



کُرک آزادگان



1st Printing

2nd Printing

3rd Printing

4th Printing

5th Printing



کُرک آزادگان



کتاب پنجم

کتاب اول

کتاب دوم

کتاب سوم

کتاب پنجم

# Practicing the Power of Now

# تمرین نیروی حال

Eckhart Tolle



Farnaz Foroud



کتاب پنجم  
قیمت: ۱۵,۰۰۰ ریال  
3-1  
13836-4415-z5914  
انتشار استیجیون ۶۶۴-۴۵۳۲  
3 9

اکهارت تله



فرناز فرود

## تمرین نیروی حال

اکهارت تله

فرناز فرود

از همین مجموعه:

آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی  
آورندگان نور / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود  
آهسته‌سازی / نویسنده: دیوید اسل / مترجم: فریبا مقدم  
از جنس نور / نویسنده: تام هارتمن / مترجم: فرناز فرود  
بازآفرینی / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود  
بهترین سال زندگی / نویسنده: دبی فورد / مترجم: فرناز فرود  
تاسرای او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمیدا  
جدایی معنوی / نویسنده: دبی فورد / مترجم: سوسن اورعی  
چرخ زندگی / نویسنده: الیزابت کویلر - راس / مترجم: فرناز فرود  
خاتم‌های برازنده / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی  
در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمیدا  
راز سایه / نویسنده: دبی فورد / مترجم: فرناز فرود  
راز مدیران موفق / نویسنده: کن بلنچارد و مارک میلر / مترجم: ریحانه فرهنگی  
راهتمای شوربختی / نویسنده: یاول واتسلاویک / مترجم: محمد کامران  
زایری در راه / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم  
زندگی هماهنگی / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی  
سازگاری آگاهانه / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی  
سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم  
شناخت دیگران / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی  
صدای دانش / نویسنده: دن میگل رویز / مترجم: فرناز فرود  
فقط عشق / نویسنده: جرالد چمپالسکی و دایان میرنسونه / مترجم: فریبا مقدم  
گرد معبد عشق / نویسنده: پاراماهاززا یوگاناندا / مترجم: فریبا مقدم  
گوهر خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم  
نام تو به صد زبان / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم  
نیمه تاریک وجود / نویسنده: دبی فورد / مترجم: فرناز فرود



گلک آزادگان

ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، پلاک ۶۹ و ۷۱

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

[info@kelkeazadegan.com](mailto:info@kelkeazadegan.com)

[author@kelkeazadegan.com](mailto:author@kelkeazadegan.com)

[www.kelkeazadegan.com](http://www.kelkeazadegan.com)

تله، اکهارت، ۱۹۴۸ - م.  
تمرین نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله؛ مترجم: فرناز فرود؛  
ویراستار: زینبانه فرهنگی، تهران: کلک آزادگان، ۱۳۸۱.  
ISBN 964 - 93063 - 3 - 1  
عنوان اصلی: Practicing the Power of Now:  
Meditations, Exercises, and...

چاپ پنجم: ۱۳۸۶

قیما: زندگی معنوی.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم، فرهنگی، زینبانه، ۱۳۴۱ - ، ویراستار.  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۱ ت ۸ ت ۹ / BL ۶۲۴ رده‌بندی دیویی: ۴۴/۲۹۱  
شماره کتابخانه ملی: ۲۵۴۷۳ - ۸۱ م



کلت آزادگان

### تمرین نیروی حال

نویسنده: اکهارت تله

برگردان: فرناز فرود

ویراستار: زینبانه فرهنگی

حروف‌نگار: مریم میربها

طرح جلد: کلک آزادگان

لیتوگرافی: صدف

چاپ: کوروش

صحافی: حقیقت

چاپ پنجم: ۱۳۸۶

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴ - ۹۳۰۶۳ - ۳ - ۱

تمامی حقوق محفوظ است.

آزادی، هنگامی آغاز می‌شود که درک کنید

شما «فکرکننده» نیستید.

همین که تماشاگر فکرکننده شوید،

سطح بالاتری از آگاهی فعال می‌گردد.

آنگاه به تدریج متوجه می‌شوید که در ورای فکر،

گستره عظیمی از شعور وجود دارد

که فکر فقط بخش کوچکی از آن است.

متوجه می‌شوید که تمامی چیزهای به راستی مهم

مانند زیبایی، عشق، خلایق، شادی و آرامش درونی

از ورای ذهن برمی‌خیزند.

به این ترتیب آهسته آهسته بیدار می‌شوید.

## پیش‌گفتار

نیروی حال، در زمانی کوتاه جای خود را در میان بزرگ‌ترین کتاب‌های معنوی معاصر یافته است. نیروی این کتاب فراتر از کلمات است و می‌تواند ما را به مکانی بسیار آرام در ورای افکارمان ببرد، مکانی که مسایل ساخته و پرداخته فکر ناپدید می‌شوند و ما به مفهوم آفرینش یک زندگی آزاد پی می‌بریم. همان‌گونه که اکهارت تله<sup>۱</sup> خود بیان می‌دارد:

من از یک دگرگونی والای آگاهی بشر سخن می‌گویم، نه به عنوان امکانی در آینده‌ای دور، بلکه آن‌گونه که اکنون برای هر کس و در هر کجا میسر است. به شما نشان داده می‌شود چگونه خود را از اسارت ذهن رها کنید، به حالت روشن‌بینی وارد شوید و این حالت را در زندگی هرروزه خود حفظ نمایید.

تمرین‌های ویژه و راه‌حل‌های روشنی که در سراسر این کتاب ارائه می‌شود، به ما نشان می‌دهد که چگونه وقار،

---

۱ - اکهارت تله با چاپ کتاب بسیار موفق و پرفروش نیروی حال در ردیف استادان معنوی جهان قرار گرفته است. هر چند افراد بسیاری در سخنرانی‌های او شرکت می‌کنند، اما وی بیشتر اوقات خود را در خلوت در ونکوور برایش کلمبیای کانادا می‌گذراند.

راحتی و سبکی ناشی از آرام کردن افکار خود را تجربه کنیم و جهان پیرامونمان را در حال حاضر ببینیم. کتابی را که پیش رو دارید بسیار آهسته و گاه بی هیچ ترتیبی بخوانید. بر واژه‌ها و حتی فضای بین واژه‌ها تعمق کنید، تا به مرور زمان بایی درنگ به موردی بااهمیت و دگرگون‌کننده برخورد نمایید. آنگاه توانایی آن را خواهید یافت که نه تنها زندگی، بلکه جهان خود را دگرگون کنید.

وجود مقدس شما، هم اکنون در اینجا و در این لحظه حضور دارد. هم اکنون، همین جا، نه در آینده‌ای دور! جایگاهی درون ما وجود دارد که همواره در ورای آشفته‌گی‌های زندگی هست و خواهد بود؛ جهانی آرام و در ورای واژگان، جهانی پرنشاط که متضادی ندارد.

نیروی حال در دست شماست، آن را کشف کنید!

### فهرست

۱۱ ..... سرآغاز

#### بخش نخست: دست‌یابی به نیروی حال

۱۵ ..... ۱- روشن بینی

۲۵ ..... ۲- منشای ترس

۲۹ ..... ۳- ورود به حال

۳۹ ..... ۴- زدودن ناآگاهی

۴۷ ..... ۵- زیبایی در سکون حضور می‌شکند

#### بخش دوم: رابطه، تمرین معنوی

۵۹ ..... ۶- زدودن بدن دردمند

۶۹ ..... ۷- از روابط معتادگونه تا روابط روشن‌بینانه

#### بخش سوم: پذیرش و تسلیم

۸۱ ..... ۸- پذیرش حال

۱۰۱ ..... ۹- تبدیل بیماری به روشن بینی

## سرآغاز

نیروی حال از چاپ نخست در سال ۱۹۹۷ تأثیری شگرف و بسیار عمیق تر از آنچه در تصور من می‌گنجید، بر آگاهی جمعی سیاره داشته است. این کتاب به پانزده زبان ترجمه شده است و هر روز از سراسر جهان نامه‌هایی از خوانندگان دریافت می‌کنم که نوشته‌اند در نتیجه آموزش‌های نیروی حال زندگی آنها دگرگون گشته است.

هر چند آثار دیوانگی‌های ذهن خودم محور هنوز در همه جا به چشم می‌خورد، اما پدیده‌ای تازه در حال شکل‌گیری است. پیش از این هیچگاه این همه مردم آماده نبودند تا الگوهای ذهنی جمعی را که از دیرباز بشریت را در اسارت درد و رنج نگه داشته است، به هم بزنند. حالت تازه‌ای از آگاهی پدیدار شده است. دیگر بس است، به اندازه کافی رنج برده‌ایم! همین لحظه که این کتاب را در دست گرفته‌اید و این خطوط را درباره امکان یک زندگی آزاد که در آن موجب درد و رنج خود و سایرین نشوید می‌خوانید، این آگاهی از درون شما پدیدار می‌شود.

بسیاری از خوانندگان نامه نوشتند و اظهار کردند که دوست دارند آموزش‌های نیروی حال به شیوه‌ای عملی‌تر عرضه شود، تا هر روز بتوانند آنها را تمرین کنند. این درخواست، انگیزه‌ای برای نگارش این کتاب شد.

کتاب تمرین نیروی حال علاوه بر تمرین، حاوی بخش‌های کوتاهی از کتاب نیروی حال نیز می‌باشد تا برخی از مفاهیم اصلی را یادآوری و به عملی کردن این مفاهیم در زندگی روزمره یاری کند.

بسیاری از این بخش‌ها به ویژه برای مطالعه عمیق مناسب هستند. هنگامی که

به عنوان مراقبه مطالعه می‌کنید و صرفاً به منظور کسب اطلاعات تازه نمی‌خوانید، مایل هستید تا از این راه به سطح دیگری از آگاهی وارد شوید. از این رو می‌توانید یک بخش را بارها بخوانید و هر بار درک تازه‌ای از آن کسب کنید. فقط کلامی که در حالت حضور گفته یا نوشته شود، دارای توان دگرگون کردن است، توانی که حضور را در خواننده بیدار می‌کند.

بهرتر است این بخش‌ها به آهستگی خوانده شوند. گاه به دفعات درنگ کنید و لحظه‌ای را به تعمق در آرامش و سکون اختصاص دهید. و گاه کتاب را بی هیچ ترتیبی باز کنید و فقط چند خط آن را بخوانید.

اکهارت تله

نهم ماه ژوئیه سال ۲۰۰۱

## بخش نخست

هنگامی که آگاهی شما به بیرون معطوف است  
ذهن و جهان پدیدار می‌شوند  
و هنگامی که به درون معطوف است  
منشای خود را درک می‌کند  
و به خانه، نزد آن کانون نهایی بازمی‌گردد.

دستیابی به نیروی حال

## ۱ روشن بینی

یک حیات جاودان و همیشگی در ورای هزاران هزار شکل حیات مقید به تولد و مرگ، وجود دارد. مردمان بسیاری برای توصیف آن، واژه خدا را به کار می‌برند، من اغلب آن را وجود می‌نامم. واژه‌ها چیزی را روشن نمی‌کنند. اما مزیت وجود آن است که مفهوم گسترده‌ای دارد و آن نادیدنی نامحدود را به موجودی محدود تقلیل نمی‌دهد. امکان ندارد بتوان تصویری ذهنی از آن ساخت و هیچ‌کس نمی‌تواند مدعی مالکیت انحصاری آن شود. وجود، حضور بی‌واسطه شماست و به صورت حس حضور خود شما بی‌درنگ در دسترس است. بنابراین از واژه وجود تا تجربه وجود، فقط باید گامی کوتاه برداشت.

وجود نه تنها در ورا، که در اعماق هر شکل به صورت درونی‌ترین ذات تباهی‌ناپذیر و نادیدنی آن نهفته است. به عبارت دیگر، هم‌کنون وجود به صورت خویشتن خویش و طبیعت حقیقی شما در دسترس است. اما در پی آن نباشید که با ذهن خود به آن دسترسی پیدا کنید. تلاش نکنید آن را بفهمید. فقط هنگامی می‌توانید آن را بشناسید که ذهن آرام بگیرد. هنگامی که حضور دارید، زمانی که به طور کامل و متمرکز به حال توجه دارید، می‌توانید وجود را حس کنید، اما هیچگاه نمی‌توانید با ذهن خود آن را بشناسید.

آگاهی دوباره به وجود و ماندن در آن حالت «شناخت احساسی»، روشن بینی



خوانده می‌شود.

واژه روشن‌بینی نوعی دستاورد فرانسائی را به ذهن می‌رساند و نفس، این نقش را دوست دارد. در حالی که روشن‌بینی حالت طبیعی احساس وصل با وجود است، ارتباط با چیزی بی‌کران و فناپذیر که در نهایت شگفتی، ذات شخص است و در عین حال بسیار عظیم‌تر از اوست. روشن‌بینی، یافتن طبیعت حقیقی خویش در ورای نام و شکل است.

ناتوانی در حس کردن این اتصال، توهم جدایی از خود و دنیای اطراف را پدید می‌آورد. آنگاه آگاهانه یا ناآگاهانه خود را به صورت ذره‌ای تک و تنها می‌بینید، ترس پدیدار می‌شود و تضادهای درونی و بیرونی امری عادی به نظر می‌رسند.

بزرگ‌ترین مانع در راه تجربه حقیقت اتصال، یکی شناختن خود با ذهن است که موجب می‌شود فکر، غیر ارادی گردد. قادر نبودن به توقف فکر، گرفتاری وحشتناکی است، اما از آنجا که تقریباً همه از آن رنج می‌بریم، متوجه آن نیستیم و آن را حالتی متعارف می‌پنداریم. سر و صدای بی‌وقفه ذهن مانع از آن می‌شود که قلمروی آرامش درونی را که از وجود جدا نیست، بیابیم. این مهمه یک «خود توهمی ذهنی» را شکل می‌دهد که سایه‌ای از ترس و رنج بر ما می‌گستراند.

خود را با ذهن یکی انگاشتن، پرده‌ای غیر شفاف را از مفاهیم، برچسب‌ها، تصاویر، واژه‌ها، داوری‌ها و تعریف‌ها به وجود می‌آورد که راه را بر همه روابط حقیقی سد می‌کند. این پرده بین شما و خودتان، ممنوعان، طبیعت و خدا قرار می‌گیرد. همین پرده پندار است که توهم جدایی، این توهم را که شما وجود دارید و یک «دیگر» کاملاً جدا نیز وجود دارد، ایجاد می‌کند. آنگاه حقیقت بنیادین اتصال با همه چیز و همه کس را که پشت لایه‌ای از تجلیات جسمانی و شکل‌های گوناگون پنهان شده است، فراموش می‌کنید.

چنانچه ذهن به درستی مورد استفاده قرار گیرد ابزاری عالی است، اما اگر به اشتباه به کار گرفته شود بسیار مخرب می‌گردد. با این وجود، مسأله این نیست که از ذهن خود استفاده نادرست می‌کنید، بلکه این است که به طور معمول اصلاً از آن

استفاده نمی‌کنید؛ ذهن، از شما استفاده می‌کند. بیماری این است. شما معتقد هستید که ذهن خود هستید و این یک توهم است. ابزار، شما را تسخیر کرده است؛ مانند آن که موجود دیگری شما را تسخیر کرده باشد و شما ندانید و در نتیجه، آن موجود را خود پندارید.

آزادی با درک این نکته آغاز می‌شود که شما آن موجود، یعنی فکرکننده نیستید. دانستن این واقعیت شما را قادر می‌سازد تا آن موجود را تماشا کنید. همین که شروع به تماشای فکرکننده نمایید، سطح بالاتری از آگاهی فعال می‌شود.

آنگاه به تدریج متوجه می‌شوید که شعور گسترده‌ای در ورای فکر وجود دارد و فکر فقط ذره‌ای خرد از آن شعور است. همچنین متوجه می‌شوید که همه چیزهایی که به راستی مهم هستند، مانند زیبایی، عشق، خلاقیت، شادی و آرامش درونی از ورای ذهن برمی‌خیزند. و در طی این مسیر به تدریج بیدار می‌شوید.

### رها کردن خود از ذهن

خبر خوش آن که می‌توانید خود را از ذهنتان رها کنید. این تنها آزادی حقیقی است. هم اکنون می‌توانید نخستین گام را بردارید.

تا آنجا که می‌توانید به صدای درون سر خود گوش دهید. به هر الگوی فکری تکراری، نوارهایی که شاید سال‌هاست در سرتان نواخته می‌شوند، توجه ویژه کنید.

منظور من از «تماشای فکرکننده» همین است. به عبارت دیگر به صدای درون سر خود گوش کنید و به عنوان شاهد حضور داشته باشید.

هنگامی که به آن صدا گوش می‌دهید، بدون تعصب گوش دهید، یعنی داوری

نکنید. آنچه را می شنوید، قضاوت یا محکوم نکنید، زیرا این کار بدان معناست که همان صدا از در پشتی وارد شده است. به زودی متوجه می شوید که «صدا آنجاست و من در اینجا به آن گوش می دهم، آن را تماشا می کنم.» این درک من، این درک حضور خویش، یک فکر نیست، بلکه از ورای ذهن برمی خیزد.

پس هنگامی که به یک فکر گوش می دهید، نه تنها به فکر آگاه هستید، بلکه به عنوان شاهد فکر نسبت به وجود خودتان نیز آگاه می باشید. این گونه به بُعد جدیدی از آگاهی وارد شده‌اید.

در حالی که به فکر گوش می دهید، یک حضور آگاه، یک خود عمیق تر را در زیر یا پشت فکر احساس می کنید. در این حالت، تسلط فکر بر شما از بین می رود و به سرعت محو می شود، زیرا شما دیگر از طریق یکی دانستن خود با ذهن، به آن انرژی نمی دهید. این آغاز پایان تفکر ناخواسته و اجباری است.

هنگامی که فکر محو می شود، شما در جریان ذهنی خود یک وقفه، یا به عبارت دیگر یک گسستگی یا «بی ذهنی» را تجربه می کنید. در ابتدا فاصله ها کوتاه هستند و شاید چند ثانیه طول بکشند، اما به تدریج طولانی تر می شوند. هنگام بروز این وقفه ها در خود سکوت و آرامش خاصی احساس می کنید. این آغاز حالت طبیعی احساس وصل با وجود است که معمولاً ذهن، آن را می پوشاند. احساس سکون و آرامش با تمرین، عمیق تر می شود. در واقع این عمق انتهایی ندارد. در ضمن، احساس لطیفی از نشاط به شما دست می دهد که از اعماق وجودتان برمی خیزد. این نشاط وجود است.

در حالت اتصال درونی، بسیار هشیار تر و بیدار تر از وضعیت یکی بودن با ذهن هستید. در این حالت شما به طور کامل در حال هستید. این وضعیت، فرکانس ارتعاش

میدان انرژی حیات بخش جسم را بالا می برد.

هنگامی که عمیق تر به این قلمروی بی ذهنی که برخی آن را «اشراق» می خوانند، فروبروید، حالت آگاهی ناب را درک خواهید کرد. در آن حالت، حضور خود را با چنان شور و شعفی حس می کنید که تمامی افکار و عواطف، جسم و کل جهان بیرون در مقایسه با آن بی اهمیت به نظر می رسند. اما این یک حالت خودخواهانه نیست، بلکه وضعیت «بی خودی» است و شما را به ورای آنچه پیش از آن به عنوان «خود» می شناختید، می برد. آن حضور در عین حال که ذات شماست، به طرز غیر قابل تصویری عظیم تر از شماست.

به جای «تماشا کردن فکرکننده» می توانید فقط با متمرکز شدن بر حال، در جریان فکری خود وقفه ایجاد کنید. فقط و فقط معطوف به همین لحظه بشوید.

این کار عمیقاً رضایت بخش است. به این ترتیب آگاهی خود را از فعالیت ذهنی پس می کشید و یک وقفه بی ذهنی ایجاد می کنید که در طی آن بسیار هشیار و آگاه هستید، اما فکر نمی کنید. این معنا و مفهوم مراقبه است.

در زندگی روزمره می توانید به این ترتیب این مراقبه را تمرین کنید که کاری که به طور معمول فقط به منظور رسیدن به نتیجه ای انجام می دهید، با توجه کامل انجام دهید تا خود آن کار به نتیجه تبدیل شود. برای نمونه هر بار از پله بالا و پایین می روید، به هر گام، هر لحظه و حتی هر نفس با دقت توجه کنید. به طور کامل در حال باشید.

هنگام شستن دست، به تمامی دریافت های حسی مربوط به این کار توجه کنید: صدا و احساس آب، حرکت دست ها، عطر صابون و غیره. هنگامی که سوار اتومبیل می شوید، پس از آن که در را بستید چند ثانیه تأمل و

بر جریان تنفس خود تمرکز کنید. نسبت به احساس آرام و در عین حال نیرومند حضور در حال هشیار شوید. برای اندازه گیری میزان موفقیت شما در این تمرین، معیار معینی وجود دارد: مقدار آرامشی که در درون احساس می کنید.

مهم ترین گام در سفر به سوی روشن بینی این است که یاد بگیرید هویت خود را از ذهن جدا کنید. هر بار که در جریان فکری خود وقفه ای ایجاد می کنید، نور آگاهی شما نیرومندتر می شود.

شاید یک روز مچ خود را بگیرید که به سر و صداها ی ذهن خود همچون بازیگوشی های یک کودک می نگرید و لبخند می زنید. این بدان معناست که شما دیگر محتوای ذهن خود را چندان جدی نمی گیرید، زیرا خود را ذهن نمی پندارید.

### روشن بینی، بر فراز فکر

طی رشد، بنا بر تربیت شخصی و فرهنگی خود، یک تصور ذهنی از آن کسی که هستیم شکل می دهیم. می توانیم این وجود توهمی را نفس بنامیم. نفس از فعالیت های ذهنی تشکیل می شود و فقط از طریق تفکر پیوسته دوام دارد. واژه نفس برای افراد گوناگون معانی مختلفی دارد، اما من آن را به معنی «خود کاذب» که توسط یکی شناختن نا آگاهانه خود با ذهن به وجود می آید، به کار می برم.

برای نفس، لحظه حال تقریباً وجود ندارد و فقط گذشته و آینده مهم به نظر می رسند. این وارونگی شدید حقیقت موجب می شود که ذهن در چارچوب نفس بسیار مختل عمل کند. در این حالت، پیوسته ذهن می خواهد گذشته را زنده نگاه دارد، زیرا بدون گذشته شما چه کسی هستید؟ به علاوه ذهن پیوسته خود را به آینده فراقنی می کند تا از ادامه هستی خود خاطر جمع شود و در ضمن پی نوعی رهایی یا خشنودی در آینده است. نفس می گوید: «یک روز وقتی که این یا آن پدیده رخ دهد، من راضی،

خوشحال و آرام خواهم بود.»

حتی مواقعی که نفس علاقه مند به حال به نظر می رسد، به هیچ وجه حال واقعی را نمی بیند، زیرا یا از دریچه گذشته به آن نگاه می کند و یا حال را در حد وسیله ای در راه رسیدن به هدف، هدفی که همواره در آینده ای شکل گرفته در ذهن نهفته است، کاهش می دهد. به ذهن خود بنگرید تا ببینید که حقیقتاً این گونه عمل می کند.

لحظه حال کلید آزادی را در خود دارد، اما تا زمانی که شما ذهن هستید نمی توانید لحظه حال را دریابید.

روشن بینی، یعنی بر فراز فکر رفتن! در وضعیت روشن بینی، باز هم در مواقع لزوم ذهن استدلالی را به کار می برید، اما با کار آیی و تمرکز بسیار بیشتر. در این وضعیت، هر چند برای اهداف عملی از ذهن استفاده می کنید، اما از گفت و گوهای درونی ناخواسته رها شده اید و سکوت و آرامش درونی غالب است.

هنگامی که از ذهن خود استفاده می کنید و به ویژه هنگامی که راه حل های خلاق مورد نیاز است، هر چند لحظه، بین فکر و آرامش، بین ذهن و بی ذهنی در نوسان هستید. بی ذهنی، آگاهی بدون فکر است. تفکر خلاق فقط با این شیوه ممکن می شود، زیرا فقط در این حالت، فکر از نیرویی حقیقی برخوردار می گردد. فکر به تنهایی و زمانی که با قلمروی بسیار گسترده تر آگاهی در ارتباط نیست، به سرعت بی ثمر، دیوانه و مخرب می شود.

### احساس، واکنش بدن به ذهن

ذهن را فقط به مفهوم فکر به کار نمی برم، بلکه ذهن شامل تمامی احساس ها و الگوهای واکنشی ذهنی - احساسی نا آگاه نیز هست. احساس از تلاقی ذهن و بدن ناشی می شود. احساس، واکنش بدن به ذهن یا به عبارت دیگر انعکاسی از ذهن شما در بدن است.

هر چه بیشتر خود را به صورت افکار، دوست داشتن ها و دوست نداشتن ها، داوری ها

و تعابیر خود بشناسید، یعنی هر چه کمتر در حالت آگاهی ناظر حضور داشته باشید، بار انرژی شما سنگین تر خواهد بود، خواه به آن آگاه باشید یا نباشید. اگر نتوانید احساس های خود را درک کنید و با آنها قطع ارتباط کرده باشید، عاقبت آنها را در یک سطح کاملاً جسمانی و به صورت عارضه یا بیماری جسمی تجربه خواهید کرد.

اگر در حس کردن عواطف خود دچار مشکل هستید، ابتدا بر میدان انرژی داخلی بدن تمرکز و بدن خود را از درون حس کنید. این کار، شما را متوجه احساساتان می‌کند.

اگر به راستی می‌خواهید ذهن خود را بشناسید، بدن شما بازتاب واقعی آن را نشان می‌دهد. پس به احساس خود بنگرید، یا به بیان دقیق تر آن را در بدن خود حس کنید. اگر در ظاهر تضادی بین ذهن و بدن مشاهده می‌کنید، بدانید که فکر دروغ می‌گوید و احساس، حقیقت را بیان می‌دارد؛ نه حقیقت مطلق وجود شما، بلکه حقیقت نسبی وضعیت ذهنی شما در آن لحظه.

حتی اگر هنوز نمی‌توانید محتویات ذهن ناخودآگاه را به صورت افکار به آگاهی خود بیاورید، بدانید که آنها همیشه در بدن به صورت احساس متجلی می‌شوند و می‌توانید از آنها آگاه شوید.

تماشا کردن یک حس به این ترتیب، در واقع شبیه به شنیدن یا تماشای یک فکر است که پیش از این شرح دادم. تنها تفاوت آن است که فکر در سر است، اما احساس دارای یک تأثیر نیرومند جسمانی است و به این دلیل در مرحله نخست در بدن حس می‌شود. شما می‌توانید به احساس اجازه دهید وجود داشته باشد، بی آن که خود تحت تأثیر آن قرار بگیرید. شما دیگر احساس نیستید؛ شما نگاه‌کننده و حضور مشاهده‌گر هستید.

با این تمرین هر چه در شما ناخودآگاه است، با نور آگاهی روشن می‌شود.

عادت کنید از خود پرسید، در این لحظه در درون من چه می‌گذرد؟ این پرسش، شما را به مسیر درست هدایت می‌کند. اما خود را تجزیه و تحلیل نکنید، فقط نگاه کنید. تمرکز خود را متوجه درون کنید. انرژی احساس را حس کنید. اگر احساسی وجود ندارد، توجه خود را عمیق تر به میدان انرژی درونی بدن معطوف نمایید. این راه رسیدن به وجود است.

## منشای ترس

حالت روانی ترس از هرگونه خطر ملموس، واقعی و فوری جداست. ترس روانی به شکل‌های گوناگونی نظیر دلواپسی، نگرانی، اضطراب، حالت عصبی، فشار، ترس، وحشت و غیره آشکار می‌شود. ترس روانی همواره در ارتباط با موردی است که امکان دارد رخ بدهد، نه آن که اکنون رخ می‌دهد. شما در اینجا و اکنون هستید، در حالی که ذهنتان در آینده است. این اختلاف موجب شکافی اضطراب‌آور می‌شود. اگر خود را با ذهن یکی بدانید و ارتباط خود را با نیرو و سادگی حال از دست بدهید، آن شکاف اضطراب‌آور همدم همیشگی شما خواهد بود. همیشه می‌توان با لحظه حال رو به رو شد، اما نمی‌توان از عهده چیزی که فقط یک فرافکنی ذهنی است برآمد. نمی‌توان بر آینده پیروز شد.

از این گذشته، تا زمانی که خود را با ذهن یکی می‌دانید، نفس، زندگی شما را اداره می‌کند. نفس به دلیل طبیعت توهمی خود با وجود ساز و کارهای وسیع دفاعی، بسیار آسیب‌پذیر و ناامن است و همواره خود را در خطر می‌بیند. این امر حتی در مواردی که نفس در ظاهر بسیار مطمئن به نظر می‌رسد، نیز درست است. اکنون با در نظر گرفتن آن که احساس، واکنش بدن به ذهن شماست، ببینید بدن پیوسته از نفس، یعنی خود کاذب و ساخته و پرداخته ذهن، چه پیامی دریافت می‌کند؟ خطراً من در معرض خطر قرار دارم! و چه احساسی از این پیام مداوم ایجاد می‌شود؟ ترس!

ظاهراً ترس دلایل بسیاری دارد. ترس از دست دادن، ترس از شکست، ترس از آسیب دیدن و غیره. اما در نهایت، همه ترس‌ها از ترس نفس از مرگ و نابودی

ناشی می‌شود. از نظر نفس، مرگ همیشه در کمین است. در این حالت «خود را ذهن انگاشتن»، ترس از مرگ بر همه جنبه‌های زندگی شما اثر می‌گذارد.

برای نمونه، حتی مورد به ظاهر جزیی و متعارف نیاز بی‌اختیار به حق داشتن و طرف دیگر را مقصر جلوه دادن، یعنی دفاع از موقعیت ذهنی‌ای که خود را با آن یکی فرض کرده‌اید، ناشی از ترس از مرگ است. هنگامی که خود را با یک موقعیت ذهنی یکی فرض می‌کنید، در صورت اشتباه کردن، خود نشأت یافته از ذهن شما به شدت در معرض خطر نابودی قرار می‌گیرد. پس شما در مقام نفس نمی‌توانید خطر اشتباه کردن را بپذیرید، زیرا اشتباه کردن به منزله مرگ است. در این رابطه جنگ‌ها در گرفته‌اند و روابط بی‌شماری از هم گسسته‌اند.

اما اگر خود را از ذهن جدا کرده باشید، درست یا اشتباه بودن عقاید شما هیچ تفاوتی در مفهومی که از «خود» دارید، نمی‌کند. در نتیجه نیاز عمیقاً ناآگاه و به شدت غیر ارادی موجه بودن که شکلی از خشونت است، دیگر وجود نخواهد داشت. آنگاه می‌توانید با قاطعیت و صراحت، افکار و عواطف خود را ابراز کنید، اما در این رابطه حالت ستیزه‌جویانه یا تدافعی نخواهید داشت. در این وضعیت، مفهوم «خود» از ذهن نمی‌آید، بلکه از مکانی عمیق‌تر و حقیقی‌تر در وجود برمی‌خیزد.

مواظب هر نوع حالت تدافعی درونی باشید. از چه دفاع می‌کنید؟ یک هویت توهمی، یک تصویر ذهنی، یک وجود تخیلی. با آگاه شدن به این الگو و مشاهده آن، هویت خود را از آن جدا می‌کنید. آنگاه الگوی ناآگاه به سرعت در نور آگاهی شما محو خواهد شد.

به این ترتیب، تمامی جر و بحث‌ها و بازی‌های قدرت که برای روابط بسیار مخرب هستند، پایان می‌گیرند. نیرومند جلوه کردن برای دیگران، شکلی از ناتوانی است که با جامه کاذب توانایی پوشیده شده است. نیروی حقیقی در درون نهفته است و در حال در دسترس شما قرار دارد.

ذهن همواره به دنبال راهی می‌گردد تا حال را طرد و از آن فرار کند. به عبارت دیگر هر چه بیشتر ذهن را هویت خود بدانید، بیشتر رنج خواهید برد. یا می‌توان گفت که هر چه بیشتر بتوانید حال را بپذیرید و آن را محترم بشمارید، بیشتر از درد، رنج و ذهن خود محور رها خواهید شد.

اگر دیگر نمی‌خواهید خود و دیگران را به درد و رنج دچار کنید، اگر دیگر مایل نیستید به بقایای دردهای گذشته که هنوز در شما وجود دارند بيفزایید، از ایجاد زمان دست بکشید یا دست کم بیش از آنچه برای رسیدگی به جنبه‌های عملی زندگی‌تان ضروری است زمان درست نکنید. چگونه از آفرینش زمان دست بکشیم؟

عمیقاً درک کنید که لحظه حال تنها موردی است که دارید. حال را به مرکز توجه زندگی خود تبدیل کنید.

در حالی که پیش از این، در زمان سکونت داشتید و تماس‌های کوتاهی با حال برقرار می‌کردید، اکنون اقامتگاه خود را در حال قرار دهید و فقط در مواقع ضروری و برای رسیدگی به جنبه‌های عملی زندگی خود، دیدارهای کوتاهی از گذشته و آینده داشته باشید.

پیوسته به لحظه حال پاسخ مثبت بدهید.

### به توهم زمان پایان دهید

راه حل این است: به توهم زمان پایان دهید. زمان و ذهن از هم جدایی ناپذیر هستند. زمان را از ذهن خارج کنید تا متوقف شود، مگر آن که انتخاب کنید که آن را به کار بگیرید. یکی بودن با ذهن به معنای گرفتار شدن در زمان است، یعنی مجبور می‌شوید تقریباً همواره فقط از طریق یادآوری و پیش‌بینی زندگی کنید. این وضعیت، فکر شما را بی‌وقفه مشغول گذشته و آینده می‌کند و موجب می‌شود که به شناخت و محترم شمردن لحظه حال بی‌علاقه شوید. شما به همین لحظه اجازه وجود نمی‌دهید و در نتیجه

احساس اجبار می‌کنید، زیرا به گمان شما گذشته به شما هویت می‌دهد و آینده شکل‌های گوناگونی از رهایی و خشنودی را در بر دارد. اینها هر دو توهم هستند. هر چه بیشتر بر زمان - گذشته و آینده - متمرکز باشید، بیشتر حال، یعنی گران‌بهاترین مورد ممکن را از دست می‌دهید.

چرا حال گران‌بهاترین مورد است؟ نخست، حال تنها مورد است. حال، تنها موردی است که وجود دارد. حال جاودان، فضایی است که همه زندگی شما در آن آشکار می‌شود و تنها عاملی است که ثابت باقی می‌ماند. زندگی در حال است. هیچگاه نبوده است که زندگی شما در حال نبوده باشد و هیچگاه نیز چنین نخواهد شد. دوم، حال، تنها نقطه‌ای است که می‌تواند شما را به ورای محدودیت‌های ذهن ببرد. حال، تنها نقطه دست‌یابی به قلمروی بی‌زمان و بی‌شکل وجود است.

آیا هیچگاه چیزی را خارج از حال، تجربه کرده، انجام داده، اندیشیده یا احساس کرده‌اید؟ آیا گمان می‌کنید که در آینده چنین خواهید کرد؟ آیا ممکن است موردی خارج از حال رخ دهد، یا باشد؟ پاسخ واضح است: نه! هیچ چیز هیچگاه در گذشته رخ نداده است؛ در حال رخ داده است. هیچ چیز هیچگاه در آینده رخ نخواهد داد؛ در حال رخ خواهد داد.

معنا و مفهوم آنچه که در اینجا می‌گویم با ذهن قابل درک نیست. همین که آن را درک کنید آگاهی شما از ذهن به وجود و از زمان به حضور منتقل می‌شود. در این صورت ناگهان احساس می‌کنید همه چیز جان دارد و انرژی وجود را از خود منتشر می‌کند.



## ورود به حال

در بی‌زمانی، گونه‌ای دیگر از دانستن پدید می‌آید. دانستی که روح موجود در یکایک مخلوقات و چیزها را از بین نمی‌برد. دانستی که تقدس و راز زندگی را نابود نمی‌کند و عشق و احترام عمیقی برای هر آنچه که هست قایل می‌شود. دانستی که ذهن درباره آن هیچ نمی‌داند.

الگوی قدیمی طرد لحظه حاضر و مقاومت در برابر آن را به هم بریزید. عادت کنید که هرگاه گذشته و آینده مورد نیاز نیستند، توجه خود را از آنها پس بکشید. تا آنجا که می‌توانید در زندگی روزانه از بُعد زمان خارج شوید. اگر ورود مستقیم به حال برایتان دشوار است، به این ترتیب شروع کنید که تمایل همیشگی ذهن خود را به فرار از حال مشاهده نمایید. می‌بینید که معمولاً آینده بهتر یا بدتر از اکنون مجسم می‌شود. اگر آینده خیالی شما بهتر باشد، به شما امید یا انتظارات لذت‌بخشی می‌دهد و اگر بدتر باشد، تولید نگرانی می‌کند. هر دوی این حالات زاده توهم هستند.

زندگی شما به طور طبیعی از طریق مشاهده با حضور بیشتری توأم می‌شود. همین که متوجه شدید حضور ندارید، حضور پیدا می‌کنید. هر بار که توانایی مشاهده ذهن خود را می‌یابید، دیگر گرفتار آن نیستید. در این روند عامل دیگری وارد شده است، چیزی که زاینده ذهن نیست: حضور مشاهده‌گر. به عنوان مشاهده‌گر ذهن یعنی مشاهده‌گر افکار، احساس‌ها و واکنش‌های

خود در شرایط گوناگون، حضور داشته باشید. دست کم به اندازه‌ای که به شرایط یا شخصی که شما را برمی‌انگیزاند توجه دارید، به واکنش‌های خود توجه نشان دهید. علاوه بر این ببینید که توجه شما چه مدت معطوف به گذشته یا آینده است. آنچه را مشاهده می‌کنید تجزیه و تحلیل، یا داوری نکنید. به فکر بنگرید، احساس را حس کنید و واکنش را تماشا نمایید. از آنها برای خود مسأله شخصی نسازید. آنگاه چیزی بسیار نیرومندتر از تمامی مشاهداتان، حس خواهید کرد حضور خود مشاهده‌گر ساکن در ورای محتویات ذهنی، مشاهده‌گر خاموش!

در شرایطی که واکنش و عواطف شدید شما برانگیخته می‌شوند - برای نمونه در زمان‌هایی که تصور ذهنی شما از خود در معرض خطر قرار می‌گیرد، چالشی در زندگی شما پدید می‌آید که موجب ترس می‌شود، بدبختی‌های پیاپی پیش می‌آیند، یا پیچیدگی‌های احساسی گذشته مطرح می‌گردند - نیاز به حضور متمرکز دارید. در چنین لحظاتی تمایل شما به این است که «ناآگاه» شوید، یعنی واکنش یا احساس بر شما غلبه می‌کند و شما آن واکنش یا احساس «می‌شوید». شما بازی درمی‌آورید، توجیه می‌کنید، مقصر می‌شمارید، حمله می‌کنید، دفاع می‌نمایید ... فقط بدانید که این شما نیستید، بلکه الگوی واکنشی شماست و ذهن در حالت عادی تلاش برای بقا قرار گرفته است.

یکی دانستن خود با ذهن انرژی بیشتری به آن می‌دهد. مشاهده ذهن، انرژی را از آن پس می‌کشد. یکی شناختن خود با ذهن، زمان بیشتری ایجاد می‌کند. مشاهده ذهن، بُعد بی‌زمانی را می‌گشاید. انرژی پس کشیده شده از ذهن به حضور تبدیل می‌شود. هنگامی که معنای حضور داشتن را حس کنید، برای شما ساده‌تر می‌شود که هرگاه برای اهداف عملی نیاز به زمان ندارید، انتخاب کنید که از بُعد زمان خارج شوید و عمیق‌تر به حال فروبروید.

این حرکت به توانایی شما در به کارگیری زمان - گذشته یا آینده - برای موارد عملی لطمه نمی‌زند. به توانایی شما در به کارگیری ذهن نیز خدشه‌ای وارد نمی‌کند، بلکه در واقع آن را تقویت می‌نماید. هنگامی که در این حالت، ذهن خود را به کار بگیرید، متمرکزتر و هشیارتر خواهد بود.

توجه اصلی افراد روشن بین همواره بر حال متمرکز است، اما آنها در حاشیه، نسبت به زمان نیز هشیار هستند. به عبارت دیگر آنها به استفاده از زمان ساعتی ادامه می‌دهند، اما از زمان روانی رها هستند.

### رها کردن زمان روانی

یاد بگیرید که زمان را در جنبه‌های عملی زندگی به کار بگیرید - این را زمان ساعتی می‌خوانیم - اما پس از رسیدگی به امور عملی بی‌درنگ به آگاهی لحظه حاضر بازگردید. به این ترتیب «زمان روانی»، یعنی یکی دانستن خود با گذشته و فراقنی مداوم و ناخواسته به آینده برهم انباشته نمی‌شود.

هنگامی که هدفی را برای خود تعیین می‌کنید و در راه رسیدن به آن می‌کوشید، از «زمان ساعتی» بهره می‌برید. در این وضعیت افزون بر آن که به مقصد خود آگاه هستید، به گامی که در این لحظه برمی‌دارید احترام می‌گذارید و بیشترین توجه خود را به آن معطوف می‌دارید. اما اگر به هر دلیلی از جمله دست‌یابی به شادمانی، خشنودی خاطر، یا احساس کامل تری از خود بیش از اندازه بر هدف متمرکز شوید، دیگر حال گرمی شمرده نمی‌شود. در این حالت صرفاً به یک سکوی پرتاب به آینده مبدل می‌شود که به خودی خود هیچ ارزشی ندارد. آنگاه زمان ساعتی به زمان روانی تبدیل می‌گردد. از آن پس سفر زندگی یک ماجرا نیست، بلکه نیاز مفرطی به رسیدن، دستیابی و موفق شدن است. شما دیگر گل‌های اطراف را نمی‌بینید و نمی‌بوید و نسبت به زیبایی و اعجاز زندگی که با حضور حال پیرامون شما می‌شکفتد، آگاه نخواهید بود.

آیا همواره در تلاش هستید تا به جایی غیر از آنجا که هستید، برسید؟ آیا بیشتر



کارهای شما فقط وسیله‌ای در راه مقصود است؟ آیا خشنودی خاطر همیشه دو - سه قدم آن سوتر یا محدود به لذت‌های کوتاهی نظیر رابطه جنسی، غذا، مشروب، مواد مخدر و هیجان‌های گوناگون است؟ آیا همواره بر شدن، رسیدن، دست‌یابی یا دوییدن از پی هیجان و لذتی تازه متمرکز هستید؟ آیا معتقد هستید که با به دست آوردن چیزهای بیشتر، راضی‌تر، بهتر و از نظر روانی کامل‌تر می‌شوید؟ آیا به انتظار یک زن یا مرد نشسته‌اید تا به زندگی شما معنا ببخشد؟

در حالت عادی خود را ذهن انگاشتن که در واقع ناآگاهی‌ست، توان و نیروی خلاق نامحدودی که در حال نهفته است، به کلی توسط زمان روانی پوشیده می‌شود. در این حالت، زندگی شما شور و شوق، تازگی و حس شگفتی خود را از دست می‌دهد. الگوهای قدیمی افکار، عواطف، رفتار، واکنش و آرزو پیوسته تکرار می‌شوند. فیلم‌نامه‌ای در ذهن جریان می‌یابد که به نوعی به شما هویت می‌بخشد، اما حقیقت حال را مخدوش می‌کند و می‌پوشاند. آنگاه ذهن، خود را مجذوب آینده می‌کند تا بتواند از اکنون ناخوشایند بگریزد.

آنچه به عنوان آینده درک می‌کنید، یک بخش درونی و جدایی‌ناپذیر از آگاهی کنونی شماست. اگر ذهن شما بار سنگین گذشته را با خود حمل کند، باز هم همان وضعیت پیشین را تجربه خواهید کرد. گذشته از طریق نبود لحظه حاضر، خود را زنده نگاه می‌دارد. کیفیت آگاهی شما در این لحظه آینده شما را شکل می‌دهد که طبیعتاً فقط به صورت حال قابل تجربه است.

کیفیت آگاهی شما در این لحظه تعیین‌کننده آینده شماست، اما چه موردی کیفیت آگاهی‌تان را معین می‌کند؟ میزان حضور شما. پس تنها مکانی که امکان دگرگونی حقیقی وجود دارد و گذشته را می‌توان در آن محو کرد، حال است.

شاید برایتان درک این مهم که زمان، علت درد و رنج و مشکلات شماست دشوار باشد. شاید معتقد هستید که مشکلات شما از شرایط خاص زندگی‌تان ناشی می‌شوند. از دیدگاه متداول حق با شماست. اما تا هنگامی که به نارسایی بنیادین ذهن

که همانا مسأله‌سازی یعنی دل‌بستگی ذهن به گذشته و آینده و طرد حال می‌باشد، رسیدگی نکنید، تنها اتفاقی که می‌افتد آن است که مشکلی جای خود را به مشکل دیگر می‌دهد.

اگر بر فرض، تمامی مسایل یا آنچه به نظر شما دلایل ناراحتی‌هایتان است همین امروز به طرز معجزه‌آسایی کنار بروند، اما حضور شما در حال، افزایش نیابد و هشیارتر نشوید، خواهید دید که خیلی زود مشکلات و علت‌های دیگری برای درد و رنج پیدا خواهید کرد که درست مانند سایه شما را همه جا تعقیب می‌کنند. در نهایت فقط یک مسأله وجود دارد: ذهن مقید به زمان.

هیچ نوع رهایی در زمان وجود ندارد. شما نمی‌توانید در آینده رها شوید.

حضور در حال کلید رهایی‌ست. فقط می‌توانید در لحظه حاضر رها باشید.

### یافتن زندگی واقع در ورای وضعیت زندگی

آنچه «زندگی» می‌خوانید باید به بیان دقیق‌تر «وضعیت زندگی» خوانده شود و در واقع یک زمان روانی‌ست: گذشته و آینده. در گذشته برخی موارد مطابق میل شما پیش نرفته‌اند و در نتیجه هنوز در برابر رویدادهای پیشین مقاومت می‌کنید و آنچه را که هست نمی‌پذیرید. امید، شما را پیش می‌برد، اما امید، شما را بر آینده متمرکز نگه می‌دارد و این تمرکز مداوم، به طرد حال و در نتیجه ناخشنودی شما تداوم می‌بخشد.

برای مدتی وضعیت زندگی خود را فراموش کنید و به زندگی خود توجه نمایید.

وضعیت زندگی شما در زمان شکل می‌گیرد، اما زندگی شما در حال است.

وضعیت زندگی شما از جنس ذهن است، اما زندگی شما حقیقی‌ست.

راه باریکی را که به زندگی منتهی می‌شود، پیدا کنید. شاید وضعیت زندگی

شما سراسر مشکلات باشد - مانند بیشتر زندگی‌ها - اما ببینید آیا در این

لحظه مشکلی دارید؟

منظور من فردا، یا ده دقیقه دیگر نیست. همین اکنون، آیا اکنون مشکلی دارید؟

هنگامی که لبریز از مشکلات هستید، جایی برای ورود هیچ چیز جدید وجود ندارد و راه حل نمی‌تواند وارد شود. پس هرگاه می‌توانید، جایی باز کنید و فضایی ایجاد نمایید تا بتوانید زندگی و رای وضعیت زندگی خود را بیابید.

حواس خود را به طور کامل به کار بگیرید. همان جایی که هستید، باشید. به اطراف نگاه کنید. فقط بنگرید، تعبیر و تفسیر نکنید. نور، شکل‌ها، رنگ‌ها و بافت‌ها را ببینید. نسبت به حضور بی‌صدای یک‌کایک چیزها هشیار باشید. نسبت به فضایی که امکان وجود چیزها را فراهم می‌آورد، هشیار باشید.

به صداها گوش دهید. آنها را داوری نکنید. به سکوت پشت صداها گوش دهید. چیزی را لمس کنید - هر چیزی را - و بودن آن را پذیرا باشید.

ضرب‌آهنگ تنفس خود را ملاحظه کنید، هوای دم و بازدم را حس کنید، انرژی حیات را در درون خود حس کنید. بگذارید همه چیز در درون و بیرون باشد. بودن همه چیز را بپذیرید. عمیق‌تر به ژرفای حال فروبروید.

به این ترتیب شما دنیای مرگ‌آور پندارهای ذهنی وابسته به زمان را پشت سر می‌گذارید. شما از ذهن دیوانه که انرژی حیاتان را می‌بلعد و آهسته آهسته سیاره زمین را مسموم و نابود می‌کند، رها می‌شوید. شما از رؤیای زمان بیدار می‌شوید و به لحظه حاضر گام می‌نهدید.

#### همه مشکلات توهمات ذهن هستند

بر حال متمرکز شوید و به من بگویید، در همین لحظه چه مشکلی دارید؟

پاسخی نمی‌شنوم، زیرا امکان ندارد در حالی که توجه شما به طور کامل بر حال است، مشکلی داشته باشید. باید یا وضعیت موجود را بپذیرفت و یا به آن رسیدگی کرد. چرا آن را به مشکل تبدیل کنیم؟

اما ذهن، ناآگاهانه عاشق مشکلات است، زیرا مسایل به گونه‌ای به شما هویت می‌دهند. این وضعیتی متعارف و در عین حال احمقانه است. وجود مشکل به این معناست که شما در ذهن خود درباره وضعیت فکر می‌کنید، بی آن که به راستی بخواهید، یا این امکان وجود داشته باشد که در این باره کاری انجام دهید. در نتیجه به طور ناخودآگاه آن وضعیت را به صورت جزئی از خود درمی‌آورید. شما چنان تحت تأثیر وضعیت زندگی خود قرار می‌گیرید که حس زندگی، حس بودن را از دست می‌دهید، یا به جای آن که توجه خود را به آن کاری که اکنون می‌توانید انجام دهید معطوف بدارید، دیوانه‌وار بار صداها کاری را که شاید باید در آینده انجام بدهید، با خود حمل می‌کنید.

هنگامی که مشکلی ایجاد می‌کنید، درد به وجود می‌آورد. فقط به یک انتخاب ساده نیاز است؛ این تصمیم ساده که «دیگر در هیچ شرایطی برای خودم درد و رنج ایجاد نمی‌کنم، دیگر مسأله نمی‌سازم.»

این انتخاب در عین سادگی بسیار افراطی است. تا هنگامی که به راستی از درد و رنج خسته نشده باشید و جانتان به لب نرسیده باشد، این شیوه را بر نمی‌گزینید و امکان ندارد بتوانید آن را عملی کنید، مگر آن که به نیروی حال دست یابید. هنگامی که برای خود درد و رنجی ایجاد نمی‌کنید، برای سایرین نیز درد و رنج به وجود نمی‌آورد. از آن پس سیاره زیبای زمین، فضای درون خود و روان جمعی بشر را با مسأله‌سازی منفی آلوده نمی‌کنید. چنانچه شرایطی پیش آید که مجبور شوید در حال حاضر با آن رو به رو شوید، هر اقدامی که از آگاهی «همین لحظه» ناشی گردد، روشن و قاطع خواهد بود و در ضمن

احتمال مؤثر بودن آن نیز بیشتر است. چنین اقدامی واکنشی و ناشی از شرایط پیشین ذهن شما نیست، بلکه پاسخی باطنی و مناسب با شرایط خاص مورد نظر می‌باشد. خواهید دید در مواردی که پیش‌تر ذهن مقید به زمان و واکنش نشان می‌داد، هیچ‌کاری نکردن و صرفاً متمرکز بودن بر حال مؤثرتر است.

### نشاط وجود

برای آن که متوجه شوید آیا مغلوب زمان روانی شده‌اید یا نه، می‌توانید معیار ساده‌ای را به کار بگیرید.

از خود پرسید آیا در کاری که انجام می‌دهم، نشاط، آسودگی و سبکی وجود دارد؟ اگر وجود ندارد پس زمان، لحظه‌حال را پوشانده است و زندگی به صورت فشار و تقلا درک می‌شود.

چنانچه در کاری که انجام می‌دهید، نشاط، آسودگی و سبکی وجود ندارد، لزومی ندارد کار خود را تغییر دهید. شاید تغییر «چگونگی» کافی باشد. همواره «چگونه» مهم‌تر از «چه» است. ببینید آیا می‌توانید به کار خود بیش از نتیجه حاصل از آن توجه کنید؟ توجه کامل خود را بر آنچه این لحظه فراهم آورده است، معطوف نمایید. به این ترتیب پذیرای کامل آنچه که هست نیز می‌شوید، زیرا نمی‌توانید توجه کامل خود را به چیزی بدهید که آن را طرد می‌کنید.

همین که لحظه حاضر را محترم بشمارید، تمامی ناراحتی‌ها و تقلاها محو می‌شوند و زندگی با نشاط و آسودگی جریان می‌یابد. هنگامی که بر مبنای هشپاری لحظه حاضر عمل کنید، هر چه انجام می‌دهید حتی اگر ساده‌ترین کارها باشد، سرشار از محتوا، توجه و مهر خواهد بود.

نگران حاصل کارتان نباشید. فقط بر خود کار متمرکز باشید. نتیجه به خودی خود خواهد آمد. این یک تمرین نیرومند معنوی است.

هنگامی که تلاش بی‌اختیار برای دور شدن از حال متوقف شود، شادی وجود در هر کاری که انجام می‌دهید جریان می‌یابد. لحظه‌ای که توجه شما به حال معطوف شود، حضور، آرامش و سکون را تجربه می‌کنید. دیگر برای خشنودی به آینده متکی نیستید و برای رهایی به آن چشم نمی‌دوزید. به این ترتیب به نتایج دل‌بسته نمی‌شوید. نه پیروزی و نه شکست نمی‌توانند حالت درونی وجود شما را دگرگون کنند. شما زندگی و رای وضعیت زندگی خود را یافته‌اید.

در نبود زمان روانی، «خود» شما از وجود سرچشمه می‌گیرد، نه از گذشته شما. در نتیجه این نیاز که شخص دیگری غیر از آنکه در واقع هستید باشید، از بین می‌رود. در جهان در سطح وضعیت زندگی‌تان، می‌توانید ثروتمند، مطلع، موفق و رها از این و آن باشید، اما در بُعد عمیق‌تر وجود، یکپارچه و کامل شده‌اید.

### وضعیت آگاهی بی‌زمانی

هنگامی که یکایک سلول‌های بدن شما چنان حاضر هستند که از حیات مرتعش شده‌اند و زمانی که هر لحظه آن حیات را به صورت شادی وجود حس کنید، آنگاه می‌توان گفت که از زمان رها شده‌اید. رها بودن از زمان به مفهوم رها بودن از نیاز روانی به گذشته برای هویت و آینده برای خشنودی خاطر است. این وضعیت، نشانگر والاترین دگرگونی قابل تصور برای آگاهی می‌باشد.

پس از آن که چند دیدار کوتاه با حالت بی‌زمانی آگاهی داشتید، در بین ابعاد زمان و حضور رفت و آمد خواهید کرد. ابتدا متوجه می‌شوید که توجه شما در واقع چه اندازه کم به حال معطوف است. اما دانستن این نکته که حضور ندارید

موفقیت بزرگی ست. این دانستن همان حضور است، حتی اگر در آغاز فقط یکی - دو ثانیه طول بکشد و دوباره ناپدید شود.

سپس هر چه بیشتر انتخاب کنید که آگاهی خود را بر لحظه حاضر متمرکز نمایید، نه گذشته یا آینده. هرگاه متوجه شوید که حال را از دست داده‌اید، می‌توانید نه فقط یکی - دو ثانیه، بلکه از دیدگاه زمان ساعتی بیرونی برای مدت طولانی‌تری در آن بمانید.

بنابراین پیش از آن که در حالت حضور پایدار شوید، یعنی پیش از آن که به طور کامل آگاه گردید، برای مدتی بین آگاهی و ناآگاهی، بین وضعیت حضور و وضعیت خود را با ذهن یکی دانستن در نوسان خواهید بود. بارها و بارها حال را از دست می‌دهید و به آن بازمی‌گردید. تا آن که عاقبت، حضور، وضعیت اصلی شما شود.

## ۴۴ زدودن ناآگاهی

مهم است در شرایط عادی که امور زندگی نسبتاً به آرامی می‌گذرد، آگاهی بیشتری را به زندگی خود وارد کنید. به این ترتیب نیروی حضور در شما رشد می‌کند و میدان انرژی با فرکانس بالا در شما و پیرامونتان پدید می‌آید. هیچ ناآگاهی، منفی‌گرایی، ناسازگاری، یا خشونتی نمی‌تواند به آن میدان وارد شود و دوام بیاورد، همان‌گونه که تاریکی نمی‌تواند در حضور نور باقی بماند.

پس از آن که آموختید شاهد افکار و احساس خود باشید - که بخش مهمی از حضور داشتن است - نخستین بار متوجه زمینه‌ایستایی ناآگاهی معمولی می‌شوید. از این که می‌بینید فقط گاه و حتی شاید هیچگاه با درون خود آسوده نیستید، حیرت می‌کنید. در سطح افکار با مقاومت فراوانی به شکل داوری، ناخشنودی و فرافکنی‌های ذهنی برای دور شدن از حال رو به رو می‌شوید. در سطح عاطفی جریانی نهفته از ناراحتی، فشار، دلزدگی و اضطراب را احساس خواهید کرد. هر دو، ابعاد ذهن در حالت عادی و مقاومتی آن هستند.

بنگرید که چگونه در نتیجه داوری‌های غیر ضروری، مقاومت در برابر وضعیت موجود و طرد حال از راه‌های گوناگون ناخشنودی و تنش در خود ایجاد می‌کنید. با تابش نور آگاهی بر هر مورد ناآگاه، آن مورد برطرف می‌شود.

همین که بفهمید چگونه ناآگاهی معمولی را بزدا کنید، نور حضور شما

درخشان خواهد شد و رویارویی با ناآگاهی عمیق و رفع آن ساده تر می شود. اما در ابتدا شاید تشخیص ناآگاهی عادی چندان ساده نباشد، زیرا بسیار طبیعی به نظر می رسد.

این عادت را پرورش دهید که وضعیت ذهنی و عاطفی خود را از طریق مشاهده خود بررسی کنید.

«آیا در این لحظه آسوده هستم؟» پرسش خوبی است که جا دارد پیوسته از خود پرسید.

یا می توانید پرسید: «در این لحظه در درون من چه می گذرد؟»

دست کم به آنچه در درونتان می گذرد به اندازه رویدادهای بیرونی علاقه نشان دهید. اگر درون را درست کنید، بیرون خود به خود درست می شود. حقیقت اصلی در درون است، حقیقت فرعی در بیرون است.

اما فوری به این پرسش ها پاسخ ندهید. توجه خود را به درون معطوف کنید. به درون خود نگاهی بیندازید.

ذهن شما در حال ایجاد چه افکاری است؟ چه احساسی دارید؟ توجه خود را به بدن معطوف کنید. آیا تنشی در آن وجود دارد؟

همین که متوجه ناراحتی کوچک یا وضعیت ایستایی در ذهن شدید، ببینید که چگونه از طریق طرد حال از زندگی اجتناب، در برابر آن مقاومت، یا آن را انکار می کنید؟

اشخاص به راه های گوناگون ناآگاهانه با لحظه حاضر مخالفت می ورزند. با تمرین، توان مشاهده خود و بررسی وضعیت درونی در شما تقویت می شود.

### هر کجا هستید به طور کامل آنجا باشید

آیا تحت فشار قرار دارید؟ آیا چنان گرفتار رسیدن به آینده هستید که ارزش حال حاضر در حد وسیله ای برای رسیدن به آینده نزد شما کاهش یافته است؟ فشار در نتیجه اینجا بودن و داشتن خواسته برای آنجا، یا در اکنون بودن و داشتن خواسته برای آینده، ایجاد می شود. این دوگانگی درون شما را پاره پاره می کند.

آیا توجه فراوانی به گذشته دارید؟ آیا پیوسته چه به شکل مثبت، یا منفی درباره گذشته فکر و صحبت می کنید؟ دستاوردهای مهمی را که داشته اید، سرگذشت مورد ستم واقع شدن ها، رفتارهای بدی که با شما شده است و حتی بدی هایی که نسبت به دیگران انجام داده اید را مرتب تکرار می کنید؟

آیا روند فکری شما موجب ایجاد احساس گناه، غرور، رنجش، پشیمانی یا دلسوزی به حال خود می شود؟ در این صورت نه تنها یک احساس کاذب از خود را تشدید می کنید، بلکه با انباشتن گذشته در روان خویش روند سالخوردگی بدن را شتاب می دهید. با مشاهده افرادی که تمایل شدیدی به چنگ انداختن در گذشته دارند، درستی این مطلب را تحقیق کنید.

هر لحظه در برابر گذشته بمیرید. به گذشته نیاز ندارید. فقط در مواردی که گذشته کاملاً به لحظه حاضر مربوط می شود، به آن رجوع کنید. نیروی این لحظه و کامل بودن وجود را حس کنید. حضور خود را احساس کنید.

آیا نگران هستید؟ آیا بسیاری از افکار شما در اطراف «اگر» دور می زند؟ در این صورت، شما خود را با ذهن یکی می دانید؛ ذهنی که خود را به یک وضعیت تخیلی آتی فراقنی کرده و ایجاد هراس می کند. امکان ندارد بتوانید با چنین وضعیتی رو به رو شوید، چون وجود ندارد. این وضعیت یک توهم ذهنی است.

فقط با قبول لحظه حال می توانید این دیوانگی را که دشمن سلامت و زندگی

شماست، متوقف کنید.

به نفس کشیدن خود آگاه شوید. هوایی را که به درون بدن وارد و از آن خارج می‌شود، احساس کنید. میدان انرژی درونی خود را حس کنید. تمامی آنچه که باید در زندگی حقیقی - نه در فراقنی‌های تخیلی ذهن - با آن رو به رو شوید و به آن رسیدگی کنید، در همین لحظه است. از خود پرسید هم/کنون چه مسأله‌ای دارید، نه سال دیگر، نه فردا و نه پنج دقیقه دیگر. این لحظه چه مشکلی دارید؟

همیشه می‌توانید با حال کنار بیایید، اما هیچگاه نمی‌توانید با آینده به توافق برسید و اجباری هم برای این کار ندارید. پاسخ، توان و اقدام مناسب، یا منابع لازم در موقع نیاز در اختیار شما قرار خواهند گرفت، نه پیش و نه بعد از آن.

آیا شما یک «منتظر» هستید؟ چه مدت از زندگی خود را به انتظار کشیدن می‌گذرانید؟ آنچه من «انتظار در مقیاس کوچک» می‌نامم، انتظار کشیدن در صف اداره‌پست، راه‌بندان، فرودگاه، برای رسیدن کسی، یا پایان یافتن کاری است. «انتظار در مقیاس بزرگ»، انتظار برای تعطیلات بعدی، شغل بهتر، بزرگ شدن بچه‌ها، یک رابطه پرمعنا، موفقیت، پولدار شدن، مهم شدن، یا روشن بین شدن است. چندان نامتعارف نیست که اشخاص همه عمر را به انتظار شروع زندگی سپری کنند.

انتظار، یک حالت ذهنی است و در اصل به این معناست که شما آینده را می‌خواهید و اکنون را نمی‌خواهید. آنچه را دارید نمی‌خواهید و آنچه را ندارید می‌خواهید. با هر نوع انتظار، ناآگاهانه تضادی درونی بین اکنون و اینجا، یعنی جایی که نمی‌خواهید باشید با آینده فراقنی شده خود، یعنی جایی که می‌خواهید باشید، ایجاد می‌کنید. این نگرش موجب می‌شود حال حاضر را از دست بدهید و کیفیت زندگی شما به شدت کاهش یابد.

برای نمونه مردم بسیاری منتظر رفاه و ثروت هستند، اما امکان ندارد چیزی را در آینده بیابند. هنگامی که حقیقت حاضر خود را یعنی همان جایی که هستید، همان کسی که هستید و همان کاری که اکنون انجام می‌دهید، محترم می‌شمارید، درک می‌کنید و به طور کامل می‌پذیرید، هنگامی که آنچه را دارید به طور کامل پذیرا می‌شوید، آنگاه برای آنچه دارید شکرگزار هستید، برای آنچه که هست شکرگزار هستید و برای بودن شکرگزار هستید. شکرگزاری برای لحظه حاضر و کامل بودن زندگی در همین لحظه، رفاه حقیقی است. امکان ندارد رفاه در آینده به دست بیاید. با این نگرش، رفاه به مرور زمان و از راه‌های گوناگون در موارد بیرونی نیز پدیدار خواهد شد.

اگر از آنچه دارید راضی نیستید، یا به دلیل «نداشتن‌های خود» در حال حاضر کلافه و خشمگین هستید، شاید این حالات روانی انگیزه‌ای برای ثروتمند شدن شما بشوند، اما حتی اگر میلیون‌ها دلار ثروت کسب کنید، باز هم به همین احساس درونی «نداشتن» ادامه خواهید داد و در اعماق وجود خود ناراضی باقی خواهید ماند. ممکن است تجربیات پرهیجانی که با پول قابل خریداری هستند داشته باشید، اما آنها گذرا هستند و همواره در نهایت شما را با احساس تهی بودن و نیاز به خشنودی‌های بیشتر جسمانی و روانی رها می‌کنند. شما نمی‌توانید انتظار بودن را بکشید. پس کامل بودن زندگی را در همین لحظه احساس کنید که همین به تنهایی رفاه حقیقی است.

انتظار کشیدن را به عنوان حالتی از ذهن کنار بگذارید. هنگامی که می‌خواهید خود را می‌گیرید که به حالت انتظار فرورفته‌اید، از آن خارج و به لحظه حاضر وارد شوید. فقط باشید و از بودن لذت ببرید. اگر حاضر باشید، هیچ نیازی نیست که انتظار چیزی را بکشید.

پس دفعه بعد اگر کسی به شما گفت: «معدرت می‌خواهم که منتظرت گذاشتم.» می‌توانید در پاسخ بگویید: «اشکالی ندارد، انتظار نمی‌کشیدم. فقط اینجا بودم و لذت می‌بردم؛ از بودنم لذت می‌بردم!»

اینها فقط چند ترفند عادت‌ی ذهن برای طرد لحظه حاضر و بخشی از ناآگاهی متداول هستند، اما چنان با زندگی عادی در هم آمیخته‌اند که نادیده گرفتن آنها ساده است. آنها زمینه‌ایستایی ناخشنودی مداوم را تشکیل می‌دهند. اما هر چه بیشتر مشاهده وضعیت روانی و احساس درونی را تمرین کنید، ساده‌تر می‌توانید تشخیص دهید که آیا در آینده یا گذشته، یا به عبارت دیگر در ناآگاهی گرفتار شده‌اید، یا نه و آنگاه می‌توانید از رؤیای زمان بیدار شوید و به حال گام بگذارید.

اما مراقب باشید، خودکاذب و ناشادمان که بر اساس هویت ذهنی استوار است، در زمان زندگی می‌کند و می‌داند که لحظه حاضر به مفهوم مرگ اوست. بنابراین به شدت از آن احساس خطر می‌کند و هر کاری بتواند انجام می‌دهد تا شما را از حال، بیرون بکشد و گرفتار زمان کند.

به نوعی، حالت حضور را می‌توان به انتظار تشبیه کرد، اما گونه‌ای دیگر از انتظار، نوعی بردباری که هشیاری کامل شما را می‌طلبد. در هر لحظه ممکن است رویدادی پیش بیاید و اگر به طور کامل بیدار و آرام نباشید، آن تجربه را از دست می‌دهید. در حالت حضور، تمامی توجه شما معطوف به حال است. دیگر میدانی برای خیال‌پروری، فکر کردن، یادآوری و حدس زدن باقی نمی‌ماند. هیچ فشار و ترسی وجود ندارد و فقط حضور هشیار باقی‌ست. شما با تمامی وجود و با یکایک سلول‌های بدنتان حضور دارید.

در آن حالت، «شمایی» که گذشته و آینده‌ای دارد، یا به عبارتی شخصیت شما تقریباً وجود ندارد و با این همه، هیچ چیز ارزشمندی از دست نرفته است. شما هنوز در اصل، خودتان هستید. در واقع شما بیش از هر زمانی خودتان هستید، یا بهتر بگوییم فقط در اکنون است که شما به راستی خودتان هستید.

گذشته نمی‌تواند در حضور شما دوام بیاورد

چالش‌های حال حاضر هر آنچه را که باید درباره گذشته ناآگاه خود بدانید آشکار

می‌کند. کند و کاو گذشته آن را به حفره‌ای بی‌انتها تبدیل می‌کند. شاید فکر کنید برای فهمیدن گذشته، یا رها شدن از آن نیاز به فرصت بیشتری دارید، یا به عبارت دیگر سرانجام، آینده شما را از گذشته رها خواهد ساخت. این یک توهم است. فقط اکنون می‌تواند شما را از گذشته آزاد کند. زمان بیشتر نمی‌تواند شما را از اسارت زمان رهایی بخشد.

به نیروی حال دست یابید. تنها راه حل ممکن همین است. نیروی حال چیزی جز نیروی حضور شما، یعنی آگاهی رها از شکل‌های فکری نیست. پس، از جایگاه اکنون با گذشته رو به رو شوید. هر چه بیشتر به گذشته توجه کنید، به آن انرژی بیشتری می‌دهید و احتمال آن که از آن یک «خود» ایجاد کنید، بیشتر می‌شود.

اشتباه نکنید توجه مهم است، اما نه به گذشته به صورت گذشته. به اکنون توجه کنید؛ به رفتار، واکنش‌ها، حال‌ها، فکرها، احساس‌ها، ترس‌ها و آرزوهایتان که در حال حاضر آشکار می‌شوند، پردازید. اینها گذشته موجود در شما هستند. اگر بتوانید به اندازه کافی حضور داشته باشید و همه این موارد را تماشا کنید، نه با دیده انتقاد و تجزیه و تحلیل، بلکه بدون داوری، آنگاه با گذشته رو به رو می‌شوید و از طریق نیروی حضور خود آن را می‌زدایید.



## زیبایی در سکون حضور می شکفت

برای هشیار شدن نسبت به زیبایی، عظمت و تقدس طبیعت نیاز به حضور دارید. آیا تاکنون در یک شب صاف به آسمان و بی کرانگی فضا نگرسته‌اید و از سکون مطلق و وسعت باور نکردنی آن به حیرت افتاده‌اید؟ آیا به صدای جویباری که از کوه به جنگل سرازیر می‌شود، گوش داده‌اید؟ واقعاً گوش داده‌اید؟ یا به صدای یک توکای سیاه به هنگام غروب در یک شب آرام تابستانی؟

برای هشیار شدن نسبت به این چیزها، ذهن باید آرام بگیرد. باید لحظه‌ای بار مسایل، گذشته، آینده و همه دانش خود را زمین بگذارید. در غیر این صورت نگاه می‌کنید و نمی‌بینید، گوش می‌دهید و نمی‌شنوید. در این موارد حضور کامل شما ضروری است.

در ورای زیبایی اشکال بیرونی، چیز دیگری وجود دارد: چیزی که قابل نام‌گذاری نیست، چیزی وصف‌ناپذیر، یک مفهوم عمیق درونی و مقدس. زیبایی، هر زمان و هر کجا وجود دارد، این ویژگی به طریقی خود را ظاهر می‌کند، اما فقط هنگامی برای شما آشکار می‌شود که حضور داشته باشید.

آیا ممکن است این جوهر بی‌نام با حضور شما یکی باشد؟ آیا بدون حضور شما آن جوهر وجود می‌داشت؟ عمیقاً در این باره بیندیشید و خود، پاسخ آن را بیابید.

### درک آگاهی ناب

هنگام مشاهده ذهن، آگاهی خود را از تصاویر ذهنی پس می‌کشید. در این حالت،



آگاهی را ناظر یا شاهد می‌نامیم. به تدریج ناظر، یعنی آگاهی ناب در ورای شکل، نیرومندتر می‌شود و صورت‌های ظاهری ذهنی ضعیف‌تر می‌گردند.

هنگامی که درباره تماشا کردن ذهن سخن می‌گوییم، رویدادی را شخصی می‌سازیم که در اصل جایگاهی کیهانی دارد: آگاهی از طریق شما از این خیال باطل که خود را با صورت ظاهر یکی بدانند، رها می‌شود و از شکل کناره می‌گیرد. این امر نشانه و بخشی از رویدادی است که اگر بخواهیم در چارچوب زمان درباره آن صحبت کنیم، در آینده‌ای دور واقع می‌شود و آخر زمان نام دارد.

حضور داشتن در زندگی روزمره به شما یاری می‌کند تا عمیقاً در خود استوار شوید. در غیر این صورت، ذهن که قدرت و جنبش فراوانی دارد، شما را همچون یک رودخانه خروشان به دنبال خود می‌کشاند. حضور داشتن به این معناست که به طور کامل در بدن خود سکنی‌گزینید، همواره بخشی از توجه خود را به میدان انرژی درون بدن معطوف بدارید، یا به عبارت دیگر بدن را از درون حس کنید. آگاهی به بدن، شما را به حال پیوند می‌دهد.

جسم قابل دیدن و لمس کردن، نمی‌تواند شما را به حضور وجود ببرد. بدن قابل لمس و مشاهده، فقط پوسته بیرونی و یک درک محدود و مخدوش از حقیقتی عمیق‌تر است. در حالت طبیعی وصل با وجود، این حقیقت عمیق‌تر را می‌توان هر لحظه به صورت بدن درونی نامریی و حضور زنده و پرشور درون احساس کرد. پس «سکنی‌گزیدن در بدن» به معنای حس کردن جسم از درون است؛ حس کردن حیات جاری در بدن و در نتیجه درک این مهم که شما در ورای شکل ظاهری هستید.

تازمانی که ذهن شما همه توجهتان را می‌گیرد، با وجود ارتباطی ندارید. در این هنگام - که برای بیشتر افراد همواره است - شما در بدن خود نیستید. ذهن، همه آگاهی شما را

جذب و آن را تبدیل به مواد ذهنی می‌کند و شما نمی‌توانید دست از فکر کردن بکشید. برای آگاه شدن به وجود، باید آگاهی را از ذهن پس بگیرید. این یکی از مهم‌ترین کارهای شما در سفر معنوی تان است. به این ترتیب مقادیر بسیار زیادی از آگاهی که پیش‌تر گرفتار فکر کردن‌های بی‌فایده و غیرارادی می‌شد، آزاد می‌گردد. یکی از شیوه‌های بسیار مؤثر آن است که به سادگی مرکز توجه خود را از فکر کردن پس بکشید و به بدن منتقل نمایید، به جایی که بی‌درنگ می‌توانید وجود را به صورت میدان انرژی نامریی و جان‌بخش آنچه جسم می‌نامید، احساس کنید.

### اتصال با بدن درونی

خواهش می‌کنم هم‌اکنون آزمایش کنید. شاید اگر چشمتان را ببندید، این تمرین برایتان ساده‌تر شود. بعدها وقتی که «در بدن بودن» برایتان طبیعی و ساده شد، بستن چشم‌ها لازم نیست.

توجه خود را به درون بدن معطوف کنید. بدن را از درون احساس نمایید. آیا زنده است؟ آیا در دستان، بازوان، پاها، ران‌ها، شکم و سینه شما حیات جریان دارد؟

آیا می‌توانید میدان انرژی ظریفی که سراسر بدن را فرا گرفته است و یکایک سلول‌ها و اعضای بدن را با نیروی زندگی مرتعش می‌کند، احساس کنید؟ آیامی‌توانید آن را در همه اعضای بدنتان همزمان و به صورت یک میدان انرژی احساس کنید؟

چند لحظه بر حس کردن بدن درونی خود متمرکز شوید. در این باره فکر نکنید، آن را احساس کنید.

هر چه بیشتر به آن توجه کنید، احساس شما واضح‌تر و قوی‌تر می‌شود.

احساس می‌کنید یکایک سلول‌هایتان زنده‌تر می‌شوند و اگر تصویرپردازی شما قوی باشد، شاید تصویری نورانی از بدن در ذهنتان مجسم شود. هر چند چنین تصویری می‌تواند در کوتاه‌مدت مفید باشد، اما توجه خود را بیشتر به احساس کردن معطوف کنید تا به تصاویری که پدیدار می‌شوند. هر تصویری - هر اندازه زیبا یا نیرومند - به هر حال در چارچوب شکل تعریف شده است و در نتیجه امکان نفوذ عمیق را محدود می‌کند.

### عمیق‌تر فرورفتن به درون بدن

برای آن که عمیق‌تر به درون بدن فروروید، مراقبه زیر را تمرین کنید. انجام دادن این تمرین به مدت ده تا پانزده دقیقه در روز، کافی به نظر می‌رسد.

ابتدا توجه کنید که عوامل بیرونی نظیر تلفن یا افراد، مزاحم شما نشوند. روی یک صندلی بنشینید، اما به عقب تکیه ندهید، ستون مهره‌ها را صاف نگه دارید. این کار موجب می‌شود تا هشیار بمانید. با این همه اگر شیوه دیگری را برای نشستن در مراقبه ترجیح می‌دهید، همان‌گونه بنشینید. توجه کنید که بدن آسوده و وانهاده باشد. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. تنفس را با شکم خود احساس کنید. ببینید که چگونه با هر دم و بازدم شکم شما اندکی منبسط و منقبض می‌شود.

سپس نسبت به کل میدان انرژی درون بدن هشیار شوید. درباره آن فکر نکنید، آن را احساس کنید. با این کار، آگاهی را از ذهن پس می‌گیرید. اگر تجسم نور را که شرح دادم به نظرتان مفید می‌آید، آن شیوه را به کار ببندید.

پس از آن که بدن درونی را به روشنی به صورت یک میدان انرژی دیدید، اگر می‌توانید تجسم را رها کنید و فقط بر احساس متمرکز شوید. اگر می‌توانید هر تصویر ذهنی را که از بدن دارید نیز کنار بگذارید. در این حالت تنها چیزی که باقی می‌ماند احساس حضور فراگیر یا «بودن» است. احساس می‌کنید

بدن درونی بی‌حد و مرز است.

آنگاه توجه خود را عمیق‌تر بر آن احساس متمرکز کنید و با آن یکی شوید. به میدان انرژی ملحق شوید تا دوگانگی شاهد و مشهود، یعنی شما و بدن از بین برود. اکنون تمایز بین درون و بیرون نیز از بین می‌رود و در نتیجه دیگر بدن درونی باقی نمی‌ماند. در حقیقت شما با فرورفتن عمیق به درون بدن، به ورای بدن رفته‌اید.

تا هنگامی که احساس راحتی می‌کنید، در قلمروی وجود ناب بمانید. سپس دوباره نسبت به جسم، تنفس و حواس مادی خود آگاه شوید و چشمانتان را باز کنید. چند دقیقه به شیوه مراقبه، یعنی بدون نام‌گذاری ذهنی به پیرامون خود بنگرید و در این حال به حس کردن بدن درونی خود ادامه دهید.

دست‌یابی به قلمروی بدون شکل به راستی آزادی‌بخش است و شما را از اسارت شکل و شناسایی با شکل رها می‌سازد. می‌توانیم آن را کانون نهانی، منشای ناپیدای همه چیز، یا وجود درون همه موجودات بخوانیم. آنجا قلمروی آرامش و سکون عمیق و در عین حال نشاط و زندگی پرشور است. هرگاه حضور داشته باشید، تا حدودی نسبت به نور، یعنی آگاهی نابی که از این منشأ ناشی می‌شود، «هشیار» می‌گردید. علاوه بر این، درک می‌کنید که نور از وجود شما جده نیست و ذات شما را تشکیل می‌دهد.

هنگامی که آگاهی شما به بیرون معطوف است، ذهن و جهان پدیدار می‌شوند و هنگامی که به درون معطوف است، منشای خود را درک می‌کند و به خانه، نزد آن کانون نهانی بازمی‌گردد.

سپس با بازگشت آگاهی شما به جهان متجلی، دوباره هویت ظاهری را که به طور موقت کنار گذاشته بودید، باز پس می‌گیرید و دارای نام، گذشته، وضعیت زندگی و آینده می‌شوید. اما از یک جنبه بسیار مهم و اصلی شما آن انسان پیشین نیستید: شما به

حقیقتی در درون خود نظر انداخته‌اید که این جهانی نیست، هر چند که از جهان و همچنین از شما جدا نمی‌باشد.

اکنون اجازه دهید تمرین معنوی شما این باشد:

همچنان که به امور زندگی می‌پردازید، صد درصد توجه خود را به جهان بیرون و ذهن خود معطوف نکنید. مقداری از توجه را در درون نگه دارید.

حتی هنگامی که به کارهای روزمره مشغول هستید و به ویژه مواقعی که در ارتباط با افراد و طبیعت قرار دارید، بدن درونی را احساس کنید. سکون عمیق درون را حس کنید. این در راهواره باز نگه دارید.

کاملاً ممکن است در طی زندگی نسبت به کانون نهانی آگاه باشید. شما آن را به صورت یک آرامش عمیق در حاشیه حس می‌کنید، سکونی که هیچگاه و در پی هیچ رویدادی ترکتان نمی‌کند. شما پلی بین پیدا و ناپیدا می‌شوید، بین جهان و خدا.

این حالت وصل با منشأ است و ما آن را روشن بینی می‌نامیم.

### در خود استوار باشید

راه حل آن است که پیوسته با بدن درونی خود در ارتباط باشید و همواره آن را حس کنید. این وضعیت به سرعت زندگی شما را دگرگون و عمیق می‌کند. هر چه آگاهی بیشتری متوجه بدن درونی خود کنید، ارتعاش آن بالاتر می‌رود، مانند چراغی که با چرخاندن سوئیچ کنترل، پر نورتر می‌شود. در سطح انرژی بالاتر، دیگر موارد منفی بر شما تأثیر نمی‌گذارند و شما وضعیت جدیدی را به خود جلب می‌کنید که بازتاب ارتعاش بالاتر است.

اگر توجه خود را تا حد امکان بر درون بدن متمرکز کنید، در حال، استوار می‌شوید. در این حالت، شما خود را به جهان بیرونی نمی‌بازید و خود را در اختیار ذهن

قرار نمی‌دهید. هنوز افکار و احساسات، ترس‌ها و آرزوها تا حدودی وجود دارند، اما بر شما چیره نمی‌شوند.

خواهش می‌کنم ببینید توجه شما در همین لحظه کجاست. اکنون این واژه‌ها را در کتاب می‌خوانید. این نقطه تمرکز توجه شماست، اما در ضمن نسبت به پیرامون خود، افراد و موارد دیگر حاشیه‌ای نیز آگاه هستید. علاوه بر این شاید درباره آنچه می‌خوانید نیز ذهنتان فعال شده و تعابیر ذهنی داشته باشید.

اما لزومی ندارد این چیزها همه توجه شما را بگیرند. ببینید آیا می‌توانید همزمان با بدن داخلی خود نیز در ارتباط باشید؟ بخشی از توجه خود را در درون نگه دارید. اجازه ندهید تمامی توجه شما به بیرون جریان یابد. کل بدن خود را از درون به صورت یک میدان انرژی احساس کنید؛ درست مانند آن که با تمامی بدن خود می‌خوانید. در روزها و هفته‌های آتی، مرتب این تمرین را انجام دهید.

همه توجه خود را به ذهن و جهان بیرون ندهید. حتماً بر کاری که انجام می‌دهید متمرکز باشید، اما هر وقت توانستید همزمان، بدن درونی را نیز احساس کنید. در خود استوار باشید. آنگاه مشاهده کنید که چگونه با این حرکت وضعیت آگاهی و کیفیت کار شما تغییر می‌یابد.

خواهش می‌کنم صرفاً گفته‌های مرا تأیید یا طرد نکنید، آن را امتحان کنید.

### تقویت سیستم ایمنی بدن

هرگاه احساس می‌کنید لازم است سیستم ایمنی خود را تقویت کنید، می‌توانید این مراقبه نیرومند خوددرمانی را به کار ببندید. اگر به محض مشاهده نخستین علائم بیماری این تمرین را انجام دهید، تأثیر آن بیشتر است، اما در مورد بیماری‌هایی که تنبیت شده‌اند نیز می‌تواند مؤثر باشد، به شرط آن که با تمرکز زیاد و بارها آن را

انجام دهید. در ضمن با این مراقبه اختلال‌هایی که در نتیجه عواطف منفی در میدان انرژی پدید می‌آیند، اصلاح می‌شوند.

اما این تمرین، جایگزین تمرین لحظه به لحظه بودن در بدن نیست. تأثیر این تمرین به تنهایی موقتی خواهد بود. روش انجام دادن آن چنین است:

هنگامی که چند دقیقه کاری ندارید و به ویژه درست پیش از آن که شب به خواب بروید و همین که صبح بیدار شدید و پیش از آن که برخیزید، بدن خود را «غرق» در آگاهی کنید. چشمانتان را ببندید و به پشت دراز بکشید. ابتدا توجه خود را برای مدتی کوتاه بر اعضای مختلف بدن - دست‌ها، پاها، شکم، سینه، سر و غیره - متمرکز کنید. انرژی حیات درون اعضا را تا آنجا که می‌توانید حس کنید. حدود پانزده ثانیه با هر عضو بمانید.

آنگاه اجازه دهید چند بار توجه شما همچون موج از پا به سوی سر و از سر به سوی پا بر همه بدن معطوف شود. یک دقیقه برای این حرکت کافی است. سپس تمامیت بدن درونی خود را به صورت یکپارچه و یک میدان انرژی احساس نمایید. این حس را چند دقیقه حفظ کنید. در این مدت به شدت حضور داشته باشید. در یکایک سلول‌های بدن خود حاضر باشید.

از این که ذهن گه‌گاه موفق می‌شود توجه شما را به خارج از بدن سوق دهد و در افکار گم می‌شوید، ناراحت نشوید. همین که متوجه این عمل شدید، فقط توجه خود را به بدن درونی معطوف نمایید.

#### استفاده خلاق از ذهن

اگر لازم است ذهن خود را برای مورد ویژه‌ای به کار بگیرید، از آن در ارتباط با

بدن درونی استفاده کنید. فقط زمانی می‌توانید ذهن خود را خلاقانه به کار بگیرید که در ضمن هشیار بودن، فکری نداشته باشید و ساده‌ترین راه دستیابی به این حالت از طریق بدن است.

هرگاه به یک پاسخ، راه حل یا اندیشه بدیع نیاز دارید، لحظه‌ای از فکر کردن دست بکشید و توجه خود را بر میدان انرژی درونی خود متمرکز کنید. نسبت به سکون، هشیار شوید.

آنگاه هنگامی که فکر کردن را از سر می‌گیرید، تازه و خلاق خواهید بود. خود را عادت دهید تا در کارهای فکری، هر چند دقیقه یک بار از تفکر دست بکشید و به حالت گوش دادن به درون یا سکون درونی بروید. به عبارت دیگر، فقط با سر خود فکر نکنید، بلکه با تمامی بدن فکر کنید.

#### بگذارید تنفس، شما را به درون بدن ببرد

هرگاه در ارتباط قرار گرفتن با بدن درونی برایتان دشوار می‌شود، معمولاً ساده‌تر است که ابتدا بر دم و بازدم متمرکز شوید. تنفس آگاهانه که به خودی خود مراقبه‌ای نیرومند است، به تدریج شما را در تماس با بدن قرار می‌دهد.

با توجه خود تنفس را دنبال کنید و ببینید که چگونه هوا به بدن داخل و از آن خارج می‌شود. نفس بکشید و شکم خود را احساس کنید که با هر دم و بازدم اندکی منبسط و منقبض می‌شود.

اگر تجسم کردن برایتان ساده است، چشمانتان را ببندید و خود را در احاطه نور یا غرق در ماده‌ای درخشان - اقیانوسی از آگاهی - ببینید. آنگاه آن نور را فروبیرید. احساس کنید آن ماده درخشان بدن شما را فرامی‌گیرد و آن را نیز درخشان می‌کند.

سپس به تدریج هرچه بیشتر بر آن احساس متمرکز شوید. به هیچ تصویری دل بسته نشوید. شما اکنون در بدن خود هستید. شما به نیروی حال دست یافته‌اید.

## بخش دوم

عشق حالتی از وجود است.

عشق شما در بیرون نیست،

بلکه در اعماق وجود شماست.

نه شما می‌توانید عشق را از دست بدهید

و نه عشق می‌تواند شما را ترک کند.

عشق به هیچ شخص و شکل ظاهری دیگر

وابسته نیست.

رابطه، تمرین معنوی



## زدودن بدن دردمند

بخش بزرگی از درد و رنج انسان‌ها غیر ضروری است، اما تا زمانی که ذهنی کنترل نشده زندگی فرد را در اختیار دارد، توسط خود شخص ایجاد می‌شود. دردی که اکنون به وجود می‌آورد همواره نوعی عدم پذیرش است؛ نوعی مقاومت ناآگاه در برابر آنچه که هست.

مقاومت در سطح افکار، شکل داوری به خود می‌گیرد و در سطح عواطف به صورت نوعی احساس منفی ظاهر می‌شود. شدت درد بستگی به میزان مقاومت در برابر لحظه حاضر دارد و این خود متکی به آن است که شما تا چه حد خود را با ذهن یکی می‌دانید. ذهن همواره در پی آن است که حال را انکار کند و از آن بگریزد.

به عبارت دیگر هر چه خود را بیشتر از طریق ذهن بشناسید، بیشتر رنج می‌برید. یا می‌توان گفت هر چه بیشتر بتوانید حال را بپذیرید و آن را محترم بشمارید، کمتر درد و رنج می‌کشید و بیشتر از ذهن خود محور رها می‌شوید.

برخی آموزش‌های معنوی می‌گویند که در نهایت، تمامی دردها توهم هستند و این درست است. اما پرسش این است که آیا این امر برای شما حقیقت دارد؟ فقط با داشتن اعتقاد، این امر حقیقت پیدا نمی‌کند. آیا مایل هستید باقی عمر خود را در درد و رنج بگذرانید و مرتب تکرار کنید که این یک توهم است؟ آیا تکرار این گفته شما را از درد و رنج رها می‌کند؟ آنچه مورد نظر ماست این است که شما چگونه می‌توانید به این حقیقت برسید، یعنی چگونه می‌توانید آن را در واقعیت خود تجربه کنید.

تا هنگامی که خود را با ذهن یکی می‌دانید، یعنی مادامی که از نظر معنوی ناآگاه هستید،

درد اجتناب‌ناپذیر است. منظور من در اینجا به طور عمده درد احساسی است که منشای اصلی درد و بیماری‌های جسمی نیز می‌باشد. طرد، تنفر، آه و ناله، احساس گناه، خشم، افسردگی، حسادت و حتی کوچک‌ترین ناراحتی همگی اشکال گوناگون درد هستند. علاوه بر اینها هر لذت، یا اوج احساسی بذر درد را دربر دارد؛ نقطه مقابل جدایی‌ناپذیری که به مرور زمان آشکار می‌شود.

هر فردی که برای به اوج رفتن یا نشسته شدن، مواد مخدر به کار برده باشد می‌داند که آن خیز سرانجام به افت منتهی می‌شود و لذت به شکلی از درد تبدیل می‌گردد. علاوه بر این بسیاری از مردم بنا بر تجارب شخصی می‌دانند که امکان دارد روابط صمیمانه به سرعت از منبع لذت به منشای درد تبدیل شوند. از دیدگاهی بالاتر، دو قطب مثبت و منفی دو روی یک سکه هستند و هر یک بخشی از دودی می‌باشد که در آگاهی وضعیت نفسانی یکی بودن با ذهن نهفته است.

درد شما در دو سطح است: دردی که اکنون ایجاد می‌کنید و دردی که از گذشته باقی مانده و هنوز در ذهن و بدن شما زندگی می‌کند.

تا زمانی که نتوانید به نیروی حال دست یابید، هر درد عاطفی که تجربه می‌کنید، پس مانده‌ای از درد را از خود بر جای می‌گذارد که به زندگی با شما ادامه می‌دهد. این درد به دردهای مانده از گذشته می‌پیوندد و در ذهن و بدن شما خانه می‌کند. روشن است که این مجموعه شامل دردهای دوران کودکی و ناشی از ناآگاهی دنیایی که در آن متولد شدید، نیز می‌گردد.

این درد متراکم، یک میدان انرژی منفی است که ذهن و بدن شما را اشغال می‌کند. اگر آن را به صورت یک موجود نامرئی مستقل می‌بینید تا اندازه زیادی به حقیقت نزدیک شده‌اید. این، «بدن دردمند عاطفی» است.

بدن دردمند در دو حالت به زندگی ادامه می‌دهد: غیر فعال و فعال. هر چند ممکن است بدن دردمند در نود درصد اوقات غیرفعال باشد، اما امکان دارد در شخصی که عمیقاً غمگین است در صد درصد اوقات فعال شود. برخی افراد تقریباً

به کلی از طریق بدن دردمند زندگی می‌کنند و برخی دیگر آن را فقط در شرایطی ویژه مانند روابط بسیار صمیمانه، یا موقعیت‌هایی در رابطه با ترک کردن یا از دست دادن عزیزی در گذشته، آزردهای عاطفی یا جسمی پیشین و غیره تجربه می‌کنند.

هر عاملی می‌تواند بدن دردمند را فعال کند، به ویژه اگر آن مورد با الگوی درد پیشین شما هماهنگ باشد. هنگامی که بدن دردمند آماده است تا از حالت غیرفعال خود خارج شود، حتی فکر یا سخن بی‌غرض یکی از نزدیکان آن را فعال می‌کند.

### پایان دادن به یکی دانستن خود با بدن دردمند

بدن دردمند نمی‌خواهد شما آن را به طور مستقیم مشاهده کنید و ماهیتش را دریابید. همین که به بدن دردمند بنگرید، میدان انرژی آن را در خود احساس کنید و توجه خود را به آن معطوف نمایید، روند یکی دانستن پایان می‌یابد.

اینک بعد بالاتری از آگاهی وارد می‌شود که من آن را حضور می‌نامم. شما اکنون شاهد یا ناظر بدن دردمند هستید. این به آن مفهوم است که بدن دردمند دیگر نمی‌تواند با تظاهر به «شما بودن» از شما بهره‌برداری و از طریق شما نیروی خود را تأمین نماید. در این صورت درونی‌ترین نیروی خود را بازمی‌یابید.

برخی بدن‌های دردمند، ناخوشایند اما نسبتاً بی‌ضرر و بیشتر شبیه به کودکی هستند که دست از نق زدن نمی‌کشند. برخی دیگر هیولاهایی مخرب و شرور هستند، درست مانند شیطان. برخی به جسم آسیب می‌رسانند و تعداد بیشتری از نظر عاطفی خطرناک هستند. برخی به افراد پیرامون شما یا نزدیکانتان حمله می‌کنند و برخی دیگر به شما که میزبان هستید، یورش می‌آورند. آنگاه افکار و عواطف شما درباره زندگی به شدت منفی و خودویرانگر می‌شود. اغلب بیماری‌ها و تصادف‌ها به این طریق ایجاد می‌شوند. حتی برخی از بدن‌های دردمند، میزبان خود را به سوی خودکشی سوق می‌دهند.

هنگامی که در برخورد با شخصی که گمان می‌کردید می‌شناسید، ناگهان برای نخستین بار با این موجود بیگانه و نامطبوع رو به رو می‌شوید، حیرت‌زده می‌گردید.

اما مهم تر است که او را در خود مشاهده کنید، تا دیگران.

متوجه کوچک ترین نشانه های ناراحتی به هر شکلی باشید. شاید بدن دردمند در آستانه بیدار شدن باشد. ناراحتی می تواند به صورت آزرده گی، بی حوصلگی، سنگینی، میل به آزاررسانی، خشم، جوش و خروش، افسردگی، نیاز به ماجراجویی در روابط و غیره ظاهر شود. همین که بدن دردمند از حالت غیر فعال خارج شد، او را دستگیر کنید.

بدن دردمند همچون هر موجودی می خواهد زنده بماند و بقای او فقط در حالتی ممکن است که شما نا آگاهانه خود را با آن یکی بدانید. در این حالت بدن دردمند می تواند بر خیزد، بر شما تسلط پیدا کند، شما بشود و از طریق شما زندگی کند.

بدن دردمند نیاز دارد تا از شما تغذیه کند. همه تجاربی که با انرژی او هماهنگ باشند، هر عاملی که به هر شکلی درد بیشتری تولید کند، خشم، ویرانگری، نفرت، غم، ماجراهای عاطفی، خشونت، یا بیماری این بدن را تقویت می نماید. بنابراین هنگامی که بدن دردمند، شما را تسخیر کند، شرایطی را در زندگی برایتان پدید می آورد که بازتاب ارتعاش انرژی خود اوست تا بتواند از آن تغذیه کند. درد، فقط می تواند از درد تغذیه شود. درد نمی تواند شادی را فروبرد، چون برایش غیر قابل هضم است.

پس از آن که بدن دردمند بر شما غلبه کرد، شما خواهان درد و رنج بیشتری می شوید. شما مظلوم، یا مقصر می شوید. این میل در شما پیدا می شود که درد ایجاد کنید، درد بکشید، یا هر دو. در واقع تفاوت چندانی بین این دو وضعیت نیست. البته شما نسبت به این امر آگاه نیستید و با جوش و خروش ادعا می کنید که طالب درد نمی باشید. اما به دقت نگاه کنید و ببینید که افکار و اعمال شما چنان طراحی شده اند که به درد خود و دیگران تداوم ببخشند. اگر به راستی نسبت به این وضعیت آگاه شوید، این الگو از بین می رود، زیرا درد بیشتر خواستن دیوانگی ست و هیچ کس آگاهانه، دیوانه نیست.

بدن دردمند که سایه تاریک نفس است، در واقع از نور آگاهی شما می ترسد. او می هراسد که کشف شود. بقای او به دو مورد بستگی دارد: یکی، نا آگاهانه خود را با او یکی دانستن و دیگر، ترس نا آگاهانه شما از رویارویی با دردی که در درونتان زندگی می کند. اما اگر با او روبه رو نشوید، اگر نور آگاهی را بر درد نتابانید، مجبور می شوید تا بارها و بارها آن را تجربه کنید.

شاید بدن دردمند به صورت غولی خطرناک به نظر برسد که توان نگریستن به آن را ندارید، اما قول می دهم که او فقط یک شب خیالی و ضعیف است که نمی تواند نیروی حضور شما را تاب بیاورد.

هنگامی که شما شاهد می شوید و شروع به جدا کردن خود از بدن دردمند می کنید، بدن دردمند برای مدتی به عمل کرد خود ادامه می دهد و سعی می کند باز هم شما را فریب بدهد تا خود را با او یکی بدانید. هر چند دیگر از طریق یکی دانستن خود با بدن دردمند به او انرژی نمی دهید، اما او مقداری نیروی ذخیره دارد، مانند یک فرفره که تا مدتی خود به خود می چرخد. امکان دارد در این مرحله در بخش های مختلف بدن، درد و ناراحتی به وجود بیاید، اما دوامی نخواهد داشت.

حاضر بمانید، آگاه بمانید و نگهبان همواره هشیار آرامش درونی خود باشید. باید به اندازه ای حاضر باشید که بتوانید به بدن دردمند رو در رو بنگرید و انرژی او را احساس کنید. آنگاه او نمی تواند افکار شما را در اختیار بگیرد.

همین که افکار شما با میدان انرژی بدن دردمند هماهنگ شوند، دوباره خود را با او یکی می دانید و با افکار خود، او را تغذیه می نمایید. برای نمونه اگر ارتعاش غالب بدن دردمند خشم باشد و شما افکاری خشمگین داشته باشید و درباره رفتاری که دیگران با شما داشته اند و آنچه شما می خواهید در مقابل انجام بدهید فکر کنید،



در این حالت، ناآگاه شده‌اید و بدن دردمند، شما شده است. هرگاه خشمی موجود باشد، همواره دردی پشت آن نهفته است.

هنگامی که حال سنگینی بر شما غلبه می‌کند، افکار تان منفی می‌شود و فکر می‌کنید چه زندگی ناخوشایندی دارید، افکار تان با بدن دردمند هم‌ردیف شده‌اند و شما ناآگاه شده‌اید. در این حالت نیز در برابر حمله بدن دردمند آسیب پذیر خواهید بود.

من در اینجا واژه «ناآگاه» را به این مفهوم به کار می‌برم که شخص خود را با یک الگوی ذهنی یا عاطفی یکی بداند. این وضعیت، به معنای نبود حضور شاهد است.

### تبدیل درد و رنج به آگاهی

توجه آگاهانه مداوم، رابطه بین بدن دردمند و جریان فکری شما را گسسته و روند تبدیل را آغاز می‌کند. گویی درد و رنج، سوخت شعله آگاهی شما می‌شوند و در نتیجه آگاهی تان درخشان تر می‌گردد.

این معنای محرمانه هنر باستانی کیمیاگری است: تبدیل فلز کم‌ارزش به طلا، تبدیل درد و رنج به آگاهی. با این کیمیاگری شکاف‌های درون درمان می‌شوند و شما دوباره یکپارچه می‌شوید. آنگاه مسئولیت شما این خواهد بود که درد و رنج بیشتری نیافرینید.

توجه خود را بر احساس درون متمرکز نمایید. بدن دردمند را شناسایی کنید و بپذیرید که وجود دارد. در این باره فکر نکنید، اجازه ندهید احساس به فکر تبدیل شود. داوری و تجزیه و تحلیل نکنید. خود را با او یکی ندانید. حضور داشته باشید و به مشاهده آنچه در درون شما می‌گذرد ادامه دهید.

نه تنها نسبت به درد عاطفی هشیار شوید، بلکه به «مشاهده گر» به ناظر خاموش نیز آگاه باشید. این نیروی حال است، نیروی حضور آگاه شماست. آنگاه ببینید چه می‌شود.

### نفس، خود را با بدن دردمند یکی می‌پندارد

روندی که هم اکنون شرح دادم با وجود نیرومندی، بسیار ساده است. می‌توان این روش را به یک کودک آموزش داد و امیدوارم روزی این یکی از نخستین آموزش‌های کودکان در مدرسه بشود. آنگاه که معنای حضور داشتن و تماشای جریان‌های درونی را فهمیدید - و آن را از طریق تجربه درک کردید - مؤثرترین وسیله دگرگونی را در اختیار خواهید داشت.

این بدان معنا نیست که در برابر جدا کردن هویت خود از درد با مقاومت شدید درونی رو به رو نخواهید شد. اگر بیشتر عمر خود را در همنشینی با بدن دردمند گذرانده باشید و تمامی یا بخش بیشتری از وجودتان را به آن پیوند داده باشید، با مقاومت بسیار شدیدی رو به رو خواهید شد. شما از طریق بدن دردمند، موجودی غمگین از خود ساخته‌اید و باور کرده‌اید که این پندار ذهنی هستید. در این حالت، ترس ناآگاهانه از دست دادن هویت، موجب مقاومت شدیدی در برابر هرگونه از بین بردن هویت می‌شود. به عبارت دیگر ترجیح می‌دهید در رنج به سر ببرید، یعنی در بدن دردمند باشید تا به درون ناشناخته گام بگذارید و خطر از دست دادن وجود غمگین، اما آشنای خود را بپذیرید.

مقاومت درونی را مشاهده کنید. به دل بستگی خود به درد بنگرید. بسیار هشیار باشید. لذت عجیبی را که از ناخوش بودن می‌برید، مشاهده کنید. ببینید که چه بی‌اختیار میل دارید درباره آن فکر کنید، یا سخن بگویید. اگر این کار را آگاهانه انجام دهید، مقاومت فرومی‌ریزد.

آنگاه می‌توانید توجه خود را به درون بدن دردمند ببرید، به عنوان شاهد حضور داشته باشید و در نتیجه تغییر و تبدیل را آغاز کنید.

فقط شما می‌توانید این کار را بکنید. هیچ کس دیگر نمی‌تواند آن را برای شما

انجام دهد. اما اگر شانس بیاورید و شخص بسیار هشیاری را بیابید، بتوانید با او باشید و حالت حضور را با او تجربه کنید، آنگاه حرکت شما ساده تر و سریع تر خواهد شد. به این ترتیب نور شما به سرعت درخشان خواهد گشت.

اگر هیزمی که تازه شروع به سوختن کرده است در کنار هیزمی که به شدت شعله ور است قرار گیرد و پس از مدتی آن دو از هم جدا شوند، هیزم اول با شدت بیشتری خواهد سوخت، زیرا هر دو شعله از یک جنس هستند. چنین شعله ای بودن یکی از کارهای آموزگار معنوی است. شاید برخی از روان درمانگران نیز بتوانند این کار را انجام دهند، البته به شرطی که به ورای سطح ذهن رفته باشند و بتوانند هنگام کار با شما حالت حضور بسیار آگاهانه را ایجاد و حفظ کنند.

نخستین موردی که باید به یاد داشته باشید، این است: تا زمانی که برای خود هویتی از درد درست کرده اید، نمی توانید از آن رها شوید. تا آن هنگام که بخشی از احساسی که از وجود خود دارید با درد عاطفی در هم آمیخته است، هر گامی که در راه التیام درد بردارید، یا ناآگاهانه آن را به هم می ریزید و یا در برابرش مقاومت می کنید.

چرا؟ ساده است، زیرا مایل هستید خود را صحیح و سالم نگه دارید و درد یکی از بخش های اصلی وجود شما شده است. این جریان، ناآگاهانه است و تنها راه غلبه بر آن به آگاهی آوردن آن است.

### نیروی حضور شما

مشاهده ناگهانی این امر که شما به درد خود وابسته بوده یا هستید، می تواند درک بسیار تکان دهنده ای باشد. همین که متوجه این نکته شوید، به وابستگی خود پایان داده اید.

بدن دردمند تقریباً همچون یک موجود، یک میدان انرژی است که به طور موقت در فضای درون شما سکنی دارد. بدن دردمند انرژی حیات گرفتار شده است،

انرژی ای که دیگر جاری نیست.

بی تردید بدن دردمند به دلیل برخی رویدادهای گذشته به وجود آمده است. بدن دردمند، گذشته زنده در شماست و اگر خود را با آن یکی بدانید، خود را با گذشته یکی دانسته اید. خود را مظلوم شناختن به این معناست که معتقد هستید گذشته از اکنون نیرومندتر است و این خلاف حقیقت می باشد. در این صورت در واقع باور دارید که دیگران و رفتار آنها مسؤول وضعیت کنونی شما، دردهای عاطفی تان، یا ناتوانی شما در این که خود حقیقی تان باشید، هستند.

حقیقت آن است که تنها نیروی موجود، در همین لحظه نهفته است و همان نیروی حضور شماست. با دانستن این نکته متوجه می شوید که اکنون هیچ کس غیر از شما مسؤول فضای درونتان نیست و گذشته نمی تواند بر نیروی حال پیروز شود.

ناآگاهی، بدن دردمند را به وجود می آورد و آگاهی، آن را به خود تبدیل می کند. قدیس پولس<sup>۱</sup> این اصل کیهانی را به زیبایی بیان داشته است:

«هر چیزی، در برابر نور نشان داده می شود و هر چه در برابر نور قرار گیرد، خود نور می گردد.»

همان گونه که نمی توانید با تاریکی نبرد کنید، با بدن دردمند نیز نمی توانید بجنگید. تلاش در این راه موجب کشمکش های درونی و در نتیجه درد و رنج بیشتر می شود. مشاهده بدن دردمند کافی است. مشاهده بدن دردمند، به مفهوم پذیرش آن به عنوان بخشی از وضعیت موجود در این لحظه است.



## از روابط معتادگونه تا روابط روشن بینانه

### روابط عشق - نفرت

تا زمانی که به ارتعاش آگاهی حضور دست نیافته‌اید، همه روابط و به ویژه روابط نزدیک شما به شدت ناقص و محکوم به شکست هستند. شاید این روابط برای مدتی بی نقص به نظر بیایند - مانند هنگامی که «عاشق» هستید - اما همواره کمال ظاهری این روابط با جر و بحث‌ها، اختلاف‌ها، ناخشنودی‌ها و خشونت‌های عاطفی و حتی جسمی به هم می‌ریزد.

به نظر می‌رسد، اغلب «روابط عاشقانه» در مدتی کوتاه تبدیل به «روابط عشق - نفرت» می‌شوند. ناگهان عشق تحت تأثیر کوچک‌ترین حرکتی به حمله‌های وحشیانه، احساس تنفر، یا پس کشیدن کامل محبت تبدیل می‌شود. این وضعیتی متعارف به شمار می‌آید. اگر شما در روابط خود هم عشق و هم متضاد آن یعنی حمله، خشونت عاطفی و غیره را تجربه می‌کنید، به احتمال زیاد، وابستگی نفسانی و چسبیدن معتادگونه را با عشق اشتباه گرفته‌اید. نمی‌توان یار خود را یک لحظه دوست داشت و لحظه بعد به او حمله کرد. عشق حقیقی هیچ متضادی ندارد. اگر «عشق» شما متضادی دارد، پس عشق نیست بلکه یک نیاز نفسانی شدید به درک عمیق‌تر و کامل‌تر از خود است؛ نیازی که فرد مقابل به طور موقت برآورده می‌سازد. این احساسی است که نفس، جایگزین رهایی می‌کند و برای مدتی کوتاه تقریباً همان احساس رهایی را به شخص می‌دهد. اما هنگامی فرا می‌رسد که یار شما به گونه‌ای رفتار می‌کند که نیازهایتان، یا بهتر بگوییم نیازهای نفستان را برآورده نمی‌سازد. در این زمان احساس ترس، درد و کمبود که

اجزای جدایی‌ناپذیر آگاهی نفسانی هستند و توسط «رابطه عاشقانه» پوشیده شده بودند، دوباره ظاهر می‌شوند.

درست شبیه به هر اعتیادی، تا هنگامی که ماده مخدر در دسترس است نشئه می‌شوید، اما بی‌تردید زمانی می‌رسد که تأثیر ماده مخدر از بین می‌رود. هنگامی که احساس‌های دردناک پدیدار می‌شوند، آنها را شدیدتر از پیش حس می‌کنید و به علاوه اکنون یار خود را مسبب این درد می‌دانید. یعنی شما این عواطف را فرافکنی می‌کنید و با تمامی بی‌رحمی و خشونت‌هایی که بخش جدایی‌ناپذیر درد و رنج شماست، به شخص مقابل حمله‌ور می‌شوید.

امکان دارد این حمله بدن دردمند یار شما را بیدار کند و او نیز به حمله شما پاسخ دهد. در این مرحله هنوز نفس، ناآگاهانه امیدوار است که حملات، یا تلاش‌هایی که در راه کنترل کردن فرد مقابل به کار می‌بندد، به اندازه کافی او را متنبه کند تا رفتار خود را تغییر دهد و در نتیجه نفس بتواند از این رابطه به عنوان سرپوشی بر درد و رنج خود استفاده کند.

هر اعتیادی ناشی از این است که فرد از رویارویی با درد و گذر از آن امتناع می‌کند. هر اعتیادی با درد آغاز می‌شود و با درد پایان می‌گیرد. به هر ماده‌ای که معتاد باشید، خواه الکل، غذا، مواد مخدر قانونی، یا یک فرد شما در عمل از چیزی یا شخصی استفاده می‌کنید تا درد خود را بپوشانید.

برای همین است که پس از گذشت سرخوشی نخستین، این همه درد و غم در روابط نزدیک به چشم می‌خورد. روابط، مولد درد و غم نیستند، بلکه آنها درد و اندوهی را که در درون شما خانه دارد، آشکار می‌کنند. هر اعتیادی همین کار را می‌کند. هر اعتیادی به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر برای شما چاره‌ساز نیست و آنگاه درد را بسیار شدیدتر از پیش حس خواهید کرد.

این یکی از دلایلی است که بیشتر مردم همواره تلاش می‌کنند تا از لحظه حاضر بگریزند و در پی نوعی رهایی در آینده باشند. اگر آنها توجه خود را به حال

معطوف کنند، اول از همه با درد خود روبه‌رو می‌شوند و در واقع از همین می‌ترسند. ای کاش آنها می‌دانستند که در حال، دسترسی به نیروی حضور که گذشته و درد همراه آن را از بین می‌برد، چه ساده است. در حال، حقیقتی نهفته است که توهم را می‌زداید. ای کاش آنها می‌دانستند چه اندازه به حقیقت خود و به خدا نزدیک هستند.

اجتناب از روابط به منظور اجتناب از درد راه حل مناسبی نیست. به هر حال درد وجود دارد. سه رابطه ناموفق طی سال‌ها بیشتر می‌تواند شما را به بیداری برساند، تا سه سال زندگی در یک جزیره متروک یا گوشه‌نشینی در اتاق. اما اگر بتوانید حضور متمرکز را به تنهایی خود وارد کنید، آن نیز برای شما مفید خواهد بود.

#### از روابط معتادگونه تا روابط روشن‌بینانه

چه تنها زندگی کنید چه شریکی در زندگی داشته باشید، راه حل این است: حاضر بودن و تقویت خود از طریق توجه هر چه عمیق‌تر بر حال.

برای شکوفایی عشق باید درخشش حضور در شما به اندازه‌ای نیرومند باشد که تحت تسلط فکرکننده، یا بدن دردمند قرار نگیرید و آنها را خود نپندارید. شناخت خود به عنوان وجود ورای فکرکننده، آرامش و سکون پشت همه، عشق و شادی پشت درد، رهایی، رستگاری و روشن‌بینی را به همراه دارد.

جدا کردن خود از بدن دردمند به مفهوم آوردن حضور به درون درد و در نتیجه تبدیل درد است. جدا کردن خود از تفکر به مفهوم آن است که شاهد ساخت افکار و رفتار خود و به ویژه الگوهای تکراری ذهن و نقش‌هایی که توسط نفس اجرا می‌شود، باشید.

اگر توسط «خود» به ذهن بها ندهید، بی‌اختیاری و اجبار در برابر ذهن - که در داوری ناخواسته و مقاومت در برابر آنچه هست ریشه دارد و موجب تضاد، ماجرا و دردهای تازه می‌شود - از بین می‌رود. در واقع همین که از طریق پذیرفتن هر آنچه هست، داوری متوقف گردد، شما از ذهن رها می‌شوید. اکنون برای عشق، شادی و آرامش جا باز کرده‌اید.

ابتدا دست از داوری خود بکشید، سپس دست از داوری شریک زندگی تان بردارید. هیچ عاملی به این سرعت رابطه شما را دگرگون نمی‌کند که شریکتان را همان گونه که هست به طور کامل بپذیرید و به هیچ رو نخواهید او را داوری کنید، یا تغییر دهید.

این نگرش، بی‌درنگ شما را به ورای نفس می‌برد. آنگاه همه بازی‌های ذهنی و چسبیدن‌های معتادگونه به پایان می‌رسند. دیگر هیچ ظالم و مظلوم و هیچ مدعی و متهمی وجود نخواهد داشت.

همچنین به این ترتیب هر نوع وابستگی، یعنی کشیده شدن به الگوی ناآگاه شخص دیگر و در نتیجه امکان فراهم آوردن تداوم آن الگو به پایان می‌رسد. آنگاه یا با مهر و محبت از هم جدا می‌شوید و یا با هم عمیق‌تر به حال، به وجود فرومی‌روید. آیا ممکن است به این سادگی باشد؟ بله، به همین سادگی است.

عشق، حالتی از وجود است. عشق شما در بیرون نیست، بلکه در اعماق وجود شماست. نه شما می‌توانید عشق را از دست بدهید و نه عشق می‌تواند شما را ترک کند. عشق به هیچ شخص و شکل ظاهری دیگری وابسته نیست.

در سکون حضور خود، می‌توانید حقیقت بدون زمان و شکل خود را به صورت حیات ناپیدایی که محرک شکل جسمانی شماست، احساس کنید. آنگاه می‌توانید همین حیات را در اعماق یکایک انسان‌ها و مخلوقات حس نمایید. در این حالت به ورای حجاب شکل و جدایی نظر می‌اندازید. این درک یگانگی است، این عشق است!

هر چند می‌توان لحظات کوتاهی به عشق نظر انداخت، اما تا هنگامی که برای همیشه خود را از ذهن جدا نکرده باشید و حضور شما آن اندازه متمرکز نباشد که

بدن دردمند را از بین ببرد، یا دست کم تا زمانی که نتوانسته‌اید همواره به صورت شاهد، حاضر باشید، عشق نمی‌تواند شکوفا شود. اما پس از شکوفا شدن عشق، دیگر بدن دردمند نمی‌تواند بر شما چیره شود و عشق را نابود کند.

### روابط به عنوان تمرین معنوی

از آنجا که انسان‌ها روز به روز خود را بیشتر با ذهن یکی می‌انگارند، بیشتر روابط ریشه در وجود ندارند و در نتیجه رابطه تبدیل به منشای درد می‌شود و در برابر مسایل و تضادها شکست می‌خورد.

اگر همان گونه که امروزه متداول است روابط، الگوی نفسانی ذهن را تقویت و بدن دردمند را فعال می‌کنند، پس چرا به جای فرار از این واقعیت، آن را نپذیریم؟ چرا به جای دوری از روابط یا دویدن در پی شریک آرمانی موهوم که قرار است مسایل ما را حل کند و به ما خشنودی خاطر بدهد، با شرایط موجود همیاری نکنیم؟

با درک و پذیرش واقعیت‌ها تا حدودی از آنها رها می‌شویم.

برای نمونه هنگامی که می‌دانید ناهماهنگی وجود دارد، این «دانستن» را در نظر داشته باشید. اکنون عامل جدیدی توسط شناخت شما پدید آمده است و امکان ندارد ناهماهنگی، تغییر نیافته باقی بماند.

هنگامی که می‌دانید آرامش ندارید، این دانستن، فضایی آرام به وجود می‌آورد که ناآرامی شما را با ملایمت و مهر در بر می‌گیرد و سپس آن را به آرامش تبدیل می‌کند.

شما نمی‌توانید هیچ کاری در مورد تبدیل و تحول درونی انجام دهید. شما نمی‌توانید خود را دگرگون کنید و بی‌تردید قادر نیستید شریک زندگی تان و هیچ فرد دیگری را تغییر دهید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، ایجاد فضا برای دگرگونی و ورود مهر و لطافت است.

پس هرگاه رابطه شما به خوبی پیش نمی‌رود، هرگاه این رابطه «دیوانگی» شما و یارتان را پدیدار می‌کند، شادمان باشید، زیرا آنچه در ناآگاه پنهان بود اکنون به روشنایی آمده و فرصتی برای رهایی ایجاد شده است.

هر لحظه نسبت به آن لحظه دانا بوده، به ویژه متوجه حالت درونی خود باشید. اگر خشم وجود دارد، بدانید که خشم وجود دارد. اگر حسادت، حالت تدافعی، نیاز به جر و بحث و محق بودن، کودکی در درون که مهر و توجه می‌طلبد یا هر نوع درد عاطفی وجود دارد، هر چه هست، حقیقت آن لحظه را بدانید و آن دانسته را در نظر داشته باشید.

آنگاه رابطه تبدیل به سادانا<sup>۱</sup> یا تمرین معنوی شما می‌شود. اگر رفتار ناآگاهانه‌ای در شریک زندگی خود مشاهده می‌کنید، آن را در آغوش پر مهر دانستن بگیرید تا واکنش نشان ندهید.

ناآگاهی و دانایی نمی‌توانند مدت طولانی کنار هم باشند، حتی اگر دانستن فقط در شخص مقابل باشد و نه در فردی که از سر ناآگاهی عمل می‌کند. انرژی نهفته در خشونت و حمله، به هیچ وجه نمی‌تواند حضور عشق را تحمل کند. اگر به هر شکلی به ناآگاهی شریک زندگی تان واکنش نشان دهید، خود، ناآگاه می‌شوید. اما اگر در همان لحظه تلاش کنید که واکنش خود را بشناسید، چیزی از دست نداده‌اید.

روابط در گذشته به هیچ وجه به اندازه امروز مشکل‌زا و پرتضاد نبوده‌اند. شاید متوجه شده باشید که روابط به منظور شاد یا خشنود کردن شما نیستند. اگر همچنان در روابط به دنبال نجات و خوشبختی باشید، بارها و بارها مایوس خواهید شد. اما اگر پذیرید که هدف از رابطه آگاه شدن است، نه شاد شدن، آنگاه خود را با آگاهی والاتری که می‌خواهد در این جهان زاده شود، هماهنگ می‌کنید.

آنها که به الگوهای قدیمی چسبیده‌اند، دچار درد و رنج، خشونت، سردرگمی و

جنونی بیش از پیش می‌شوند.

مهم نیست اگر شریک زندگی تان با شما همکاری نمی‌کند. شعور یا آگاهی فقط از طریق شما می‌تواند به دنیا بیاید. لازم نیست صبر کنید تا جهان باشعور شود، یا شخص دیگر آگاه شود تا بتوانید روشن بین گردید؛ زیرا در این صورت ممکن است تا ابد منتظر بمانید.

یکدیگر را به ناآگاه بودن متهم نکنید. همین که شروع به جر و بحث کنید، خود را یک دیدگاه ذهنی می‌پندارید و نه تنها از آن دیدگاه بلکه از آنچه «خود» می‌انگارید، به دفاع می‌پردازید. در این وضعیت، نفس اختیار را به دست می‌گیرد و شما ناآگاه می‌شوید. بعضی اوقات شاید اشاره کردن به برخی ویژگی‌های شریک زندگی تان بد نباشد. اگر شما بسیار هشیار و بسیار حاضر باشید می‌توانید بدون درگیر کردن نفس یعنی بدون سرزنش کردن، تهمت زدن و دیگری را مقصر شمردن این کار را انجام دهید.

هنگامی که شریک زندگی شما ناآگاهانه رفتار می‌کند، هر گونه داوری را کنار بگذارید. داوری یا به مفهوم آن است که شما رفتار ناآگاه شخص مقابل را با خود او یکی می‌پندارید و یا به این معناست که ناآگاهی خود را به آن شخص فرافکنی می‌کنید و آن را به جای او می‌گیرید.

کنار گذاشتن داوری به این مفهوم نیست که شما ناآگاهی و اختلال را نمی‌بینید و تشخیص نمی‌دهید، به این معناست که به جای آن که داور بوده و «واکنش» نشان دهید، «دانا» خواهید بود. در این حالت یا به طور کامل از واکنش رها هستید، یا واکنش نشان می‌دهید، اما به هر حال «دانا» خواهید بود، یعنی فضایی می‌شوید که واکنش را مشاهده می‌کند و به آن اجازه وجود می‌دهد. در این حالت به جای نبرد با تاریکی، روشنایی می‌آورد. به جای واکنش به توهم، همان گونه که توهم را می‌بینید، به ورای آن نیز می‌نگرید. «دانا» بودن، فضای شفافی را برای حضور پر مهر ایجاد می‌کند و این امکان را می‌دهد که همه چیز و همه کس همان گونه که هستند، باشند. هیچ عاملی سریع‌تر از این موجب دگرگونی نمی‌شود. اگر «دانا» بودن را تمرین کنید، شریک زندگی تان

۱- سادانا (sadhana): در آیین هند به تمرین معنوی مستمر گفته می‌شود.

نمی‌تواند در کنار شما ناآگاه بماند.

اگر هر دوی شما موافق هستید که این رابطه تمرین معنوی شماست، چه بهتر! می‌توانید افکار، عواطف و واکنش‌های خود را همین‌که پدیدار شدند، با همدیگر در میان بگذارید. به این ترتیب به عواطف یا ناخشنودی‌های شناسایی نشده مهلت نمی‌دهید تا رشد کنند و به صورت عقده درآیند.

بیاموزید که بدون سرزنش کردن، احساس خود را ابراز کنید. بیاموزید که با حالتی گشوده و غیر تدافعی به یار خود گوش دهید.

به شریک زندگی خود فضای ابراز وجود بدهید. حاضر باشید. به این ترتیب متهم کردن، دفاع کردن، حمله کردن و همه الگوهای تقویت یا حمایت از نفس و برآورده ساختن نیازهای نفس بی‌اثر می‌شوند. ایجاد فضا برای خود و دیگران بسیار مهم است. عشق نمی‌تواند بدون این فضا شکوفا شود.

پس از آن‌که این دو عامل مخرب را از روابط بیرون کردید - یعنی دیگر بدن دردمند وجود ندارد و خود را با ذهن و موقعیت‌های ذهنی یکی نمی‌دانید - به شرط آن‌که شریک شما نیز همین کار را انجام داده باشد، شادی و نشاط رابطه شکوفا را احساس خواهید کرد. آنگاه به جای بازتاب درد و ناآگاهی خود به همدیگر، به جای برآوردن نیازهای معتادگونه نفس‌های یکدیگر، عشقی را که در اعماق وجودتان احساس می‌کنید، عشقی را که ناشی از درک یگانگی با همه چیز است، به همدیگر می‌تابانید. این عشق، متضادی ندارد.

اگر شریک زندگی‌تان هنوز خود را با ذهن و بدن دردمند یکی می‌داند و شما را شده‌اید، چالش بزرگی در میان است؛ نه برای شما، بلکه برای یارتان. زندگی کردن با یک انسان روشن بین چندان ساده نیست، یا بهتر بگویم چنان ساده است که نفس آن را به شدت تهدیدآمیز می‌داند.

حتماً به یاد دارید که نفس برای تقویت احساس جدا بودن که پایه و اساس وجود آن است، به مشکلات، کشمکش‌ها و دشمنانی نیاز دارد. بنابراین ذهن شخص ناآگاه به شدت در مانده و ناخشنود می‌شود، زیرا دیگر در برابر دیدگاه‌های خشک و قطعی او مقاومتی وجود ندارد و از این رو آنها سست و ضعیف می‌شوند و حتی «خطر» سقوط کامل آنها و در نتیجه از دست دادن «خود» پیش می‌آید.

بدن دردمند، طالب پاسخ و بازخورد است، اما در این حالت چیزی نمی‌گیرد و نیاز او به جر و بحث، ماجرا و تضاد برآورده نمی‌شود.

### رابطه با خود را کنار بگذارید

چه روشن بین باشید یا نباشید، به هر حال زن یا مرد هستید و در نتیجه در سطح هویت ظاهری کامل نیستید، زیرا شما نیمی از کل می‌باشید. این نا کامل بودن به صورت کشش بین زن و مرد، کشش بین دو قطب متضاد احساس می‌شود و به میزان آگاهی شما بستگی ندارد. اما هنگامی که در حالت وصل درونی هستید، این کشش را به صورت سطحی و فرعی احساس می‌کنید.

این به آن مفهوم نیست که نمی‌توانید با شریک زندگی خود و افراد دیگر رابطه‌ای عمیق ایجاد کنید. در واقع فقط زمانی می‌توانید ارتباطی عمیق برقرار نمایید که نسبت به وجود آگاه باشید. هنگامی که آگاهی شما از وجود ناشی می‌شود، توانایی آن را دارید که به ورای حجاب ظاهر متمرکز شوید. زن و مرد دارای یک وجود هستند. هر چند جسم شما همچنان نیازهایی دارد، اما وجود نیازی ندارد. وجود، کل و کامل است. چه خوب است که نیازهای جسم برآورده شوند، اما اگر برآورده نشوند هم تأثیری بر حالت عمیق درونی شما نخواهند داشت.

بنابراین برای یک انسان روشن بین کاملاً این امکان وجود دارد که اگر به نیاز او به ارتباط با قطب دیگر - زن یا مرد - پاسخ داده نشود، در سطح بیرونی وجود، احساس کمبود یا کامل نبودن کند، اما همزمان در درون احساس کمال، خشنودی خاطر و

آرامش کامل داشته باشد.

اگر نمی‌توانید در تنهایی با خودتان راحت باشید، برای پوشاندن ناراحتی خود به دنبال ایجاد رابطه خواهید گشت. اما مطمئن باشید که ناخشنودی شما به شکلی دیگر در هر رابطه‌ای جلوه‌گر خواهد شد و احتمالاً شما شریک خود را مسبب آن خواهید دانست.

تنها کاری که باید بکنید آن است که این لحظه را به طور کامل بپذیرید. آنگاه در اینجا و اکنون با خودتان راحت خواهید بود.

اما آیا لازم است با خودتان رابطه داشته باشید؟ چرا نمی‌توانید فقط خودتان باشید؟ هنگامی که با خود رابطه دارید، وجودتان را به دو پاره تقسیم کرده‌اید: «من» و «خودم»، فاعل و مفعول. این دوگانگی زائیده ذهن، ریشه اصلی همه پیچیدگی‌ها، مسایل و تضادهای غیر ضروری زندگی شما هستند.

در حالت روشن بینی، شما خودتان هستید، یعنی «شما» و «خود» به هم می‌پیوندید و یکی می‌شوید. در این حالت شما خود را داوری نمی‌کنید، دلتان برای خودتان نمی‌سوزد، به خودتان افتخار نمی‌کنید، خودتان را دوست ندارید، از خودتان بدتان نمی‌آید و... اینک شکاف ناشی از آگاهی خودمحورانه درمان یافته و طلسم آن باطل شده است. دیگر «خودی» وجود ندارد که لازم باشد از آن حمایت و دفاع و آن را تقویت کنید.

هنگامی که روشن بین شوید، شما یک رابطه را به کلی از دست می‌دهید: رابطه با خود. همین که این رابطه را کنار بگذارید، همه روابط دیگر شما عاشقانه خواهند شد.

## بخش سوم

هنگامی که به آنچه هست تسلیم شوید

و به طور کامل حضور یابید،

گذشته نیروی خود را از دست می‌دهد.

آنگاه قلمروی وجود

که توسط ذهن پنهان شده بود،

گشوده می‌شود.

ناگهان سکونی عظیم و والا

در درون شما پدید می‌آید،

احساس آرامشی ژرف و بی‌انتهای!

درون آن آرامش، نشاطی عظیم نهفته است

و درون آن نشاط، عشق نهفته است.

و در درونی‌ترین بخش درون،

آن مقدس، آن بی‌کران

- هم او که نمی‌توان به نامی خواندش -

نهان است.

## پذیرش و تسلیم



## پدیرش حال

### ناپایداری و چرخه‌های زندگی

چرخه‌هایی از موفقیت وجود دارند، زمانی که دارایی و پیروزی به سراغ ما می‌آید و همچنین چرخه‌هایی از شکست وجود دارند، زمانی که دستاوردها از دست می‌روند و تباه می‌شوند و شما باید بگذارید آنها بروند تا برای پیدایش چیزهای تازه و بروز تغییر و دگرگونی جا باز شود.

اگر شما در این مقطع مقاومت کنید و به موفقیت خود بچسبید، به این معناست که از روان شدن در جریان زندگی خودداری می‌کنید و در نتیجه رنج خواهید برد. برای رشد، نیاز به فروپاشی وجود دارد. یک چرخه نمی‌تواند بدون چرخه دیگر پا بگیرد. چرخه شکست بی‌تردید برای درک معنوی ضروری است. باید در سطحی عمیقاً شکست خورده باشید و از دست دادن و درد و رنج‌های شدید را تجربه کرده باشید تا به بُعد معنوی جذب شوید. شاید هم موفقیت برایتان تهی و بی‌معنی و در واقع به شکست تبدیل شده باشد.

در هر موفقیتی، شکست و در هر شکستی، موفقیت نهفته است. در این جهان یا به عبارت دیگر در دنیای شکل‌ها، هر کس دیر یا زود شکست می‌خورد و بی‌شک هر دستاوردی به هیچ و پوچ منتهی می‌شود. همه اشکال ناپایدار هستند.

شما می‌توانید باز هم فعال باشید و از ایجاد و نمایش شکل‌ها و شرایط جدید لذت ببرید، اما خود را با آنها یکی ندانید. لازم نیست وجود خود را به آنها وابسته کنید. آنها زندگی شما نیستند، فقط وضعیت زندگی شما هستند.

یک چرخه می‌تواند از چند ساعت تا چند سال طول بکشد. چرخه‌های بزرگ وجود دارند و چرخه‌های کوچک در درون چرخه‌های بزرگ. بسیاری از بیماری‌ها در نتیجه جنگ با چرخه‌های کم‌انرژی که برای بازسازی ضروری هستند، به وجود می‌آیند. تا هنگامی که خود را با ذهن یکی می‌دانید، اجبار و گرایش به آن که ارزش و هویت خود را در گروهی عوامل بیرونی مانند موفقیت و پیشرفت بدانید، اجتناب‌ناپذیر است.

در نتیجه، پذیرش چرخه‌های شکست برای شما غیر ممکن می‌شود و نمی‌توانید اجازه وجود آنها را بدهید. بنابراین امکان دارد که شعور هستی به منظور دفاع از خود، اختیار را به دست گیرد و نوعی بیماری ایجاد کند تا شما مجبور به درنگ شوید و بازسازی لازم امکان‌پذیر گردد.

تا هنگامی که ذهن شما شرایطی را «خوب» می‌داند، خواه رابطه باشد یا مالکیت، موقعیت اجتماعی، مکان یا جسم، ذهن، خود را به آن شرایط می‌چسباند و خود را با آن یکی می‌پندارد. این وضعیت شما را شاد می‌کند، شما را از خود خشنود می‌سازد و امکان دارد بخشی از آن کسی که هستید یا گمان می‌کنید هستید، بشود.

اما در این بُعد زوال‌پذیر هیچ چیز پایدار نمی‌ماند. آن وضعیت یا پایان می‌یابد، یا تغییر می‌کند، یا معیار داوری شما دگرگون می‌شود. یعنی آنچه تا دیروز یا سال گذشته خوب بود، ناگهان یا به تدریج به بد تبدیل می‌شود. همان‌که شما را شاد می‌کرد، اکنون شما را اندوهگین می‌نماید. رونق امروز، زوال فردا خواهد شد. ازدواج و ماه عسل شادی آور به طلاق غم‌انگیز یا زندگی مشترک ناگوار تبدیل خواهد شد.

گاه شرایطی ناپدید می‌گردد و در نتیجه نبود آن شما اندوهگین می‌شوید. دگرگونی یا از بین رفتن وضعیتی که ذهن، به آن چسبیده و خود را با آن یکی می‌انگارد، برای ذهن پذیرفتنی نیست. ذهن به آن وضعیت گمشده می‌چسبند و در برابر دگرگونی مقاومت می‌کند. با این تجربه، حالتی به شما دست می‌دهد که گویی عضوی را از بدنتان جدا کرده‌اند.

این به آن مفهوم است که در واقع شادی و اندوه شما یکی هستند و فقط توهم زمان آنها را از هم جدا می‌کند.

نشان ندادن هیچ گونه مقاومتی در برابر زندگی، به معنای واقع بودن در حالت وقار، راحتی و سبکی است. این حالت بستگی به وجود وضعیتی ویژه، چه خوب و چه بد ندارد.

هر چند متناقض به نظر می‌رسد، اما هنگامی که وابستگی شما به شکل‌های ظاهری از بین برود، شرایط عمومی زندگی تان، یعنی شکل‌های بیرونی بسیار بهتر می‌شوند. اشیا، افراد، یا شرایطی که گمان می‌کردید برای شادمانی شما ضروری هستند، اکنون بی‌هیچ تلاش و تقلایی به سویتان می‌آیند و شما آزاد هستید. تا زمانی که دوام دارند. از آنها لذت ببرید و قدرشان را بدانید.

بی‌تردید همه این چیزها نیز می‌گذرند، چرخه‌ها می‌آیند و می‌روند، اما هنگامی که وابستگی شما قطع شده باشد، دیگر ترسی از نداشتن ندارید. در این حالت، زندگی به راحتی جریان می‌یابد.

خوشبختی وابسته به یک منشای فرعی، هیچگاه چندان عمیق نخواهد بود. این خوشی فقط بازتابی کمرنگ از شادی و نشاط موجود در بودن است. در حالت عدم مقاومت، آرامشی پر شور نهفته است. بودن، شما را به ورای قطب‌های متضاد ذهن می‌برد و از وابستگی به شکل رها می‌کند. حتی اگر تمامی پیرامون شما به هم بریزد و از بین برود، باز هم آرامشی عمیق و درونی احساس خواهید کرد. شاید شاد نباشید، اما آرامش خواهید داشت.

#### بهره بردن از عواطف منفی و رها کردن آنها

همه مقاومت‌های درونی به صورت نوعی احساس منفی تجربه می‌شوند.

تمامی عواطف منفی، مقاومت هستند. در نتیجه در این چارچوب این دو واژه تقریباً مترادف می‌باشند.

عواطف منفی طیف گسترده‌ای از احساسات را - از آزرده‌گی یا بی‌صبری تا خشم شدید و از دل‌تنگی یا رنجش اندک تا نومیدی منجر به خودکشی - در بر می‌گیرد. برخی اوقات مقاومت، بدن دردمند را فعال می‌کند و در این صورت حتی یک ناراحتی کوچک می‌تواند به احساس منفی بسیار شدیدی نظیر خشم، افسردگی و اندوه عمیق منجر شود.

نفس باور دارد که می‌تواند از طریق احساس منفی، حقیقت را زیر سلطه خود درآورد و آنچه را می‌خواهد، بگیرد. نفس معتقد است که از این طریق می‌تواند شرایط مطلوب را ایجاد کند، یا وضعیت نامطلوب را ناپدید کند.

اگر «شما» یعنی ذهن، معتقد نیستید که اندوه مفید است، چرا آن را به وجود می‌آورید؟ واقعیت آن است که منفی بودن مفید نیست و برعکس، به جای جذب شرایط مطلوب، مانع از ایجاد آن می‌شود و به جای از بین بردن شرایط نامطلوب، آن را پابرجا می‌کند. تنها عمل کرد «مفید» آن تقویت نفس است و به همین دلیل نفس، آن را خیلی دوست دارد.

همین که خود را با نوعی منفی بودن یکی بیندارید، مایل نیستید آن حالت را از دست بدهید و در یک سطح بسیار عمیق از ناآگاهی خواهان دگرگونی مثبت نیستید، زیرا هویت شما به عنوان شخصی افسرده، خشمگین و سخت‌گیر به خطر می‌افتد. در نتیجه شما موارد مثبت زندگی را انکار، طرد و تباہ می‌کنید. این روندی متعارف و در ضمن احمقانه است.

به گیاهان و حیوانات بنگرید و اجازه دهید آنها پذیرش آنچه هست و تسلیم به حال را به شما بیاموزند.

اجازه دهید آنها بودن را به شما یاد بدهند.

اجازه دهید آنها یکپارچگی، یعنی بودن، خودتان بودن، حقیقی بودن را به شما بیاموزند.

اجازه دهید آنها چگونه زیستن و چگونه مردن را به شما یاد بدهند و به شما بیاموزند چگونه زندگی و مرگ را به مشکل تبدیل نکنید.

برخی اوقات عواطف منفی مکرر همچون بیماری‌های تکراری، حامل پیامی هستند. اما هر تغییری که بدهید، چه در رابطه با شغل، روابط، یا محیط فقط تغییری سطحی و ظاهری خواهد بود، مگر آن که این تغییر از تحولی در سطح آگاهی شما ناشی شود و تنها تحول ممکن این است که حاضرتر بشوید. هنگامی که به اندازه معینی از حضور دست یافتید، دیگر لازم نیست احساس‌های منفی به شما بگویند که در وضعیت زندگی به چه نیاز دارید.

اما تا هنگامی که احساس منفی وجود دارد، از آن بهره ببرید. آن را به عنوان هشدار برای حضور داشتن بیشتر بپذیرید.

هرگاه درمی‌یابید که حس‌های منفی در شما اوج می‌گیرند، خواه از طریق عامل بیرونی یا فکر باشد، یا حتی اگر به نظر شما دلیل خاصی نداشته باشد، آن را به صورت هشدار بپذیرید که می‌گوید: «توجه! اینجا و اکنون. بیدار شو، از ذهنت خارج شو و حاضر باش!»

حتی کوچک‌ترین آزرده‌گی اهمیت دارد و باید به آن توجه کنید؛ در غیر این صورت واکنش‌های نادیده گرفته روی هم انباشته می‌شوند.

پس از آن که درک کردید این میدان انرژی فایده‌ای ندارد و دیگر نمی‌خواهید آن را در خود نگه دارید، شاید بتوانید آن را به سادگی رها کنید، اما توجه کنید که آن را به طور کامل کنار بگذارید. اگر نمی‌توانید آن را رها کنید، فقط بپذیرید که وجود دارد و توجه خود را به آن احساس معطوف نمایید.

به عنوان جایگزینی برای رها کردن واکنش منفی، می‌توانید تجسم کنید که در برابر علت بیرونی این واکنش شفاف شده‌اید و به این ترتیب احساس منفی را ناپدید کنید.

پیشنهاد می‌کنم این رفتار را ابتدا با موارد کوچک و ناچیز تمرین کنید. فرض کنیم ساکت در خانه نشسته‌اید که ناگهان آژیر گوش‌خراش دزدگیر اتومبیل در خیابان بلند می‌شود و شما ناراحت می‌شوید. هدف از این ناراحتی چیست؟ هیچ. چرا آن را به وجود آوردید؟ شما کاری نکردید، ذهن این کار را کرد. این روند، کاملاً خود به خود و ناآگاهانه است.

چرا ذهن آن را ایجاد می‌کند؟ زیرا ذهن این اعتقاد ناآگاهانه را دارد که مخالفت او - که شما آن را به صورت ناراحتی یا احساس منفی تجربه می‌کنید - می‌تواند به طریقی مانع این وضعیت نامطلوب شود. اما این یک توهم است. مقاومتی که ذهن ایجاد می‌کند و در این مثال ناراحتی یا خشم است، به مراتب آزاردهنده‌تر از علت اصلی که ذهن تلاش در ناپدید کردن آن دارد، می‌باشد.

تمامی اینها را می‌توان به تمرین معنوی تبدیل کرد.

احساس کنید که شفاف شده‌اید، درست مانند آن که بدن شما سخت و جامد نیست. اکنون بگذارید که صدا یا هر چه که موجب واکنش منفی می‌شود، از میان شما عبور کند و با دیواری محکم در درونتان برخورد نکند.

همان طور که گفتم ابتدا با موارد جزئی تمرین کنید: آژیر اتومبیل، پارس سگ، داد و فریاد بچه‌ها، گرفتار شدن در راه‌بندان. به جای آن که دیواری از مقاومت و مخالفت در درون خود داشته باشید که پیوسته به طرز دردناکی مورد اصابت مواردی قرار می‌گیرد که «نباید رخ بدهند»، اجازه دهید همه چیز از میان شما عبور کند.

اگر یک نفر مطلبی به قصد آزار یا توهین به شما گفت، به جای بيمودن مسیر ناآگاهانه واکنش منفی و انجام اقداماتی نظیر حمله، دفاع، یا پس کشیدن اجازه دهید سخنان آن شخص فقط از میان شما عبور کند. هیچ مقاومتی نکنید؛ درست مانند آن که کسی وجود ندارد که آزار ببیند. این بخشایش است. به این ترتیب شما آسیب‌ناپذیر می‌شوید.

اگر بخواهید می‌توانید به آن شخص بگویید که رفتار او درست نیست، اما دیگر آن فرد نیروی کنترل وضعیت درونی شما را ندارد. در این حالت، شما اختیار خود را دارید و تحت اختیار فرد دیگر یا ذهن خود نیستید. در همه موارد، چه در برابر آژیر اتومبیل، شخص بی‌ادب، سیل، زلزله، یا از دست دادن تمامی دارایی شیوه مقاومت و مخالفت یکسان است.

اگر شما هنوز در بیرون در جست و جو هستید و نمی‌توانید از این جست و جو دست بکشید و گمان می‌کنید شاید کلاس، دوره یا روش جدیدی بتواند پاسخگویتان باشد، به شما می‌گویم:

به دنبال آرامش نگردید. در پی هیچ حالتی به جز همان حالتی که اکنون در آن هستید نباشید، وگرنه تضاد درونی و مقاومت ناآگاهانه در خود ایجاد می‌کنید. از این که در آرامش نیستید، خود را ببخشید. همین که ناآرامی خود را به طور کامل بپذیرید، عدم آرامش شما به آرامش تبدیل می‌شود. هر چیزی را که به طور کامل بپذیرید، شما را به مقصد، به آرامش می‌رساند. این معجزه تسلیم است.

هنگامی که آنچه را که هست می‌پذیرید، یکایک لحظات، بهترین هستند. این پذیرش، همان روشن بینی است.

#### طبیعت همدلی

پس از آن که به ورای تضادهای ساخته و پرداخته ذهن رفتید، همچون

دریاچه‌ای عمیق می‌شوید. وضعیت بیرونی زندگی با تمامی رویدادهایش سطح این دریاچه را تشکیل می‌دهد که بنا به چرخه‌ها و فصل‌ها گاه آرام و گاه توفانی و ناهموار می‌شود، اما اعماق دریاچه همواره آرام است. شما یک دریاچه کامل هستید، نه فقط سطح آن. شما با اعماق خود که کاملاً آرام باقی می‌ماند، در ارتباط خواهید بود.

دیگر از طریق چسبیدن ذهنی به شرایط، در برابر دگرگونی مقاومت نمی‌کنید. آرامش درونی شما به هیچ شرایطی بستگی ندارد. شما در وجود تغییرناپذیر، بی‌زمان و نامیرا مستقر هستید و دیگر برای خوشبختی و خشنودی خاطر به جهان بیرونی و شکل‌های پیوسته‌متغیر آن متکی نیستید. می‌توانید از آن شکل‌ها لذت ببرید، با آنها بازی کنید، شکل‌های جدید بیافرینید، از زیبایی‌ها بهره‌مند شوید، اما نیازی نیست که خود را به هیچ یک از آنها بچسبانید.

تا زمانی که نسبت به وجود آگاه نشده‌اید، حقیقت سایر انسان‌ها را در نمی‌یابید، زیرا حقیقت خود را در نیافته‌اید. ذهن شما از شکل آنها یا خوشش می‌آید، یا خوشش نمی‌آید. منظورم از شکل فقط جسم آنها نیست، بلکه ذهن آنها هم هست. روابط حقیقی فقط هنگامی ممکن می‌شود که نسبت به وجود آگاه باشید.

هنگامی که از عمق وجود حرکت می‌کنید، بدن و ذهن شخص دیگر را درست مانند صفحه‌ای می‌بینید که می‌توانید در ورای آن، حقیقت راستین آن فرد را حس کنید، همان‌گونه که حقیقت راستین خود را احساس می‌نمایید. بنابراین هنگامی که با رفتار ناآگاه یا درد و رنج فرد دیگری روبه‌رو می‌شوید، حاضر هستید و با وجود خود در ارتباط باقی می‌مانید. در نتیجه می‌توانید به ورای شکل بنگرید و از طریق وجود خود، وجود ناب و تابناک شخص دیگر را احساس کنید.

در سطح وجود، تمامی درد و رنج‌ها به صورت توهم درک می‌شوند. رنج ناشی از آن است که خود را با شکل یکی می‌دانید. برخی اوقات از طریق بیدار نمودن آگاهی

وجود در سایرین - به شرط آن که آمادگی داشته باشند - زخم‌ها به طرز اعجاز‌آوری التیام می‌یابند.

همدلی، درک پیوند عمیق بین شما و تمامی موجودات است. دفعه بعد که می‌گویید: «من هیچ وجه مشترکی با این فرد ندارم.» به یاد بیاورید که وجوه مشترک فراوانی دارید. چند سال بعد - دو یا هفتاد سال، تفاوت چندانی نمی‌کند - هر دوی شما به جسد‌های پوسیده، سپس توده‌ای خاک و پس از آن به هیچ تبدیل می‌شوید. این درک تأمل برانگیز، انسان را فروتن می‌کند و نشان می‌دهد که موردی برای غرور وجود ندارد.

آیا این یک فکر منفی است؟ نه، این واقعیت است. چرا چشمانتان را به روی آن ببندید؟ از این دیدگاه برابری کامل بین شما و تمامی موجودات برقرار است.

یکی از نیرومندترین تمرین‌های معنوی آن است که عمیقاً بر فناپذیری شکل‌های مادی و از جمله خودتان تعمق کنید. به این می‌گویند، مرگ پیش از مرگ.

عمیقاً در این روند فروبروید. بدن مادی شما محو می‌شود و دیگر وجود ندارد. آنگاه لحظه‌ای پدید می‌آید که تمامی اشکال ذهنی و افکار نیز از بین می‌روند، اما شما - حضور الهی شما - هنوز وجود دارد و کاملاً بیدار و تابناک است.

در این حالت هیچ یک از موارد حقیقی از بین نمی‌روند، فقط نام‌ها، شکل‌ها و توهمات ناپدید می‌شوند.

در این سطح عمیق، همدلی در گسترده‌ترین مفهوم، التیام‌بخش می‌شود. در این حالت، تأثیر التیام‌بخش شما به طور عمده از عمل کردن ناشی نمی‌شود، بلکه از بودن نشأت می‌گیرد. هر فردی که در ارتباط با شما قرار می‌گیرد، تحت تأثیر حضور شما و آرامشی که می‌تابانید واقع می‌شود، خواه متوجه این نکته بشود، یا نه.

هنگامی که به طور کامل حضور دارید، اگر افرادی که در اطرافتان هستند رفتاری ناآگاهانه از خود نشان دهند، نیازی نمی‌بینید که واکنش نشان دهید و در نتیجه آن رفتار را حقیقی نمی‌انگارید. آرامش شما چنان گسترده و عمیق است که ناآرامی‌ها را در خود حل می‌کند؛ گویی هیچگاه وجود نداشته‌اند. این حالت حلقه کارما<sup>۱</sup> - کنش و واکنش - را از بین می‌برد.

در این صورت حیوانات، درختان و گل‌ها آرامش شما را احساس می‌کنند و به آن پاسخ می‌دهند. شما از طریق بودن، از طریق نمایش آرامش خدا، آموزش می‌دهید. شما «نور جهان» که ناشی از آگاهی ناب است، می‌شوید و به این ترتیب به رنج‌های علت و معلولی پایان می‌دهید. شما ناآگاهی را از جهان می‌زداید.

### حکمت تسلیم

کیفیت آگاهی شما در این لحظه عامل اصلی تعیین‌کننده آینده شماست و مهم‌ترین گامی که می‌توانید در راه دگرگونی‌های مثبت بردارید، آن است که تسلیم شوید. هر اقدام دیگری فرعی خواهد بود. هیچ عمل‌کرد واقعاً مثبتی نمی‌تواند از حالت تسلیم‌نشده آگاهی برخیزد.

تسلیم برای برخی از افراد بار منفی شکست، کناره‌گیری، پاسخ ندادن به مبارزه‌های زندگی، رخوت و غیره را به همراه دارد. اما تسلیم حقیقی کاملاً با این مفاهیم متفاوت است و به آن معنا نیست که بایی تفاوتی همه شرایط را تحمل کنید و هیچ اقدامی انجام ندهید و نیز به این معنا نیست که از برنامه‌ریزی و عمل‌کرد مثبت دست بردارید.

تسلیم، حکمت ساده و در عین حال والای انعطاف‌پذیر بودن در برابر جریان زندگی و مقاومت نکردن در برابر آن است. تنها مکانی که می‌توانید جریان

زندگی را تجربه کنید حال است. پس تسلیم شدن به مفهوم پذیرفتن بی قید و شرط و کامل لحظه حاضر است.

تسلیم، به معنای فروریختن مقاومت درونی در برابر وضعیت موجود است.

مقاومت درونی، یعنی «نه» گفتن به وضعیت موجود از طریق داوری‌های ذهنی و عواطف منفی. این امر به ویژه در مواردی که «امور مطابق میل فرد نیستند» تشدید می‌شود و نشانگر آن است که بین تقاضاها یا انتظاراتی خشک و انعطاف‌ناپذیر ذهن با وضعیت موجود فاصله افتاده است. این شکاف موجب درد است.

اگر سنی از شما گذشته باشد، می‌دانید که بارها «امور بر وفق مراد نیستند». اگر خواستار آن هستید که درد و اندوه را از زندگی خود حذف کنید، درست در همین اوقات باید به تمرین تسلیم پردازید. پذیرش وضعیت موجود، بی‌درنگ شما را از یکی دانستن خود با ذهن رها و در نتیجه دوباره به وجود متصل می‌کند. مقاومت، ناشی از ذهن است.

تسلیم یک پدیده کاملاً درونی است، اما به آن مفهوم نیست که در سطح بیرونی نمی‌توانید عمل کنید و شرایط را دگرگون نمایید.

در واقع لازم نیست در حالت تسلیم کل موقعیت را بپذیرید، فقط کافی است که آن ذره کوچکی را که حال نام دارد، بپذیرا شوید. برای نمونه اگر جایی در گل گیر کنید، نمی‌گویید: «چه عالی! به در گل ماندن تسلیم هستم». کناره‌گیری کردن به مفهوم تسلیم نیست.

لازم نیست وضعیت زندگی نامطلوب و ناخوشایند را بپذیرید و نیز لازم نیست خود را فریب بدهید و بگویید وضعیت زندگی‌تان هیچ اشکالی ندارد. نه، در حالت تسلیم، شما به طور کامل درک می‌کنید که می‌خواهید از این وضعیت بیرون بیایید. آنگاه بدون هیچ‌گونه برجسب ذهنی توجه خود را به لحظه

حاضر محدود می‌کنید.

این به آن معناست که دربارهٔ اکنون هیچ داوری نمی‌کنید و در نتیجه هیچ احساس منفی و مقاومتی نیز ایجاد نمی‌شود. شما «وجود داشتن» این لحظه را می‌پذیرید. آنگاه شروع به اقدام می‌نمایید و هرکاری که بتوانید انجام می‌دهید تا خود را از این وضعیت بیرون بکشید.

من چنین اقدامی را اقدام مثبت می‌خوانم. این رفتار به مراتب مؤثرتر از اقدام منفی ناشی از خشم، ناامیدی و به بن بست رسیدن است. تا زمانی که به نتیجه مطلوب نرسیده‌اید با دوری از برچسب زدن به حال، تسلیم را تمرین کنید.

اجازه دهید برای توضیح نکتهٔ مورد نظرم مثالی بزنم. شبی تاریک در مه غلیظ کنار جاده راه می‌روید و چراغ قوه‌ای دارید که به درون مه نفوذ و مسیرباریکی را پیش روی شما روشن می‌کند. مه، وضعیت زندگی شماست که شامل گذشته و آینده می‌باشد. چراغ قوه حضور آگاه شماست، فضای روشنی که همان حال است.

تسلیم نبودن یا مقاومت، شکل روانی شما یعنی پوستهٔ منیت را سخت و در نتیجه احساس جدایی را تشدید می‌کند. در این حالت، جهان و به ویژه اطرافیان تهدیدآمیز به نظر می‌رسند. اجبار غیر ارادی و ناآگاهانه به ناپود کردن دیگران از طریق داوری و نیز نیاز به رقابت و سلطه‌جویی پدیدار می‌شود. حتی طبیعت، دشمن شما می‌گردد و دریافت‌ها و تعابیر شما در قلمروی ترس قرار می‌گیرند. آن بیماری روانی که پارانویا<sup>۱</sup> می‌خوانیم، فقط کمی شدیدتر از این وضعیت متعارف، اما مختل آگاهی است.

نه تنها شکل روانی شما، بلکه شکل جسمانی شما نیز در نتیجهٔ مقاومت خشک و انعطاف‌ناپذیر می‌گردد. در اجزای گوناگون بدن تنش ایجاد می‌شود و تمامی بدن منقبض می‌گردد. آنگاه عبور جریان آزاد انرژی حیات از بدن که برای

سلامتی بسیار ضروری است، به شدت محدود می‌شود.

انجام ورزش‌ها و برخی تمرین‌های فیزیوتراپی در برقراری این جریان تا اندازه‌ای مفید است، اما تا هنگامی که در زندگی روزمرهٔ خود تسلیم بودن را تمرین نکنید، این کارها فقط علائم ظاهری را به طور موقت فرومی‌نشانند، در حالی که علت، یعنی الگوی مقاومت همچنان پابرجاست.

چیزی در زندگی شما وجود دارد که تحت تأثیر شرایط وضعیت زندگی شما قرار نمی‌گیرد و فقط از طریق تسلیم قابل دسترسی است و آن زندگی و وجودتان است که در قلمروی بی‌زمان حال، جاودانه می‌باشد.

اگر وضعیت زندگی خود را ناخوشایند و حتی غیرقابل تحمل می‌یابید، نخست فقط از طریق تسلیم می‌توانید الگوی ناآگاه مقاومت را که موجب ادامهٔ وضعیت می‌شود، در هم بریزید.

تسلیم با اقدام کردن، ایجاد دگرگونی و رسیدن به اهداف کاملاً سازگار است. در حالت تسلیم یک انرژی به کلی متفاوت و از جنس دیگر در کارهای شما جاری می‌شود. تسلیم، شما را به انرژی منشأ و وجود متصل می‌کند. هنگامی که عمل شما از وجود نشأت می‌گیرد، هرکاری تبدیل به تفریحی پرنشاط و آکنده از انرژی حیات می‌شود که شما را عمیق‌تر در حال فرومی‌برد.

از طریق عدم مقاومت، کیفیت آگاهی شما و در نتیجه کیفیت هر آنچه انجام می‌دهید، یا خلق می‌کنید بی‌اندازه بهتر می‌شود. در این حالت نتایج، خود به خودی و عالی خواهند بود.

در حالت تسلیم، آنچه را لازم است انجام شود، به روشنی می‌بینید و به آن اقدام می‌کنید. در این حالت کارها را یکی یکی انجام می‌دهید و در هر زمان

۱- پارانویا (Paranoia): نوعی بیماری روانی که شک و بدبینی شدید و یزگی بارز آن است.

فقط بر یک کار متمرکز هستید.

از طبیعت بیاموزید: ببینید که چگونه همه امور به انجام می‌رسند و چگونه معجزه زندگی بدون ناخشنودی و اندوه آشکار می‌شود.

مسیح به همین دلیل گفت: «ببینید که گل‌های سوسن چگونه رشد می‌کنند، آنها نه عرق می‌ریزند و نه دور خود می‌پیچند.»

اگر وضعیت شما در مجموع رضایت‌بخش و خوشایند نیست، همین لحظه را جدا کنید و به آنچه هست، تسلیم شوید. این اقدام همچون نور چراغ قوه است که در مه نفوذ می‌کند. در این حالت، آگاهی شما از اختیار شرایط بیرونی خارج می‌شود و دیگر از سطح واکنش و مقاومت حرکت نمی‌کند. آنگاه به جزئیات وضعیت موجود توجه کنید. از خود پرسید: «آیا می‌توانم کاری برای تغییر این وضعیت، بهبود آن، یا خارج کردن خودم از آن انجام دهم؟» اگر چنین است، اقدام مناسب را انجام دهید.

بر هزار و یک کاری که شاید در آینده مجبور شوید انجام دهید تمرکز نکنید، بلکه فقط بر آن یک کار که اکنون می‌توانید انجام دهید، متمرکز شوید. این به آن مفهوم نیست که نباید هیچ‌گونه برنامه‌ریزی بکنید. شاید آن تنها کاری که اکنون می‌توانید انجام دهید، همان برنامه‌ریزی باشد. اما توجه کنید که پیوسته «فیلم‌های ذهنی» در فکرتان به نمایش درنیایند و مدام خود را به آینده پرتاب نکنید تا در نتیجه حال را از دست بدهید. شاید اقدام کنونی شما بی‌درنگ به ثمر نرسند. تا آن هنگام که به نتیجه برسید، در برابر وضعیت موجود مقاومت نکنید.

اگر نمی‌توانید هیچ اقدامی بکنید و نیز نمی‌توانید خود را از وضعیت مورد

نظر دور کنید، پس از این فرصت بهره ببرید تا هر چه عمیق‌تر به درون تسلیم، به درون حال و به درون وجود فروبروید.

هنگامی که به بُعد بی‌زمان وضع موجود وارد می‌شوید، اغلب اوقات به شیوه‌هایی غیر منتظره و بی‌آن که شما کار مهمی انجام داده باشید، دگرگونی پدیدار می‌شود و زندگی مساعد و همراه می‌گردد. اگر پیش‌تر عوامل درونی مانند ترس، احساس گناه، یا رخوت مانع اقدام کردن شما می‌شدند، اکنون آنها در نور حضور آگاه شما از بین می‌روند.

تسلیم را با طرز برخورد «دیگر برایم مهم نیست»، یا «به من مربوط نیست» اشتباه نگیرید. اگر به این نگرش توجه کنید، می‌بینید که با نوعی مقاومت پنهان و منفی آغشته است که به هیچ رو تسلیم نیست، بلکه در واقع مخالفت در پرده می‌باشد.

در حالی که تسلیم می‌شوید، توجه خود را به درون معطوف نمایید و بررسی کنید که آیا هیچ اثری از مقاومت در شما باقی مانده است، یا نه. در این بررسی بسیار هشیار باشید. ممکن است اندکی مقاومت به شکل یک فکر یا یک احساس مورد توجه قرار نگرفته، در گوشه‌ای تاریک پنهان شده باشد.

### از انرژی ذهن تا انرژی معنوی

با پذیرش این امر که مقاومت وجود دارد، آغاز کنید. هنگامی که مقاومت رخ می‌دهد، هنگامی که مقاومت شروع به شکل‌گیری می‌کند، حضور داشته باشید. مشاهده کنید که چگونه ذهن شما آن را ایجاد می‌کند، چگونه به اوضاع و احوال، خودتان، یا دیگران برجسب می‌زند. به شیوه تفکر جاری بنگرید و انرژی مقاومت را حس کنید.

با مشاهده مقاومت، متوجه خواهید شد که هیچ حاصلی ندارد. با تمرکز تمامی توجه بر حال، مقاومت ناآگاهانه، آگاهانه می‌شود و بی‌درنگ پایان می‌یابد.



نمی‌توانید آگاه و اندوهگین، یا آگاه و منفی باشید. عواطف منفی، ناخشنودی، یا درد و رنج به هر شکلی حاکی از آن است که مقاومت وجود دارد و مقاومت همواره ناآگاهانه است.

آیا اندوه را برمی‌گزینید؟ اگر شما آن را انتخاب نکرده‌اید، پس چگونه ایجاد شده است؟ کاربرد آن چیست؟ چه کسی آن را زنده نگاه می‌دارد؟

حتی اگر از عواطف ناخوشایند خود آگاه هستید، حقیقت آن است که شما خود را با آنها یکی می‌دانید و از طریق افکار ناخواسته و غیر ارادی به آنها جان می‌بخشید. همه اینها ناآگاهانه است. اگر آگاه بودید، یعنی اگر به‌طور کامل در حال حضور داشتید، تمامی عواطف منفی تقریباً در دم ناپدید می‌شدند. آنها نمی‌توانند در حضور شما دوام بیاورند. آنها فقط در غیاب شما جان دارند.

حتی بدن دردمند نیز در حضور شما چندان دوام نخواهد آورد. شما با زمان دادن به اندوه خود، آن را پایدار نگه می‌دارید. زمان، مایه حیات اندوه است. از طریق هشیاری متمرکز بر این لحظه، زمان را برانید تا بدن دردمند بمیرد. اما آیا واقعاً خواهان مرگ آن هستید؟ آیا به راستی خسته شده‌اید؟ بدون بدن دردمند چه کسی خواهید بود؟ تا زمانی که تسلیم را تمرین نکنید، بُعد معنوی فقط در حد موضوعی باقی خواهد ماند که درباره آن می‌خوانید، سخن می‌گویید، به هیجان می‌آید، کتاب می‌نویسید، فکر می‌کنید، به آن معتقد هستید یا نیستید، به هر حال هر کدام از این شرایط با هم تفاوتی ندارند.

تا زمانی که تسلیم نشوید، بُعد معنوی، حقیقتی زنده در زندگی شما نخواهد بود. هنگامی که تسلیم می‌شوید، انرژی ناشی از وجود، زندگی شما را اداره می‌کند که فرکانس بسیار بالاتری از انرژی ذهن که هنوز جهان ما را اداره می‌کند، دارد. انرژی معنوی از طریق تسلیم به این جهان می‌آید. این انرژی برای شما، تمامی انسان‌ها و گونه‌های حیات موجود بر سیاره هیچ درد و رنجی پدید نمی‌آورد.

### تسلیم در روابط شخصی

این درست است که فقط یک انسان ناآگاه سعی در استثمار و بهره‌برداری از دیگران را دارد، اما این هم درست است که فقط یک انسان ناآگاه می‌تواند مورد بهره‌برداری قرار گیرد. اگر با رفتار ناآگاهانه دیگران بجنگید، یا در برابر آن مقاومت کنید، خودتان ناآگاه می‌شوید.

اما تسلیم به این مفهوم نیست که اجازه دهید مورد بهره‌برداری افراد ناآگاه قرار بگیرید، به هیچ‌رو! کاملاً ممکن است که با قاطعیت و صراحت به شخصی «نه» بگویید، یا خود را از وضعیتی دور کنید و با این وجود به گونه‌ای کامل در حالت عدم مقاومت درونی باشید.

هنگامی که به شخص یا وضعیتی، «نه» می‌گویید، اجازه دهید که این سخن از واکنش ناشی نشود، بلکه از بینش، از درک روشن آن که در این لحظه برای شما چه مناسب یا نامناسب است، برخیزد. بگذارید که این یک «نه» غیر واکنشی باشد، یک «نه» و الامقام، «نه» ای که از تمامی عواطف منفی رها باشد و در نتیجه درد و رنج بیشتری ایجاد نکند. اگر نمی‌توانید تسلیم شوید، بی‌درنگ اقدام کنید: نظر خود را ابراز نمایید، کاری کنید تا تغییری در شرایط ایجاد شود، یا خود را از آن وضعیت دور کنید. مسئولیت زندگی خود را بپذیرید.

وجود درونی تابناک و زیبای خود و زمین را با عواطف منفی آلوده نکنید. اجازه ندهید که اندوه به هیچ شکلی در درون شما خانه کند.

اگر نمی‌توانید اقدام کنید، برای نمونه اگر در زندان هستید، دو راه پیش رو دارید: مقاومت یا تسلیم، اسارت یا رهایی درونی از شرایط بیرونی، درد و رنج یا

آرامش درونی.

با تسلیم، روابط شما عمیقاً دگرگون می شود. هنگامی که نمی توانید به هیچ عنوان وضع موجود را بپذیرید، مفهوم ضمنی آن این است که نمی توانید هیچ شخصی را همان گونه که هست بپذیرید. شما داوری می کنید، انتقاد می نمایید، برچسب می زنید، طرد می کنید، یا تلاش می نمایید تا دیگران را تغییر دهید.

از این گذشته اگر پیوسته حال را به صورت ابزاری در راه به دست آوردن نتیجه ای در آینده به کار ببرید، همه افراد را نیز به صورت وسایل رسیدن به اهداف خود در نظر می گیرید. آنگاه رابطه، یعنی انسان بودن، یا برای شما هیچ اهمیتی ندارد، یا بسیار کم اهمیت خواهد بود. آنچه برایتان مهم است، آن چیزی است که از رابطه به دست می آورید، خواه سود مادی باشد، یا احساس قدرت، لذت جسمانی، یا انواع خوشحالی های نفسانی.

اجازه دهید نشان دهم که تسلیم چگونه می تواند در روابط سودمند باشد.

هنگامی که در جریان کشمکش، یا جر و بحث با شریک زندگی، یا یکی از نزدیکانتان واقع می شوید، ابتدا ببینید که در واکنش به حمله ای که به موقعیت شما شده است، چه اندازه حالت تدافعی به خود گرفته اید و نیروی ستیزه جویی خود را در آن هنگام که شما نیز به موقعیت شخص مقابل حمله می کنید، احساس کنید.

وابستگی به آرا و عقاید خود را مشاهده کنید. انرژی ذهنی - عاطفی نهفته را در ورای نیاز به برحق بودن و دیگری را خطا کار جلوه دادن احساس کنید. این انرژی ذهن خودکامه است. شما با شناختن و هر چه بیشتر حس کردن آن، این انرژی را به آگاهی خود می آورید.

تا آن که روزی در میان یک جر و بحث ناگهان متوجه می شوید که می توانید

انتخاب کنید و شاید به این نتیجه برسید که فقط برای آن که ببینید چه می شود، حالت واکنشی خود را کنار بگذارید. شما تسلیم می شوید.

منظور من از کنار گذاشتن واکنش این نیست که فقط بر زبان بیاورید «باشد، حق با توست!» و در همان حال نگاه شما حاکی از این باشد که «این ناآگاهی های بچگانه در سطح من نیست.» این فقط جابه جا کردن مقاومت و قرار دادن آن در سطحی دیگر است. در این حالت باز هم ذهن نفسانی اختیاردار و مدعی برتری می باشد. منظور من کنار گذاشتن کل میدان انرژی ذهنی - عاطفی درون شماست که برای قدرت می جنگد. نفس بسیار زیرک است و در نتیجه شما باید بسیار هشیار، بسیار حاضر و کاملاً با خودتان صادق باشید، تا بفهمید که آیا به راستی خود را با آن موقعیت ذهنی یکی می دانید، یا نه و خود را از ذهن رها کرده اید، یا خیر.

اگر ناگهان احساس کردید که بسیار سبک، روشن و کاملاً آرام شده اید، این علامتی قطعی و نشانگر آن است که شما به راستی تسلیم شده اید. آنگاه مشاهده کنید هنگامی که موقعیت ذهنی شخص دیگر را از طریق مقاومت کردن تقویت نمی کنید، او در چه وضعیتی قرار می گیرد. هنگامی که خود را از موقعیت های ذهنی جدا می کنیم، ارتباط حقیقی آغاز می شود.

عدم مقاومت الزاماً به مفهوم هیچ کار نکردن نیست، بلکه به این معناست که «عمل کردن» غیر واکنشی می شود. خرد عمیق نهفته در ورزش های رزمی شرق را به یاد بیاورید: «در برابر نیروی حریف مقاومت نکنید، تسلیم شوید تا غلبه کنید.» هنگامی که در حالت حضور کامل هستید، «عمل نکردن»، عامل دگرگون کننده و التیام بخش بسیار نیرومندی برای افراد و موقعیت هاست.

این حالت به کلی با عمل نکردن در حالت عادی آگاهی، یا بهتر بگوییم ناآگاهی

ناشی از ترس، رخوت و دودلی متفاوت است. «عمل نکردن» حقیقی بر عدم مقاومت و هشجاری بسیار دلالت دارد.

از سوی دیگر اگر به عمل کردن نیاز باشد، دیگر از سطح ذهن شرطی شده خود واکنش نشان نمی‌دهید، بلکه از حضور آگاه خود به وضعیت پاسخ می‌دهید. در این حالت، ذهن شما از تمامی مفاهیم و از جمله مفهوم عدم خشونت رهاست. در نتیجه اعمال شما غیر قابل پیش‌بینی خواهند بود.

نفس معتقد است که قدرت شما در مقاومت نهفته است، در حالی که در حقیقت مقاومت، شما را از وجود که یگانه جایگاه قدرت حقیقی ست، جدا می‌کند. مقاومت همان ترس و ضعف است که نقاب قدرت به چهره زده است. آنچه نفس به صورت ضعف می‌بیند، وجود ناب، پاک و نیرومند شماست. آنچه نفس، قدرت می‌پندارد، ضعف است. پس نفس، پیوسته در وضعیت مقاومت زندگی می‌کند و برای پوشاندن ضعف‌های شما - که در حقیقت نقاط قوت شما هستند - نقش بازی می‌کند. تا زمانی که تسلیم، وجود نداشته باشد نقش بازی کردن‌های ناآگاهانه بخش عمده‌ای از تبادلات انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. در حالت تسلیم، دیگر نیازی به مکانیسم‌های دفاعی و نقاب‌های دروغین نفس ندارید. شما بسیار ساده و بسیار حقیقی می‌شوید. اما نفس می‌گوید: «این خطرناک است، آسیب می‌بینی و آزرده می‌شوی!»

نفس نمی‌داند که فقط از طریق رها کردن مقاومت و از طریق «آسیب پذیر شدن»، می‌توانید جنبه‌های آسیب‌پذیر حقیقی و اصلی خود را کشف کنید.



## تبدیل بیماری به روشن‌بینی

تسلیم، پذیرش درونی وضعیت موجود به طور کامل و بی هیچ قید و شرط است. درباره زندگی شما - در این لحظه - صحبت می‌کنم، نه شرایط و اوضاع و احوال زندگی شما که من وضعیت زندگی می‌نامم. بیماری، بخشی از وضعیت زندگی شماست و به این ترتیب دارای گذشته و آینده است. گذشته و آینده پیوستاری بی‌وقفه را تشکیل می‌دهند، مگر آن که نیروی رهایی‌بخش حال از طریق حضور آگاه شما فعال شود. همان گونه که می‌دانید در ورای شرایط گوناگونی که وضعیت زندگی شما را شکل می‌دهند و از زمان تغذیه می‌کنند، چیزی اصلی‌تر و عمیق‌تر وجود دارد: زندگی و وجود حقیقی شما در حال جاودان.

از آنجا که در حال هیچ مسأله‌ای وجود ندارد، بیماری نیز وجود ندارد. اعتقاد به برچسبی که شخصی به وضعیت شما می‌زند، آن وضعیت را تقویت و پایدار می‌کند و آنچه را که یک عدم توازن موقتی ست، به صورت یک حقیقت به ظاهر استوار درمی‌آورد. اعتقاد به این برچسب نه تنها بیماری را حقیقی و پابرجا می‌کند، بلکه به آن تداومی در زمان می‌دهد که از پیش نداشته است.

با تمرکز بر این لحظه و دوری از برچسب ذهنی، بیماری به یک یا چند مورد از این عوامل تبدیل می‌شود: درد جسمی، ضعف، ناراحتی، ناتوانی و نقص عضو. شما در حال حاضر به این عوامل تسلیم می‌شوید، نه به تصور «بیماری». اجازه دهید درد و رنج، شما را به لحظه حاضر بکشاند و به حضور داشتن آگاه

و عمیق وادار کند. از درد و رنج برای روشن بینی بهره ببرید.

تسلیم، وضعیت موجود را دگرگون نمی‌کند، دست کم نه آشکارا. اما تسلیم، شما را متحول می‌کند و هنگامی که دگرگون شدید، تمامی جهان شما دگرگون می‌شود، زیرا جهان بازتابی بیش نیست.

بیماری، مسأله نیست. تا هنگامی که ذهن خودمحور اختیاردار است، شما مسأله هستید.

در بیماری و ناتوانی، احساس نکنید که شکست خورده‌اید، احساس گناه نکنید، زندگی را سرزنش نکنید که با شما غیر عادلانه برخورد کرده است و در ضمن خود را نیز مقصر شمارید. اینها همه شکل‌های گوناگون مقاومت هستند.

اگر بیماری عمده‌ای دارید، از آن برای روشن بینی بهره ببرید. از هر رویداد به ظاهر «بد» زندگی برای روشن بینی یاری بگیرید.

زمان را از بیماری پس بکشید و به آن گذشته یا آینده ندهید. بگذارید بیماری، شما را به هشیاری در لحظه حاضر وادار کند. ببینید چه می‌شود.

کیمیاگر شوید و مس را به طلا، درد و رنج را به آگاهی و ناکامی را به روشن بینی مبدل کنید.

آیا شما به شدت بیمار هستید و از سخنان من احساس خشم می‌کنید؟ پس واضح است که بیماری بخشی از وجودتان شده است و اکنون می‌خواهید از هویت خود و در نتیجه بیماری‌تان حفاظت کنید.

وضعیتی که برجسب «بیماری» به خود گرفته است، در واقع هیچ ربطی به حقیقت وجود شما ندارد.

هرگاه مصیبتی پیش می‌آید و مشکلی جدی پدیدار می‌شود مانند بیماری، نقص

عضو، ناتوانی، از دست دادن خانه و دارایی و هر نوع هویت اجتماعی، به هم خوردن رابطه‌ای نزدیک، مرگ یا درد و رنج عزیزی، یا مرگ قریب الوقوع خودتان بدانید که این پیشامد جنبه دیگری نیز دارد و شما فقط یک گام با رویدادی شگفت‌آور فاصله دارید: تبدیل اعجاز‌آور مس درد و رنج به طلا! این گام، تسلیم نام دارد.

نمی‌گویم در این وضعیت خوشحال می‌شوید. نه، اما ترس و درد به آرامشی درونی که از اعماق وجودتان - از کانون نهایی - نشأت می‌گیرد، تبدیل می‌شوند. این «آرامش خداست که در ورای تمامی درک‌هاست» و خوشحالی در مقایسه با آن بسیار ناچیز جلوه می‌کند.

همراه با این آرامش تابناک نه در سطح ذهن، بلکه در اعماق وجودتان این درک پدید می‌آید که شما جاودان و فناپذیر هستید. این یک اعتقاد نیست، بلکه قطعیتی مطلق است که نیاز به هیچ مدرک و دلیل بیرونی ناشی از منابع فرعی ندارد.

### تبدیل رنج به آرامش

در بعضی شرایط ناراحت‌کننده شاید پذیرش حال برایتان غیر ممکن باشد، اما همواره فرصت دیگری برای تسلیم می‌یابید.

فرصت نخست شما آن است که هر لحظه به حقیقت آن لحظه تسلیم شوید. با دانستن این نکته که آنچه هست نمی‌تواند نباشد - زیرا هم‌اکنون هست - به آنچه هست پاسخ مثبت بدهید و آنچه را که نیست بپذیرید.

آنگاه آنچه را که باید و برای آن شرایط لازم است، انجام دهید. پس از آن که در حالت پذیرش قرار گرفتید دیگر هیچ نوع احساس منفی، رنج و اندوه ایجاد نمی‌کنید و در حالت عدم مقاومت، سبکی، وقار و رها از تلاش و تقلا زندگی می‌کنید.

در صورتی که توانایی انجام این کار را نداشته باشید، در صورتی که فرصت خود را

به هر دلیل از دست بدهید - یا به دلیل آن که به اندازه کافی حضور آگاه ایجاد نکرده اید که مانع از پدید آمدن برخی الگوهای عادت‌ی و ناآگاه مقاومتی شوید، یا به دلیل آن که وضعیت چنان بحرانی است که به هیچ رو برایتان قابل قبول نیست - آنگاه نوعی درد و رنج ایجاد می‌کنید.

شاید به نظر برسد که آن وضعیت، درد و رنج را ایجاد کرده است، اما در نهایت چنین نیست. مقاومت شما موجب درد و رنج است.

اینک فرصت دوم شما برای تسلیم: اگر نمی‌توانید آنچه را در بیرون هست بپذیرید، آنچه را در درون هست بپذیرید. اگر وضعیت بیرونی برایتان غیر قابل قبول است، وضعیت درونی را قبول کنید.

این به آن مفهوم است که در برابر درد مقاومت نکنید و اجازه دهید درد وجود داشته باشد. به اندوه، ناامیدی، ترس، تنهایی و هر شکلی که رنج به خود گرفته است، تسلیم شوید. بدون برجسب زدن، آن را تماشا کنید و در آغوش بگیرید.

آنگاه ببینید که معجزه تسلیم چگونه رنج عمیق را به آرامش عمیق تبدیل می‌کند. این تصلیب شماست، بگذارید که رستاخیز و عروج شما باشد.

هنگام درد شدید، هر سخنی درباره تسلیم بی معنی و بی حاصل به نظر می‌رسد. هنگامی که دردتان شدید است، احتمالاً تمایل شما به فرار از آن نیرومندتر از تسلیم به آن است. شما مایل نیستید احساس خود را حس کنید. چه برخوردی طبیعی‌تر از این؟ اما بدانید که راه‌گزینی وجود ندارد، فرار ممکن نیست!

راه‌های گریز ساختگی فراوانی وجود دارند - کار، مشروب، دارو، مواد مخدر، خشم، فرافکنی، سرکوب و غیره - اما آنها شما را از درد رها نمی‌کنند. هنگامی که درد را به سطح ناآگاهی خود می‌رانید، از شدت آن کاسته نمی‌شود. هنگامی که درد

عاطفی را انکار می‌کنید، همه اعمال، افکار و روابطتان به آن آلوده می‌شوند. به عبارت دیگر شما آن را به صورت انرژی از خود ساطع می‌کنید و سایرین آن را جذب می‌کنند. اگر آن افراد ناآگاه باشند، حتی ممکن است به حمله و آزار شما گرایش پیدا کنند، یا شما با فرافکنی ناآگاهانه درد و رنج خود، آنها را آزار دهید. در این حالت هر آنچه را که با حالت درونی شما هماهنگ باشد، جذب و آشکار می‌کنید.

هرگاه راه‌گزینی نیست، همواره راه عبوری هست. پس، از رنج و درد رو برنگردانید. با آن رو به رو شوید و آن را به طور کامل احساس کنید. آن را حس کنید، اما درباره آن فکر نکنید! در صورت لزوم درد و رنج خود را ابراز کنید، اما درباره آن در ذهن خود فیلم‌نامه ننویسید. تمامی توجه خود را به احساس معطوف کنید، نه به شخص، رویداد یا وضعیتی که در ظاهر موجب آن بوده است.

اجازه دهید ذهن به بهانه ناراحتی، از شما یک مظلوم بسازد. احساس تأسف برای خود و بازگویی ماجراها برای دیگران، شما را اسیر ناراحتی نگه می‌دارد. از آنجا که امکان ندارد بتوان از عواطف دور شد، تنها راه دگرگونی، آن است که به درون احساس بروید، وگرنه هیچ چیز تغییر نخواهد کرد.

پس توجه کامل خود را به احساستان بدهید و از برجسب زدن ذهنی به آن دوری کنید. در همان حال که به درون احساس می‌روید، به شدت هشیار باشید.

در آغاز شاید مکان تاریک و ترسناکی به نظر بیاید. هنگامی که میل به روگرداندن از درد در شما شدید شد، این خواسته را مشاهده کنید، اما به آن عمل نکنید. همچنان توجه خود را بر درد متمرکز نمایید و اندوه، ترس، دلهره، تنهایی و هر چه را که هست، لمس کنید.

هشیار و حاضر باقی بمانید؛ حاضر با تمامی وجودتان، با یکایک سلول‌های بدنتان. شما با این کار نور را به داخل تاریکی می‌تابانید. این شعله آگاهی شماست.

در این مرحله دیگر لازم نیست نگران تسلیم باشید، زیرا تسلیم رخ داده است. چگونه؟ توجه کامل، همان پذیرش کامل و همان تسلیم است. با متمرکز نمودن توجه، شما از نیروی حال که نیروی حضور شماست بهره می‌برید. هیچ مقاومت نهفته‌ای در این حالت باقی نمی‌ماند. حضور، زمان را بیرون می‌راند. بدون زمان، هیچ احساس منفی و درد و رنجی نمی‌تواند زنده بماند.

پذیرش درد و رنج، سفری به درون مرگ است. رویارویی با درد عمیق، آن را آزاد گذاشتن و توجه خود را بر آن معطوف نمودن همانند ورود آگاهانه به مرگ است. هنگامی که این مرگ را مردید، متوجه می‌شوید که مرگ وجود ندارد و عاملی برای ترس نیست. فقط نفس است که می‌میرد.

تجسم کنید که پرتویی از آفتاب فراموش‌کننده جزو جدایی‌ناپذیر خورشید است و در این باور گمراه‌کننده فروبرود که مجبور است برای بقا بجنگد و به هویتی غیر از خورشید متکی باشد. آیا مرگ این توهّم، به شدت رهایی‌بخش نخواهد بود؟

آیا مرگی راحت می‌خواهید؟ آیا ترجیح می‌دهید بدون درد و عذاب بمیرید؟ اگر چنین است، هر لحظه در برابر گذشته خود بمیرید و اجازه دهید نور حضور شما بر خود سنگین و مقید به زمان که شما به عنوان وجودتان می‌شناختید، بتابد و آن را محو کند.

### راه صلیب یا روشن‌بینی از طریق رنج

راه صلیب، راه قدیمی روشن‌بینی است و تا همین اواخر تنها راه دستیابی به آن بود. تأثیر آن را دست‌کم نگیرید و آن را طرد نکنید، زیرا هنوز مؤثر است. در راه صلیب، پیشامد به طور کامل معکوس می‌شود. در این طریق، بدترین

رویداد زندگی شما، یعنی صلیب به بهترین رویداد زندگی‌تان تبدیل می‌گردد. به این ترتیب شما به تسلیم، به «مرگ»، به هیچ چیز بودن و به الهی شدن وادار می‌شوید. روشن‌بینی از طریق رنج، یعنی راه صلیب به این معناست که مجبور می‌شوید دست و پا زنان و فریادکشان وارد ملکوت شوید. شما سرانجام تسلیم می‌شوید، زیرا دیگر قادر به تحمل درد و رنج نیستید، اما امکان دارد پیش از رسیدن به این مرحله برای مدتی طولانی رنج بکشید.

انتخاب آگاهانه روشن‌بینی، یعنی آن که وابستگی خود را به گذشته و آینده از میان ببرید و حال را مرکز توجه زندگی خود قرار دهید. یعنی برگزینید که به جای اقامت در زمان، در حال حاضر زندگی کنید. یعنی به وضعیت موجود پاسخ مثبت بدهید. آنگاه دیگر نیازی به درد و رنج نیست.

گمان می‌کنید چه اندازه زمان لازم دارید تا بتوانید بگویید: «دیگر درد نمی‌آفرینم، دیگر رنج ایجاد نمی‌کنم؟» چه اندازه باید درد بکشید تا این امکان را برگزینید؟ اگر تصور می‌کنید به زمان بیشتری نیاز دارید، زمان بیشتر و همچنین درد بیشتری در اختیار خواهید داشت، زیرا زمان و درد از یکدیگر جدایی‌ناپذیر هستند.

### قدرت گزینش

گزینش، مستلزم آگاهی، آن‌هم آگاهی والای می‌باشد. بدون آگاهی، انتخاب ممکن نیست. گزینش، لحظه‌ای آغاز می‌شود که شما خود را از ذهن و الگوهای شرطی آن جدا کرده و حاضر شده باشید.

تا زمانی که به آن مرحله برسید، شما از نظر معنوی ناآگاه هستید، یعنی مجبورید طبق شرایط ذهن خود فکر، احساس و عمل کنید.

هیچ کس کژکاری، تضاد و درد را انتخاب نمی‌کند. هیچ کس دیوانگی را بر نمی‌گزیند. این موارد از آن رو رخ می‌دهند که به اندازه کافی حضور در شما وجود ندارد تا گذشته را ناپدید کنید، به اندازه کافی نور در شما وجود ندارد که تاریکی را بزدايد. شما به طور کامل در اینجا نیستید و هنوز کاملاً از خواب بیدار نشده‌اید. در این بین ذهن مشروط زندگی شما را اداره می‌کند.

اگر شما یکی از افرادی هستید که با پدر و مادر خود مشکل دارند، اگر هنوز درباره آنچه آنها کرده یا نکرده‌اند آزرده هستید، پس هنوز معتقدید که آنها انتخابی داشتند و می‌توانستند به گونه‌ای دیگر رفتار کنند. همواره چنین به نظر می‌رسد که دیگران حق انتخاب دارند، اما این یک توهم است. مادامی که ذهن با الگوهای شرطی خود، زندگی‌تان را اداره می‌کند، تا زمانی که شما ذهن خود هستید، چه اختیاری دارید؟ هیچ. شما حتی حضور ندارید. خود را با ذهن یکی انگاشتن، وضعیتی بسیار مختل است. در واقع این حالت، نوعی دیوانگی است.

تقریباً همه به درجات گوناگون از این بیماری رنج می‌برند. همین که متوجه این مطلب بشوید، دیگر تنفر و رنجشی نخواهید داشت. چگونه می‌توانید از کسی که بیمار است خشمگین باشید؟ یگانه پاسخ مناسب همدلی و مهربانی است.

اگر توسط ذهن اداره می‌شوید، هر چند اختیاری ندارید، اما باز هم از پیامدهای ناآگاهی خود رنج خواهید برد و درد و رنج بیشتری ایجاد خواهید کرد. شما زیر فشار ترس، تضاد، مشکلات و درد خواهید بود تا آن که سرانجام رنج‌های ایجاد شده شما را از حالت ناآگاهی بیرون بکشند.

تا زمانی که هویت خود را از گذشته کسب می‌کنید، نمی‌توانید به راستی خود و دیگران را ببخشید. فقط از طریق دست‌یابی به نیروی حال - که نیروی وجودتان است - بخشایش حقیقی پیش می‌آید. بخشایش، نیروی گذشته را پس می‌گیرد و شما به راستی متوجه می‌شوید که هیچ کدام از کارهایی که

در مورد شما انجام داده‌اند یا شما انجام داده‌اید، نمی‌تواند کوچک‌ترین تأثیری بر جوهر تابناک وجودتان داشته باشد. هنگامی که به وضع موجود تسلیم می‌شوید و به طور کامل حاضر می‌گردید، گذشته نیروی خود را از دست می‌دهد. شما دیگر به گذشته نیاز ندارید. حضور، یگانه راه حل و حال، کلید مشکل است.

از آنجا که مقاومت از ذهن تفکیک‌ناپذیر است، از بین بردن مقاومت - یعنی تسلیم بودن - به منزله پایان دادن به سروری ذهن است. ذهن شیادی است که وانمود می‌کند «شما» است. او خدای دروغین است. در حالت تسلیم تمامی داوری‌ها و عواطف منفی از بین می‌رود.

آنگاه قلمروی وجود که توسط ذهن پوشیده شده بود، گشوده می‌شود.

ناگهان سکونی عظیم و والا در درون شما پدید می‌آید،

احساس آرامشی ژرف و بی‌انتهای!

و درون آن آرامش، نشاطی عظیم نهفته است

و درون آن نشاط، عشق نهفته است.

و در درونی‌ترین بخش درون، آن مقدس، آن بی‌کران

- هم او که نمی‌توان به نامی خواندش -

نهان است.