تو متجلی سازد، و تو ناچار بودی به هر کجا که می‌رفتی او را باخود ببری، حتی یک روز هم دوام نمی‌آوردی. اگر کسی از تو درمورد دوست جدیدت سؤال می‌کرد، احتمالاً می‌گفتی، "این آدم مشکل جدی دارد." فقط در لغات‌نامه واژه "روانی" را پیدا کن و تصویر کاملی از او خواهی داشت.

دراین حالت، وقتی یک روز را با او گذرانندی، چقدر احتمال می‌دهی که برای مشورت نزد او بروی؟ وقتی می‌دیدی این فرد چقدر سریع تغییر عقیده می‌دهد، درمورد بسیاری از موضوع‌ها چقدر درگیر تعارض است، و چقدر واکنش‌های هیجانی افراطی دارد، آیا هیچ وقت برای مشورت درمورد رابطه‌ها یا سرمایه‌گذاری‌هایت به نزد او می‌رفتی؟ ولی در کمال شگفتی، در هر لحظه از زندگی‌ات درست همین کار را می‌کنی. با اشتغال جایگاهی در درون تو، او همچنان همان "فرد" است که به تو دیکته می‌کند در هر موردی از زندگی چکار کنی. آیا تا به حال به خودت زحمت داده‌ای که اعتبار او را بررسی کنی؟ چند بار تاکنون این صدا کاملاً در اشتباه بوده است؟

"او دیکه به تو اهمیتی نمیده. برای همیشه که بهت زنگ نزده. امشب قصدش

اینه که رابطه‌اش رو با تو تموم کنه. این رو حس می‌کنم؛ میدونم که این اتفاق نزدیکه. اگر زنگ زد بهتره حتی جواب تلفن رو ندی."

سی دقیقه بعد، تلفن زنگ می‌زند و دوست دخترت پای تلفن است. دیر کرده به این خاطر که اولین سالگرد آشنایی شماس و او درحال تدارک یک شام غافلگیرکننده بوده. این واقعاً برای تو غافلگیرکننده است چون کاملاً موضوع سالگرد را فراموش کرده بودی. تلفنی می‌گویدی که دارد دنبال تو می‌آید. خوب تو بسیار هیجان‌زده‌ای و صدای درونی دارد می‌گوید که او چقدر فوق‌العاده است. ولی آیا چیزی را از قلم نینداخته‌ای؟ نصایح غلط صدای درونی را فراموش نکرده‌ای که نیم ساعت قبل تو را به جهنم تبدیل کرده بود؟

اگر مشاوری برای امور ارتباطی خود استخدام کرده بودی که چنین مشورت اقتضای

دهد، این فرد شروع می‌کند به واکنش کلامی نسبت به هر چیز که بر صفحه تلویزیون می‌بیند. مثلاً اگر فردی موقرمز در تلویزیون ظاهر شود شروع می‌کند به صحبت زیرلبی درباره همسر قبلی و یک طلاق دردناک. بعد داد و فریاد شروع می‌شود - درست انگار همسر قبلی الان در اتاق با شماس! بعد همان‌طور که ناگهانی شروع شده بود، ناگهان نیز تمام می‌شود. در این زمان است که می‌بینی برای دور شدن از این فرد معیوب، در تلاشی ناامیدانه تا حد ممکن به دورترین نقطه مبل کوچ کرده‌ای.

شمامت انجام دادن این آزمایش را داری؟ تلاش نکن جلوی حریف زدن او را بگیری. فقط تلاش کن با بیرونی کردن این صدا بفهمی با چه چیز در درون زندگی می‌کنی. به او یک جسم بده و درست مثل سایرین او را در دنیای بیرون ببین. بگذار فردی باشد که از بیرون درست همان چیزهایی را بگوید که صدای ذهن تو از درون می‌گوید. حال او را به‌عنوان بهترین دوست خود انتخاب کن. روی هم‌رفته، چند دوست داری که تمام وقت با او باشی و به هر کلمه‌ای که می‌گوید توجه کامل کنی؟

اگر کسی در بیرون واقعاً همین‌گونه با تو صحبت می‌کرد چه احساسی پیدا می‌کردی؟ چه رابطه‌ای می‌توانستی با فردی داشته باشی که مثل صدای ذهن تو دهانش را باز می‌کرد و تمام آن حرف‌ها را می‌زد؟ پس از مدت کوتاهی می‌خواستی به او بگویی برود و دیگر هیچ گاه بازنگردد. ولی هنگامی که دوست درونی تو مرتب حرف می‌زند از او نمی‌خواهی که صحنه را ترک کند. مهم نیست چه مشکلاتی ایجاد می‌کند، تو فقط گوش می‌سپاری. تقریباً هر چیزی که صدا بگوید تو بدون کم و کاست به آن توجه کامل می‌کنی. درحال هر کاری که باشی، بدون در نظر گرفتن اینکه آن کار تا چه حد لذت‌بخش است، تو را بیرون کشیده و ناگهان متوجه می‌شوی که فقط به گفته‌های او توجه داری. تصور کن که در یک رابطه جدی هستی که به ازدواج نزدیک شده‌ای. به‌سمت مراسم عقد درحال رانندگی هستی و او می‌گوید،

"نشاید این فرد انتخاب مناسبی نباشد. واقعاً این موضوع داره من رو عصبی می‌کنه. باید چکار کنم؟"

اگر کسی در بیرون این حرف‌ها را می‌زد، توجهی به او نمی‌کردی. ولی تو احساس می‌کنی که باید جوابی به این صدا بدی. تو ناچاراً ذهن عصبی خودت را متقاعد کنی که این فرد مناسب‌توست، در غیر این صورت اجازه نمی‌دهد مسیر را در تالار عقد طی کنی. تو واقعاً چنین احترامی برای این موجود عصبی درون خود فائل هستی، چرا که

جهت می‌دهی که کاملاً روشن و همیشوار هستی و ذهن متزلزل تو را گمراه نمی‌کند. اشتیاق و اراده تو قوی‌تر از عادت گوش دادن به آن صدا است. هیچ کاری وجود ندارد که تو نتوانی انجام دهی. اراده تو بالاتر از هر چیز است.

اگر خواهان رهایی خویش هستی، ابتدا باید به‌قدر کافی از مخمصه‌ای که در آن قرار گرفته‌ای آگاه شوی. سپس باید خود را برای فعالیت درونی آزادسازی، متعهد کنی. این کار را باید به‌گونه‌ای انجام دهی که گویی زندگی تو به آن وابسته است، چراکه به‌واقع چنین است. به شیوه کنونی، زندگی تو متعلق به خود تو نیست؛ بلکه تعلق به‌هم‌تاقی درونی تو دارد، همان روان. این زندگی را باید دوباره به دست آوری. محکم در جایگاه شهود بنشین و کنترلی را که ذهن متعارف بر تو دارد رها کن. این زندگی توست - آن را بازپس بگیر.

به تو داده بود چکار می‌کردی؟ او به‌طور کامل موقعیت را غلط برداشت کرده بود. اگر به حرف‌های این مشاور گوش داده بودی هیچ‌گاه گوشی را بر نمی‌داشتی. آیا همان موقع او را اخراج نمی‌کردی؟ بعد از دیدن این اشتباه بزرگ از این پس چگونه به او اعتماد می‌کردی؟ خوب، حال می‌خواهی هم‌تاقی درون را اخراج کنی؟ روی هم‌رفته، نصیحت او و تحلیل او از موقعیت کاملاً اشتباه بود. خیر، تو هیچ‌گاه او را مسئول مشکلاتی که ایجاد می‌کند نمی‌دانی. حقیقت این است که، بار دیگر که توصیه‌ای می‌کنی، سرپایا گوش خواهی بود. آیا این کار منطقی است؟ چندبار این صدا در بیان آنچه درحال وقوع است. و با احتمال وقوع دارد اشتباه کرده است؟ شاید باید در انتخاب مشاور بیشتر دقت کنی. وقتی صادقانه این تمرین‌ها را برای خودنظاره‌گری و خودآگاهی انجام دهی، خود را دچار مشکل می‌بینی. متوجه می‌شوی که در تمام طول عمر تنها یک مشکل داشته‌ای، و درحال تماشای آن هستی، درواقع، همان مسبب تمامی مشکلاتی که تا کنون از سرگذرانده‌ای. حال سؤال این است، چگونه از دست این مشکل ساز درونی رها شوی؟ اولین چیزی که متوجه می‌شوی این است که هیچ‌امیدی به رهایی نیست مگر اینکه واقعاً خواهان این رهایی باشی. تا وقتی به‌قدر کافی به این هم‌تاقی نگاه نکرده باشی تا به‌واقع دریایی در چه مخمصه‌ای قرار داری، هیچ پایه‌ای برای آغاز تمرین‌های لازم جهت روبرو شدن با ذهن نخواهی داشت. هرگاه تصمیم خود را گرفتی تا خودت را از شر سناریوی ملودرام ذهنی رهاسازی، برای یادگیری و تکنیک‌ها آماده خواهی بود. آنگاه خواهی دانست کجا از آنها استفاده کنی.

دانستن اینکه تو اولین کسی نیستی که با این مشکل روبروست قدری تو را آرام خواهد کرد. کسانی هستند که قبل از تو این مسیر را پیموده و خود را در چنین وضعیتی یافته‌اند. بسیاری از آنها در این راه از بزرگان این علم مدد جستجاءند. به آنها آموزش‌ها و تکنیک‌هایی تعلیم داده شده، مانند یوگا، روش‌هایی که برای کمک به طی این مسیر ساخته شده‌اند. یوگا دراصل برای سالم ساختن جسم خلاق نشده، گرچه این کار را هم می‌کند. یوگا همان دانشی است که در خروج از این مخمصه تو را یاری می‌دهد، دانشی که می‌تواند برای تو آزادی‌بخش باشد. هرگاه این آزادی را معنای واقعی زندگی خود ساختی، تمرین‌هایی معنوی وجود دارند که می‌توانند مفید باشند. این‌ها تمرین‌هایی هستند که برای رهایی از خویشتن خود انجام خواهی داد. سرانجام بی‌خواهی برد که باید از روان خود فاصله بگیری. و برای رسیدن به این هدف، مسیر زندگی خود را زمانی

اتفاقی دیگر. پس، تو کیستی؟ این بار جواب خواهی داد.

"باشه، حالا توانستی توجه من را جلب کنی. برچسب من سالی اسمیت است.

من در سال ۱۹۶۵ در نیویورک متولد شدم. تا پنج سالگی همراه والدینم، هاری

و مری جونز در کولین زندگی کردم. سپس به نیوجرسی نقل مکان کردیم و به

مدرسه ابتدایی نووارک رفتیم. تمام نمراتم در مدرسه ۲۰ بود و در کلاس پنجم

نقش دورویی را در جادوگر شهر از بازی کردم. من به کالج رونگرز رفتم، جایی

که فرانک اسمیت را شناختم و با وی ازدواج کردم. این من هستم."

یک لحظه صبر کن، این داستان جذابی بود، ولی من سؤال نکردم از زمان تولد چه

اتفاقاتی برای تو رخ داده‌اند. پرسیدم، "تو کیستی؟" تو هم اینک تمام این تجربیات را

با من در میان گذاشتی، ولی چه کسی این تجربه‌ها را از سر گذراند؟ حتی اگر به کالج

دیگری هم می‌رفتی، آیا هنوز داخل این داستان بودی و هشیار از موجودیت خود؟

پس به عمق موضوع وارد می‌شوی، و متوجه می‌شوی که هیچ‌گاه در طول زندگی

این سؤال را از خودت نپرسیده‌ای و واقعاً آن را درنیافته‌ای. من کیستم؟ این سؤالی است

که رامانا ماهارشی می‌پرسید. پس تأمل بیشتری خواهی کرد و خواهی گفت،

"باشه، پس من جسمی هستم که این فضا را اشغال می‌کند. پنج فوت و شش قد

و ۱۳۵ پوند وزن دارم، من این هستم."

وقتی در بازی کلاس پنجم دورویی بودی پنج فوت و شش قد نداشتی، چهار فوت و

شش بودی. پس کدام آنها تو هستی؟ آیا فرد چهار فوت و ششی هستی یا پنج فوت و

ششی؟ آیا زمانی که دورویی بودی در آنجا حضور نداشتی؟ قبلاً به من گفتی که بودی.

آیا تو همانی نیستی که تجربه دورویی بودن را در نمایش کلاس پنجم داشت و اینک نیز

در تجربه تلاش برای پاسخ‌گویی به سؤال من است؟ آیا این همان توییست؟

شاید لازم باشد قدمی به عقب بر داریم و قبل از بازگشتن به سؤال اصلی چند سؤال

اکشافی دیگر بپرسیم. وقتی ده ساله بودی، آیا در آینه نگاه نمی‌کردی و جسمی ده

ساله را نمی‌دید؟ آیا این همان تو نبود که اینک یک جسم بالغ می‌بیند؟ آنچه بدان

می‌نگریستی تغییر کرده؛ ولی تو چطور، کسی که نگاه می‌کند چه؟ آیا استمراری در وجود

هست؟ آیا این همان موجودیت یکسان نیست که در گذر سال‌ها به آینه می‌نگریست؟

باید در این مطلب بسیار تأمل کنی. یک سؤال دیگر: آیا هر شب که به خواب می‌روی،

فصل ۳

تو کیستی

رامانا ماهارشی (۱۸۷۹-۱۹۵۰)، استاد بزرگ در سنت یوگا، همواره می‌گفت برای کسب

آزادی درونی هرکس باید مرتب از خود این سؤال را بپرسد: "من کیستم؟" وی به ما

آموخت که این سؤال مهم‌تر از خواندن کتاب‌ها، یادگیری مانتراها، یا رفتن به مکان‌های

مقدس است. تنها بپرس، "من کیستم؟ وقتی که من می‌بینم، آن چه کسی است که می‌بیند؟

وقتی می‌شنوم، چه کسی می‌شنود؟ چه کسی می‌داند که من هشیار هستم؟ من کیستم؟"

بیباید پاسخ این سؤال را با یک بازی کشف کنیم. بیباید باور کنیم که درحال شنیدن

یک گفتگو هستیم. به‌طور معمول، در فرهنگ‌های غربی، وقتی کسی پیش آمده و از شما

می‌پرسد، "ببخشید، شما کیستید؟" او را به‌خاطر پرسیدن چنین سؤال عمیقی نگرهش

نمی‌کنید. شما تنها اسم خود را می‌گویید، برای مثال، سالی اسمیت. ولی من می‌خواهم

این پاسخ شما را به این شکل به چالش بکشم که یک تکه کاغذ آورده و حروف س -

ا - ل - ی - ا - م - س - ی - ت را بر روی آن بنویسم، و سپس آن را به شما نشان

دهم. آیا این همان تو هستی - مجموعه‌ای از حروف؟ آیا این آن کسی است که می‌بیند،

آنگاه که تو می‌بینی؟ قطعاً خیر، پس خواهی گفت،

"باشه، حق داری، عذرخواهی می‌کنم. من سالی اسمیت نیستم. این تنها نامی

است که دیگران من را با آن می‌نامند. تنها یک برچسب. من همسر فرانک

اسمیت هستم."

به‌هیچ‌وجه، این حتی در سیاست روز هم صحیح نیست. چطور تو می‌توانی همسر فرانک

اسمیت باشی؟ می‌خواهی بگویی قبل از ملاقات فرانک تو وجود نداشتی، و با از دنیا

رفتن او یا جدایی از او وجود تو نیز از بین خواهد رفت؟ همسر فرانک اسمیت، چیزی

نیست که تو هستی. باز هم یک برچسب دیگر، نتیجه وضعیتی دیگر و حضور تو در

در درون احساس می‌کنی. درحالی‌که سگ همچنان در پیش روی تو مشغول بازی است، سراپا مملو از ترس خواهی بود. تمامی توجه تو به سرعت جذب هیجان‌هاست می‌شوند. ولی کیست که ترس را احساس می‌کند؟ آیا همانی نیست که سگ را تماشا می‌کرد؟ چه کسی عشق را حس می‌کند وقتی عاشق هستی؟ آیا تابه‌حال آنقدر عاشق نبوده‌ای که نتوانی چشم‌هایت را باز نگاه‌داری؟ ممکن است آنقدر جذب احساس‌های زیبای درون، یا ترس‌های وحشت‌انگیز درون شوی که تمرکز بر موضوع‌های بیرونی دشوار شود. دراصل، موضوع‌های بیرونی و درونی برای جلب توجه تو با یکدیگر رقابت می‌کنند. تو آنجا هستی هم با تجربه‌های درون و هم بیرون - ولی تو کی هستی؟

برای کشف عمیق‌تر موضوع، به سؤال دیگری پاسخ بده: آیا زمان‌هایی بوده که تجربه‌های هیجانی نداشته، و درعوض تنها احساس سکون و سکوت در درون داشته باشی؟ تو همچنان در آنجا حضور داری ولی تنها از آرامش درون باخبری. سرانجام، کم‌کم متوجه می‌شوی که دنیای بیرون و جریان هیجان‌های درون می‌آیند و می‌روند. ولی تو، آن کسی که تمام اینها را تجربه می‌کنی، از هر آنچه در مقابلت می‌گذرد آگاهانه هشیار باقی می‌مانی.

ولی تو کجا هستی؟ شاید بتوانیم تو را در افکارت پیدا کنیم. رنه دکارت، فیلسوف بزرگ، در جایی گفت: "من می‌اندیشم، پس هستم." ولی آیا این واقعاً تمام ماجراست؟ کتاب فرهنگ لغات فعل "فکر کردن" را این‌طور تعریف کرده، عمل "شکل دادن به افکار، استفاده از ذهن برای در نظر گرفتن ایده‌ها و قضاوت کردن" (میکروسافت انکارتا، ۲۰۰۷). سؤال اینجاست، چه کسی از ذهن استفاده می‌کند تا افکار را شکل دهد و سپس آنها را به‌شکل ایده‌ها و قضاوت‌ها درآورد؟ آیا این تجربه‌گر افکار حتی زمانی که فکرها نیستند نیز وجود دارد؟ خوشبختانه، نیازی نیست به آن فکر کنی. تو از حضور وجود خود، حس موجودیت‌ات، بدون کمک افکار، کاملاً آگاهی. برای مثال، زمانی که در مراقبه عمیق هستی، فکرها متوقف می‌شوند. تو می‌دانی که آنها متوقف شده‌اند. تو آن را "فکر نمی‌کنی"، به‌سادگی از "بی‌فکر بودن" آگاه هستی. از مراقبه خارج می‌شوی و می‌گویی، اوه، من مراقبه عمیقی داشتم، و برای اولین بار فکرهای من به‌طور کامل متوقف شدند. من در فضایی از آرامش کامل، هماهنگی و سکوت بودم. اگر تو در آنجا هستی و درحال تجربه آرامش ناشی از توقف افکار، پس در آن‌صورت واضح است که وجود تو وابسته به عمل کردن نخواهد بود.

رویا می‌بینی؟ چه کسی رویایی است؟ رویا دیدن چه معنایی دارد؟ پاسخ خواهی داد، "خوب، مثل تصاویر متحرکی است که در ذهن من به نمایش درمی‌آید و من آن را تماشا می‌کنم." چه کسی آن را تماشا می‌کند؟ "من!" همان تویی که در آینه نگاه می‌کنی؟ آیا همان تویی که اینک درحال خواندن این کلمات است همانی است که رویا نیز می‌بیند و در آینه هم نگاه می‌کند؟ وقتی بیدار می‌شوی، می‌دانی که رویا دیده‌ای. آگاهی هشیار ما از وجود، استمرار دارد. رمانا ماهاراشی تنها چند سؤال ساده مطرح کرده بود: چه کسی می‌بیند، وقتی تو می‌بینی؟ چه کسی می‌شنود، آن هنگام که تو می‌شنوی؟ چه کسی رویاها را می‌بیند؟ چه کسی به تصویر در آینه نگاه می‌کند؟ آن چه کسی است که تمام این تجربیات را از سر می‌گذراند؟ اگر بخوای تنها یک پاسخ صادقانه و شهودی بدهی، به‌سادگی خواهی گفت: "من. آن من هستم. من در اینجا درحال تجربه تمام اینها هستم."

این شاید بهترین جوابی باشد که می‌توانی بدهی.

کار دشواری نیست که دریایی تو همان اشیا نیستی که به آنها نگاه می‌کنی. همان موضوع کلاسیک فاعل - مفعول. این تو هستی، فاعل، که به چیزها یا مفعول‌ها نگاه می‌کنی. پس نیازی نیست که به تمام اشیاء عالم بپردازیم و بگوییم که آن چیز تو نیستی. می‌توانیم به‌سادگی این مسئله را بدین شکل تعمیم دهیم که، اگر تو کسی هستی که درحال نگریستن به چیزی است، پس آن چیز تو نیستی. پس با یک حذف کلی، تو می‌دانی چه چیز نیستی: تو دنیای بیرونی نیستی. تو آنی هستی در درون که به دنیای بیرون می‌نگرد.

رسیدن به این مطلب ساده بود. حال لااقل تعداد بی‌شمار چیزهای بیرون را حذف کرده‌ایم. ولی تو کیستی؟ و کجا هستی اگر در بیرون و همراه تمام چیزهای دیگر نیستی؟ فقط باید تجسم کنی که حتی اگر تمام اشیاء بیرون ناپدید شوند تو هنوز آنجا و درحال تجربه احساس‌ها هستی. تصور کن چه وحشتی را می‌توانستی تجربه کنی. حتی ممکن بود احساس آزدگی و خشم بکنی. ولی چه کسی این احساس‌ها را حس می‌کرد؟ باز خواهی گفت "من!" و این پاسخ صحیح است. همان "من" هم دنیای بیرون را تجربه می‌کند و هم هیجان‌های درون را.

برای روشن روشن موضوع، تصور کن سگی را تماشا می‌کنی که بیرون درحال بازی است. ناگهان صدایی را درست در پشت سر خود می‌شنوی - یک هیس، مثل مارزنگی! آیا هنوز با همان دقت قبل درحال تماشا می‌کنی سگ هستی؟ البته که نه. حتماً ترس شدیدی

تمام جزئیات پیچیده آنچه را در لحظه دیده‌ای، درک می‌کنی. به تمامی رنگ‌ها نگاه کن، نورهای متنوع، نوع چوب‌های به‌کار رفته در اثاثیه، معماری ساختمان‌ها، تنوع پوسته و برگ‌های درختان. توجه داشته باش که در آن واحد تمام این موارد را درمی‌یابی، بدون نیاز به فکر کردن در مورد آنها. نیاز به هیچ فکری نیست؛ فقط آنها را می‌بینی. حال تلاش کن تا از افکار برای جدا کردن، برچسب زدن، و توصیف پیچیدگی‌های آنچه می‌بینی استفاده کنی. چقدر زمان لازم است تا صدای ذهنت تمام آن جزئیات را برای تو بازگرداند، و این در مقابل تصویر سریع و فوری آگاهی، که تنها می‌بیند، تا چه حد به زمان بیشتری نیاز دارد. هنگامی که بدون ایجاد افکار تنها نگاه می‌کنی، آگاهی تو بدون هیچ تقلایی از هر آنچه می‌بیند آگاه است، و به‌طور کامل آن را درمی‌یابد.

آگاهی بالاترین واژه‌ای است که می‌توانی بر زبان آوری. هیچ چیز بالاتر یا عمیق‌تر از آگاهی وجود ندارد. آگاهی همان هشیاری خلاص است. ولی هشیاری چیست؟ بیا آزمایشی دیگر بکنیم. بیا این‌طور فرض کنیم که در اتاقی هستی و به گروهی از افراد و یک پیانو نگاه می‌کنی. حال باور کن که وجود پیانو در دنیای تو از بین می‌رود. آیا با این باور مشکلی بزرگ برای تو به وجود می‌آید؟ خواهی گفت، "خیر، فکر نمی‌کنم. من به پیانو وابستگی ندارم." خوب پس، باور کن که افراد درون اتاق هم وجود ندارند. هنوز هم خوبی؟ می‌توانی این را انجام دهی؟ خواهی گفت، "مسلمه، من تنها بودن را دوست دارم." حال باور کن که هشیاری تو وجود ندارد. آن را خاموش کن. حالا چطور می‌توانی؟ اگر هشیاری تو وجود نداشته باشد چه خواهد شد؟ جواب ساده است - تو نیز در آنجا نخواهی بود. در آن‌صورت هیچ حسی از "من" وجود نخواهد داشت. هیچ‌کس در آنجا نخواهد بود که بگوید، "اوه، من قبلاً اینجا بودم ولی حالا نیستم." دیگر هشیاری از وجود، در کار نخواهد بود. و بدون هشیاری از وجود، با همان آگاهی، هیچ چیز باقی نمی‌ماند. آیا در آنجا چیزهایی هستند؟ کی می‌داند؟ اگر هیچ‌کس از وجود چیزها خبر نداشته باشد، وجود یا عدم وجود آنها نامربوط و خارج از بحث خواهد بود. فرقی نمی‌کند چند چیز در مقابل تو باشد؛ اگر آگاهی را خاموش کنی، هیچ چیز باقی نمی‌ماند. البته، اگر آگاه باشی نیز می‌تواند هیچ چیز در آنجا نباشد، ولی تو کاملاً آگاه هستی که هیچ چیز در آنجا نیست. چندان هم پیچیده نیست، و بسیار روشن‌تر.

پس اینک اگر از تو سؤال کنم، "تو کیستی؟" پاسخ خواهی داد،

"من آن هستم که می‌بیند. در هر کجا، من نگاه می‌کنم، و از حواصت، افکار و

افکار می‌توانند متوقف شوند، و نیز می‌توانند به‌شدت پریهاو گردند. گاهی نسبت به سایر مواقع افکار بسیار بیشتری داری. حتی ممکن است به دیگری بگویی، "اژهم دارد من را دیوانه می‌کند. از وقتی او این حرف‌ها را به من زده، حتی نمی‌توانم بخوابم. ذهنم اصلاً خفه نمی‌شود." ذهن چه کسی؟ چه کسی منوجه این فکرها می‌شود؟ آیا او خود تو نیستی؟ آیا فکرهایت را در درون نمی‌شنوی؟ آیا از وجود آنها آگاه نیستی؟ در واقع، آیا نمی‌توانی از شر آنها خلاص شوی؟ وقتی شروع به فکری می‌کنی که دوست نداری، آیا نمی‌توانی سعی کنی آن را بیرون بیندازی؟ مردم همواره در حال دست‌وپنجه نرم کردن با افکار هستند. آن‌که از افکار آگاه است کیست، و آن‌که با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کند کدام؟ باز هم یک رابطه فاعل - مفعول با فکرهایت. تو فاعل هستی، و فکرها تنها موضوع یا مفعول دیگری هستند که تو می‌توانی از آنها آگاه باشی. تو همان افکارت نیستی. تو تنها از افکارت آگاهی. سرانجام خواهی گفت،

"بسیار خوب، من هیچ چیز در دنیای بیرون نیستم و من هیچ‌جا هم نیستم."

این تجربه‌های بیرونی و درونی می‌آیند و می‌روند و من آنها را تجربه می‌کنم.

به علاوه، من فکرها هم نیستم. آنها می‌توانند آرام یا پرسروصدا باشند، شاد یا غمگین. فکرها هم مقولاتی دیگر هستند که از آنها آگاه هستم. ولی من کیستم؟

کم‌کم این موضوع تبدیل به سؤالی جدی می‌شود: من کیستم؟ چه کسی است که تمامی این تجربه‌های بدنی، هیجانی، و ذهنی را دارد؟ در اینجا با تأملی بیشتر به این سؤال می‌پردازیم. بدین گونه که تجربه‌ها را رها می‌کنی و از آنها آزاد می‌شوی و سپس نگاه می‌کنی ببینی چه کسی باقی مانده است. آغاز توجه به اینکه چه کسی تجربه را تجربه می‌کند. سرانجام، به نقطه‌ای از خود می‌رسی که متوجه می‌شوی تو، همان فرد تجربه‌گر، ویژگی خاصی داری. و آن کیفیت آگاهی است، هشیاری، حسی شهردی از وجود. تو می‌دانی که در آنجا هستی. نیازی نیست بدان بیندیشی؛ فقط می‌دانی. اگر بخواهی می‌توانی در مورد آن فکر هم بکنی، ولی می‌دانی که داری در مورد آن می‌اندیشی. تو بدون در نظر گرفتن افکار یا بی‌فکری وجود داری.

برای تجربه کردن واقعی‌تر موضوع، بیا یک آزمایش بر روی آگاهی بکنیم. توجه کن که با یک نگاه به درون یک اتاق، یا بیرون از پنجره، در آن واحد تمام جزئیات چیزهایی که در مقابل تو هستند را درمی‌یابی. بدون هیچ تلاشی از تمام آنچه که در حوزه دید تو قرار دارند، مطلع می‌شوی، هم چیزهای دور و هم نزدیک. بدون حرکت سر یا چشم،

خود روشن

هیجان‌هایی که از مقابلم می‌گذرند، مطلع می‌شوم." اگر خیلی عمیق شوی، می‌بینی این همان جایی است که در آن زندگی می‌کنی. زندگی تو در جایگاه آگاهی است. یک موجود ناب معنوی در آنجا می‌زید، بدون تلاش و بدون هیچ قصدی. درست همان‌گونه که بدون هیچ تلاشی به بیرون نگاه می‌کنی و همه چیز را می‌بینی، سرانجام در درون نیز باید به‌قدری در جایگاه خود عقب‌بنشینی که تمامی فکرها و هیجان‌هایت را ببینی، به‌همان اندازه شکل‌های بیرونی. تمام این چیزها در جلوی تو هستند. افکار نزدیک‌تر در درون، هیجان‌ها کمی دورتر، و شکل‌ها جایی در بیرون. در پشت تمام اینها، تو قرار داری. آن قدر به عمق خواهی رفت که متوجه شوی آنچه جایی است که همواره بوده‌ای. در هر صفحه از زندگی‌ات شاهد عبور فکرها، هیجان‌ها و چیزهای زیادی از مقابل خود بوده‌ای. ولی همواره تو، همان دریافت‌کننده آگاه تمامی آنها بوده‌ای و خواهی ماند.

حالا تو در مرکز آگاهی خود قرار داری. در پشت همه چیز، درحال تماشا هستی. این خانه واقعی توست. همه چیز را بیرون بریز ولی تو همچنان خواهی ماند، مطلع از اینکه همه چیز از دست رفته است. ولی مرکز هشیاری را بیرون بینداز، و هیچ چیز باقی نمی‌ماند. آن مرکز، جایگاه خود است. از آن جایگاه است که تو می‌دانی و مطلع می‌شوی که افکار، هیجان‌ها و یک دنیا از طریق حس‌ها وارد می‌شوند. ولی حالا می‌دانی که می‌دانی. این همان جایگاه خود در بودیسم، آتمن هندوها، و جایگاه روح در مکتب یهودی-مسیحی است. راز بزرگ زمانی آغاز می‌شود که آن جایگاه را در اعماق وجود خود بیابی.

نوعی از خواب وجود دارد به نام رویای روشن، که در آن فرد می‌داند درحال خواب دیدن است. در این خواب اگر پرواز کنی، می‌دانی که درحال پرواز کردن هستی. با خود فکر می‌کنی، "اوه، نگاه کن! دارم خواب پرواز می‌بینم. حالا از بالای آنجا پرواز می‌کنم." درواقع به‌آن حد آگاه هستی که بدانی داری در خواب پرواز می‌کنی و داری در خواب، خواب می‌بینی. این خواب با خواب‌های معمول که در آنها به‌طور کامل غرق هستی فرق زیادی دارد. تمایز بین این دو درست همان تفاوت بین هشیار بودن از اینکه در زندگی روزانه هشیار هستی، و هشیار نبودن از این هشیاری است. زمانی که موجود هشیاری هستی دیگر به‌طور کامل در حوادث اطراف غرق نمی‌شوی. درعوض، از درون هشیار هستی که تو همانی که هم حوادث را تجربه می‌کنی و هم افکار و هیجان‌های مربوطه را. زمانی که در این وضعیت از هشیاری فکری در تو ایجاد شود، به‌جای گم شدن در آن، همچنان هشیار هستی که تو موجود فکرکننده به افکاری. تو روشن هستی. این موضوع چند سؤال جالب توجه را برمی‌انگیزد. اگر تو همان سطوح مختلف هستی که تمام اینها را تجربه می‌کنی، در این صورت دلیل وجود این همه سطوح مختلف ادراکی چیست؟ زمانی که در جایگاه هشیاری از خود قرار داری، روشن هستی. پس هنگامی که جایگاه تو به‌قدر کافی در اعماق خود نیست تا بتوانی تجربه‌گر آگاه تجربه‌باشی، آنگاه در کجا هستی؟

برای شروع، آگاهی توانایی انجام کاری را دارد که به آن "تمرکز" گفته می‌شود. این بخشی از طبیعت آگاهی است. اصل و اساس آگاهی هشیاری است، و هشیاری این توان را دارد که از یک چیز هشیارتر شود و نسبت به چیز دیگر کمتر هشیار باشد. به عبارت دیگر، توانایی تمرکز بر موضوع‌های خاص را دارد. معلم می‌گوید، "به حرف‌های من

نداری که کجا نشسته‌ای و در اتاق چه اتفاق‌هایی می‌افتد؟
 تمثیل تلویزیون مثالی عالی است که نشان می‌دهد چگونه مرکز توجه ما می‌تواند از هشیاری به خود به‌سوی گم شدن در موضوع‌های مورد تمرکز جابجا شود. تفاوت در اینجاست که به‌جای نشستن در اتاق هال و غرق شدن در تلویزیون، تو در مرکز توجه خود نشسته و در تصاویر ذهن، هیجان‌ها و مناظر بیرون غرق می‌شوی. هنگامی که به مناظر دنیای فیزیکی تمرکز می‌کنی، همان‌ها تو را به داخل خود می‌کشانند. سپس واکنش‌های هیجانی و ذهنی نیز تو را بیشتر به درون می‌کشند. در آن موقع، تو دیگر در مرکز خود قرار نداری؛ بلکه غرق در نمایش درونی‌ای هستی که درحال مشاهده‌آئی. بیا تا نگاهی به نمایش درونی تو بیندازیم. تو الگویی زیربنایی از افکاری داری که تمام مدت در احاطه آنها هستی. الگوی افکار به میزان زیادی دست‌نخورده و همواره یکسان باقی می‌ماند. تو با این الگوهای معمول فکری خود همان‌قدر آشنا و راحتی که با فضای زندگی خود در خانه، همچنین هیجان‌هایی داری که مخصوص تو هستند: میزان مشخصی ترس، میزان مشخصی عشق، و میزانی از ناامنی. تو می‌دانی که اگر اتفاق‌های خاصی رخ دهند، یک یا چند تا از این هیجان‌ها برافروخته شده و بر هشیاری تو احاطه می‌یابند. سپس، سرانجام، دوباره به‌حدعادی خود بازمی‌گردند. تو تا حدی از این مسئله مطمئننی که از درون به‌شدت مشغول کسب اطمینان از عدم وقوع این مشکلات هستی. درواقع، به‌قدری با کنترل دنیای افکار، هیجان‌ها و حس‌های فیزیکی خود اشتغال ذهنی داری که حتی متوجه نیستی در همان‌جا حضور داری. این حالت معمولاً اغلب افراد است.

هنگامی که در این وضعیت گم‌شدگی قرار داری، چنان غرق موضوع‌های افکار، عواطف و حس‌های خود هستی که فاعل را فراموش می‌کنی. همین حالا، تو در مرکز آگاهی نشسته و درحال تماشای نمایش تلویزیونی خودت هستی. ولی به‌حدی موضوع‌های جالب حواس آگاهی تو را پرت می‌کنند که کاری از تو ساخته نیست به‌جز فرو رفتن در آنها. این امر اجتناب‌ناپذیر و نفس‌گیر است، تصویری سه‌بعدی که همواره در اطراف توست. تمامی حس‌های تو، تو را به درون می‌کشند - تصویر، صدا، طعم، بو و لامسه - و نیز احساس‌ها و افکار تو. ولی تو واقعاً به‌آرامی در درون نشسته و مشغول نظاره‌تمامی اینها هستی. درست همان‌گونه که خورشید برای پرتو افکندن بر چیزهایی که از نور آن روشنایی می‌گیرند نیازی ندارد جایگاه خود را ترک کند، آگاهی نیز برای تمرکز

دقت کن. "این چه معنایی دارد؟ یعنی آگاهی خود را بر یک موضوع متمرکز کن. معلم‌ها این‌گونه می‌پندارند که تو می‌دانی چطور این کار را انجام دهی. چه کسی به تو یاد داده چگونه این کار را بکنی؟ چه کلاسی در دبیرستان به تو آموخته چگونه آگاهی خود را در دست گرفته و آن را در جهتی حرکت دهی تا بر چیزی متمرکز شود؟ هیچ‌کس چنین چیزی به تو نیاموخته، بلکه امری درونی و طبیعی بوده است. تو همواره می‌دانستی چگونه این کار را انجام دهی.

پس ما خوب می‌دانیم که آگاهی وجود دارد؛ فقط اینکه به‌طور طبیعی درمورد آن صحبت نمی‌کنیم. تو احتمالاً تحصیلات پایه، دبیرستان، و دانشگاه را گذرانده‌ای بدون اینکه کسی درمورد طبیعت آگاهی با تو صحبتی کند. خوشبختانه، طبیعت آگاهی در آموزه‌های عمیقی مانند یوگا مورد مطالعه دقیق قرار گرفته است. درواقع، آموزش‌های باستانی یوگا همگی درمورد آگاهی هستند.

بهترین راه برای یادگیری درمورد آگاهی از طریق تجربه مستقیم خود توست. برای مثال، به‌خوبی می‌دانی که آگاهی تو می‌تواند نسبت به محدوده گسترده‌ای از موضوع‌ها هشیار باشد، یا اینکه چنان بر یک موضوع متمرکز شود که تو نسبت به هیچ چیز دیگر هشیار نباشی. وقتی که در افکار گم می‌شوی همین اتفاق رخ می‌دهد. تو مشغول خواندن هستی و ناگهان دیگر درحال خواندن نیستی. همواره این اتفاق می‌افتد. همین‌طور شروع می‌کنی به فکر کردن به چیزی دیگر. موضوع‌های بیرونی یا فکرهای ذهنی در هر زمان می‌توانند توجه تو را به خود جلب کنند. ولی این همچنان همان هشیاری است، چه بر بیرون متمرکز باشد و چه بر فکرهای تو.

کلید مسئله در این است که می‌دانی آگاهی توان آن را دارد که به چیزهای مختلف دقت کند. فاعل، یا همان آگاهی، توانایی این را دارد که هشیاری را به‌طور انتخابی بر موضوع‌ها (مفعول‌های) خاص متمرکز کند. اگر قدمی به‌عقب برداری، به‌وضوح می‌بینی که اشیا پیوسته در هر سه سطح؛ ذهنی، هیجانی، و فیزیکی درحال عبور از مقابل تو هستند. زمانی که هدف‌گذاری نکرده باشی، آگاهی تو بدون تمایز به یک یا چند موضوع جذب شده و بر آن متمرکز می‌شود. اگر این آگاهی به‌قدر کافی متمرکز شود، حس هشیاری تو در درون موضوع گم خواهد شد. یعنی دیگر این هشیاری را نخواهد داشت که نسبت به موضوع هشیار است؛ تنها تبدیل می‌شود به موضوع-آگاه. آیا تابه‌حال توجه کرده‌ای که وقتی عمیقاً غرق تماشای تلویزیون هستی، هیچ هشیاری از این موضوع

داشت. اگر تمامی آنها هماهنگ باشند، کاملاً جذب تجربه خواهی شد. البته در اینجا هم حکم قطعی نیست. تصور کن در سالن سینما نشسته‌ای و حتی با وجود چنین تجربه حسی فراگیر، باز احساس بی‌حوصلگی از فیلم داری. بنا به هر دلیلی فیلم توجه تو را جلب نمی‌کند، پس فکرها شروع به جولان دادن می‌کنند. مثلاً فکری می‌آید که وقتی رسیدیم خانه چکار کنیم. فکری می‌آید در مورد اتفاقی در گذشته. چندی بعد، چنان غرق افکار و شده‌ای که به‌سختی از دیدن فیلم باخبری. این اتفاق درحالی می‌افتد که همچنان هر پنج حس تو در حال ارسال پیام‌هایی در مورد فیلم هستند. اینها تنها به‌این دلیل رخ می‌دهند که فکرهای تو می‌توانند مستقل از فیلم واقع شوند. آنها مکانی جداگانه برای تمرکز آگاهی ندارند می‌بینند.

حال تصور کن، فیلم‌ها به‌گونه‌ای ساخته شده‌اند که نه‌تنها پنج حس بلکه فکرها و هیجان‌های تو را نیز با صحنه هماهنگ می‌کنند. در این تجربه از فیلم، تو در حال شنیدن، دیدن و چشیدن هستی و ناگهان هیجان هنرپیشه را نیز در خود احساس کرده و به فکرهای او فکر می‌کنی. هنرپیشه می‌گوید، "من بسیار عصبی هستم. آیا باید از او درخواست ازدواج کنم؟ و ناگهان حسی از ناامنی در درون تو فوران می‌کند. حال تجربه‌ای با ابعاد کامل داری: پنج حس فیزیکی، به علاوه فکرها و هیجان‌ها. تصور کن به چنین سینمایی رفته و به آن اتصال یافته‌ای. مراقب باش، این می‌تواند پایان وجود تو باشد، آن گونه که خودت را می‌شناسی. در آنجا هیچ موضوعی از آگاهی نیست که با تجربه هماهنگ نباشد. هر کجا هیجاری تو فرود آید، قسمتی از فیلم است. هر گاه فیلم کنترل افکار را به دست گیرد، کار تمام است. دیگر هیچ "تویی" وجود ندارد که بگویی، "من این فیلم را دوست ندارم. می‌خواهم از اینجا بروم." برای رسیدن به چنین حالتی باید فکر مستقلی وجود داشته باشد، ولی فکرهای تو با فیلم رفته‌اند. حال که کاملاً گم شده‌ای، چگونه می‌توانی از آن خارج شوی؟

به‌همان اندازه که این حالت وحشت‌انگیز به‌نظر می‌رسد، منحصبه زندگی نیز چنین است. از آنجائیکه تمام موضوع‌هایی که از آنها مطلع هستی هماهنگ هستند، به آنها چسبیده‌ای و دیگر از جدایی خودت از آنها خبر نداری. فکرها و هیجان‌ها در رابطه با تصاویر و صداها به‌حرکت درمی‌آیند. همگی وارد می‌شوند و آگاهی تو کاملاً جذب آن می‌شود. تا زمانی که در جایگاه نظارت بر آگاهی نشسته باشی، آن قدر از تمام اینها فاصله نداری که بدانی تو در حال تماشای آنها هستی و این همان معنای گم شدن است.

هشیاری بر موضوع‌هایی مانند شکل‌ها، فکرها و هیجان‌ها مرکز خود را ترک نمی‌کند. هر زمان خواستی دوباره به این مرکز بازگردی، فقط کافی است چندین بار در درون بگویی، "سلام". سپس توجه کن که نسبت به آن فکر هشیاری، در مورد این هشیاری فکر نکن؛ آن یک فکر دیگر خواهد بود. به‌راحتی آرام بگیر و هشیار باش از اینکه پژواک "سلام" در ذهن تو طنین می‌افکند. همان نقطه جایگاه آگاهی متمرکز توست.

حال بیا از صفحه کوچک نمایش به صفحه بزرگ برویم. بیا با استفاده از مثال یک سینما، آگاهی را بررسی کنیم. وقتی به سینما می‌روی به خود این اجازه را می‌دهی که در فیلم غرق شوی. این بخشی از تجربه تماشای فیلم است. در این تجربه از دو حس خود استفاده می‌کنی: دیدن و شنیدن؛ و بسیار حائز اهمیت است که این دو حس هماهنگ عمل کنند. اگر چنین نبود آن چنان درگیر فیلم نمی‌شدی. تصور کن که در حال تماشای فیلم جیمزباند هستی و صدا با تصویر منطبق نیست. به عوض غرق شدن در دنیای جادویی فیلم، همچنان بسیار هشیار می‌مانی که در سالن سینما هستی و مشکلی وجود دارد. ولی از آنجا که صدا و تصاویر به‌طور معمول کاملاً با یکدیگر هماهنگ هستند، فیلم‌ها هشیاری تو را تسخیر کرده و فراموش می‌کنی که در سالن سینما هستی. فکرها و هیجان‌های شخصی خود را فراموش می‌کنی و آگاهی تو به درون فیلم کشیده می‌شود. تفاوت بین تجربه نشستن در کنار یک غریبه، در سالن سرد و تاریک سینما با تجربه غرق شدن در فیلم به‌نحوی که کاملاً از اطراف بی‌خبر شوی، تفاوتی قابل تأمل و به‌واقع پدیده‌ای خارق‌العاده است. در واقع، با یک فیلم مهیج، برای تمام دو ساعت هیچ خبری از خویش خود نخواهی داشت. پس اگر بنا باشد آگاهی تو به‌طور کامل در فیلم غرق شود، هماهنگی بین صدا و تصویر بسیار مهم است؛ و این تنها دو تا از حس‌های تو هستند.

اگر تجربه فیلم حس‌های بو و طعم را نیز شامل می‌شد، آنگاه چه اتفاقی می‌افتاد؟ تصور کن در حال تماشای فیلمی هستی که در آن کسی مشغول خوردن است و تو همان طعمی را که او می‌چشد حس کرده و همان بویی را که می‌بوید نیز حس می‌کنی. در این یکی به‌طور قطع گیر می‌افتی. درون‌داد حسی دو برابر شده و بنابراین تعداد موضوع‌هایی که وارد آگاهی تو می‌شوند نیز دو برابر شده‌اند. صدا، تصویر، طعم، بو و هنوز به حس بزرگ اشاره‌ای نکرده‌ایم - آیا به سالن سینمایی رفته‌ای که حس لامسه را نیز درگیر کند؟ زمانی که آنها هر پنج حس را به‌کار گیرند دیگر حتی فرصت کوچکی هم نخواهی

یکسان است. آگاهی نه خالص است نه ناخالص، اصلاً هیچ کیفیتی ندارد. تنها در آنجا حضور دارد. و هشیار از هشیار بودن است. تفاوت اینجاست که وقتی آگاهی در درون تمرکز نیافته باشد، به‌طور کامل بر موضوع‌های آگاهی متمرکز می‌شود. وقتی فردی متمرکز باشی، در آن‌صورت همواره آگاهی تو از آگاه بودن باخبر است. هشیاری تو از بودن ربطی به موضوع‌های درونی و بیرونی که از آنها باخبر هستی ندارد.

اگر واقعا می‌خواهی این تفاوت را درک کنی، ابتدا باید توجه کنی که آگاهی می‌تواند بر هر چیزی متمرکز کند. در این‌صورت، اگر آگاهی بر خود متمرکز شود چه؟ وقتی این اتفاق رخ دهد، به‌جای هشیار بودن از فکرها، تو به هشیاری خود از این هشیاری واقعی، تو نور آگاهی را به روی خودت بازتابانده‌ای. تو همیشه در حال تأمل بر چیزی هستی، ولی این بار بر منبع آگاهی تأمل کرده‌ای. این مدیتیشن واقعی است. مدیتیشن واقعی ورای عمل ساده تمرکز یک نقطه‌ای است. برای عمیق‌ترین مدیتیشن نه تنها باید این توان را داشته باشی که آگاهی خود را به‌طور کامل بر یک موضوع متمرکز کنی، بلکه باید قادر باشی خود هشیاری را به‌عنوان همان موضوع انتخاب کنی. در بالاترین حالت آن، تمرکز آگاهی به خود بازمی‌گردد.

هنگامی که بر طبیعت خود تأمل کنی، در حال مراقبه هستی. بدین علت است که مراقبه بالاترین حالت‌هاست. بازگشتی است به ریشه بودن تو، هشیاری ساده نسبت به هشیار بودن. هرگاه از آگاهی خود، آگاهی یافتی، به حالت کاملاً متفاوتی دست خواهی یافت. حال تو خواهی دانست که هستی. تبدیل به موجودی بیدار شده‌ای. درواقع این طبیعی‌ترین چیز در جهان است. من اینجا هستم. همیشه در اینجا بوده‌ام. مثل این است که بر روی کاناپه در حال تماشای تلویزیون بوده‌ای، ولی به‌طور کامل غرق در نمایش بوده و فراموش کرده‌ای کجا هستی. کسی تو را تکان داده و حال هشیار شده‌ای که بر روی کاناپه هستی و در حال تماشای تلویزیون. هیچ چیز دیگر تغییر نکرده است. تو تنها فرافکنی حس خود را بر آن موضوع خاص آگاهی متوقف کرده‌ای. بیدار شده‌ای. این معنویت است. این طبیعت خود است. این تو هستی.

همان‌طور که به آگاهی بازمی‌گردد، این دنیا دیگر معضل و مشکلی نخواهد بود. بلکه تنها به‌عنوان چیزی است که بدان می‌نگری. این چیز همین‌طور به تغییر کردن ادامه می‌دهد، ولی هیچ چیز به معنای مشکل نیست. هرچه بیشتر اشتیاق داشته باشی پندیری جهان همان موضوعی است که به آن هشیاری، به‌همان اندازه نیز جهان به تو اجازه می‌دهد

روح گم‌شده همان آگاهی‌ای است که به مکانی فرورفته که در آن فکرها، هیجان‌ها و ادراک‌های حسی دیداری، شنیداری، چشایی، بویایی و لامسه همگی با هم هماهنگ شده‌اند. تمام این پیام‌ها به یک نقطه می‌رسند. سپس آگاهی، که می‌تواند از هر چیز باخبر باشد، مرتکب این اشتباه می‌شود که از فاصله‌ای بسیار نزدیک بر آن نقطه تمرکز می‌کند. زمانی که آگاهی به درون بلعیده شد، دیگر خود را به‌عنوان خود نمی‌شناسد. خود را به‌عنوان موضوع‌هایی می‌شناسد که در حال تجربه کردن آنهاست. به بیانی دیگر، تو خود را به‌عنوان این موضوع‌ها ادراک می‌کنی. فکر می‌کنی که تو مجموعه‌ای از تجربه‌های آموخته شده هستی.

این همان فکری است که در سینماهای مدرن و پیشرفته گرفتار آن می‌شوی. در چنین سینمایی اول باید انتخاب کنی می‌خواهی کدام شخصیت داستان باشی. مثلاً فرض کن می‌گویی، "می‌خواهم جیمزباند باشم." بسیار خوب، ولی وقتی دکمه را فشار دادی کار تمام است. بهتر است زمان‌سنجی برای دکمه کار گذاشته باشی! تو، به‌عنوان همان تویی که می‌شناسی، دیگر در آنجا وجود نخواهد داشت. از آنجا که تمام فکرهای تو دیگر فکرهای جیمزباند هستند، کل تعریف خود که قبلاً داشتی از بین رفته است. به‌خاطر داشته باش، تعریف و مفهوم خود تنها مجموعه‌ای است از فکرهایی که درباره خودت داری. به شیوه‌ای مشابه، هیجان‌های تو نیز به باند تعلق دارند و تو فیلم را از دریچه ادراک دیداری و شنیداری او تماشا می‌کنی. تنها جنبه‌ای از وجود تو که دست‌نخورده باقی می‌ماند آگاهی است که از این موضوع‌ها باخبر است. همان مرکز هشیاری که از فکرها، هیجان‌ها و درون‌داده‌های حسی قبلی تو آگاه بود. حال کسی فیلم را خاموش می‌کند. بلافاصله، فکرها و هیجان‌های باند جای خود را به افکار و هیجان‌های قبلی تو می‌دهند. دوباره برمی‌گردد به این فکر که تو خانم چهل ساله‌ای هستی. تمامی فکرها با هم می‌خوانند. تمامی هیجان‌ها هم جور درمی‌آیند. همه چیز همان شکل، همان بو، همان طعم و همان احساس قبلی را دارد. ولی این حقیقت به‌رحال تغییر نمی‌کند که اینها همگی تجربه‌های آگاهی هستند. تمامی اینها موضوع‌های آگاهی هستند و تو همان آگاهی هستی.

وجه تمایز بین یک فرد آگاه و متمرکز با فردی که چندان آگاه نیست، تنها همان نقطه تمرکز هشیاری آنهاست. تفاوتی در خود موجودیت آگاهی وجود ندارد. تمامی آگاهی یکسان است. درست به‌همان‌گونه که تمام نورهای خورشید مشابه هستند، هشیاری نیز

خودت باشی - هشیاری، خویشمن، آئمن، روح، بدین ترتیب متوجه خواهی شد که تو کسی نیستی که فکر می‌کردی، تو حتی یک موجود انسان نیستی. فقط درحال تماشای یکی از این اتفاقات هستی. آنجا محل آغاز تجربه‌های عمیق در مرکز آگاهی توست. اینها تجربه‌های عمیق و شهودی از طبیعت واقعی خود هستند. درمی‌یابی که به طرز خارق‌العاده‌ای گسترده و فراگیر شده‌ای. زمانی که به‌جای شکل و موضوع، شروع به کشف آگاهی کنی، متوجه خواهی شد که آگاهی تو تنها بدین علت کوچک و محدود ظاهر می‌شد که تو بر موضوع‌های کوچک و محدود متمرکز بودی. این درست همان حالتی است که صرفاً بر تلویزیون تمرکز داری - هیچ چیز دیگری در دنیای تو وجود ندارد. اگر خود را عقب بکشی، در آن صورت، تمام اتاق را خواهی دید، که تلویزیون نیز بخشی از آن است. به‌همین ترتیب می‌توانی به‌جای تمرکز شدید تنها بر فکرها، هیجان‌ها و دنیای حسی این موجود انسانی، خود را عقب کشیده و همه چیز را ببینی. می‌توانی از جزء به کل جابجا شوی.

یکی از قدیسین بزرگ، رامانا ماهارشی، همواره این سؤال را می‌پرسید، "من کیستم؟" حال می‌بینیم که این سؤالی است بسیار عمیق. بدون توقف و مدام آن را بپرسید. بپرسید و متوجه خواهید شد که خود شما جواب سؤال هستید. هیچ پاسخ روشنفکران‌ای وجود ندارد - تو خود پاسخی. تبدیل به پاسخ شو و همه چیز دگرگون خواهد شد.

بخش دوم

تجربه انرژی



تصویر انعکاسی از سحابی خوشه پروین (هفت خواهران، ثریا) در IC ۳۴۹
Reflection Nebula in the Pleiades IC349
تأیید تصویر از سوی: ناسا و تیم Hubble Heritage (STScI/AURA)

فصل ۵

انرژی بی پایان

آگاهی یکی از رازهای بزرگ زندگی است و انرژی درونی رازی دیگر. در واقع بی توجهی دنیای غرب به قوانین انرژی درونی شرم آور است. ما انرژی بیرونی را مورد مطالعه قرار داده، و برای منابع انرژی ارزش چشمگیری قائل هستیم، ولی به انرژی درون توجهی نداریم. مردم در زندگی خود با افکار، احساس‌ها و اعمال‌شان به این سو و آن سو می‌روند، بدون اینکه بدانند نیروی محرکه این فعالیت‌ها چیست. حقیقت این است که، هر حرکتی از بدن، هر نوع تحرکی که داری، و هر فکری که از ذهن تو می‌گذرد نوعی صرف انرژی است. درست به همان شکل که هر اتفاقی در جهان بیرون نیازمند انرژی است، هر رخداد درون نیز مستلزم صرف انرژی می‌باشد.

برای مثال، اگر بر روی فکری تمرکز داشته باشی و فکر دیگری در این بین تداخل کند، ناچار خواهی بود نیرویی در خلاف جهت وارد کنی تا با فکر مزاحم بجنگی. این کار نیازمند انرژی است و می‌تواند تو را از پا درآورد. به همین شکل، اگر تلاش داشته باشی فکری را در ذهنت نگاه‌داری ولی مرتب این فکر از ذهنت خارج شود، باید با اشتیاق تمرکز کنی تا آن را برگردانی. در این حال، عملاً برای آنکه بتوانی آن فکر را در جای خود نگاه‌داری در حال ارسال انرژی برای آن هستی. رویارویی با هیجان‌ها نیز انرژی می‌طلبد. اگر هیجانی داشته باشی که با کارهای در دست انجام تداخل کند و آن را نخواهی، آن هیجان را به گوشه‌ای می‌رانی. تو این کار را تقریباً به شکلی غریزی انجام می‌دهی به نحوی که هیجان ناخواسته دیگر سر بلند نکرده و مزاحم تو نشود. هر کدام از این اعمال نوعی مصرف کردن انرژی هستند.

خلق افکار، جلوگیری از افکار، یادآوری آنها، ایجاد هیجان‌ها، مهار هیجان‌ها، و نظم بخشیدن به غریزه‌های پر قدرت درون، همگی نیازمند انرژی چشمگیری‌اند. این همه

کاملاً خالی از انرژی بودی. ماه‌ها و ماه‌ها هیچ انرژی‌ای نداشتی. بعد خدا می‌داند از کجا، در یک لحظه، چنین انرژی عظیمی تو را از جا می‌کند.

نمی‌توانی به این تغییرات شگرف در سطح انرژی بی‌تفاوت باشی. تمام آن انرژی دقیقاً از کجا سربرآورد؟ هیچ تغییر ناگهانی در عادت‌های خوردن و خوابیدن تو بوجود نیامد. با این همه، وقتی دوست قدیمی به دیدنت می‌آید، تمام شب را به صحبت با او می‌گذرانی و نزدیک صبح برای دیدن طلوع خورشید با او بیرون می‌روی. دیگر هیچ خستگی حس نمی‌کنی. شما دوباره دست در دست یکدیگر هستید و مملو از فوران‌های شادی. مردم شما را به شکل پرتوی از نور می‌بینند. این همه انرژی از کجا پیدا شد؟

اگر با دقت نگاه کنی، آنچه در درون می‌بینی پدیده‌ی شگرفی از انرژی است. این انرژی نه از غذا ایجاد شده و نه از خواب. این انرژی همیشه در اختیار توست. در هر لحظه می‌توانی به آن تکیه کنی. به‌سادگی از درون سرچشمه می‌گیری و تو را از درون پر می‌کند. زمانی که با این انرژی پر شده باشی احساس می‌کنی که دنیا در اختیار توست. زمانی که انرژی با شدت جریان دارد، می‌توانی عبور امواج آن را از درون خود حس کنی. از اعماق وجودت خودبه‌خود فوران کرده و تو را دوباره شارژ و سرشار می‌کند.

تنها دلیلی که همیشه این انرژی را حس نمی‌کنی آن است که جلوی آن را می‌بندی. با بستن قلبت، بستن ذهنت، و با محدود کردن خودت به فضایی کوچک در درون، آن را بلوک می‌کنی. این کار دریچه‌ی انرژی را به‌سوی تو می‌بندد. زمانی که دریچه‌ی قلب یا ذهنت را می‌بندی، خود را در فضای تاریک درون مخفی می‌کنی. آنجا هیچ نوری وجود ندارد. هیچ انرژی. هیچ چیز جریان نمی‌یابد. انرژی همچنان آنجاست ولی قادر به حرکت نیست. این همان معنای "بلوک شدن" است. به‌همین خاطر هنگام افسردگی هیچ انرژی‌ای نداریم. مراکز در درون تو هستند که مسیر جریان انرژی را تعیین می‌کنند. وقتی این مراکز را می‌بندی هیچ انرژی‌ای موجود نخواهد بود. اگر آنها را باز کنی، انرژی وجود دارد. گرچه مراکز انرژی مختلفی در درون تو هستند، ولی مرکزی که با علم شهودی قادر به باز کردن و بستن بهتر آن هستی، همان قلب است. این‌طور بگویم که وقتی عاشق کسانی هستی، در حضور آنها کاملاً احساس گشودگی می‌کنی. از آنجا که به آنها اعتماد داری، دیوارهای اطراف کوتاه‌تر می‌شوند و احساسی از انرژی فراوان ایجاد می‌شود. ولی اگر آنها کاری کنند که آزار ببینی، بار دیگر که در کنار آنها هستی چنین احساس قوی‌ای از انرژی نخواهی داشت. آن احساس عشق سابق وجود نخواهد داشت. و در عوض

انرژی از کجا می‌آید؟ چگونه است که گاهی انرژی در دسترس است و گاه کاملاً احساس تخلیه‌ی انرژی داری؟ آیا تابه‌حال توجه کرده‌ای زمان‌هایی که از نظر ذهنی و هیجانی تخلیه شده هستی، خوردن غذا کمک چندانی نمی‌کند؟ و برعکس، اگر به دوره‌هایی از زندگی بنگری که عاشق بودی، یا بابت چیزی هیجان زده بوده و از آن الهام گرفته بودی، چنان خود را غرق در انرژی می‌دیدي که حتی نیاز به خوردن هم نداشتی. این انرژی که از آن حرف می‌زنیم از سوزاندن غذای مصرفی حاصل نمی‌شود. در درون تو منبعی از انرژی است که می‌توانی به آن تکیه کنی. این انرژی از منبع انرژی بیرونی متمایز است.

برای آزمایش این منبع انرژی، بهترین راه توجه به این مثال است. تصور کن در سنین بیست سالگی هستی و دوستی چندین و چند ساله و قدیمی تو از آن هم پاشیده شده چنان افسرده می‌شوی که مایلی تنها در خانه بمانی. از آنجا که انرژی برای بلند شدن و تمیز کردن ناداری، به‌زودی، همه چیز بر روی زمین پخش می‌شود. به‌سختی قادر هستی از تخت بیرون بیایی پس تمام مدت می‌خوابی. حتماً چیزی خورده‌ای چون چیمبه‌های پیتزا همه جا پخش شده‌اند. ولی به‌نظر نمی‌رسد که هیچ کدام از اینها کمکی کنند. در هر صورت، هیچ انرژی‌ای در خود نداری. دوستان تو را به بیرون رفتن دعوت می‌کنند، ولی تو رد می‌کنی. نکته اینجاست که بیش از آن خسته هستی که بخوابی کاری کنی.

اغلب مردم دوره‌ای از زندگی را این‌چنین گذرانده‌اند. احساس می‌کنی راهی برای خروج از این حالت نداری و به‌نظر می‌رسد برای ابد همین‌طور خواهی ماند. سپس، یک روز، ناگهان تلفن زنگ می‌زند. درست حدس زدی، دوست قدیمی توست، همان که سه ماه قبل تو را ترک کرد. او درحالی که گریه می‌کند می‌گوید، "اوه خدای من! من رو به‌خاطر داری؟ امیدوارم هنوز بخوابی با من حرف بزنی. من احساس وحشتناکی دارم. ترک کردن تو بزرگ‌ترین اشتباه عمرم بود. حالا می‌فهمم چقدر برای من مهم هستی و نمی‌توانم بدون تو زندگی کنم. تنها عشق واقعی که در زندگی‌ام حس کردم مال زمانی بود که با هم بودیم. می‌شه خواهش کنم من را ببخشی؟ ممکنه یه روز من رو ببخشی؟ می‌تونم پیام و بینمت؟"

حال چگونه هستی؟ جداً، چقدر طول خواهد کشید تا انرژی کافی برای بیرون پریدن از تخت، تمیز کردن خانه و دوش گرفتن را پیدا کنی و قدری رنگ و بوی چهره‌ات بازگردد؟ در عمل خواهی دید که بلافاصله و در یک لحظه تمام اینها رخ می‌دهند. همان موقع که گوشی را می‌گذاری خود را مملو از انرژی حس می‌کنی. چگونه این اتفاق افتاد؟ تو

را بگشایی، انرژی با قدرت در درون تو به جریان درمی‌آید. تعالیم معنوی واقعی در مورد همین انرژی هستند و راز چگونگی باز بودن به روی آن.

تنها چیزی که باید بدانی این است که گشوده بودن راز جریان یافتن انرژی در درون است، و بسته بودن، درهای انرژی را مسدود می‌کند. حال تو باید تصمیم بگیری که آیا خواهان این انرژی هستی یا خیر. و میزان آن را تا چه حد می‌خواهی؟ به چه مقدار عشق نیاز داری؟ برای کارهایی که انجام می‌دهی می‌خواهی چقدر شور و حرارت داشته باشی؟ اگر لذت کامل از زندگی به معنای داشتن انرژی زیاد، عشق، و شور و حرارت است، پس هیچ‌گاه خود را بسته نگاه ندار.

یک روش بسیار ساده برای گشوده ماندن وجود دارد. راز گشوده ماندن این است که هیچ‌گاه دریاچه‌ها را نبندی. به همین سادگی است. تمام کاری که باید بکنی این است که تصمیم بگیری که آیا مایل هستی گشوده باشی یا نه، یا فکر می‌کنی بهتر است بسته باشی. می‌توانی در عمل خود را آموزش دهی که هیچ‌گاه بسته نشوی. بسته شدن یک عادت است، و مثل هر عادت دیگر می‌تواند شکسته شود. برای مثال، ممکن است از آن دسته افرادی باشی که ترسی زیربنایی از دیگران دارند و در برخورد با آنها مایل هستند خود را بسته نگاه دارند. پس ممکن است در عمل هر گاه کسی به سمت تو می‌آید، حس از گارد گرفتن و بسته بودن را به‌طور عادت احساس کنی. می‌توانی خود را آموزش دهی که عکس این کار را بکنی. می‌توانی به خود یاد دهی هر بار که کسی را دیدی باز و گشوده شوی. مسئله تنها خواست توست که می‌خواهی باز باشی یا بسته. در نهایت این امر در کنترل توست.

مشکل اینجاست که ما از قدرت کنترل خود استفاده نمی‌کنیم. در شرایط عادی، وضعیت گشودگی ما به عوامل روان شناختی وابسته است. دراصل، ما این‌گونه برنامه‌ریزی شده‌ایم که بر مبنای تجربه‌های گذشته خود گشوده باشیم یا بسته. اثرات گذشته هنوز در درون ما هستند، و توسط حوادث مختلف دوباره زنده می‌شوند. اگر این تأثیرات منفی باشند، تمایل به بسته شدن خواهیم داشت. اگر تأثیراتی مثبت باشند، تمایل ما به گشوده بودن است. مثلاً تصور کنید بوی خاصی را استشمام می‌کنید که شما را به یاد زمانی می‌اندازد که جوان بوده‌اید و کسی درحال پختن شام بوده است. اینکه شما در برابر این بو چگونه واکنشی داشته باشید بستگی به اثرات باقی مانده از تجربه قبلی دارد. آیا از خوردن شام با خانواده لذت برده‌اید؟ غذای خوبی بوده است؟ در این صورت، آن

احساس سختی و گرفتگی در قفسه سینه داری. این اتفاق به دلیل بستن قلب رخ می‌دهد. قلب یک مرکز انرژی است و می‌تواند باز یا بسته شود. در یوگا به این مراکز انرژی چاکرا می‌گویند. زمانی که چاکرای قلب خود را می‌بندی، انرژی نمی‌تواند در درون جریان یابد. و زمانی که انرژی جریان ندارد، تاریکی حاکم است. برحسب میزان بسته بودن، ممکن است احساس وحشتناکی از آشفتگی داشته باشی یا حتی سستی و کزختی چشمگیر. اغلب مردم بین این دو حالت در نوسان هستند. در این حال بد اگر دریافته‌ای که خطایی از معشوق سرزده، یا معشوق بتواند به حد کافی رضایت تو را جلب کند، آنگاه دوباره باز شدن قلبت را خواهی دید. با این گشودگی دوباره سرشار از انرژی خواهی شد و عشق بار دیگر به جریان خواهد افتاد.

چند بار تا کنون این وضعیت‌های گذرا را در زندگی تجربه کرده‌ای؟ تو چشمه زیبایی از انرژی در درون خود داری. زمانی که باز هستی آن را حس می‌کنی؛ هنگام بسته بودن خیر. این جریان انرژی که از اعماق وجود تو می‌آید، به اسامی مختلفی نامیده شده است. در طب کهن چینی نام آن "چی" است. در یوگا به آن "شکتی" می‌گویند. در مغرب آن را تحت عنوان "روح" می‌شناسیم. آن را هر گونه می‌خواهی بنام. تمامی سنت‌های بزرگ معنوی در مورد انرژی معنوی صحبت می‌کنند؛ تنها تفاوت این است که آن را به نام‌های مختلف می‌نامند. انرژی معنوی همان چیزی است که در زمان انباشته شدن قلبت از عشق در خود تجربه می‌کنی. هنگامی که شیفته چیزی می‌شوی همین تجربه را از سر می‌گذرانی و سطح انرژی در درون تو بالا می‌رود.

تو باید این انرژی را بشناسی زیرا از آن توست. این انرژی حق طبیعی تو، و نامحدود است. هر زمان که بخواهی می‌توانی آن را فراخوانی. هیچ ربطی به سن و سال هم ندارد. برخی افراد هشتاد ساله انرژی و شور و حرارت یک کودک را دارند. آنها می‌توانند ساعت‌های متمادی و هفت روز هفته کار کنند. آنها سراپا انرژی هستند. انرژی پیر نمی‌شود، خسته نمی‌شود، و به غذا نیازی ندارد. تنها چیزی که نیاز دارد گشودگی و دریافت کندگی است. این انرژی به‌طور مساوی در اختیار همگان قرار دارد. خورشید تابش متفاوتی بر افراد مختلف ندارد. اگر انسان خوبی باشی، بر تو می‌تابد، اگر کار بدی کرده باشی، همچنان بر تو می‌تابد. همین داستان در مورد انرژی درون هم صدق می‌کند. تنها تفاوت در این است که در مورد انرژی درونی تو قادر هستی درهای درون را بسته و آن را مسدود کنی. وقتی بسته هستی، انرژی از جریان می‌افتد. زمانی که دریاچه‌های خود

اگر فهرستی تهیه کنی از اینکه جهان چگونه باید باشد تا گشوده بمانی، گشوده ماندن خودت را محدود به آن شرایط کرده‌ای. بهتر است باز ماند بدون توجه به چه‌ها و چگونه‌ها. اینکه باز ماندن را چگونه بیاموزی بستگی به خود تو دارد. ترفند نهایی این است؛ بسته نشدن. اگر بسته نشوی یاد گرفته‌ای که باز بمانی! به هیچ رخدادی در زندگی این اجازه را نده که آن قدر مهم باشد تا تو را آرزومند بستن قلبت به روی آن کند. هر زمان قلبت شروع به بسته شدن کرد، فقط بگو، "نه، من بسته نخواهم شد. آرامش خود را بازخواهم یافت. من اجازه می‌دهم این وضعیت جای خود را پیدا کند و با آن همراه خواهم بود." برای موقعیت ارزش و احترام قائل باش و با آن روبرو شو. به معنای واقعی با آن روبرو شو. هر کاری می‌توانی انجام بده. ولی با گشودگی با آن روبرو شو. با هیجان و شور و اشتیاق با آن روبرو شو. مهم نیست آن اتفاق چیست فقط بگذار تمرین روز باشد. به‌مرور می‌بینی نحوه بسته شدن را فراموش کرده‌ای. بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌کنند، بدون توجه به موقعیتی که در آن قرار می‌گیری، حتی تمایلی به بسته شدن در خود احساس نخواهی کرد. تنها با تمام قلب و روح خود زندگی را در آغوش خواهی گرفت. هر گاه به این وضعیت بسیار بالا دست یافتی، انرژی تو شگفت‌انگیز خواهد بود. در هر زمان تمامی انرژی مورد نیاز را در اختیار خواهی داشت. فقط کافی است خود را آرام کنی و گشوده، و انرژی فوق‌العاده‌ای در درون تو به جریان خواهد افتاد. تنها محدودیت تو میزان توانایی‌ات در باز ماندن است.

اگر واقعاً دوست داری گشوده بمانی، به زمان‌هایی که احساس عشق و حرارت داری توجه کن. سپس از خود سؤال کن، چرا نمی‌توانم همیشه این احساس را داشته باشم. چرا این احساس ناچار است رخت برپندد؟ پاسخ ساده است: این احساس تنها در صورتی راه رفتن برمی‌گزیند، که بسته شدن را انتخاب کنی. با بسته شدن، در عمل این انتخاب را برگزیده‌ای که احساس گشودگی و عشق نداشته باشی. تو همواره عشق را بیرون می‌اندازی؛ تا زمانی احساس عشق می‌کنی که کسی چیزی برخلاف نگفته باشد، و بعد عشق را رها می‌کنی. شغل خود را با شور و حرارت و اشتیاق انجام می‌دهی، تا زمانی که کسی از چیزی انتقاد کند، و بعد دوست داری آن را رها کنی. این انتخاب توست. تو یا می‌توانی وقتی رخدادی را دوست نداری خودت را به روی آن ببندی، یا می‌توانی با بسته نشدن به احساس عشق و اشتیاق ادامه دهی. تا زمانی که به دسته‌بندی کردن همه چیز و مشخص کردن این ادامه دهی که چه چیز را دوست داری و کدام را

تو به شما گرمی می‌بخشد و موجب گشوده شدن درچه‌های شما به روی این تجربه می‌شود. اگر این غذا خوردن در کنار کسانی بوده که چندتان تجربه جالبی برای تان به‌جای گذاشته، یا شما آن غذا را دوست نداشته‌اید، آنگاه وارد حالت دفاعی شده و بسته می‌شوید. واقعاً این جریان به‌همین اندازه حساس است. یک بو می‌تواند منجر به باز یا بسته شدن شود، و همین‌طور دیدن یک ماشین با رنگ خاص یا نوع کفش‌هایی که کسی پوشیده است. ما به‌گونه‌ای بر اساس گذشته برنامه‌ریزی شده‌ایم که هر شکلی از چیزها می‌تواند باعث گشوده یا بسته شدن ما بشود. اگر به این موضوع دقت کنی، خواهی دید که این اتفاق مرتب و هر روز تکرار می‌شود.

ولی هیچ‌گاه نباید اجازه دهی چیزی با اهمیت و بزرگی انرژی تو بر پایه شانس به جریان بیفتد. اگر انرژی را دوست داری، که مسلماً داری، پس هیچ‌گاه بسته نباش. هر چه بیشتر گشوده ماندن را یادگیری جریان این انرژی در درون تو بیشتر خواهد شد. تمرین باز ماندن را با بسته نشدن انجام بده. هر بار که شروع به بسته شدن کردی، از خودت بپرس که آیا واقعاً می‌خواهی جلوی جریان انرژی را بگیری. زیرا اگر نخواهی، نمی‌توانی صرف‌نظر از هر آنچه در این جهان رخ می‌دهد، یادگیری که باز بمانی. فقط تعهد کن تا ظرفیت نامحدود خود را در دریافت این انرژی بشناسی. پس به‌سادگی تصمیم بگیر که بسته نشوی. در ابتدا ممکن است به‌نظرت غیرطبیعی باشد زیرا تمایل ذاتی تو این است که به‌عنوان وسیله‌ای دفاعی درچه‌های خود را ببندی. ولی بستن قلب واقعاً تو را در برابر هیچ چیز محافظت نمی‌کند؛ تنها ارتباط تو را با منبع انرژی خود قطع می‌کند. و در نهایت تنها باعث می‌شود در درون زندانی شوی.

به‌تدریج درخواهی یافت که آنچه در زندگی واقعاً خواهان آن هستی احساس شور و اشتیاق، لذت و عشق است. اگر بتوانی در هر زمان این احساس را داشته باشی، آنچه در بیرون رخ می‌دهد چه اهمیتی می‌تواند داشته باشد؟ اگر همواره حس وجد داشته باشی، همواره از تجربه لحظه در هیجان باشی، آنگاه اهمیتی نخواهد داشت که خود تجربه چه باشد. تجربه اهمیتی ندارد، وقتی در درون چنین احساسی داشته باشی، همه چیز زیباست. پس یاد می‌گیری که علیرغم تمام اتفاقات گشوده باشی. اگر این کار را بکنی آنچه را همگان در تلاش برای آن هستند، به‌رایگان به‌دست می‌آوری: عشق، شور و اشتیاق، هیجان و انرژی. به‌سادگی می‌توانی متوجه شوی که در تلاش برای فهرست کردن آنچه برای گشوده ماندن نیاز داری، در نهایت فقط گشودگی را محدود می‌کنی.

دازهای قلب روحانی

افراد کمی هستند که ماهیت قلب را می‌فهمند. حقیقت این است که قلب تو یکی از شاهکارهای خلقت و وسیله‌ای اعجاب‌انگیز است. این عضو قدرت خلاق ارتعاش‌ها و هارمونی‌هایی را دارد بسیار فراتر از زیبایی پیاو، تارها و فلوت‌ها. تو شاهکار هنری را که یک ابزار موسیقایی خلق می‌کنند می‌شنوی ولی قلب را احساس می‌کنی. و اگر فکر کنی که یک ابزار را احساس کرده‌ای تنها به این دلیل است که قلب تو را لمس کرده است. قلب تو ابزاری است با چنان انرژی لطیفی که تنها افراد معدودی می‌توانند ارزش آن را دریابند.

در اغلب انسان‌ها، قلب کار خود را انجام می‌دهد بدون اینکه به آن توجه کنند. اگرچه عملکرد آن بر تمام حوزه‌های زندگی حاکم است، ولی شناخته شده نیست. در لحظه‌ای از زمان که برحسب اتفاقی درپچه‌های قلب گشوده شوند، عاشق خواهیم شد. در هر لحظه‌ای از زمان که اتفاقی رخ داده و قلب بسته شود، عشق پایان می‌یابد. اگر برحسب اتفاق آسیبی به قلب بخورد، خشمگین می‌شویم، و اگر به‌طور ناگهانی حضور قلب را حس نکنیم، احساس پوچی خواهیم کرد. تمامی این اتفاقات مختلف تنها به این دلیل رخ می‌دهند که در قلب تغییری ایجاد می‌شود. این تغییر و تبدلات انرژی که در قلب حادث می‌شود زندگی تو را به جریان می‌اندازد. تو چنان با آنها همانندسازی کرده‌ای که وقتی می‌خواهی درمورد اتفاقاتی که بر قلب رخ داده صحبت کنی، واژه "من" را به‌کار می‌بری. ولی حقیقت این است که تو همان قلب خود نیستی، بلکه تجربه‌گر قلب هستی.

درواقع درک کردن قلب کار بسیار ساده‌ای است. قلب یک مرکز انرژی است، یک چاکرا. این مرکز یکی از زیباترین و قدرتمندترین مراکز انرژی است، و همان مرکزی

دوست نداری، باز و بسته می‌شوی. درواقع دراین حال داری محدودیت‌هایت را مشخص می‌کنی. به ذهن خود اجازه می‌دهی که سرخ‌هایی برای باز و بسته شدن خلق کند. خود را از این حالت رها کن. شهادت متفاوت بودن داشته باش. از تمام زندگی لذت ببر. هرچه بیشتر باز بمانی، جریان انرژی نیز بیشتر ساخته می‌شود. در نقطه‌ای، چنان انرژی در درون تو جریان می‌یابد که شروع به جریان یافتن به خارج می‌کند. و آن را به‌شکل امواجی حس خواهی کرد که به بیرون از تو سرازیر می‌شوند. در عمل می‌توانی آن را به‌شکل امواجی حس کنی که از دست تو، از قلب تو، و از درون تمام مراکز انرژی تو به بیرون جاری هستند. تمامی این مراکز انرژی باز می‌شوند، و میزان قابل توجهی انرژی جریان خود را به‌سوی بیرون آغاز می‌کند. مهم‌تر اینکه این انرژی سایرین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مردم خواهند توانست بر انرژی تو سوار شده و تو با این جریان درحال تغذیه آنها خواهی بود. اگر آرزو داشته باشی می‌توانی حتی بیش از این باز باشی، این امواج هرگز از حرکت نخواهند ایستاد. تو تبدیل به منبعی از نور برای اطرافیان خواهی شد.

فقط به گشوده بودن و بسته نشدن ادامه بده. صبر کن و ببین چه اتفاقی برای تو رخ می‌دهد. حتی قادر خواهی بود با جریان انرژی خود سلامتی بدنی‌ات را تحت تأثیر قرار دهی. هرگاه این حس به تو دست بدهد که درحال ابتلا به بیماری هستی، فقط کمی به آرمیدگی نیاز داری و به گشوده بودن. وقتی گشوده می‌شوی، انرژی بیشتری را وارد سیستم می‌کنی، انرژی شفابخش. انرژی می‌تواند شفا دهد، و به همین دلیل است که عشق هم می‌تواند شفا دهد. به همین ترتیب که انرژی درونی خود را کشف می‌کنی، جهانی از ناشناخته‌ها به روی تو گشوده خواهد شد.

مهم‌ترین چیز در زندگی تو انرژی درونی است. اگر همواره خسته و بی‌ذوق باشی، زندگی دیگر چه جذابیتی خواهد داشت؟ ولی اگر همیشه هشیار و سرشار از انرژی باشی، آنگاه هر دقیقه از هر روز تجربه‌ای هیجان‌انگیز خواهد بود. باید از طریق اینها بیاموزی. از طریق مراقبه و از طریق هشیاری و تلاش‌های مشتاقانه، خواهی آموخت چگونه مراکز انرژی خود را باز نگاه‌داری. این کار را تنها با آرمیدگی و رها کردن انجام می‌دهی. این کار را زمانی می‌توانی انجام دهی که به این مفهوم ایمان بیاموزی که هیچ چیز در دنیا ارزش آن را ندارد که خود را به‌خاطر آن ببندی. به‌خاطر داشته باش، اگر عاشق زندگی هستی، هیچ چیز ارزش بسته شدن به روی آن را ندارد. هیچ چیز، هرگز آن قدر ارزشمند نبوده که به‌خاطر آن قلب خود را ببندی.

است که زندگی روزانه تو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همان‌طور که دیدیم، یک مرکز انرژی محذوده‌ای است در درون تو که در آن انرژی متمرکز شده، توزیع می‌شود و جریان می‌یابد. این جریان انرژی تحت عناوینی مانند شاکتی، روح، و چی به‌رخی شده و نقشی ظریف و پیچیده در زندگی بازی می‌کند. تو انرژی قلبت را همواره حس می‌کنی. به این فکر کن که احساس عشق در قلب چگونه است. به این فکر کن که احساس الهام و شور و حرارتی که از قلب سرازیر می‌شود چگونه است. به این فکر کن که احساس سربرآوردن انرژی در قلب تو و حس قدرت و اعتمادی که به تو می‌بخشد چگونه است. تمامی این اتفاقات بدین دلیل است که قلب یک مرکز انرژی است.

قلب جریان انرژی را از طریق گشوده شدن و بسته شدن کنترل می‌کند. این بدان معناست که قلب مانند یک دریچه قادر است یا به جریان انرژی اجازه عبور دهد، و یا مانع از عبور این جریان شود. اگر قلب خود را با دقت مشاهده کنی، به‌خوبی احساس آن را زمانی که باز است و نیز زمانی که بسته است می‌فهمی. در حقیقت، وضعیت قلب تقریباً به‌طور دائم در حال تغییر است. ممکن است وقتی که کسی در کنار تو، حضور دارد عشق بزرگی را تجربه کنی، تا زمانی که چیزی بگوید که از آن آزاده شوی. سپس دریچه قلبت به روی او بسته شده و دیگر احساس عشق نمی‌کنی. همه ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم، ولی دلیل اصلی آن چیست؟ از آنجا که همه ما به ناچار قلب خود را احساس می‌کنیم، پس باید بدانیم در آن چه می‌گذرد.

این تحلیل را با پرسیدن سؤالی اساسی آغاز می‌کنیم: چه ساختاری در قلب وجود دارد که به آن اجازه مسدود شدن را می‌دهد؟ آنچه در این جستجو خواهیم یافت این است که قلب توسط الگوهای تمام نشده و ذخیره شده انرژی مربوط به گذشته مسدود می‌شود. فقط باید تجربه‌های هر روزه خود را مشاهده کنی تا به این حقیقت برسی. به‌همان ترتیب که حوادث در این جهان رخ می‌دهند، توسط حس‌های تو به داخل راه می‌یابند و تأثیری بر حالت درونی تو دارند. تجربه این حوادث می‌تواند قدری ترس، مقداری اضطراب، و یا شاید مقداری عشق به‌همراه آورد. تجربه‌های مختلف در درون چنین رخ می‌دهند زیرا تو آنها را این چنین به درون راه داده و همین‌طور که از درون تو عبور می‌کنند، این‌گونه آنها را هضم می‌کنی. وقتی که جهان را از طریق حس‌هایت به درون می‌بری، در واقع انرژی به درون تو راه می‌یابد. اشکال و صورت‌ها خود به درون قلب یا ذهن تو وارد نمی‌شوند. صورت‌ها بیرون باقی می‌مانند، ولی از طریق حس‌های تو

تبدیل به الگوهای انرژی می‌شوند که ذهن و قلب تو آنها را دریافت می‌کنند. علم این روند حس را برای ما توضیح می‌دهد. چشم‌های تو واقعاً پنجره‌هایی نیستند که از میان آن به دنیای بیرون نگاه می‌کنی. چشم‌های تو دوربین‌هایی هستند که تصاویر الکترونیکی از جهان بیرون را به درون ارسال می‌کنند. این مطلب در مورد تمامی حس‌ها صحت دارد. آنها جهان را حس می‌کنند، اطلاعات را تبدیل می‌کنند، داده‌ها را از طریق تکانه‌های عصبی الکتریکی منتقل کرده، و آنگاه اثر آن در ذهن تو شکل می‌گیرد. به‌طور قطع، اندام‌های حسی تو ابزارهای حس‌گر الکترونیکی هستند. ولی اگر الگوهای انرژی که وارد روان تو می‌شوند آزارنده باشند، در برابر آنها مقاومت می‌کنی و به آنها اجازه عبور نمی‌دهی. وقتی دست به این کار بزنی، الگوهای انرژی عملاً در درون تو بلوک می‌شوند. فهم این مسئله بسیار مهم است. برای درک بهتر اینکه ذخیره این انرژی‌ها در درون تو به چه می‌ماند، ابتدا بیا بررسی کنیم اگر هیچ چیز انباشته شده‌ای در درون نداشته‌ای وضع چگونه می‌بود. اگر همه چیز مستقیم از درون تو عبور می‌کرد چطور می‌شد؟ برای مثال، وقتی در یک بزرگراه رانندگی می‌کنی، احتمالاً از مقابل هزاران درخت عبور می‌کنی. آنها هیچ اثری بر تو باقی نمی‌گذارند. به محض اینکه بخوانند ادراک شوند، گذشته‌اند. درحالی که رانندگی می‌کنی، درخت‌ها را می‌بینی، ساختمان‌ها را، ماشین‌ها را، و هیچ‌کدام از اینها اثر ماندگاری بر تو ندارند. با این حال، آنها از طریق حس‌ها به درون راه یافته و اثراتی بر ذهن به جا می‌گذارند، به‌همان سرعتی که اثرها ساخته می‌شوند، با همان سرعت نیز رها می‌شوند. وقتی هیچ دیدگاه شخصی در مورد آنها نداشته باشی، اثرات آزادانه پردازش می‌گردند.

این همان شیوه‌ای است که قرار است کل سیستم ادراکی بر آن اساس کار خود را انجام دهد. قرار بر این است که این سیستم چیزها را به درون راه داده، به تو اجازه تجربه کردن آنها را بدهد، و سپس بگذارد که از درون تو عبور کرده و بگذرند تا تو بتوانی به‌طور کامل در لحظه بعدی حضور داشته باشی. تا زمانی که این سیستم در وضعیت کارآمد و فعال قرار داشته باشد، تو خوبی و سیستم نیز خوب است. تنها چیزی که وجود دارد تجربه است از پس تجربه. رانندگی نوعی تجربه است، درخت‌هایی که از کنارشان می‌گذری نوعی تجربه، و ماشین‌هایی که از کنار تو رد می‌شوند نیز تجربه‌ای دیگر هستند. این تجربه‌ها هدایایی هستند که به تو داده می‌شوند، مانند یک صفحه سیمینایی عالی. آنها به درون فرستاده شده، تو را بیدار و تحریک می‌کنند. تأثیر آنها بر تو عملاً

تو بگذرند، ولی اتفاقی در درون رخ داده که این تجربه گذشته را ناتمام گذاشته. چه بر سر آن تجربه‌ای آمد که نتوانست از درون تو بگذرد؟ دقیق‌تر بگویم، آن تصویر از ماشین نامزدت اگر رنگ نبارد و درست مثل بقیه به قسمت‌های عمیق خاطرات نرود چه اتفاقی برایش می‌افتد؟ لحظه‌ای پیش می‌آید که ناچار می‌شوی از تمرکز بر آن دست بکشی تا با مورد دیگری روبرو شوی - مثل چراغ قرمز بعدی. آنچه که تو متوجه نمی‌شوی این است که کل تجربه تو از زندگی تغییر خواهد کرد، تنها به دلیل تجربه‌ای که نتوانسته از تو عبور کند. حال این زندگی است که باید برای کسب توجه تو با این حوادث بلوک شده وارد رقابت شود، و آن اثر نیز به‌طور قطع ساکت و آرام در جای خود نخواهد نشست. خواهی دید که تمایل داری به‌طور مداوم به آن بیندیشی. تمام اینها تلاشی است برای یافتن راهی که بتوانی آن را در درون ذهن خود پردازش کنی. تو نیازی نداشتی که درخت‌ها را پردازش کنی ولی این یکی فرق می‌کند، نیاز به پردازش دارد. از آنجا که مقاومت کردی، آن حادثه چسبندگی یافت، و حال با مشکلی دست به گریبان هستی. شاهد هستی که افکار همچنان آغاز می‌شوند: "خوب، شاید اون نبود. مسلمه که او نبود. چطور ممکنه که او بوده باشه؟" افکار پشت سرهم به درون راه می‌یابند. در آنجا تو را به مرز جنون می‌کشانند. تمامی آن هیاهوی درونی تنها به منظور تلاشی است برای پردازش آن انرژی متوقف شده و بیرون راندن آن از سر راه سایر تجارب.

در مدت زمان طولانی، الگوهایی از انرژی که نتوانسته‌اند از درون تو بگذرند از قسمت جلوی ذهن به عقب رانده شده و در آنجا نگهداری می‌شوند تا زمانی که آماده آزاد کردن آنها باشی. این الگوهای انرژی که جزئیات هولناکی از حوادث همراه را در خود دارند، واقعی هستند. به این شکل نیست که خودبه‌خود ناپدید شوند. زمانی که نمی‌گذاری حوادث زندگی از درون تو عبور کرده و رد شوند، آنها در درون باقی مانده و تبدیل به مشکل می‌شوند. این الگوها می‌توانند تا زمان‌های مدیدی در درون تو باقی بمانند.

نگاه داشتن این همه انرژی در یک جا برای مدت طولانی کار ساده‌ای نیست. همان‌طور که باراده تلاش می‌کنی جلوی عبور این حوادث را از درون ذهن خود آگاهت بگیری، انرژی ابتدا با نشان دادن خود در ذهن سعی بر آزاد شدن می‌کند. به همین دلیل است که ذهن تا حد زیادی فعال می‌شود. وقتی انرژی به دلیل تعارض با سایر افکار و باورهای ذهنی نتواند از گذرگاه ذهن عبور کند، آنگاه تلاش می‌کند از طریق قلب

بسیار عمیق است. لحظه به لحظه، تجربه‌ها به درون فرستاده شده و تو در حال یادگیری و رشد هستی. قلب و ذهن تو در حال گسترش هستند و تو را در سطحی بسیار عمیق لمس می‌کنند. اگر بپذیریم که تجربه بهترین آموزگار است، پس هیچ چیز در این تعلیم با تجربه زندگی برابری نمی‌کند.

معنای زندگی کردن این است که لحظه‌ای را که در حال عبور از درون توست تجربه کنی، سپس لحظه بعد و لحظه بعد. تجربه‌های بسیار متفاوتی از درون تو سفر می‌کنند. این سیستم زمانی که کارکرد صحیح داشته باشد شگفت‌انگیز است. اگر قادر بودی همواره در آن حالت زندگی کنی، تبدیل به موجودی بی‌نهایت هشیار می‌شدی. این همان حالتی است که یک موجود بیدار در زمان "حال" زندگی می‌کند. آنها حضور دارند، زندگی حضور دارد، و تمامیت زندگی در حال عبور از درون آنهاست. تصور کن اگر در حین هر تجربه‌ای از زندگی چنین حضوری داشتی که هر تجربه تو را در اعماق وجودت لمس می‌کرد، آنگاه هر لحظه تبدیل به تجربه‌ای برانگیزنده، و حرکت‌دهنده می‌شد زیرا تو به‌طور کامل گشوده بودی، و زندگی مستقیم از درون تو جریان می‌یافت.

ولی این اتفاقی نیست که در درون اغلب ما رخ می‌دهد. اغلب به این شکل است که مشغول راندگی در خیابان هستی، از کنار درخت‌ها می‌گذری، ماشین‌ها عبور می‌کنند، و تمام اینها بدون هیچ مشکل از درون تو می‌گذرند. سپس، بدون تردید، چیزی وارد می‌شود که نمی‌تواند از درون بگذرد. آن چیز این ماشین است، یک فورد موستانگ آبی روشن، که شبیه ماشین نامزد تو بود. ولی همین‌طور که رد می‌شد متوجه شدی که دو نفر در صندلی جلو به طرز صمیمانه‌ای نشسته بودند، و مطمئنی که آن ماشین شبیه ماشین نامزد تو بود. ولی آن ماشین مثل همه ماشین‌های دیگر بود، نه؟ خیر، آن ماشین برای تو شبیه سایر ماشین‌ها نبود.

بیا بادقت ببینیم چه اتفاقی افتاد. به‌طور قطع برای دوربین چشم‌ها آن ماشین هیچ تفاوتی با بقیه نداشت. درواقع نوری است که از اشیا ساطع شده، از شبکه عبور کرده و اثری دیداری بر ذهن برجا گذاشته است. پس در سطح فیزیکی، هیچ تفاوتی وجود ندارد. ولی در سطح ذهنی، آن اثر به‌راحتی بقیه عبور نکرد. در لحظه بعدی تو دیگر متوجه بقیه درخت‌ها نخواهی بود. بقیه ماشین‌ها را نمی‌بینی. قلب و ذهن تو بر روی همان یک ماشین مسدود شده‌اند، اگرچه آن گذشته و رفته است. اینجا با مشکلی روبرو شده‌ای. یک بلوک، حادثه‌ای که در آن گیر کرده‌ای. تمامی تجربه‌های بعدی تلاش دارند از درون

ذخیره می شوند، در ابتدا غیر فعال هستند. ممکن است این گونه به نظر آید که از پس آن موقعیت برآمده‌ای و مشکل دیگری درمورد آن تجربه نداری. احتمالاً نزد نامزدت اشاره‌ای هم به این حادثه نخواهی کرد زیرا ممکن است به نظر حسود بیایی. تو نمی دانستی چه باید بکنی، پس در برابر انرژی مقاومت کردی، و انرژی در قلبت ذخیره شد جایی که می توانست به پس‌زمینه انتقال یافته و آزاردهنده نباشد. در این حالت به نظر می‌رسد همه چیز به‌خوبی برگزار شده وانگار همه چیز گذشته و تمام شده است، ولی در واقع چنین نیست.

هر یک از سامسکاراهاهایی که انبار کرده‌ای همچنان در آنجا حضور دارند. هر چیزی که نتوانسته از درون تو عبور کند، از زمان کودکی تا همین لحظه، هنوز در درون توست. این اثرات و این سامسکاراها هستند که در چینه قلب روحانی تو را پوشانیده‌اند. این لایه که ساخته شد مانع از جریان آزادانه انرژی می‌شود.

حال که فهمیدیم محل‌های انسداد در قلب از کجا می‌آیند، به این سؤال ساختاری که چگونه قلب مسدود می‌شود پاسخ بگفته‌ایم. به یقین می‌توانی پتانسیل این اثرات را به‌خوبی مشاهده کنی، به‌حدی که انرژی کمی بتواند از میان آنها عبور کند. اگر این انسدادها به میزان زیادی ساخته شوند، خودت را درحالتی از افسردگی خواهی یافت. در آن‌حالت، همه چیز تاریک خواهد شد. این بدان علت است که انرژی بسیار کمی وارد قلب یا ذهنت می‌شود. سرانجام، همه چیز به‌نظر منفی می‌رسد زیرا جهان حسن‌ها باید از میان این انرژی افسرده عبور کند تا بتواند وارد آگاهی تو شود.

ولی حتی اگر مستعد افسردگی هم نباشی، به‌هر تقدیر قلب تو به‌مرور زمان مسدود می‌شود. این انرژی‌ها در هر حال در قلب تو انباشته می‌گردند، هر چند که همیشه هم آن را مسدود نمی‌کنند. بسته به تجارب زندگی در چینه‌های قلب می‌توانند به‌طور مداوم باز و بسته شوند. این موضوع ما را به سؤال بعدی هدایت می‌کند: علت این تغییرات مداوم در قلب چیست؟ اگر با دقت مشاهده کنی، می‌بینی که علت آن به‌همان تأثیرات انبارشده از گذشته که باعث انسداد شده بودند برمی‌گردد.

الگوهای انرژی ذخیره شده واقعی هستند. یک سامسکارا عملاً با جزئیات خاص مربوط به‌همان حادثه که موفق به عبور نشده، برنامهریزی می‌شود. اگر تو به‌دلیل اینکه فکر کردی نامزدت را دیده‌ای که با کس دیگری در ماشین می‌خندد، احساس حسادت کرده باشی، داده‌ها با ذکر جزئیات فراوان در سامسکارا ذخیره می‌شوند. این سامسکارا

آزاد شود. این همان دلیل ایجاد فعالیت‌های هیجانی است. زمانی که حتی در برابر این آزادسازی انرژی هم مقاومت کنی، انرژی با شدت بسته‌بندی شده و به انبارهای عمیق و ژرفای قلب رانده می‌شود. در سنت یوگا، الگوهای ناتمام انرژی را سامسکارا می‌نامند. این واژه در زبان سانسکریت به معنای "تأثیر" است، و در آموزه‌های یوگیکی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر زندگی در نظر گرفته می‌شود. سامسکارا یک بلوک و توقفگاه است، اثری از گذشته. الگویی ناتمام از انرژی است که جریان زندگی را به دست می‌گیرد.

برای درک این مطلب، ابتدا بیا از نزدیک نگاهی به عوامل فیزیکی موجود در این الگوهای انرژی داشته باشیم. درست مانند انرژی امواج، انرژی که به درون تو می‌آید نیز باید به‌حرکت ادامه دهد. ولی این بدان معنا نیست که نمی‌تواند در درون تو بایستد. راهی وجود دارد که از آن طریق انرژی می‌تواند هم به‌حرکت ادامه داده و هم در یک مکان بماند - و آن چرخیدن به دور خود است. مابین حالت را در آنها و مدارهای سیاره‌ای آنها می‌بینیم. همه چیز انرژی است، و اگر گنجایش آن موجود نباشد فقط به‌سوی بیخارج بسط می‌یابد. انرژی برای حضور در آنجا باید در حرکتی چرخشی به دور خود وارد شود تا واحدی پایدار ایجاد کند. بدین دلیل است که انرژی در قالب اتم، سنگ‌بنای کل این جهان فیزیکی را تشکیل می‌دهد. انرژی به دور خود می‌چرخد، و همان‌گونه که کشف کرده‌ایم، انرژی مهار شده در درون اتم‌ها به‌قدری است که در صورت آزاد شدن می‌تواند جهان را نابود کند. ولی تا زمانی که برخلاف جهت به آن نیرو وارد نشود، انرژی به‌دلیل حالت تعادل خود مهارشده باقی می‌ماند.

این روند چرخش انرژی دقیقاً همان اتفاقی است که در سامسکارا رخ می‌دهد. یک سامسکارا در واقع چرخشی از انرژی ذخیره شده گذشته است که در وضعیت تعادل نسبی قرار دارد. مقاومت تو در برابر تجربه کردن این الگوهاست که منجر به تداوم چرخش این انرژی به گرد خود می‌شود. این انرژی جای دیگری برای رفتن ندارد. تو اجازه این کار را به آن نمی‌دهی. این همان شیوه‌ای است که اغلب مردم دیدگاه‌های خود را پردازش می‌کنند. این بسته انرژی در حال چرخش دقیقاً در مرکز انرژی قلب تو ذخیره می‌شود. تمامی سامسکاراهاهایی که در طول زندگی ذخیره کرده‌ای در آنجا انبار شده‌اند. برای درک کامل این مطلب، بیا به مثال قبل در مورد مونتاناگ آبی روشن که شبیه ماشین نامزدت بود برگردیم. زمانی که الگوهای آشفته انرژی در قلب تو بسته‌بندی و

که یک سامسکارا تحریک می‌شود، مانند یک گل شکفته شده و شروع به آزادسازی انرژی ذخیره شده می‌کند. ناگهان، جرقه‌هایی از حادثه اصلی اولیه به خودآگاه تو هجوم می‌آورند - فکرها، احساس‌ها، گاه حتی بوها و سایر دروندادهای حسی. سامسکارا قادر است تصویر کاملی از حادثه را در خود ثبت کند. این روش فراتر از هر سیستم ذخیره کامپیوتری است که توسط انسان ساخته شده. این سیستم قادر است تمامی احساس‌ها، تمامی فکرها، و هر آنچه را که در زمان حادثه در شرف وقوع بوده را در خود نگاه دارد. تمامی این اطلاعات در درون یک حبابچه کوچک انرژی در قلب تو نگاهداری می‌شود. سال‌ها بعد این حبابچه تحریک شده و بلافاصله تو تمامی احساس‌های گذشته را تجربه می‌کنی. تو عملاً ترس‌ها و ناامنی‌های یک پسرپنجه پنج ساله را در شصت سالگی تجربه می‌کنی. آنچه رخ می‌دهد این است که الگوهای ناتمام انرژی ذهنی و هیجانی ذخیره شده‌اند و مجدداً فعال می‌شوند.

ولی درک این نکته هم بسیار مهم است که بیشتر آنچه به درون تو راه می‌یابد در سامسکارا متوقف نمی‌گردد؛ بلکه مستقیم از درون تو عبور کرده و می‌گذرد. فقط تصور کن در هر روز چه تعداد چیزها می‌بینی. تمامی آنها به آن شکل ذخیره نمی‌شوند. از میان تمامی این نقش‌ها، تنها آنهایی متوقف می‌شوند که یا مسبب مشکلی هستند و یا حسی از ضعف بیش‌ازحد تولید می‌کنند. به، تو نقش‌های مثبت را نیز ذخیره می‌کنی. زمانی که تجربه فوق‌العاده‌ای داری، آن تجربه به‌راحتی رد نمی‌شود زیرا تو به آن می‌چسبی. چسبیدن بدین معناست که "من نمی‌خواهم این یکی را از دست بدهم. او گفت که عاشق من است و من احساس عشق و حمایت زیادی کردم. می‌خواهم این لحظه را دوباره زندگی کنم. بارها و بارها دوباره آن را برای من به عقب برگردان..." این چسبندگی‌ها تولید سامسکاراهای مثبت می‌کنند، که وقتی تحریک شوند انرژی مثبت آزاد می‌کنند. بنابراین دو نوع تجربه هستند که می‌توانند قلب را بلوک کنند. تو یا تلاش داری انرژی را بیرون کنی چراکه باعث آزار توست، و یا سعی داری جلوی انرژی را ببندی زیرا به آن علاقه داری. در هر دو حالت به آن اجازه عبور نمی‌دهی، و انرژی گرانشها را با بلوک کردن جریان از طریق مقاومت یا چسبندگی به هدر می‌دهی.

راه دیگر، لذت بردن از زندگی، به‌جای چسبیدن به این یا بیرون راندن آن است. اگر بتوانی بدین شکل زندگی کنی، هر لحظه می‌تواند در تو تغییری ایجاد کند. اگر مشتاق باشی به‌جای جنگیدن با زندگی این هدیه را تجربه کنی، به اعماق وجود خود راه

همان ارتعاش و همان طبیعت حادثه را دربر خواهد داشت، و حتی سطح و میزان حساسیت تو را در برابر حادثه نیز در خود حفظ می‌کند.

برای درک این مطلب، بیا ببینیم در آینده چه رخ خواهد داد. فرض کن پنج سال گذشته و دیگر نامزدی شما بهم خورده است. با شخص دیگری ازدواج کرده و بسیار پخته‌تر شده‌ای. در یک روز عالی در کنار خانواده مشغول رانندگی هستی. درخت‌ها از کنار می‌گذرند، ماشین‌ها عبور می‌کنند، و آنگاه یک موشکتابی انرژی روشن از مقابل تو عبور می‌کند که در صندلی جلو دو نفر نشسته‌اند. بلافاصله تغییری در قلبت رخ می‌دهد. در واقع قدری ضربان قلبت تند می‌شود. سپس ضربان آن تندتر شده، و کم‌کم بدخلق می‌شوی، آشفته و بی‌قرار. دیگر آن روز بسیار خوبی که داشتی وجود ندارد. تمامی این تغییرات درونی به‌این دلیل اتفاق افتادند که قلب تو با دیدن یک ماشین بخصوص آزوده شد. برداشتن گامی به عقب و مشاهده این روند واقعاً حیرت‌انگیز است. پنج سال پیش، تنها برای چند لحظه، اتفاقی افتاد. تو هیچوقت در مورد آن با کسی حرفی نزدی، و حال پنج سال بعد، یک موشکتابی انرژی روشن از کنارت عبور می‌کند و جریان انرژی‌ها در درون قلب و ذهن تو تغییر می‌دهد.

این اتفاق گرچه بسیار باورنکردنی است، ولی واقعیت دارد و این واقعیت فقط در مورد موشکتابی انرژی روشن نیست؛ در مورد هر چیزی‌ست که نتوانسته با موفقیت از درون تو عبور کند. تعجبی ندارد که این چنین آشفته هستیم. تعجبی ندارد که قلب همچنان باز و بسته می‌شود. انرژی که در آنجا ذخیره شده واقعی است و با جریان فعلی افکار و حوادث در تعامل است. پویایی‌های این تعامل باعث همان ارتعاشاتی می‌شود که در سامسکارا ذخیره شده‌اند تا زمانی فعال شوند، گاهی سال‌ها بعد. این اتفاقی است که برای موشکتابی انرژی روشن رخ داد. و بدتر از آن اینکه، حتی نیازی نیست عین همان موشکتابی انرژی روشن باشد تا انرژی ذخیره شده را فعال کند. ممکن است یک موشکتابی مشکلی باشد یا هر ماشینی با افرادی که در آن صمیمانه نشسته‌اند. همه چیز در اطراف تو این توان را دارد که یک سامسکارا را فعال کند.

نکته اینجاست که اثرات گذشته به‌هر حال زمانی تحریک شده و فعال می‌شوند، حتی اثرهای بسیار قدیمی، و آنها زندگی تو را متأثر می‌کنند. اثرات حسی حوادث امروز باید مسیر خود را از درون تمامی آنچه طی سال‌ها انباشته کرده‌ای حفر کنند، و این انباشته‌ها دقیقاً همان الگوهای گذشته همراه با حوادث خود را دوباره زنده می‌کنند. هنگامی

این کاری بسیار کند و طولانی است. در پشت آنها متمرکز بمان و بگذار عبور کنند. همان‌گونه که بدن فیزیکی تو باکتری‌ها و سایر مواد خارجی را بیرون رانده و تصفیه می‌کند، جریان طبیعی انرژی تو نیز الگوهای ذخیره شده را از قلبت پاک‌سازی خواهد کرد.

پاداش تو قلبی است که همواره گشوده خواهد ماند. دیگر دریاچهٔ بسته‌ای وجود نخواهد داشت. در عشق زندگی خواهی کرد، و عشق تو را تغذیه کرده و به تو قدرت خواهد بخشید. این است قلبی گشوده. این ابزار، همان قلبی است که باید باشد. به خودت اجازه بده تا نواختن هر نتی را که قلبت می‌نوازد تجربه کنی. اگر آرام‌گیری و رهاسازی، این فرآیند تصفیه و پالایش قلب حیرت‌آور خواهد بود. چشم‌های خود را بر بالاترین حالتی که می‌توانی تصور کنی بدوز و از آن چشم بردار. اگر لغزیدی دوباره بلند شو. هیچ اهمیتی ندارد. صرف این حقیقت که تو فقط اراده کرده‌ای که از این مسیر آزادسازی جریان انرژی عبور کنی به معنای عظمت توست. به آنجا خواهی رسید. فقط به رهاسازی ادامه بده.

خواهی یافت. وقتی به این حالت دست‌یابی، شروع به دیدن رازهای قلب خود می‌کنی. قلب جایگاهی است که انرژی در آن جریان می‌یابد تا تو را زنده نگاه دارد. این انرژی الهام‌بخش تو و ارتقادهندهٔ توست. قدرتی است که تو را در زندگی به جلو می‌برد. تجربهٔ زیبایی عشق که از تمامی وجود تو سرریز است. این همان چیزی است که باید همواره در درون تو رخ دهد. بهترین حالتی که تا به حال تجربه کرده‌ای تنها نتیجهٔ حالت گشودگی تو بوده است. اگر بسته نشوی، در هر زمان می‌توانی این حالت را تجربه کنی. خود را ارزان نفروش. این حالت می‌تواند همواره ادامه داشته باشد - وحی و الهام بی‌پایان، عشق بی‌پایان، و گشودگی بی‌پایان. این حالت طبیعی یک قلب سالم است.

برای دست‌یابی به این حالت، بگذار تجربه‌های زندگی به‌راحتی به درون تو وارد شده و از وجود تو بگذرند. اگر انرژی‌های قدیمی دوباره زنده می‌شوند، زیرا که قبلاً موفق به پردازش و پالایش آنها نشده‌ای، حالا بگذار بروند. کار به همین سادگی است. وقتی آن موستانگ آبی روشن از جلوی تو رد می‌شود و تو احساس ترس و حسادت می‌کنی، فقط لبخند بزن. شاد باش از اینکه این سامسکارا، که برای این مدت مدتی در آن پایین زندانی بوده، این فرصت را یافته که از وجود تو عبور کند. فقط گشوده باش، قلب خود را آرام ساز، ببخش، بخند، یا هر کاری که دوست داری انجام بده. فقط آن را دوباره به پایین نران. به یقین زمانی که بالا می‌آید تو را آزار می‌دهد. با درد ذخیره شده؛ و با درد نیز آزاد می‌شود. تو باید تصمیم‌گیری آیا می‌خواهی با درد انباشته شده‌ای که قلبت را مسدود کرده و انرژی تو را محدود ساخته به حرکت ادامه دهی؟ راه دیگر این است که وقتی تحریک شد با اشتیاق و اراده بگذارای بروی. تنها برای لحظه‌ای آزار خواهی دید و سپس برای همیشه تمام خواهد شد.

پس یک حق انتخاب داری: آیا می‌خواهی دنیا را تغییر دهی تا هرگز باعث آزار سامسکاراهای تو نشود، و یا می‌خواهی این مسیر پالایش را طی کنی؟ تصمیم‌های خود را بر مبنای انرژی‌های مسدود شده که فعال شده‌اند بگیر. یادگیر آن اندازه متمرکز باشی که فقط بالا آمدن این حالت را نظاره‌گر شوی. هر زمان به قدر کافی در اعماق وجود خود جای‌گیری که دست از جنگیدن با الگوهای ذخیره شدهٔ انرژی برداری، آنها پشت سرهم بالا آمده و مستقیم از درون تو می‌گذرند. آنها در طی روز بالا می‌آیند و در رویاها و خواب‌هایت نیز دیده می‌شوند. قلب تو به این روند آزادسازی و پاک‌سازی عادت خواهد کرد. فقط بگذار تمام اتفاق رخ دهد. بگذار به انتها برسد. آنها را یکی یکی پردازش نکن؛

باین وجود، همان تکان‌هایی که یک آهو را مجبور به فرار می‌کند، تو را نیز به فرار ملزم می‌سازند. تصور کن کسی صدای خود را برای تو بالا برده یا در مورد موضوع آزاردهنده‌ای صحبت کند. اینها موقعیت‌هایی نیستند که حیات فیزیکی تو را تهدید کنند، با این حال قلب تو قدری تندتر شروع به تپش می‌کند. این درست همان اتفاقی است که وقتی آهوها صدای ناگهانی را می‌شنود در آنها رخ می‌دهد. قلب آنها شروع به تپش کرده و در این حال یا فرار می‌کنند و یا میخکوب می‌شوند. در مورد تو، البته اغلب این نوع ترس باعث فرار فیزیکی‌ات نمی‌شود. تنها ترسی عمیق و شخصی ایجاد می‌کند که نیازمند حمایت است.

از آنجا که به لحاظ اجتماعی پذیرفته شده نیست که به دل جنگل گریخته و خود را مانند آهو مخفی کنی، خودت را در درون پنهان می‌سازی. تو عقب نشسته، به درون می‌روی، و به پشت پناهگاه حفاظتی درون می‌خیزی. آنچه عملاً انجام می‌دهی بستن مراکز انرژی خودت است. حتی اگر از داشتن این مراکز انرژی مطلع نباشی، ولی باید بدانی که از دوران کودکی به تدریج در حال بستن آنها بوده‌ای. تو دقیقاً بلدی چگونه قلب خودت را ببندی و سپری حفاظتی و روان شناختی در برابر آن قرار دهی. تو دقیقاً میدانی چگونه مراکز را ببندی تا مانع از ورود انرژی‌های مختلف ترس برانگیزی شوی که در برابر آنها حساس هستی.

زمانی که خودت را در درون بسته‌ای و از آن محافظت می‌کنی، در واقع پوسته‌ای به دور قسمت ضعیف خود می‌بندی. این همان قسمتی است که حتی در غیاب هر نوع حمله فیزیکی نیاز به حمایت را حس می‌کند. تو از ایگوی خود (من خود)، یا مفهوم خود حمایت می‌کنی. حتی موقعیتی که هیچ خطر فیزیکی در خود نداشته باشد، ممکن است باعث آزار تو یا ترس و ناامنی و سایر مشکلات هیجانی شود. پس احساس می‌کنی باید از خود مراقبت کنی.

مشکل اینجاست که بخشی از تو که احساس نیاز به حمایت دارد از تعادل خارج شده است. به حدی حساس است که کوچک‌ترین حادثه باعث واکنش افراطی آن می‌شود. تو بر روی سیاره‌ای زندگی می‌کنی که در فضایی تهی به دور خود می‌چرخد، و تو نگران لکه‌ها یا خراشی بر ماشین جدید و یا آروغ زدن در جمع هستی. این سالم بودن نیست. اگر جسم تو تا این حد ضعیف بود خود را بیمار می‌دانستی. ولی جامعه ما این گونه حساسیت‌های روانی را طبیعی تلقی می‌کند. از آنجا که اغلب ما نیازی به نگرانی برای

فصل ۷ فرارفتن از تمایل به انسداد

یافته‌های علوم مغرب زمین به رشد زیربنای روحانی و بیداری انسان‌ها کمک زیادی کرده است. علم به ما نشان داده که چگونه میدانی از انرژی درونی‌ات را شکل می‌دهد، که سپس به شکل مولکول‌ها به یکدیگر پیوسته، و در نهایت خود را به شکل کل جهان فیزیکی نمایان می‌کنند. همین مطلب در درون ما نیز وجود دارد. تمام آنچه در درون می‌گذرد نیز ریشه در میدانی از انرژی درونی دارد. حرکت در این میدان‌های انرژی است که الگوهای ذهنی و هیجانی و نیز سائق‌های درونی و واکنش‌های غریزی ما را ایجاد می‌کند. صرف‌نظر از نامی که بر این میدان انرژی درونی می‌گذاری - چی، شکستی، یا روح - به هر حال شکلی اساسی از انرژی زیربنایی است که با الگوهای خاصی در وجود درونی تو جریان می‌یابد.

هنگامی که به این الگوهای درون خودت می‌نگری، و نیز به الگوهایی که در درون سایر گونه‌های موجودات زنده جریان دارد، درمی‌یابی که ابتدایی‌ترین جریان انرژی همان غریزه بقا است. طی سال‌های طویل تکامل، از ساده‌ترین اشکال حیات تا پیچیده‌ترین شکل‌ها، همواره شاهد تکاپوی همه روزهای برای حفاظت از خود هستیم. در ساختارهای اجتماعی مشارکتی بسیار تکامل یافته‌ما، این غریزه بقا دستخوش تغییرات تکاملی شده است. بسیاری از ما دیگر با کمبود غذا، آب، لباس، یا سرپناه روبرو نیستیم؛ و حتی به‌طور مداوم در معرض خطرات جانی قرار نداریم. در نتیجه، انرژی‌های حفاظتی به‌جای حفاظت فیزیکی، بیشتر به حمایت روان شناختی ما می‌پردازند. ما امروزه به‌جای مراقبت از بدن‌هایمان نیاز روزانه‌ای به مراقبت از مفاهیم خود داریم. در نهایت رودرویی‌های اصلی ما با ترس‌های درونی خود، ناامنی‌ها، و الگوهای رفتاری مخرب خودمان است و نه با نیروهای بیرونی.

هشیار و نیمه هشیار تقسیم‌بندی نشده است. هر چیز در درون بینی تنها همان چیزی است که در درون می‌بینی. آن تو نیستی؛ چیزی است که تو می‌بینی. تنها ریزش انرژی خالص در درون توست که امواجی از افکار و هیجان‌ها را ایجاد می‌کند، و هشیاری‌ای وجود دارد که از آن مطلع است. تو به‌سادگی شاهد و نظاره‌گر روان هستی که با حرکاتی زیبا به رقص درمی‌آید.

برای رسیدن به این حالت از هشیار بودن، باید به تمامی سطوح هشیاری اجازه ظهور و تجلی بدهی. هر ذره جدا شده از آن باید اجازه عبور یابد. در همین لحظه، بسیاری از قطعات تکه‌تکه شده روان در درون تو جای دارند. اگر خواهان آزادی هستی، تمامی آنها باید به‌شکلی برابر در معرض هشیاری تو قرار گرفته و رها شوند. ولی اگر به بسته نگاه داشتن خود ادامه دهی آنها هیچ‌گاه آشکار نخواهند شد. همان طور که می‌دانی، هدف از این بستن و مسدود کردن، آن بود که اطمینان‌یابی بخش‌های حساس روان تو آشکار نخواهند شد. پس بر این امواج سوار شو، اهمیتی نده که این مواجهه تا چه حد دردناک است، تو این بها را برای آزادی خواهی پرداخت. وقتی دیگر تمایل نداشته باشی خود را با بخشی از خودت که به میلیون‌ها تکه تقسیم شده همانند بدانی، آماده رشد واقعی هستی.

برای شروع کار، تمایلی را که به حمایت و دفاع از خودت داری مشاهده کن. گرایش ژرف و ذاتی برای بستن وجود دارد، بخصوص حول نقاط نرم و آسیب‌پذیر تو. ولی سرانجام متوجه خواهی شد که این بستن منجر به کار طاقت‌فرسایی می‌شود. وقتی آن را بستنی، باید اطمینان‌یابی آنچه از آن حمایت می‌کنی آزادی نبیند. آنگاه برای باقی زندگی به انجام این تکلیف ادامه می‌دهی. راه دیگر این است که به‌قدر کافی آگاه شوی تا بتوانی به‌راحتی بخشی از وجودت را که در تلاشی مداوم برای مراقبت از خودت است ببینی. آنگاه می‌توانی با اتخاذ این تصمیم که دیگر به این کار ادامه ندهی، آخرین هدیه را به خود ارزانی داری. در عوض، تصمیم می‌گیری که از شر آن بخش خلاص شوی. تو با تماشای زندگی آغاز می‌کنی و با توجه به جریان‌های افراد و موقعیت‌ها که

هر روز با این بخش حساس تو برخورد می‌کنند. هر چند وقت یک بار خود را درگیر تلاش برای حمایت و دفاع از آن بخش ضعیف خود می‌بینی؟ احساس می‌کنی انگار دنیا مستقیم همان را هدف گرفته. هر کجا می‌روی، چیزی یا کسی سعی دارد تو را آزار داده و کفرت را درآورد. چرا نمی‌گذاری این کار را بکنند؟ اگر به راستی آن را نمی‌خواهی،

غذا، لباس، یا سریناه نداریم، دچار نگرانی‌های شیک و پرتجملی شده‌ایم مانند لکه‌ای روی شلوار، یا بلند خندیدن یا گفتن حرفی اشتباه. از آنجا که چنین روانی با حساسیت بیش‌ازحد در ما شکل گرفته، به‌طور دائم انرژی خود را صرف بستن پوسته‌ای به دور آن و حفاظت خود می‌کنیم. ولی این روند تنها مشکلات را مخفی می‌کند، منجر به اصلاح آنها نمی‌شود. تو بیماری را درون خودت قفل می‌کنی، و بیماری تنها بدتر می‌شود.

البته در مسیر رشد، به نقطه‌ای می‌رسی که می‌فهمی اگر از خود حفاظت کنی، هرگز آزاد نخواهی شد. به‌همین سادگی. از آنجا که ترسیده‌ای، خود را در خانه مخفی کرده و تمام پرده‌ها را بسته‌ای. حال همه جا تاریک است و تو می‌خواهی تابش خورشید را ببینی، ولی نمی‌توانی. این کار غیرممکن است. اگر خود را بسته و تحت حمایت قرار دهی، این فرد وحشت‌زده و ناامن را در درون قلب خود به زنجیر می‌کنی. با این روش هیچ‌گاه آزاد نمی‌شوی.

در نهایت، اگر به‌طور کامل خود را محفوظ نگاه‌داری هیچ‌گاه رشدی نخواهی داشت. تمامی عادات و رفتارهای غیرمعارف تو به‌همان شکل باقی خواهند ماند. اگر افراد از نقطه نظرات انبار شده خود محافظت کنند، زندگی تبدیل به مردابی ساکن می‌شود. چیزهایی از مردم می‌شنویم مثل اینکه، "می‌دونی ما درمورد اون موضوع که به پدرت مربوط میشه صحبتی نخواهیم کرد". تمامی این قواعد درمورد مسائلی هستند که انتظار نداریم در دنیای بیرونی رخ دهند زیرا منجر به آزار درونی می‌شوند. زندگی به این شکل جای کمی برای لذت واقعی، گرمی و حرارت و هیجان خودانگیزانه باقی می‌گذارد. اغلب افراد فقط از امروز به فردا می‌روند، درحال مراقبت از خود و برای اطمینان از اینکه اتفاق ناچیزی نیفتد. در انتهای روز، اگر کسی از آنها بپرسد، "امروز چطور بود؟" یک جواب طبیعی این خواهد بود، "ای، بد نبود"، یا اینکه "جان سالم به‌در برم". این حرف به تو درمورد دیدگاه او از زندگی چه می‌گوید؟ آنها زندگی را تهدیدی تلقی می‌کنند. یک روز خوب روزی است که جان سالم به‌در ببری بدون اینکه آسیبی ببینی. هرچه بیشتر به این نحو زندگی کنی، بیشتر در درون زندانی خواهی شد.

اگر واقعاً قصد رشد داری، باید به شیوه عکس عمل کنی. رشد معنوی واقعی زمانی روی می‌دهد که تنها یک خود در درون داشته باشی. بخشی وجود ندارد که وحشت‌زده باشد و بخش دیگری که از او حمایت کند. تمامی بخش‌ها متحد شده‌اند. از آنجا که بخشی در وجود خود نداری که تمایلی به دیدنش نداشته باشی، دیگر ذهن به قسمت

انرژی‌های آشفته درون هم استثنایی بر این قاعده نیستند. این انرژی‌های برآشفته آگاهی تو را به‌سوی خود می‌کشند. ولی تو نباید بگذاری این اتفاق بیفتد. تو به راستی توانایی آن را داری که خودت را از آنها خلاص کنی و در پشت آنها قرار بگیری.

زمانی که انرژی درون شروع به حرکت می‌کند، تو مجبور نیستی همراه آن بروی. مثلاً، وقتی فکرهای تو شروع شدند، مجبور نیستی با آنها حرکت کنی. این‌طور بگوییم، فکر کن برای قدم زدن بیرون رفته‌ای و ماشینی از کنارت می‌گذرد. فکرهایت ممکن است بگویند، "پسر، کاش اون ماشین رو داشتم". ممکن است همچنان به قدم زدن ادامه دهی، ولی در این حال شروع به ناراحت شدن می‌کنی. تو ماشینی مانند آن می‌خواهی، ولی درآمد تو اجازه آن را نمی‌دهد. پس شروع به فکر کردن در این مورد می‌کنی که چطور می‌توانی افزایشی در حقوق داشته باشی و یا کار دیگری پیدا کنی. لازم نبود این کارها را بکنی. می‌توانست چنین باشد - ماشینی از این طرف بیاید و از آن‌سو برود، و این طرف این فکر بیاید و از آن‌سو برود. هر دو ی آنها با یکدیگر رفته‌اند زیرا تو با آنها نرفتی. این همان معنای متمرکز بودن است.

اگر متمرکز نباشی، آگاهی تو هر چیزی را که توجهش را جلب کند دنبال خواهد کرد. تو ماشین را در حال عبور می‌بینی و با آن رفته و مشغولیتی در مورد آن یافته‌ای. روز دیگر قایقی می‌بینی و تمام این اتفاقات در مورد قایق می‌افتد و ماشینی را فراموش می‌کنی. مردم این جور هستند. آنها کارها و شغل خود را به‌خوبی حفظ نمی‌کنند و روابط نیز کارآیی چندانی برای‌شان ندارد. آنها در تمام فضا هستند؛ انرژی آنها بسیار پراکنده است. تو توانایی این را داری که با هیچ‌کدام از این فکرها از مسیر خارج نشوی. می‌توانی به‌سادگی بر جایگاه آگاهی تکیه زده و آنها را رها کنی. فکر یا هیجانی ظاهر می‌شود، متوجه آن می‌شوی، و آن همین‌طور رد شده و می‌رود زیرا تو اجازه عبور را به آن می‌دهی. برای اجرای این تکنیک آزادسازی خویش باید دریابی فکرها و هیجان‌ها تنها موضوع‌هایی از آگاهی هستند. زمانی که می‌بینی قلبت شروع به مضطرب شدن می‌کند، به‌طورقطع از این تجربه مطلع می‌شوی. ولی چه کسی مطلع شده است؟ همان آگاهی، همان موجود درونی قلبی، روح، یا خویش. همان بصیر است که می‌بیند. تغییراتی که در جریان انرژی درونی تجربه می‌کنی تنها موضوع‌هایی از این آگاهی هستند. اگر خواهان آزاد شدن هستی، پس هر گاه تغییری در جریان این انرژی احساس کردی، در پشت آن آرام بگیر. با آن نجنگ، تلاش نکن آن را تغییر دهی، و آن را قضاوت نکن. با خودت

پس حمایتش نکن.

پاداش حمایت نکردن از روان، آزادی است. آزاد خواهی بود تا بدون داشتن مشکلی در ذهن، در این جهان قدم بزنی. آنگاه تنها با تجربه کردن هر آنچه رخ می‌دهد، تفریح می‌کنی. چون از آن بخش وحشت‌زده رهایی یافتی، دیگر لازم نیست بابت آسیب دیدن یا آشفته‌گی آن نگران باشی. دیگر لازم نیست به چنین چیزهایی گوش فرادهی که "آنها چه فکری در مورد من خواهند کرد؟" یا اینکه، "وای خدای من، کاش اون حرف را نزده بودم. چه حرف مسخره‌ای بود." فقط به کار خود می‌پردازی و تمام وجودت را بر آنچه رخ می‌دهد می‌گذاری، نه آنکه کل وجودت متمرکز بر حساسیت‌های شخصی خودت باشد.

هرگاه متعهد شدی که خود را از فرد وحشت زده درون آزادسازی، متوجه تصمیم نهایی که باعث رشد تو خواهد شد می‌شوی. رشد معنوی در نزدیکی نقطه‌ای قرار دارد که تو شروع تغییر انرژی را در آنجا احساس می‌کنی. برای مثال، کسی چیزی می‌گوید، و شروعی است برای اینکه احساس کنی انرژی قدری در درون تو بیگانه و عجیب شده است. عملاً احساسی از گرفتگی و سخت شدن در درون می‌کنی. این سرخشی است که نشان می‌دهد زمان رشد است. دیگر زمان دفاع از خود نیست، زیرا آن بخشی را که در حال دفاع از آن بودی، دیگر نمی‌خواهی. اگر آن را نمی‌خواهی رهاش کن.

سرانجام به‌قدر کافی آگاه خواهی شد تا به محض اینکه می‌بینی انرژی شروع به تغییر و بیگانه شدن می‌کند، تو می‌ایستی، و روند درگیر شدن در انرژی را متوقف می‌کنی. اگر این انرژی به‌طور معمول باعث به حرف افتادن تو می‌شده، حال دست از حرف زدن برمی‌داری. تو فقط توقف می‌کنی، وسط جمله، زیرا می‌دانی در صورت ادامه تو را به کجا خواهد برد. لحظه‌ای که عدم تعادل را در انرژی درون می‌بینی، لحظه‌ای که قلبت را در حال گرفته شدن و دفاع می‌بینی، فقط توقف می‌کنی.

ولی معنای این "متوقف شدن" دقیقاً چیست؟ کاری است که در درون انجام می‌دهی. نام دیگر آن رها کردن است. وقتی رها می‌کنی، در پشت انرژی قرار می‌گیری که تلاش دارد تو را به درون بکشد. انرژی‌های درون تو قدرتمند هستند. آنها بسیار نیرومند بوده و توجه تو را به‌سوی خود جلب می‌کنند. اگر چکشی روی پای تو بیفتد، تمام توجهت بر روی آن متمرکز خواهد شد. اگر صدایی بلند و ناگهانی بیاید نیز تمام توجهت به آن‌سو برمی‌گردد. هشیاری تمایل دارد همواره بر جایی متمرکز باشد که آشفته‌گی وجود دارد، و

می‌رود. سرانجام، آنچه در ابتدا به‌شکل یک فکر یا هیجان گذرا آغاز شده بود می‌تواند تبدیل به مرکز کل زندگی‌ات شود. اگر آن را رها نکنی ممکن است کاملاً از کنترل خارج شود.

فرد خردمند همواره به قدرکافی متمرکز است تا هرزمان انرژی به حالت دفاعی تغییر حالت یافت آن را رها نکند. لحظه‌ای که انرژی حرکت خود را آغاز نمود و احساس کردی که آگاهی تو در حال غرق شدن در آن است، باید آرام گرفته و آن را رها کنی. رها کردن به این معناست که به‌جای وارد شدن در جریان انرژی، در پشت آن قرار بگیری. تنها نیاز به لحظه‌ای تلاش آگاهانه داری تا تصمیم‌گیری همراه آن انرژی نشوی. تو تنها رها می‌کنی. موضوع فقط پذیرش این ریسک است که بپذیری رها کردن بهتر از همراه شدن با جریان انرژی است. هنگامی که از سلطهٔ انرژی رها شدی، آزاد خواهی بود که لذت و گشاده‌رویی را که در درون تو وجود دارد تجربه کنی.

پس تصمیم می‌گیری که از زندگی برای آزاد کردن خود استفاده کنی. مشتاق می‌شوی که هر بهایی را برای آزادسازی روح خود بپردازی. و متوجه می‌شوی تنها بهایی که باید بپردازی این است که خود را رها کنی. تنها تو هستی که می‌توانی آزادی درونی را از خودت بگیری یا این آزادی را به خود ارزانی داری. هیچکس دیگر قادر به این کار نیست. اهمیتی ندارد که دیگران چه بکنند، اهمیت کارهای دیگران تنها زمانی است که تو تصمیم‌گیری به آن اهمیت دهی. با چیزهای کوچک شروع کن. ما تمایل داریم اجازه دهیم با چیزهای کوچک و بی‌معنا که هر روز اتفاق می‌افتند خود را آزار دهیم. برای مثال، کسی پشت چراغ راهنمایی برای تو بوق می‌زند. با وقوع این اتفاقات کوچک تو تغییر انرژی را حس می‌کنی. لحظه‌ای که تغییر را حس کردی، شانه‌هایت را شل و رها کن، و نواحی اطراف قلبت را نیز آرام ساز. با این راهسازی و قرار گرفتن در پشت این حس آزرده‌گی، بازی کن. یا مثلاً فرض کن کسی در محل کار قلم تو را برمی‌دارد، و متوجه می‌شوی هر بار که می‌خواهی قلم دیگری برداری، انرژی درونی تو تغییر می‌کند — حتی ملایم‌ترین تغییر. آیا مشتاق هستی که قلم قدیمی را رهاسازی تا خودت را آزاد کنی؟ به این شکل می‌توانی آزادی را به بازی تبدیل کنی. به‌جای وارد شدن به وضعیت آزار دیدن، آنگاه وارد حالت آزاد شدن می‌شوی. وقتی قلم جدید را برمی‌داری و می‌بینی قدری گرفته و منقبض شده‌ای، رها کردن را شروع کن. ذهن تو ممکن است این دیالوگ را آغاز کند که، «امروز یک قلم بود و اگر من بی‌خیال شوم، فردا بر سرم پا

نگو، «ای، باورم نمیشه هنوز این احساس را دارم. به خودم قول دادم دیگر در مورد آن ماشین فکر نکنم.» این کار را نکن؛ تنها حاصلی که دارد این است که به‌جای فکرهای ماشینی با فکرهای گناه و سرزنش همراه می‌شوی. تو باید بگذاری تمام اینها بگذرند و رها شوند.

ولی موضوع فقط رها شدن از قید فکرها و هیجان‌ها نیست. موضوع عملاً بیشتر رها شدن از کششی است که خود انرژی بر آگاهی وارد می‌کند. انرژی مختل تلاش دارد توجه تو را به‌سوی خود جلب کند. اگر از ارادهٔ درونی خودت استفاده کنی تا با آن همراه نشوی، و تنها در درون باقی بمانی، متوجه خواهی شد که تمایز بین آگاهی و موضوع آگاهی مانند همان تمایز بین روز و شب است. آنها اساساً چیزهای متفاوتی هستند. موضوع می‌آید و می‌رود، و آگاهی در این رفت و آمد به تماشای آن نشسته. سپس موضوع بعدی می‌آید و می‌رود درحالی‌که آگاهی آن را نیز تماشای می‌کند. هر دو موضوع آمدند و رفتند ولی آگاهی هیچ کجا نرفت. آگاهی پابرجا مانده و تنها همه چیز را نظاره‌گر است. آگاهی، خلق و ایجاد فکرها و هیجان‌ها را نیز تجربه می‌کند، و این شفافیت را دارد که بداند منشأ آنها از کجاست. آگاهی تمام اینها را می‌بیند بدون آن‌که به آنها فکر کند. به‌همان سادگی که می‌بیند در دنیای بیرون چه رخ می‌دهد، اتفاقات درون را نیز می‌بیند. آگاهی تنها نگاه می‌کند. خویشش تو درحال تماشای تغییرات انرژی در ارتباط با نیروهای درونی و بیرونی است. تمام انرژی‌هایی که تماشای می‌کنند آنها می‌آیند و می‌روند، مگر اینکه تو نقطهٔ تمرکز آگاهی را از دست داده و با آنها بروی.

بیا با دور آهسته ببینیم وقتی با این انرژی‌ها می‌روی چه اتفاقی می‌افتد. اول، یک فکر یا احساس شروع می‌شود. این احساس ممکن است در حد یک جریان انرژی که آغاز به گرفتی و دفاعی شدن می‌کند، نامحسوس باشد و یا چیزی بسیار قوی‌تر از آن. اگر این انرژی‌ها آگاهی تو را به دام انداخته و تمام قدرت هشیاری تو بر آنها متمرکز شود، آنها از این قدرت تغذیه خواهند کرد. آگاهی نیرویی به‌شدت قدرتمند است. هنگامی که بر این افکار و هیجان‌ها تمرکز می‌کنی، آنها سرشار از انرژی و نیرو می‌شوند. بدین سبب است که هر چه بیشتر به افکار و هیجان‌ها توجه کنی نیرومندتر می‌شوند. مثلاً فکر کن کمی احساس حسادت یا ترس داری. اگر بر آن تمرکز کنی، این احساس رشد کرده و توجه بیشتری می‌طلبد. سپس از آنجا که توجه تو آن احساس را تغذیه می‌کند، با انرژی بیشتری پرورش یافته و توجه بیشتری را به خود جلب می‌کند. چرخه بدین شکل پیش

چیزی وجود خواهد داشت.

اگر بتوانی در برابر موضوع‌های کوچک‌تر تمرکز خود را حفظ کنی، آنگاه در برابر مسائل بزرگ‌تر هم قادر به این کار خواهی بود. به‌مرور زمان، درخواهی یافت که حتی در برابر موضوع‌های بواقع عظیم نیز همچنان مرکزیت خود را در دست داری. انواع حوادثی که در گذشته می‌توانستند تو را نابود کنند حال می‌توانند بیابند و بروند، درحالی‌که تو به‌طور کامل در تمرکز و آرامش باقی می‌مانی. تو می‌توانی حتی در برابر حس عمیقی از فقدان و از دست دادن، همچنان در اعماق وجودت حس خوب را حفظ کنی. تا زمانی که به‌جای سرکوب کردن انرژی، درحال رها کردن آن باشی، هیچ مشکلی برای قرار گرفتن در مرکز امور و آرامش درونی وجود نخواهد داشت. درنهایت، حتی در صورت وقوع حوادث وحشتناک نیز می‌توانی بدون زخم و تأثیرهای هیجانی به زندگی خود ادامه دهی. اگر این مسائل را در درون خود نگاه‌نداری، می‌توانی زندگی‌ات را بدون آسیب‌های روان‌شناختی ادامه دهی. هیچ تفاوتی نمی‌کند که در زندگی چه رخ دهد، همواره رها کردن و عبور از رخدادها بهتر از بسته نگاه داشتن آنها در درون است.

مکانی در اعماق وجود تو هست که در آنجا آگاهی در تماس با انرژی نشسته و انرژی نیز آگاهی را لمس می‌کند. کار تو در همان‌جاست. تو از همان مکان است که اجازه خروج و رها شدن را صادر می‌کنی. زمانی که رها کردن را آغاز نمودی، هر دقیقه از هر روز، و سال‌ها در پی یکدیگر، در همان‌جا سکونت خواهی داشت. هیچ چیز قادر نخواهد بود جایگاه آگاهی را از تو بریابد. اقامت و ماندن در آنجا را خواهی آموخت. زمانی که سال‌ها و سال‌ها خود را وقف این روند کردی، و یادگرفتی صرف‌نظر از عظمت دره، آن را رها کنی، به حالت‌الایبی دست خواهی یافت. تو آخرین عادت را خواهی شکست: تصویر دائمی خود کپت. آنگاه آزاد خواهی بود تا ذات و منشأ خود واقعی‌ات را کشف کنی - آگاهی ناب.

می‌گذارند. فردا شاید میز کارم باشد، یا خانام یا حتی همسرم." این مدل همان روش گفتگوی ذهن است. روشی بسیار ملودرام. ولی تو تصمیم می‌گیری به بهای یک قلم، خود را آزاد کنی. به ذهن خود چنین می‌گویی، "هرگاه موضوع ماشین بود، درموردش صحبت خواهیم کرد. ولی الان فقط به بهای یک قلم آزاد می‌شوم." فقط تصمیم بگیر که هر چه ذهن گفت، تو درگیر نشوی. لازم نیست با ذهن بجنگی. درواقع، حتی تلاشی برای تغییر دادن آن هم نیاز نیست. تنها دست به نوعی بازی می‌زنی که در برابر ملودرام او خود را ریلکس و آرام‌سازی. به‌سادگی خواهی آموخت چگونه خود را از این تمایل به غرق شدن در انرژی رها کنی. ریشه‌جایی است که آگاهی نسبت به کشش این نیروها هشیار است.

خواهی دید که انرژی قدرت کشیدن تو به درون مهلکه را دارد. حتی زمانی که تصمیم گرفته‌ای نگذاری چنین اتفاقی رخ دهد، هنوز قدرت شدیدی بر تو اعمال می‌کند. این اتفاق در محل کار و در خانه می‌افتد. با فرزندان و با همسر نیز رخ می‌دهد. این اتفاق با هر کس و هر چیز و در هرزمان رخ می‌دهد. فرصت‌های رشد تو بی‌انتها هستند. همواره در برابر تو این فرصت‌ها قرار دارند. فقط متعهد باقی بمان که نگذاری انرژی تو را به درون خود بکشد. وقتی احساس کشش کردی، مثل موقعی که کسی قلب تو را می‌آزارد، تنها کار تو رها کردن است. به پشت آن برو. به‌سادگی آرام بگیر و رها کن. اهمیت ندارد که چند بار به درون انرژی کشیده شوی، به‌همان تعداد خود را آرام و رها کن. از آنجا که تمایل به غرق شدن مداوم است، اراده رها کردن و قرار گرفتن در پشت انرژی نیز باید مداوم و پایدار باشد.

مرکز انرژی تو همیشه نیرومندتر از کشش وارد شده بر آن است. تو تنها باید بخواهی که این اراده را به‌کار ببری. ولی در اینجا صحبت از جنگ یا زورآزمایی نیست. موضوع تلاش برای متوقف کردن انرژی‌های درونی درحال بالا آمدن نیست. احساس کردن انرژی‌های ترس، حسادت یا جذب شدن هیچ اشکالی ندارد. وجود چنین انرژی‌هایی تقصیر تو نیست. تمامی کشش‌ها، نفرت‌ها، افکار و احساس‌ها هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها باعث خلوص یا ناخالصی تو نمی‌شوند. آنها که خود تو نیستند. تو همانی هستی که درحال تماشا است، و تو فقط همان آگاهی نابی. هیچ فکر نکن که اگر این احساس‌ها را نداشتی آنگاه آزاد می‌شدی. این اصلاً حقیقت ندارد. اگر بتوانی درعین داشتن این احساس‌ها آزاد باشی، آنگاه درواقع به آزادی رسیده‌ای - زیرا همواره در آنجا و در درون

فصل ۸

رهایی هم‌اینک یا سقوط

کشف خویشتن خویش با داستان زندگی فرد درهم آمیختگی اجتناب‌ناپذیری دارد. فراز و نشیب‌های طبیعی زندگی می‌توانند باعث رشد شخصی شوند و یا خالق ترس‌های شخص باشند. اینکه کدام حالت اتفاق بیفتد به‌طور کامل وابسته به دیدگاهی است که در برابر تغییر داریم. تغییر را می‌توان هیجان‌انگیز یا وحشتناک در نظر گرفت، ولی صرف‌نظر از اینکه آن را چگونه می‌بینیم، همه ما ناچار هستیم با این حقیقت مواجه شویم که تغییر ذات اصلی زندگی است. تو اگر ترس‌های زیادی داشته باشی، خواهان تغییر نخواهی بود. تلاش می‌کنی در اطراف خود جهانی خلق کنی قابل پیش‌بینی، تحت کنترل، و قابل تعریف. خواهان جهانی خواهی بود که موجب برانگیختگی ترس‌های تو نباشد. ترس هیچ‌گاه نمی‌خواهد که خود را حس کند؛ بلکه از خود نیز می‌ترسد. لذا کاری که می‌کنی این است؛ ذهن خود را دستکاری می‌کنی تا زندگی را چنان شکل دهی که هیچ ترسی در آن احساس نشود.

مردم اغلب نمی‌دانند که ترس هم یک "چیز" است. ترس تنها موضوع و شیئی دیگر در جهان است که قادر به تجربه آن هستیم. تو می‌توانی یکی از این دو راه را در برابر ترس برگزینی: می‌توانی پذیری که ترس را داری و در جهت آزاد کردن آن فعالیت کنی، یا اینکه آن را نگاه‌داری و تلاش کنی خود را از آن مخفی‌سازی. از آنجا که مردم مستقیم با ترس‌های خود روبرو نمی‌شوند، آن را نمی‌شناسند. در نهایت ترس خود را نگاه داشته و تلاش می‌کنند مانع از وقوع حوادثی شوند که آن ترس را برمی‌انگیزند. زندگی آنها تلاشی است برای ایجاد امنیت و کنترل و این کار را از طریق مشخص کردن اینکه زندگی باید چگونه باشد تا حال خوبی داشته باشند انجام می‌دهند. به این شکل جهان ترسناک می‌شود.

مشکلات عملاً مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند. اگر تلاش کنی افراد، مکان‌ها، و هر چیز را جوری ترتیب دهی که باعث آزار تو نشوند، آغاز این احساس است که گویی زندگانی در دردی تو قرار گرفته. احساس می‌کنی که زندگی مبارزهای مداوم است و اینکه هر روز، روز سنگینی است زیرا ناچار هستی همه چیز را کنترل کنی و با هر چیز بجنگی. در این حال رقابت، حسادت و ترس را تجربه خواهی کرد. احساس می‌کنی که هر کس در هر زمان می‌تواند باعث اختلالی شود. تنها کافیست یک چیز بگویند یا یک کار بکنند، و متعاقب آن از درون احساس آزرده‌گی خواهی کرد. این مدل، زندگی را تبدیل به تهدید می‌کند. به همین خاطر است که باید تا این حد نگران باشی. به این دلیل است که این همه گنگوی ذهنی در درون خود داری. یا همواره در تلاش برای جلوگیری از وقوع حوادث هستی، یا سعی داری ببینی برای آنچه رخ داده چه باید بکنی. تو در جنگ با آفرینش هستی، و این است که باعث شده خود آفرینش ترسناک‌ترین جنبه زندگی تو باشد. راه دیگر این است که تصمیم بگیری با زندگی نجنگی. آنگاه متوجه می‌شوی و می‌پذیری که زندگانی تحت کنترل تو نیست. زندگی در تغییر مداوم است، و اگر تلاش داری آن را کنترل کنی، هرگز نمی‌توانی به‌طور کامل آن را زندگی کنی. به جای زندگی کردن، از زندگی وحشت خواهی داشت. ولی هرگاه تصمیم گرفتی با زندگانی نجنگی، باید با ترسی مواجه شوی که باعث و علت جنگیدن تو بوده است. خوشبختانه، مجبور نیستی این ترس را در درون خود نگاه‌داری. چیزی به نام زندگانی بدون ترس وجود دارد. برای پرداختن به این موضوع، ابتدا باید نگاهی عمیق‌تر به خود داشته باشیم. هنگامی که ترسی در درون خود داشته باشی، حوادث زندگانی ناگزیر آن را برمی‌انگیزند. مانند صخره‌ای که به درون آب انداخته شده باشد، جهان نیز با تغییرات مداوم خود در اطراف هر چیزی که درون تو نگاه داشته باشد امواج و همه‌مهای برپا می‌کند. این امر هیچ ایرادی ندارد. زندگانی موقعیت‌هایی ایجاد می‌کند تا تو را به لبه‌های پرتگاه خود هل دهد، تنها برای اینکه هرآنچه را در درون تو مدفون شده به حرکت درآورد. آنچه در درون تو مدفون و بلوک شده ریشه ترس‌ها را می‌سازد. ترس ناشی از بن‌بست‌هایی است که در مسیر جریان انرژی تو ایجاد شده‌اند. وقتی انرژی درون تو بلوک شده باشد، نمی‌تواند بالا آمده و قلب تو را تغذیه کند. لذا، قلب تو ضعیف می‌شود. و زمانی که قلب ضعیف باشد به ارتعاش‌های کوچک‌تر هم مشکوک می‌شود، و یکی از کوچک‌ترین ارتعاش‌ها ترس است. ترس عامل همه مشکلات است. ریشه

ممکن است این حالت به‌نظر ترسناک نیاید؛ و برعکس ایمن و اطمینان‌بخش جلوه کند. ولی چنین نیست. اگر دست به این کار بزنی، جهان به‌واقع تهدیدآمیز خواهد شد. زندگی تبدیل به موقعیت "من در برابر آن" خواهد شد. زمانی که در درون خود ترس، ناامنی، یا ضعف‌هایی داشته باشی، و تلاش کنی مانع از برانگیختن آنها شوی، بدون شک حوادث و تغییراتی در زندگی خواهند بود که تلاش‌های تو را به چالش می‌کشند. از آنجا که در برابر این تغییرات مقاومت می‌کنی، احساس می‌کنی که در حال مبارزه و دست‌وپنجه نرم کردن با زندگی هستی. همواره چنین احساسی خواهی داشت که: این فرد آن‌طور که باید رفتار نمی‌کند، و این اتفاق به‌همان شیوه‌ای نیست که می‌خواهی. وضعیت‌های مربوط به گذشته را آزرده‌نده می‌بینی، و حوادث پیش‌رو هم مشکلات بالقوه به‌نظر تو خواهند رسید. تعاریف تو از خواستنی و نخواستنی، و نیز خوب و بد، همگی اتفاق می‌افتند زیرا تو مشخص کرده‌ای چیزها باید چگونه باشند تا تو حال خوبی داشته باشی.

ما همگی می‌دانیم که این کار را می‌کنیم، ولی هیچ‌کس آن را زیر سؤال نمی‌برد. تصور ما این است که رسالتی داریم تا مشخص کنیم زندگانی باید چگونه باشد، و سپس آن را به‌همان شیوه بسازیم. تنها کسی که قدری عمیق‌تر نگاه کند، و پرسد چرا محتاج آن هستیم که وقایع زندگی به‌شکل خاصی باشند، این پیش فرض را زیر سؤال می‌برد. چگونه به این عقیده رسیدیم که زندگی به‌همین شکل که هست زیبا نیست، یا اینکه به‌شکلی که در آینده خواهد بود دوست‌داشتنی نخواهد بود؟ چه کسی گفته که روش طبیعی پدیدار شدن زندگی خوب نیست؟

پاسخ این سؤال مشخص است، ترس این را گفته. بخشی در درون تو که با خویشتن خود در سازش نیست، نمی‌تواند با جریان طبیعی زندگانی روبرو شود زیرا در کنترل تو نیست. اگر زندگانی در مسیری باشد که مشکلات درونی تو را برانگیزد، آنگاه، طبق تعریف، خوب نیست. واقعاً به‌همین سادگی است: آنچه تو را نمی‌آزارد خوب است، و آنچه باعث آزار توست خوب نیست. ما تمامی گستره تجارب بیرونی خود را بر اساس مشکلات درونی خود تعریف می‌کنیم. اگر خواهان رشد معنوی هستی، باید این وضع را تغییر دهی. اگر آفرینش را بر مبنای بدترین و وخیم‌ترین بخش از وجود خود تعریف می‌کنی، توقع داری آفرینش به چه شکلی باشد؟ قطعاً آشوبی ترسناک خواهد بود. در حال رشد معنوی، متوجه خواهی شد که تلاش تو برای محافظت از خود در برابر

تمام پیش‌دآوری‌ها و هیجان‌های منفی خشم، حسادت، و انحصارطلبی هاست. اگر زمانی هیچ ترسی نداشتی، می‌توانستی با شادی کامل و بی‌نقص در این جهان زندگی کنی. هیچ چیز باعث آزار تو نبود. برای روبرو شدن با هر چیز و هر کس مشتاق بودی؛ زیرا در درون ترسی نداشتی که بتواند باعث آزار تو شود.

هدف تکامل معنوی برداشتن سدهایی است که باعث ترس تو می‌شوند. راه دیگر برای اینکه احساس ترس نداشته باشی این است که از این سدها محافظت کنی. ولی برای این کار، ناچار هستی تلاش کنی همه چیز را در کنترل داشته باشی تا از معضلات درونی خود دوری کنی. به‌سختی می‌توان فهمید چگونه به این نتیجه رسیدیم؛ که اجتناب از معضلات درونی کار عاقلانه‌ای است، ولی همه همین کار را می‌کنند. همه می‌گویند، "من هر کاری می‌کنم تا اوضاع را همین‌طور نگاه دارم. هر چیزی بگویی که باعث آزار من شود، از خودم دفاع خواهم کرد. برسرت فریاد خواهم زد و کاری می‌کنم که حرفت را پس بگیری. اگر من را به هر شکلی بهم بریزی، کاری می‌کنم که پشیمان شوی." به عبارت دیگر، اگر کسی کاری کند که باعث برانگیختن ترس شو، فکر می‌کنی کار اشتباهی کرده است. آنگاه آنچه در توان داری انجام می‌دهی تا اطمینان‌یابی دیگر هرگز آن را تکرار نخواهد کرد. ابتدا از خود دفاع می‌کنی، سپس خود را محافظت می‌کنی. تو هر کاری از دست برآید برای جلوگیری از بهم‌ریختگی درونی خود انجام می‌دهی.

سرانجام، زمانی می‌رسد که به‌قدر کافی خردمند می‌شوی تا دریابی که آن بار و بندیل‌های درونی را نمی‌خواهی. مهم نیست چه کسی آن را برانگیخته. مهم نیست چه موقعیتی با آن برخورد دارد. هیچ اهمیتی ندارد که آیا درست است، یا منصفانه است یا نیست. متأسفانه، اغلب ما به این خردمندی نیستیم. ما حقیقتاً به دنبال رها کردن خود از این بار و بندیل‌های زیادی نیستیم؛ تنها می‌خواهیم حفظ کردن آنها را توجیه کنیم.

اگر واقعاً خواهان رشد معنوی باشی، متوجه خواهی شد که نگاه داشتن این بارهای اضافی همان در اسارت نگاه داشتن خودت است. سرانجام، به هر قیمتی که شده به دنبال راهی برای رهایی خواهی بود. آنگاه است که متوجه می‌شوی زندگانی واقعاً در تلاش است تا به تو کمک کند. زندگانی تو را با افراد و موقعیت‌هایی احاطه کرده که رشد را برمی‌انگیزند. ناچار نیستی تصمیم بگیری چه کسی درست می‌گوید و کدام در اشتباه است. ناچار نیستی نگران دیدگاه‌های دیگران باشی. تنها مشتاق خواهی بود که قلب خود

را به روی هر چیز بگشایی، و اجازه دهی که روند تصفیه و خالص‌سازی به وقوع بپیوندد. زمانی که این کار را کردی، اولین چیزی که متوجه می‌شوی این است که موقعیت‌هایی که با موضوع‌های درونی تو برخورد داشتند از میان می‌روند. و در واقع، این دقیقاً همان اتفاقی است که در تمام طول زندگی در حال وقوع بوده است. تنها تفاوت در این است که تو اینک آنها را به‌عنوان اتفاقات خوب می‌بینی زیرا فرصت‌هایی هستند برای رهایی. بارهای اضافی که تو را پایین نگاه داشته بودند همچنان و به‌طور مکرر ظاهر می‌شوند. وقتی این اتفاق افتاد، آنها را رها کن. تو باید به‌سادگی اجازه دهی که درد بالا بیاید تا به قلبت برسد و از آن عبور کند. اگر این کار را نکنی، عبور کرده و رد خواهد شد. اگر صادقانه به دنبال حقیقت باشی، هر بار به آن اجازه عبور و رهایی می‌دهی. این آغاز و پایان کل مسیر است - خودت را به دست مسیر خالی و سبک کردن خویشتن می‌سپاری. زمانی که کار را به این شکل شروع کردی، قوانین نهانی‌تر را نیز در روند رهایی خواهی آموخت.

قانونی در بازی وجود دارد که خیلی زود آن را می‌آموزی زیرا حقیقتی انکارناپذیر است. آن را در همان ابتدا یاد می‌گیری، ولی بارها در پیروی از آن قانون شکست می‌خوری. قانون بسیار واضح است: وقتی به صخره‌های درونت چیزی برخورد کرد، همان موقع اقدام به آزادسازی آن کن زیرا هر چه دیرتر شود کار دشوارتر خواهد شد. اگر تلاش کنی آن را کشف کرده یا با آن بازی کنی به این امید که از شدت آن بکاهی، کار را آسان‌تر نخواهی کرد. همچنین ساده‌تر نخواهد بود اگر به آن فکر کنی، در مورد آن صحبت کنی، یا سعی کنی هر بار تنها بخشی از آن را رهاسازی. اگر می‌خواهی در هسته وجود خود آزاد شوی، باید فوراً آن را به‌طور کامل رها کنی زیرا بعداً آسان‌تر نخواهد بود.

برای زندگی کردن با این قانون باید اصول آن را فراگیری. ابتدا، باید هشیار باشی چیزی در درون تو وجود دارد که نیازمند آزاد شدن است. سپس باید هشیار باشی که تو، یعنی کسی که متوجه بالا آمدن آن چیز می‌شود، متمایز از تجربه‌ای هستی که در حال وقوع است. تو داری متوجه آن می‌شوی. ولی تو کیستی؟ این مکان تمرکز هشیاری همان جایگاه شهود است، جایگاه خویشتن خویش. این تنها جایگاهی است که از آن می‌توانی اجازه رهایی را صادر کنی. بگذار این‌طور بگوییم که تو متوجه می‌شوی ضربه‌ای به قلبت وارد می‌شود. اگر آن را رها کنی و در جایگاه هشیاری باقی بمانی، آنچه که متوجه آن هستی خواهد گذشت. اگر اجازه عبور ندهی، و در عوض در احساس‌ها و افکاری که

صدای شدید، یا قلب آسیب دیده، قانون در هر حال یکسان است؛ چه این مزاحمت‌ها درونی باشند و چه بیرونی. آگاهی به‌سمت جایی می‌رود که بیشترین مزاحمت را ایجاد کرده باشد. این همان چیزی است که مثلاً می‌گوییم، "انقدر صدا بلند بود که تمرکز را بهم زد." در واقع صدای بلند آگاهی تو را به‌سوی خود جلب کرده است. زمانی که سدی یا بن‌بستی در درون مورد اصابت قرار گیرد نیز عیناً همین جاذبه را ایجاد می‌کند، و آگاهی به‌سوی منبع ناراحتی کشیده می‌شود. آنگاه آن مکان تبدیل به‌جایگاه آگاهی تو می‌شود. زمانی که موقعیت آشفته سرورسامان یافت و تو را رها کرد، به‌طور طبیعی به‌جایگاه بالاتر هشیاری که در قبل داشتی تغییر مکان می‌دهی. این جایگاهی است که هرگاه دچار آشفتنگی نباشی بر آن تکیه می‌زنی. ولی به‌همان اندازه که این جایگاه بالا حائز اهمیت است، دانستن اینکه زمان آشفتنگی چه رخ می‌دهد نیز مهم می‌باشد - جایگاه آگاهی تو به‌جایی سقوط می‌کند که مزاحمت در حال وقوع است، و کل جهان متفاوت به‌نظر می‌رسد.

بیا این سقوط را قدم به قدم مورد تحلیل قرار دهیم. این سقوط زمانی آغاز می‌شود که توسط انرژی مزاحم به پایین کشیده می‌شوی. به‌جایی می‌رسی که دقیقاً به آن تعلق نداری. آخرین جایی که می‌خواهی آگاهی تو در آن قرار گیرد همان پایین است. ولی این همان جایی است که بدان کشیده می‌شود. همان‌طور که از دریچهٔ این انرژی مزاحم به جهان نگاه می‌کنی، همه چیز در غبار این آشفتنگی تحریف می‌شود. آنچه قبلاً زیبا به‌نظر می‌رسید، حال زشت است. آنچه بدان علاقمند بودی، حال به‌نظر تیره و ناامیدکننده است. ولی در واقعیت هیچ چیز تغییری نکرده. تنها دلیل آن است که حال از جایگاه آشفته‌ای به زندگانی می‌نگری.

هر یک از این تغییرات ادراکی می‌تواند به تو یادآوری کند که باید رها کنی. لحظه‌ای که می‌بینی نمی‌توانی کسانی را که همیشه دوست داشته‌ای دوست بداری، اولین لحظه که احساس می‌کنی زندگانی واقعاً متفاوت شده، همان لحظه که همه چیز شروع به منگی شدن می‌کند - رها کن. شاید بهتر بود قبل از این رها می‌کردی، ولی این کار را نکردی. مشکل اینجاست که الان کار دشوارتر است. هنگام شروع شاید می‌توانستی با کشیدن یک نفس آن را رها کنی. حال نیاز به‌کاری جدی است تا بتوانی بدون پیمودن کل چرخه دوباره به‌جایگاه آگاهی قبل خود بازگردی.

این چرخه همان مدت زمانی است که از زمان ترک جایگاه وضوح و شفافیت تا

ظاهر می‌شوند گم شوی، توالی سریعی از حوادث را خواهی دید که چنان به‌سرعت رخ می‌دهند که نخواهی فهمید چه چیز باعث ضربه بوده است.

اگر اجازه عبور و رهایی ندهی، متوجه می‌شوی انرژی که در قلب تو برانگیخته شده مانند یک مغناطیس عمل می‌کند. دارای چنان نیروی اعجاب‌انگیز جذب‌کننده‌ای است که آگاهی تو را به درون خود می‌کشد. مطلب بعدی که می‌فهمی، اینکه دیگر در آنجا حضور نداری. نمی‌توانی همان دیدگاه هشیارانه را حفظ کنی که ابتدا همان زمان که متوجه آسیب شدی داشتی. جایگاه هشیاری عینی و بیرونی را که از آنجا واکنش قلب خود را به نظاره نشسته بودی ترک کرده، و درگیر انرژی‌های در حال حرکتی می‌شوی که از قلب تو می‌آیند. مدتی بعد به خودت می‌آیی و متوجه می‌شوی که در آنجا حضور نداشتی. بازخواهی گشت و متوجه خواهی شد که به‌طور کامل در بارو تبدیل‌های خود گم‌شده بودی. آنگاه آرزو می‌کنی چیزهایی را نگفته بودی یا کارهایی را نکرده بودی که باعث پشیمانی شوند.

به ساعت نگاه می‌کنی، و ممکن است پنج دقیقه گذشته باشد، یا یک ساعت، یا حتی سال‌ها. ممکن است وضوح و شفافیت را برای مدتی از دست داده باشی. کجا رفته بودی؟ چگونه بازگشتی؟ به‌زودی به پاسخ این سؤال‌ها خواهیم پرداخت، ولی آنچه واقعاً مهم است اینکه وقتی با شفافیت و وضوح نگاه می‌کنی، هیچ کجا نمی‌روی. تنها بر جایگاه هشیاری متمرکز تکیه زده و به وارد شدن ضربه به سدها و صخره‌ها می‌نگری. تا زمانی که در حال تماشای آن باشی در آن گم نشده‌ای.

کلید معما درک این مطلب است که اگر بلافاصله خود را رها نکنی، نیروهای مخرب انرژی فعال شده و تمرکز آگاهی تو را به‌سوی خود جلب می‌کنند. به‌همان ترتیب که آگاهی تو غرق در آزار و مشکل می‌شود، جایگاه بااقتدار و شفاف خویشین خویش را از دست می‌دهی. این اتفاق بسیار سریع رخ می‌دهد. احساس تو شبیه رفتن به‌جایی نخواهد بود، بیشتر شبیه موقعی است که با جذب شدن در یک کتاب یا یک فیلم، حس ترک محیط را نداری. تنها نقطه ثابت آگاهی را که از آنجا می‌توانستی به‌شکل عینی متوجه اطراف باشی از دست می‌دهی. آگاهی تو، موقعیت محوری خود، که از آنجا شاهد تمام انرژی‌های اطراف بود را ترک می‌کند، و تو تنها مجذوب تمرکز بر یکی از آنها می‌شوی. این ترک جایگاه خویشین عموماً عملی آزادی نیست. قوانین جذب باعث آن می‌شوند. آگاهی همواره به‌سمت مزاحم‌ترین موضوع برمی‌گردد؛ پایی که به میز خورده،

حال حتی نیروهای بیشتری وارد می‌شوند تا تو را پایین نگاه دارند. ابتدا در تاریکی سقوط می‌کنی، سپس آن تاریکی را به نمایش می‌گذاری. در این حال انکار انرژی را عیناً از بن‌بست‌ها و انسدادها دریافت کرده و آن را از خود عبور می‌دهی. وقتی جهان را زیاده‌دانی خودسازی، مانند این است که این جهان را با زیاده‌های خود بیاری. هرچه بیشتر از این انرژی وارد محیط خود کنی به همان میزان نیز بیشتر به‌سوی تو بازخواهد گشت. حال افرادی را در اطراف خود خواهی داشت که به همان شکل با تو رفتار می‌کنند. این تنها صورت دیگری از "آلودگی محیط" است که زندگانی تو را نیز متأثر خواهد ساخت. چرخه‌های منفی به این شکل ایجاد می‌شوند. در واقع بخشی از وجود خود را، که چیزی نیست جز برآشفتگی عمیقی از گذشته، برمی‌داری و آن را در قلب اطرافیان خود می‌کاری. در جایی، آن بخش به خود تو بازمی‌گردد. هرچه را بیرون بریزی بازخواهد گشت. تصور کن که هنگام عصبانیت انرژی‌های ناآرام را به‌طور کامل بر فردی دیگر تخلیه کرده‌ای. این همان روشی است که مردم ارتباط‌ها را ویران کرده و زندگی خود را به باد می‌دهند.

ولی تا چه حد می‌توانی به قهقرا بروی؟ زمانی که ضعیف شدی، ممکن است انسدادی دیگر مورد اصابت قرار گیرد، و انسدادی دیگر. می‌توانی کل مسیر را به قهقرا بروی تا جایی که زندگی تو کاملاً بهم ریزد. ممکن است به نقطه‌ای برسی که کل کنترل را از دست داده و محوریت خود را کاملاً گم کنی. در این وضع، جایگاه قلبی شفافیت و وضوح تو ممکن است هراز چند گاهی سربرآورد، ولی تو قادر به نگاه داشتن آن نخواهی بود. اینک تو گم‌شده‌ای هستی. آیا تردید داری که اصابت به تنها یک انسداد در قلب تو می‌تواند باعث سقوطی شود که کل عمر دوام یابد؟ متأسفانه این اتفاق می‌افتد.

چه می‌شد اگر برای جلوگیری از تمام اینها فقط در همان آغاز رها می‌کردی؟ اگر این کار را کرده بودی، به‌جای سقوط به قهقرا به بالا صعود می‌کردی. روش کار همین است. زمانی که یک انسداد درونی تو مورد اصابت قرار می‌گیرد، رخداد خوبی است. زمان باز کردن آن و آزاد کردن انرژی مسدود شده است. اگر رها کنی، و در عوض بگذاری که روند خالص‌سازی و تصفیه در درون تو رخ دهد، انرژی بسته آزاد خواهد شد. زمانی که این انرژی آزاد شود و بتواند به‌سمت بالا جریان یابد، خلوص یافته و به مرکز آگاهی تو بازمی‌گردد. آنگاه این انرژی به‌جای ضعیف کردن تو باعث استحکام و قوای بیشتر خواهد شد. تو آغاز به بالا رفتن و صعود هرچه بیشتر می‌کنی، و راز صعود را خواهی

بازگشت مجدد به آن لازم است. مدت این چرخه توسط عمق انرژی مسدود شده‌ای که آشفتگی اولیه را ایجاد کرده مشخص می‌شود. زمانی که فعال شد، این انسداد باید کل مسیر را طی کند. تو اگر رها نکنی، در آن گیر می‌افتی. دیگر آزاد نخواهی بود، دریند می‌شوی. زمانی که از جایگاه شفافیت و وضوح سقوط کردی، آنگاه در اختیار نیروهای برآشفته قرار خواهی داشت. اگر برانگیختگی آن انسداد ناشی از یک وضعیت ادامه‌دار باشد، ممکن است برای مدتی طولانی در آن جایگاه پایین باقی بمانی. اگر این وضعیت تنها واقع‌های گذرا باشد، و انرژی آزاد شده از انسداد بلافاصله از بین برود، آنگاه می‌بینی که به‌سرعت به وضعیت شفاف قلبی خود بازخواهی گشت. نکته مهم اینجاست که این روند تحت کنترل تو نیست. تو این کنترل را از دست داده‌ای.

این کالبدشناسی سقوط است. زمانی که در این حالت از آشفتگی باشی، تمایل داری عملی انجام دهی تا اوضاع را رو به راه کنی. ولی شفافیت لازم را نداری تا بدانی در واقع چه رخ می‌دهد؛ تنها خواهان پایان این برآشفتگی هستی. لذا شروع به پایین رفتن تا غرایز بقای خود می‌کنی. ممکن است احساس کنی که باید کاری اساسی و مهم انجام دهی. ممکن است بخواهی همسر خود را ترک کنی، یا نقل مکان کرده، یا به شغل خاتمه دهی. ذهن شروع به گفتن همه چیز می‌کند زیرا از این فضا ناراضی است، و تنها می‌خواهد به هر شکلی که شده خود را از این مخمصه نجات دهد.

مسئله اصلی اینجاست که تصور کنی حال که به این نقطه سقوط کرده‌ای، و در انرژی آشفته‌ساز خودت گم‌شده‌ای، اگر به‌واقع یک یا چند مورد از کارهایی را که ذهنت می‌گوید انجام دهی، چه خواهد شد. تصور کن اگر واقعاً شغل خود را ترک کنی چه می‌دهد. حتی نمی‌توانی تصور کنی این چه گام بلندی در سراسیمگی خواهد بود. وقوع برآشفتگی در درون تو یک موضوع است، ولی در لحظه‌ای که اجازه دهی خود را آشکار نموده، لحظه‌ای که بگذاری آن انرژی جسم تو را به حرکت درآورد، آنگاه به سطح دیگری نزول کرده‌ای. اینجا رها کردن دیگر تقریباً غیرممکن می‌شود. اگر شروع به فریاد زدن بر سر کسی کنی، اگر در این وضعیت عدم وضوح و شفافیت واقعاً به او بگویی چه احساسی در مورد او داری، آنگاه ذهن و قلب او را نیز درگیر مشکلات خود کرده‌ای. حال "نخود" هر دوی شما درگیر این جریان است. زمانی که این انرژی‌ها را به بیرون بریزی، ناچار خواهی بود از اعمال خود دفاع کنی و آنها را مناسب جلوه دهی. ولی فرد دیگر هیچ‌گاه با نظر تو موافق نخواهد بود.

آموخت. راز صعود این است؛ هیچ‌گاه به پایین نگاه نکن، همیشه نگاهت به بالا باشد. هیچ مهم نیست در پایین چه رخ می‌دهد، فقط چشم‌ها را به بالا بگردان و قلب خود را آرام ساز. تو اجباری نداری برای رویارو شدن با تاریکی، جایگاه خویش را خویش ترک‌گویی. اگر تو اجازه بدهی، این تصفیه و خلوص به‌خودی‌خود صورت می‌گیرد. درگیر شدن در تاریکی آن را از بین نمی‌برد، بلکه باعث تغذیه آن می‌شود. حتی به‌سخت آن هم برنگرد. اگر انرژی‌های ناآرام و پریشانی در درون خود می‌بینی، اشکالی ندارد. هیچ‌گاه فکر نکن که انسدادی برای آزاد شدن در تو باقی نمانده است. فقط بر جایگاه هشیاری تکیه بزن و هیچ‌گاه آن را ترک نکن. مهم نیست چه اتفاقی در پایین رخ می‌دهد، قلب خود را بگشا و بگذار برود. آنگاه قلب تو خلوص یافته و دچار سقوطی دیگر نخواهی شد.

اگر در میان راه افتادی، فقط بلند شو و آن را فراموش کن. از آن درسی بگیر برای تقویت اراده و عزم خود. آنگاه آن را رها کن. دست به‌دلیل تراشی، سرزنش یا تلاش برای توجیه آن نزن. هیچ کاری برای آن نکن. فقط بلافاصله آن را رها کن و بگذار انرژی به بالاترین مرکز آگاهی که می‌تواند برسد. اگر احساس شرم می‌کنی، آن را رها کن؛ اگر ترس داری، آن را رها کن. تمام اینها پس مانده‌هایی از انرژی مسدود شده هستند که سرانجام در حال پالایش است.

همواره به‌خاطر داشته باش که به محض اینکه متوجه شدی رها نکرده‌ای، باید دست به‌کار شوی و رها کنی. وقت خود را تلف نکن؛ از انرژی ایجاد شده برای بالا رفتن استفاده کن. تو موجود بزرگی هستی که به او فرصت‌های اعجاب‌انگیزی برای کشف ماورای خویشتن داده شده است. کل این روند بسیار هیجان‌انگیز را طی کن، و لحظات خوب و لحظات بد را در کنار هم خواهی داشت. هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. لذت سفر همین است.

پس سقوط نکن. راه بیفت. بدون توجه به این که آن چیست، رهایش کن. هر چه بزرگ‌تر باشد، پاداش رها کردن آن بالاتر و خسارت سقوط در آن هم بیشتر خواهد بود. ترکیب زیبایی از سفیدی و سیاهی. تو یا آن را رها می‌کنی یا نمی‌کنی. باور کن هیچ چیز در بینابین نیست. پس بگذار تمامی انسدادها و پریشانی‌ها بسوختی باشند برای ادامه سفر. آنچه تو را پایین نگاه داشته می‌تواند تبدیل به نیرویی عظیم شود برای بالا بردن تو. فقط تو هستی که باید اشتیاق به صعود داشته باشی.

فصل ۹

بهبود زخم درون

سفر معنوی، تغییر و تحولی دائمی است. برای رشد کردن، باید دست از تقلا برای یکسان ماندن برداری و بیاموزی که در هر زمان پذیرای تغییر باشی. محدوده‌ای که بیشتر از همه نیازمند تغییر است، روشی است که از طریق آن مشکلات شخصی خود را حل می‌کنیم. ما به‌طور معمول تلاش داریم آشفتگی‌های درون را با حمایت از خویشتن حل و فصل کنیم. تحول واقعی زمانی آغاز می‌شود که مشکلات خود را به‌عنوان عوامل رشد در آغوش گیریم. برای درک نحوه کارکرد این روند، بیا موقعیت زیر را مورد آزمون قرار دهیم.

تصور کن جراحی در بازو داری که به‌طور مستقیم به عصب رسیده. زمانی که زخم لمس شود بسیار دردناک است. از آنجا که درد و آزار آن بسیار شدید است، آن را مشکلی جدی تلقی می‌کنی. خوابیدن مشکل شده است زیرا در حین خواب ممکن است بر روی آن بلغزی. نزدیک شدن به دیگران برایت دشوار شده چون بیم آن داری که با آن برخورد کنند. این زخم، زندگی روزانه تو را با مشکلات زیادی روبرو کرده. حتی برای قدم زدن مایل نیستی به جنگل بروی چون ممکن است با شاخه‌ها برخورد کنی. این زخم منبعی دائمی از بی‌قراری تو شده و برای حل آن تنها دو راه‌حل داری.

اولین انتخاب آن است که به وضعیت خود این‌گونه توجه کنی که تصمیم بگیری تا زمانی که بر خورد با آن جراحی تا بدین حد دردناک است، باید راه‌هایی بیابی تا اطمینان پیدا کنی که هیچ چیز در تماس با آن قرار نخواهد گرفت. انتخاب دوم این است که تصمیم بگیری از آنجا که تماس با این زخم بسیار دردناک است آن زخم را از بین ببری. باور کنی یا نکنی، اثرات ناشی از این انتخاب مسیر بقیه زندگی تو را رقم خواهند زد. این یکی از تصمیم‌های اساسی و ساختاری است که زیربنای آینده را شکل می‌دهد.

تمام تصمیم‌های تو تحت تأثیر همین زخم خواهد بود، مانند اینکه کجا بروی، با چه کسی احساس راحتی بکنی، و اینکه چه کسی با تو راحت باشد. این زخم مشخص می‌کند چه جاهایی اجازه کار کردن داری، در چه خانه‌ای می‌توانی سکونت داشته باشی، و شب هنگام بر چه تختی می‌توانی بخوابی. بعد از تمام آن تلاش‌ها، این زخم تمام جنبه‌های زندگی تو را در کنترل دارد.

موضوع چنین است؛ زندگانی‌ات را که صرف مراقبت از خود در برابر این مشکل کرده‌ای انعکاسی کامل از خود مشکل شده است. تو هیچ چیز را حل نکرده‌ای. اگر علت ریشه‌ای مشکل را حل نکنی، و در عوض تنها تلاش کنی از خود در برابر مشکل حمایت کنی، نتیجه این می‌شود که مشکل زندگی تو را جهت می‌دهد. نتیجه این می‌شود که آن چنان از لحاظ روانی بر روی مشکل تمرکز کرده‌ای که دیگر قادر نیستی جنگل را به خاطر درختان آن ببینی. واقعاً فکر می‌کنی چون درد را به حداقل رسانده‌ای، مشکل را حل کرده‌ای؟ ولی مشکل هنوز حل نشده، تمام آنچه انجام دادی این بوده که زندگی خود را وقف اجتناب از آن کرده‌ای. حال مشکل در مرکز دنیای تو قرار دارد. همه چیز توسط مثال زخم، شبیه حس تنهایی و زندگی است. فکر کن از درون احساس تنهایی عمیقی داری. این احساس به قدری عمیق است که شب‌ها برای به خواب رفتن با مشکل روبرو هستی، و در طول روز باعث حساس شدن بیش از حد توست. تو دردها و تألم‌های شدید در قلب خود حس می‌کنی که باعث آشفتگی زیادی می‌شوند. برای تمرکز بر کار خود مشکل داری، و در ارتباطات روزانه نیز راحت نیستی. علاوه بر این، زمانی که بسیار تنها هستی نزدیک شدن به دیگران با دشواری دردناکی همراه است. می‌بینی، تنهایی درست مانند زخم است. باعث درد و برآشفتنگی در تمامی جنبه‌های زندگی است. ولی در قلب‌های انسانی، ما با بیش از یک زخم سروکار داریم. ما حساسیت‌هایی در مورد تنهایی، طرد، ظاهر فیزیکی خود، و نیز قابلیت‌های ذهنی مان داریم. همین‌طور با زخم‌های فراوان به اطراف پرتسه می‌زنیم و همه چیز مستقیم به حساس‌ترین بخش‌های قلب ما برخورد می‌کند. در هر زمان چیزی می‌تواند با این زخم‌ها تماس یافته و از درون دردی شدید ایجاد کند.

در مورد این زخم‌های درون نیز همان دو انتخابی را داری که در مورد زخم بازو داشتی. به یقین آشکار است که اگر آن زخم را از میان برمی‌داشتی وضع بسیار بهتری می‌یافتی. هیچ دلیلی وجود ندارد که تمام زندگی خود را صرف مراقبت از این زخم کنی

بیا با انتخاب اول شروع کرده و ببینیم که چگونه بر زندگی تو اثر می‌گذارد. اگر تصمیم بگیری جلوی اصابت چیزها را با زخم خود بگیری، این روش می‌تواند تبدیل به کاری مادام‌العمر شود. اگر بخواهی برای قدم زدن به جنگل بروی، باید ابتدا شاخه‌ها را هرس کنی تا مطمئن شوی با زخم تو برخورد نخواهند کرد. از آنجا که در خواب هم اغلب غلت می‌زنی برای حفاظت از زخم طراحی کنی. اگر واقعاً در این راه انرژی صرف بتوانی وسیله‌ای برای حفاظت از زخم طراحی کنی. اما واقعاً در این راه انرژی صرف کنی و به راه‌حل خوبی برسی، ممکن است فکر کنی که مشکل را حل کرده‌ای. با خودت می‌گویی، "حال می‌توانم راحت بخوابم. و بالاتر از آن، شاید بتوانم در برنامه‌ای تلویزیونی این وسیله را به همه کسانی که زخمی بر بازو دارند معرفی کنم، و حتی بابت حق تکثیر آن پول خوبی هم به جیب بزنم."

پس حال برنامه‌ریزی کل زندگی‌ات را بر محور این زخم انجام می‌دهی، و از این بابت هم به خود افتخار می‌کنی. تو جنگل را هرس می‌کنی، و شب هنگام نیز با دستگاه ساخت خود به تخت می‌روی. ولی حالا مشکل تازه‌ای داری - عاشق می‌شویی. این نوعی مشکل است، چراکه در وضعیت تو حتی در آغوش گرفتن یار نیز دشوار است. هیچ‌کس نباید به تو دست بزند چون ممکن است به زخم برخورد کند. پس وسیله‌ای دیگر می‌سازی که اجازه نزدیکی کردن به مردم بدون لمس واقعی را بدهد. سرانجام تصمیم می‌گیری که می‌خواهی دیگر بدون نگرانی بابت زخم بتوانی تحرک کامل داشته باشی. پس وسیله‌ای تمام وقت می‌سازی که لازم نباشد شب هنگام آن را به تن کنی یا برای در آغوش گرفتن دیگری یا سایر فعالیت‌های روزانه آن را عوض کنی. ولی این وسیله سنگین است. پس برای آن چرخ گذاشته و کنترل هیدرولیک و سنسورهای برخورد به روی آن تعبیه می‌کنی. واقعاً وسیله چشمگیری است.

معلوم است که برای رد شدن این وسیله دفاعی از درب منزل ناچار شده‌ای آن درب را عوض کنی. ولی حداقل حال می‌توانی به زندگی خود بپرداز. می‌توانی به سر کار بروی، بخوابی و به مردم نزدیک شوی. پس به همگان اعلام می‌کنی، "من مشکلم را حل کرده‌ام. حال موجودی آزاد هستم. می‌توانم به هر جا که می‌خواهم بروم و هر کاری می‌خواهم انجام دهم. این زخم بر زندگی من سایه افکنده بود، ولی دیگر هیچ سایه‌ای از آن نخواهد بود."

ولی حقیقت این است که، اینک زخم به‌طور کامل کل زندگی تو را هدایت می‌کند.

که چیزی به آن برخورد نکند، درحالی که می‌توانی تنها آن را از بین ببری. زمانی که زخم بهبود یافت آنگاه به‌طور کامل از استیلاي آن رها شده‌ای. همین‌مطلب در مورد زخم‌های درون نیز صحت دارد؛ می‌توان آنها را از میان برداشت. ولی اگر انتخاب تو این باشد که آنها را نگاه‌داری و نگذاری که باعث آزار تو شوند، باید زندگی خود را به‌شکلی درآوری که هیچ وضعیتی باعث تحریک آنها نشود. اگر تنها هستی، نباید به جاهایی بروی که زوج‌ها می‌روند. اگر از طرد شدن می‌ترسی، نباید زیاد به دیگران نزدیک شوی. این کارها مثل هرس کردن جنگل هستند. تلاش تو در جهت تعدیل زندگی خواهد بود تا زخم‌ها را مراقبت کنی. در مثال قبل زخم‌ها بیرون بودند، در اینجا در درون قرار دارند.

زمانی که تنها هستی، می‌بینی که داری فکر می‌کنی برای این تنهایی چه کنی. باید چه کنی یا چه بگویی تا چنین احساس تنهایی نداشته باشی؟ توجه کن که از خودت نمی‌پرسی چگونه از شر این مشکل خلاص شوی؛ می‌پرسی چگونه از خودت در برابر این احساس محافظت کنی. و این کار را با اجتناب از برخی موقعیت‌ها انجام می‌دهی و یا با استفاده کردن از مردم، مکان‌ها، یا چیزهایی که برای تو تبدیل به سپر دفاعی شده‌اند. عاقبت کار تو همانی است که فرد قبلی با زخم بازو داشت. تنهایی کل زندگی تو را هدایت خواهد کرد. با کسی ازدواج می‌کنی که باعث شود کمتر احساس تنهایی داشته باشی، و فکر می‌کنی که این کار عادی و طبیعی است. ولی درست همان کاری است که فرد به‌جای از بین بردن زخم از آن اجتناب می‌کرد. تو ریشه تنهایی را از میان بر نداشتی. تنها تلاش کرده‌ای که از خود در برابر این احساس محافظت کنی. اگر فردی تو را ترک بیرونی در حمایت از آنچه درون توست با شکست روبرو شود، مشکل باز خواهد گشت. اگر زخم را از بین نبری، در آن صورت هم مسئول زخم خواهی بود و هم تمامی چیزهایی که در تلاش برای اجتناب از آن در اطراف خود جمع کرده‌ای. اگر آن اندازه خوش شانس باشی که فردی را پیدا کنی که احساس تنهایی تو را کاهش دهد، آنگاه نگرانی تو بابت حفظ ارتباط با این فرد آغاز خواهد شد. تو با اجتناب از مسئله، وضع را وخیم‌تر کرده‌ای. این درست مانند استفاده از وسیله‌ای است که برای جبران زخم ساخته بودی؛ باید زندگی خود را بر طبق آن تنظیم کنی. همان موقع که اجازه دادی مشکل اصلی باقی بماند، در واقع اجازه دادی که به‌شکل چندین مشکل گسترش یابد. هیچ‌گاه به ذهن تو خطور نکرد که خود را از شر آن خلاص کنی. در عوض، تنها راه‌حلی که جلوی

پای خود دیدی تلاش برای جلوگیری از احساس کردن آن بود. حال چاره‌ای نداری جز اینکه بیرون رفته و هر چیزی را که باعث آزار آن است از سرراه برداری. باید بابت اینکه چگونه لباس بپوشی و چگونه حرف بزنی نگران باشی. باید نگران این باشی که دیگران در مورد تو چه فکر می‌کنند زیرا این مطلب می‌تواند احساس تنهایی یا نیاز تو برای عشق را تحت تأثیر قرار دهد. اگر کسی جذب تو شود، که این باعث بهبود حس تنهایی‌ات می‌شود، آرزو می‌کنی ای‌کاش می‌توانستی به او بگویی، "تمی‌دانی چقدر نیاز دارم طبق خواسته‌های تو عمل کنم. من می‌توانم هر طور که تو می‌خواهی باشم. فقط دیگر نمی‌خواهم این دوره‌های تنهایی را حس کنم."

اینک رسالت سنگین نگرانی در مورد ارتباط‌ها بر دوش توست. این امر تجربه‌هایی اساسی از استرس و ناراحتی را ایجاد می‌کند که می‌تواند حتی خواب تو را آشفته سازد. حقیقت این است که، با تمام این احوال، ناراحتی‌ای که تجربه می‌کنی در عمل همان احساس تنهایی نیست، بلکه افکار بی‌پایانی است که می‌گویند، "آیا حرف درستی زدم؟ آیا او واقعاً من را دوست دارد، یا من فقط دارم خودم را مسخره می‌کنم؟" ریشه مشکل اینک در زیر تمامی این مسائل سطحی‌تر که همگی برای اجتناب از همان مشکل اساسی هستند، مدفون شده. موضوع بسیار پیچیده می‌شود. مردم از ارتباط‌های خود برای مخفی کردن زخم‌هایشان استفاده می‌کنند. اگر شما برای یکدیگر ارزش و اهمیت قائل باشید، لازم است رفتار خود را به‌شکلی تعدیل کنید که به نقاط آسیب‌پذیر و نرم یکدیگر برخورد نکنید.

این کاری است که مردم می‌کنند. آنها اجازه می‌دهند که ترس ناشی از زخم‌های درونی رفتار آنها را تحت تأثیر قرار دهد. نهایت این است که زندگانی خود را درست مثل فردی که با زخم بیرونی زندگی می‌کرد محدود می‌سازند. دست آخر، اگر چیزی در درون توست که تو را آزار می‌دهد، باید یک انتخاب انجام دهی. می‌توانی برای جبران این ناراحتی تلاش کنی که دست به هر کاری بزنی تا آن را احساس نکنی، یا اینکه به‌سادگی آن را از میان برداری و زندگی خود را در اطراف آن متمرکز کنی.

نسبت به توانایی خود در از میان برداشتن ریشه ناراحتی درون تردید نکن. این کار واقعاً شدنی است. تو می‌توانی نگاهی عمیق به درون خود افکنده، به عمق وجود خود نگاه کنی، و تصمیم بگیری که نمی‌خواهی ضعیف‌ترین بخش وجودت سکات زندگی تو را به دست گیرد. می‌خواهی از این وضع خلاص شوی. می‌خواهی با مردم هم‌صحبت

امواج، چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی؟ آنچه می‌توانی انجام دهی این است که به این هشیاری خودت توجه کنی. می‌توانی متوجه این نکته شوی که آگاهی تو متمرکز بر تماشای تلویزیون بود، و اینک درحال نظارهٔ ملودرام درونی است. آن کسی که این را می‌بیند تو هستی، همان فاعل. آنچه به آن می‌نگری همان مفعول است. احساسی از پوچی و تهی بودن مفعول است؛ چیزی است که تو حس می‌کنی. ولی چه کسی است که آن را احساس می‌کند؟ تنها راه رهایی تو این است که دریابی چه کسی است که متوجه تمام اینها می‌شود. واقعاً به‌همین سادگی است. بسیار ساده‌تر از دستگاه‌حفاظتی با تمام بلبرینگ‌ها، چرخ‌ها و هیدرولیک‌ها. تمام کاری که باید بکنی توجه به این نکته است که چه کسی است که احساس تنهایی می‌کند. آن‌که متوجه می‌شود هم‌اینک نیز آزاد است. اگر به‌واقع خواهان رهایی از این انرژی‌ها هستی، باید به‌جای مخفی کردن آنها در درون خود، به آنها اجازه دهی راه خود را طی کرده و عبور کنند.

از زمانی که کودکی بیش نبودی، انرژی‌هایی به درون تو راه می‌یافتند. بیدارشو و ببین که تو هنوز همان‌جا هستی، و در آنجا فردی حساس را همواره با خود داری. به‌سادگی به تماشای همان بخش حساس خود بنشین که احساس آزرده‌گی می‌کند. آن را در احساس حسادت، نیاز، و ترس مشاهده کن. این احساس‌ها تنها بخشی از طبیعت موجود انسانی هستند. اگر یادقت نگاه کنی، متوجه می‌شوی که آنها خود تو نیستند؛ بلکه تنها چیزهایی هستند که درحال احساس و تجربه کردنشان هستی. تو موجود نهان در پشت اینهایی که از آنها مطلع است. اگر محوریت خود را حفظ کنی، می‌آموزی که حتی قدر تجربه‌های دشوار را دانسته و به آنها احترام بگذاری.

برای مثال، برخی از بهترین اشعار و موسیقی‌ها از آن کسانی است که در رنج و آشوب بوده‌اند. عظمت هنر از اعماق وجود هر کس سربرمی‌آورد. تو می‌توانی این حالات انسانی را بدون گم شدن در آنها یا مقاومت در برابرشان تجربه کنی. می‌توانی متوجه شوی که تو همان توجه‌کننده‌ای و اثر تنهایی را بر خود مشاهده نمی‌ای. آیا وضعیت بدنی‌ات تغییر می‌کند؟ آیا تنفس تو کندتر یا تندتر می‌شود؟ وقتی به تنهایی مجال آن را می‌دهی که راه خود را در درون تو ببیند چه رخ می‌دهد؟ در نقش یک کاشف ظاهر شو. شاهد آن باش، و آنگاه این احساس عبور می‌کند و می‌گذرد. اگر جذب آن نشوی، تجربه به‌زودی از سر خواهد گذشت و چیز دیگری بالا می‌آید. فقط از تمام آن لذت ببر. اگر بتوانی این کار را بکنی، آزاد خواهی شد، و جهانی از انرژی ناب به روی تو گشوده

شوی چون به‌نظرت آنها جالب هستند، و نه به‌خاطر تنهایی. می‌خواهی با آنها ارتباط داشته باشی چون صمیمانه آنها را دوست داری، نه بدین دلیل که نیاز داری آنها تو را دوست داشته باشند. می‌خواهی عشق بورزی چون حقیقتاً عاشقی، نه برای اجتناب از مشکلات درونی.

چگونه خود را آزاد کنی؟ با زرف‌ترین معنا، تو با یافتن خویشتن خویشتن رها می‌شوی. تو همان دردی نیستی که حس می‌کنی، حتی آن بخش‌هایی از وجود نیستی که گاه مالا مال از استرس هستند. هیچ یک از این ناپسامانی‌ها ربطی به وجود تو ندارند. تو آنی هستی که متوجه اینها می‌شود. از آنجا که آگاهی تو جدا از این مسائل بوده و نسبت به آنها هشیار است، می‌توانی خود را آزاد کنی. برای رها کردن خود از زخم‌های درون، فقط کافی‌ست دست از بازی کردن با آنها برداری. هرچه بیشتر آنها را لمس کنی بیشتر آنها را آزاده می‌کنی. از آنجا که همواره داری کاری می‌کنی تا از احساس کردن آنها اجتناب کنی، این فرصت به آنها داده نمی‌شود که به‌طور طبیعی خود را بهبود بخشند. اگر بخوای، می‌توانی به‌راحتی اجازه دهی که آشفتگی‌ها سربرآورده، و تو آنها را آزاد کنی. از آنجا که زخم‌های درون تو تنها انرژی‌هایی مسدود شده مربوط به گذشته هستند، می‌توانند آزاد شوند. مشکل اینجاست که تو یکی از این دو کار را می‌کنی؛ یا به‌طور کامل از موقعیت‌هایی که می‌توانند آنها را آزاد کنند اجتناب می‌کنی، یا اینکه به نام حفاظت از خود، آنها را دوباره با فشار به پایین باز می‌گردانی.

تصور کن که در خانه نشسته و درحال تماشای تلویزیون هستی. داری از برنامه لذت می‌بری تا اینکه دو شخصیت اصلی داستان عاشق می‌شوند. به ناگهان احساس تنهایی می‌کنی ولی هیچ‌کس در اطراف نیست که به تو توجه کند. جالب اینجاست که تا دقایقی پیش حال خوبی داشتی. این مثال نشان می‌دهد که زخم همیشه در قلب تو وجود دارد؛ موضوع فقط این است که تا وقتی چیزی آن را لمس نکرده، فعال نیست. واکنش‌ها را بسیار سطحی و بی‌دلیل یا به‌شکل نزول یک حس در قلب خود احساس می‌کنی. این احساس بسیار آزارنده است. حسی از ضعف به تو دست می‌دهد، و تو شروع می‌کنی به فکر کردن در مورد سایر مواقعی که تنها بوده‌ای یا اینکه دیگران تو را آزاده‌اند. انرژی‌ای که از گذشته ذخیره شده از قلب آزاد می‌شود و افکار را می‌سازد حال، به‌جای لذت بردن از برنامهٔ تلویزیون، در تنهایی نشسته و در امواج افکار و هیجان‌ها غرق شده‌ای.

به‌جز خوردن چیزی یا تلفن زدن به کسی، یا انجام کاری برای آرام کردن این

می‌شود.

هر چه بیشتر در خویشتن خویش جای بگیری، بیشتر شروع به احساس انرژی‌ای خواهی کرد که هرگز تجربه آن را نداشته‌ای. این انرژی بیش از آنکه از روبرو بیاید، جایی که ذهن و هیجان خود را تجربه می‌کنی، از سمت عقب وارد می‌شود. زمانی که به‌جای جذب شدن در ملودرام خود، به آسودگی در اعماق درون و در جایگاه هشیاری قرارگیری، بالا آمدن این جریان انرژی را از اعماق درون احساس خواهی کرد. این جریان انرژی است که شاکتی نام گرفته، یا روح نامیده شده. این تجربه‌ای است که با توسل به خویشتن خویش به‌جای تکیه بر آشفتگی‌های درون، در تو رویدان آغاز می‌کند. تو نیازی نداری که از شر تنهایی خلاص شوی؛ تنها ایستاده و در آن وارد می‌شوی. این تنها یک پدیده مانند سایر پدیده‌های جهان است، مانند ماشین‌ها، علفزار و ستاره‌ها. هیچ ارتباطی به تو ندارد. تنها بگذار همه چیز بگذرد. این همان چیزی است که خویشتن خویش انجام می‌دهد. هشیاری به جنگ بر نمی‌خیزد؛ هشیاری رها می‌کند. هشیاری زمانی که جهان از مقابل آن رژه می‌رود و راه‌پیمایی می‌کند، تنها هشیار است. هشیاری اگر در خویشتن خویش جای‌گیری، حتی زمانی که ضعفی در قلب خود حس کنی، از درون وجودت قدرت را تجربه خواهی کرد. این جوهره مسیر است. این جوهره زندگی معنوی است. هرگاه آموختی که احساس آزردگی درون هیچ اشکالی ندارد و اینکه این آزردگی‌ها قادر نیستند جایگاه آگاهی را از تو بریابند، آنگاه آزاد خواهی شد و از طریق انرژی درون که از عقب وارد می‌شود حمایت می‌شوی. هرگاه طعم نشئه این جریان درون را چشیدی، آنگاه می‌توانی به آسودگی در این جهان پرسه بزنی بدون اینکه هیچ‌گاه این جهان تو را لمس کند. به این شکل است که تبدیل به موجودی آزاد می‌شوی - تو منتعالی خواهی شد.

فصل ۱۰

دبودن آزادی برای روح

بیش نیاز لازم برای آزادی واقعی آن است که تصمیم‌گیری دیگر مایل به رنج کشیدن نیستی. باید تصمیم‌گیری که می‌خواهی از زندگانی لذت ببری و هیچ دلیلی برای استرس، درد درونی، و یا ترس وجود ندارد. ما همه روزه باری را با خود حمل می‌کنیم که دلیلی برای تحمل آن وجود ندارد. از این می‌ترسیم که مبادا به‌قدر کافی خوب ظاهر نشویم و یا اینکه شکست بخوریم. تجربه‌هایی از ناامنی، اضطراب و دست‌پاچی و حالات عصبی داریم. می‌ترسیم که دیگران ما را آزوده کنند، از ما سوءاستفاده کرده و یا دیگر به ما عشق نوززند. تمامی اینها بار سنگینی را بر ما تحمیل می‌کنند. درعین حال که تلاش داریم ارتباط‌هایی باز و دوست‌داشتنی داشته باشیم، و سعی بر موفقیت و نشان دادن خود داریم، باری درونی را نیز با خود حمل می‌کنیم. این بار درونی، همان ترس از تجربه درد، عذاب و دلهره، و تأسف و تأثر است. همه روزه یا چنین احساس‌هایی را تجربه می‌کنیم و یا درحال محافظت از خود در برابر تجربه کردن آنها هستیم. این موارد چنان اثر محوری بر وجود ما دارند که حتی متوجه شیوع آن نیستیم.

زمانی که بودا گفت تمامی زندگانی رنج کشیدن است، به‌همین نکته اشاره داشت. مردم واقف نیستند تا چه حد درحال زجر کشیدن هستند زیرا هرگز تجربه زجر کشیدن را نداشته‌اند. برای بهتر روشن شدن موضوع، تصور کن اگر نه تو و نه هیچ‌یک از کسانی که می‌شناسی هرگز سلامت را تجربه نکرده بودید، اوضاع چگونه بود. همگی همواره دردهای شدیدی داشتید که به‌سختی می‌توانستید از بستر خارج شوید. در این جهان چیزی وجود نداشت که بتوان دور از بستر آن را انجام داد. اگر اوضاع چنین بود، شما تصور دیگری جز همین وضع نداشتید. ناچار بودید تمامی انرژی خود را تنها صرف کشانیدن وزن خود نموده، و هیچ درک و مفهومی از سلامت و سرزندگی وجود نداشت.

برای پایان دادن به رنج‌ها، ابتدا باید متوجه شوی که حال روان تو خوب نیست. سپس باید پذیری که وضع نباید چنین باشد. روان می‌تواند سالم باشد. درک این مطلب که تو واقعاً نیازی نداری به روان خود پرداز یا از آن حفاظت کنی، خود هدیه‌ای گرانبها است. نیازی نیست که مدام در مورد آنچه گفته‌ای یا فکری که دیگری در مورد تو می‌کند به بررسی پردازد. اگر بخواهی همواره نگران این چیزها باشی چه جور زندگی‌ای خواهی داشت؟ حساسیت درونی علامتی از عدم سلامت است. همان علامتی است که بدن موقعی که سالم نیست به‌شکل درد یا سایر علائم ارسال می‌کند. درد چیز بدی نیست؛ شیوه گفتگوی بدن با توست. هنگامی که پر خوری کنی، معده‌ات درد می‌گیرد. اگر در حین کار فشار زیادی به دست وارد کنی، درد شروع می‌شود. بدن از طریق زبان جهانی خود برقراری ارتباط است: درد، روان تو در حال برقراری ارتباط از طریق زبان جهانی خود است: ترس، نگرانی، حسادت، ناامنی، اضطراب - همگی اینها ترس هستند.

اگر با حیوانی بدر رفتاری کنی، حیوان وحشت‌زده می‌شود. این همان اتفاقی است که برای روان تو رخ داده. تو با دادن مسئولیتی گنگ و نامفهوم به روان، آن را مورد بدر رفتاری قرار داده‌ای. تنها لحظه‌ای تأمل کن و بین چه مسئولیتی به روان خود محول کرده‌ای. تو به ذهن خود گفته‌ای، "من می‌خواهم که همگان من را دوست بدانند. نمی‌خواهم که هیچ‌کس در مورد من بد صحبت کند. می‌خواهم هر کاری که می‌کنم یا هر چیز که می‌گویم برای همگان قابل قبول و دوست‌داشتنی باشد. نمی‌خواهم هیچ‌کس آسیبی به من بزند. نمی‌خواهم هیچ اتفاقی برخلاف میل من رخ دهد. و می‌خواهم هر چیز که دوست دارم اتفاق بیفتد." سپس افزوده‌ای، "حال، ذهن من، مشخص کن چگونه تمامی اینها را به‌واقعیت برسانم، حتی اگر لازم است شبانه روز به آن بیندیش." و قطعاً ذهن تو چنین پاسخی داده، "من مشغول هستم. برای تحقق آن به‌طور مداوم تلاش خواهم کرد."

آیا می‌توانی کسی را تصور کنی که در این راه تلاش می‌کند؟ ذهن تو باید کاری کند که هر چیز می‌گویی درست بگویی، به‌شکلی درست و تأثیر درستی هم بر همگان داشته باشد. ذهن باید اطمینان یابد که هر کاری می‌کنی به‌شکل درست و خوب دیده و تعبیر شود، و اینکه هیچ‌کس کاری در جهت آسیب به تو انجام ندهد. باید اطمینان یابد که به هر آنچه می‌خواهی دست می‌یابی، و آنچه دوست نداری به تو نزدیک نخواهد شد. ذهن دائماً در تلاش برای دادن توصیه‌هایی است که چگونه همه چیز روبه راه باشد. بدین

این درست همان چیزی است که بر سر انرژی‌های ذهنی و هیجانی که روان تو را می‌سازند می‌آید. حساسیت‌های درونی، تو را در وضعیتی از درد و رنج دائمی و لحظه به لحظه قرار می‌دهند، که تنها میزان شدت آن در تغییر است. تو یا در تلاش برای متوقف کردن رنج هستی و با کنترل محیط از آن اجتناب می‌کنی، و یا نگران رنج‌های آینده‌ای. این وضعیت چنان غالب است که تو حتی آن را نمی‌بینی، درست همان‌طور که ماهی آب را نمی‌بیند.

تنها موقعی رنج کشیدن خود را می‌بینی که وضع بدتر از حال معمول باشد. باید وضع چنان وخیم شده باشد که رفتار روزانه تو را تحت تأثیر آن قرار دهد و تنها آن زمان مشکل خود را می‌پذیری. ولی در حقیقت، در کل زندگی روزانه همواره مشکلاتی با روان خود داری. برای بهتر دیدن این وضعیت، ارتباط با ذهن خودت را با ارتباطی که با جسمت داری مقایسه کن. در شرایط طبیعی و سالم به جسم خود فکر نمی‌کنی. فقط به‌طور عادی کار خود را انجام داده، راه می‌روی، رانندگی می‌کنی، کار و تفریح را بدون تمرکز بر آنها انجام می‌دهی. تنها زمانی به جسمت فکر می‌کنی که با مشکلی روبرو شده باشی. در عوض، تمام وقت در حال فکر کردن به سلامت روان خود هستی. مردم مدام چنین فکری دارند، "اگر از من سؤال کنند چه؟ چه باید بگویم؟ اگر خوب آماده نباشم خیلی عصبی می‌شوم." این رنج کشیدن است. آن گفتگوی بی‌وقفه و دلهره‌آور درونی شکلی از زجر است: "آیا واقعاً می‌توانم به او اعتماد کنم؟ اگر خودم را ارزان ببخشم چه؟ هرگز نمی‌خواهم دیگر چنین تجربه‌ای داشته باشم." این درد ناشی از فکر کردن مداوم به خودت است.

چرا باید همواره به خود بیندیشیم؟ چرا این همه فکر درباره من، خودم، و مال خودم وجود دارد؟ بین چقدر به کرات به این فکر می‌کنی که چطور پیش می‌روم، آیا این را دوست دارم یا ندارم، و اینکه چطور دنیا را دستکاری کنم تا رضایت بیشتری داشته باشم. تو این‌گونه فکر می‌کنی زیرا از درون حال خوبی نداری و مدام در تلاش برای بهبود حال خود هستی. اگر جسم تو مدت مدیدی در وضعیت بدی قرار داشت نیز به‌همین شکل مدام در فکر مراقبت از آن و یافتن حال بهتر می‌بودی. درست همین اتفاق برای روان تو در حال وقوع است. تنها دلیلی که این همه به سلامت روان خود می‌اندیشی این است که مدت‌های مدیدی حال خوبی نداشته‌ای. این قسمت کاملاً شکسته و آسیب‌پذیر شده است. هر چیزی می‌تواند روان تو را بهم بریزد.

"فقط اگر آن ارتقا را می‌گرفتم حالم کاملاً خوب می‌شد. آنگاه احساس خوبی راجع به خود پیدا می‌کردم، و دوباره مثل قبل می‌شدم." آیا تابه‌حال صحت این ادعا را آزمایش نکرده‌ای؟ بعد از گرفتن آن ارتقا، آیا تمامی نامنی‌های تو پایان یافته، و برای مابقی زندگانی به‌لحاظ اقتصادی در رضایت بوده‌ای؟ البته که خیر. تمام آنچه رخ می‌دهد این است که مشکل بعدی بیرون می‌آید.

زمانی که متوجه این وضعیت شدی، درمی‌یابی که ذهن یا مشکلی جدی روبروست. و آنچه انجام می‌دهد پرداختن به موقعیت‌های بیرونی است با این امید که آنها را بهتر و راحت‌تر سازد. ولی وضعیت‌های بیرونی علت مشکلات درون نیستند. اینها تنها تلاش‌هایی هستند برای حل مسئله. برای مثال، اگر درون قلب خود احساس تهایی و بی‌کفایتی داشته باشی، این بدان دلیل نیست که موفق نشده‌ای رابطه‌ی خاصی را ایجاد کنی. آن مسئله علت مشکل نبوده. برقرار کردن ارتباط تلاش توست برای حل مشکل. تمام آنچه انجام داده‌ای این بوده که ببینی آیا ارتباط می‌تواند آشفته‌گی درون تو را آرام سازد. اگر نتواند، چیز دیگری را امتحان خواهی کرد.

حقیقت این است که تغییرات بیرون مشکلات درون را حل نمی‌کنند زیرا ریشه مشکلات را هدف قرار نمی‌دهند. ریشه مشکل این است که درون خود احساس یکپارچگی و کمال نمی‌کنی. اگر ریشه را به درستی شناسایی نکنی، در جستجوی کسی یا چیزی خواهی بود تا آن را برای تو ببوشاند. خود را در پشت پول، مردم، شهرت و محبوبیت مخفی خواهی کرد. اگر تلاش کنی تا فرد مناسبی را بیابی که تو را دوست داشته و به تو عشق بورزد، و در این کار موفق شوی، درواقع شکست خورده‌ای. تو مشکل را حل نکرده‌ای. تنها کاری که کرده‌ای درگیر کردن فرد دیگری در مشکل خودت بوده. به این دلیل است که مردم تا این حد در ارتباط‌ها با مشکل روبرو هستند. تو با مشکلی در درون خود آغاز نمودی، و تلاش کردی آن را با ایجاد رابطه با فردی دیگر حل کنی. این ارتباط دچار مشکل خواهد بود زیرا مشکلات علت ایجاد این ارتباط بوده‌اند. اگر این جسارت را داشته باشی که قدمی به عقب برداشته و تمام جریان را صادقانه مشاهده کنی، دیدن این نکته بسیار ساده خواهد بود.

حال که دیدیم شکست چه شکلی دارد، بیا موفقیت را تعریف کنیم. موفقیت درمورد روان قابل قیاس با سلامتی درمورد جسم است. موفقیت بدین معناست که دیگر ناچار نباشی درمورد روان خود فکر کنی. جسمی با سلامتی طبیعی آن است که فقط کار خود

سبب است که ذهن تا این حد فعال است؛ تو وظیفه‌ای غیرممکن به آن واگذار کرده‌ای. درست مثل این است که از جسم خود توقع داشته باشی درخت‌ها را از جا درآورده و با یک پرش از کوه‌ها عبور کند. اگر مدام تلاش داشتی جسم تو کارهایی انجام دهد که قادر به انجام آنها نبود، حتماً بیمار می‌شد. این چیزی است که باعث شکستن روان شده. علائم شکست بدن درد و ضعف هستند. علائم شکست ذهن ترس‌های نهان و افکار مداوم عصبی‌اند.

دیر یا زود باید بیدار شوی و بپذیری که مشکلی در درون خود داری. فقط تماشا کن و ببین که ذهن تو به‌طور مداوم به تو می‌گوید چه کنی. او به تو می‌گوید که به اینجا بروی و به آنجا نرو، و این را بگویی و آن را بگویی. به تو می‌گوید چه بپوشی و چه نپوشی. او هرگز متوقف نشده است. آیا در دبیرستان هم همین‌طور نبود؟ آیا در دوران متوسطه و دبستان هم همین‌گونه نبود؟ آیا همیشه همین‌گونه نبوده است؟ این نگرانی مداوم درمورد خود نوعی زجر کشیدن است. ولی چگونه این وضع را درست کنی؟ چگونه ذهن را وادار به توقف کنی؟

اغلب مردم سعی می‌کنند مشکلات درونی خود را با بهتر انجام دادن همان بازی‌های بیرونی که همواره داشته‌اند سروسامان دهند. اگر عکسی فوری از مشکلات درونی خود بگیریم، خواهیم دید که هر کس آن چیزی را دارد که اسم آن را "مشکل روز" می‌گذاریم. این همان چیزی است که در هر لحظه بیشتر از بقیه چیزها آنها را آزار می‌دهد. هنگامی که این مشکل دیگر آنها را آزار ندهد، آنگاه مشکل بعدی بیرون می‌آید، و زمانی که آزار آن نیز کم شود، مشکل بعدی. این همان موضوع افکار توست. افکارت تمایل دارند بر آنچه امروز باعث آزار توست تمرکز کنند. این افکار درمورد مشکل هستند، اینکه چرا باعث آزار تو هستند، و برای آن چه کاری از تو ساخته است. اگر برای این معضل کاری نکنی، مابقی زندگانی تو به‌همین شکل ادامه خواهد یافت.

آنچه خواهی دید این است که ذهن همواره برای حل مشکلات درون کارهایی در جهت تغییر دادن چیزهای بیرونی به تو توصیه می‌کند. ولی اگر خردمند باشی، وارد این بازی نخواهی شد. متوجه می‌شوی که توصیه‌های ذهن از لحاظ روان‌شناختی معیوب هستند. افکار ذهن به واسطه ترس‌ها مختل شده‌اند. از بین تمام توصیه‌هایی که در جهان می‌شنوی، آخرین توصیه‌ای که باید به آن گوش دهی همانی است که از ذهنی معیوب صادر شده باشد. می‌بینی که ذهن تو راهنمای نامناسبی است. تصور کن به تو بگویند،

به‌سادگی بس کنی. روش ترک سیگار این است که دیگر سیگاری بر لب خود نگذاری. تمامی سایر روش‌ها تنها کارهایی هستند که فکر می‌کنی می‌توانند کمک‌کننده باشند. ولی نقطه آغاز این است که بدانی تمام کاری که باید بکنی این است که دیگر سیگاری بر لب نگذاری. اگر این کار را کردی، ترک سیگار تو تضمین خواهد شد.

همین تکنیک را می‌توانی برای رهایی از آشفتگی روانی نیز به‌کارگیری. فقط کافی‌ست که دیگر به ذهن خود نگوئی وظیفه او اصلاح مشکلات شخصی توست. این وظیفه، کل ذهن را درهم شکسته و تمامی روان را بهم ریخته و باعث ترس و اضطراب و ناراحتی‌های عصبی بوده است. ذهن تو کنترل بسیار کمی بر روی این جهان دارد. این ذهن نه همه‌چیزدان است و نه همه‌کار توان. نه قادر مطلق و نه دانای کل. توانایی کنترل وضعیت دما و سایر نیروهای طبیعی را نیز ندارد و نه می‌تواند افراد، مکان‌ها، و سایر پدیده‌های اطراف تو را در کنترل داشته باشد. تو با درخواست از ذهن خود برای دستکاری جهان به منظور اصلاح مشکلات درونی‌ات، وظیفه غیرممکنی به او محول کرده‌ای. اگر مایلی به‌حال سالم وجودی دست‌یابی، دست از این درخواست بردار. فقط ذهن خود را از انجام این وظیفه که اطمینان‌یابد همه چیز و همه کس به‌همان شکلی خواهد بود که تو لازم داری تا از درون احساس بهتری بیایی، معاف کن. ذهن تو برای این کار تخصص نیافته. به ذهن فراغت بده و به‌جای آن فقط مشکلات درون را رها کن. تو می‌توانی رابطه دیگری با ذهن خود برقرار کنی. هرگاه شروع کردی به گفتن اینکه باید برای هماهنگ کردن جهان با مفاهیم از پیش تعریف شده خود چه بکنی و چه نکنی، به او گوش نکن. درست مثل زمانی است که سیگار را ترک می‌کنی. بدون توجه به اینکه ذهنت چه می‌گوید، تو سیگار را بر نمی‌داری و بر لب نمی‌گذاری. مهم نیست که بعد از شام است یا اینکه عصبی شده و احساس نیاز می‌کنی. هیچ دلیلی برای تو مهم نیست - دست تو به هر صورت دیگر سیگار را لمس نمی‌کند. به‌همین ترتیب، زمانی که ذهن شروع کرد به گفتن اینکه چه باید بکنی تا حال درون بهتر شود، اصلاً به او توجه نکن. حقیقت این است که به محض اینکه با همه چیز حال خوبی داشته باشی، همه چیز خوب خواهد شد! و فقط این موقع است که همه چیز روبه راه می‌شود.

تمام کاری که باید بکنی این است که انتظار خود را از ذهن برای اصلاح هر چیز نادرست درون خود متوقف کنی. این هسته و ریشه تمام کار است. ذهن تو طرف مقصر داستان نیست. درواقع، ذهن بی‌گناه است. ذهن تنها یک کامپیوتر، یا نوعی وسیله است.

را همان‌گونه که باید انجام دهد و این درحالی است که تو درگیر کارهای خودت هستی. هیچ‌گاه ناچار نیستی درباره آن فکر کنی. به‌همین ترتیب، هیچ‌گاه نیز نباید دغدغه این را داشته باشی که چطور حال خوبی پیدا کنی، یا چگونه دچار ترس نشوی، یا چگونه احساس مورد عشق و محبت بودن داشته باشی. این درست نیست که زندگانی خود را به روان خود اختصاص دهی.

تصور کن چقدر زندگانی جالب می‌شد اگر این افکار عصبی شخصی در درون تو جریان نداشتند. می‌توانستی از چیزها لذت ببری، و درواقع می‌توانستی به‌جای نیاز به دیگران آنها را بشناسی. می‌توانستی فقط زندگی کنی و تجربه کنی، نه اینکه تلاش کنی از زندگی برای اصلاح خرابی‌های درون استفاده کنی. تو می‌توانی به این حالت برسی. هیچ‌گاه برای شروع دیر نیست.

ارتباط فعلی تو با روان مثل نوعی اعتیاد است. به‌طور مداوم از تو مطالباتی دارد، و تو زندگانی خود را وقف ارضای این خواسته‌ها کرده‌ای. اگر می‌خواهی از این وضع خلاص شوی، باید یاد بگیری با آن مثل هر نوع اعتیاد دیگر رفتار کنی. برای مثال، معتادان به مواد مخدر با سپری کردن دوران ترک، و هرگز مصرف نکردن مجدد مواد، می‌توانند مصرف را متوقف کنند. شاید این کار ساده‌ای نباشد ولی آنها توانایی این کار را دارند. همین مطلب در رابطه با اعتیاد به روان نیز صدق می‌کند. تو می‌توانی عمل بهبودی گوش دادن به مشکلات بی‌پایان روان را خاتمه دهی. می‌توانی نقطه پایانی بر آن بگذاری. تو می‌توانی صبح از خواب برخیزی، مستقیم چشم به روز بدوزی، و درمورد آنچه رخ خواهد داد هیچ نگران نباشی. کل زندگی تو می‌تواند مانند تعطیلات باشد. کار می‌تواند جذاب باشد؛ خانواده می‌تواند جذاب باشد؛ می‌توانی از تمام اینها لذت ببری. این بدان معنا نیست که دیگر تلاشی نمی‌کنی؛ فقط اینکه از تلاش خود لذت می‌بری. سپس، شب هنگام زمانی که آماده خواب می‌شوی، همه چیز را رها می‌کنی. فقط زندگی خود را بدون دلواپسی و نگرانی درمورد آن زندگی می‌کنی. درواقع به‌جای ترس از زندگی یا جنگیدن با آن، آن را زندگی می‌کنی.

تو می‌توانی زندگی‌ای کاملاً عاری از ترس‌های روان داشته باشی. فقط باید بدانی چگونه این کار را بکنی. بیا مثال سیگار کشیدن را بزنیم. اینکه بفهمیم چگونه باید سیگار را ترک کنیم کار سختی نیست. این کار یک کلمه کلیدی دارد "بس است". اینکه چه ترفندی برای آن به‌کار ببری چندان اهمیتی ندارد؛ وقتی همه کارها را کردی، فقط باید

بدتر از آن اصلاً به تو محل نمی‌گذارد. داری قدم می‌زنی و تعدادی از دوستان را می‌بینی. به آنها سلام می‌کنی ولی آنها بدون توجه از کنار تو رد می‌شوند. نمی‌دانی که آیا صدای تو را نشنیده‌اند یا اینکه مخصوصاً به تو بی‌توجهی کرده‌اند. مطمئن نیستی آیا از دست تو ناراحت هستند یا موضوع دیگری در میان است. ذهن تو با سرعتی برابر یک مایل در دقیقه به حرکت می‌افتد. حال زمان مناسبی برای تست واقعیت است! میلیون‌ها آدم بر روی این سیاره وجود دارند و یکی از آنها به تو سلام نکرده، آیا فکر می‌کنی از پس این وضع بر نمی‌آیی؟ آیا این منطقی است؟

همین مطالب کوچکی را که در زندگی روزانه رخ می‌دهند برای رهایی خویش به کار گیر. در مثال بالا فقط کافیست انتخاب تو درگیر نشدن در روان باشد. آیا این بدان معناست که جلوی ذهن خود را بگیری تا تلاش نکند سر از این موضوع درآورد؟ خیر. فقط بدین معناست که تو آماده و مصمم هستی، و می‌توانی ذهن خود را در حین ساخت ملودرام کوچک خود مورد مشاهده قرار دهی. نگاه کن چه سروصدایی به راه می‌اندازد که این کار چقدر تو را آزرده و چطور کسی توانسته این کار را با تو بکند. تلاش ذهن را مشاهده کن که چگونه سعی دارد از این موضوع سر در بیاورد. شگفت آن‌که تمام این اتفاقات تنها به این دلیل رخ می‌دهند که کسی جواب سلام تو را نداده. واقعاً باور نکردنی است. فقط ذهن را نگاه کن که حرف می‌زند، و همین‌طور آرام و رها باقی بمان. تو در پشت این هیاهو باش.

درمورد تمام موضوع‌های کوچکی که هر روز اتفاق می‌افتند نیز همین کار را بکن. این کاری است بسیار شخصی که در درون خود انجام می‌دهی. به‌زودی درخواهی یافت که ذهنت مدام تو را به‌خاطر هیچ و پوچ به مرز جنون می‌کشاند. اگر نمی‌خواهی به این مسیر ادامه دهی، از ریختن هیزم در آتش روان اجتناب کن. این تمام آن کاری است که باید انجام دهی. اگر این مسیر را دنبال کنی، تنها کاری که باید تکرار نمایی آرام کردن خود و رها شدن از تنش است. وقتی متوجه آغاز این روند در درون خود شدی، فقط شانه‌هایت را شل کن، قلبت را آرام کن، و خود را به پشت این هیاهو بکش. آن را لمس نکن. درگیر آن نشو. و تلاش نکن که آن را متوقف کنی. به‌سادگی فقط هشیار باش که تو در حال تماشای آن هستی. این راه بیرون رفتن از این گرداب است. تو فقط آن را رها می‌کنی.

این سفر به‌سوی آزادی را با یادآوری مکرر به خود که باید روان را مشاهده کنی

از آن می‌توان برای تعمق در افکار بزرگ، حل مشکلات علمی، و کمک به انسانیت استفاده کرد. ولی تو، در وضعیت کم‌گشته خود، به او دستور داده‌ای که راه‌حل‌های معجزه‌آسای بیرونی را برای حل مشکلات درون ابداع کند. تو آن کسی هستی که تلاش دارد ذهن تحلیل‌گر را برای حفاظت از خویشتن در برابر پهنه طبیعی زندگانی به کار گیرد. با نگاهی به ذهن، متوجه خواهی شد که درگیر روند تلاش برای رویه‌راه کردن همه چیز شده است. آگاهانه به‌خاطرآورد این کاری نیست که می‌خواهی انجام دهی، سپس به آرامی دست از آن بکش. با آن نجنگ. هرگز با ذهن خود وارد جنگ نشو. در این مبارزه تو هرگز پیروز نخواهی بود. یا همین حالا تو را شکست خواهد داد، یا تو اینک با آن واپس رانده و او دیرتر برای شکست تو بازمی‌گردد. به‌جای جنگیدن با ذهن تنها با آن همکاری نکن. زمانی که دیدی ذهن تو می‌گوید برای اصلاح جهان و هر موجودی در آن چه کار کنی تا با تو جور شود، فقط به آن گوش نکن.

کلید کار در سکوت است. نه به این معنا که ذهن تو باید در سکوت باشد. تو ساکت باش. تو، آن کسی که در درون نظاره‌گر ذهن عصبی است، فقط آرام باش. بعد به‌طور طبیعی به وری راه خواهی یافت، چراکه همواره در آنجا بوده‌ای. تو همان ذهن متفکر نیستی؛ تو به وجود ذهن متفکر هشیاری. تو همان آگاهی هستی که در پشت ذهن قرارداشته و از افکار آن مطلع است. لحظه‌ای که دیگر تمامی قلب و روح خود را به ذهن نسپاری گویی که حافظ و ناچی توست، آنگاه خود را در پس ذهن در حال مشاهده خواهی یافت. بدین شکل می‌توانی درمورد افکار اطلاع‌یابی؛ تو آنجا در حال مشاهده آنها خواهی بود. سرانجام، می‌توانی فقط در آنجا به آرامی بنشین، و آگاهانه ذهن را بگیری. زمانی که به این حالت دست یافتی، مشکلات تو با ذهن پایان خواهند یافت. وقتی خود را به پشت ذهن کشاندی، تو همان هشیاری، دیگر درگیر روند تفکر نخواهی بود. فکر کردن کاری است که ذهن انجام می‌دهد درحالی که تو آن را به نظاره نشسته‌ای. تو فقط حضور داری، هشیار از این که هشیار هستی. تو آن موجود درونی هستی؛ آگاهی. این چیزی نیست که باید درمورد آن فکر کنی؛ این چیزی است که هستی. می‌توانی ذهن را در حال عصبی شدن بگیری، و درگیر نشوی. این تمام کاری است که برای خاموش کردن ذهن آشفته باید انجام دهی. ذهن همواره مشغول است چراکه تو با نیروی توجه خود آن را تغذیه می‌کنی. توجه را از آن بگیر، و ذهن در حال تفکر خاموش می‌شود. با چیزهای کوچک شروع کن. مثلاً، کسی چیزی می‌گوید که تو دوست نداری، یا

بازمی‌گردد و ذهن هیچ نقشی نخواهد داشت. می‌بینی که ذهن به دنبال قلب می‌رود. قبل از آن که ذهن شروع به صحبت کند، قلب نصف مسیر را طی کرده. زمانی که آگاه باشی، تغییرات انرژی در قلب بلافاصله باعث می‌شوند به خود آمده و فقط توجه کنی. ذهن حتی فرصت شروع هم نمی‌یابد زیرا تو در سطح قلب رها کردن را آغاز می‌کنی. تو اینک در مسیر قرار داری. همان چیزی که تو را در درون زندانی کرده بود، حال برای خارج شدن به تو کمک می‌کند. تو باید از تمام انرژی‌ها به نفع خود سود جویی. این مسیر رها کردن تو را قادر می‌سازد که انرژی‌ها را آزاد کنی تا اینکه خود رها شوی. درست در حین زندگی روزانه، با آزاد ساختن خود از بن‌بست‌های روان، عملاً توانایی لازم برای بازپس گرفتن آزادی روح خود را خواهی یافت. این آزادی عظمتی دارد که نام خاصی بر آن نهاده‌اند - رهایی.

آغاز کن. این کار مانع از گم شدن تو در مسیر می‌شود. از آنجا که اعتیاد به ذهن یکی از اعتیادهای بزرگ است، باید مراقب باشی و مرتب به خود گوشزد کنی دست از مشاهده و زیر نظر گرفتن برداری. تمرین‌های بسیار ساده‌ای برای هشیاری وجود دارند که تنها چند ثانیه طول می‌کشند، با این حال برای نگاه داشتن تو درست در مرکزیت و پشت ذهن مفید هستند. هر بار که سوار ماشینت می‌شوی، همان‌طور که مشغول درست کردن جای خود در صندلی هستی، فقط دست نگاه‌دار. یک لحظه به یادآور که بر روی سیاره‌ای هستی که در فضایی خالی به دور خود می‌گردد. سپس به یاد بیاور که قرار نیست درگیر ملودرام خود شوی. به عبارت دیگر، بقیه مسائل را به حال خود رها کن، و به خودت خاطر نشان ساز که قرار نیست درگیر بازی ذهن شوی. قبل از خارج شدن از ماشین هم عیناً همین کار را بکن. و اگر واقعاً در نظر داری که مرکزیت خود را حفظ کنی، همین کار را قبل از برداشتن گوشی تلفن یا باز کردن درب منزل نیز انجام بده. تو مجبور نیستی هیچ چیز را عوض کنی. فقط حضور داشته باش، و توجه کن که داری توجه می‌کنی. این کار درست مثل انجام یک آزمون است. فقط دقت کن چه اتفاقی در حال وقوع است - قلب، ذهن، شانه‌ها، و غیره. در زندگی هر روزها نقاط عطفی پیدا کن که به تو یادآوری کنند؛ که هستی و در درون تو چه می‌گذرد.

ضمن این تمرین‌ها به لحظاتی از آگاهی متمرکز دست می‌یابی. و سرانجام، به‌طور مداوم در این آگاهی متمرکز خواهی ماند. آگاهی مداوم و متمرکز، همان جایگاه خویشین خویش است. در این حالت، همواره از آگاه بودن خود آگاه هستی. هیچ لحظه‌ای وجود نخواهد داشت که هشیاری کامل نداشته باشی. تلاشی هم برای این کار در بین نیست. هیچ کاری لازم نیست. تو تنها در آنجا حاضری، و آگاهی که افکار و هیجان‌ها در اطراف تو به وجود می‌آیند و این در حالی است که جهان در برابر حس‌های تو گشوده می‌شود. سرانجام، هر تغییری در جریان انرژی، چه آشفنگی‌های ذهنی و چه تغییر حالت‌های قلبی، به تو یادآوری خواهد کرد که تو در آنجا فقط متوجه این تغییرات هستی. حال، همان موضوعی که تو را به پایین می‌کشید برای بیدار کردنت به کار می‌رود. ولی ابتدا باید به قدر کافی در سکوت باقی بمانی تا واکنش‌های شدید به این موضوع‌ها آرام شوند. این نقاط حساس کمک می‌کنند به خاطر آوری که باید متمرکز بمانی. و سرانجام میزان سکوت به قدری خواهد بود که بتوانی تنها به تماشای قلبت بنشینی که شروع به واکنش می‌کند، و قبل از شروع عملکرد ذهن آن را رهاسازی. در جایی از سفر همه چیز به قلب

روان بر مبنای اجتناب از این درد ساخته شده، و در نتیجه، ترس از درد زیرساخت آن است. این علت وجودی روان است. برای درک این مطلب، توجه داشته باش که اگر چنانچه مشکل اصلی تو طرد شدن باشد، از تجربه‌هایی که بتوانند منجر به طرد شوند می‌ترسی. آن ترس تبدیل به بخشی از روان تو می‌شود. با وجود اینکه چنین تجربه‌هایی همواره در حال وقوع نیستند، ولی تو ناچاراً تمام مدت با ترس از طرد دست‌وپنجه نرم کنی. به این شکل ما دردی را خلق می‌کنیم که همواره حضور دارد. اگر خود را ناگزیر بینی که کاری برای اجتناب از درد بکنی، آنگاه درد کنترل زندگی تو را در دست می‌گیرد. تمامی افکار و احساس‌های تو متأثر از ترس‌هایت خواهند شد.

به این نتیجه خواهی رسید که هر الگوی رفتاری که برای اجتناب از این درد باشد، خود تبدیل به درگاهی برای رسیدن به درد می‌شود. اگر از طرد شدن توسط کسی بترسی و با این دید به او نزدیک شوی که مورد تأیید او قرارگیری، به روی یخ‌های شکننده‌ای قدم می‌گذاری. تمام کاری که او باید بکند این است که نگاهی از گوشه چشم به تو انداخته یا حرفی را به اشتباه بزند، و درد طرد شدن را احساس خواهی کرد. لوب کلام این است؛ تا زمانی که با ترس از طرد شدن به دیگران نزدیک شوی، از طریق هر تعامل بر لبه پرتگاه طرد شدن می‌رقصی. به هر شکل ممکن، احساس‌های تو راهی به سوی این علت زیربنایی پیدا می‌کنند. اجتناب از درد همان عاملی است که اعمال تو به آن پیوند خورده، و تو این ارتباط را در قلب خود احساس می‌کنی.

قلب مکانی است که درد از آنجا ظاهر می‌شود. و به همین دلیل است که در خلال روز تا این حد آشفتگی‌های متعددی را احساس می‌کنی. تو این مرکز درد را در اعماق قلب خود جای داده‌ای. رگ‌های شخصیت و الگوهای رفتار تو همگی حول محور اجتناب از این درد ساخته شده‌اند. تو با نگاه داشتن وزن خاص، پوشیدن لباس خاص، صحبت کردن به شیوه‌ای خاص، و انتخاب مدل خاصی از مو، از این درد اجتناب می‌کنی. هر کاری که می‌کنی برای دوری از این درد است. اگر می‌خواهی صحت این ادعا را بیازمایی، فقط ببین زمانی که کسی به وزن تو اشاره کرده یا از سبک لباس پوشیدن انتقاد کند؛ چگونه احساس درد می‌کنی. هر بار کاری برای اجتناب از درد بکنی، همان کار تبدیل به رابطی می‌شود که پتانسیل همان درد را در خود دارد، دردی که می‌خواهی از آن اجتناب کنی.

اگر مایل نیستی با درد در مرکز وجودت برخورد کنی، در آن صورت خدا کند کاری

فصل ۱۱

درد، بهای آزادی

یکی از ضروریات مهم برای رسیدن به رشد حقیقی معنوی و تغییرات عمیق فردی پذیرش و آشتی با درد است. هیچ رشد و تکاملی بدون تغییر امکان‌پذیر نیست، و دوره‌های تغییر همواره راحت نیستند. تغییر مستلزم به چالش کشیدن آن چیزی است که برای ما آشناست و جسارت زیر سؤال بردن نیازهای سنتی ما برای امنیت، راحتی، و کنترل. این امر اغلب تجربه‌ایست دردناک.

خوگرفتن با این درد بخشی از رشد است. حتی اگر واقعاً به آشفتگی‌های درون علاقه‌ای نداشته باشی، ولی باید قادر باشی در سکوت درون قرار گرفته و برای دلتسین اینکه این آشفتگی‌ها از کجا می‌آیند با آنها روبه‌رو شوی. زمانی که بتوانی با آشفتگی‌های خود چهره به چهره شوی، متوجه می‌شوی که لایه‌ای از درد در اعماق قلب تو جای دارد. این درد به‌حدی آزاردهنده، چالش‌برانگیز و مخرب است، که هر کس کل زندگی خود را صرف اجتناب از آن می‌کند. کل شخصیت تو بر اساس روش‌های بودن، فکر کردن، عمل کردن، و باورهای شکل گرفته که هدفی جز اجتناب از این درد ندارند.

از آنجایی که اجتناب از درد مانع کشف بخش‌هایی از وجود تو می‌شود که در پس این لایه نهفته‌اند، رشد واقعی تنها زمانی می‌تواند رخ دهد که تصمیم‌گیری با این درد روبه‌رو شوی. از آنجا که درد در اعماق قلب تو جای گرفته، تمام کارهای تو را متأثر ساخته و تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. ولی این درد همان درد فیزیکی نیست که به‌شکل پیام‌هایی از بدن خود دریافت می‌کنی. درد فیزیکی تنها زمانی احساس می‌شود که مشکل فیزیکی وجود داشته باشد. درد درونی همواره آنجا حضور دارد، در اعماق، که توسط لایه‌هایی از افکار و هیجان‌ها مخفی شده. زمانی که آشنایی در قلب ما ایجاد شود، بیشتر آن را احساس می‌کنیم، مثل مواقعی که دنیا طبق انتظارات ما پیش نمی‌رود. این دردی است درونی و روان‌شناختی.

که برای اجتناب از آن می‌کنی مؤثر واقع شود. اگر خود را در نوعی زندگی فعال اجتماعی مخفی کرده‌ای، در آن صورت هر چیز یا هر کس که اعتماد به نفس تو را به چالش بکشد، مثل دعوت نکردن تو برای یک موقعیت، در تو احساس درد ایجاد می‌کند. مثلاً به دوستان تلفن می‌کنی که از آنها بخوای برای دیدن یک فیلم بروید، و آنها می‌گویند که کار دارند. برخی افراد از این وضعیت آسیب می‌بینند. اگر علت زنگ زدن تو اجتناب از درد بوده باشد، در این حال احساس درد خواهی کرد. یا مثلاً بیرون رفته و سگت را صدا می‌کنی، "هی سپات، بیا اینجا!" و او نمی‌آید. اگر فقط به این دلیل او را صدا زده باشی که به او غذا بدهی، فقط ظرف غذا را زمین می‌گذاری تا هر وقت خواست آن را بخورد. ولی اگر او را صدا زده‌ای چون روز سختی داشته‌ای، و اسپات هم نیاید، آنگاه احساس درد می‌کنی. "حتی سگه هم من رو دوست نداره." چرا با نیامدن سگ باید احساس درد در قلب خود بکنی؟ اگر دوستان بگویند که امروز جای دیگری قرار دارند و نمی‌توانند برای دیدن فیلم بیایند، چرا باید درد ایجاد شود؟ این مسئله چگونه تولید درد می‌کند؟ دلیل آن این است که در اعماق دردی وجود دارد که به آن نپرداخته‌ای. تلاش تو برای اجتناب از این درد لایه‌های متعددی از حساسیت را بنا کرده که در انتها به این درد نهان متصل هستند.

بیا نگاهی به چگونگی ساخته شدن این لایه‌ها بیندازیم. برای اجتناب از درد، تلاش سختی برای حفظ دوستی‌ها می‌کنی. از آنجا که می‌دانی همواره امکان دارد حتی از طرف دوستان طرد شوی، برای اجتناب از آن ناچار بوده‌ای هر چه سخت‌تر تلاش کنی. برای موفقیت، باید اطمینان حاصل کنی که هر کار تو برای دیگران خوشایند است. این مشخص می‌کند که چگونه لباس بپوشی و چگونه رفتار کنی. توجه کن که دیگر به‌طور مستقیم بر طرد شدن تمرکز نداری. حال مشکل مربوط به لباس، نحوه راه رفتن، یا ماشین است که به آن سواری. تو موفق شده‌ای لایه‌ای از هسته درد دور شوی. اگر کسی به تو بگوید، "اوه، من فکر می‌کردم ماشین بهتری داشته باشی!" واکنشی آزارنده احساس خواهی کرد. این مسئله چطور می‌تواند ایجاد درد کند؟ چه اتفاق مهمی است که کسی چیزی در مورد ماشین تو بگوید؟ باید از خود بپرسی چه چیز باعث چنین واکنشی در قلب من شد؟ آن احساس چیست؟ چرا رخ می‌دهد؟ مردم به‌طور معمول سؤالی از چرایی آن نمی‌کنند؛ فقط تلاش می‌کنند مانع از وقوع آن شوند.

تو باید به عمق بیشتری رفته و به داینامیک (ارتباط پویا) موجود در بین این لایه‌ها

بپرداز. در هسته و مرکز این لایه‌ها همان درد وجود دارد. بعد، برای اجتناب از درد، تلاش می‌کنی خود را با دوستان سرگرم کنی و خود را در پذیرش آنها مخفی کنی. این اولین لایه است که شکل گرفته. سپس، برای اطمینان از پذیرش آنها سعی می‌کنی خود را به نحوی ارائه کنی که برنده جایزه دوستان و اثرگذارتری بر سایرین شوی. این خود لایه دیگری است. هر لایه‌ای به درد اصلی اتصال دارد. به همین دلیل است که تعامل‌های ساده روزانه تا این حد می‌توانند تو را متأثر سازند. اگر انگیزه اصلی برای اثبات روزانه تو همان درد مرکزی نباشد، آنچه دیگران می‌گویند اثری بر تو نخواهد داشت. ولی از آنجایی که اجتناب از همان درد است که عامل تلاش تو برای اثبات خویش می‌باشد، نتیجه این می‌شود که تو پتانسیل درد را به زندگی روزانه‌ات وارد می‌کنی. در نتیجه به‌حدی حساس می‌شوی که قادر نیستی بدون آسیب دیدن در این جهان زندگی کنی. حتی نمی‌توانی با مردم تعامل داشته باشی یا سایر فعالیت‌های عادی روزانه را بدون وقوع حوادثی انجام دهی که قلب تو را متأثر سازند. اگر با دقت نگاه کنی، خواهی دید که حتی تعاملی ساده اغلب در جاتی از درد، نامنی، یا آشفتگی کلی را با خود به همراه دارد.

برای فاصله گرفتن از این وضع، ابتدا باید دیدگاهی اتخاذ کنی. در شبی آرام و مهتابی بیرون برو و فقط به آسمان آبی نگاه کن. تو بر روی سیاره‌ای هستی که در وسط هیچ به دور خود می‌چرخد. پس تنها می‌توانی هزاران ستاره را ببینی، هزاران میلیون ستاره تنها در کهکشان راه شیری ما وجود دارند. در واقع، تخمین زده شده که باید بیش از یک تریلیون ستاره در کهکشان حلزونی وجود داشته باشند. و اگر قادر به دیدن آن کهکشان بودیم تنها به شکل یک ستاره در برابر دیدگان ما ظاهر می‌شد. تو تنها بر روی توپ کوچکی از خاک ایستاده‌ای و به دور یکی از ستاره‌ها می‌چرخی. از آن منظر آیا واقعاً اهمیتی می‌دهی دیگران در مورد لباس یا ماشین تو چه فکری می‌کنند؟ آیا واقعاً لازم است به خاطر فراموش کردن نام یک نفر احساس شرم کنی؟ چطور می‌توانی اجازه دهی این مسائل بی‌معنا در تو ایجاد درد کنند؟ اگر به دنبال راه خروج هستی، اگر زندگی برزنده‌ای را جستجو می‌کنی، بهتر است زندگی خود را وقف اجتناب از درد روان‌شناختی کنی. بهتر است زندگی خود را با این نگرانی تلف نکنی که آیا دیگران تو را دوست دارند یا اینکه آیا ماشین تو می‌تواند آنها را تحت تأثیر قرار دهد یا خیر. این چه زندگی‌ای می‌شود؟ تنها زندگی مملو از درد، ممکن است حتی تصور کنی که این قدر در رنج هستی، ولی واقعیت چنین است. صرف زندگی برای اجتناب از درد به این معناست که درد همواره درست سر توست. هر لحظه

ممکن است لغزشی داشته و حرف اشتباهی بزنی، هر لحظه هر اتفاقی ممکن است بیفتد. پس نتیجه همین می‌شود که ناچار می‌شوی زندگی خود را وقف اجتناب از درد کنی. زمانی که به درون بنگری و کم‌کم مالک این روند شوی، خواهی دید که دوباره در برابر همان دو انتخاب اساسی قرار داری. یک انتخاب این است که درد را در درون به‌حال خود گذاشته و شروع به دست‌وپنجه نرم کردن با بیرون کنی. انتخاب دیگر اینکه تصمیم‌گیری نمی‌خواهی کل زندگی‌ات را صرف اجتناب از درد درون کنی؛ و ترجیح می‌دهی از شر آن خلاص شوی. افراد کمی جسارت آن را دارند که این روند را به درون بازگردانند. اغلب مردم حتی متوجه نیستند که با جیب‌هایی مملو از درد درون که نیاز به رسیدگی دارد، به این سو و آن سو در حرکتند. آیا به‌واقع خواهان آن هستی که آنها را در درون خود حمل کنی و برای اجتناب از احساس کردن آنها جهان را دستکاری کنی؟ اگر جهان تو بر اساس آن درد نمی‌گشت چگونه می‌توانست باشی؟ آنگاه آزاد بودی. می‌توانستی با آزادی کامل در این جهان بگردی، فقط لذت ببری و با تمام رخدادها احساس راحتی کنی. تو واقعاً می‌توانی زندگانی سرشار از تجربه‌های لذت‌بخش داشته باشی و تمام تجربه‌ها در نظرت جذاب جلوه‌گر شوند. اساساً، می‌توانی به راحتی زندگانی خود را زندگی کرده و بینی تجربه بودن بر روی سیاره‌ای که در وسط هیچ به دور خود در حال چرخش است چگونه می‌تواند باشد، و این تجربه کردن را تا زمان مرگ ادامه دهی.

برای زیستن در این سطح از آزادی، باید پیاموری از درد و برآشفتمی درون نهراسی. تا زمانی که از درد بترسی، در تلاش برای محافظت خود در برابر آن خواهی بود. ترس تو را وادار به این کار می‌کند. اگر خواهان آزاد شدن هستی، درد درون را به‌سادگی فقط تغییر شکلی موقتی در جریان انرژی درونت در نظر بگیر. هیچ دلیلی برای ترس از این تجربه وجود ندارد. تو نباید از طرد شدن ترسی داشته باشی، و نه از اینکه به هنگام بیماری چه احساسی خواهی داشت، یا اینکه اگر کسی بپزد، یا اگر اشتباهی رخ دهد چه خواهد شد. نمی‌توانی زندگی خود را صرف فرار از چیزهایی کنی که در دنیای واقع رخ نداده‌اند، چون در آن صورت همه چیز جلوه‌ای منفی خواهد داشت. در آن صورت تمام آنچه در برابر دیدگان خود می‌بینی، این است که اوضاع تا چه حد می‌تواند خراب شود. هیچ می‌توانی فکرش را بکنی که چه بسیار چیزها می‌توانند باعث درد و برآشفتمی درون شوند؟ احتمالاً بیش از تعداد ستاره‌های آسمان. اگر می‌خواهی رشد کرده و آزاد

باشی که بتوانی زندگانی را تجربه کنی، نمی‌توانی زندگی خود را صرف فرار از میلیون‌ها موضوعی کنی که ممکن است باعث آزردگی قلب یا ذممت شوند.

باید به درون خود بنگری و تصمیم‌گیری که از حالا به بعد درد مشکلی برای تو نخواهد بود. آن را تنها یک چیز یا یک موضوع در جهان بدان. کسی ممکن است چیزی بگوید که باعث ایجاد واکنشی در قلب و آتش گرفتن آن شود، ولی بعد از مدتی این حالت می‌گذرد. این تنها یک تجربه موقتی است. اغلب مردم بودن در صلح و آرامش درونی را به‌سختی می‌توانند تصور کنند. ولی اگر این آرامش را بناموزی زندگانی خود را وقف فرار از آن خواهی کرد. اگر احساس نامنی داری، این تنها یک احساس است. تو می‌توانی از پس یک احساس برآیی. اگر احساس شرم و دستپاچگی می‌کنی، این هم یک احساس است. تنها بخشی از خلقت. اگر احساس حسادت می‌کنی و قلب تو به‌خاطر آن به درد آمده، فقط از بیرون و به‌شکلی عینی به آن نگاه کن، مثل نگاه کردن به یک کبودی ملایم در بدن. این تنها یک چیز در کائنات است در حال عبور از درون سیستم تو. به آن بخند، با آن تفریح کن، ولی از آن نترس. تا زمانی که تو آن را لمس نکنی، تو را لمس نخواهد کرد.

بیا بررسی این موضوع را با نگاهی به تمایلات اساسی انسانی آغاز کنیم. زمانی که چیز دردناکی با بدن تو تماس یابد، به‌طور غریزی خود را عقب می‌کشی. حتی در مورد طعم‌ها و بوهای ناخوشایند نیز همین کار را می‌کنی. حقیقت این است که، روان نیز همین کار را می‌کند. اگر در تماس با چیز آزاردهنده‌ای قرار گیرد، تمایل به پس کشیدن، عقب رفتن و حفاظت از خود می‌یابد. روان این کار را با احساس‌های نامنی، حسادت، و هر ارتعاش دیگری که مورد بحث دادیم انجام می‌دهد. دراصل، تو "خود را می‌بندی"، که تلاش ساده‌ای است برای کشیدن حفاظی به دور انرژی درونی. آنگاه، اثرات این حالت را به‌شکل حسی از انقباض در قلب خود احساس می‌کنی. کسی حرف ناخوشایندی می‌زند، و تو احساس آزردگی در قلبت می‌کنی. سپس ذهن تو شروع به سخن می‌کند، "من مجبور نیستم این حرف‌ها را تحمل کنم. حالا آنها را ترک می‌کنم و دیگر هیچ‌گاه به نزد آنها نخواهم آمد. آنها پشیمان خواهند شد." قلب تو در تلاش برای دور شدن از تجربه‌ای است که در حال وقوع است، تا دیگر مجبور نباشد دوباره آن احساس را تجربه کند. تو این کار را می‌کنی چون از پس دردی که احساس می‌کنی بر نمی‌آیی. تا زمانی که در برابر این درد ضعیف باشی، واکنش تو بستن خود در درون به منظور مراقبت از

نقطهٔ گرفتگی و درد حاضر باشی، سپس خود را رها کن و به عمق بیشتری نیز دست پیدا می‌کنی. این رشد و تغییر بسیار عمیقی است. ولی ممکن است نخواهی این کار را ادامه دهی. در برابر این کار احساس مقاومت شدیدی خواهی کرد، و این است که باعث نیرومندی زیاد آن می‌شود. همان‌طور که خود را ریلکس کرده و احساس مقاومت می‌کنی، قلب تو خواهان آن خواهد بود که خود را پس بکشد، مسدود شده و از خود محافظت نماید. به ریلکس شدن ادامه بده. شانه‌ها و قلب خود را ریلکس کن. خود را رها کن و به دره، فضایی بده تا از درون تو عبور کند. این درد فقط انرژی است. آن را تنها صورتی از انرژی مجسم کن و بگذار رد شود.

اگر خود را در اطراف درد ببندی و مانع از عبور آن شوی، در درون تو باقی خواهد ماند. به‌همین دلیل است که تمایل طبیعی ما به مقاومت تا این حد غیرمؤثر و بی‌ثمر است. اگر خواهان درد نیستی، چرا اطراف آن را بسته و نگهش می‌داری؟ آیا واقعاً تصور می‌کنی که با مقاومت کردن ممکن است از میان برود؟ این امکان ندارد. اگر رها کنی و بگذار انرژی از راه خود را طی کند و بگذرد، آنگاه از میان خواهد رفت. اگر زمانی که درد به قلب تو می‌رسد، خود را ریلکس کنی و جرأت روبرو شدن با آن را بیایی، آنگاه از میان می‌رود. هر یک باری که ریلکس کنی و خود را رهاسازی، قطعه‌ای از درد برای همیشه خارج می‌شود. درحالی‌که هر بار مقاومت نموده و آن را مسدود کنی، درحال ساختن دردی در درون هستی. همانند سد ساختن بر مسیر رودخانه. آنگاه ناگزیر خواهی بود از روان برای ساختن لایه‌ای استفاده کنی که حدفاصل میان تو، یعنی کسی که درد را تجربه می‌کند، با خود درد باشد. این تمام هیاهویی است که درون ذهن تو برپاست: تلاشی برای اجتناب از درد ذخیره شده.

اگر خواهان آزادی هستی، ابتدا باید پذیری که دردی در درون قلبت وجود دارد. تو آن را در آنجا انبار کرده‌ای. و هرکاری که فکر می‌کنی رسیده برای نگاه داشتن آن در اعماق وجودت انجام داده‌ای، تا هیچ‌گاه مجبور نباشی آن را احساس کنی. در درون تو همچنین شادی بی‌نهایت، زیبایی، عشق، و صلح و آرامش نیز وجود دارد. ولی آنها در سوی دیگر درد هستند. در طرف مقابل درد نشسته و شغف بی‌خوشی وجود دارد. در طرف دیگر آزادی هست. عظمت واقعی تو در طرف دیگر همان لایهٔ درد مخفی شده است. تو باید برای عبور از این لایه و رسیدن به سمت دیگر آن، درد را پذیری. فقط پذیر که آنجا وجود دارد و تو می‌خواهی آن را احساس کنی. قبول کن که اگر آرام و ریلکس شوی،

خویشتر است. زمانی که خود را مسدود کردی، ذهن تو ساختار روان‌شناختی کاملی در اطراف انرژی مسدود شده برپا خواهد کرد. افکار تو شروع می‌کنند به دلیل تراشی برای اثبات حقانیت تو و اشتباه دیگران و اینکه حال چه باید بکنی.

اگر وارد این جریان شوی، تبدیل به بخشی از آن خواهی شد. سالیان سال این درد در درون باقی می‌ماند و تبدیل به سنگ‌بنایی برای کل زندگانی تو می‌شود. این سنگ بنا واکنش‌های آتی، افکار و ترجیحات تو را شکل خواهد داد. وقتی در برابر موقعیتی که ایجاد درد می‌کند مقاومت می‌کنی، برای محافظت از خود در برابر آن ناچار هستی افکار و رفتارهایت را تعدیل کنی. ناچار هستی این کار را بکنی تا مطمئن شوی که هیچ چیز آن چه را سال‌ها در درون نگاه داشته‌ای وخیم‌تر و شدیدتر نخواهد کرد. سرانجام ساختار دفاعی کاملی در اطراف انسداد بنا خواهد شد. اگر شفافیت لازم را برای دیدن آن چه رخ می‌دهد داشته باشی، و عواقب دراز مدت آن را بدانی، آرزو می‌کنی که از این دام رها شوی. با این حال، تا زمانی که نتوانی به آن شفافیت برسی که درعوض فرار از درد اولیه خواهان آزاد کردن آن شوی، هرگز رهایی نخواهی یافت. باید بیاموزی که از این تمایل به اجتناب از درد، فراتر روی و به ورای آن صعود کنی.

خردمندان خواهان آن نیستند که برده ترس از درد باقی بمانند. آنها اجازه می‌دهند که جهان آن چه می‌خواهد باشد و ترسی از آن ندارند. آنها با تمام وجود در زندگی شرکت می‌کنند، ولی نه به قصد استفاده از زندگی برای اجتناب از خویشتر. اگر زندگی کاری کرد که باعث آزردگی درون تو شد، به‌جای عقب کشیدن، بگذار از درون تو بگذرد همان‌گونه که عبور باد را نظاره می‌کنی. روی‌هم‌رفته، هر روز اتفاقاتی می‌افتند که باعث آزردگی درونی می‌شوند. هر لحظه ممکن است احساس ناکامی، خشم، ترس، حسادت، ناامنی یا پریشانی کنی. اگر نگاه کنی، می‌بینی که قلب در تلاش برای راندن تمامی این احساس‌هاست. اگر خواهان آزادی هستی، باید دست از جنگیدن با این احساس‌های انسانی برداری.

وقتی دردی حس می‌کنی، به‌سادگی آن را نوعی انرژی در نظر بگیر. این تجربه‌های درونی را تنها عبور انرژی از درون قلب و در برابر دیدگان آگاهی مجسم کن. آنگاه خود را آرام و رها کن، درست بر خلاف انقباض و انسداد، ریلکس و رها. قلب خود را آرام ساز تا زمانی که چهرهٔ دقیق مکان آسیب دیده را ببینی. باز و پذیرا بمان آنگاه می‌توانی درست در جایی که تنش وجود دارد حضور یابی. باید اراده کنی که درست در

برای لحظاتی در برابر آگاهی تو قرار خواهد گرفت، و سپس تمام می‌شود. همواره چنین است.

گاهی در حین عبور درد از درون احساس داغی می‌کنی. در حقیقت، همان‌طور که خود را در انرژی درد آرام می‌سازی، ممکن است سوزش عجیبی در درون قلب خود احساس کنی. این همان درد است که در قلب به خلوص می‌رسد. یاد بگیر که از این سوزش لذت ببری. این همان آتش یوگا نام دارد. به‌نظر لذت‌بخش نمی‌آید، ولی یادخواهی گرفت که از آن لذت ببری چراکه آزادکننده است. در حقیقت، درد بهای آزادی است. و در همان لحظه که ازاده کنی این بها را بپرداز، دیگر از آن ترسی نخواهی داشت. لحظه‌ای که از درد نهراسی، قادر خواهی بود با تمام موقعیت‌های زندگی بدون ترس روبرو شوی.

گاه ممکن است به تجربه‌های عمیقی برسی که درد شدیدی درون تو ایجاد کند. شاید تجربه مهمی درحال بالا آمدن باشد. اگر ذره‌ای خردمندی در تو باشد، آن را به‌حال خود گذاشته و هیچ تلاشی نمی‌کنی تا با اجتناب از آن زندگی خود را تغییر دهی، تنها خود را ریلکس کرده و فضای لازم را به آن می‌دهی تا آزاد شده و درون تو را بسوزاند. تو نمی‌خواهی که در درون قلبت باقی بماند. برای احساس کردن عظمت عشق و آزادی، برای یافتن وجود خدا در درون خود، تمامی این درد ذخیره شده باید برود. این کار درونی است که معنویت را واقعیت می‌بخشد. رشد معنوی زمانی حیات می‌یابد که آگاهانه خواهان پرداخت بهای آزادی باشی. همواره باید خواست تو این باشد، و در هر موقعیتی باید بخواهی که در حضور درد، آگاه باقی بمانی و با ریلکس کردن و باز ماندن بر روی قلب خود کار کنی.

به‌خاطر بسیار که هرگاه اطراف چیزی را بستی، برای مانعی عمر خود در برابر آن موضوع حساس خواهی ماند. از آنجایی که آن را درون خود انبار کرده‌ای، می‌ترسی که بار دیگر نیز رخ دهد. ولی اگر به‌جای بستن، خود را ریلکس کنی، از درون تو عبور خواهد کرد. اگر باز باقی بمانی، انرژی مسدود شده درون تو به‌طور طبیعی آزاد خواهد شد، و دیگر نیازی نخواهد بود که آن را با خود حمل کنی.

این هسته کار معنوی است. زمانی که با عبور درد از درون خود احساس راحتی کردی، آزاد خواهی شد. این جهان دیگر قادر به آزار تو نخواهد بود زیرا بدترین کاری که جهان می‌تواند در برابر تو انجام دهد، ضربه زدن به این درد ذخیره شده در درون

است. اگر به آن اهمیتی ندهی، اگر دیگر از خودت نترسی، آزاد خواهی بود. آنگاه می‌توانی پرشورتر و سرزنده‌تر از همیشه در این جهان حرکت کنی و هر چیز را در سطح عمیق‌تری احساس نمایی. خواهی دید که تجربه‌هایی به‌واقع زیبا از درون تو بیرون می‌آیند. سرانجام می‌فهمی که در پشت این ترس و درد، اقیانوسی از عشق نهفته. این نیرو با تغذیه کردن قلب تو از اعماق درون، تو را حفظ خواهد کرد. به‌مرور زمان، رابطه عمیقی با این نیروی زیبای درون برقرار می‌کنی. این رابطه جانسپین رابطه‌ای خواهد شد که درحال حاضر با درد و آزرده‌گی درون داری. اینک عشق و صلح هدایت‌گر زندگانی توست. زمانی که به ورای لایه درد عبور کنی، سرانجام از محدودیت‌های روان آزاد خواهی شد.

بخش چهارم

حرکت به سوی ماورا



تصویر Hubble Deep Field (HDF)
 اعتبار تصویر از ناسا، گروه (STScI)، رابرت ویلیامز

فصل ۱۲

فروریختن دیوارها

در مرحله‌ای از رشد، آرامش در درون تو آغاز می‌شود. این اتفاق هم‌زمان با قرار گرفتن تو در جایگاه عمیق‌تر خویشتن خویش، به‌طور طبیعی رخ می‌دهد. آنگاه متوجه می‌شوی که گرچه همواره در آنجا حضور داشته‌ای، ولی با وجود سد دائمی افکار، هیجان‌ها، و درون‌دادهای حسی که مانع از آگاهی تو می‌شدند، کاملاً درخود غرق بوده‌ای. با دیدن اینها، به‌تدریج این فکر به ذهن تو خطور می‌کند که می‌توانی به ورای تمامی این آشفتگی‌ها دست‌یابی. هرچه بیشتر در جایگاه شهود آگاهی قرارگیری، بیشتر متوجه می‌شوی تا زمانی که از آنچه مشاهده می‌کنی مستقل باشی، راهی برای شکستن غلبه جادویی روان بر هشیاری وجود دارد. باید راه خروجی موجود باشد.

این پیروزی و توفیق درونی در رسیدن به آزادی کامل از قدیم با کلمه "روشن‌بینی" بیان شده که همواره این واژه مورد استفاده بیش‌ازحد و تحریف بوده است. مشکل اینجاست که دیدگاه ما در مورد روشن‌بینی یا مبتنی بر تجربه‌های شخصی خودمان است و یا مبتنی بر درک مفهومی محدودمان. از آنجایی که اغلب مردم هیچ‌گاه تجربه‌ای در این حوزه نداشته‌اند، لذا حالت روشن‌بینی یا به‌طور کامل به استهزا گرفته شده و یا به‌عنوان حالت مرموز و جادویی نهایی در نظر گرفته شده که تقریباً هیچ‌کس به آن دسترسی ندارد. می‌توان با رعایت احتیاط چنین گفت که؛ تنها چیزی که مردم به یقین در مورد روشن‌بینی می‌دانند این است که هیچ‌گاه آن را تجربه نکرده‌اند.

باین‌وجود، با درک این مطلب که افکار، هیجان‌ها، و موضوع‌های حسی به‌سادگی از مقابل هشیاری تو عبور می‌کنند، این سؤال منطقی جلوه می‌کند که آیا حس هشیاری تو باید تنها به این تجربه‌ها محدود شود؟ اگر آگاهی تو بتواند تمرکز خود را از افکار شخصی، هیجان‌های شخصی، و درون‌دادهای محدود تو بردارد، آنگاه چه خواهد شد؟

درب‌ها و کرکره‌ها، می‌توانی خانه را به یک دژ تبدیل کنی. و این حالت را پسندیدی. تنها شهروند یک شهر بودن، چنین دور از دسترس و در انزوای کامل بودن تا حدی ترسناک به نظر می‌رسید. ولی تو تعهد انجام آن را پذیرفتی.

بدین ترتیب بود که آرام آرام به زندگی امن در درون مرزهای خانه خوگرتی. با شادمانی به کارهایی که همیشه آرزو داشتی مثل خواندن و نوشتن پرداختی. از آنجا که هوای درون خانه را با بهترین متدها کنترل کرده، و به قدری عاقل بودی که مدرن‌ترین سیستم‌های نورپردازی را نیز در آن تعبیه کرده بودی، درون خانه آرامش کاملی حکمفرما بود. از قضای روزگار، به قدری خانه برای تو راحت، شادمانی بخش و امن بود که به‌طور کامل فکر بیرون رفتن را از سر خارج کردی. گذشته از همه چیز، داخل خانه آشنا، قابل پیش‌بینی، و در حیطه کنترل تو بود. بیرون از خانه غریبه، غیر قابل پیش‌بینی و کاملاً خارج از کنترل تو قرار داشت. پناهگاه و مأمن درونی تو زمانی تقویت می‌شد که تمام کرکره‌ها و منافذ قفل شده را به رنگ دیوارها در می‌آوردی و هرگز ریسک باز کردن آنها و بیرون رفتن را نمی‌پذیرفتی. آنها به قدری عالی کار گذاشته شده بودند که در هر زمانی از روز یا شب که چراغ‌ها را خاموش می‌کردی، همه چیز تیره می‌شد. ولی از آنجا که عادت داشتی هرگز آنها را خاموش نکنی، اصلاً متوجه این نکته نشده بودی تا زمانی که لامپ‌ها شروع به سوختن کردند. تنها در این زمان بود که فهمیدی در چه مخصصه‌ای گیر افتاده‌ای: هیچ‌کس لامپ‌های اضافی در آنجا نگذاشته بود که به سیستم تو بخورند. این بدین معنا بود که هرگاه آخرین لامپ از کار می‌افتاد، ناچار بودی راه خود را در خانه در تاریکی مطلق پیدا کنی.

از آن زمان به بعد، تنها نوری که داشتی از تعدادی شمع بی‌فروغ حاصل می‌شد که برای روز مبادا نگاه داشته بودی. ولی تعداد آنها بسیار اندک بود، پس به‌خوبی از آنها نگاه‌داری می‌کردی. چون آدمی بودی عاشق نور این وضعیت برای تو بسیار دشوار بود. با این حال به آن اندازه دشوار نبود که تو را در غلبه بر ترسی که از بیرون رفتن از خانه امن در تو ایجاد شده بود، یاری کند. سرانجام، استرس ناشی از زندگی در تاریکی خسارتی به سلامتی جسمی و روانی تو وارد ساخت. به‌مرور زمان، هر خاطره‌ای از دشتی که با زیبایی نور خورشید می‌درخشید، شروع به رنگ باختن در ذهن تو کرد، تا جایی که دیگر هرگز بازنگردد.

تو بسیار نگران حفظ نور خانه شدی. تنها نوری که می‌شناختی نوری بود که در تاریکی با شمع‌های ارزشمند خود ایجاد می‌کردی. تنهایی عجیبی در آنجا حکمفرما شد. از

آیا در آن صورت از قیدوبندهای شخصی خود رهایی یافته و آزاد خواهی بود تا ماورای آنها را کشف کنی؟ در آغاز، آگاهی دقیقاً چگونه به خود شخصی تو پیوند خورد؟ دشواری پاسخگویی به این سؤال‌ها به این علت است که باید وارد بحثی شویم در مورد آنچه ورای مرزهای ذهن وجود دارد. واضح است که این بحث برای ساختار ذهنی‌ای که به آن عادت داریم بسیار دشوار است. به این علت، آغاز اکتشاف حالت تسخیرنشده را با استفاده از تمثیلی بیان می‌کنیم. به‌همان ترتیبی که افلاطون در ۳۶۰ قبل از میلاد تمثیل غار را به‌کار برد، ما داستان کوتاهی برای بیان تمثیل خود از خانه‌ای بسیار خاص داریم. تصور کن در میان دشت گسترده‌ای که خورشید در آنجا همواره می‌تابد چشم باز می‌کردی. مکانی بسیار زیبا از نور بی‌کران و فضایی گسترده. چنان زیبا که تصمیم می‌گرفتی در آنجا سکنی گزینی. لذا زمین را خریداری نموده و درست در وسط مزرعه وسیع، شخصاً شروع به طراحی و ساخت خانه رویاهای خود کردی. پایه‌ریزی بسیار محکمی کردی چراکه می‌خواستی خانه‌ای محکم و بادوام بسازی. خانه را از بلوک‌های بتونی بنا کردی تا اطمینان‌یابی که سست و خراب نخواهد شد. برای متناسب کردن خانه با موقعیت محلی، تصمیم گرفتی پنجره‌های کمی در آن تعبیه نموده و سقفی با پیش‌آمدگی‌های زیاد بسازی. بعد از تعبیه پنجره‌ها، و پس از اتمام خانه، متوجه شدی که هنوز گرمای زیادی وارد خانه می‌شود. بنابراین پرده کرکره‌های حفاظتی با کیفیت بالا نصب نمودی که نه تنها نور و گرما را به محیط بازمی‌تابانند، بلکه به منظور مراقبت‌های امنیتی از درون نیز قفل می‌شدند. خانه بسیار بزرگی که می‌توانست امکانات زیادی را برای خودکفا بودن در خود جای دهد. حتی اقامتگاهی مجزا برای پیشخدمتی آرام بنا نمودی که خانه را تمیز نگاه داشته و تنهایی تو را به‌هم نزند. و به‌طور قطع خلوت و انزوا وجود داشت، چراکه جستجوی شاعرانه تو ورود هرگونه خط تلفن، رادیو، تلویزیون، و یا ارتباط‌های اینترنتی را هم رد کرده بود.

خانه سرانجام به اتمام رسید و تو همچنان زیادی برای زندگی در آن مکان زیبا داشتی. تو عاشق گستردگی دشت و نورها و زیبایی طبیعت بودی. ولی بالاتر از همه، شیفته این خانه شده بودی. تو قلب و روح خود را در هر تکه‌ای از طرح گذاشته بودی، و معلوم بود - آن خانه حقیقتاً "تو" بودی. به‌مرور زمان، در حقیقت، بین شیفتگی خود نسبت به خانه و ناراحتی رو به رشد نسبت به مناظر و صداهای عجیب بیرون، کم‌کم زمان بیشتری را در درون خانه سپری نمودی. و آن هنگام بود که متوجه شدی با بستن و قفل کردن

همه چیز بریده شده بودی، و تنها آرامشی که احساس می‌کردی حس محافظت از خانه‌ای بود که در اختیار داشتی. دیگر حتی به درستی نمی‌دانستی از چه چیز تا این حد وحشت داری؛ آنچه می‌دانستی این بود که همیشه وحشت‌زده و در ناآرامی بودی! این تمام کاری بود که می‌توانستی برای حفظ خویشن انجام دهی. حتی به‌خاطر کمبود نور دست از خواندن و نوشتن نیز برداشتی. همه جا تاریک بود، و تو نیز در حال سقوط در تاریکی بودی. بعد یک روز، پیشخدمت خانه، که در نیاز شگفت‌انگیز ماندن در امنیت خانه با تو شریک شده بود، تو را به زیرزمین خانه خواند. از آنچه می‌دیدي در شگفت شدی. ذخیرهٔ بزرگی از برق اضطراری در آنجا نگاه‌داری می‌شد که به‌سادگی با یک حرکت به‌کار می‌افتاد. مستخدم قبلاً برخی از آنها را روشن کرده و زیرزمین کاملاً غرق نور بود. این نقطهٔ عطفی واقعی در زندگی تو بود.

تو دوباره به‌کار خود در ایجاد نور، زیبایی و شادای در حریم حصار خانه مشغول شدی. به تزیین هر اتاق پرداختی که تا زمانی که بیدار هستی نورانی و درخشنده باشد. دوباره به خواندن و نوشتن پرداختی، و متوجه شدی که هم‌خانه‌ات به خواندن نوشته‌های مؤلف‌اقتصد است. در حقیقت، فقط این نورهای مصنوعی نبودند که خانه را روشن نگاه می‌داشتند. انگار عشق بود که در قلب هر دوی شما درخشیدن آغاز کرده بود. نوری را تجسم کن که شما به‌جای جلائی با یکدیگر می‌توانستید خلق کنید. زمان با هم بودن آغاز شد و تمام اوقات خود را با یکدیگر سپری کردید، حتی مراسم ازدواجی را تدارک دیدید. چه عظمتی داشت زمانی که پیمان بستید از یکدیگر مراقبت نموده و عشق و نور را به داخل خانه بیاورید. در مقایسه با ظلمتی که در آن زیسته بودید، این خود بهشت بود.

روزی به کتابی در کتابخانهٔ خود برخوردی. کتاب توجه تو را به خود جلب کرد زیرا در مورد نور طبیعی درخشانی که در "بیرون" وجود داشت صحبت کرده بود. حتی دربارهٔ حمام آفتاب مطالبی نوشته بود. ولی صحبت از نوری بود که هرگز توان تجسم آن را نداشتی، نوری که نیازی نبود هیچ‌کس برای ایجاد آن کاری بکند. این برای تو بسیار گیج‌کننده بود. در نهایت، تنها نوری که تو با آن آشنا بودی نور مصنوعی حاصل از شمع‌ها و چراغ‌قوه‌ها بود. چگونه ممکن بود چنین نور عظیمی را ساخت که خودبه‌خود روشنایی دهد؟ هیچ سرنخی برای درک آنچه در این کتاب می‌خواندی در دست نداشتی زیرا تنها می‌توانستی هر چیز را از دریچهٔ روش زندگی خود بفهمی. تو داخل خانه زندگی می‌کردی، و لذا در دل تاریکی بودی. تمامی نوری که در اختیار داشتی محدود به چیزی

بود که در داخل خانه تولید می‌شد. برای چنان مدت طولانی در آنجا زیسته بودی که تمامی امیدها، رویاها، فلسفه‌ها، و باورهای تو بر مبنای آن چیزی شکل گرفته بود که تاریکی حکم می‌کرد. تمام دنیای تو بر محور حفظ زندگانی‌ای بود که تو در داخل حصارهای خانه برای خود ساخته بودی.

در ادامه، این کتاب ظاهراً پررمز و راز می‌گفت که راه رفتن در قلمرو این نور طبیعی چگونه است. مثل این بود که صحبت از نوری باشد خودبه‌خود و همیشه حاضر که به ناگهان همه جا را روشن می‌سازد. آن نور نوری بود که برای همیشه و به‌طور مساوی همه چیز را روشن می‌ساخت. گرچه برای درک چنین چیزی هیچ چارچوب مقایسه‌ای در اختیار نداشتی، ولی خواندن این مطالب چیزی را در اعماق وجود تو لمس کرد. آنگاه کتاب، صحبت از بیرون رفتن را به میان آورد، یعنی، رفتن به ورای دیوارهایی که برای دنیای خود ساخته بودی. در حقیقت، کتاب گفته بود تا زمانی که متصل و شیفتهٔ دنیایی باشی که برای اجتناب از تاریکی‌ها برای خود خلق کرده‌ای، هرگز عظمت نوری را که در بیرون از حصارهای خانه وجود دارد را نخواهی شناخت. ولی چگونه خارج شوی در جایی که تا این حد به آن چه در داخل ساخته‌ای وابستگی داری؟

تمثیل زندگی در داخل این خانه شباهت کاملی به وضع دشواری دارد که ما در آن قرار داریم. آگاهی ما، هشیاری ما از وجود، در اعماق ما و در محدودهٔ مهر و موم شده‌ای است که راه را به‌طور کامل بر آن مسدود کرده‌ایم. این حصار دارای چهار دیواره، یک کف و یک سقف است. چنان مستحکم که اشعه‌ای از تابش نور حقیقی در آن رسوخ نمی‌کند. تنها نوری که دریافت می‌کنیم همانی است که خود برای خود خلق می‌کنیم. اگر موقعیت‌های خوبی برای خود ایجاد نکنیم، در تاریکی خواهیم ماند. پس هر روز در تلاشی چشمگیر برای تزیین و زیباسازی آن هستیم. این کار را با تلاش برای آوردن چیزهایی به آنجا انجام می‌دهیم - به این امید که حداقل نور کوچکی در خانه‌ای که برای خود ساخته‌ایم و خود را در آن محبوس کرده‌ایم، خلق کنیم.

تصویر چنین است: تو درون خانه هستی، به‌طور کامل در برابر نورهای طبیعی مسدود شده، و خانه در وسط دشتی باز و سرشار از نورهای درخشان قرار دارد. ولی این خانه از چه ساخته شده؟ چگونه می‌تواند راه را بر تمامی آن نورها بسته و تو را در درون محبوس نگاه دارد؟ این خانه از افکار و هیجان‌های تو بنا شده. دیوارها از جنس روان تو هستند. این همان خانه است. تمامی تجربه‌های قبلی تو؛ تمامی فکرها و هیجان‌ها؛ تمامی

برداری. اغلب گفته می‌شود که باید از تاریک‌ترین شب عبور کنی تا به روشنائی بی‌پایان دست‌یابی. این گفته بدین علت است که آنچه ما تاریکی می‌نامیم در واقع تنها سدهای روشنائی هستند. تو باید از این دیوارها عبور کنی.

عبور از دیوارها چندان هم کار دشواری نیست. بارها و بارها، همه روزه، جریان طبیعی زندگی با دیوارهای ما برخورد کرده و سعی بر فروریختن آنها دارد. ولی بارها و بارها ما هستیم که از آنها دفاع می‌کنیم. تو باید متوجه شوی که هر زمان از خودت دفاع می‌کنی، در واقع در حال دفاع از دیوارها هستی. هیچ چیز دیگری برای دفاع وجود ندارد. تنها هشیاری تو از بودن وجود دارد و خانه بسته‌ای که برای سکونت برپا داشته‌ای. در واقع تنها در حال دفاع از خانه‌ای هستی که برای محافظت خود ساخته‌ای. تو در داخل آن مخفی شده‌ای. اگر واقعه‌ای دیوارهای روان تو را به چالش کشد، به حالت دفاعی وارد می‌شوی. تو مفهومی از خود ساخته و به داخل آن وارد شده‌ای، و حال با تمام وجود از این خانه دفاع می‌کنی. ولی چه چیز غیر از دیوارهای افکار آن خانه را برپا داشته‌ای؟ زمانی که می‌گویی، "من یک زن هستم و چهل و پنج سال سن دارم. با جواز دوام کرده‌ام و از این مدرسه فارغ التحصیل شده‌ام..." اینها همان افکار هستند. شرایط واقعی در آنجا حضور ندارند، مگر در قالب افکاری که تو به آنها چسبیده‌ای." ولی من در دوران دبیرستان نماینده و نفر اول کلاس بودم." این مربوط به سی سال پیش است. آن موقعیت‌ها دیگر وجود ندارند. ولی در درون تو حضور داشته و دیوارهایی را می‌سازند که در بین آنها زندگی می‌کنی.

اگر کسی مفهوم تو را از خویشش در هم شکسته و حفره کوچکی در آن ایجاد کند چه رخ می‌دهد؟ اگر کسی یکی از دیوارهای پایه‌ای افکار تو را که خانه روان را برپا می‌دارند به لرزش درآورد چطور؟ تصور کن وقتی بیست ساله بودی کسی به تو می‌گفت، "صبر کن بینم. آنها والدین تو نیستند. تو را به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند. هیچ وقت این موضوع را به تو نگفته بودند!" قطعاً مخالفت سرستختانه‌ای با او می‌کردی تا زمانی که مدارک کافی ارائه می‌کرد. این مطلب تمام وجود تو را از درون می‌لرزاند. فقط یک فکر اشتباه و ساختار شروع به فروریختن می‌کرد. ترس و عذاب وحشتناک در درون تو بالا می‌گرفت فقط به این خاطر که چیزی به همان شکل نیست که تو فکر می‌کردی. تمام وجود تو تا انتها به لرزه می‌افتاد زیرا خانه افکاری که در آن سکنی گزیده‌ای به چالش کشیده شده بود. برای مرمت آن، با توجیه و دلیل تراشی شروع می‌کردی: "با تمام این وجود آنها واقعاً مهربان بودند. درست همان‌طور که والدین طبیعی

مفاهیم، دیدگاه‌ها، عقاید، باورها، امیدها، و رویاهایی که در اطراف خود جمع کرده‌ای. تو آنها را در هر طرف گردآورده‌ای، حتی در بالا و پایین خود. تو دسته‌ای از افکار و هیجان‌ها را در کنار یکدیگر به ذهن خود کشیده و سپس آنها را به شکل دنیایی ادراکی بهم بافته‌ای که در آن زندگی می‌کنی. این ساختار ذهنی، تو را به‌طور کامل از هرگونه نور طبیعی که در پشت دیوارهاست محروم می‌کند. دیوارهای افکار تو به‌قدری ضخیم و به‌حدی بسته هستند که هیچ چیز به‌جز تاریکی در درون این ساختار وجود ندارد. تو چنان غرق توچه به افکار و هیجان‌های خود شده‌ای که هرگز به خارج از مرزهای آنها قدم نمی‌گذاری.

اگر می‌خواهی شدت محلودکنندگی این دیوارها را ببینی، فقط به سمت آنها حرکت کن. مثلاً بیا فرض کنیم دچار ترسی هیجانی از ارتفاع هستی. زمانی که کودکی بودی از یک نردبان پرت شدی، و اثر آن با تو باقی ماند. آن یکی از دیوارهای توست. اگر در دیوار بودن آن تردیدی داری، تو را هنگام نزدیک شدن به آن می‌نگریم. مثل این است که چیزی در درون تو باعث برانگیختن احساس‌هایی از ترسی کهنه می‌شود، و تو تصمیم می‌گیری مستقیم به‌سوی آن حرکت کنی. هر چه نزدیک‌تر شوی، تمایل و کشش بیشتری برای عقب کشیدن در خود حس می‌کنی. آن چه از گذشته گردآورده‌ای مرزهایی نامرئی ایجاد کرده‌اند که تو به‌شکلی شهودی خواهان اجتناب از آن هستی. این امری طبیعی است، همان کاری که ما با دیوارها می‌کنیم؛ هیچ‌گاه به میان آنها نمی‌دویم. ولی از آنجا که به درون مرزهای آنها نمی‌دوی، تو را درون حصار خود نگاه می‌دارند. آنها تبدیل به زندان تو می‌شوند زیرا حصارهای هشیاری تو هستند. از آنجایی که تمایلی به نزدیک شدن به آنها نداری، قادر نیستی به پشت آنها نگاهی بیندازی.

رسیدن به محدوده حفاظت شده افکار و هیجان‌ها، مانند وارد شدن به برزخ است. هرگز در خود تمایلی برای نزدیک شدن به آن نداری. ولی تو می‌توانی وارد آن شوی، و اگر خواسته‌تو بیرون رفتن باشد، به درون آن قدم خواهی نهاد. سرانجام درخواهی یافت که تاریکی آن چیزی نیست که به‌واقع در آنجا وجود دارد. آنچه واقعی دارد دیوارها هستند که مانع از ورود روشنائی و نور بی‌پایان می‌شوند. هنگامی که به دنبال نور هستی، درک این تمایز حیاتی است. اگر دیواری ببینی که تو را از وارد شدن به تاریکی مطلق محافظت می‌کند، مایل به عبور از آن نخواهی بود. ولی اگر دیواری باشد که جلوی روشنائی زیبای نور را گرفته، می‌خواهی که به سمت آن حرکت کرده و دیوار را از میان

می توانستند باشند. تصور کن که آنها کسی مثل من را به فرزندخواندگی پذیرفته و درست مانند فرزند خود بزرگ کرده اند. خدای من، حتی از آنچه تصور می کردم نیز بهتر هستند." تو این سوراخ را به خوبی بستی. این کاری است که با دیوارهای مان می کنیم. آنها را محکم و پابرجا نگاه می داریم. هیچ چیز حق ندارد خلی در آنها وارد کند.

توجه کن که دیوار در حال فروپاشی را با افکار ت مرمت کردی. تو آنچه را از جنس فکر است با فکر اصلاح کردی. این تمام کار ماست. درست مانند افرادی که با وحشت خود را در ظلمات خانه ای در میان دشت زندانی کرده، و آنگاه در تلاش برای خلق روشیایی هستند، ما نیز در تلاش برای ساختن دنیایی در حصار دیوارهای درونی خود هستیم که بهتر از تاریکی درون باشد. ما دیوارها را به خاطراتی از گذشته و رویاهایی برای آینده مزین می سازیم. ولی به همان گونه که افراد درون خانه قدرت خارج شدن از دنیای تصنعی خود ساخته خویش و قدم نهادن به جلوه روشنایی طبیعی را داشتند، تو نیز می توانی از خانه افکار خود قدم در بی نهایت گذاری. آگاهی تو می تواند به جای باقی ماندن در فضای تنگ و کوچکی که در آن زیست می کنی، به دشت پهناور بیرون گسترش یابد. سپس، زمانی که به عقب نگرسته و خانه کوچکی که برپا داشته بودی را می بینی، از اینکه چرا خود را در آن محبوس ساخته بودی در شگفت خواهی ماند.

این سفر تو به بیرون است. آزادی حقیقی بسیار نزدیک است؛ درست در پشت این دیوارها. روش بینی پدیده ای است بسیار خاص. ولی در حقیقت نباید بر آن تمرکز نمود. به جای آن بر دیوارهایی تمرکز کن که جلوی ورود نور را می گیرند. ساختن دیوارهای سدکننده نور و همزمان تعقیب روشن بینی چه مفهومی می تواند داشته باشد؟ با اجازه دادن به زندگی هر روزه خود که خواهان فرو ریختن تک تک دیوارهایی است که برگرد خود ساخته ای، به سادگی می توانی از حصار دیوارها قدم به بیرون گذاری. تنها کاری که باید بکنی، تلاش نکردن برای حفظ و نگهداری و دفاع از این قلعه است.

خانه افکار خود را در وسط اقیانوسی از نور میلیاردها ستاره تجسم کن. هشیاری خود را در دام تاریکی این خانه ببین، که در تلاشی روزانه برای روشن نگاه داشتن نور ضعیف و ساختگی ای است که تجربه های محدود تو آنها را برمی افروزند. حال دیوارها را در حال فرو ریختن ببین، و رهایی بی قید و شرط و بدون تلاش آگاهی را نظاره کن که در درخشش زیبای آنچه هست و همواره بوده گسترش می یابد. حال به این تجربه نامی عطا کن - روشن بینی.

فصل ۱۳

بسیار فراتر از ماورا

در نهایت، واژه "ماورا" معنای حقیقی معنویت را در خود جای داده است. در ساده ترین حالت، رفتن به ورا یا همان ماورا به معنای گذشتن و عبور از جایی است که در آن قرار داری. به معنای باقی نماندن در وضعیت فعلی است. زمانی که به طور مداوم به ورا می خویشی عبور کنی، دیگر محدودیت ها را پشت سر خواهی گذاشت. دیگر مرزهایی وجود نخواهند داشت. مرزها و محدودیت ها تنها در جاهایی دیده می شوند که تو از رفتن به ورا آنها دست بکشی. اگر هرگز متوقف نشوی، آنگاه به ورا مرزها، محدودیت ها، و به ورا می خویشی محدود و حقیر خود دست خواهی یافت.

ماورا در تمامی جهات نامحدود است. هرگاه اشعه لیزری را در تمامی جهات بتابانی، تا ابدیت ادامه خواهد داشت. ابدیت تنها زمانی پایان می یابد که تو خود مرزهایی تصنعی در مسیر آن بنا کرده باشی که نتواند در آن نفوذ کند. در فضای لایتناهی، مرزهای ظاهری منتهی به آن می دهند. همه چیز منتهی به نظر می رسد زیرا ادراک تو به مرزهای ذهن برمی خورد. در حقیقت، همه چیز نامتناهی است. این تو هستی که آنچه را تا ابدیت ادامه دارد برگزیده ای و سپس یک مایل از آن را جدا کرده و درباره آن گفتگو می کنی. یک مایل از اینجا چه معنایی دارد؟ هیچ به جز قطعه ای از ابدیت. هیچ محدودیتی وجود ندارد. آنچه وجود دارد تنها جهانی است ابدی.

برای حرکت به ماورا، باید از محدودیت هایی که خودت برای امور وضع کرده ای عبور کنی. این کار مستلزم تغییراتی در مرکز وجود توست. در همین لحظه تو در حال به کارگیری ذهن تحلیل گر خود برای شکستن جهان به اجزاء منفردی هستی که در فکر تو می گنجند. سپس همان ذهن را به کار می گیری تا این افکار منفصل و از هم گسسته را در ارتباط خاصی با یکدیگر قرار دهی. تمام این کارها را برای داشتن حسی ظاهری از کنترل

اطرافت شروع به شکستن می‌کند. به وحشت افتاده و دست به هر کاری می‌زنی تا این جهان را سرپا نگاه‌داری. التماس می‌کنی، می‌جنگی، و تلاش می‌کنی تا دنیای خود را از فروپاشی حفظ کنی.

وقتی چنین تجربه‌ای داشتی، تجربه‌ای که اغلب مردم با آن روبرو می‌شوند، متوجه می‌شوی مدل تو در بهترین حالت، بسیار ظریف و شکننده است. کل آن می‌تواند درهم فرو ریزد. کل مدل و هر آنچه برپایه آن ساخته‌ای، شامل تمام دیدگاه تو در مورد خودت و هر چیز دیگر، می‌تواند شروع به تکه‌تکه شدن کند. آنچه در این حال تجربه می‌کنی یکی از مهم‌ترین تجربه‌های یادگیری تو در زندگی‌ات خواهد بود. در این زمان با آنچه تو را وادار به ساختن مدل کرده بوده، رودررو قرار می‌گیری. میزان ناآرامی و سرگردانی که تجربه می‌کنی وحشت‌انگیز است. دست به تقلا می‌زنی تا قدری از ظاهر طبیعی قبل را بازبایی. آنچه در واقع انجام می‌دهی این است که تلاش می‌کنی دوباره مدل ذهنی قبل را به دور خود جمع کرده تا بتوانی در محیط ذهنی آشنای قبل آرام بگیری.

ولی برای اینکه ببینیم در دنیای ما چه رخ می‌دهد نیازی نیست که تمام این دنیا در هم بریزد. ما در تلاشی مداوم برای کنار هم نگاه داشتن آن هستیم. اگر به‌واقع می‌خواهی بدانی چرا تمام این کارها را می‌کنی، پس آن کارها را نکن و بعد ببین چه رخ می‌دهد. مثلاً فرض کن یک آدم سیگاری هستی. اگر تصمیم به ترک سیگار بگیری، به‌سرعت با فشارهایی روبرو می‌شوی که باعث سیگار کشیدن می‌شوند. این فشارها دلیل سیگار کشیدن هستند. البته خارجی‌ترین لایه علت. اگر در درون این فشارها جای گرفته و آرام بنشینی، خواهی دید که چه چیز مسبب آنها بوده است. اگر با آنچه می‌بینی احساس راحتی کنی، لایه بعدی از علت‌ها را خواهی دید، و به‌همین ترتیب، لایه‌ها یکی پس از دیگری در برابر تو گشوده خواهند شد. عیناً همین حالت دلیلی برای پرخوری تو نیز وجود دارد. دلیلی برای طرز لباس پوشیدن تو نیز هست. برای هر کاری که می‌کنی دلیلی وجود دارد. اگر می‌خواهی بدانی چرا آنچه می‌پوشی یا مدل موهایت تا این حد برای تو اهمیت دارند، یک روز این اهمیت را به آنها نده. صبح از خواب برخاسته و با موهای ژولیده و درهم به‌جایی برو، آنگاه ببین چه اتفاقی برای انرژی‌های درون تو رخ می‌دهد. ببین زمانی که دست به کارهای آرام‌کننده و اطمینان‌بخش خود زنی چه اتفاقی برایت می‌افتد. آنچه می‌بینی علت انجام آنهاست.

تو همواره در تلاش برای باقی ماندن در محدوده امن خود هستی. در تلاش برای

انجام می‌دهی. بهترین گواه این حالت، تلاش مداوم تو برای شناخت ناشناخته‌هاست. تو به خود می‌گویی، "خدا نکنه فردا باران بیاد. روز تعطیل من است. و چون چنین عاشق بیرون رفتن است به‌طور حتم می‌خواهد که با هم به پیاده روی برویم. در واقع حتی اگر یک روز تعطیل اضافی هم بخواهم، تام حتماً به‌جای من کار خواهد کرد. خوب من هم یک بار این کار را برای او کردم." تو تمام کارها را مشخص کرده‌ای. می‌دانی هر چیز، حتی در آینده، چگونه باید باشد. تمامی دیدگاه‌ها، عقاید، ترجیحات، مفاهیم، اهداف و باورهای تو روش‌هایی هستند که از طریق آنها جهان نامتناهی را به سطح منتهی تنزل می‌دهی، جایی که بتوانی حسی از کنترل بر آن داشته باشی. از آنجایی که ذهن تحلیل‌گر قادر به درک نامتناهی نیست، تو از افکار متناهی و محدود، جایگزینی برای آن خلق کردی تا بتواند به‌شکلی ثابت در ذهن تو قرار گیرد. تو کل را گرفته، آن را به قطعاتی خرد کرده، و تعدادی از این تکه‌ها را برگزیده‌ای و در ذهن خود به شیوه خاصی کنار یکدیگر قرار داده‌ای. این مدل ذهنی تبدیل به واقعیت تو شده است. حال باید شبانه روز تلاش کنی تا جهان با مدل تو متناسب باشد، و هر چیز که با این مدل جور نباشد برچسب اشتباه، غلط یا غیرمنصفانه خواهد خورد.

هر رخدادی بخواهد مدل نظری تو را به چالش بکشد، با آن خواهی جنگید. دفاع می‌کنی. توجیه می‌کنی. به‌خاطر چیزهای بسیار ساده و کوچک خشک‌بین می‌شوی و احساس ناکامی می‌کنی. تمام این کارها برای این است که نتوانسته‌ای واقعیت بیرونی را با مدل ذهنی خود از واقعیت هماهنگ کنی. اگر می‌خواهی از مدل خود فراتر روی، باید این خطر را بپذیری که آن را باور نداشته باشی. آزاری که گرفتار آن هستی به این علت است که مدل ذهنی تو واقعیت را در خود جای نداده. حال دو انتخاب داری، یا مقاومت در برابر واقعیت، و یا عبور از مرزهای مدل ذهنی خود.

برای عبور از مرزهای مدل خود، ابتدا باید دریایی به چه منظور آن را ساخته‌ای. راحت‌ترین راه برای رسیدن به این موضوع آن است که بررسی کنی و ببینی زمانی که این مدل اثر نمی‌کند چه اتفاقی می‌افتد. آیا تمام دنیای خود را بر پایه مدلی ساخته‌ای که مبتنی بر رفتار فردی دیگر و یا بقای یک رابطه است؟ در این صورت، آیا هرگز اتفاق افتاده که این زیربنا در زیر پای تو خالی شده باشد؟ فردی تو را ترک می‌کند. کسی می‌میرد. مسیری به اشتباه طی می‌شود. چیزی مدل تو را از مرکز به لوزه وامی‌دارد. در این هنگام، کل باور تو در مورد اینکه چه کسی هستی، شامل ارتباط‌های تو با هر چیز و هر کس در

حفظ افراد، چیزها، و مکان‌ها به‌شکلی که حامی مدل تو باشند. اگر آنها هر مسیر دیگری بروند، تو احساس ناآرامی می‌کنی. اینجاست که ذهن تو فعال می‌شود تا به تو بگوید چگونه چیزها را به مدل مورد نیاز خود بازگردانی. لحظه‌ای که فردی دهان گشوده و چیزی به دور از انتظار تو بگوید، ذهنت سخن گفتن آغاز می‌کند. چیزهایی می‌گردد از این قبیل، "در این مورد باید چه بکنم؟ نمی‌توانم کار او را نادیده بگیرم. می‌توانم برخورد مستقیم کنم یا از کسی بخواهم با او صحبت کند." ذهنت دارد به تو می‌گوید که اوضاع را درست کن. و درواقع اینکه درنهایت چه بکنی چندان هم مهم نیست؛ فقط موضوع بازگشت به محدوده امن است. این محدوده متناهی و بسته است. تمامی تلاش‌هایی که برای نگاه داشتن تو در آن انجام می‌شوند محدودکننده‌اند. رفتن به ماورا به معنای ترک تلاشی است که می‌خواهد تو را در مرزهای تعریف شده نگاه دارد.

برای این کار دو روش زندگی وجود دارد: می‌توانی زندگی خود را وقف ماندن در محدوده امن کنی، یا اینکه در جهت آزادی حرکت کنی. به کلام دیگر، می‌توانی کل زندگانی خود را وقف روند کسب اطمینان از سازگار بودن تمام امور با مدل خودنمایی، و یا این زندگانی را وقف آزاد کردن خود از محدودیت‌های حاصل از این مدل کنی. برای درک بهتر مطلب بیا سفری به باغ وحش داشته باشیم. تصورکن که درحال لذت بردن از لحظات این بازدید هستی تا اینکه ببری را در داخل قفس تنگ و کوچکی می‌بینی. این منظره تو را به فکر فرو می‌برد که ادامه زندگانی در چنین محدوده تنگی چه حسی می‌تواند داشته باشد. حتی فکر کردن به این مسئله برای تو وحشتناک است. ولی در حقیقت، مرزهای محدوده امن تو درست چنین قسمتی را می‌سازند. این قفس درونی جسم تو را محدود نمی‌کند؛ بسط و گسترش آگاهی‌ات را محدود می‌کند. از آنجا که نمی‌توانی به خارج از محدوده امن خود قدم بگذاری، دراصل، واقعیت زندگانی تو این شده که، در این مرزها محبوس شده‌ای.

اگر خودت را آزمایش کنی، می‌بینی که تمایل داری در این قفس باقی بمانی زیرا گرفتار ترس و وحشت هستی. محدوده امن برای تو آشناست، در ورای مرزها همه چیز غریبه است. برای درک کامل این حالت، پارانویذترین و بدبین‌ترین فردی را که در کل زندگی خود دیده‌ای را تصورکن. وی به شدت وحشت‌زده است. در هر لحظه از زندگانی خود این فکر را دارد که کسی می‌خواهد به او آسیبی وارد کند. اگر به او همان قفس ببر را پیشنهاد کنی، احتمالاً این پیشنهاد را خواهد پذیرفت. وی این حالت را مانند

محبوس شدن در قفس نمی‌بیند، بلکه حفاظتی است در برابر آنچه می‌تواند به وی آسیب بزند. آنچه در نظر تو به‌مثابه یک زندان است، برای وی معنای امنیت دارد. اگر سرویس امنیتی تمام درب‌های منزل تو را مهروموم می‌کند و به پنجره‌ها نیز حفاظ آهنی می‌زد، چه حالی پیدا می‌کردی؟ اگر برحسب تصادف در آن لحظه تو داخل خانه بودی، آیا وحشت می‌کردی و خواستار خروج بودی، یا از آنها برای ایجاد چنین امنیتی تشکر می‌کردی؟ اغلب مردم هنگامی که به محدوده‌های روان خود می‌رسند، واکنش دوم را دارند. آنها می‌خواهند در آنجا باقی بمانند و احساس امنیت کنند. آنها نمی‌گویند، "من را از اینجا بیرون بیاور من در این دنیای کوچک که هر چیز باید در آن به‌شکل خاصی باشد محبوس شده‌ام. من باید درمورد هر حرف دیگران نگران باشم، درمورد اینکه چه شکلی به‌نظر می‌آید، و هر چیزی که تابه‌حال گفته‌ام، می‌خواهم خارج شوم." به‌جای درخواست خروج، آنها برای ثبات این قفس تقلا می‌کنند. اگر چیزی این آرامش را بهم زد، دست به هر کاری می‌زنند تا خود را در برابر آن محافظت کنند و به احساس امنیت قبل بازگردند. اگر تابه‌حال دست به چنین کارهایی زده‌ای، بدان معناست که عاشق قفس خود هستی. زمانی که قفس روان مستهلک شد، آن را بازسازی کردی تا با خیال راحت درون آن آرامگیری.

هرگاه به بیداری معنوی برسی، متوجه محبوس بودن خود می‌شوی. تو بیدار شده و متوجه می‌شوی که فضایی برای حرکت نداری. مرتب با مرزهای محدوده امن خود برخورد می‌کنی. می‌بینی که نمی‌توانی به دیگران آنچه را واقعاً فکر می‌کنی بگویی. می‌بینی آن چنان خود را در تنگنا قرار داده‌ای که نمی‌توانی با راحتی و با آزادی خود را ابراز کنی. می‌بینی که ناچار هستی برای نگاه داشتن حال خوب همیشه در نقطه بالایی هر چیز باشی.

ولی چرا؟ واقعاً دلیلی برای این کار نیست. تو خود این محدودیت‌ها را برای خود وضع کرده‌ای. اگر درون آن باقی‌مانی، احساس ترس می‌کنی، احساس آسیب و احساس تهدید. این همان قفس توست. ببر زمانی که به میله‌های قفس برخورد می‌کند محدوده قفس خود را شناسایی می‌کند. تو محدوده قفس خود را زمانی می‌شناسی که روان شروع به مقاومت می‌کند. میله‌های تو مرزهای بیرونی محدوده امن تو هستند. به محض آن‌که به انتهای محدوده این قفس برسی، به‌شکلی مشخص تو را متوجه می‌کنند.

بیا با ذکر مثالی به این انتهای محدوده پردازیم. در روزگاران قدیم، برای نگاه داشتن

"چکار کنم تا او هرگز من را ترک نکند؟ چه کنم تا هرگز به فرد دیگری علاقمند نشود؟" تو در تقاضای این هستی که اطمینان‌یابی به دیوارهای قفس اصابت نخواهی کرد.

بیا به مثال سگ برگردیم. او قبلاً عادت داشت برسه بزند، آن هنگام که دست از تلاش برای خارج شدن برداشت، روز سختی برای او بود. تنها دلیلی که دست از تلاش برای خروج از این فضای کوچک برداشت آن بود که از مرزها ترسید. ولی اگر با سگ بسیار شجاعی سروکار داشته باشیم که تصمیم خود را برای آزادی گرفته باشد چه؟ تصور کن که سگ دست برداشته بود. او را تصور کن در آنجا نشسته درست جایی که قلاده شروع به لرزش می‌کند، و او عقب نمی‌کشد. لحظه به لحظه کمی به جلو حرکت می‌کند تا به نیروی این میدان عادت کند. اگر همچنان ادامه دهد، سرانجام از آن خارج خواهد شد. هیچ احتمالی در این دنیا وجود ندارد که بگویند او موفق نخواهد شد. از آنجا که مرزهایی ساخنگی هستند، اگر بیاموزد که در برابر درد مقاومت کند از میان آنها عبور خواهد کرد. تنها چیزی که لازم دارد آمادگی، اشتیاق، و توانایی کنار آمدن با درد و ناراحتی است. قلاده نمی‌تواند آسبیتی واقعی به او وارد کند؛ فقط آزاردهنده است. اگر او آرزومند خارج شدن و رفتن به ورای محدوده‌ها باشد، آزاد است که به دلخواه برود و بیاید.

قفس تو درست چنین چیزی است. زمانی که به مرزها می‌رسی احساس ناامنی، حسادت، ترس و سراسیمگی می‌کنی. عقب می‌کشی، و اگر شبیه اغلب مردم باشی، دست از تلاش برمی‌داری. معنویت زمانی آغاز می‌شود که تصمیم بگیری هرگز دست از تلاش برنداری. معنویت تعهدی است عبور از مرزها، بدون توجه به بهای آن. سفری است بی‌انتهای رفتن به ورای خویشتن در هر لحظه از هر روز و برای تمامی باقیمانده زندگی. اگر به راستی در حال عبور باشی، همواره بر مرزها قرار خواهی داشت. هرگز به محدوده امن باز نخواهی گشت. فرد معنوی همواره احساس می‌کند مخالف این مرزهاست، و مرتب به عبور از آنها سوق داده می‌شود.

و سرانجام درخواهی یافت که رفتن به ورای مرزهای روانی خویشتن نمی‌تواند

آسبیتی واقعی برای تو باشد. اگر اراده کنی که بر روی مرزها باقی بمانی و به قدم زدن ادامه دهی، از آنها می‌گذری. قبلاً عادت داشتی موقع احساس ناراحتی عقب بکشی.

حال خود را آرام کرده و از آن نقطه می‌گذری. این تمام آن چیزی است که برای رفتن به ماورا لازم است. با مدیریت کردن آنچه در حال وقوع است، از نقطه‌ای که لحظه پیش

سگ خود در حیاط، مجبور بودی دورتادور آن را نرده بکشی. امروزه دیگر نیازی به نرده کشیدن نیست چون همه چیز الکترونیکی شده. فقط کافی است که سیم‌ها را در زیر زمین کار بگذاری و قلاده کوچکی هم به گردن سگ ببندی. سگ فکر خواهد کرد که، "جانمی، آزاد شدم! قبلاً مابین نرده‌ها محبوس بودم. حالا وضع فرق کرده!" و صد البته شروع به دویدن به سمتی می‌کند که نباید بکند، و - زاپا! - به عقب می‌پرد و واق واق می‌کند. چه اتفاقی افتاد؟ محدوده‌های نامرئی در آنجا بود و هنگامی که سگ به آن رسید شوکی به او وارد کرد. این شوک دردناک بود. به اندازه کافی دردناک که حال هر گاه سگ به نزدیک آن محدوده برسد وحشت‌زده می‌شود. پس می‌بینی که لازم نیست قفس درست به همان شکل قفس باشد. می‌تواند قفسی باشد ساخته شده از ترس‌های ناآرام تو. هر گاه نزدیک محدوده‌ها شوی، احساس ناراحتی و ناامنی شروع می‌شود. آنها میله‌های قفس تو هستند. تا زمانی که درون آن باقی بمانی، احتمال آن نیست که بفهمی در بیرون چه می‌گذرد. مرزهای این قفس همان‌هایی هستند که دنیای تو را محدود و فانی ساخته‌اند. ابدیت و جاودانگی در بیرون مرزهای این قفس قرار دارند. ^۴

رفتن به ماورا به معنای خارج شدن از مرزهای قفس است. لازم نیست هیچ قفسی وجود داشته باشد. روح نامتناهی است، آزاد تا به هر کجا ادامه یابد. آزاد تا تمامی زندگانی را تجربه کند. این حالت تنها زمانی رخ می‌دهد که بخواهی بدون محدودیت‌ها و مرزهای ذهن با واقعیت رودررو شوی. اگر هنوز همچنان دیوارهایی داری، و آنها را می‌شناسی و هر روز به آنها اصابت می‌کنی، باید بخواهی که از آنها بگذری و به ورای آنها برسی. در غیر این صورت درون این قفس باقی خواهی ماند. به خاطر داشته باش، که تزئین کردن قفس با تجربه‌های زیبا، خاطرات عاشقانه، و رویاهای بزرگ هیچ‌گاه مانند خروج از آن نیست. یک قفس هر نام دیگری هم که بر خود داشته باشد، همچنان یک قفس است. تو اشتیاق خارج شدن داری.

هر روز، به‌طور مکرر به محدوده‌های قفس خود برخورد می‌کنی. وقتی به این مرزها برمی‌خوری، یا عقب می‌نشینی و یا اینکه تلاش می‌کنی چیزها را با زور تغییر دهی تا درون محدوده امن خود باقی بمانی. کاری که در عمل انجام می‌دهی، این است که نبعغ ذهن خود را برای ماندن در قفس به کار می‌گیری. روز و شب در حال طرح نقشه هستی که چگونه در این محدوده امن باقی بمانی. گاهی اتفاق می‌افتد که حتی شب هنگام خواب به چشمانت نمی‌آید زیرا فکرت مشغول همین برنامه‌ریزی است که چه بکنم تا در این قفس بمانم:

رهایی از صلابت دروغین

درون روان هر فرد مکانی بسیار پیچیده و مبهم است. این مکان مملو از نیروهای متعارضی است که در اثر تحریک‌های درونی و بیرونی درحال تغییر مداوم هستند. نتیجه آنکه تغییرات وسیعی در نیازها، ترس‌ها، و تمایلات فرد در طول زمان‌های نسبتاً کوتاه ایجاد می‌شود. ازاین‌رو، برای بسیاری از مردم به‌وضوح روشن نیست که در آنجا چه می‌گذرد. اتفاقات هم‌زمان چنان گسترده هستند که نمی‌توان رابطه علت و معلولی بین افکار، هیجان‌ها، و سطوح انرژی را به‌خوبی دنبال کرد. درنتیجه، دست به تلاشی طاقت فرسا می‌زنیم صرفاً برای اینکه همواره تمامی این عناصر را در کنار هم نگاه‌داریم. ولی همه چیز همچنان در تغییر است - خلق و خو، تمایلات، علائق و بی‌علاقگی‌ها، شور و شوق‌ها، و رخوت و سنگینی‌ها. برای ایجاد نظم و ترتیب ظاهری هم در این مکان نیازمند کاری تمام وقت هستیم.

زمانی که احساس گم‌شدگی داری و با تمامی این تغییرات شدید روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنی، رنج می‌بری. با اینکه ممکن است این را زجر کشیدن ندانی، ولی در مقایسه با آنچه می‌تواند باشد، عین زجر کشیدن است. درواقع، تنها همین مسئولیت برای نگاه داشتن تمامی این عناصر در کنار یکدیگر شکلی از رنج است. زمانی که عناصر شروع به جدا شدن و بیرون افتادن از چرخه خود می‌کنند، بیش از هرزمانی متوجه این موضوع می‌شوی. در این زمان است که روان تو دچار عذاب می‌شود و ناچار می‌شوی برای برپا نگاه داشتن دنیای درون خود تقلا کنی. ولی دقیقاً قصد داری به چه چیز چنگ بزنی و به آن متصل شوی؟ تنها چیزهایی که در این مکان می‌یابی افکار تو، هیجان‌ها، و حرکت‌های انرژی هستند، که هیچ‌کدام سخت و مستحکم نیستند. این‌ها شبیه ابرهایی هستند که در فضای بی‌کران درون می‌آیند و می‌روند. ولی تو همچنان به آنها می‌چسبی،

قرار داشتنی فراتر می‌روی.

حال سؤال اینجاست که آیا دوست داری به ماورا دست‌یابی؟ آیا دوست داری هیچ مرز و انتهایی احساس نکنی؟ محدوده امنی را تصور کن با وضعی که به راحتی بتواند کل یک روز را در خود جای دهد، بدون توجه به آنچه رخ خواهد داد. روز به پیش می‌رود و ذهن هیچ نمی‌گوید. تو تنها با قلبی که در صلح و آرامش و سرشار از نوید و الهام است با روز تعامل می‌کنی. اگر برحسب تضادف به لب‌ها و مرزها برخوردی، ذهن هیچ شکایتی نمی‌کند. تنها از درون تمام وقایع عبور می‌کند. این شیوه زیستن بزرگان است. هرگاه مانند ورزشکار بزرگی تعلیم ببینی که در مرزهای انتهایی خود و دربخورد با آنها بلافاصله خود را آرام و ریلکس کنی، آنگاه همه چیز به پایان رسیده. متوجه خواهی شد که همواره درحال خوبی هستی. هیچ چیز به‌جز لبه‌های انتهایی خودت قادر به آزار رساندن به تو نیست، و حال می‌دانی با آنها چه کنی. در نهایت به این مرزها عشق خواهی ورزید زیرا مسیر آزادی را به تو نشان می‌دهند. تمام کار تو این است که همواره در برابر آنها آرام بوده و به این مرزها گرایش داشته باشی. آنگاه روزی، زمانی که به هیچ‌عنوان انتظارش را نداری، به جاودانگی دست خواهی یافت. این معنای رفتن به ماورا است.

مطلب، تصور کن که آگاهی تو به سادگی در حال مشاهده دنیای گسترده و خالی درون است. حال تصور کن که عبور از این فضا به شکل جریانی ملایم از موضوعات تصادفی فکری باشد. یک گره، یک اسب، یک کلمه، یک رنگ، یا فکری انتزاعی و مجرد. آنها به شکل پراکنده و گاه به گاه، درست از هشیاری تو می گذرند. حال بگذار یک موضوع از همه برجسته تر شود. این موضوع توجه تو را درگیر خود نموده و تمرکزت را جذب خود می کند. بلافاصله متوجه می شوی که هر چه بیشتر جذب موضوع شوی، حرکت آن کندتر می شود. تا اینکه سرانجام، اگر به قدر کافی تمرکز کنی، متوقف می گردد. نیروی آگاهی سرانجام با تمرکز کردن بر یک موضوع توانسته است آن را ثابت نگاه دارد. درست همان گونه که یک ماهی می تواند درون آب شنا کند ولی نمی تواند از درون یخ که همان آب متمرکز است عبور نماید، الگوهای انرژی ذهنی و هشیانی نیز هنگام روبرو شدن با آگاهی های متمرکز متوقف می شوند. تمایز گذاشتن بین میزان هشیاری متمرکز شده بر یک موضوع در برابر تمامی سایر موضوعات، ایجاد چسبندگی می کند. و نتیجه چسبیدن این است که افکار و هشیان های انتخابی به قدر کافی در یک مکان باقی می مانند تا اینکه سنگ بنای روان را تشکیل دهند.

چسبیدن یکی از ابتدایی ترین اعمال است. از آنجا که برخی موضوعات در آگاهی باقی می مانند و بقیه از آن عبور می کنند، حس هشیاری تو بیشتر به آنها وابسته می شود. تو در جریان تغییرات مداوم درونی از آنها به عنوان نقاط ثابتی برای تشخیص موقعیت، برقراری ارتباط، و ایجاد امنیت استفاده می کنی. و این نیاز برای تشخیص موقعیت به دنیای بیرون نیز گسترده می شود. درحالی که به موضوعات درونی خود چسبیده ای، از آنها برای تعریف انبوه موضوعات بیرونی که با حواس خود درمی یابی، سود می جویی. آنگاه تو افکاری می سازی که تمامی اینها را به یکدیگر پیوندند، و به کل این ساختار چسبندگی پیدا می کنی. تو آنچنان به این ساختار درونی وابسته می شوی که کل حس موجودیت خود را حول آن شکل می دهی. از آنجا که به آن چسبندگی یافته ای، این ساختار ثابت و پابرجا می ماند. و از آنجا که ثابت می ماند، ارتباط تو با آن برتر از تمامی سایر موضوعات می شود. این نقطه تولد روان است. در مرکز فضای خالی ذهن، تو با چسبیدن به افکار گذرا، جزیره ای با ظاهر مستحکم بنا می کنی. زمانی که فکری ماندگار می شود، سر خود را برای استراحت به آن تکیه می دهی. سپس، همین طور که به افکار بیشتری می چسبی، ساختاری درونی برای آگاهی خود بنا می کنی تا بر آن متمرکز شوی.

گویی حضور مداوم می تواند جایگزین استحکام باشد. بودایی ها برای این حالت واژه ای دارند: "چسبیدن". نهایت اینکه، چسبیدن تمام کاری است که روان انجام می دهد.

برای درک حالت چسبیدن، ابتدا باید بدانیم چه کسی است که می چسبند. همین طور که در خود عمیق تر شده و بیشتر به درون فرو می روی، به طور طبیعی متوجه جنبه ای از وجود خود می شوی که همواره در آنجا حضور داشته و هیچ گاه تغییر نمی کند. این همان حس هشیاری و آگاهی توست. این همان هشیاری ای است که از افکار تو آگاه است، فراز و نشیب های هیجانات تو را تجربه می کند، و حس های بدنی تو را دریافت می کند. این همان ریشه خویشتن خویشتن است. تو همان افکار نیستی؛ به افکار خود هشیار هستی. تو جسم و بدن خود نیستی؛ بلکه در آینه به آن نگرسته و این جهان را از طریق چشم ها و گوش های آن تجربه می کنی. تو موجود آگاهی هستی که از هشیاری خود نسبت به تمامی پدیده های درونی و بیرونی آگاه است.

اگر آگاهی را کشف کنی، که همان حس خالص هشیاری توست، خواهی دید که در هیچ نقطه خاصی از فضا وجود ندارد. بلکه، حوزه ای از هشیاری است که به تمرکز نمودن بر دسته ای از موضوعات، جذب یک نقطه می شود. تو می توانی در هر لحظه تنها به حس یک انگشت خود و یا حس کل بدن خود هشیار باشی. تو می توانی به طور کامل تنها در یک فکر خود را گم کنی، و با اینکه به طور هم زمان به افکار، هیجان ها، بدن خود و محیط اطراف هشیار باشی. آگاهی حوزه پویای هشیاری است که قادر است در حوزه کوچکی محدود شود و یا در وسعت زیادی گسترده گردد. زمانی که آگاهی تمرکز ظریفی داشته باشد، حس وسیع خویشتن را از دست می دهد. دیگر خود را به شکل حوزه خالصی از آگاهی تجربه نمی کنی؛ بلکه به تدریج خود را هر چه بیشتر با موضوعاتی که بر آنها تمرکز نموده مرتبط می کنی. این حالت مانند زمانی است که چنان جذب یک فیلم شده ای که حس گسترده حضور در یک سالن سرد و تاریک سینما را به طور کامل فراموش کرده ای. در این حالت، تمرکز خود را از بدن و محیط اطراف خود به تمرکز بر جهان فیلم جا به جا کرده ای. تو به طور جدی در تجربه گم شده ای. این حالت می تواند به کل تجربه زندگی تو تعمیم یابد. جایی که آگاهی خود را بر آن متمرکز نموده ای حس خویشتن تو را تعیین می کند.

ولی چه چیز مکان تمرکز آگاهی تو را تعیین می کند؟ در ساده ترین حالت، هر چیزی که توجه تو را جلب کند، زیرا از مابقی مسائل برجسته تر می شود. برای درک این

از تمامی اینها ساختاری مرتبط و پیچیده ساخته و سپس این بسته را به عنوان خودت معرفی می کنی. ولی این آن کسی نیست که تو هستی. این تنها افکاری است که تو در تلاش برای تعریف خود در اطرافت گرد آورده‌ای. و این کار را می کنی چون در درون گم شده‌ای.

اساساً، تلاش می کنی حسی از ثبات و تداوم در درون خود ایجاد کنی. این کار حسی تصنعی ولی خوشایند از امنیت ایجاد می کند. تو همچنین از افرادی که در اطرافت هستند هم می خواهی که چنین کنند. می خواهی چنان یکنواخت و مستحکم باشی تا بتوانی رفتار ایشان را پیش بینی کنی. اگر چنین نباشند، آزرده می شوی. چرا که پیش بینی خود را از رفتار آنها تبدیل به بخشی از مدل درونی خود کرده‌ای. سپر دفاعی باورها و مفاهیم مربوط به دنیای بیرونی، عملکرد اینزلاسیون یا عایق سازی بین تو و افرادی را به عهده دارد که با آنها در تعامل هستی. با داشتن باوری پیش انگاشته از رفتار دیگران، احساس امنیت بیشتر و کنترل بیشتر می کنی. تصور کن اگر بگذاریم تمامی این دیوار فرو ریز چه وحشتی خواهی داشت. تا به حال چه کسی توانسته بدون حفاظت ذهن ضربه گیر به دنیای درونی و واقعی تو قدم گذارد؟ هیچ کس، حتی خودت.

مردم تنها نمای ظاهری را در بیرون به نمایش می گذارند. حتی می پذیرند که یک نمای ظاهری کمی واقعی تر از آن دیگری است. به سر کار می روی و خود را در ظاهر حرفه‌ای خود گم می کنی، ولی بعد می گویی، "من به خانه می روم تا با خانواده و دوستانم باشم، جایی که می توانم خودم باشم." پس ظاهر حرفه‌ای تو به پس زمینه رفته، و ظاهر اجتماعی ریلکس تو به جلوی صحنه وارد می شود. ولی "تو" در اینجا کجا هستی، آن کسی که این ظاهر را در خود جای داده کو؟ هیچ کس نمی تواند به او نزدیک شود. او بسیار وحشت زده است و چنان در عقب صندوق خانه قرار گرفته که در دسترس نیست. پس ما همگی در حال چسبیدن و سپس ساختن هستیم. برخی از ما در این کار ماهر تر از دیگرانیم. در اغلب جوامع به میزان ماهر بودن افراد در این چسبیدن و ساختن پاداش می دهند. اگر آن مدل را کاملاً درست بنا کرده، و همواره رفتاری یکسان داشته باشی، واقعاً قادر به "خلق کردن" کسی بوده‌ای. و اگر کسی که خلق کرده‌ای همانی باشد که دیگران می خواهند و به او نیاز دارند، می توانی بسیار مشهور و موفق شوی. تو تبدیل به همان فرد می شوی. بذر این شخص در سنین پایین درون تو کاشته شده، و تو هیچ گاه از مسیر آن خارج نشده‌ای. تو می توانی در این بازی و در خلق یک انسان، بسیار

هرچه وسعت آگاهی محدودتر و بیشتر جذب این ساختار ذهنی شود، تمایل تو برای تعریف مفهوم خود از طریق آن نیز بیشتر خواهد بود. چسبیدن، آجر و سیمانی است که با آن خویشش ادراکی خود را بنا می کنیم. در میان فضای وسیع و تهی درون، با استفاده از هیچ مگر بخار افکار، ساختاری به ظاهر مستحکم بنا کردی تا بر آن بیاسی.

این تو، چه کسی هستی که گم شده‌ای و در تلاش برای ساختن مفهومی از خویشش خود هستی تا با توسل به آن خود را بازیابی؟ این سؤال نشان دهنده اساس معنویت است. خود هیچ گاه از طریق آنچه برای تعریف خود ساخته‌ای، قادر به یافتن خود نخواهی بود. تو آن کسی هستی که در این ساخت و ساز دست دارد. تو می توانی حیرت انگیزترین مجموعه افکار و هیجان‌ها را گرد هم آوری؛ تو می توانی ساختاری به واقع زیبا، باورنکردنی، دل‌نشین، و پویا بنا کنی؛ ولی، آنچه مسلم است اینکه، این تو نیستی. تو آنی هستی که این را بنا کرده. تو همانی هستی که گم گشته، وحشت زده، و حیران بود زیرا هیجاری خود را در جایی به دور از هیجاری خویشش متمرکز نموده بود. در این حالت وحشت و گم‌شدگی، تو یاد گرفتی که به افکار و هیجان‌هایی که از مقابلت عبور می کردی دست انداخته و به آنها بیابویزی. تو از آنها برای ساخت یک شخصیت، یک نقاب، و یک مفهوم خویشش سود جستی که بتوانی خود را تعریف کنی. هیجاری بر موضوعاتی که نسبت به آنها هشیار بود آسود و نام آن را خانه نهاد. حال که چنین مدل و تعریفی از خود داری، دانستن نحوه عمل، نحوه تصمیم گیری، و چگونگی برقراری ارتباط با دنیای بیرون آسان تر شد. اگر شهامت بازنگری داشته باشی، خواهی دید که کل زندگانی خود را بر اساس مدلی که اطراف خود بنا کرده‌ای می گذرانی.

بیا قدری مشخص تر بگوییم. تلاش می کنی مجموعه‌ای منسجم از افکار و مفاهیم را در ذهن خود نگاه داری، مانند اینکه "من یک زن هستم." بله، حتی این هم یک فکر است، یا مفهومی که در ذهن خود نگاه داشته‌ای. تو، یعنی آن کسی که به این مفهوم آویخته، نه زن هستی و نه مرد. تو آن هشیار هستی که صدای افکار را شنیده و بدن یک زن را در آینه می بیند. ولی به شدت به این مفاهیم می چسبی. تو فکر می کنی، "من یک زن هستم، در سنی خاص و باور به یک فلسفه و نه فلسفه دیگر." تو خود را درست بر اساس آنچه باور داری تعریف می کنی. "من به خدای باور دارم یا به خدای باور ندارم. به صلح و دفع خشونت باور دارم، و یا بقای اصلح را می پذیرم. به کاپیتالیسم و یاسوسیالیسم جدید باور دارم." مجموعه‌ای از افکار را در ذهن وارد نموده و سپس به آنها متصل می شوی.

خوب عمل کنی. و اگر فردی که خلق کردی شهرت و موفقیت مورد انتظار تو را کسب نکرده، می‌توانی افکار خود را تعدیل کنی. موضوع این نیست که این کار ایرادی دارد. مشخص است که همه همین کار را می‌کنند. ولی این تویی که این کار را می‌کنی کیست و به چه علت این کار را می‌کنی؟

باید به این نکته مهم توجه کنی که انتخاب افکاری که قرار است به آنها بچسبی و فردی که خلق کنی فقط به خودت مربوط نمی‌شود. جامعه نیز تأثیر بسزایی بر آن دارد. تقریباً برای هر کاری رفتارهای مقبول و غیر قابل قبول اجتماعی وجود دارند - چگونه بشنیم، چگونه راه برو، چگونه حرف بزنی، چگونه لباس بپوش، و چه احساسی درمورد مسائل داشته باش. جامعه ما چگونه بذریع این ساختارهای ذهنی و هیجانی را درون ما می‌کارد؟ وقتی که این کارها را به روش جامعه‌پسند انجام دهی، با نوازش‌ها و بارش تمجیدهای مثبت تقویت می‌شوی. ولی هرگاه این‌گونه رفتار نکنی مورد تنبیه قرار می‌گیری، حال یا تنبیه بدنی و یا ذهنی و هیجانی.

به این بیندیش که در برابر افرادی که مطابق انتظارات تو رفتار می‌کنند تا چه حد مهربان و دوست‌داشتنی می‌شوی. حال به آنهایی فکر کن که این‌گونه رفتار نمی‌کنند و تو از آنها روی گردانده و درجهٔ قلب خود را به روی آنان می‌بندی. این به منزلهٔ خشمگین شدن در برابر آنها یا حتی اعمال خشونت نیست. پس داری چه می‌کنی؟ تلاش می‌کنی رفتار دیگری را با اثرگذاری بر ذهن او تغییر دهی. تو سعی می‌کنی مجموعهٔ باورها، افکار، و هیجان‌های دیگری را تغییر دهی تا بار دیگر مطابق انتظار تو رفتار کند. در حقیقت همهٔ ما هر روز همین کار را با یکدیگر انجام می‌دهیم.

چرا ما اجازه می‌دهیم این اتفاق برای ما رخ دهد؟ چرا تا این حد مراقب هستیم دیگران نمای ظاهری ما را بپذیرند؟ تمام اینها در گرو درک این است که درایم چرا بدین شکل به مفهوم خویشین چسبیده‌ایم. اگر دست از این آویختن برداری، آنگاه علت این تمایل را درخواهی یافت. اگر نمای ظاهری خود را رها کنی، و تلاشی هم نکنی تا فوراً یک تصویر جدید جایگزین آن کنی، افکار و هیجان‌های تو از قلاب رها شده و شروع به عبور از درون تو می‌کنند. این تجربه‌ای بسیار ترسناک خواهد بود. در اعماق وجود خود وحشت می‌شوی و دیگر دستاویزی برای تحمل این حالت نخواهی داشت. این احساسی است که هر گاه واقع‌های بسیار مهم در دنیای بیرونی با مدل درونی افراد جور نباشد به آنها دست می‌دهد. نمای ظاهری کارایی خود را از دست داده و

شروع به فروپاشی می‌کند. هرگاه دیگر توان حمایت از تو را نداشته باشد، حالتی از پانیک و وحشت فراینده را تجربه می‌کنی. بالین وجود، درمی‌یابی که اگر بخواهی با این وحشت رودررو شوی، از آن عبور خواهی کرد و آن را پشت سرخواهی گذاشت. فقط باید به عقب بروی و وارد آگاهی‌ای شوی که درحال تجربهٔ وحشت است، و پانیک متوقف خواهد شد. آنگاه آرامشی عمیق حاکم می‌گردد، آرامشی که قبلاً هیچ‌گاه تجربه نکرده‌ای.

آنچه اغلب مردم از دانستن آن عاجز هستند اینکه: این وضع پایان‌یافتنی است. غوغا، وحشت، سردرگمی، تغییرات دائمی انرژی‌های درونی - تمامی اینها را می‌توان متوقف ساخت. تو تصور کردی که باید از خود حمایت کنی، لذا به هر آنچه به‌سوی تو می‌آمد جنگ انداختی و از آنها برای مخفی کردن خود استفاده کردی. به هر آنچه به دست می‌آوردی جنگ انداختی، و به آنها چسبیدی تا ثبات و استحکام را برپا داری. ولی تو می‌توانی آنچه را به آن چسبیده‌ای رها کنی و دیگر به این بازی ادامه ندهی. تو باید تنها این ریسک را بپذیری که تمام اینها را رها کنی و شهادت نگرستن به ترسی را داشته باشی که تو را هدایت می‌کرد. آنگاه می‌توانی از این بخش خود عبور کرده، و تمامی این داستان پایان می‌یابد. این وضع متوقف می‌شود - دیگر تقلایی نخواهد بود، فقط صلح و آرامش. این سفر درست از مسیری می‌گذرد که همواره تلاش داشتی از آن بپرهیزی. همین‌طور که از این حالت رنج و عذاب عبور می‌کنی، تنها مأمنی که داری همان آگاهی توست. فقط هشیار خواهی بود که تغییرات چشمگیری درحال وقوع هستند. هشیار می‌شوی که دیگر سختی و ثباتی در میان نیست و با این حالت کنار آمده و احساس راحتی می‌کنی. هشیار می‌شوی که هر لحظه از هر روزی درحال گذار است درحالی‌که تو نه بر آن کنترلی داری و نه نیازی به این کنترل احساس می‌کنی. تو نه مفاهیمی داری، نه امیدهایی، نه رویاهای، نه باورها، و نه هیچ امنیتی. تو دیگر هیچ مدل ذهنی از آنچه رخ می‌دهد برای خود نمی‌سازی، ولی زندگی به‌رحال در حرکت است. تو تنها از این هشیاری در آرامش کامل هستی. این لحظه می‌آید، سپس لحظهٔ بعدی و لحظهٔ بعدی. ولی درواقع این همان چیزی است که همیشه رخ می‌داده. لحظات همواره یکی پس از دیگری از برابر آگاهی تو عبور می‌کردند. تفاوت اینجاست که ایک تو وقوع آنها را می‌بینی. تو می‌بینی که هیجان‌ها و ذهن تو در برابر این لحظات که می‌گذرند واکنش دارند، و تو هیچ کاری برای متوقف کردن آن انجام نمی‌دهی. هیچ کاری برای کنترل کردن نمی‌کنی.

فقط اجازه می‌دهی که زندگی چه در درون و چه بیرون از تو جریان یابد. اگر قدم در این سفر گذاری، به حالتی دست می‌یابی که می‌بینی چگونه جریان لحظه‌ها حسی از وحشت را ایجاد می‌کنند. از این جایگاه وضوح و شفافیت، می‌توانی تمایل قدرتمندی که برای حمایت از خود داری را تجربه کنی. این تمایل بدان جهت است که تو حقیقتاً هیچ کنترلی نداری، و این حالت برای تو راحت نیست. ولی اگر بوقایع خواهان شکستن این چرخه هستی، باید با اراده تنها این وحشت را نظاره کنی، بدون هیچ تلاشی برای حفاظت از خود در برابر آن. تو باید بخواهی تا ببینی که این نیاز به حفاظت خود که کل شخصیت از آن نشأت می‌گیرد از کجاست. خلق آن از آنجا شروع شد که بنایی ذهنی و هیجانی برپا داشتی تا از این حس ترس دور شوی. تو اینک چهره به چهره رودرروی ریشه روان هستی.

اگر به قدر کافی عمیق شوی، می‌توانی شاهد ساخته شدن روان باشی. خود را در وسط فضایی خالی و بی‌انتهای خواهی دید، که تمامی موضوعات درونی به‌سوی تو در جریان هستند. افکار، احساس‌ها، و تأثیرات تجربه‌های دنیوی همگی به درون همیشاری تو می‌ریزند. به‌وضوح خواهی دید که تمایل داری با تحت کنترل درآوردن این جریان از خود در برابر آن محافظت کنی. تمایلی قوی و چشمگیر در خود حس می‌کنی که به‌سمت این جریان رفته و تأثیرهایی از افراد، مکان‌ها و هر آنچه درحال عبور از درون توست را انتخاب کنی و به آن چنگ اندازی. می‌بینی که اگر بر این تصاویر ذهنی تمرکز کنی، آنها به‌شکل بخشی از ساختاری پیچیده در خواهند آمد، ساختارهایی که قبلاً وجود خارجی نداشتند. حوادثی را خواهی دید که در ده سالگی تو رخ داده‌اند و تو همچنان به آنها متصل هستی. خواهی دید که به‌طور دقیق تمامی خاطرات خود را گرد هم آورده، آنها را به دقت کنار یکدیگر گذاشته، و می‌گویی که این من هستم. ولی تو این حوادث را نیستی؛ تو آنی هستی که این حوادث را تجربه کرده‌است. چگونگی می‌توانی خودت را برپایه آنچه بر تو گذشته تعریف کنی؟ قبل از وقوع تمامی اینها نیز تو از وجود خود باخبر بودی. تو آن کسی هستی که در آنجا تمام این اعمال را انجام داده، تمام آنها را مشاهده کرده، و تمامی آنها را تجربه نموده‌است. هیچ لزومی ندارد که به نام ساختن خویشش، خود را به این تجربیات متصل بدانی. این خویشتتی که در درون برای خود می‌سازی خویشتتی کاذب است. تنها مفهومی از خویشش که خود را در پناه آن مخفی می‌سازی.

چه مدتی است که در آنجا مخفی شده‌ای و تلاش می‌کنی تمامی این اجزا را در کنار یکدیگر نگاه‌داری؟ هرزمان، هرچیز با مدل حفاظتی که اطراف خود ساخته‌ای همسو نبوده، به دفاع برخاسته و دلایل و ادله‌ای برپا کرده‌ای تا دوباره آن مدل را احیا کنی. ذهن تو تا زمانی که به هر شکل ممکن آن حادثه را حل کرده یا آن را از خود دور نماید، دست از تکاپو برنمی‌دارد. مردم احساس می‌کنند که کل موجودیت آنها در خطر است، لذا دست به جنگ و منازعه می‌زنند تا کنترل را بازپس گیرند. تمامی اینها بدین دلیل است که خواستیم بناهایی محکم در جایی برپا سازیم که چنین سختی و استحکامی وجود خارجی نداشته است. حال برای سرپا نگاه داشتن آن باید به جنگ برخیزیم. مشکل اینجاست که هیچ راه خروجی وجود ندارد. هیچ صلح و آرامش و هیچ پیروزی‌ای در چشم‌انداز این تقلا نیست. به تو گفته شده است که نباید بنایی را بر ماسه‌ها برپا کنی. خوب، این نهایت ماسه‌زار است. در حقیقت، تو خانه‌ات را در فضایی خالی بنا کرده‌ای. اگر به چسبیدن به آنچه ساخته‌ای ادامه دهی، ناگزیر خواهی بود که به‌طور مرتب و لایق‌قطع به دفاع از خود ادامه دهی. ناگزیر خواهی بود که برای منطبق نمودن مدل مفهومی خود با واقعیت، همه کس و همه چیز را در مسیری که خود ساخته‌ای نگاه‌داری. برپا نگاه داشتن آن تقلاهی همیشگی می‌طلبد.

زندگی با معنویت به معنای آن است که دست از این تلاش و تقلا برداری. بدین معناست که حوادث هر لحظه به‌همان لحظه تعلق دارند. آنها متعلق به تو نیستند. آنها هیچ ربطی به تو ندارند. باید دست از تعریف خود بر اساس آنها برداری، و تنها بگذاری که این حوادث بیایند و بروند. به وقایع اجازه نده تأثیری در درون تو برجای گذارند. اگر مدتی بعد خود را درحال فکر کردن به آنها یافتی، فقط رهایشان کن. اگر حادثه‌ای رخ داد که با مدل مفهومی تو تناسبی نداشت، و درگیر تلاش و توجیهی شدی تا آن را برانزنده مدل خودسازی، فقط توجه داشته باش که داری چه می‌کنی. حادثه‌ای درجهان با مدل تو تناسب نداشته و این موضوع تو را از درون آزوده کرده. اگر فقط به این مسئله توجه کنی، به‌سادگی درخواهی یافت که این موضوع درحال شکستن مدل توست. آنگاه به‌جایی خواهی رسید که این وضع مطلوب تو می‌شود، زیرا نمی‌خواهی مدل خود را حفظ کنی. این حادثه را به فال نیک می‌گیری زیرا دیگر تمایلی نداری هیچگونه انرژی‌ای صرف ساختن و مستحکم نمودن این نمای ظاهری کنی. برعکس، عملاً به‌اموری که مدل تو را برآشفته می‌کنند اجازه می‌دهی که مانند مواد منفجره عمل نموده و این مدل

را فروریزند و تو را از قید آن برهانند. این به معنای زندگی معنوی است.

زمانی که حقیقتاً به عرفان و معنویت دست‌یابی، کاملاً متفاوت از هر کس دیگر خواهی بود. آنچه را همگان می‌خواهند، تو خواهان آن نیستی. آنچه همگان در برابر آن مقاومت می‌کنند، تو کاملاً می‌پذیری. تو خواهان فروپاشی این مدل هستی، و هر تجربه‌ای را که از درون تو را برآشوبد گرامی خواهی داشت. چرا باید چیزی که دیگری گفته یا انجام داده باعث آزار تو شود؟ تو هم‌اینک بر روی سیاره‌ای هستی که در وسط فضایی خالی و بی‌انتهای به دور خود می‌چرخد. تو برای سفری چند ساله به اینجا آمده و سپس قصد عزیمت داری. چگونه می‌توانی با استرس درمورد هر چیز این زندگانی را ادامه دهی؟ این کار را نکن. هر چیز بتواند تو را از درون بیازارد، بدین معناست که به مدل تو اصابت نموده. بدین معنا که به بخش کاذب تو که خود ساخته‌ای تا بتوانی تعریف خود را از واقعیت تحت کنترل داشته باشی، برخورد کرده است. ولی اگر آن مدل واقعیت دارد، چرا واقعیت تجربی با آن متناسب نیست؟ هیچ چیزی وجود ندارد که تو در ذهن خود ساخته باشی و بتواند واقعیت تلقی شود.

تو باید بیاموزی که با آشفته‌گی روان احساس راحتی کنی. اگر ذهن تو دچار بیش‌فعالی شد، فقط آن را تماشا کن. اگر حرارت قلب تو شروع به بالا رفتن نموده، بگذار هر آنچه که باید، از درون تو بگذرد. بخشی از وجود خود را پیدا کن که بتواند متوجه شود ذهن در حال بیش‌فعالی و قلب در حال گر گرفتن است. آن بخش راه خروج توست. با رفتن از مسیری که ساخته‌ای، گریزی به بیرون نیست. تنها راه‌هایی درونی از طریق همانی است که مشاهده می‌کند: خویشین خویش. خویشین تو تنها متوجه می‌شود که ذهن و هیجان‌ها در حال فرو پاشی هستند، و دیگر هیچ تقلایی برای سرپا نگاه داشتن آنها در کار نیست. به‌طور قطع این وضع دردناک خواهد بود. علت وجودی تمام این ساختار ذهنی برای اجتناب از درد بود. اگر به آن اجازه فروپاشی بدهی، دردی را احساس خواهی کرد که هنگام ساختن روان از آن اجتناب می‌کردی. تو باید مشتاق روبرو شدن با این درد باشی. اگر از ترس بیرون آمدن، خود را در قلعه‌ای محبوس کنی، زمانی که خواستار زندگانی برابرتری باشی ناگزیر به رویارویی با این ترس خواهی بود. آن قلعه از تو حفاظت نمی‌کند؛ بلکه محبس و زندان تو است. برای رها شدن، برای تجربه واقعی زندگی، تو باید از آن بیرون آیی. باید خود را رها نموده و از مسیر پاکسازی که روان تو را می‌رهاند عبور کنی. این کار را به‌سادگی با تماشای روان به‌عنوان روان انجام خواهی داد. راه

خروج از مسیر آگاهی و هشیاری است. دست از تعریف روان آزوده به‌عنوان تجربه‌ای منفی بردار؛ فقط ببین آیا می‌توانی در ورای آن بیاسایی؟ هرگاه ذهن تو آزوده است، از خود تبرس، "درمورد این موضوع چه کنم؟" درعوض تبرس، "آن من که متوجه این آزردگی است کیست؟"

با گذشت زمان، متوجه خواهی شد جایگاهی که از آن به آزردگی‌ها می‌نگری خود آزوده نمی‌شود. اگر به‌نظر آزوده آمد، تنها به این توجه کن که چه کسی متوجه این آزردگی است. و این پایانی بر آزردگی خواهد بود. آنگاه می‌توانی در اعماق وجود خود آرام‌گیری و تنها ذهن و قلب خود را نظاره کنی که درگیر خلق آخرین دام‌های شکنجه هستند. هرگاه به آن نقطه رسیدی، آنگاه معنای متعالی بودن و داشتن تجربه‌های ماورایی را درخواهی یافت. هشیاری ورای موضوع مورد هشیاری است. این جدایی همانند جدایی نور است از آنچه بدان می‌تابد. تو همان آگاهی هستی، و با آرام گرفتن در ورای تمامی این موضوعات می‌توانی خود را از بند آنها برهانی.

اگر خواهان آرامش پایدار، اشتیاق جاودان، و شادی ماندگار هستی، باید از میان این عذاب درونی گذشته و به‌سوی دیگر آن کوچ کنی. آنگاه می‌توانی زندگانی را تجربه کنی که هر لحظه به اراده تو امواج عشق بر آن ظاهر می‌شوند. این ذات وجودی توست. تنها و به‌سادگی باید به‌سوی دیگر روان کوچ کنی. و این کار را با رها ساختن تمایل به چسبیدن و چسبیدن انجام خواهی داد، با استفاده نکردن از ذهن برای ساختن استحکام ساختگی. تو یک بار و برای همیشه تصمیم بگیر که این سفر را با رها کردن مداوم برگزینی.

در این نقطه شتاب سفر بسیار زیاد می‌شود. به بخشی از وجود خود می‌رسی که همواره تا سرحد مرگ وحشت‌زده است، و خواهی دید که آن بخش چگونه همواره در تلاش برای نگاه داشتن همه چیز در کنار هم بوده است. اگر این بخش را تغذیه نکنی، اگر به رها کردن ادامه داده و به آن اجازه چسبندگی ندهی، سرانجام به ورای این استحکام ساختگی صعود می‌کنی. این کاری نیست که تو باید انجام دهی؛ اتفاقی است که برای تو رخ می‌دهد.

تنها راه خروج تو شهود است. با هشیار بودن از این هشیاری فقط به رها کردن ادامه بده. اگر وارد دوره‌ای از تاریکی یا افسردگی شدی، فقط سؤال کن، "چه کسی از این تاریکی آگاه است؟" به این شکل می‌توانی مراحل مختلف رشد درونی را پشت

سر گذاری. تو فقط به رها کردن ادامه بده و از اینکه هنوز در آنجا حضور داری هشیارایی می مانی، زمانی که از روان تیره عبور کردی، و روان روشن را نیز رها نمودی، و دیگر به هیچ چیز چسبندگی نداشتی، به نقطه‌ای دست می‌یابی که همه چیز در پشت سر تو گشوده می‌شود. تو همواره عادت داشته‌ای که به همه چیز در روبروی خود هشیار باشی. حال به جهانی در پشت سر جایگاه آگاهی خود واقف می‌شوی.

تو هیچ چیز در پشت سر نمی‌دیدی. از آنجا که تمرکز شدیدی بر ساختن مدل خود از طریق افکار و هیجان‌هایی که از مقابلت می‌گذشتند داشتی، هیچ آگاهی‌ای از فضای وسیع و بیکران درون نداشتی. در پشت سر، کل جهان قرار گرفته است. فقط اشکال اینجاست که بدان سو نمی‌نگری. اگر مشتاق رها کردن هستی، به عقب برگشته و اقیانوسی از انرژی به روی تو گشوده می‌شود. غرق در نور خواهی شد. غرق در نوری که تاریکی ندارد، با آرامشی و رای ادراک بشری. آنگاه هر لحظه از روز خود را با این جریان انرژی سپری می‌کنی که تو را از اعماق درون حفظ نموده، تغذیه و هدایت می‌کند. تو همچنان افکار، هیجان‌ها، و مفهومی از خویش‌شن خواهی داشت که در فضاهای درون شناور هستند، ولی اینها تنها بخشی از تمامی تجربه تو خواهند بود. تو با هیچ چیز خارج از مفهوم خویش‌شن خویش تعریف نخواهی شد.

زمانی که به این مرحله گام نهادی، دیگر هرگز در مورد هیچ چیز نگرانی نخواهی داشت. نیروهای خلقت در درون و بیرون از تو به خلق کردن ادامه می‌دهند. تو در آرامش، عشق و مهربانی که ورای تمامی آنهاست شناور خواهی بود، درحالی که قدر آنها را نیز می‌دانی. زمانی که در صلح و آرامش با وجود کیهانی خود باشی، هیچ نیازی به استحکام ساختگی قبل نخواهی داشت.

زیستن زندگانی

بخش پنجم



تصویر: طلوع زمین از آپولو ۱۱
اعتبار تصویر از ناسا JSC

فصل ۱۵

مسیر شادمانی بدون قید و شرط

زندگی، خود همانا بالاترین مسیر معنوی است. اگر چگونه زیستن زندگی را بدانیم، کل زندگی تبدیل به تجربه‌ای رهایی‌بخش خواهد شد. ولی ابتدا می‌بایست به‌طور کامل به زندگی دست پیدا کنی، در غیر این صورت تجربه‌ای مبهم و گیج‌کننده خواهد بود. برای شروع، باید متوجه شوی که در این زندگی تنها یک انتخاب داری، و این انتخاب مربوط به شغل تو نیست، یا اینکه با چه کسی ازدواج کنی، یا حتی اینکه به جستجوی خدا بپردازی. مردم بار انتخاب‌های زیادی را بر دوش خود تحمیل می‌کنند. ولی در نهایت، می‌توانی تمامی آنها را دور بریزی و تنها یک انتخاب اساسی و بنیادین نمایی: آیا می‌خواهی شاد باشی یا شادی را نمی‌خواهی؟ حقیقتاً به‌همین سادگی است. هرگاه دست به این انتخاب بزنی، مسیر تو در زندگی کاملاً روشن می‌شود.

اغلب مردم جسارت چنین تصمیمی را ندارند زیرا تصور می‌کنند که این مسئله در کنترل آنها نیست. کسی می‌گوید، "خوب، معلومه که می‌خواهم شاد باشم، ولی همسر من را ترک کرده." به عبارت دیگر، او می‌خواهد شاد باشد، ولی تنها در صورتی که همسرش او را ترک نکند. ولی این سؤال مانع سؤال به‌سادگی این بود، "آیا می‌خواهی شاد باشی یا نمی‌خواهی؟" اگر سؤال را به‌همین شکل ساده آن باقی نگاه‌داری، آنگاه خواهی دید که همه چیز در کنترل توست. تنها مشکل این است که برای برخی از ترجیحات جایگاهی چنان عمیق در نظر گرفته‌ای که مسیر تو را سد می‌کنند.

بیا این‌طور بگوییم که تو برای روزها بدون غذا گم‌شده‌ای، و سرانجام راه خود را به‌سوی خانهای می‌یابی. به‌سختی می‌توانی خود را به آستانه در برسانی، ولی به هر ترتیب که شده خود را به پشت درب رسانیده و بر آن می‌کوبی. کسی درب را باز می‌کند، به تو نگرسته و می‌گوید، "اوه خدای من! موجود بدبخت! آیا چیزی برای خوردن می‌خواهی؟"

بالاترین راه تبدیل می‌کند. هرچند که بسیار ساده نیز هست. فقط باید تصمیم‌گیری که آیا به عهد خود وفادار می‌مانی یا آن را خواهی شکست. زمانی که همه چیز بر وفق مراد است، شاد بودن کار دشواری نیست. ولی هنگام وقوع حوادث ناگوار، این کار چندان ساده نیست. ممکن است به خودت بگویی، "ولی من نمی‌دانستم قرار است به این سختی باشد. فکر نمی‌کردم پروازم را از دست بدهم. فکر نمی‌کردم سالی با همان لباسی که من به تن داشتم در مهمانی ظاهر شود. فکر نمی‌کردم یک ساعت بعد از خرید این ماشین جدید کسی به آن خواهد کوبید!" آیا واقعاً قصد داری تعهد شاد بودن را به خاطر این حوادث بشکنی؟

بیلیون‌ها اتفاق دیگر ممکن بود رخ دهند که هنوز فکر آنها را هم نکرده‌ای. سؤال این نیست که آنها رخ خواهند داد یا خیر. حوادث به‌ترتیب رخ می‌دهند. سؤال واقعی این است که آیا صرف‌نظر از آنچه رخ خواهد داد مایل به شاد ماندن هستی؟ هدف زندگی این است که از تجربه‌ها لذت ببری و از آنها بیاموزی. تو برای رنج کشیدن به کره زمین نیامده‌ای. تو با پدبخت بودن به هیچ‌کس کمک نمی‌کنی. صرف‌نظر از باورهای فلسفی که داری، حقیقت این است که تو به دنیا آمده‌ای و خواهی مرد. در خلال زمان مابین این دو واقعه، باید تصمیم‌گیری می‌خواهی از تجربه‌ها لذت ببری یا خیر. حوادث، تعیین‌کننده شادی یا غم تو نیستند. آنها فقط اتفاقات هستند. تو مشخص می‌کنی که شادی را انتخاب کرده‌ای یا خیر. تو می‌توانی فقط به‌خاطر زنده بودن شاد باشی. به‌خاطر داشتن این اتفاقاتی که برای تو رخ می‌دهند، و سپس شاد از مردن. اگر به این سبک زندگی کنی، چنان قلب گشوده و روح آزادی‌خواهی داشت که به‌سوی بهشت روانه می‌شوی.

این مسیر به تعالی مطلق می‌رسد زیرا هر بخشی از وجود تو که بخواهد شرطی برای تعهد به شادمانی بگذارد محکوم به فناست. اگر خواهان این شادمانی هستی، باید بخشی از وجود خودت که تمایل به خلق ملودرام دارد را رها کنی. این همان بخشی است که فکر می‌کند دلیلی برای شاد نبودن وجود دارد. تو باید به ارتقاء شخصی برسی، و همین‌طور که این کار را می‌کنی، به‌طور طبیعی در جنبه‌های برتر وجود خود بیداری خواهی یافت.

و در انتها، لذت بردن از تجربه‌های زندگی تنها کار منطقی است که می‌توان انجام داد. تو بر روی سیاره‌ای نشسته‌ای که در فضایی بی‌انتهای بر گرد خویش می‌گردد. جلو

چه دوست داری؟" در اینجا واقعیت این است که برای تو هیچ اهمیتی ندارد چه چیز به تو بدهند. حتی قصد فکر کردن به آن را هم نداری. تنها کلمه "غذا" را فریاد می‌زنی. و از آنجا که واقعاً نیازمند غذا هستی، دیگر درگیر ترجیحات ذهنی‌ات نمی‌شوی. همین مسئله در مورد شادمانی نیز صادق است. سؤال بسیار ساده است، "آیا می‌خواهی شادمان باشی؟" اگر پاسخ به‌واقع بلی است، پس بدون شرط گذاشتن آن را بگو. در واقع، معنای سؤال این است که، "آیا می‌خواهی از این لحظه به بعد و برای باقیمانده عمر خود بدون توجه به اینکه چه رخ خواهد داد، شاد باشی؟"

حال، اگر پاسخ دادی بله، ممکن است همچنان همسرت تو را ترک کند، یا شوهرت از دنیا برود، و یا بازار بورس سقوط کند، یا اینکه شب هنگام ماشین تو در اتوبان خراب شود. از حالا تا آخر عمر این اتفاقات ممکن رخ دهند. ولی اگر می‌خواهی در بالاترین جاده معنویت حرکت کنی، پس جواب آری را به این سؤال ساده از ته دل بده. در این پاسخ هیچ اما، اگر و شایدهایی پذیرفته نیست. سؤال اینجا نیست که آیا شادمانی در کنترل توست یا خیر. البته که تماماً در کنترل توست. مشکل فقط اینجا است که وقتی می‌گویی آرزو داری شاد باشی آن را از صمیم قلب نمی‌گویی. برای آن شرط می‌گذاری. می‌خواهی بگویی تا زمانی که این اتفاق نیفتد، یا آن اتفاق بیفتد، آرزومند شادمانی هستی. به‌همین دلیل است که شاد بودن تا این حد خارج از کنترل به‌نظر می‌رسد. هر شرطی بگذاری شادمانی خود را محدود کرده‌ای. به‌سادگی مشخص است که نمی‌توانی همه چیز را کنترل کنی و آنها را در مسیری که می‌خواهی قرار دهی.

پس تو باید غیرمشروط باشی. اگر هم‌اینک تصمیم‌گیری که بقیه زندگانی را در شادمانی باشی، نه فقط در شادی خواهی بود بلکه به روشن‌بینی نیز می‌رسی. بالاترین تکنیک برای این کار شادی بدون قید و شرط است. برای آن لازم نیست خواندن سانسکریت را بیاموزی یا به دنبال هیچ دست‌نوشته‌ای بروی. نباید از دنیا چشم‌پوشی و کناره‌گیری کنی. فقط زمانی که می‌گویی شادی را انتخاب کرده‌ای باید واقعاً منظور خود را بدانی. و صرف‌نظر از اینکه چه رخ خواهد داد قصد شاد بودن داشته باشی. این مسیری واقعی از معنویت، و مستقیم‌ترین و مطمئن‌ترین راه به‌سوی بیداری است.

زمانی که تصمیم خود را گرفتی تا به شادی بدون قید و شرط دست‌یابی، شک نکن که اتفاقی رخ خواهد داد تا تو را به چالش بکشد. این آزمون تعهد، دقیقاً همان محرک رشد معنوی توست. در حقیقت، جنبه غیرمشروط بودن تعهد توست که این مسیر را به

برو، به چهره واقعیت نگاه کن. تو در فضایی خالی در جهانی که وسعتی به اندازه ابدیت دارد شناور هستی. اگر قرار است در اینجا باشی، حداقل شاد باش و از این تجربه لذت ببر. در هر صورت تو خواهی مرد. حوادث به هر صورت رخ خواهند داد. چرا نباید شاد باشی؟ آزرده شدن در برابر حوادث زندگی به هیچ چیز دست نمی‌بایی. این کار هیچ تغییری در جهان ایجاد نخواهد کرد؛ تنها تو هستی که زنج می‌کشی. همواره چیزی برای آزردن وجود دارد، اگر تو این اجازه را بدهی.

انتخاب لذت بردن از زندگی، تو را در مسیر سفر معنوی هدایت خواهد کرد. در واقع، این انتخاب همان استناد معنوی است. سپردن خویشتن به شادی بدون قید و شرط، هر آنچه را که در مورد خود، دیگران، و درباره طبیعت زندگانی نیاز داری به تو خواهد آموخت. همه چیز را در مورد ذهن خود، قلب و اشتیاق خود یاد خواهی گرفت. ولی وقتی که می‌گویی برای بقیه عمر شاد خواهی بود، باید با تمام وجود آن را بگویی. هر زمان بخشی از وجود تو شروع به ناشاد بودن نمود، آن را رها کن. برای رسیدن به این حالت باید تلاش کنی. از تأیید و تصدیق خود استفاده کن، یا هر کاری که نیاز داری بکن تا همچنان گشوده باشی. اگر متعهد باشی، هیچ چیز مانع تو نخواهد شد. هیچ اهمیتی ندارد که چه می‌دهی، تو می‌توانی انتخاب کنی که از تجربه‌ها لذت ببری. اگر تو را در زندان انفرادی قرار دادند و گرسنگی کشیدی، از بودنی همانند گاندی لذت ببر. اهمیتی نده چه می‌رخ می‌دهد فقط از زندگانی‌ای که به‌سوی تو در جریان است لذت ببر. هر چند انجام این کارها دشوار به‌نظر می‌رسد، ولی فایده انجام ندادن آنها چیست؟ اگر کاملاً بی‌گناه باشی و تو را در حبس کنند، باز هم می‌تواند جالب باشد. جالب نبودن و تفریح نکردن چه حسنی می‌تواند داشته باشد؟ هیچ چیزی را تغییر نمی‌دهد. در نهایت، اگر شاد و بشاش باقی بمانی، تو برنده هستی. این را تبدیل به سرگرمی خود کن، و بدون توجه به رخدادها شاد بمان.

کلید شاد ماندن بسیار ساده است. از درک نیروهای درونی خودت شروع کن. اگر نگاهی به درون بین کنی، خواهی دید که هنگام شاد بودن، احساس باز بودن در قلب خود داری و انرژی به درون تو سرازیر است. زمانی که شاد نیستی، قلب تو گویی بسته است و هیچ انرژی به درون راه ندارد. پس شاد باقی بمان، فقط در پیچه‌های قلب خود را نبند. مهم نیست چه رخ دهد، حتی اگر همسرت تو را ترک کرد یا شوهرت از دنیا رفت، تو بسته نشو.

هیچ قانونی نمی‌گوید که تو باید در پیچه‌های خود را ببندی. فقط به خودت این را بگو که بدون توجه به آنچه رخ خواهد داد، قصد نداری خود را در درون محبوس کنی. این حق انتخاب واقعاً از آن توست. هرگاه بسته شدن در درون شروع شد، فقط از خودت سؤال کن که آیا واقعاً تمایل داری دست از شادی خود برداری؟ باید بخشی از درون را که باور دارد سودی در بسته شدن هست بیایی. با وقع ساده‌ترین چیز دست از شادی می‌کشی. تا قبل از اینکه کسی در مسیر اداره جلوی تو بیچد، روز فوق‌العاده‌ای داشته‌ای. این کار واقعاً تو را ناراحت کرد و تو بقیه روز را به همین شکل باقی ماندی. چرا؟ به خودت جرأت پرسیدن این سؤال را بده. چه سودی می‌بری از اینکه روز خود را خراب کنی؟ هیچ فایده‌ای در آن مستتر نیست. اگر کسی جلوی تو بیچد، بگذار رد شود و گشوده باشی بمان. اگر واقعاً بخوای، می‌توانی.

اگر این مسیر شادی بدون قید و شرط را طی کنی، تمامی مراحل مختلف یوگا را پیموده‌ای. باید در هر زمان هشیار، متمرکز و متعهد باشی. باید به پیمان خود مبنی بر گشوده و پذیرا بودن در برابر زندگانی متعهد باشی. هیچ‌کس نگفته که تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی. گشوده بودن از تعالیم قدیسین و آموزگاران بزرگ است. آنها به ما آموختند که خداوند شادی است، شور و هیجان است، و عشق است. اگر به اندازه کافی گشوده بمانی، امواج بالابرنده انرژی، قلب تو را پر خواهند کرد. هدف تمرین‌های معنوی در خود آنها خلاصه نمی‌شود. زمانی که به قدری عمیق شوی که بتوانی باز و پذیرا باشی بمانی، آنگاه طعم میوه این تمرین‌ها را خواهی چشید. اگر بیاموزی که همواره باز و پذیرا بمانی، اتفاقات بزرگی برای تو رخ خواهند داد. تنها کاری که باید بکنی این است که بیاموزی خود را نبندی.

کلید کار این است که آن قدر ذهن خود را تمرین دهی تا نتواند به تو حقه‌ای بزند که فکر کنی این بار ارزش بستن در پیچه‌ها را دارد. اگر لغزیدی، دوباره برخیز. همان لحظه که لغزیدی، لحظه‌ای که دهان خود را گشودی، لحظه‌ای که بستن در پیچه‌ها و دفاع از خودت را شروع کردی، دوباره برخیز. فقط خود را سرپا نگاه دار و از درون تأیید کن که قصد نداری بسته شوی، مهم نیست چه رخ دهد. تأیید کن که تمام خواسته‌ت صلح و آرامش و قدر دانی از زندگانی است. تو نمی‌خواهی که شادی تو مشروط به رفتار سایرین باشد. مشروط بودن این شادی به رفتار خود تو به قدر کافی مشکل‌ساز است. زمانی که این شادی را مشروط به رفتار دیگران کنی، درگیر مشکلی جدی شده‌ای.

و حال به پایین آمده‌ای تا انسان‌ها را بررسی کنی. پس خداوند از اولین انسانی که می‌بید

سؤال می‌کند،

«اوضاع چطور است؟»

انسان پاسخ می‌دهد، «منظورت از این سؤال چیست؟»

«خوب، آیا اینجا را دوست داری؟»

«خیر، از اینجا خوشم نمی‌آید.»

«چرا؟ مشکل تو چیست؟»

«آن درخت در پنج نقطه خمیدگی دارد؛ من می‌خواهم که صاف باشد. نامزد با کس دیگری قرار ملاقات گذاشته، و هم‌خانم صورت حساب تلفن را به صد دلار رسانیده است. ماشین این یکی از مال من زیباتر است و آن دیگری مسخره لباس می‌پوشد. همه چیز وحشتناک است. به علاوه بینی من بسیار بزرگ است، گوش‌هایم بسیار کوچک هستند، و پاشنه پاهایم زشت‌اند. من با تمام اینها شاد نیستم. هیچ کدام اینها را دوست ندارم.»

لذا خداوند خواهد گفت، «خوب، درباره حیوانات چطور؟»

«حیوانات؟ مورچه‌ها و پشه‌ها گاز می‌گیرند و نیش می‌زنند؛ وحشتناک است. من شب‌ها نمی‌توانم بیرون بروم چون پر از این حیوانات است. آنها همه جا را کثیف و پرریش می‌کنند و من اصلاً از این وضع خوشم نمی‌آید.»

آیا فکر می‌کنی خداوند دوست دارد به این سخنان گوش فرا دهد؟ او خواهد گفت، «تو چه فکر کرده‌ای - من بخش رسیدگی به شکایات هستم.» سپس تو را رها خواهد کرد و به ملاقات شخصی دیگر خواهد رفت، و باز خواهد پرسید،

«اوضاع چطور است؟»

این فرد خواهد گفت، «سرشار از شور و جذبه هستم.»

خداوند خواهد گفت، «خوب نظرت در مورد امور عالم چیست؟»

«توق‌العاده است. به هر چه نگاه می‌کنم در من امواجی از شور و نشئه ایجاد می‌کند. به آن درخت خمیده نگاه می‌کنم؛ من را به وجد می‌آورد. مورچه‌ای من را گاز می‌گیرد، و غرق حیرت می‌شوم که موجودی به این ضعیفی می‌تواند چنین

اتفاقات برای تو رخ می‌دهند و تو همچنان احساس تمایلی برای بسته شدن در درون خواهی داشت. ولی تو حق انتخاب داری که آیا با این موج بروی یا آن را رها کنی. ذهن به تو خواهد گفت که با وقوع این حوادث گشوده ماندن کاری عقلانی نیست. ولی زمان باقیمانده از زندگانی تو محدود است، و آنچه واقعاً عقلانی نیست لذت بُردن از این زندگانی است.

اگر برای به‌خاطر سپردن آن با مشکل روبرو هستی، می‌توانی مدیتیشن انجام دهی. مدیتیشن مرکز آگاهی تو را تقویت می‌کند تا همواره هشیار بمانی و اجازه ندهی در پیچه‌های قلبت مسدود شوی. تو تنها با رها کردن و آزاد نمودن تمایلی که برای بسته شدن در وجودت شکل گرفته گشوده باقی می‌مانی. هر گاه گرفتگی و تنش در قلب تو شروع شد تنها کاری که باید انجام دهی این است که آن را آرام و ریلکس کنی. نیازی نیست که همواره از بیرون شاداب و درخشان باشی؛ این شادی در درون تو خواهد بود. به‌جای گله و شکایت، شرایط مختلفی که پیش می‌آیند تنها باعث تفریح و شادی خواهد بود.

شادی بدون قید و شرط جاده‌ایست متعالی و تکنیکی است در سطوح بالا که همه چیز را حل می‌کند. تو می‌توانی تکنیک‌های یوگا مانند مدیتیشن و حالات بدنی را یاد بگیری، ولی با بقیه زندگانی خود چه می‌کنی؟ تکنیک شادی بدون قید و شرط ایده‌آل است زیرا فی‌الغیره آنچه را با بقیه زندگانی خود انجام خواهی داد را توصیف می‌کند - تو خود را رها می‌کنی تا بتوانی شاد باقی بمانی. تا آنجایی که معنویت بتواند تو را بکشاند، رشد بسیار سریعی خواهی داشت. فردی که هر لحظه از هر روز این کار را بکند پالایش قلب خود را احساس خواهد کرد. و تنها بدین سبب است که در مسائل پیش آمده درگیر نمی‌شود. آنها همچنین متوجه تصفیه ذهن خود نیز می‌شوند زیرا درگیر ملودرام ذهن نمی‌گردند. شاکتی (روح) آنها بیدار خواهد شد ولو اینکه در مورد شاکتی هیچ ندانند. آنها با شادمانی‌ای آشنا می‌شوند که درای درک انسانی است. این مسیر هم زندگانی روزانه و هم زندگی معنوی را در می‌نوردد. والاترین هدیه‌ای که هر کس می‌تواند به خدای خود ارضایی دارد، خشنود بودن از خلقت خویشش است.

آیا فکر می‌کنی خداوند دوست دارد نزدیک افرادی شاد باشد یا افراد تیره روز؟ جواب سؤال دشوار نیست. خود را به‌شکل خالق تصور کن. در مورد این سؤال بپندیش. تو بهشت‌ها را خلق نموده و زمین را خلق کرده‌ای تا بتوانی در آنها خود را تجربه کنی،

مسیر معنوی رهایی از مقاومت

هر کس باید وظیفه معنوی خود را یاد گرفتن زندگی بدون استرس، مشکلات، ترس، یا ملودرام بداند. این جاده زندگی در تکامل معنوی به راستی، بالاترین مسیرهاست. هیچ دلیلی برای تنش یا زندگی در مشکلات وجود ندارد. استرس تنها زمانی حادث می شود که در برابر حوادث زندگی مقاومت کنی. اگر زندگانی را نه از خود برانی و نه آن را به سوسی خود بکشی، دیگر هیچ مقاومتی ایجاد نخواهی کرد. تنها حضور خواهی داشت. در این وضعیت، تنها شاهد حوادث زندگی هستی و آنها را تجربه می کنی. اگر این شیوه زندگی را انتخاب کنی، خواهی دید که می توان در صلح و آرامش زندگی کرد. زندگانی عجب پدیده شگفت انگیزی است، جریان اتم ها در طول زمان و مکان. تنها شکلی از توالی ابدی حوادث که در لحظه ای شکل می گیرند و سپس در چشم بر هم زدن در لحظه بعد گم می شوند. اگر در مقابل این نیروی حیرت انگیز زندگی مقاومت کنی، در درون تو تنش و فشار شکل می گیرد و وارد جسم، ذهن و قلب معنویات می شود.

به راحتی می توان گرایش به استرس و مقاومت را در زندگی روزانه مشاهده کرد. ولی اگر بخواهیم این گرایش را بشناسیم، ابتدا باید ببینیم که چرا این همه تلاش می کنیم تا نگذاریم زندگی همان باشد که هست. چه چیز در درون ماست که حتی توان مقاومت در برابر واقعیت زندگی را دارد؟ اگر بادقت به درون خود بنگری، خواهی دید که این خود تو هستی، خویشین خویش، موجودی درون توست که این قدرت را دارا می باشی. نام آن قدرت اراده است.

اراده قدرتی واقعی است که از وجود تو ساطع می شود. همان چیزی که باعث حرکت دست ها و پاهای توست. حرکت این ها تصادفی و خودبه خود نیست. آنها به این

جسور باشد که غولی مثل من را گاز بگیرد!"

حال حدس بزن که خداوند تمایل دارد با کدام یک در آمیزد. یکی از اسامی اسطوره ای خداوند درست یوگی ها "ساتانکتاناندا" - سعادت آگاه ابدی - است. خداوند با به بلندایی است که مرزی ندارد. اگر خواهان نزدیکی خداوند هستی، بیاموز که شاد و پرشور باشی. اگر همواره و به طور خودبه خود بدون توجه به آنچه رخ می دهد شاد باشی و متمرکز، خدا را خواهی یافت. این قسمت اعجاب انگیز ماجراست. آری، تو شادمانی و شاد بودن را خواهی یافت، ولی این شادمانی در برابر تمامی آنچه می یابی هیچ نیست.

هر آینه از آزمون آتش سربلند بیرون آمدی، و به طور قطع یقین یافتی که بدون توجه به رخدادها آزاد و رها خواهی بود، آن زمان پرده های ذهن و قلب انسانی تو به کناری خواهند رفت. آنگاه چهره به چهره در مقابل آنچه فراسوی توست قرار خواهی گرفت زیرا دیگر نیازی به تو نخواهد بود. زمانی که بازی خود را با آنچه گذراست و منتهای ما به پایان رسانیدی، به روی جاودانگی و ابدیت گشوده خواهی شد. آنگاه دیگر واژه "شادمانی" وضعیت تو را وصف نمی کند. در آنجاست که واژه های نشئه و جذبه، سخاوت و رستگاری، رهایی، نیروانا، و آزادی به میان خواهند آمد. شعفی چشمگیر ایجاد می شود که پیمانها را بر خواهد کرد.

این مسیری زیباست. شاد باش.

شیوه حرکت می‌کنند زیرا تو با اراده قاطع آنها را به این کار وامی‌داری. تو همین اراده را برای نگاه داشتن افکاری به‌کار می‌بری که بر آنها تمرکز می‌کنی. این قدرت خویشتن، زمانی که در مسیرهای جسمی، ذهنی، یا هیجانی متمرکز شده و در این کانال‌ها هدایت شود، نیرویی خلق می‌کند، و ما نام این نیرو را "اراده" می‌گذاریم. این همان چیزی است که تو زمانی که سعی می‌کنی اتفاقی بیفتد یا جلوی اتفاقی را بگیری از آن استفاده می‌کنی. تو در آنجا بدون یار و یاور نیستی؛ بلکه قدرتی داری برای تأثیر بر حوادث.

آنچه ما بر سر اراده خود می‌آوریم تعجب‌انگیز است. اغلب نیروی اراده خود را در خلاف مسیر و جریان زندگی به‌کار می‌بریم. اگر اتفاقی بر خلاف میل ما رخ دهد، در برابر آن مقاومت می‌کنیم. ولی از آنجایی که آنچه ما در برابر آن مقاومت می‌کنیم، قبلاً رخ داده، مقاومت کردن چه فایده‌ای دارد؟ اگر نامزدت، تو را ترک کند، قابل درک است که این واقعه را دوست نداشته باشی. ولی مقاومت درونی تو در برابر آن واقعه تا سال‌ها این واقعیت را تغییر نمی‌دهد که وی، قطعاً، تو را ترک کرده است. این مقاومت هیچ کاری برای واقعیت شرایط انجام نمی‌دهد.

۴۴

در حقیقت هیچ جای بحثی نیست که ما داریم در برابر شرایط واقعی مقاومت می‌کنیم. برای مثال، اگر کسی چیزی بگوید که ما خوشمان نیاید، مشخص است که مقاومت ما باعث نخواهد شد تا آن را نگوید. آنچه ما واقعاً داریم در برابر آن مقاومت می‌کنیم عبور تجربه این حادثه از درون ماست. ما نمی‌خواهیم که این تجربه از درون بر ما تأثیر بگذارد. می‌دانیم که می‌تواند اثرات روانی و هیجانی‌ای ایجاد کند که با آنچه هم‌اینک وجود دارد تناسبی نخواهد داشت. پس در برابر تأثیر این حادثه به نیروی اراده متوسل می‌شویم و تلاش می‌کنیم تا نگذاریم از درون قلب و ذهن ما بگذرد. به عبارت دیگر، تجربه یک حادثه با مشاهده حسی ما از آن به پایان نمی‌رسد. واقعه باید همچنین با بار انرژی زیاد از درون روان ما نیز بگذرد. این روندی است که هر روزه آن را تجربه می‌کنیم. تجربه حسی که در ابتدا داریم، منابع انرژی هیجانی و روانی ما را لمس می‌کند، و بدین ترتیب انرژی ما را به حرکت درمی‌آورد. این حرکت در درون روان بسیار شبیه تأثیر فیزیکی امواج درون آب است. شگفت اینک، تو واقعاً توانایی مقاومت در برابر این حرکات انرژی را داری. به‌کارگیری قدرت اراده می‌تواند مانع از جابجایی انرژی شود، و همین خالق تنش است. تو خود را با تجربه یک حادثه، یا حتی یک فکر یا یک هیجان از پا درمی‌آوری. و این کاری است که خوب بلدی.

سرانجام درمی‌یابی که این مقاومت اتلاف شدید انرژی است. حقیقت این است که تو معمولاً اراده خود را برای مقاومت در برابر یکی از این‌دو به‌کار می‌بری: آنچه هم‌اینک واقع شده یا آنچه هنوز به‌وقوع نپیوسته است. تو در داخل نشسته و در برابر اثرات گذشته یا افکار مربوط به آینده مقاومت می‌کنی. درمورد حجم عظیم انرژی تلف شده برای مقاومت در برابر آنچه قبلاً رخ داده قدری فکر کن. از آنجا که واقعه قبلاً اتفاق افتاده، تو عملاً در تکاپو با خودت هستی، نه با واقعه. علاوه‌بر آن، درمورد میزان انرژی تباه‌شده برای آنچه ممکن است رخ دهد نیز فکر کن. از آنجا که اغلب چیزهایی که فکر می‌کنی ممکن است رخ دهند، در عمل هرگز اتفاق نمی‌افتند، تنها مشغول دور ریختن انرژی خود هستی.

نحوه رویارویی تو با جریان انرژی اثر عمیقی بر زندگی‌ات دارد. اگر انرژی خود را در برابر واقعهای صرف کنی که قبلاً رخ داده، مثل تلاش برای متوقف کردن امواجی است که از افتادن یک برگ بر روی دریاچه‌ای آرام پدید آمده‌اند. هر کاری انجام دهی باعث برهم خوردگی بیشتر خواهد شد، نه کمتر. زمانی که مقاومت می‌کنی، انرژی جایی برای رفتن پیدا نمی‌کند. در داخل روان گیر افتاده و اثری جدی بر تو می‌گذارد. این کار جلوی جریان انرژی قلبی را می‌گیرد و باعث می‌شود احساس بسته بودن و کم تحرکی کنی. این عیناً اتفاقی است که هرگاه چیزی بر ذهن تو سنگینی می‌کند یا مسائل سنگین‌تر از توان تو می‌شوند، رخ می‌دهد.

این مخصوصه و گرفتاری انسانی است. حوادث رخ می‌دهند و ما با مقاومت کردن، به حفظ انرژی آنها در درون خود ادامه می‌دهیم. حال، زمانی که با حوادث امروز روبرو می‌شویم، نه آمادگی دریافت آنها را داریم و نه توان هضم آنها را. و این تنها به این خاطر است که هنوز در تکاپو با انرژی‌های گذشته هستیم. به‌مرور زمان، انرژی‌ها به‌قدری بزرگ می‌شوند که انسان را قفل می‌کنند، یا از درون منفجر می‌شود و یا به‌طور کامل بسته می‌گردد. این مفهوم همان از پا درآمدن از استرس یا از خستگی است.

هیچ دلیلی برای از پا درآمدن از استرس وجود ندارد. هیچ دلیلی برای منفجر شدن یا خاموش شدن نیست. اگر اجازه ندی این انرژی در درون تو ساخته شود، و در عوض بگذاری هر لحظه از هر روز از درون تو عبور کند، آنگاه قادر خواهی بود در هر لحظه به‌قدری تازه و باطراوت باشی که گویی همواره در تعطیلات بدون استرس به‌سر می‌بری. این حوادث زندگی نیستند که موجب مشکلات یا استرس‌ها هستند. این مقاومت تو در

برابر حوادث است که این کار را می‌کند. وقتی دانستی که علت مشکل، به‌کار بردن اراده برای مقاومت در برابر عبور واقعیت زندگی از درون توست، راه‌حل کاملاً آشکار است - دست از مقاومت بردار. اگر قرار است در برابر چیزی مقاومت کنی، حداقلاً دلیلی منطقی برای این مقاومت داشته باش. در غیراین صورت، بی‌دلیل انرژی باارزش خود را هدر نده. مشتاقانه روند مقاومت را پیگیری کن. اولین قدم در مسیر مقاومت، این است که تصمیم‌گیری مطابقت میل تو نیست. بسیاری از حوادث به‌راحتی از درون تو عبور می‌کنند. چرا تصمیم‌گیری در برابر این یکی مقاومت کنی؟ مبنایی در درون تو باید وجود داشته باشد که تصمیم‌بگیرد چه موقع اجازه دهد حوادث به‌راحتی از درون عبور کنند و چه زمان قدرت اراده را برای بیرون راندن آن یا چسبیدن به آن به‌کار اندازد. میلیون‌ها مورد وجود دارند که اصلاً تو را آزاده نمی‌کنند. تو هر روز به‌سوی محل کار رانندگی می‌کنی و اصلاً متوجه درخت‌ها یا ساختمان‌های مسیر نمی‌شوی. خطوط سفید رسم شده بر کف جاده به هیچ عنوان تو را دچار استرس نمی‌کنند. آنها را می‌بینی، ولی به‌راحتی از درون حواس تو می‌گذرند. باین حال تصور نکن که وضع برای همه‌په‌په‌مین منوال است. کسی که یک عمر خطوط سفید جاده را رسم می‌کند با دیدن اینکه در جایی این خطوط کاملاً موازی نیستند، می‌تواند بسیار آزاده شود. در حقیقت، ممکن است به‌حدی دچار استرس شود که دیگر حاضر نشود از آن جاده عبور کند. مشخص است که همه ما در برابر چیزهای واحدی مقاومت نمی‌کنیم و دیدگاه مشترکی نداریم. علت آن این است که همه ما عقاید مشابه از قبل شکل گرفته‌ای نداریم که چیزها چگونه باید باشند یا اینکه تا چه حد برای ما مهم باشند.

اگر می‌خواهی استرس را بشناسی، به این نگاه کن که چگونه افکار پیش‌پنداشته خود را درمورد اینکه چیزها چگونه باید باشند با خود حمل می‌کنی. بر اساس این عقاید است که اراده خود را برای مقاومت در برابر آنچه رخ داده به‌کار می‌گیری. این عقاید پیش‌پنداشته را از کجا آورده‌ای؟ بیا فرض کنیم بوته‌های به گل نشسته آزالیا باعث استرس شدید تو می‌شوند. قطعاً آنها باعث آزار اغلب مردم نیستند. چرا تو را آزار می‌دهند؟ تمام داستان این است که زمانی دوستی داشتی که آزالیا پرورش می‌داد، و زمانی که بوته‌های آزالیا به گل نشسته بودند او با تو قطع رابطه کرد. حال، هر بار گل‌های آزالیا را می‌بینی، قلب تو بسته می‌شود. حتی نمی‌خواهی به آنها نزدیک شوی؛ آنها در تو آشوب زیادی به‌پا می‌کنند.

این حوادث شخصی که در زندگانی ما رخ می‌دهند اثراتی بر ذهن و قلب ما باقی می‌گذارند. این اثرات مبنایی می‌شوند برای اراده خود را برای مقاومت یا چسبیدن به‌کار بگیریم. چیزی عمیق‌تر از آن وجود ندارد. اتفاقات ممکن است در کودکی تو یا زمان‌های دیگری در زندگی رخ داده باشند. صرف‌نظر از اینکه چه زمان رخ داده‌اند، آنها اثراتی در درون تو به جا گذاشته‌اند. حال، بر اساس این اثرات قبلی، تو در برابر حوادث فعلی مقاومت می‌کنی. این کار باعث تنش درونی، ناآرامی، جنگ و تکیا، و زجر می‌شود. تو به‌جای دیدن این عوامل و جلوگیری از تأثیر حوادث گذشته بر زندگی‌ات، خود را به آنها تسلیم می‌کنی. با باور اینکه آنها دارای معنای واقعی هستند، تمامی قلب و روح خود را درگیر مقاومت در برابر آنها یا چسبیدن به آنها می‌کنی. ولی در حقیقت، کل این روند هیچ معنای واقعی ندارد. تنها زندگی تو است که به این طریق از بین می‌رود. راه دیگر این است که زندگی‌ات را صرف آزادسازی خود از این اثرات و استرسی که ایجاد می‌کنند نمایی. برای این کار لازم است که بسیار آگاه باشی. باید با دقت صدای ذهن خود را نظاره کنی که می‌گوید در برابر چیزی مقاومت کن. این صدا به تو توصیه‌ها تو دستور می‌دهد: "از چیزی که او گفت بدم آمد. درستش کن." این صدا به تو توصیه‌ها می‌دهد و می‌گوید با مقاومت کردن در برابر چیزها با آنها روبرو شوی. چرا به این صدا گوش می‌دهی؟ بگذار مسیر معنوی تو به اشتیاقی تبدیل شود که اجازه دهد هر اتفاقی رخ می‌دهد از درون تو عبور کند، نه اینکه آن را تا لحظه بعد با خود حمل کند. این بدان معنا نیست که تو با آنچه رخ می‌دهد روبرو نمی‌شوی. تو در روبرو شدن با آن آزادی، ولی ابتدا اجازه بده از درون تو عبور کند. اگر نگذاری، عملاً با حادثه فعلی روبرو نمی‌شوی، بلکه با انرژی‌های مسدود شده خود از گذشته روبرو هستی. تو از جایگاه وضوح و شفافیت حرکت نمی‌کنی، بلکه از مکان مقاومت و تنش درونی شاهد حادثه خواهی بود. برای اجتناب از این حالت، نقطه شروع این است که با هر موقعیت با پذیرش روبرو شوی. پذیرش بدین معناست که حوادث می‌توانند بدون مقاومت از درون تو عبور کنند. اگر حادثه‌ای رخ دهد و بتواند از درون روان تو بگذرد، تو رودررو با موقعیت واقعی به‌همان شکلی که هست قرار می‌گیری. از آنجا که با حادثه واقعی سرو کار پیدا می‌کنی و نه با انرژی‌های تحریک شده توسط حادثه، انرژی واکنشی ذخیره شده از گذشته را فعال نمی‌کنی. درخواهی یافت که به نحو بسیار شایسته‌تری قادری با حوادث روزمره سروکار بزنی. درواقع این امکان ایجاد می‌شود که هیچ‌گاه در مابقی عمر خود با مشکلی

روبرو نشوی. این بدین علت است که حوادث مشکلات نیستند؛ تنها وقایع هستند. مقاومت تو در برابر آنهاست که مشکلات را ایجاد می‌کند. ولی، تکرار می‌کنم، فکر نکن با پذیرش واقعیت، دیگر با چیزهایی روبرو نمی‌شوی. تو با آنها سروکار پیدا می‌کنی. تو تنها به‌نحوی با آنها روبرو می‌شوی که گویی وقایعی هستند که بر روی سیاره زمین رخ می‌دهند، نه به صورت مشکلات شخصی.

شگفت‌زده خواهی شد که دریایی در اغلب موقعیت‌ها با تنها چیزی که باید کنار بیایی ترس‌ها و نیازهای خودت هستند. ترس و نیاز همه چیز را به‌نظر بسیار پیچیده می‌کنند. اگر درمورد واقعه‌ای ترس یا نیازی نداشته باشی، واقعاً هیچ چیز برای کنار آمدن با آن وجود نخواهد داشت. تو به‌سادگی به زندگانی اجازه خواهی داد تا واقع شود و با آن به روشی طبیعی و منطقی تعامل خواهی کرد. زمان وقوع حادثه بعدی، تو به‌طور کامل در لحظه حضور خواهی داشت و به‌سادگی از تجربه زندگی لذت می‌بری. هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت. هیچ مشکل، هیچ تنش، هیچ استرس و هیچ از پای افتادنی را تجربه نخواهی کرد. وقتی حوادث این جهان از درون تو عبور کنند، به حالت عمیقی از معنویت دست یافته‌ای. آنگاه قادر خواهی بود در برابر هر حادثه‌ای آگاه باقی بمانی، بدون ایجاد سدهایی در برابر انرژی. زمانی که به این حالت دست‌یابی، همه چیز واضح و روشن خواهد شد. درعوض، سایرین در ضمن دست‌وپنجه نرم کردن با واکنش‌ها و ترجیحات شخصی خود، تلاش دارند با جهان اطراف روبرو شوند. وقتی شخصی درگیر ترس‌ها، اضطراب‌ها، و نیازهای خویشن است، چه انرژی‌ای برای روبرو شدن با حوادث واقعی باقی می‌ماند؟

قدری توقف کن و ببینیش چه چیزهایی می‌توانی به دست آوری. تا به امروز، توانایی‌های تو تنها اسیر جنگ‌های بی‌وقفه درونی خودت بوده‌اند. تصور کن اگر هشیاری تو آزاد بود تا فقط بر حوادثی تمرکز کند که واقعاً به وقوع می‌پیوستند، آنگاه چه اتفاقی می‌افتاد. هیچ سرو صدایی در درون ایجاد نمی‌شد. اگر بدین شکل زندگی می‌کردی می‌توانستی هر کاری بکنی. قابلیت‌های تو در مقایسه با آنچه تا به حال تجربه کرده‌ای چندین برابر می‌شدند. اگر می‌توانستی این درجه از هشیاری و شفافیت را در تمام کارها داشته باشی، زندگانی‌ات تغییر می‌کرد.

پس، برای حرکت در این مسیر، از زندگی برای رها کردن مقاومت‌هایت استفاده کن. ارتباط‌ها جاده بزرگی برای کار کردن بر روی خود هستند. تصور کن، چقدر خوب

می‌شد اگر از ارتباط‌ها به‌جای ارضای آنچه در درون تو مسدود شده، برای شناختن افکار استفاده می‌کردی. اگر تلاش نداشته باشی افراد را با عقاید پیش پنداشته خودت درمورد آنچه دوست داری یا دوست نداری سازگار کنی، درمی‌یابی که ارتباط برقرار کردن با آن سختی که فکر می‌کردی نیست. اگر تا این حد مشغول قضاوت کردن و مقاومت در برابر افراد بر اساس آنچه در درون تو مسدود شده نباشی، در می‌یابی که همراهی با آنها بسیار ساده‌تر است - و تو نیز چنین خواهی بود. رها کردن خویشن آسان‌ترین راه برای نزدیک‌تر شدن به دیگران است.

همین مسئله درمورد شغل روزمره نیز صادق است. شغل روزانه نوعی تفریح است درواقع ساده نیز هست. شغل تو تنها کاری است که درچین اینکه بر روی یک سیاره در فضای خالی درحال چرخش هستی در طول روز انجام می‌دهی. اگر خواهان شادی و لذت بردن از شغلت هستی، باید خودت را رها کنی و اجازه دهی وقایع از درون تو عبور کنند. کار واقعی آن چیزی است که بعد از عبور همه چیز از درون تو، همچنان باقی بماند. و آنگاه که انرژی‌های شخصی از درون تو عبور کردند، جهان مکانی دیگر خواهد شد. افراد و وقایع به نحو دیگری در نظر تو جلوه می‌کنند. درمی‌یابی که استعدادها و توانایی‌هایی داری که تا به حال متوجه آنها نشده بودی. کل دید تو از زندگی تغییر خواهد کرد. هر چیز کوچکی گویی تغییر شکل یافته است. این تغییر از آن جهت است که همان‌طور که یک موقعیت را رها می‌کنی، موقعیت‌های دیگر نیز برای تو روشن‌تر می‌شوند. برای مثال، فرض کن از سگ‌ها می‌ترسی. متوجه می‌شوی که سایرین این ترس را ندارند، و با آن زندگی می‌کنند. از آنجا که در تمام طول عمر این ترس را داشته‌ای، تو زجر می‌کشیدی درحالی که سایرین این رنج را نداشته‌اند. آن رنج معنایی نداشت. پس تصمیم می‌گیری روی این ترس خود کار کنی و موقع دیدن سگ ریلکس و رها باشی. راه کار کردن با مقاومت از طریق ریلکس شدن است. عمل ریلکس شدن در برابر مقاومت شخصی نه‌تنها رابطه تو را با سگ‌ها تغییر می‌دهد، بلکه ارتباط تو را با همه چیز تغییر می‌دهد. روح تو اینک آموخته چگونه بگذارند انرژی‌های مزاحم و آشفته‌کننده از درون تو عبور کنند. بار بعدی که کسی چیزی بگوید یا کاری بکند که دوست نداری، به‌شکل خودکار با آن همان کار را می‌کنی که با ترس خود از سگ‌ها کردی. این روند ریلکس شدن در زمان بروز مقاومت، برای همه چیز در زندگی تو مؤثر خواهد بود. و علت آن این است که مستقیماً گشودن قلب تو را هدف قرار داده، آن هم در زمانی که تلاش برای

بسته شدن دارد.

رهاسازی عمیق درونی فی نفسه در خود مسیری معنوی است. مسیر خالی از مقاومت است، مسیر پذیرش، مسیر تسلیم. موضوع انرژی‌هایی است که بدون مقاومت از درون تو عبور می‌کنند. اگر در انجام این کار با مشکل روبرو شدی، به خودت خرده نگیر. فقط به کار کردن روی آن ادامه بده. این کار یک عمر است تا بتوانی به آن گشودگی، آن کمال، و آن تمامیت برسی.

کلید کار تنها در ریلکس شدن و رها کردن است، و فقط روبرو شدن با آنچه در مقابل توست. نباید در مورد چیز دیگری نگران باشی. اگر خود را ریلکس و رها کنی، خواهی دید که این کار تو را در مسیر رشد معنوی والایی قرار می‌دهد. به تدریج میزان زیادی از انرژی احساس می‌کنی که در درون تو بیدار می‌شود. عشقی بیش از آنچه تا به حال احساس کرده‌ای تجربه خواهی کرد. احساس آرامش و خرسندی بیشتری خواهی داشت، و سرانجام اینکه دیگر هیچ چیز تو را نخواهد آزد.

حقیقت این است که، به حالتی دست می‌یابی که دیگر استرس، تنش، یا مشکلاتی برای ملقی عمر نخواهی داشت. فقط باید توجه کنی که زندگانی هدیه‌ای برای تو دارد، و این هدیه جریان حوادثی است که بین تولد و مرگ تو به وقوع می‌پیوندد. این حوادث هیجان‌انگیزند، چالش‌انگیزند، و رشد اعجاب‌انگیزی ایجاد می‌کنند. برای سهولت در اداره جریان زندگی، قلب و ذهن تو باید باز بوده و به اندازه کافی قابلیت انبساط داشته باشند تا واقعیت را در خود جای دهند. تنها دلیل برای نبود این حالت آن است که مقاومت می‌کنی. یاد بگیر که از مقاومت در برابر واقعیت دست برداری، و آنچه قبلاً مشکلات پراسترس به نظر می‌رسید به تدریج تبدیل به سکوهایی می‌شوند برای سفر معنوی.

فصل ۱۷

تعمق در باب مرگ

به نظر می‌رسد تضادی بزرگ در عالم هستی وجود داشته باشد؛ و آن اینکه مرگ یکی از بزرگ‌ترین معلمان زندگی است. هیچ شخص یا موقعیتی هرگز قادر نخواهد بود آن قدر به تو بیاموزد که از مرگ می‌آموزی. دیگری تنها چیزی که می‌تواند به تو بگوید این است که وجود تو تنها همین جسم نیست، درحالی که مرگ آن را کاملاً به تو نشان می‌دهد. در جایی که دیگری به تو پوچی تمامی آنچه را به آن آویخته‌اید را یادآوری می‌کند، مرگ در چشم بر هم زدن تمامی آنها را از تو می‌ستاند. در جایی که مردم فریاد می‌زنند که مردان و زنان از تمامی نژادها با یکدیگر برابرند و تفاوتی بین فقیر و غنی نیست، مرگ در یک لحظه همگان را همانند هم می‌کند.

سؤال اینجاست، آیا مایل هستی تا آن زمان صبر کنی که مرگ آموزگار تو شود؟ تنها با فکر کردن به احتمال مرگ می‌توان در هر لحظه چیزهایی آموخت. فرد خردمند متوجه است که پس از هر بازدم ممکن مرگ دمی نباشد. این اتفاق ممکن است در هر زمان و هر مکان رخ دهد و آنگاه واپسین دم به پایان رسیده است. باید از این اتفاق درس‌ها بگیری. فرد خردمند به تمامی و با تمام وجود خود واقعیت گریزناپذیر و پیش‌بینی‌ناپذیر مرگ را در آغوش می‌گیرد.

هرزمان با چیزی دچار مشکل هستی، به مرگ فکر کن. فرض کن فردی حسود هستی و نمی‌توانی تحمل کنی که هیچ‌کس به رفیق و همدم تو نزدیک شود. به این فکر کن، زمانی که دیگر در این جهان نباشی چه اتفاقی می‌افتد. آیا به راستی زست عاشقانه‌ای است که عشق تو زندگی را به تنهایی و بدون مونس سهری کنده؟ اگر از دغدغه‌های شخصی خود گذر کنی، می‌بینی که آرزومندی فردی که دوستش داری شادمان بوده و زندگی کامل و زیبایی داشته باشد. اگر این آن چیزی است که برای او می‌خواهی، پس

دلیل آن چیست که اینک او را بخاطر صحبت کردن با دیگری آزار می‌دهی؟ نباید اجازه دهی مرگ آن چالشی باشد که تو را وادار د تا زندگی را در بالاترین سطح آن زیست کنی. چرا برای کاویدن درون خود برای دست‌یابی به بالاترین توانایی‌ها منتظر باشی تا همه چیز از تو گرفته شود؟ فرد خردمند تصدیق می‌کند، "اگر تنها یک نفس می‌تواند همه چیز را تغییر دهد، پس می‌خواهم تا زنده هستم به تمامی زندگی کنم. آزار دادن کسانی را که دوست دارم پایان می‌دهم. می‌خواهم با عمیق‌ترین بخش وجودم زندگی‌ام را زیست کنم."

این همان آگاهی لازم برای روابط عمیق و پر معناست. بین تا چه حد با آنهایی که دوستان داریم سخت و بی‌عاطفه می‌شویم. از بودن آنها مطمئن هستیم و اطمینان داریم که همواره برای ما به بودن ادامه خواهند داد. اگر مرده بودند چه؟ اگر می‌دانستی امروز آخرین روزی است که آنها را خواهی دید چه؟ تصور کن که فرشته‌ای نازل شده و به تو می‌گوید، "سروسامانی به امورات خود بده، تو از خواب امشب بیدار نخواهی شد. به نزد من خواهی آمد." آنگاه اطمینان داری هر کسی را که امروز می‌بینی برای آخرین بار خواهد بود. چه احساسی خواهی داشت؟ چگونه با آنها برخورد خواهی کرد؟ آیا درهای آنها را با کینه‌ها و شکایاتی که داشتی می‌آزاری؟ به کسانی که دوست داری توان اعطای چه اندازه عشق را خواهی داشت، اگر بدانی آخرین باری است که با آنها هستی؟ تصور کن چگونه می‌شد اگر می‌توانستی هر لحظه و با هر کس چنین زندگی کنی. زندگانی‌ات حقیقتاً متفاوت می‌شد. باید به این فکر کنی. مرگ فکر ناگوار و وحشت‌آوری نیست. مرگ بزرگ‌ترین آموزگار در تمام زندگی ماست.

لحظه‌ای به چیزهایی ببیندیش که بدان‌ها نیاز داری. توجه کن چقدر زمان و انرژی صرف فعالیت‌های مختلف می‌کنی. تصور کن اگر می‌دانستی قرار است ظرف یک هفته یا یک ماه از دنیا بروی، این واقعیت چگونه چیزها را تغییر می‌داد؟ اولویت‌هایت چه تغییری می‌کردند؟ صادقانه فکر کن که با آخرین هفته‌ات چه می‌کردی. چه فکر خارق‌العاده‌ای برای اندیشیدن. حال روی این سؤال تعمق کن: اگر این واقعاً چیزی است که با آخرین هفته خود می‌کنی، با باقی زمان خود داری چه می‌کنی؟ آن را هدر می‌دهی؟ آن را دور میریزی؟ چنان با آن رفتار می‌کنی که گویی چیز با ارزشی نیست؟ با زندگی خود چه می‌کنی؟ این سؤالی است که مرگ از تو می‌پرسد.

این طور بگویم که زندگی خود را بدون فکر مرگ سپری می‌کنی، و فرشته مرگ به

نزدت خواهد آمد و خواهد گفت، "بیا، زمان رفتن است." تو می‌گویی، "ته، باید قبلاً من اختطار می‌دادی تا ببینم تا آخرین هفته خود چه بکنم. باید به من یک هفته دیگر مهلت بدی." آیا می‌دانی مرگ به تو چه خواهد گفت؟ نخواهد گفت، "خدای من! من تنها دو سال گذشته پنجاه و دو هفته به تو بخشیدم. و به سایر هفته‌هایی هم که به تو بخشیده شده بود نگاهی بینداز. چرا فقط به یکی دیگر نیاز مندی؟ با تمام آنها چه کردی؟ اگر ایراد سؤال را برسیب چه خواهی گفت؟ چه جوابی خواهی داشت؟" من متوجه نبودم... فکر نمی‌کردم مهم باشند. واقعاً حیرت‌آور است که چنین چیزی در مورد زندگی خود بگویم مرگ آموزگار بزرگی است. ولی چه کسی در این سطح از هشیاری زندگی می‌کند؟ مهم نیست چند ساله باشی؛ در هر زمان ممکن است نفسی بکشی و هرگز نفس دیگری در بی آن نباشد. این اتفاق همواره رخ می‌دهد - برای بچه‌ها، نوجوانان، افراد میانسال - و نه فقط برای سالمندان. یک نفس و از اینجا رفته‌اند. هیچ‌کس زمان خود را نمی‌داند. روال کار چنین نیست.

پس چرا اقتدر جسارت نداریم که به‌طور مرتب بر این سؤال تمرکز کنیم که آن هفته آخر را چگونه زندگی خواهیم کرد؟ اگر این سؤال را از افرادی پرسید که حقیقتاً به بیداری رسیده‌اند، هیچ مشکلی برای پاسخگویی نخواهد داشت. حتی یک چیز هم در درون آنها تغییر نخواهد کرد. حتی یک فکر از ذهن آنها عبور نخواهد کرد. اگر مرگ تا یک ساعت دیگر از راه برسد، اگر تا یک هفته دیگر بیاید، یا اگر تا سال آینده، دقیقاً به همین صورتی زندگی خواهند کرد که اینک مشغول آن هستند. حتی یک مورد بر قلب آنها سنگینی نمی‌کند که ترجیح دهند مشغول آن باشند. به عبارت دیگر، آنها زندگی خود را به تمامی زیست می‌کنند بدون هیچ سازش یا انواع بازی‌ها با خویش.

باید مشتاق باشی ببینی آن زمان که مرگ به چهارهات خیره شده چگونه خواهد بود. در این حال باید آرامشی در درون داشته باشی که این اتفاق هیچ اثری بر تو نداشته باشد. داستانی از یک جوکی بزرگ نقل است که می‌گوید در هر لحظه از زندگی این احساس را داشته که گویی شمشیری در بالای سر وی از یک تار عنکبوت آویزان است. وی زندگانی خود را با این هشیاری سپری می‌کرد که تا این حد به مرگ نزدیک است. مرگ تو نیز به همین نزدیکی است. هر گاه سوار بر ماشین می‌شوی، از خیابان عبور می‌کنی، و هر زمان چیزی می‌خوری، هر کدام می‌تواند آخرین کاری باشد که انجام می‌دهی. آیا توجه کرده‌ای هر کاری که در هر لحظه در حال انجام آن هستی، کاری است که کسی در لحظه مرگ خود آن را انجام

تو نمی‌خواهی باران را حس کنی. از باران فرار می‌کنی و خود را می‌پوشانی. چیست که نمی‌گذارد زندگانی خود را زیست کنیم؟ چه چیز در درون ما تا این حاشست‌زده است که مانع از لذت بردن از زندگی می‌شود؟ این بخش از وجود ما آنقدر درگیر کسب اطمینان بابت درست بودن قدم بعدی است که نمی‌توانیم صرفاً در اینجا باشیم و اکنون باشیم و زندگی را زیست کنیم. درحالی‌که، مرگ نظاره‌گر قدم‌های ماست. آیا نمی‌خواهی قبل از رسیدن مرگ زندگی را شروع کنی؟ احتمالاً قبل از مرگ اختطاری دریافت نخواهی کرد. افراد کمی هستند که زمان مرگ از قبل به آنها اعلام می‌شود. تقریباً همه یک نفس می‌کشند و نمی‌دانند که نفس بعدی در راه نیست.

پس شروع کن به استفاده از هر روز خود برای رها شدن از آن بخش وحشت‌زده‌ای که اجازه زندگی کامل را به تو نمی‌دهد. از آنجا که می‌دانی به‌طورقطع خواهی مرد، مشتاقاناً آنچه را که می‌خواهی بگو و آنچه را که دوست داری انجام بده. مشتاقانه در هر لحظه حضور داشته باش بدون واژه‌ها از آنچه در پی خواهی آمد. این همان کاری است که همیشه هنگام رویارویی با مرگ می‌کنند. تو هم باید چنین کنی، چراکه هر لحظه با مرگ رودررو هستی.

جوری زندگی کن که انگار همیشه مرگ روبروی توست، آنگاه گشوده‌تر و جسورتر خواهی زیست. اگر زندگی خود را کامل زیست کنی، آنگاه مشکلی به نام آخرین آرزوی محقق نشده برای تو وجود نخواهد داشت. هر لحظه از زندگی این آرزوها را زیست کرده‌ای. تنها در آن‌صورت است که زندگی را کاملاً تجربه می‌کنی و از شر آن بخش خود که از زیستن هراس دارد رها می‌شوی. دلیلی برای ترس از زندگی وجود ندارد. و هر گاه دریابی که تنها حاصل زندگی رشدی است که حاصل تجربه کردن زندگی است، آنگاه تمامی ترس و وحشت تو رنگ می‌بازد. زندگی خود شغل و حرفة توست، و تعامل تو با زندگی بر معناترین ارتباط تو. هر کار دیگری که می‌کنی، تنها تمرکز بر زیرمجموعه کوچکی از زندگی است در تلاش برای معنا دادن به آن. آنچه در واقع به زندگی معنا می‌دهد، اشتیاق برای زیستن آن است. هیچ واقعه خاص و منحصر به فردی وجود ندارد؛ اشتیاق واقعی همان تجربه کردن وقایع زندگی است.

اگر می‌دانستی کسی را که این بار می‌بینی آخرین فردی خواهد بود که در زندگی خواهی دید چه؟ در وجود او غرق می‌شوی، و آن را به تمامی تجربه می‌کری. مهم نبود که او چه می‌گفت؛ فقط از شنیدن واژه‌ها لذت می‌بردی چرا که آخرین گفتگوی

می‌داده؟ مرگ درحال شام خوردن به سراغ او آمد. . . او در یک تصادف اتوموبیل دو مایل دورتر از خانه از دنیا رفت. . . وی در سقوط هوایما در مسیر تهران زندگی را بدرود گفت. . . او به بستر رفت و هرگز بیدار نشد. زمانی این اتفاق برای کسی رخ داده است. مهم نیست داری چه می‌کنی، می‌توانی مطمئن باشی که مرگ در همین حالت به سراغ کسی آمده است. نباید از صحبت درباره مرگ هراسی داشته باشی. افکار خود را درمورد مرگ به زنجیر نکش. درعوض بگذار این دانش به تو کمک کند تا تمام لحظات خود را به‌طور کامل زیست کنی، چرا که هر لحظه آن باارزش است. این ارزشی است که هر کس بداند یک هفته بیشتر فرصت ندارد، به آن پی می‌برد. چنین کسی به تو خواهد گفت که آن هفته مهم‌ترین هفته در عمر وی بوده است. هر چیزی در آن هفته نهایی، میلیون‌ها بار معنادارتر بوده. اگر هر هفته را چنان زندگی کنی چه؟

حال باید از خود بپرسی چرا آن گونه که باید، زندگی نمی‌کنی؟ تو خواهی مرد. این را خوب می‌دانی. تنها زمان آن را نمی‌دانی. هر ذره از هر آنچه که داری از تو باز پس گرفته خواهد شد. اموال خود، آنهایی را که دوستشان داری، و تمامی امیدها و پرویهای این زندگی را پشت سر می‌گذاری. درست از همین‌جایی که هستی مستقیم خارج می‌شوی. دیگر نمی‌توانی نقش‌هایی را اجرا کنی که چنان سرگرم‌شان بودی. مرگ در یک چشم برهم زدن همه چیز را تغییر می‌دهد. این واقعیت موجود است. اگر همه چیز می‌تواند در آنی تغییر کند، شاید بتوان نتیجه گرفت که هیچ چیز چندان هم که به نظر می‌رسد، واقعی نیست. شاید بهتر باشد بررسی کنی چه کسی هستی. شاید بهتر باشد عمیق‌تر نگاه کنی.

درآغوش گرفتن واقعیت‌های عمیق، این زیبایی را دارد که ناچار نیستی زندگانی خود را تغییر دهی؛ تنها شکل و مدل زندگی کردن را تغییر می‌دهی. اینجا صحبت از آن نیست که داری چه می‌کنی؛ مسئله این است که چه اندازه از وجود تو مشغول آن کار است. مثالی ساده موضوع را روشن‌تر می‌کند. تو هزارها بار از خانه خارج شده‌ای، ولی چند بار تابه‌حال حقیقتاً قدر آن را دانسته‌ای؟ فردی را تصور کن در بستر بیمارستان که هم‌اینک پزشک به او گفته است تنها یک هفته دیگر زنده است. او به صورت پزشک نگاه خواهد کرد و خواهد گفت، "آیا می‌توانم از اینجا خارج شوم و قدم به بیرون بگذارم؟ آیا می‌توانم یک بار دیگر به آسمان نگاه کنم؟" اگر بیرون هوا بارانی باشد، آرزو خواهد کرد که یک بار دیگر باران را حس کند. برای او، اینها باارزش‌ترین چیزها خواهند بود. ولی

بود که به گوش تو می‌رسید. اگر چنین حسی را به تمامی گفتگوهایت وارد کنی چگونه خواهد شد؟ این همان اتفاقی است که هر گاه بدانی مرگ نزدیک است رخ می‌دهد: تو تغییر خواهی کرد، زندگی تغییری نمی‌کند. جستجوگر واقعی هر لحظه از زندگی را این چنین سپری می‌کند و اجازه نمی‌دهد هیچ چیز مانع او شود. چرا باید چیزی جلوی تو را بگیرد؟ در جایی که بهرحال خواهی مرد.

اگر با این چالش روبرو شوی که گویی این آخرین هفته از زندگی توست، ذهن تو با تمامی آرزوهای سرکوب شده روبرو خواهد شد. این ذهن شروع به گفتگو در مورد تمامی چیزهایی خواهد کرد که همواره آرزومند آنها بوده، و به این فکر می‌افتی که بهتر است اینک به آنها بپرداز. به‌زودی می‌فهمی که این نمی‌تواند پاسخ تو باشد. باید این نکته را دریابی که تلاش تو برای کسب تجربه‌های خاص در زندگی‌ست که باعث از دست دادن تجارب واقعی زندگی می‌شود. زندگی آن چیزی نیست که به‌دست می‌آوری؛ چیزی است که تجربه می‌کنی. زندگی یا با بدون تو وجود دارد. این زندگی بی‌یون‌ها سال است که جاری بوده. تو تنها افتخار دیدن بخش کوچکی از آن را داشته‌ای. اگر درگیر به دست آوردن چیزی باشی، همان تک‌تای را که درحال تجربه کردن آن هستی را نیز از دست خواهی داد. هر تجربه‌ای در زندگی متفاوت است، و هر تجربه‌ای ارزش زیستن دارد. زندگی چیزی نیست که آن را تلف کنی. بسیار باارزش و گرانبها است. به‌این دلیل است که مرگ آموزگاری این چنین توانمند است. مرگ است که به زندگی ارزش و معنا می‌دهد. بین زندگی تا چه حد باارزش می‌شود زمانی که می‌دانی تنها یک هفته از آن باقی‌ست. اگر چیزی به نام مرگ وجود نداشت زندگی چقدر باارزش می‌بود؟ هر لحظه آن را تلف می‌کردی زیرا می‌دانستی که همواره آن را خواهی داشت. کمیاب بودن، هر چیز را ارزشمند می‌کند. کمیاب بودن است که یک سنگ ساده را به گوهری گرانبها تبدیل می‌کند.

پس درواقع مرگ به زندگی معنا می‌بخشد. مرگ دوست توست. مرگ ناجی توست. به‌خاطر خدا، از مرگ ترس. تلاش کن بفهمی مرگ چه چیز برای گفتن به تو دارد. بهترین راه یادگیری این است که به هر لحظه از زندگانی‌ات توجه کنی و بدانی تنها این مهم است که آن لحظه را به‌طور کامل زیست کنی. اگر تمام لحظات را به‌طور کامل زیست کنی، زندگی تو کامل خواهد بود و دیگر هراسی از مرگ نخواهی داشت. تو از مرگ می‌ترسی زیرا اشتیاق و تمایل به زندگی کردن داری. از مرگ می‌ترسی

زیرا فکر می‌کنی باید به چیزی دست‌یابی که هنوز موفق نشده‌ای آن را تجربه کنی. بسیاری از افراد از مرگ می‌ترسند زیرا فکر می‌کنند مرگ چیزی را از آنها می‌ستاند. فرد خردمند می‌داند که مرگ به‌طور دائم درحال بخشیدن چیزی به اوست. مرگ به زندگی معنا را وارد می‌کند. تو کسی هستی که زندگی خود را دور می‌ریزی؛ تو هستی که هر لحظه آن را هدر می‌دهی. تو هستی که سوار بر ماشین خود می‌شوی، از اینجا تا آنجا می‌روی، و در این بین هیچ چیز نمی‌بینی. حتی در همان ماشین خود هم حضور نداری. همچنان مشغول فکر کردن هستی که بعد از رسیدن چه بکنی، و بعد از آن و بعد از آن. همیشه یک ماه جلوتر از خود هستی، یا حتی یک سال. تو زندگی را زیست نمی‌کنی، ذهن خود را زندگی می‌کنی. پس این تو هستی که زندگی خود را دور می‌ریزی، نه مرگ. مرگ با واداشتن تو به اینکه به هر لحظه توجه کنی، درواقع به تو کمک می‌کند تا زندگی خود را باز پس بگیری. مرگ است که تو را وادار می‌کند بگویی، "خدایا، من این را از دست خواهم داد. من فرزندانم را از دست خواهم داد. این می‌تواند آخرین باری باشد که آنها را می‌بینم. از حالا به بعد توجه بیشتری به آنها خواهم کرد، همین‌طور توجه بیشتر به همسر و دوستانم و تمام کسانی که دوستشان دارم. می‌خواهم هر چه بیشتر از این زندگی به دست آورم!"

اگر هر تجربه را به‌طور کامل زیست کنی و در آن حضور داشته باشی، آنگاه مرگ هیچ چیز را از تو نمی‌گیرد. چیزی برای گرفتن وجود ندارد زیرا در همین لحظه کامل هستی. به این علت فرد خردمند همیشه آماده مردن است. هیچ تفاوت ندارد که مرگ چه هنگام به سراغ او بیاید چرا که تجربه او از زندگی در هر لحظه کامل و تمام است. فرض کن موسیقی را بیش از هر چیز دوست داشتی. همیشه می‌خواستی قطعه کلاسیک مورد علاقه‌ات را از ارکستر مورد علاقه خود بشنوی. این رویای زندگی تو بود. سرانجام این اتفاق می‌افتاد. تو در آنجا حضور داشتی و واقعاً درحال شنیدن آن بودی. آن موسیقی تمام وجود تو را لبریز می‌کرد. اولین نت‌های موسیقی تو را به‌جایی می‌بردند که می‌خواستی. این نشان می‌دهد که برای جذب شدن در آرامش متعالی تنها چند لحظه کافی‌ست. واقعاً قبل از مرگ به زمانی بیش از این نیاز نداری؛ آنچه بدان نیازمندی عمق بیشتر تجربه‌ها در مدت زمانی‌ست که به تو داده شده است.

به این شکل باید هر لحظه را زندگی کنی. بگذار کاملاً وجود تو را پر و سرشار کند. بگذار اعماق وجودت را لمس کند. هیچ لحظه‌ای نیست که نتوانی این کار را بکنی. حتی

هیچ صحبتی از مسیر معنوی زندگی بدون اشاره به یکی از بزرگ‌ترین تعالیم معنوی کامل نخواهد شد، یعنی تعالیم تائوته چیکنگ. و آن بحث در مورد چیزی بسیار دشوار است، آنچه لائو-تزو آن را تائو نامید. ترجمه دقیق آن "مسیر" است. مفهوم تائو به‌حدی ظریف و حساس است که تنها می‌توان در حواشی آن کام برداشت، ولی هرگز عملاً قابل لمس نیست. در این رساله، پایه‌های اساسی زندگی بنا نهاده شده‌اند. این رساله در تعادل بین بین و یانگ است، زنانگی و مردانگی، تاریکی و نور. ممکن است شما با خواندن تائوته چیکنگ به‌سادگی حتی یک کلمه از آن را متوجه نشوید، و یا با خواندن هر کلمه اشک بر پهنای چهره شما جاری شود. سؤال اینجاست که آیا دانش، درک و پایه‌های برداشت آنچه را بیان می‌کند دارید؟

متأسفانه، اغلب تعالیم معنوی جوهر واقعیت را در پرده‌ای از واژه‌های اسرارآمیز می‌پوشانند. ولی این تعادل، این تائو، واقعاً بسیار ساده است. کسانی که بی به اسرار زندگی برده‌اند، این حقایق را بدون خواندن حتی یک کتاب به‌خوبی می‌دانند. اگر می‌خواهی تائو را بفهمی باید آهسته و ساده به آن نگاه کنی. در غیراین صورت، با وجود اینکه درست در جلوی چشمان تو قرار دارد، آن را نخواهی دید و فرصت را از دست می‌دهی.

برای درک تائو بهترین کار طرح سؤال‌های ساده و بسیار روشن و معنایی است. برای مثال، آیا برای انسان خوب است که گاهی غذا بخورد؟ بله، واضح است که خوب است. آیا برای انسان خوب است که همیشه بخورد؟ خیر، البته که خوب نیست. جایی در این بین شما از تائو عبور کردید. آیا خوب است که به‌طور دوره‌ای روزه‌دار باشیم؟ بله. آیا خوب است که هرگز چیزی نخوریم؟ خیر. این پاندول می‌تواند در کل فضای

اگر اتفاق وحشتناکی بیفتد، به آن تنها به‌عنوان تجربه‌ای دیگر از زندگی نگاه کن. مرگ سوگند بزرگی در برابر تو خورده که می‌توانی در آن آرامشی عمیق بیابی. سوگند از این قرار است که همه چیز موقتی است؛ تمام وقایع تنها در حال عبور در زمان و مکان هستند. اگر صبوری کنی، این هم بگذرد.

خرده‌مند درمی‌یابد که در نهایت، زندگی به مرگ تعلق دارد. مرگ آن کسی است که در زمان خود وارد شده و زندگی را از همگان می‌گیرد. مرگ صاحب‌خانه و تو تنها مستاجر او هستی. جملاتی این‌چنین در بین مردم رایج است که، "او وقت اضافه برای زندگی خرید!" یا اینکه "زندگی تازه‌ای به او داده شد." این وقت اضافه را از چه کسی گرفت؟ مسلماً از مرگ. مرگ آن کسی است که برای گرفتن حق خود می‌آید چرا که این مالکیت همیشه از آن او بوده است. تو باید ارتباط سالمی با مرگ داشته باشی، جای ترسی از او وجود ندارد. از مرگ سپاسگزار باش برای دادن یک روز دیگر به تو، یک تجربه دیگر، و برای خلق چنین کمپایی‌ای که زندگی را ارزشمند می‌سازد. اگر این کار را بکنی، دیگر زندگی برای تو چیزی برای هدردادن نخواهد بود، چیزی نخواهد بود برای قدردانی.

مرگ نهایت و آخرین واقعیت زندگی است. افراد پرهیزکار و مقدس مرگ را در آغوش می‌گیرند. افراد بزرگ از صحبت درباره مرگ ابایی ندارند. جوکی‌ها سستی دارند که برای مدیتیشن به گورستان‌ها و محل‌های مخصوص سوزاندن اجساد می‌روند. آنها در آنجا می‌نشینند تا سستی و بی‌ملیگی جسم و اجتناب‌ناپذیری مرگ را به خود یادآوری کنند. بودایی‌ها یاد می‌گیرند تا بر ذات موقت و ناپایدار همه چیز تعمق کنند. تمام اینها در گذر و ناپیدارند و مرگ این را به ما می‌گوید.

پس، به‌جای گم شدن در هیاهوی همیشگی ذهن، چرا بر طبیعت موقت زندگی تمرکز نکنیم؟ چرا در مورد چیزی بامعنا فکر نکنیم؟ از مرگ هراسی نداشته باش. بگذار هم‌او تو را آزاد کند. بگذار به تو شهادت تجربه واقعی زندگی را بدهد. ولی به‌خاطر داشته باش که این زندگی از آن تو نیست. کار تو این است که زندگی‌ای را که اتفاق می‌افتد تجربه کنی، نه آن را که آرزو داشتی رخ دهد. حتی لحظه‌ای از عمر خود را در تلاش برای اتفاق‌های دیگر هدر نده؛ قدر لحظاتی را که داری بدان. آیا نمی‌فهمی که هر لحظه یک قدم به مرگ نزدیک‌تر می‌شوی؟ به این شکل زندگی کن. جوری زندگی کن که گویی بر لبه مرگ قدم می‌گذاری، چرا که چنین است.

بین پر خوری تا حد مرگ و ریاضت و گرسنگی تا پای جان در نوسان باشد. آنها دو نهایت پاندول هستند. بین و یانگ، انقباض و انبساط، انجام دادن و ندادن. هر چیزی دو نهایت دارد. هر چیزی در جاتی از این نوسان پاندول دارد. اگر به دو انتها برسی باقی نخواهی ماند. این حالتی است که نهایت‌ها به انتها می‌رسند. برای مثال، آیا هوای گرم را دوست داری؟ ۶۰۰۰ درجه فارنهایت را چطور؟ در آن واحد تبخیر خواهی شد. آیا هوای سرد را دوست داری؟ در مورد صفر مطلق چه؟ مولکول‌های بدن در آن دما دیگر حرکت نخواهند کرد.

بیا مثالی بزنیم که کمی کمتر در نهایت باشد. آیا دوست داری به شخصی نزدیک باشی؟ آنقدر نزدیک که هرگز از هم جدا نشوید چطور؟ تمام وعده‌های غذایی را با هم بخورید، همه جا با هم باشید، و هر کاری را با هم انجام دهید. وقتی یکی از شما با تلفن صحبت می‌کند، آن را روی بلندگو بگذار تا هر دو بتوانید در گفتگو مشارکت کنید. می‌خواهید آنقدر به هم نزدیک باشید که همان شخص باشید؟ فکر می‌کنی این وضعیت برای چه مدت دوام خواهد داشت؟

این یکی از نهایت‌ها در ارتباطات انسانی است. انتهای دیگر جایی است که تو فضای خود را می‌خواهی. کارهای خود را انجام می‌دهی. مستقل هستی. جدا بودن را دوست داری تا بتوانی در زمان با هم بودن چیزی برای به اشتراک گذاشتن داشته باشی. تو تا چه حد مستقل هستی؟ خوب، به تنهایی سفر می‌کنی، به تنهایی غذا می‌خوری، و در خانه‌ای جدا زندگی می‌کنی. جدایی شما تا چه حد است؟ تا آنجا که هیچ‌کس نمی‌فهمد اصلاً با هم رابطه‌ای دارید؟ شما سال‌هاست که یکدیگر را ندیده‌اید! هر دوی این نهایت‌ها پایان یکسانی دارند. زیادی نزدیک، دور - در هر دو حالت، مدتی نخواهد گذشت که دیگر با هم حرفی نخواهید داشت. هر چیزی نهایت‌های خود را دارد، یکی بین است و آن دیگری یانگ.

حال بیایید کمی دقیق‌تر نگاه کنیم. دمای ۶۰۰۰ درجه چندان جالب نیست و صفر مطلق هم مورد علاقه ما نبود. همچنین گرسنگی کشیدن تا مرگ یا زیاده‌خوری تا بیماری. ولی آن قسمت نزدیک بودن به یکدیگر که همواره با هم باشید می‌تواند به نظر جالب بیاید. شاید حداقل بخواید کمی آن را تجربه کنید. اگر چنین است، باید بدانید دلیل آن این است که پاندول شما برای مدت زیادی در جهت مخالف نوسان داشته. مدت زمان بسیار زیادی تنها بوده‌ای - شام‌های زیاد در تنهایی، سینماها به تنهایی، و سفرهای

بسیار زیاد بدون همدم. به عبارت دیگر، پاندول تو از مرکز خارج شده. علم به ما می‌گوید که اگر پاندولی را سی درجه به راست بکشیم، بارها کردن آن، پاندول سی درجه به چپ نوسان خواهد کرد. نیازی نیست که لائو-تزو این را به ما بگوید. تمامی قوانین یکسان هستند - قانون‌های درون و قوانین بیرون. همان اصول هستند که همه چیز را در این جهان به پیش می‌برند. اگر پاندولی را به یک سمت بکشد، به همان اندازه به سمت دیگر تمایل خواهد داشت. اگر روزها گرسنه بوده‌ای، و حال کسی غذایی در مقابلت بگذارد، برای خوردن آن چندان رعایت نراکت را نخواهی کرد. غذا را مانند حیوانی می‌بلعی. میزان حیوانی عمل کردن درست به همان اندازه‌ای است که گرسنگی باعث بیدار شدن غریزه حیوانی شده باشد.

پس تائو کجاست؟ تائو در میانه است. در مکانی است که هیچ نیرویی در هیچ جهتی وارد نمی‌شود. در هر موردی اعم از غذا، روابط، سکس، پول، انجام دادن یا ندادن، و تمامی چیزها به پاندول اجازه داده شده که در نقطه تعادل قرار گیرد. هر چیزی دارای بین و یانگ خود است. مسیر مکانی است که در آن تمامی این نیروها به آرامی در تعادل هستند. و مسلم است، تا زمانی که از این مسیر خارج نشوی، این نیروها تمایل دارند در یک هارمونی آرام‌بخش باقی بمانند. اگر می‌خواهی تائو را درک کنی، باید نگاهی دقیق‌تر به آنچه در میان دو انتهاست بیندازی. این بدان دلیل است که هیچ یک از دو انتها نمی‌توانند پایدار بمانند. برای چه مدت یک پاندول می‌تواند در یکی از موقعیت‌های انتهایی خود باقی بماند؟ تنها برای یک لحظه آن وضعیت پایدار است. برای چه مدت پاندول می‌تواند در وضعیت استراحت و باثبات باقی بماند؟ برای همیشه می‌تواند در آنجا بماند، زیرا هیچ نیرویی آن را از حالت تعادل خارج نمی‌کند. این تائوست. تائو مرکز است. ولی این بدان معنا هم نیست که به‌طور ثابت و بی حرکت در آنجا فیکس شده است. حال خواهیم دید که بسیار پویاتر و در حرکت‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد.

اول اینکه باید توجه داشته باشی از آنجا که هر چیز بین و یانگ خود را دارد، دارای نقطه تعادل خاص خود نیز هست. هارمونی و هماهنگی بین تمامی این نقاط تعادل است که در هم تنیده شده و تائو را می‌سازد. این تعادل کلی با حرکت در طول زمان و مکان، همچنان موازنه خود را حفظ می‌کند. قدرت آن شگفت‌انگیز است. اگر می‌خواهی قدرت تائو را تصور کنی، ببین چه اندازه انرژی در نوسان به طرفین هدر می‌رود. فرض کن

می‌خواهی از نقطه A به نقطه B بروی، ولی به‌جای اینکه مستقیم به‌سوی آن حرکت کنی، مانند یک موج سینوسی از یک طرف به طرف دیگر نوسان می‌کنی. این کار زمان بسیار زیادی می‌خواهد و انرژی زیادی را نیز تلف می‌کنی. به عبارت دیگر، روشن مؤثر این نیست که در اطراف راه پیچ و تاب بخوری. برای مؤثر و کارآمد بودن، باید تمامی انرژی خود را در مرکز مسیر قرار دهی. اگر چنین کنی، انرژی‌هایی که در طرفین هدر می‌شدند به‌سمت مرکز کشیده خواهند شد. این تمرکز نیروها باعث انجام بسیار مؤثرتر تکلیف می‌شود. این قدرت تانوست. هرگاه دست از نوسان در بین دو انتها برداری، خواهی دید که انرژی تو بسیار بیش از آن چیزی است که تصور می‌کردی. آنچه برای دیگری ساعت‌ها وقت می‌برد برای تو تنها چند دقیقه است. آنچه دیگران را فرسوده می‌کند و از پادرمی‌آورده، انرژی بسیار کمی از تو خواهد گرفت. این، تفاوت بین جدال کردن در بین دو انتهایست در مقابل باقی ماندن در مرکز برای انجام دادن هر کار.

این اصل در هر جنبه‌ای از زندگی جاری است. اگر در تعادل باشی، به موقع می‌خوری، و به‌شکلی می‌خوری که باعث سلامت بدنت شود. در غیراین‌صورت انرژی خود را در جدال با اثرات کم خوری، پرخوری، و بدخوری تلف خواهی کرد. روبرو شدن با بدن متعادل بسیار کارآمدتر از تحمل اثرات افراط در دو انتهایست.

اساساً، تو حجم عظیمی از انرژی را برای افراط در دو انتها هدر می‌کنی. هر چه عمل افراطی‌تر باشی، بیشتر تبدیل به پروژه‌های تمام وقت خواهد شد. برای مثال، رابطه‌ای که در آن اصرار دارید تمام وقت با هم باشی، خود یک کار تمام وقت خواهد بود. تنها راه برای اینکه بتوانید کار دیگری انجام دهید، این است که هر دو با هم به آن پردازید. از طرف دیگر، اگر هیچ رابطه‌ای نداشته و همواره تنها و غمگین باشی، کار زیادی هم انجام نخواهی داد. پس بار دیگر می‌بینیم که، افراط‌ها تمام انرژی را می‌ریزند. بی‌کفایتی اعمال تو با میزان خروجت از مرکز مشخص می‌شود. به‌همان اندازه که از مرکز خارج می‌شوی، از انرژی هم نمی‌توانی برای زیستن زندگانی استفاده کنی؛ زیرا آن را برای تنظیم نوسان پاندول به‌کار می‌بری. افراط‌ها و نهایت‌ها آموزگاران خوبی هستند. زمانی که افراط می‌کنی، به آسانی می‌توانی اثرات الگوهای رفتاری نامتعادل را هم ببینی.

بیا مثال کسی را بزنیم که یک سیگاری حرفه‌ای است. وی مدام سیگاری بر لب دارد، و پشت سر هم سیگار روشن می‌کند. حجم عظیمی از زندگانی وی در دود کردن سیگار خلاصه شده است. وی مدام در حال خرید سیگار، روشن کردن آن و کشیدن آن

است. وی همچنین زمان زیادی را صرف یافتن مکان‌هایی می‌کند که سیگار کشیدن آزاد باشد. و از آنجایی که علاقه ندارد برای سیگار کشیدن مجبور به خروج از محل شود، به جمعیت‌هایی می‌پیوندد که خواهان آزادی استعمال دخانیات در مکان‌های عمومی هستند. توجه کنید که چه اندازه از انرژی وی صرف سیگار کشیدن می‌شود. حال تصور کنید که تصمیم به ترک آن بگیرد - دیگر حتی یک سیگار هم خیر. اگر بعدها از وی سؤال کنید که در سال گذشته چه کردی، خواهد گفت که سیگار را ترک کرده. این، زندگانی وی در سال گذشته بوده است. ابتدا آدامس جویدن را امتحان کرده، که چندان مؤثر نبوده. سپس به چسب‌های ترک سیگار رو آورده. وقتی از آنها هم ناامید شده، درمان هیپنوتیزمی را آزمایش کرده. از آنجا که پاندول در یک سمت به سیگار کشیدن افراطی متمایل شده بوده، لازم بوده تا انتهای دیگر حرکت کند تا بتواند آن را ترک کند. هر دو انتها اتلاف عظیمی از انرژی، وقت و تلاش بوده که می‌توانستند در جنبه‌های سازنده‌تر زندگی صرف شوند.

زمانی که انرژی خود را صرف افراط‌ها و حفظ هر یک از دو انتها می‌کنی، هیچ حرکتی به جلو نخواهی داشت. به یک عادت خواهی چسبید. هر چه بیشتر به یک انتها نزدیک باشی، حرکت به جلو دشوارتر خواهد بود. چالهای حفر می‌کنی و در آن گیر می‌افتی. آنگاه نیرویی برای حرکت در تاتو برایت باقی نمی‌ماند؛ تمام آن صرف خدمت به افراط‌ها می‌شود.

مسیر جایی در میانه است زیرا در آنجاست که نیروها در تعادل قرار می‌گیرند. ولی چطور جلوی نوسان پاندول را به دو انتها بگیریم؟ در کمال شگفتی، این کار را با رها کردن آن به‌حال خود می‌توانی انجام دهی. این پاندول حرکتی به‌سوی دو انتها نخواهد کرد مگر اینکه تو با انرژی خود آنها را تغذیه کنی. فقط انتهای را رها کن. در آنها مشارکت نکن و پاندول به‌طور طبیعی به‌سمت مرکز بازخواهد گشت. همین‌طور که به‌سمت مرکز نزدیک می‌شود احساس پر شدن از انرژی خواهی داشت. و این بدین خاطر است که تمام نیرویی که تابه‌حال هدر می‌شد اینک در اختیار تو قرار می‌گیرد.

اگر مرکز را انتخاب کنی و در افراط‌های انتهایی درگیر نشوی، به شناخت تاتو نائل خواهی گشت. نیازی نیست به آن چنگ بزنی یا حتی آن را لمس کنی. این کاری است که خود انرژی زمانی که بیهوده صرف دو انتها نشود، انجام خواهد داد. این انرژی در هر حاذقه‌ای از زندگی راه خود را به مرکز یافته و به‌آرامی در میانه باقی می‌ماند. تاتو پوک و

تو خالی است. همانند مرکز یک گردباده، قدرت آن در خالی بودن آن است. همه چیز در اطراف آن در چرخش است، ولی خود بی حرکت می ماند. چرخش زندگی، انرژی خود را از مرکز دریافت می کند و مرکز از چرخش زندگی نیرو می گیرد. تمامی این قوانین مشابه هم هستند - در آب و هوا، در طبیعت، در هر جنبه از زندگی تو.

همین طور که با وارد نشدن در چرخش ها، در مرکز قرار می گیری، نیروها به طور طبیعی به تعادل دست می یابند. شفافیت تو بیشتر می شود چرا که مقدار زیادی انرژی در درونت جریان می یابد. تجربه حضور در لحظه تبدیل به حالت طبیعی تو می شود. در موضوعات خاص گیر نمی کنی و در دام افکار طرف مقابل هم نمی افتی. به همان ترتیب که شفاف تر می شوی، به نظرت می رسد که حوادث زندگی با حرکتی آهسته در مقابل تو گذشته می شوند. هرگاه این اتفاق رخ دهد، دیگر هیچ حادثه ای برای تو گنج کننده و آزاردهنده نخواهد بود، حال این حوادث هر چه می خواهند باشند.

این حالت با شکلی که اغلب مردم زندگی می کنند بسیار متفاوت است. اگر در حال رانندگی باشند و کسی جلوی آنها بپیچد، برای چند ساعت یا حتی برای بقیه روز عصبانی خواهند بود. برای کسی که در تائو زندگی می کند، حوادث رخ می دهند و تنها همان قدر دوام دارند که در حال رخ دادن هستند. فقط همین. در حال رانندگی هرگاه کسی جلوی تو بپیچد احساس می کنی که انرژی ات از مرکز خارج می شود. در واقع این احساس را در قلب خود خواهی داشت. همین طور که موضوع را رها می کنی، انرژی مجدداً به مرکز بازمی گردد. تو به دنبال دو انتها نیستی، لذا انرژی به جریان حال بازمی گردد. پس زمانی که اتفاق بعدی رخ می دهد، تو در آنجا حضور خواهی داشت. همواره در لحظه حضور داری و این حضور داشتن به تو توانایی بیشتری می دهد نسبت به کسی که هنوز درگیر و دار به هم خوردن تعادل قبلی است. تقریباً همه نقطه ای دارند که در آن از تعادل خارج می شوند. زمانی که این اتفاق افتاد، اداره اوضاع به دست چه کسی می افتد؟ آنگاه که دیگر در آنجا حضور نداری، چه کسی مسئول استفاده از نیروها خواهد بود؟ به خاطر داشته باش، هر کس با حضور در لحظه بر هدف متمرکز بماند، برنده نهایی خواهد بود. زمانی که در تائو حرکت می کنی، حضور دائمی داری. زندگی کاملاً ساده می شود. در تائو، نظاره حوادث زندگی ساده است - همه چیز درست در مقابل چشمان تو آشکار می شود. ولی اگر در نتیجه درگیر بودن با افراطها، واکنش های مختلفی داری و مرتب به درون خود می خیزی، زندگی به نظر کلافی سردرگم خواهد آمد. علت آن سردرگمی

توست نه دشواری زندگی.

هرگاه دست از سردرگمی برداری، همه چیز ساده خواهد شد. اگر ترجیح خاصی نداشته باشی، و ترجیح اصلی تو تنها باقی ماندن در مرکز باشد، همان طور که خود را در مرکز احساس می کنی زندگی در مقابل تو آشکار می شود. ریسمانی نامرئی از درون همه چیز می گذرد. همه چیز به آرامی از درون آن تعادل مرکزی عبور می کند. یعنی همان تائو. تائو واقعاً در همه جا است، در روابط تو، در رژیم غذایی و در فعالیت های کاری. تائو درون همه چیز است. همان مرکز گردباده، در صلح و آرامش کامل.

بیا از مثال قایقرانی استفاده کنیم تا مشخص کنیم در مرکز بودن چه حسی دارد. اگر زمانی سفر دریایی خود را آغاز کنیم که هیچ بادی نمی وزد، این یک منتهاست و ما در هیچ جهتی حرکت نخواهیم کرد. حال بار دیگر به قایقرانی می رویم در حالی که باد شدید می وزد ولی بادبانی وجود ندارد. این منتهای دیگر است، و برای بار دیگر ما حرکتی نخواهیم داشت. قایقرانی مثال خوبی است زیرا در آن نیروهای بسیار زیادی در تعامل با یکدیگر هستند. وجود باد، بادبان، سکان، و مقدار کشش طنابها بر بادبان همگی مؤثر هستند. فعل و انفعال عظیمی از نیروهاست. چه رخ خواهد داد اگر باد در حال وزش باشد و بادبان را بسیار شل نگاه داشته باشی؟ بادبان کار نمی کند. اگر آن را زیادی محکم بگیری چه؟ واژگون خواهی شد. برای قایقرانی خوب، باید آن را به طور صحیح نگاه داری. ولی این صحیح بودن کجاست؟ درست در نقطه مرکز کشیدگی بادبان در برابر نیروی باد - نه زیادی نه کم. این همان نقطه شیرین است. احساس خود را تصور کن زمانی که باد درست به بادبان می وزد و تو نیز طنابها را درست و صحیح نگاه داشته ای. با احساس کاملی از تعادل به حرکت درمی آیی. سپس باد تغییر جهت می دهد و تو خود را با آن هماهنگ می کنی. تو، باد، بادبان، و آب با هم یکی می شوند. تمامی نیروها در هارمونی هستند. با تغییر یکی، دیگر نیروها هم بلافاصله خود را با آن تنظیم می کنند. این معنای حرکت در مسیر است.

در قایقرانی تائویی، نقطه تعادل ثابت نیست؛ مدام در تغییر و پویاست. از یک نقطه تعادل به نقطه تعادل بعدی، و از یک مرکز به مرکز بعدی جابجا می شوی. نمی توانی هیچ پیش فرض یا ترجیحی برای خود داشته باشی، باید اجازه دهی نیروها تو را جابجا کنند. در مسیر، هیچ چیز شخصی ای وجود ندارد. تو تنها ابزاری هستی در دست نیروها، که در هماهنگی متعادل آنها شرکت داری. باید به نقطه ای دست یابی که تمامی علایق

تو در رسیدن به تعادل خلاصه شوند و نه در ترجیحات شخصی منی بر اینکه هر چیز چگونه باید باشد. این مسیر تمام زندگی است. هر چه بیشتر بتوانی با تعادل کار کنی، بیشتر قادر خواهی بود در اقیانوس زندگی به فایقرانی ادامه دهی. عمل بدون تلاش زمانی رخ می‌دهد که وارد تائو شوی. زندگی اتفاق می‌افتد، تو در آنجا هستی، ولی خود باعث وقوع آن نیستی. هیچ فشار و سختی‌ای وجود ندارد. نیروها کار خود را انجام می‌دهند، درحالی‌که تو در مرکز آرام نشسته‌ای. اینجا تائوست. زیباترین مکان در کل زندگی. نمی‌توانی آن را لمس کنی ولی می‌توانی با آن یکی باشی.

سرانجام خواهی دید که در مسیر تائو قرار نیست بیدار شوی، ببینی چه باید بکنی، و به دنبال انجام آن بروی. در تائو تو نابینا هستی و باید نابینا بودن را بیاموزی. هرگز نمی‌توانی ببینی که تائو به کجا می‌رود، تنها می‌توانی با آن همراه باشی. فرد نابینا در خیابان‌های شهر با استفاده از عصا راه می‌رود. بیا نامی به آن عصا بدهیم: جستجوگر دو انتها، احساس‌کننده لبه‌ها، لمس‌کننده بین و یانگ. افرادی که با آن عصا راه می‌روند اغلب از یک طرف به طرف دیگر ضربه می‌زنند. آنها در تلاش برای یافتن راهی نیستند که باید قدم بگذارند، می‌خواهند راهی را بیابند که نباید در آن وارد شوند. آنها نهایت‌ها و انتها را می‌جویند. اگر نمی‌توانی مسیر را بیایی تمام آنچه باید انجام دهی حس کردن لبه‌هاست. ولی اگر لبه‌ها را حس کنی و به سمت آنها نروی، در مسیر باقی می‌مانی. این مدل زندگی در تائوست.

تمامی آموزه‌های بزرگ، مسیر رسیدن به مرکز را نشان می‌دهند، مسیر تعادل. به‌طور مستمر چشم‌ها را بگردان و بین آیا در آن زندگی می‌کنی یا در نهایت‌ها گم شده‌ای. نهایت‌ها هستند که ضد خود را می‌سازند؛ خردمند از آنها اجتناب می‌کند. تعادل را در مرکز خود بیاب و در هارمونی زندگی کن.

فصل ۱۹

چشمان عاشق خدا

چگونه کسی می‌تواند به راستی چیزی در مورد خدا بداند؟ ما تعالیم بسیار، پیش فرض‌های فراوان، و دیدگاه‌های متعددی در مورد خدا داریم. ولی تمامی آنها به دست بشر تحریف شده‌اند. در نهایت، آنچه توجه ما را به خود جلب می‌کند، هم‌شکلی حیرت‌آور عقاید مربوط به خدا با فرهنگ‌هایی است که از آن برمی‌خیزند.

خوشبختانه، در اعماق وجود ما، ارتباطی مستقیم با پروردگار وجود دارد. این بخشی از وجود است که ورای خود شخصی ماست. تو می‌توانی هشیارانه انتخاب کنی که به آن بخش همانند شوی، و نه با روان یا بدن. اگر این کار را بکنی، یک تغییر شکل طبیعی درون تو آغاز می‌شود. به‌مرور زمان، همان‌طور که این تغییر شکل را مشاهده می‌کنی، می‌فهمی حرکت به‌سمت خدا چگونه است. عملاً درمی‌یابی که حرکت در مسیر روح چه احساسی دارد. تغییراتی که درون خود می‌بینی انعکاسی هستند از نیرویی که در حال نزدیک شدن به آن هستی. درست همان‌گونه که باران تو را خیس و آتش تو را گرم می‌کند، می‌توانی پروردگار را با نگاه در آیینۀ خود تحول یافته بشناسی. این فلسفه نیست؛ یک تجربه مستقیم است.

رشد معنوی می‌تواند مانند هر چیز دیگر تجربه شود. ممکن است زمانی در زندگی خود حجم عظیمی از انرژی‌های منفی، خشم و رنجش را حس کرده باشی. تو این انرژی‌ها را می‌شناسی و می‌دانی که در این حالت چه احساسی نسبت به دیگران داری. می‌دانی که احساس قلبی تو در این حال چگونه است و با افکار و اعمال خود در این حالت آشنایی داری. تو با آن فضا مانوس هستی. این فلسفه نیست؛ تجربه مستقیم است.

اگر موفق شوی رشد کرده و از این بخش بگذری، به‌مرور زمان از احساس‌های تنش و اضطراب فاصله می‌گیری. تمامی ابرهایی که در ارتعاشات پایین‌تر هستند، از جایی که

در درون خود آرام گرفته‌ای دور و دورتر می‌شوند. ابرها ممکن است همچنان در آنجا باشند، ولی اگر خود را از درجه آنها نشناسی یا خودت را به آنها نسپاری، دیگر بر تو تسلط نخواهند یافت. همین‌طور که ارتعاشات پایین را رها می‌کنی، طبیعتاً دست از این فکر بر خواهی داشت که تو همان‌ها هستی یا اینکه ناچاری کاری درمورد آنها انجام دهی. به‌همان ترتیب که از آنها رها می‌شوی، روح تو به‌سمت بالا رانده می‌شود.

از کجا می‌فهمیم که روح ما به بالا رانده می‌شود؟ از همان جایی که می‌دانی داری نفس می‌کشی، همان دانستن اینکه قلب تو تپش دارد، و به‌همان شکل که از وجود افکار خود آگاه هستی. تو در آن حضور داری و آن را مستقیماً تجربه می‌کنی.

صعود به بالا چه معنایی دارد؟ تجربه‌ای است از کشیده شدن بیشتر به عقب در درون خود. دیگر توسط خویشتن زبانی خود به پایین کشیده نمی‌شوی، و این چنین است که وسعت مکان بیشتری در درون خود احساس خواهی کرد. حس می‌کنی که گویی درون تو فاصله بیشتری بین خود و افکار و هیجان‌های ایجاد شده، به‌عقب رانده می‌شوی، سپس به درون و به بالا.

صعود به بالا چه احساسی خواهد داشت؟ دیگر چندان خشم، ترس و شرم و احساس نخواهی کرد. حس رنجش از مردم نخواهی داشت. مانند قبل حالت سفتی و بسته بودن پیدا نمی‌کنی. همچنان وقوع اتفاقاتی بر خلاف میل تو ادامه دارند، ولی به‌نظر نمی‌رسد که این اتفاقات بتوانند تو را بهم بریزند. آنها نمی‌توانند در جایی که حضور داری به تو دست یابند زیرا به ورای آن بخشی از خود صعود کرده‌ای که به وقایع واکنش نشان می‌دهد. اینها تجربه‌هایی واقعی هستند، نه صرفاً آنچه به تو گفته می‌شود. این همان اتفاقی است که به‌طور طبیعی زمانی رخ می‌دهد که ارتعاشات پایین وجود خود را پشت سر می‌گذاری. به درون و بالا حرکت می‌کنی و به ارتعاشات بالاتر می‌رسی.

به کجا می‌روی؟ حتی اگر مبنایی برای فهم آنچه برایت رخ می‌دهد را نداشته باشی، همچنان تجربه انکارناپذیر رفتن در مسیری را داری. احساسی که آغاز می‌شود حس رفتن به وجود معنوی خودت است. به‌همان میزان که کمتر به بخش‌های مادی و روانی خود می‌پردازی، بیشتر خود را در جریانی از انرژی ناب می‌یابی.

هر گاه بیشتر با ذات همسان شویم تا با شکل، چه احساسی خواهیم داشت؟ قبلاً عادت داشتی از هر طرف احساس اضطراب و تنش داشته باشی؛ اینک در همه جا عشق را می‌بینی. تنها و بدون هیچ دلیلی احساس عشق می‌کنی. در پشت صحنه عشق جریان

دارد. در پشت صحنه وجود تو گشودگی، زیبایی و قدردانی قرار دارد. دیگر نیازی نخواهی داشت که چنین حس‌هایی را به خود القا کنی؛ این همان احساسی است که در روح وجود دارد. اگر از تو سؤال شود جسم اغلب چه حسی دارد، احتمالاً خواهی گفت اغلب به‌خاطر یک مشکل یا مشکل دیگر آمده است. درمورد روان وضع چگونه است اگر کاملاً صادق باشی، احتمالاً خواهی گفت همیشه مملو از ترس‌ها و شکایات است خوب، روح به‌طور طبیعی چه حسی دارد؟ حقیقت این است که روح همواره در حس خوبی است. همواره حسی از بالا بودن و احساس گشودگی و نور با خود دارد.

به‌همین دلیل است که به‌طور طبیعی بیشتر به این بخش از وجود خود متمایل می‌شوی. این کار را نه با دنبال کردن روح، بلکه با رها کردن دیگر بخش‌ها انجام می‌دهی. واقعاً راه دیگری وجود ندارد. خود شخصی قادر به ارتباط با روح نیست؛ بایا این این خود شخصی را رها کنی. با رها کردن آن به‌عقب رانده می‌شوی. هر چه عقب‌ت می‌روی، بیشتر به بالا کشیده می‌شوی. تو در ارتعاشات صعود می‌کنی و به میزان عشق و سبکی‌ای که حس می‌کنی بالا می‌روی. شروع می‌کنی به اوج گرفتن. و این صعودی مداوم و پیشرونده خواهد بود.

همچنان که مشتاقانه جنبه‌های بدنی، هیجانی و ذهنی وجود خود را رها کرده و آزاد می‌شوی، روح و ذات بر تو حاکم می‌شود. تو در پی درک این نخواهی بود که چه اتفاقی درحال وقوع است؛ فقط این را از درون می‌دانی که هر چه از این جنبه‌ها بیشتر دست می‌کشی و به درون می‌روی، همه چیز زیبا و زیباتر می‌شود. به‌طور طبیعی ارتعاشاتی در تجربه خواهی کرد که قدیسین و خردمندان در اقوام مختلف آنها را توصیف کرده‌اند متوجه خواهی شد که، تو هم قادری تجربه‌های عمیق معنوی داشته و در وجود الهی وارد شوی.

و در نهایت، چگونه چیزی درمورد خداوند می‌دانیم؟ چطور امکان دارد درمورد چیزی بدانیم که ماورای ماست؟ اینها را از آن جایی می‌دانی که کسانی که به ماورا راه یافته‌اند، بازگشته و به ما گفته‌اند روحی در شماس است که همان راه ورود به درگاه خداوند است. زمانی که آنها جنبه‌های مادون خود را رها کرده‌اند، درست همان چیزی را تجربه کرده‌اند که تو تجربه خواهی کرد. آنها عشقی عظیم، روح و نوری را حس کرده‌اند که درون آنها روشن شده است. آنها حس کرده‌اند هیچ چیز بالاتر از آنچه هم‌اینک درون خود آنهاست نمی‌تواند از طریق حواس به آنها راه یابد. آنها هر چه بیشتر خود را به‌عقب

خود برای شناخت خدا به سطح ذهنی نزول کنی، کسی آن را رد خواهد کرد. این تماماً بخشی از بازی ذهن است.^۱

هرگز به این طریق خدا را نخواهی شناخت. این شناخت باید از تجربه مستقیم به‌دست آید. این اتفاقی است که بعد از رها کردن خود پست‌تر می‌افتد. تو به درجه روح صعود می‌کنی، و همچنان که به این درجه می‌رسی، تغییر و تحولات در تو شکل می‌گیرند. تمام آنچه باید انجام دهی دیدن و توجه کردن به آنهاست، و آنگاه متوجه تمایلات و ویژگی‌های الهی خواهی شد. هر چه عقب‌تر بروی، بیشتر این ویژگی‌های طبیعی را خواهی دید که درون تو بارور می‌شوند. هر گام در این مسیر، تو را به نگاهی شفاف‌تر از آنچه می‌تواند جایگاه الهی باشد می‌رساند.

همچنین کسانی هستند که از وجود نیروهای الهی آگاهند. اینها به‌قدر کافی تجربه‌های مستقیم درونی داشته‌اند که بدانند آگاهی الهی یک واقعیت است. آنها جرقه‌هایی از نیروی آگاهی مطلق، حضور مطلق، و قدرت مطلق را دیده‌اند؛ نیرویی که به‌طور یکسان از همه چیز در همه جا آگاه است. یک آگاهی کیهانی.

از دیدگاه انسانی خلقت به چه چیز شبیه است؟ آنهایی که به ویرای ظواهر رفته و باچشمانی عاشق نگرسته‌اند چه دیده‌اند؟ آنها می‌بینند که هیچ قضاوتی وجود ندارد. آنچه هست، تنها زیبایی‌های بسیار برای دیدن است. چنین موجودی حس می‌کند، "حال می‌توانم تمام گل‌ها را هم‌زمان ببینم. حال می‌توانم تجربه تمامی فرزندانم و مخالفانم را تجربه کنم. حال می‌توانم عشق بیشتری تجربه کنم، رحم و شفقت بیشتر، درک بیشتر و تحسین بیشتر برای تمامی شکل‌ها و عملکردهای مختلف." این چیزی است که در نظر یک قدیس ظاهر می‌شود. و قدیس واقعی به موازات خداوند حرکت می‌کند.

ما همه می‌دانیم که عشق واقعی قضاوت نمی‌کند. عشق به‌جز زیبایی چیزی در معشوق نمی‌بیند. هیچ ناخالصی در آن راه ندارد. حتی امکانی برای ناخالصی نیست. مهم نیست معشوق چه داشته باشد، با تمام آنچه دارد همواره زیباست. عشق واقعی این‌گونه‌ها می‌بیند. این چیزی است که از دریچه چشمان عشق دیده می‌شود. از دریچه این چشم‌ها همه چیز چگونه است - چشمانی مملو از عشق بی‌پایان و مهر و شفقت بدون قید و شرط. اگر تا به‌حال واقعاً عاشق کسی بوده باشی، در آن صورت می‌دانی عشق واقعی چه

۱- سنایی چنین سروده: ای بی خبر از سوخته و سوختنی عشق آمدنی بود، نه آموختنی مولوی نیز چنین گفته: گرچه تفسیر زبان روشنگر است لیک عشق بی‌زبان روشن‌تر است

کشیده و هر چه بالاتر صعود کرده‌اند. سپس، ناگهان روزی آنها دیگر نبوده‌اند. دیگر هیچ حسی از "من" در هیچ کجا نبوده، هیچ حسی از جدا بودن که عشق و نور را تجربه کند. آنچه بوده، تنها انبساطی نهایی از خویشتن که در عشق و نور غرق می‌شده، مانند قطره‌ای از آب که به درون اقیانوس می‌افتد.

برای کسی که در این مسیر به‌سوی خدا حرکت می‌کند چه اتفاقی می‌افتد؟ در این مسیر چه تحول و تغییر شکل‌هایی انتظار ما را می‌کشند؟ برای درک آن، تصور کن چه اتفاقی می‌افتاد اگر در دل تو عشق عظیمی برای تمام موجودات، تمام گیاهان، و تمام حیوانات و برای زیبایی‌های طبیعت ایجاد می‌شد. تصور کن هر کودکی برای تو عین فرزند خودت بود، و همه در نظر تو به‌شکل گلی زیبا بودند، با رنگ و بو و شکل و صدای خاص خود. همان‌طور که عمیق و عمیق‌تر می‌شدی توجه تو به پدیده فوق‌العاده‌ای جلب می‌شد - دیگر در حال قضاوت کردن نبود. در این حالت قضاوت به‌سادگی متوقف می‌شود. تنها احترام و قدردانی وجود دارد. همان‌جا که قبلاً قضاوت بود، اینک احترام، عشق و گرامیداشت ظاهر می‌شود. تمایز قائل شدن به‌همان‌معنای قضاوت کردن است. دیدن، تجربه کردن و محترم شمردن، همان مشارکت در زندگی است به‌جای عقب ایستادن و قضاوت کردن آن.

هنگامی که از درون باغ زیبای گیاه‌شناسی می‌گذری و مشغول تماشا هستی، احساس نوره، سبکی و گشودگی می‌کنی. زیبایی‌ها را می‌بینی. درمورد شکل و محل قرار گرفتن هر برگ قضاوت نمی‌کنی. برگ‌ها در تمام اشکال و اندازه‌ها وجود دارند و به هر طرف کشیده شده‌اند. این همان چیزی است که آنها را زیبا می‌سازد. اگر درمورد انسان‌ها چنین احساسی داشته باشی چه می‌شود؟ اگر فرار نباشد همه آنها مانند هم لباس بپوشند، باورهای یکسان داشته باشند، یا مانند هم رفتار کنند چطور؟ اگر آنها همانند گل‌ها باشند، و به هر شکل که باشند در نظر تو زیبا جلوه چطور؟

اگر چنین شود به نگاهی اجمالی از خدا دست یافته‌ای. این بهترین راه برای شناخت خداست. ببین و تماشا کن که با نزدیک‌تر شدن به او چه رخ می‌دهد. این واقعاً تنها راه برای فهمیدن هر چیز درمورد خداست. اگر تلاش کنی خدا را با خواندن یک کتاب بشناسی، حداقل پنج کتاب دیگر خواهی یافت که خدا را به‌شکلی متفاوت تعریف کرده‌اند. بدتر اینکه از همان کتاب نیز پنج تفسیر مختلف خواهی یافت. کسی چیزی می‌نویسد و دیگری با اثبات اشتباهات آن به درجه دکتری نایل می‌شود. اگر در تحقیق

معنایی دارد. بدین معناست که دیگری را بیش از خود دوست می‌داری. اگر واقعاً عاشق کسی باشی، عشق از انسانیت او عبور خواهد کرد. عشق تمامی وجود او را در آغوش می‌گیرد، همه چیز، مانند اشتباهات گذشته و کاستی‌های حال. چیزی شبهه عشق بدون قید و شرط مادر. یک مادر هر لحظه از زندگانی خود را وقف کودکی می‌کند که از نظر جسمی و ذهنی چالش‌انگیز است. او کودک را فوق‌العاده و زیبا می‌بیند. او بر کاستی‌ها تمرکز نمی‌کند، در واقع او اصلاً کمبودی در فرزند نمی‌بیند.

واقعیت این است که راه خدا راه عشق است، محبت خداوند به بندگان به معنای متفاهم عرفی آن نیست؛ زیرا که لازمه این معنای عرفی انفعال نفسانی است که خداوند از آن پاک و منزّه است، بلکه حب خدا ناشی از حب او به ذات خویش است. حب خداوند به خویش همان ادراک خیر است. خداوند از آن رو که مدرک جمال خویش است، عاشق است و از آن رو که ذات او مدرک است به ذات، معشوق است و چون فعل خداوند از ذات او جدایی ندارد، آن نیز مورد محبت خداوند است، بدین معنا که خداوند افعال خویش را دوست دارد و چون مخلوقاتش نتیجه فعل حضرتش هستند، آنها را نیز دوست دارد (ابن‌سینا، رساله عشق: ص ۶-۴؛ کاشفی، محمدرضا، آئین مهروری، ص ۱۰۲-۹۹). و تو خود می‌توانی آن را ببینی. اگر، حتی برای یک لحظه، کسی را با عشق واقعی نظاره کنی، خواهی دانست که آن چشم‌ها همان چشمان تو نیستند. چشم‌های تو هرگز نمی‌توانستند با آن حد از عشق بنگرند. چشم‌های تو هرگز نمی‌توانستند تا بدین حد بدون قید و شرط باشند. چشم‌های تو، حتی در میلیون‌ها سال، نمی‌توانستند این اندازه زیبایی و کمال در معشوق را ببینند. آنها چشمانی هستند که با عشق خداوند از درون تو می‌نگرند.

زمانی که خداوند بخواهد از طریق دستان تو ببخشد، هیچ چیز نیست که نتوانی بدهی. تو نفس آخر خود را می‌بخشی و حتی یک لحظه هم به آن فکر نمی‌کنی. حتی از ذهن تو عبور نخواهد کرد که آن باز پس بگیری. تو هر چیز و همه چیز به معشوق خواهی داد. هرگاه عشق را با چنین عمقی احساس کنی، درمی‌یابی که این عشق از چیزی عظیم‌تر از تو سرچشمه گرفته. این یک عشق متعالی است. چنین عشقی، الهی، نامشروط و فارغ از خود است. راهنماها و اساتید از چنین عشقی سخن گفته‌اند. آنهايي که از این مرز گذشته‌اند می‌گویند زمانی به این حالت دست می‌یابد که به درون ذات و روح خود وارد شده باشید. این چیزی است که باید بیاموزی.

در داستانی که مسیح در مورد فرزند نابکار برای حواریون خود تعریف کرد، یک فرزند خانه را ترک کرده و تمامی ثروت و دارایی خود را در عیش و نوش از دست داد بود. با این حال، زمانی که برای کمک گرفتن به خانه بازگشت، پدر با او رفتاری بهتر از آن پسر داشت که در خانه مانده و کارها را به‌عهده گرفته بود. مسیح علت رفتار پدر را چنین توضیح داد که: یک پسر همیشه در خانه ماند، ولی فرزند اسراف‌کار گم‌شده بود و دل پدر برای او تنگ بود. هیچ قضاوتی وجود نداشت - تنها عشق. در قرآن کریم نیز آیات متعددی به بخشش توبه‌کاران اشاره داشتند و می‌فرماید خدا توبه‌کاران را دوست دارد. در آیه ۲۵ از سوره شوری خداوند می‌فرماید: «او کسی است که توبه را از بندگانش می‌پذیرد و گناهان او را می‌بخشد و آنچه انجام می‌دهد می‌داند.» پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خداوند بر اثر توبه بنده‌اش خوشحال‌تر است از کسی که عقیق بوده و سپس بچه‌دار شده و از کسی که گمشده خویش را یافته و از تشنه‌ای که به آب رسیده است. (میزان الحکمه، محمدی ری‌شهری، دارالحدیث، دوم، ۱۴۹، جلد ۱، ص. ۳۳۸) ح (۲۱۲۴).

مسیح همچنین گفت، «برای پرتاب اولین سنگ کسی آید که مرتکب هیچ گناهی نشده است...» وی چه آموزشی به ما داد؟ او چه گفت؟ او چگونه به این جهان می‌نگریست؟ وی عشق کاملاً فارغ از خویشش و رحم و شفقت را آموخت. وی در کنار دزدان به صلیب کشیده شد، و زمانی که یکی از دزدان از او خواست که وی را به‌خاطر سبّار، مسیح گفت که در فردوس با هم خواهیم بود. اولین کلام او بر صلیب چه بودند؟ پدر آسمانی، آنها را ببخش، چرا که آنها نمی‌دانند چه می‌کنند. این عشق یک مادر است. مشابه این داستان از پیامبر اکرم (ص) به نقل از حیات‌الصحابه در شهادت حضرت حمزه عموی بزرگوار رسول الله به دست غلام وحشی آمده: «پیامبر (ص) شخصی را نزد غلام وحشی قاتل عمویش فرستاد تا او را به اسلام دعوت کند. وحشی به فرستاده پیامبر (ص) گفت به او بگو، تو می‌گویی آنکه مرتکب قتل یا شرک یا زنا شوی، در روز قیامت با

۱- در قرآن کریم نیز آیات متعددی به بخشش توبه‌کاران اشاره داشتند و می‌فرماید خدا توبه‌کاران را دوست دارد. در آیه ۲۵ از سوره شوری خداوند می‌فرماید: «او کسی است که توبه را از بندگانش می‌پذیرد و گناهان او را می‌بخشد و آنچه انجام می‌دهد می‌داند.»

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خداوند بر اثر توبه بنده‌اش خوشحال‌تر است از کسی که عقیق بوده و سپس بچه‌دار شده و از کسی که گمشده خویش را یافته و از تشنه‌ای که به آب رسیده است. (میزان الحکمه، محمدی ری‌شهری، دارالحدیث، دوم، ۱۴۹، ص. ۳۳۸) ح (۲۱۲۴)

می‌کند. آیا هیچ یک از نیروهای طبیعت هستند که فرقی قائل شوند؟ آیا هیچ چیز در خلقت خداوند، به‌جز ذهن انسان، در حال قضاوت کردن است؟ طبیعت تنها می‌بخشد می‌بخشد، به هر آن کس که آن را دریافت کند. اگر انتخاب تو دریافت نکردن باشد، تو را تنبیه نخواهد کرد. تو خود خویشتن را تنبیه می‌کنی، چرا که دریافت نکردن را انتخاب کرده‌ای. اگر به نور بگویی، "من به تو نمی‌نگرم، می‌خواهم در تاریکی زندگی کنم،" تو به تابش خود ادامه خواهی داد. اگر به خداوند بگویی، "من به تو باور ندارم و هیچ چیز از تو نمی‌خواهم،" خلقت همچنان به حمایت از تو ادامه خواهد داد.

ارتباط تو با خداوند همانند ارتباط تو با نور است. اگر سال‌ها خود را از خورشید مخفی کنی و سپس تصمیم بگیری که از تاریکی خارج شوی، خورشید همچنان در تابش خواهد بود گویی هرگز آنجا را ترک نکرده‌ای. نیازی به عذرخواهی نخواهی داشت. تنها سر خود را بالا بگیر و به نور بنگر. هر گاه تصمیم بگیری به‌سوی خداوند بازگردی نیز به‌همین شکل است - تنها بازمی‌گردی. اگر در عوض، اجازه دهی که ترس و گناه میانجی‌شوند، آنگاه این من توست که جلوی نیروی الهی را گرفته و آن را متوقف می‌کنند احساس ترس و گناه وسیله‌ای است در دست ابلیس تا توبه را از یاد انسان‌ها ببرد (المیزان ج ۲۰، ص ۵۵۷). تو نمی‌توانی پروردگارت را آزرده اعلامه طباطبایی، دارالکتب الاسلامیه، ج ۲۰، ص ۵۵۷). تو نمی‌توانی پروردگارت را آزرده کنی؛ که ذات و طبیعت آن نور است، عشق، رحم و شفقت، حمایت و بخشش است. تو نمی‌توانی مانع از عشق او به خود شوی. او همانند خورشید است. تو نمی‌توانی جلوی تابش خورشید بر خود را بگیری؛ تنها می‌توانی تصمیم بگیری که به آن نگاه کنی و خواهی را از آن مخفی کنی. هر لحظه که چشمان خود را بگردانی و از مخفیگاه بیرون آیی خواهی دید که همچنان آنجاست. اشاره به توبه و بازگشت از خطا دارد که خداوند توبه‌کاران را دوست دارد.

نکته زیبا در این است که تو هم می‌توانی این وجد و شغف را تجربه کنی. آنگاه هیچ‌کس نخواهد توانست تو را آزرده یا مضطرب کند. هیچ چیز مشکل‌ساز نخواهد بود همه چیز تنها رقصی زیبا از خلقت خواهد بود که در برابر دیدگان تو آشکار می‌شود حالت طبیعی تو همچنان به بالاتر صعود خواهد کرد. به‌جای شرم، احساس عشق غالب می‌شود. به‌جای فرار از نگاه به چشمان الهی به‌دلیل آنچه انجام داده‌ای، آغوش پروردگارت را مکانی برای پناه نامشروط خواهی دید. و اگر با چنین عشقی به جهان بگری، زمانی که خداوند به تو می‌نگرد چه می‌بیند؟

ذلت گرفتار عدایی مضاعف خواهد شد و من تمام این گناهان را مرتکب شده‌ام، آیا باز هم راه برایم باز است؟ خداوند آیه ۷۰ از سوره فرقان را نازل فرمود: مگر آنکه توبه کند و ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد. سپس خدا اعمال زشت ایشان را به اعمال نیک تبدیل می‌کند. وحشی با شنیدن این آیه دوباره به پیامبر (ص) پیغام داد: توبه و ایمان و عمل صالح شرط‌های بسیار مشکلی است و من توان آن را ندارم. پس از مدتی آیه ۴۸ از سوره نساء نازل شد: به راستی که خداوند شرک ورزیدن را نخواهد بخشید، ولی آنچه را کمتر از آن است، برای کسی که بخواهد، خواهد بخشید. وحشی در پیام مجدد خود گفت: خداوند در این آیه وعده مغفرت را به کسانی داده است که خود بخواهد و من نمی‌دانم خدا می‌خواهد من را ببخشد یا نه. پس از گذشت زمانی آیه ۵۳ از سوره زمر نازل شد: بگو ای بندگان من که بر خویش اسراف روا داشته‌اید! از رحمت خدا نومید نشوید. به راستی که خداوند همه گناهان را می‌بخشد. همانا او آمرزنده و مهربان است. وحشی با شنیدن این آیه گفت: اکنون، آری. آنگاه به محضر رسول خدا (ص) مشرف شد، اسلام آورد و از گذشته خود توبه کرد و در ادامه زندگی اش فدکاری‌هایی راه مبارزه با دشمنان اسلام کرد (حیاء الصحابه، کاهلوندی، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰، ج ۱، ص ۴۱). در این داستان نیز می‌بینیم که پیامبر اکرم (ص) با اینکه از دیدن شهادت فبیح عمومی بزرگوارش بسیار آزرده شده و در ابتدا تصمیم به تلافی گرفته بود ولی چنین تلافی نکرد بلکه همان قاتل را نیز به سوی اسلام و رستگاری دعوت نمود و او را وادار به توبه ساخت.

یک مادر این‌گونه در مورد فرزند خود صحبت می‌کند. میزان عشق و شفقت به‌حدی است که هیچ کار فرزند خطایی نابخشودنی محسوب نمی‌شود. اگر یک مادر می‌تواند به عشق فارغ از خود دست یابد، تو نیز می‌توانی در مسیر چنین عشقی حرکت کنی. آیا می‌خواهی بدانی خداوند چگونه این جهان را می‌نگرد؟ پس به خورشید بنگر. آیا خورشید بر یک قدیس پرتوفاشان‌تر از کس دیگری است؟ آیا هوای بیشتری برای وی در نظر گرفته؟ آیا باران بر درختان یک همسایه بیش از دیگری می‌بارد؟

تو می‌توانی چشمان خود را از نور خورشید بگردانی و صدها سال در تاریکی زیست کنی. ولی هر زمان چشمان خود را به سمت نور بگردانی، نور همچنان آنجاست. به‌همان اندازه برای تو حضور دارد که برای آن کس که صدها سال از درخشش آن لذت برده. تمامی طبیعت چنین است. میوه بر شاخه درختان، خود را با اشتیاق به همگان تقدیم

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

man	انسان در هندوئیسم، درونی‌ترین	Omnipresent	حضور مطلق
mariness	عصاره وجودی هر فرد	Omniscient	آگاهی مطلق
mayound	هشیاری	Paramatman (Supreme Soul)	روح برتر
mi	ماورا	Persona	نقاب، ماسک
nging	چی، جریان انرژی در زبان چینی	Personality	شخصیت
omfort Zone	چسبیدن	Roommate	هماتاقی
onsciousness	محدوده امن	Samskara	الگوهای ناتمام انرژی
lightenment	آگاهی	Seat of Consciousness	جایگاه آگاهی
peration	روشن‌بینی	Self-Concept	مفهوم خود
ower Self	رهایی، آزادی	Shakti	شکستی، جریان انرژی در زبان یوگا
oid Dream	خود کهنتر، خود پست‌تر	Soul, Spirit	روح
urosis	رویای شفاف، رویای روشن	Spiritual Growth	رشد معنوی
omnipotent	نوروز، اختلال عصبی	Will	اشتیاق، اراده
	قدرت مطلق	Yogi	جوگی

منابع

- Freud, Sigmund. 1927. *The Egoandtheld*. Authorized translation by Joan Riviere. London: Leonard & Virginia Woolfathe Hogarth Press, and the Institute of Psycho-Analysis.
- Holy Bible: King James Version*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Maharshi, Ramana. 1972. *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi*. Copyright 1972 by Sri Ramanasramam. Biographical sketch and glossary copyright 1998 Shambhala Publications, Inc. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Merriam-Webster. 2003. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. 11th ed. Springfield, MA: Merriam-Webster.
- Microsoft Encarta Dictionary by Microsoft. Accessed April 17, 2007. <http://encarta.msn.com/encnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx>.
- Plato. 1998 edition. *Republic*. Translated with anintroduction and notes by Robin Waterfield. NewYork: Oxford University Press, Inc.
- Yamamoto, Kosho. 1973 edition. *The Mahaparinirvana Sutra*. Translated from the Chinese of Kumarajiva. *The Karin Buddhistical Series No. 5*. Yamaguchi-ken, Japan: Karimbunko.

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

Atman	اتمن در هندوئیسم، درونی‌ترین عصاره وجودی هر فرد
Will	اشتیاق، اراده
Consciousness	آگاهی
Omniscient	آگاهی مطلق
Seat of Consciousness	جایگاه آگاهی
Yogi	جوگی
Clinging	چسبیدن
Chi	چی، جریان انرژی در زبان چینی
Omnipresent	حضور مطلق
Lower Self	خود کهنتر، خود پست‌تر
Spiritual Growth	رشد معنوی
Liberation	رهایی، آزادی
Soul, Spirit	روح

Atman (Supreme Soul)	روح برتر
Enlightenment	روشن‌بینی
Dream	رؤیای شفاف، رؤیای روشن
Individuality	شخصیت
Intuition	شکستی، جریان انرژی در زبان یوگا
Potential	قدرت مطلق
Skandha	الگوهای ناتمام انرژی
Ground	ماوراء
Safe Zone	محدوده امن
Concept	مفهوم خود
Persona	نقاب، ماسک
Stagnation	نوروز، اختلال عصبی
Transcendentalism	هشیاری
Transmuted	هم‌تافتی

درباره نویسنده

مایکل ا. سینگر مؤلف کتاب پرفروش و موفق روح تسخیرناپذیر است. این کتاب همچنین در ترکیه، برزیل (به زبان پرتغالی)، سوئیس (به زبان آلمانی)، اسپانیایی، ژاپنی، چینی، در هلند، فنلاند، لهستان، و ایتالیا به چاپ رسیده است. هم‌اینک ترجمه فارسی آن با دریافت حق چاپ از ناشر از طریق انتشارات ارجمند نیز در اختیار فارسی زبانان قرار دارد.

سینگر مدرک کارشناسی ارشد خود را در اقتصاد از دانشگاه فلوریدا در سال ۱۹۷۱ دریافت نمود. در دوران دکتری خود، تجربه‌ای از بیداری و روشن‌بینی عمیق داشت و در پی آن وارد دوره‌ای از انزوا و گوشه‌نشینی برای تمرکز بر یوگا و مدیتیشن شد. در سال ۱۹۷۵، معبد کیهانی را بنیان نهاد، مرکزی که امروزه با سابقه طولانی در یوگا و مدیتیشن افرادی از تمامی مذاهب و اعتقادات را برای کسب آرامش درونی گرد هم می‌آورد. در خلال این سال‌ها، سینگر کمک‌های شایانی در حوزه‌های کار، هنر، تحصیلی، سلامت و حمایت از محیط زیست به جامعه بشری ارائه کرده است. وی قبلاً با دو اثر تألیفی سعی بر یکپارچگی فلسفه غرب و شرق داشته: در جستجوی حقیقت و سه مقاله در باب قانون کیهانی: کارما، عشق و اراده. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.untetheredsoul.com مراجعه کنید.

The Untethered Soul

The Journey Beyond Yourself

Michael A. Singer

Translated by: K. Helmi



در کتاب روح تسخیرناپذیر، مایکل سینگر شما را از مسیر گایانا، که حالتی از یوگای ذهنی است، قدم به قدم به سوی سرچشمه هدایت می‌کند. بالاتر اینکه، او برای این کار سادگی زیبایی دارد. این کتاب را با دقت بخوانید و چیزی بیش از نگاهی سریع به ابدیت در آن نخواهید یافت. مایکل سینگر ذهن شما را به سوی ابدیتی جدید می‌برد، البته نیازمند بیش از یک بار روخوانی و ساعت‌ها درون‌نگری است. ولی خواندن این کتاب الزامی است برای تمام کسانی که در جستجوی درک خویشتن و درک حقیقت هستند. دقت و سادگی بیان این اثر بزرگ مقیاسی است برای سنجش عظمت آن.

مایکل ای. سینگر مؤلف کتاب پرفروش و موفق روح تسخیرناپذیر است که تاکنون به بیش از زبان‌های زنده دنیا ترجمه شده. اکنون ترجمه فارسی آن با دریافت مجوز رسمی ترجمه از انتشارات نیوهاربینگر از طریق انتشارات ارجمند در اختیار فارسی‌زبانان قرار دارد.

سینگر در دوران دکتری خود، تجربه‌ای از بیداری و روشن‌بینی عمیق داشت و در پی آن وارد دوره‌ای از انزوا و گوشه‌نشینی برای تمرکز بر یوگا و مدیتیشن شد. وی قبلاً با دو اثر تألیفی سعی بر یکپارچگی فلسفه غرب و شرق داشته؛ در جستجوی حقیقت و سه مقاله در باب قانون کیهانی: کارما، عشق و اراده. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.untetheredsoul.com مراجعه کنید.



مرکز بخش: ۰۲۱ ۸۸۹۸۲۰۴۰
تهران، بلوار کشاورز، بین کورنگ و ۱۶ آذر، شماره ۲۸۷
www.arjmandpub.com

انتشارات ارجمند