او

قدرت حال

اکهارت تُله

غزال رمضانی

این کتاب ترجمه ای است از Power of Now

نوشته‌ی Eckhart Tolle

To those who were lost…
Tho those who never saw the light…
And to the unknown martyres of Truth…

سخن مترجم

واژه چیست وقتی نگاه سخن می گوید؟ نگاه چیست وقتی الماس درون می درخشد؟ نور مانند سایه بی رد پا نیست. "راه با رفتن طی می شود نه با اندیشیدن به آن..." در جستجوی نور و نشانه هایش همین بس که باید نور را دنبال کرد، نه سایه های دروغین را...حتی در ظلمانی ترین شب ها، حتی در پی کورسوی چراغی که در باد رو به خاموشی می رود، چه بسا دوباره درخشش ستاره ای شود...

در خوابی مگو کین خواب نیست سایه فرعست اصل جز مهتاب نیست

مولانا

این کتاب اولین بار زمستان ۱۳۸۹ به دستم رسید. در آن زمان مشغله ی کاری اجازه نداد آن را بخوانم تا اینکه در بهار ۱۳۹۰ اتفاقی باعث شد ترجمه ی این کتاب را ظرف یک ماه به اتمام برسانم و در اختیار عزیزانم قرار دهم. در واقع باید بگویم وقت آن فرا رسیده بود... در طول ترجمه ی این اثر و بعد از آن اتفاقات نادری برای خود من روی داد ... آنچه که بعد از گذشت این دوره ی زمانی می توانم بگویم این است که شجاعت نشان آشکار جویندگان نور است. حقیقت برای کسانی که غارهای تاریک و امن خود را به اکتشاف در دنیای ناشناخته ها ترجیح می دهند، آشکار نمی شود حتی اگر در گوش شان فریاد شود. در مورد این کتاب باید بگویم کاملاً آشکار است که هیچ دیدگاه بشری از قضاوت به دور نیست و حالات و روحیات منحصر به فرد نویسنده بر اثرش تأثیرگذار، اما باید به این نکته نیز اشاره کنم که نویسنده بدون هیچ جبهه گیری آنچه که حقیقت ناب است را بیان کرده و مانند بسیاری از اساتید تلاش در پیچیدن معانی و مفاهیم در لفافه ی پر پیچ و خم واژگان نکرده است. شاید در دنیای پر سرعت امروز که عواطف انسانی هر روز کمرنگ تر می شوند، بن بست راهی باشد که بسیاری از ما آن را تجربه کرده ایم اما همیشه راهی هست و این بار این راه سفری به درون است.

طبق عادتی که دارم، پاورقی های بسیاری به متون ترجمه شده اضافه می کنم اما در این اثر استثنائاً از این کار اجتناب کردم زیرا نمی خواستم هنگام خواندن کتاب پیش فرضی ایجاد شود و دیدگاه های من بر خواننده تأثیر بگذارد. با خواندن خط به خط این اثر ناخودآگاه به یاد اشعار و ابیات بسیاری از شعرا و عارفان ادبیات پارسی می افتیم که هر کدام به نوبه ی خود به اصل ابن الوقت بودن اشاره کرده اند. شاید اگر بشود تمامی حکمت آثار عرفای پارسی را در یک نتیجه گیری گنجاند، این باشد که آنها پس از تلاش و مکاشفات و شهود بسیار در عوالم گوناگون، غنیمت شمردن لحظه را به طرق مختلف به انسان ها توصیه کرده اند و روح زندگی را در سادگی هایش یافته اند. عنصری که انسان هر روز بیشتر در حال دور شدن از آن است. اهل دل می دانند که براستی سرچشمه ی حقیقت یکی است و در بعد زمان و مکان نمی گنجد. هر کس در خور درک و توانایی خود به طریقی به آن پرداخته است و همه ی راه ها به حقیقت منتهی شده اند. شاید هم تمام آنهایی که رسیدند، همه یک راه رفتند و این فقط صورت ظاهری راه بود که متفاوت به نظر می رسید.

لازم به ذکر است این کتاب با ویرایش جدید، در بهار ۱۳۹۳ توسط نشر وانیا به چاپ رسیده و در دسترس علاقمندان است. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت کهکشان نورد مراجعه کنید.

به امید روزگاری پر آرامش، برای تمام موجودات جهان...

غزال رمضانی، بهار زمردین ۱۳۹۲

برای دسترسی آنلاین به این کتاب و کتب دیگر به سایت کهکشان نورد مراجعه کنید:

www.galaxywalker.net

تماس با من:

info@galaxywalker.ir
order@galaxywalker.ir

سخن نویسنده

گذشته دیگر کاربردی بسیار اندک برای من دارد و به ندرت به آن فکر می‌کنم. اما می‌خواهم برای شما بازگو کنم که چگونه تبدیل به یک آموزگار معنوی شدم و این کتاب چگونه متولد شد.

من تا سن سی‌سالگی در وضعیتی از اضطراب تقریباً همیشگی زندگی می‌کردم و هر از چندگاهی نیز آنچنان افسرده بودم که می‌خواستم خودکشی کنم. حالا که در این مورد صحبت می‌کنم، این احساس به من دست می‌دهد که انگار درباره گذشته‌ی فرد دیگری حرف می‌زنم.

چند شب بعد از تولد بیست و نه سالگی‌ام بود که نیمه‌شب با احساسی از وحشت و ترسی بی‌حد و حصر از خواب پریدم. در گذشته هم بارها برایم اتفاق افتاده بود که با این حس از خواب بیدار شوم اما این بار شدیدتر از هر زمان دیگری بود. سکوت شب، خطوط مبهم مبلمان در اتاق تاریک و صدای دوردست ترنی که می‌گذشت همه و همه بسیار بیگانه و خصمانه به نظر می‌رسیدند و البته همانقدر بی‌معنا، درست مانند حسی که از زندگی خود داشتم و آن را خلقتی بی‌هدف در عمق جهانی پر از نفرت می‌دانستم. در هر حال بیگانه‌ترین حضور در آنجا، وجود خود من بود. هدف از ادامه‌ی زندگی در چنین رنج و بدبختی چه بود؟ چرا باید در این نبرد بی‌پایان دوام آورد؟ می‌توانستم اشتیاقی عمیق برای فنا و عدم وجود را حس کنم که حالا بسیار قدرتمندتر از تمایل فطری برای ادامه‌ی حیات شده بود.

"دیگر نمی‌توانم با این وضع به زندگی با خودم ادامه دهم." این فکری بود که مدام در ذهنم تکرار می‌شد. ناگهان متوجه شدم چه فکر عجیبی در سر دارم. من یکی هستم یا دو نفر؟ اگر نمی‌توانم به زندگی با خودم ادامه دهم، پس باید دو تا از من وجود داشته باشد: یکی **من** و دیگر **خودی** که نمی‌توانم با او زندگی کنم. با خودم فکر کردم "شاید فقط یکی از آنها واقعی باشد".

آنچنان از این واقعیت عجیب بهتزده شده بودم که ذهنم از کار ایستاد. من کاملاً هشیار بودم اما دیگر فکری وجود نداشت. سپس احساس کردم به داخل چیزی مانند گردابی از انرژی کشانده می‌شوم. این حرکت ابتدا آهسته بود اما سپس تسریع شد. ترسی آنی وجود مرا در بر گرفت و بدنم شروع به لرزیدن کرد. این عبارت را شنیدم که "در برابر هیچ چیز مقاومت نکن" انگار که از درون قفسه‌ی سینه‌ام ادا شده باشد. می‌توانستم احساس کنم وارد این خلاء می‌شوم اما انگار این خلاء به جای اینکه خارج از من باشد، درون من جای دارد. ناگهان دیگر هیچ ترسی وجود نداشت و من خود را رها کردم و دیگر نمی‌دانم بعد از آن چه اتفاقی برای من افتاد.

پس از گذشت چند ساعت، با آواز پرنده‌ای که بیرون از پنجره نشسته بود، از خواب بیدار

شدم. تا به حال هرگز چنان صدایی را نشنیده بودم. چشم‌هایم هنوز بسته بود و من در همان حال تصویر الماسی درخشان را می‌دیدم. بله، درست است اگر الماس می‌توانست صدایی داشته باشد، این همان صدا بود. چشم‌هایم را باز کردم. اولین شعاع نور سپیده‌دم از میان پرده‌ها خودنمایی می‌کرد. هر چند حتی اگر نوری هم نبود، می‌دانستم و احساس می‌کردم که نوری بی‌پایان و درخشان‌تر از آنچه که بتوانیم درک کنیم وجود دارد. آن هاله‌ی ملایمی که از میان پرده‌ها دیده می‌شد، خودِ عشق بود. اشک از چشمانم جاری شد. بلند شدم و شروع به راه رفتن در اتاق کردم. این اتاق را می‌شناختم اما در عین حال می‌دانستم که آن را قبلاً هرگز به طور واقعی ندیده‌ام. همه چیز بکر و تازه بود انگار که تازه بوجود آمده باشند. وسایلم را در دست می‌گرفتم و از زیبایی و سرزندگی آنها در شگفت بودم: یک مداد، یک بطری خالی و ...

آن روز دور شهر راه می‌رفتم و شگفتی معجزه‌ی حیات روی کره‌ی زمین را پیش خود زمزمه می‌کردم؛ انگار تازه همان روز چشم به این دنیا باز کرده بودم.

پنج ماه بعد از آن در آرامش درونی و سعادتی بی‌وقفه زندگی کردم و بعد از آن این حالت کمی کمرنگ‌تر شد البته هنوز هم بسیار شدت داشت. علت آن هم این بود که این حس دیگر تبدیل به وضعیتی طبیعی در من شده بود. هنوز هم می‌توانستم به زندگی روزمره‌ام ادامه دهم هر چند به این نکته پی برده بودم که هر کاری که قبلاً انجام داده‌ام، مطلقاً نمی‌توانست به چیزی که اکنون داشتم بیفزاید.

قطعاً می‌دانستم اتفاقی خارق‌العاده و بی‌نظیر در من رخ داده است اما آن را درک نمی‌کردم. چند سال گذشت تا بتوانم به عمق این رویداد پی ببرم و آن را درک کنم و آن هم زمانی بود که به خواندن متون عرفانی پرداختم و مدتی را با آموزگاران معنوی سپری نمودم. به این شکل متوجه شدم آنچه که همه به دنبال آن بودند، برای من اتفاق افتاده بود. من متوجه شدم که فشار بیش از حد رنجی که می‌کشیدم، به نوعی آن شب آگاهی مرا وادار کرده بود تا از هویت ناشاد و عمیقاً آزاردیده‌ی خود از رنج عقب بکشد که البته همان داستان ساخته و پرداخته‌ی ذهن است. این عقب‌نشینی آنچنان کامل بود که آن خودِ رنجور و دروغین بلافاصله از بین رفته بود، درست مانند اینکه باد بادکنکی را خالی کرده باشند. و آنچه که باقی ماند، هویت اصلی و حقیقی من به همان شکل همیشه حاضر بود: آگاهی در ناب‌ترین حالت ممکن درست قبل از اینکه با فرم و محتوا هویت بیابد. بعدها یاد گرفتم دوباره به آن گستره‌ی بی‌زمان و بی‌زوال که آن شب به صورت یک خلاء تجربه کرده بودم باز گردم و کاملاً آگاه بمانم.

من در چنان تقدس و سعادت وصف‌ناپذیری ساکن شده بودم که حتی با آن اولین تجربه قابل مقایسه نبود و بسیار کمرنگ‌تر از آن می‌نمود. کار به جایی رسید که من دیگر هیچ چیز مادی نداشتم. نه رابطه‌ای، نه شغلی، نه خانه‌ای و نه حتی یک هویت اجتماعی مشخص. تقریباً دو سال فقط روی نیمکت پارک می‌نشستم و از شادی و سعادت وافر خود لذت می‌بردم.

اما حتی زیباترین تجربه ها نیز می‌آیند و می‌روند. شاید بنیادین‌ترین تجربه‌ی من همان

آرامش درونی بود که از آن زمان هرگز مرا ترک نکرد. این حس گاهی اوقات بسیار قوی و لمس‌شدنی است و حتی دیگرانی که کنار من هستند نیز می‌توانند آن را حس کنند. گاهی اوقات هم این آرامش در پس‌زمینه است درست مانند آهنگی که از دوردست‌ها به گوش می‌رسد.

بعد از این دوره گاهی اوقات مردم پیش من می‌آمدند و می‌گفتند: "من چیزی را که تو داری می‌خواهم. آیا می‌توانی مرا به این حالت برسانی یا به من یاد بدهی چطور اینگونه شوم؟" من هم می‌گفتم: "شما خودتان آن را دارید فقط نمی‌توانید احساسش کنید زیرا ذهن‌تان بیش از حد سر و صدا راه می‌اندازد." این پرسش و پاسخ‌ها بیشتر و بیشتر شد تا به شکل کتابی در آمد که اکنون در دست شماست. حتی قبل از اینکه خودم متوجه شوم، دیدم دوباره هویتی خارجی دارم و تبدیل به یک آموزگار معنوی شده‌ام.

حقیقت نهفته در درون شما

این کتاب جوهره‌ی کاری است که من انجام می‌دهم، البته تا آنجا که بتوان آن را در واژه جای داد. در واقع باید بگویم این کتاب نتیجه‌ی کار ده سال گذشته‌ی من با افراد و گروه‌های کوچکی است که در مسیر معرفت طی طریق کرده‌اند و در اروپا و امریکای شمالی با آنها سر و کار داشته‌ام. من با عشقی عمیق از این افراد استثنائی برای شجاعت، خواهان ایجاد تحول درونی و سؤالات چالش‌برانگیز و هم‌چنین آمادگی‌شان در شنیدن، قدردانی می‌کنم. این کتاب بدون کمک آنها بوجود نمی‌آمد. این افراد متعلق به گروه‌هایی کوچک اما خوشبختانه اقلیت در حال افزایش جویندگان معنویت هستند: همان افرادی که به جایی رسیده‌اند که می‌توانند از الگوهای فکری موروثی بیرون بیایند و مرزها را بشکنند. همان افکاری که از ازل بشر را در رنج و اسارت نگهداشته‌اند.

من کاملاً باور دارم که این کتاب راه خود را به سوی آن دسته که برای چنین تحول درونی عظیمی آماده‌اند، پیدا می‌کند و به این شکل به عنوان یک کاتالیزور و تسریع کننده‌ی امور عمل می‌نماید. هم‌چنین امیدوارم به دست بسیاری دیگر از افرادی که محتوای آن را قابل تأمل می‌دانند نیز برسد، هر چند ممکن است آنها هنوز کاملاً آماده نباشند که به این شیوه زندگی یا عمل کنند. در هر حال این امکان وجود دارد که بعدها دانه‌ای که زمان خواندن این کتاب در وجود این افراد کاشته شده است، با بذر روشن‌ضمیری که در هر فردی نهفته بیامیزد و ناگهان جوانه بزند و در این افراد حیات یابد.

این کتاب در شکل حاضر اصالتاً پاسخ به سؤالاتی است که افراد مختلف در سمینارها، کلاس‌های مدیتیشن و جلسات مشاوره‌ی خصوصی پرسیده‌اند و بیشتر این سؤالات خودانگیخته بوده‌اند. در نتیجه من هم مطالب را به همان شکل پرسش و پاسخ ارائه کرده‌ام. خود من نیز در این جلسات به اندازه‌ی پرسش‌کنندگان یاد گرفته‌ام و مطلب آموخته‌ام. برخی از این سؤال و

جواب‌ها تقریباً به صورت لغت به لغت ذکر شده‌اند و برخی دیگر نیز سؤالات نمونه‌ای هستند که من از ترکیب برخی پرسش‌های مشابه و یکی کردن آنها نوشته‌ام. به این شکل جوهره‌ی اصلی پاسخ‌های ارائه شده را نیز با هم یکی کردم تا به این سؤال خاص پاسخ داده شود. گاهی اوقات زمان نوشتن، پاسخی کاملاً جدید به من می‌رسید که بسیار عمیق‌تر و خردمندانه‌تر از هر چیزی بود که تا کنون به من رسیده بود. برخی پرسش‌های جانبی نیز توسط ویراستار پرسیده شده‌اند تا بعضی موارد خاص شفاف‌سازی شود.

با خواندن کتاب از همان صفحه‌ی اول تا آخر متوجه خواهید شد دیالوگ‌ها به طور مداوم در دو سطح در تناوب هستند.

در یک سطح توجه شما را به آنچه که در شما دروغین و اشتباه است جلب می‌کنم و بیشتر به ماهیت ناآگاهی و ناهشیاری بشر و عملکرد نادرست و هم‌چنین بارزترین تظاهرات رفتاری این ناآگاهی می‌پردازم: از تضاد در ارتباطات فردی گرفته تا جنگ بین قبایل و ملت ها. چنین دانشی حیاتی به شمار می‌رود زیرا تا زمانی که نتوانید اشتباه را به عنوان اشتباه شناسایی کنید، نه به عنوان سرشت خودتان، هیچ تحول پایداری نیز صورت نخواهد گرفت و در پایان همیشه به اوهام و شکلی از درد و رنج باز خواهید گشت. در این سطح هم‌چنین به شما نشان خواهم داد چگونه این خود دروغین را به عنوان خود اصلی و در نتیجه یک مشکل شخصی نشناسید. زیرا به این شکل است که این خود دروغین ابدی می‌شود.

در سطحی دیگر از تحول بنیادین آگاهی بشر به عنوان احتمالی صحبت می‌کنم که نباید آن را رویدادی در آینده‌ی دور دانست بلکه این رویداد همین حالا قابل دسترسی است و به هیچ وجه مهم نیست کجا و چه کسی هستید. به شما نشان داده می‌شود چگونه خود را از بردگی ذهن رها کنید و در زندگی روزمره و ساده‌ترین ابعاد آن به وضعیت آگاهی و روشن‌بینی برسید.

واژه‌ها در این سطح از کتاب همیشه به ارائه‌ی اطلاعات نمی‌پردازند بلکه اغلب به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا توجه شما را در حالیکه کتاب را می‌خوانید به این آگاهی جدید جلب کنند. من دوباره و دوباره تلاش می‌کنم شما را با خود به موقعیت بی‌زمان حضور آگاهانه در لحظه و زمان حال بیاورم تا طعم روشن‌بینی و آگاهی را به شما بچشانم. تا زمانی که بتوانید آنچه را که من از آن صحبت می‌کنم تجربه کنید، ممکن است این پاراگراف‌ها را تکراری ببینید. اما گمان می‌کنم به محض اینکه به چنین حالی دست یابید، متوجه خواهید شد این واژه‌ها دارای قدرت معنوی بسیار زیادی هستند و ممکن است پر بارترین بخش کتاب برای شما شوند. از اینها گذشته، از آنجا که دانه‌ی روشن‌بینی در هر فردی وجود دارد، اغلب از خودم به عنوان آگاهی یاد می‌کنم که می‌داند در شما چه می‌گذرد و فراتر از ***متفکر اجباری*** *قرار می‌گیرد. شخصیت درونی شما قادر است بلافاصله واقعیت معنوی را بازشناسی کند، با آن ارتعاش یابد و از آن قدرت بگیرد.*

مواقعی در زمان خواندن این کتاب پیش می آید که تمایل به مکث دارید و مایل هستید چند لحظه‌ای از خواندن دست بکشید، آرام شوید و حقیقت مطلب بیان‌شده را با تمام وجود تجربه و احساس کنید. هر وقت چنین حالتی به شما دست داد حتماً از خواندن دست بکشید و اجازه دهید معجزه‌ی آگاهی بر شما جاری شود.

زمانی که خواندن این کتاب را شروع می‌کنید، شاید مفهوم برخی کلمات خاص مانند هستی یا حضور برای شما کاملاً شفاف نباشد. اما به خواندن ادامه دهید. شاید گاهی اوقات سؤالات یا حتی اعتراض‌هایی در ذهن شما شکل بگیرد. این سؤالات احتمالاً در قسمت‌های بعدی کتاب پاسخ داده خواهند شد و یا زمانی که به درک عمیق‌تری از این آموزه‌ها و البته خودتان دست پیدا می‌کنید، دیگر چیزی جز سؤالات نامربوط نیستند.

این کتاب را تنها با ذهن و فکرتان نخوانید. در حالیکه کتاب را می‌خوانید مراقب هر نوع واکنش احساسی و آن حس بازشناسی که از عمق شما سرچشمه می‌گیرد نیز باشید. من واقعیات معنوی خارج از شما را ذکر نمی‌کنم، شما همه چیز را می‌دانید. تمام کاری که من انجام می‌دهم این است که آنچه را که فراموش کرده‌اید به شما یادآوری می‌کنم. به این شکل دانش زندگی که هر چند باستانی و در عین حال نوین است، در شما فعال می‌شود و از هر سلول بدن‌تان ساطع خواهد شد.

ذهن همیشه می‌خواهد مقایسه و طبقه‌بندی کند، اما اگر تلاش نکنید واژه‌های این کتاب را با دیگر آموزه‌ها مقایسه کنید، این کتاب بسیار کارآمدتر خواهد بود. در غیر این صورت ممکن است حتی سردرگم شوید. من از واژه‌هایی مانند ذهن، شادی، آگاهی و دیگر موارد استفاده می‌کنم که الزاماً با دیگر آموزه‌ها معنا و مفهومی یکسان ندارند. به هیچ واژه‌ای وابسته نشوید. واژه‌ها تنها حکم پله و سنگی را دارند که می‌توانید به واسطه‌ی آنها پا جای محکمی بگذارید. در نتیجه تا آنجا که ممکن است باید آنها را هر چه سریع‌تر پشت سر بگذارید.

زمانی که گاهی اوقات جملاتی از عیسی مسیح یا بودا ذکر می‌کنم، که بیشتر مربوط به ***دوره‌ای در معجزات*** *یا دیگر آموزه‌هاست، نمی‌خواهم کلام آنها را با هم مقایسه کنم بلکه می‌خواهم توجه شما را به این واقعیت جلب کنم که هر چند ممکن است حقیقت به شیوه‌های مختلفی بیان شود، اما در اصل و سرشت حقیقی همیشه تنها یک آموزه‌ی معنوی وجود داشته است. برخی از این فرم‌ها مانند مذاهب باستانی آنچنان با مسائل بیگانه و نامربوط آمیخته شده‌اند که سرشت معنوی‌شان تقریباً به طور کامل پنهان شده است. در نتیجه مفاهیم و آموزه‌های عمیق آنها دیگر قابل تشخیص نیست و قدرت متحول‌کننده‌ی خود را از دست داده‌اند. زمانی که آموزه‌هایی از این مذاهب یا دیگر آیین‌ها را بازگو می‌کنم، برای این است که مفاهیم عمیق‌تر آنها بازیابی شود و خصوصاً آن دسته که پیرو این مذاهب هستند، با قدرت متحول‌کننده‌ی آنها آشنا شوند. به این افراد می‌گویم: برای جستن حقیقت نیازی نیست جای*

دیگری را بجویید. اجازه دهید به شما نشان دهم چگونه با همان چیزی که دارید می‌توانید به بینشی عمیق‌تر دست پیدا کنید.

اما بیش از همه تلاش داشته‌ام تا جایی که ممکن است از واژه‌هایی خنثی و بدون جبهه-گیری فکری خاص استفاده کنم تا بتوانم طیف گسترده‌تری از افراد را مخاطب خود قرار دهم. این کتاب را می‌توان به عنوان بازگویی واقعیت زمان معاصر دانست که به نوعی آموزه‌های معنوی بی‌زمان و عصاره‌ی تمام مذاهب را در بر دارد. این کتاب خاستگاهی خارجی ندارد بلکه از یک منبع حقیقی در درون سرچشمه گرفته است در نتیجه هیچ تئوری یا تفکر خاصی را شامل نمی‌شود. من از تجربه‌ی درونم سخن می‌گویم و اگر گاهی اوقات با شدت زیادی حرف می‌زنم، برای این است که از لایه‌های سنگین ذهن و مقاومت‌های آن عبور کنم و به جایی در عمق وجود شما برسم: همان جایی که شما خودتان می‌دانید، درست به همان شکل که من می‌دانم و جایی که حقیقت زمانی که شنیده می‌شود قابل تشخیص و بازشناسی است. و به این شکل است که احساسی از ارتقاء و سرزندگی بی حد و حصر بوجود می‌آید. چیزی درون شما می‌گوید: "بله من می‌دانم که این عین حقیقت است."

فهرست کتاب

۱. وجود شما در ذهن تان خلاصه نمی شود.....صفحه ۱۳
۲. رها کردن خود از ذهن.....صفحه ۱۸
۳. روشن بینی، رفتن به ماورای فکر..... صفحه ۲۱
۴. احساس: واکنش بدن به ذهن.....صفحه ۲۴
۵. آگاهی راه خروج از درد و رنج: دیگر دردی در زمان حال برای خود خلق نکنید..... صفحه ۳۰
۶. درد گذشته: انحلال پیکره ی درد..... صفحه ۳۳
۷. هویت یافتن ضمیر با پیکره ی درد..... صفحه ۳۸
۸. ریشه ی ترس..... صفحه ۴۰
۹. جستج.ی اگو برای یکی بودن و تکامل..... صفحه ۴۲
۱۰.حرکتی ژرف به زمان حال: خود را در ذهن تان جستجو نکنید..... صفحه ۴۴
۱۱.به وهم زمان پایان دهید..... صفحه ۴۶
۱۲. هیچ چیز بیرون از حال وجود ندارد..... صفحه ۴۷
۱۳. کلید دسترسی به بعد معنوی..... صفحه ۴۸
۱۴. دسترسی به قدرت حال..... صفحه ۵۰
۱۵. رها کردن زمان روانشناختی..... صفحه ۵۳
۱۶. جنون و دیوانگی زمان روانشناختی..... صفحه ۵۵
۱۷. ریشه ی رنج و حالات منفی در زمان است..... صفحه ۵۶
۱۸. یافتن حیات در زیرلایه ی موقعیت های زندگی..... صفحه ۵۸
۱۹. تمام مشکلات اوهام ذهن هستند..... صفحه ۶۰
۲۰. جهش کوانتومی در تحول آگاهی..... صفحه ۶۲
۲۱. لذت هستی..... صفحه ۶۳
۲۲. استراتژی های ذهن برای اجتناب از حال، فقدان لحظه: فریب اصلی ..... صفحه ۶۵
۲۳. ناآگاهی معمولی و ناآگاهی عمیق..... صفحه ۶۷
۲۴. آنها به دنبال چه چیزی هستند؟..... صفحه ۶۹
۲۵. از بین بردن ناآگاهی معمولی..... صفحه ۷۰
۲۶. رهایی از ناراحتی و عدم سعادت..... صفحه ۷۱
۲۷. کاملاً همانجایی باشید که هستید..... صفحه ۷۵
۲۸. هدف درونی از سفر زندگی شما..... صفحه ۸۰
۲۹. گذشته نمی تواند در حال شما باقی بماند..... صفحه ۸۲
۳۰. وضعیت حضور آنچه که شما فکر می کنید نیست..... صفحه ۸۴
۳۱. معنای سری و پنهان در واژه ی انتظار..... صفحه ۸۶
۳۲. زیبایی از آرامش شما در حضورتان بر می خیزد..... صفحه ۸۷
۳۳. ادراک آگاهی ناب..... صفحه ۹۰
۳۴. واقعیت حضور الهی شما..... صفحه ۹۳
۳۵. وجود درونی هستی، ژرف ترین خود شماست..... صفحه ۹۶
۳۶. پیدا کردن حقیقت ناآشکار و بی زوال خود..... صفحه ۹۹
۳۷. متصل شدن به وجود درونی..... صفحه ۱۰۱

۳۸. تحول از طریق جسم..... صفحه ۱۰۲
۳۹. خطابه ای بر بدن..... صفحه ۱۰۵
۴۰. ریشه هایی عمیق داشته باشید.....صفحه ۱۰۶
۴۱. قبل از اینکه وارد بدن تا شوید، ببخشید..... صفحه ۱۰۸
۴۲. ارتباط شما با ابرازنشده..... صفحه ۱۱۰
۴۳. کند کردن فرآیند پیری..... صفحه ۱۱۱
۴۴. قوی کردن سیستم دفاعی..... صفحه ۱۱۲
۴۵. اجازه دهید نفس شما را به درون جسم تان ببرد..... صفحه ۱۱۴
۴۶. استفاده ی خلاقانه از ذهن..... صفحه ۱۱۵
۴۷. هنر گوش کردن..... صفحه ۱۱۶
۴۸. دروازه هایی به ابراز نشده: رفتن به ژرفای بدن..... صفحه ۱۱۷
۴۹. منشاء چی.....صفحه ۱۱۹
۵۰. خواب بدون رویا..... صفحه ۱۲۱
۵۱. دروازه های دیگر..... صفحه ۱۲۲
۵۲. سکوت.....صفحه ۱۲۴
۵۳. فضا..... صفحه ۱۲۵
۵۴. ماهیت حقیقی فضا و زمان..... صفحه ۱۲۸
۵۵. مرگ آگاهانه..... صفحه ۱۳۰
۵۶. روابط آگاهانه (روشن): از هر جایی که هستید، وارد حال شوید.....صفحه ۱۳۲
۵۷. ارتباطات عشق/تنفر..... صفحه ۱۳۴
۵۸. اعتیاد و جستجو برای یکی شدن..... صفحه۱۳۶
۵۹. از روابط اعتیادگونه تا روابط آگاهانه..... صفحه ۱۳۹
۶۰. روابط به عنوان تمرین درونی..... صفحه ۱۴۲
۶۱. چرا زنها به روشنایی و آگاهی نزدیکترند؟.....صفحه ۱۴۸
۶۲. از بین بردن پیکره ی درد گروهی زنان..... صفحه ۱۵۰
۶۳. رابطه با خود را رها کنید..... صفحه ۱۵۵
۶۴. ماورای شادی و عدم شادی آرامش است: حقیقت متعالی ورای خوب و بد.....صفحه ۱۵۷
۶۵. پایان درام زندگی..... صفحه ۱۶۰
۶۶. ناپایداری و چرخه های زندگی..... صفحه ۱۶۲
۶۷. بهره بری از مسائل منفی و رهاکردن آنها..... صفحه ۱۶۷
۶۸. ماهیت شفقت..... صفحه ۱۷۲
۶۹. به سوی واقعیتی دیگرگون..... صفحه ۱۷۴
۷۰. معنای تسلیم: پذیرش حال..... صفحه ۱۷۹
۷۱. از انرژی ذهنی تا انرژی معنوی..... صفحه ۱۸۳
۷۲. تسلیم در روابط فردی..... صفحه ۱۸۵
۷۳. تبدیل بیماری به آگاهی.....صفحه ۱۸۸
۷۴. وقتی مصیبت از راه می رسد..... صفحه ۱۹۰
۷۵. تبدیل رنج به آرامش..... صفحه ۱۹۲
۷۶. راه رستگاری..... صفحه ۱۹۵
۷۷. قدرت انتخاب..... صفحه ۱۹۷

وجود شما در ذهن‌تان خلاصه نمی‌شود

بزرگ‌ترین مانع برای روشن‌بینی چیست؟

بیش از ۳۰ سال بود که گدایی در کنار جاده‌ای می‌نشست و گدایی می‌کرد. یک روز غریبه‌ای از کنار او رد شد. گدا در حالیکه از روی عادت کلاهش را بالا گرفته بود به غریبه گفت: "کمی پول به من می‌دهی؟" غریبه پاسخ داد: "چیزی ندارم که به تو بدهم." سپس از او پرسید: "روی چه چیزی نشسته‌ای؟" گدا پاسخ داد: "هیچ چیز فقط یک جعبه‌ی قدیمی است، تا جایی که به یاد می‌آورم روی این جعبه می‌نشستم." غریبه پرسید: " تا به حال داخل آن را نگاه کردی؟" گدا گفت: "نه. اما چه فایده‌ای دارد، داخل جعبه که چیزی نیست." غریبه اصرار کرد که گدا داخل جعبه را نگاه کند. گدا کمی تلاش کرد تا درب جعبه را باز کند و در کمال شگفتی و ناباوری دید داخل جعبه پر از سکه‌های طلا بوده است.

من همان غریبه‌ای هستم که چیزی ندارم به شما بدهم، اما به شما می‌گویم نگاهی به درون بیندازید. مسلماً اینجا جعبه‌ای وجود ندارد بلکه باید به جایی بسیار نزدیک‌تر و ژرف‌تر نگاه کنید: درون خودتان.

می‌توانم صدای شما را بشنوم که می‌گویید: "اما من که گدا نیستم."

آن دسته که ثروت واقعی خود را پیدا نکرده‌اند، که همان لذت بی‌پایان هستی و آرامش درونی عمیق و استوار است، گدا هستند حتی اگر بیشترین ثروت مادی را داشته باشند. چنین افرادی در بیرون از وجود خود به دنبال لذت و پیشرفت هستند، شاید هم به دنبال تأیید، امنیت یا عشق. اما در واقع از این نکته غافل هستند که گنجی دارند که نه تنها شامل تمام این موارد می‌شود، بلکه بسیار بیشتر از هر چیزی است که دنیای پیرامون می‌تواند به آنها بدهد.

واژه‌ی روشن‌بینی یا آگاهی حقیقی با تصویری از یک ابرقهرمان همسان شده است و اِگو یا ضمیر درونی دوست دارد آن را به همین شکل نگاه دارد. اما این امر به سادگی همان حس یکی بودن با هستی است. این وضعیت را باید ارتباط با چیزی غیر قابل اندازه‌گیری و بی‌زوال دانست. چیزی که در عین تناقض اصالتاً خود شماست اما بسیار بزرگتر و والاتر. آگاهی حقیقی ذات واقعی شما را ورای نام و شکل جستجو می‌کند. ناتوانی در احساس این پیوستگی منجر به بروز حس نادرست جدا افتادگی از خود و دنیای پیرامون‌تان می‌شود. به این شکل شما خود را به این صورت می‌پذیرید و آگاهانه یا ناخودآگاه احساس می‌کنید جزئی جدا افتاده هستید؛ و به این سان است که ترس خود را نمایان می‌سازد و تضاد درونی تبدیل به نوعی هنجار می‌شود.

من تعبیر ساده‌ی بودا از روشن‌بینی را بسیار دوست می‌دارم. همان که گفت: "روشن‌بینی پایان رنج‌هاست." در این جمله هیچ چیز مافوق بشری وجود ندارد. مسلماً به عنوان یک جمله

ممکن است ناقص به نظر برسد و تنها به شما می‌گوید روشن‌بینی چه چیزی نیست، یعنی عدم رنج. اما زمانی که دیگر رنجی نباشد، چه چیزی باقی می‌ماند؟ بودا در این باره سکوت می‌کند و سکوت او حاکی از این است که این واقعیت را باید خودتان درک کنید. او از عبارتی منفی استفاده می‌کند تا ذهن شما نتواند آن را تبدیل به چیزی برای عقیده یا دستاوردی مافوق بشری کند: هدفی که دسترسی به آن برای شما غیرممکن شود. اما علیرغم این احتیاط، اغلب بودایی‌ها هنوز هم بر این عقیده‌اند که روشن‌بینی فقط برای بودا است نه برای آنها، حداقل نه در این برهه‌ی زمانی و نه در این زندگی.

شما از واژه‌ی هستی نام برده‌اید، آیا می‌توانید توضیح دهید که معنا و مفهوم آن چیست؟

هستی ابدی است. تنها زندگی همیشه حاضر و فراتر از محدوده‌ی شکل‌ها و فرم‌ها. وجودی که تولد و مرگی در آن متبلور نیست. در هر حال هستی نه تنها ماورای همه چیز می‌باشد، بلکه در عمق همه چیز هم هست و به نوعی جوهره‌ای غیر قابل زوال و درونی محسوب می‌شود. این امر به این معناست که هستی در عمیق‌ترین لایه‌ی وجودی شما یا همان خود حقیقی‌تان قابل دسترس است. اما تلاش نکنید آن را با ذهن‌تان بدست بیاورید. سعی نکنید آن را درک نمایید. تنها زمانی می‌توانید درکش کنید که ذهن‌تان در سکوت باشد. زمانی که حاضر باشید (در حال)، وقتی که تمام توجه و تمرکز شما معطوف به زمان حال باشد، هستی قابل احساس است.

اما هرگز نمی‌توان آن را با ذهن یا عقل درک کرد. بازیابی مجدد آگاهی از هستی و پیوستن به حالت "احساس- ادراک" همان روشن‌بینی است.

زمانی که از هستی نام می‌برید، آیا درباره‌ی خدا صحبت می‌کنید؟ اگر این طور است، چرا آن را نام نمی‌برید؟

در طول هزاران سال استفاده‌ی نادرست، واژه‌ی خدا خالی از هر مفهوم و معنایی شده است. شاید گاهی اوقات از این عبارت استفاده کنم، اما در این کار بسیار مضایقه می‌ورزم. منظور من از استفاده‌ی نادرست مردمی هستند که هرگز حتی کوچک‌ترین ادراکی از حقیقت مقدس و گستردگی لایتناهی نهفته در این واژه نداشته‌اند و آن را با چنان ساده‌انگاری استفاده می‌کنند که انگار می‌دانند حقیقتاً چیست و راجع به چیزی صحبت می‌کنند. از سوی دیگر در مورد آن بحث و مجادله می‌کنند، انگار می‌دانند چه چیزی را انکار می‌کنند. این سوء استفاده منجر به پدید آمدن عقایدی موهوم، اعتقادات و اوهامی مربوط به ضمیر درونی مانند: "خدای من یا خدای ما تنها خدای واقعی است و خدای تو دروغین است" شده است. جمله‌ی مشهور نیچه نیز در این مورد وجود دارد که گفت: "خدا مرده است."

به این شکل واژه‌ی خدا تبدیل به مفهومی بسته شده، به محض اینکه این واژه گفته می‌شود، تصویری ذهنی خلق می‌شود که شاید مردی پیر با ریش سفید را نشان می‌دهد و در حقیقت وجودی ذهنی از فرد یا چیزی خارج از شما را نمایان می‌سازد. هم‌چنین باید گفت این وجود به طور غیر قابل اجتنابی همیشه به صورت مذکر مجسم می‌شود.

نه واژه‌ی خدا، نه هستی و نه هیچ عبارت دیگری نمی‌تواند حقیقت عظیم نهفته در آن را توصیف یا تعبیر کند. در نتیجه تنها سؤال مهم این است که آیا این واژه می‌تواند به عنوان یک کمک یا نشانه‌ای باشد که شما را قادر سازد به آن چیزی که باید، برسید؟ آیا این واژه می‌تواند به چیزی فراتر از خود و به آن واقعیت متعالی اشاره کند؟ و یا به راحتی تبدیل به فکری در مغز شما می‌شود که بی‌شباهت به یک بت ذهنی نیست و به راحتی آن را باور می‌کنید؟

واژه‌ی هستی یا کائنات چیزی را توضیح نمی‌دهد و مضمونی از خدا را نیز در بر ندارد، اما از سویی این واژه این مزیت را دارد که مفهومی باز و نامحدود ارائه می‌کند. این واژه نادیدنی‌های بی‌پایان و بی‌زوال را تبدیل به هیئتی فانی و قطعی نمی‌کند، نمی‌توان تصویری ذهنی از این واژه ایجاد کرد و این کاری غیر ممکن است. هم‌چنین هیچکس نمی‌تواند ادعا کند ادراک و اشراقی انحصاری از هستی دارد. هستی جوهره‌ی اصلی شماست و در آن واحد به عنوان حسی از وجودتان برای شما قابل دسترس است. ادراک و تحقق "من هستم" مقدم از "من این یا آن هستم" می‌آید، در نتیجه تنها یک گام کوچک از واژه‌ی هستی به تجربه‌ی عینی آن باقی می‌ماند.

بزرگترین مانع در تجربه‌ی این واقعیت چیست؟

همسان دانستن خود با ذهن و عقل که در نتیجه فکر را یک اجبار و اضطرار می‌سازد. ناتوانی در توقف فکر رنجی دهشت‌آور است، اما از آنجا که تقریباً همه‌ی ما از آن رنج می‌بریم، آن را درک نمی‌کنیم. در نتیجه آن را به عنوان یک هنجار می‌پذیریم. این صدای ذهنی به ظاهر معصوم، مانع از این می‌شود که آرامش درونی که از هستی لاینفک است را حقیقتاً درک کنید. تفکر زائد یک خود دروغین ایجاد می‌کند که سایه‌ی ترس و رنج را در ذهن‌تان گسترش می‌دهد. به این موضوع بعداً بیشتر خواهیم پرداخت.

فیلسوف معروف دِکارت بر این باور بود زمانی که جمله‌ی معروف خود را گفت، بنیادین‌ترین واقعیت ممکن را درک کرده است: "من فکر می‌کنم، پس هستم." در واقع باید گفت او به یک اشتباه بسیار ساده و ابتدایی اشاره کرده است: یعنی برابر دانستن تفکر و هستی و هویت یافتن با آن. متفکرهای اجباری که تقریباً شامل همه کس می‌شود، در وضعیت آشکاری از جدا افتادگی زندگی می‌کنند، در دنیایی پیچیده و دیوانه‌وار از مشکلات و تناقضات دائمی. جهانی که بازتاب جدایی همیشه در حال افزایش افکار است. اما روشن‌بینی شامل

وضعیت یکپارچگی و یکی بودن می‌شود و در نهایت آرامش را به همراه دارد.

یکی بودن با زندگی در ابعاد متبلور شده‌اش یا همان جهان و در عین حال با درونی‌ترین خود حقیقی شما و زندگی به فرمی که به ظهور نرسیده است، معنای یکی بودن با هستی است. روشن‌بینی نه تنها پایان درد و رنج و تضادهای دائمی در درون و بیرون است و شما را به وضعیتی با و بدون هر چیزی می‌رساند، بلکه پایان بردگی هولناک از تفکر زائد است. چه رهایی شگفت انگیزی است این!

اگر فقط خود را با چارچوب‌های ذهنی‌تان بسنجید و هویت‌تان را به آن واسطه بدست آورید، صفحه‌ای مات از مفاهیم، برچسب‌ها، تصاویر، واژه‌ها، قضاوت‌ها و تعابیری را ایجاد کرده‌اید که تمام ارتباطات حقیقی را ناممکن می‌سازد. همه‌ی مسائل تبدیل به فاصله‌ای بین شما و خودتان، شما و همنوع‌تان، شما و سرشت‌تان و شما و خدا می‌شود. این پرده‌ای از افکار است که وهم جدا افتادگی را ایجاد می‌کند. اوهامی از خود و دیگرانی که کاملاً جدا هستند. به این شکل این واقعیت الزامی را فراموش می‌کنید که ورای ظواهر فیزیکی و این فرم‌های از هم جدا افتاده، با همه‌ی آنها یکی هستید. منظور من از فراموش کردن این است که دیگر احساس یکی بودن نمی‌کنید و آن را واقعیتی خودآشکار نمی‌بینید. ممکن است آن را به عنوان حقیقت بپذیرید، اما در اصل نمی‌دانید که صحیح است یا خیر؟ یک اعتقاد ممکن است آرامبخش باشد، اما از سویی دیگر تنها به واسطه‌ی تجربه‌ی شماست که تبدیل به عنصری رهایی‌بخش می‌شود. تفکر زائد تبدیل به یک بیماری شده است. بیماری زمانی رخ می‌دهد که امور از حالت تعادل خارج شده‌اند. به طور مثال هیچ مشکلی در مورد تقسیم سلول‌ها و افزایش آنها در بدن وجود ندارد، اما زمانی که این فرآیند بی‌توجه به ارگانیسم کلی ادامه یابد، سلول‌ها بیش از حد زیاد می‌شوند و ما بیمار می‌شویم. اگر از ذهن درست استفاده کرد، ابزاری فوق‌العاده شگفت‌انگیز خواهد شد اما استفاده‌ی نادرست آن را بسیار مخرب می‌کند. اما اگر بخواهیم دقیق‌تر صحبت کنیم، باید بگویم این جمله که شما از ذهن‌تان به غلط استفاده می‌کنید، چندان صحت ندارد. بلکه باید گفت معمولاً اصلاً از آن استفاده نمی‌کنید، و این ذهن است که از شما استفاده می‌کند و این یک بیماری است. شما معتقدید همه چیز در فکرتان خلاصه می‌شود، در حالیکه این اوهامی بیش نیست و ذهن همان ابزاری است که کنترل شما را در دست گرفته است.

من کاملاً با این موضوع موافق نیستم. درست است که مثل اغلب مردم افکار بی‌هدف زیادی دارم، اما می‌توانم این راه را انتخاب کنم و از ذهنم برای بدست آوردن و انجام امور استفاده کنم و این کار را در تمام اوقات انجام می دهم.

فقط به این علت که می‌توانید یک جدول حل کنید یا بمب اتم بسازید، به این معنا نیست که از ذهن‌تان استفاده می‌کنید. درست مثل سگ‌ها که عاشق جویدن استخوان هستند، ذهن

هم عاشق تیز کردن دندان‌هایش با مشکلات است. به همین علت جدول طرح می‌کند یا بمب اتم می‌سازد. شاید شما به هیچ کدام از آنها علاقه‌ای نداشته باشید. بگذارید این سؤال را از شما بپرسم: آیا می‌توانید هر وقت که دوست دارید خود را از ذهن‌تان خلاص کنید؟ و یا به عبارت دیگر آیا کلید خاموش کردن ذهن‌تان را یافته‌اید؟

منظور شما این است که به طور کلی فکرم را متوقف کنم؟ نه نمی‌توانم، شاید فقط برای چند لحظه.

پس این ذهن است که از شما استفاده می‌کند. شما به طور ناخودآگاه با آن هویت می‌یابید و حتی نمی‌دانید برده‌ی آن هستید. این طور به نظر می‌رسد که حتی بدون اینکه بدانید، در تسخیر ذهن هستید. در نتیجه همان هویت را با خود به همراه دارید. شروع آزادی درک این موضوع است که شما هویتی تسخیر شده نیستید، آنچه که من به عنوان فکرکننده یا متفکر اجباری می‌شناسم. دانستن این موضوع شما را قادر می‌سازد هویت اصلی خود را مشاهده کنید. زمانی که ناظر بر فکرکننده باشید، سطح بالاتری از آگاهی فعال می‌شود و آن زمان است که درک می‌کنید گستره‌ای وسیع از هوش ماورای فکر وجود دارد که فکر تنها بعد بسیار کوچکی از آن شعور می‌باشد. شما هم‌چنین متوجه می‌شوید تمام چیزهایی که حقیقتاً ارزش دارند، مانند زیبایی، عشق، خلاقیت، لذت، آرامش درونی و ... خاستگاهی ورای ذهن دارند و به این شکل است که بیدار می‌شوید.

رها کردن خود از ذهن

منظور اصلی شما از "ناظر بر فکر کننده" چیست؟

زمانی که کسی پیش دکتر می‌رود و می‌گوید من صدایی در سرم می‌شنوم، احتمال زیادی دارد که او را نزد یک روانکاو بفرستند. واقعیت این است که تقریباً همه به شیوه‌ای مشابه صدایی در ذهن‌شان دارند. شاید بهتر باشد بگوییم تمام مدت چندین صدا در ذهن می‌شنوند. افکار غیرارادی در حال پردازش هستند و شما نمی‌دانید که می‌توانید آنها را متوقف کنید. این افکار مونولوگ یا دیالوگ‌هایی ادامه‌دار هستند. احتمالاً در خیابان به افراد دیوانه‌ای برخورده‌اید که مدام با خود حرف می‌زنند یا زمزمه می‌کنند. باید گفت این امر چندان متفاوت از کاری که انسان‌های عادی انجام می‌دهند، نیست. تنها تفاوت در این است که شما با صدای بلند فکر نمی‌کنید. این صدا نظر می‌دهد، مشاهده می‌کند، قضاوت می‌کند، مقایسه می‌کند، شکایت می‌کند، دوست دارد، دوست ندارد و ... این صدا الزاماً در تناسب با وضعیتی که در آن زمان خاص دارید، نیست. شاید وضعیتی مربوط به گذشته‌ی دور یا نزدیک را القاء می‌کند و یا تصوری از موقعیت‌های احتمالی آینده را به تصویر می‌کشد. شاید اغلب مواقع نتایج منفی و خراب شدن کار را تصور کند و این همان چیزی است که نگرانی نام دارد. گاهی اوقات این صدا با تصاویر عینی یا "فیلم های ذهنی" همراه است. حتی اگر این صدا مرتبط با آن وضعیت باشد نیز آن را با توجه به شرایط گذشته تفسیر می‌کند. علت این امر این است که این صدا متعلق به ذهن شرطی شماست که آن هم نتیجه‌ی تمام تاریخچه‌ی گذشته و البته پیش فرض‌های فرهنگی که آن را به ارث برده‌اید، می‌باشد. پس می‌بینید و حال را از چشم گذشته قضاوت می‌کنید و دیدگاهی کاملاً نادرست بدست می‌آورید. چندان دور از فکر نیست که این صدا بدترین دشمن هر فرد باشد. بسیاری از افراد با یک شکنجه‌گر ذهنی زندگی می‌کنند که دائم به آنها حمله می‌کند، سرزنش‌شان می‌کند و انرژی حیات آنها را می دزدد. این علت رنج و عدم شادی ناگفته و البته عامل بسیاری از بیماری‌هاست. خبر خوب این است که شما می‌توانید خود را از ذهن‌تان خلاص کنید و این تنها آزادی حقیقی است. می‌توانید اولین گام را همین حالا بردارید. با دقت به صدای ذهنی خود گوش کنید، توجه خاصی به الگوهای فکری تکراری داشته باشید، همان "صفحه‌های قدیمی گرامافون" که شاید سال‌هاست در ذهن‌تان نواخته می‌شوند. منظور من از ناظر بر فکرکننده این است که به عبارتی دیگر به صدای ذهن‌تان گوش کنید، درست مانند فردی که شاهد ماجرایی است.

زمانی که به این صدا گوش می‌کنید، بدون جبهه گیری این کار را انجام دهید و به عبارتی قضاوت نکنید. آنچه را که می‌شنوید مورد داوری یا سرزنش قرار ندهید، زیرا به این شکل دوباره

همان صداست که این بار از درب پشتی وارد شده است. به زودی متوجه خواهید شد صدایی وجود دارد و شما به آن گوش می‌دهید و شاهد آن هستید. "این من هستم که درک می‌کنم"، این حس "وجود اصلی" من است نه یک فکر و از ورای ذهن نشأت می‌گیرد. در نتیجه زمانی که به یک فکر گوش می‌کنید، نه تنها از آن آگاه هستید، بلکه نسبت به خود نیز به عنوان شاهدی بر آن فکر آگاهی دارید. به این شکل بعد جدیدی از آگاهی وارد می‌شود. زمانی که به یک فکر گوش می‌کنید، حضور یک آگاهی را احساس می‌نمایید. خودی عمیق‌تر که ورای فکر آشکار شده است. به این شکل فکر قدرت و استیلای خود را بر شما از دست می‌دهد و می‌توانید بلافاصله کنترل آن را در دست بگیرید، زیرا دیگر به ذهن به واسطه هویت یافتن با آن انرژی نمی‌دهید. این آغاز پایان تفکر زائد و غیرارادی است. زمانی که یک فکر تسلیم شود، نوعی عدم پیوستگی در جریان ذهنی را تجربه می‌کنید: وقفه یا شکافی به نام بی‌ذهنی. در ابتدا این وقفه‌ها کوتاه هستند و شاید چند ثانیه دوام داشته باشند، اما به تدریج طولانی‌تر می‌شوند.

زمانی که این وقفه‌ها رخ می‌دهند، ثبات و آرامشی خاص درون خود احساس می‌کنید و این آغاز وضعیت طبیعی یکسان بودن با هستی است، وضعیتی که ذهن معمولاً مانع از آن می‌شود. این حس آرامش و ثبات با تمرین عمیق‌تر می‌شود، در واقع دیگر هیچ پایانی برای عمق آن وجود ندارد. شما هم‌چنین تجلی لذتی درونی و استوار را احساس می‌کنید که همان لذت بودن یا هستی است. این وضعیت به هیچ وجه مانند خلسه یا از خود بیخود شدن نیست. آگاهی و هشیاری از بین نمی‌رود، بلکه خلاف آن رخ می‌دهد. اگر قیمت آرامش پایین آوردن سطح آگاهی و هشیاری باشد و قیمت ثبات درونی نبود سرزندگی، در نتیجه ارزش داشتن را ندارند. در این وضعیت ارتباط درونی، شما بسیار بیدار و هشیارتر از وقتی هستید که به واسطه‌ی ذهن‌تان هویت می‌یافتید. شما کاملاً حاضر هستید. این حالت هم‌چنین باعث بالا رفتن فرکانس مرتعش میدان انرژی‌ای می‌شود که به جسم فیزیکی شما حیات می‌بخشد. هر چه در این گستره‌ی بی‌ذهنی عمیق‌تر شوید، آگاهی وهشیاری خالص‌تری را درک می‌کنید. در این حالت حضور و وجود خود را با چنان شدت و لذتی احساس می‌کنید که تمام افکار، هیجانات، جسم فیزیکی و دنیای خارج در مقایسه با آن غیر قابل تشخیص می‌شود و دیگر اهمیتی ندارد. البته باید گفت این وضعیتی خودپسندانه نیست، بلکه وضعیتی بی‌ضمیر است و شما را ورای آنچه قبلاً از خود می‌پنداشتید، می‌برد. این حضور هم شماست و هم بسیار بزرگتر و فراتر از شما. آنچه که در اینجا می‌گویم، شاید متناقض و ناممکن به نظر برسد اما نمی‌توانم آن را به شیوه‌ای دیگر بیان کنم. شما هم‌چنین به جای شاهد بر فکر بودن می‌توانید با متمرکز کردن توجه‌تان به زمان حال، در جریان ذهنی ایجاد وقفه کنید. کافی است تمام توجه خود را معطوف به لحظه دارید. این کار رضایتی عمیق و درونی ایجاد می‌کند. به این شکل شما آگاهی خود را از فعالیت ذهن دور می‌کنید و وقفه‌ی بی‌فکری را در شرایطی ایجاد می‌کنید که هم کاملاً آگاه و هشیار هستید و هم اینکه فکر نمی‌کنید. این جوهره‌ی مراقبه یا مدیتیشن است.

شما می‌توانید در زندگی روزمره این کار را با یک فعالیت عادی انجام دهید و از آن به عنوان ابزاری استفاده کنید تا تمام توجه‌تان به هدف معطوف شود. به این شکل کار خود تبدیل به هدف خواهد شد. به طور مثال هر وقت که از پله‌های خانه یا محل کارتان بالا و پایین می‌روید، توجه خود را معطوف به هر گام، هر لحظه و حتی نفس خود کنید. به عبارت دیگر کاملاً حاضر باشید. یا فرضاً زمانی که دست‌های‌تان را می‌شویید، به تمام ادراکات حسی مرتبط با این فعالیت توجه کنید. صدا و حس آب، حرکت دست‌ها، رایحه‌ی صابون و ... یا زمانی که سوار ماشین‌تان می‌شوید، پس از اینکه در را بستید، چند ثانیه توقف کنید و جریان تنفس خود را مشاهده کنید. از حس قدرتمند و در عین حال خاموش در لحظه بودن آگاه باشید. یک معیار قطعی وجود دارد که می‌توانید موفقیت خود را در این تمرین با توجه به آن بسنجید: میزان آرامشی که در درون احساس می‌کنید. در نتیجه تنها گام حیاتی در این سفر به سمت روشن-بینی این است: بیاموزید که هویت خود را از ذهن جدا کنید. هر بار که وقفه‌ای در جریان ذهن ایجاد کنید، نور آگاهی شما قدرتمندتر می‌شود و یک روز ممکن است خود را در حال لبخند زدن به صدای ذهن‌تان ببینید. درست مثل وقتی که به کارهای عجیب و غریب کودکی لبخند می‌زنید. این امر به این معناست که دیگر محتوای ذهن خود را جدی نمی‌گیرید و حس بودن شما به آن بستگی ندارد.

روشن بینی، رفتن به ماورای فکر

آیا تفکر برای بقا در این دنیا الزامی نیست؟

فکر شما یک ابزار است یک وسیله. ذهن وجود دارد تا برای کارهای خاص استفاده شود و زمانی که کار انجام شد، ابزار را به کناری می‌گذارید. باید بگویم حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد افکار اغلب مردم نه تنها تکراری و بی‌فایده است، بلکه به علت ماهیت غیرکاربردی و اغلب منفی مضر نیز می‌باشد. ذهن خود را نظاره کنید و درخواهید یافت که این عین حقیقت است و به این شکل انرژی حیات شما هدر می‌رود. این نوع تفکر بی‌وقفه و زائد در واقع نوعی اعتیاد است. تعریف ما از اعتیاد چیست؟ به سادگی می توان گفت: "وضعیتی که دیگر نمی‌توانید چیزی را متوقف کنید و حق انتخاب ندارید". این وضعیت قوی‌تر از شماست و حسی کاذب از لذت می‌دهد. لذتی که نهایتاً به درد تبدیل می‌شود.

چرا به تفکرمان معتاد هستیم؟

زیرا به واسطه‌ی آن هویت می‌یابید که معنای آن این است: حس بودن را به واسطه‌ی محتوا و فعالیت ذهن‌تان تجربه می‌کنید زیرا معتقدید اگر فکر نکنید، خودتان متوقف می‌شوید. در همان حالیکه بزرگ می‌شوید، یک تصویر ذهنی از خود بوجود می‌آورید که بر اساس پیش‌فرض‌ها و رسوم فرهنگی و فردی شما شکل گرفته است. گاهی اوقات این شبح را اِگو یا ضمیر می‌نامیم که متشکل از فعالیت ذهنی بوده و تنها به واسطه‌ی تفکر دائم ادامه می‌یابد. واژه‌ی اِگو برای افراد مختلف معنای متفاوتی دارد، اما مفهومی که منظور من است و در اینجا از آن استفاده کرده‌ام، خودی دروغین و نامعتبر است که به واسطه‌ی هویت غیرآگاهانه و غیر ارادی شکل گرفته با ذهن، ایجاد شده است. برای اگو لحظه‌ی حال به سختی وجود دارد و تنها گذشته و آینده مهم به شمار می‌آیند. علت این وارونگی کامل واقعیت در این است که شخصیت ما در حالت اگو و با هویت ذهنی، بسیار غیرکاربردی می‌شود و همیشه تمایل دارد گذشته را زنده نگاه دارد زیرا بدون آن شما چه کسی هستید؟ ذهن هم‌چنین دائم خود را به آینده فرافکنی می‌کند تا بقای همیشگی‌اش را تضمین کند و به نوعی به رهایی یا رسیدن به هدف نائل شود. ذهن می‌گوید: یک روز وقتی که چنین یا چنان اتفاقی افتاد، من شاد، خوشحال و در آرامش خواهم بود. حتی زمانی که به نظر می‌رسد اگو متوجه حال است، باز هم لحظه‌ای نیست که آن را درست ببیند. زیرا حال را از دید گذشته می‌نگرد و ادراکی نادرست از آن دارد. شاید هم زمان حال را به ابزاری برای رسیدن به هدفی تنزل درجه دهد. هدفی که همیشه در آینده‌ی فرافکنی شده‌ی ذهن، حاضر است. ذهن خود را نظاره کنید و خواهید دید این فرآیند چگونه عمل می‌کند. کلید رهایی در دستان زمان حال است اما تا وقتی که همه‌ی

وجود شما ذهن باشد، نمی‌توانید این لحظه را درک کنید.

من نمی‌خواهم توانایی خود در آنالیز و تشخیص امور را از دست بدهم، دوست دارم یاد بگیرم چطور شفاف‌تر فکر کنم یا فکری متمرکزتر داشته باشم اما نمی‌خواهم ذهنم را از دست بدهم. موهبت فکر با ارزش‌ترین چیزی است که ما داریم و بدون آن تنها جانداری معمولی خواهیم بود.

چیرگی ذهن چیزی بیشتر از مرحله‌ای در تکامل آگاهی نیست. ما نیاز داریم همین حالا به مرحله‌ی بعد برویم آن هم خیلی زود زیرا در غیر این صورت توسط ذهن‌مان که تبدیل به یک هیولا شده است، نابود می‌شویم. بعداً توضیحات بیشتری در این مورد خواهم داد. باید بگویم تفکر و آگاهی مترادف نیستند بلکه تفکر تنها بعد کوچکی از آگاهی است. فکر نمی‌تواند بدون آگاهی زندگی کند اما آگاهی به فکر نیاز ندارد. روشن‌بینی به معنای رفتن ورای فکر است نه سقوط به سطحی پایین‌تر از فکر، سطحی مانند یک حیوان یا گیاه. شما در وضعیت روشنی هنوز هم زمانی که نیاز باشد از فکرتان استفاده می‌کنید، اما به شیوه‌ای بسیار متمرکزتر و کارآمدتر از گذشته. شما از آن اغلب برای اهداف عملی استفاده می‌کنید اما دیگر از گفتگوهای درونی بی‌پایان و غیر ارادی رها هستید و آرامشی با ثبات در شما وجود دارد.

زمانی که از ذهن‌تان استفاده می‌کنید، خصوصاً وقتی که نیاز به راه حلی خلاقانه باشد، ممکن است چند دقیقه‌ای بین فکر و آرامش و یا بین ذهن و بی‌ذهنی در نوسان باشید. بی‌ذهنی آگاهی بدون نیاز به فکر است و تنها به این روش می‌توان خلاقانه تفکر کرد زیرا فکر به تنهایی قدرتی واقعی ندارد. باید گفت زمانی که فکر به حوزه‌ی گسترده‌ی آگاهی وصل نباشد، سریعاً تبدیل به نوعی مانع، جنون و یک عامل مخرب می‌شود. ذهن الزاماً ماشین بقاست. در مقابل افکار دیگر حمله و دفاع می‌کند، اطلاعات را ذخیره، جمع آوری و آنالیز می‌کند و این کاری‌ست که در آن بی‌نظیر است اما به هیچ وجه خلاق نیست. تمام هنرمندان واقعی چه خود بدانند یا نه، در وضعیت بی‌ذهنی و نشأت گرفته از آرامش درونی اثر هنری خود را خلق می‌کنند. در این وضعیت است که ذهن بینش یا تفکری خلاقانه شکل می‌دهد. حتی دانشمندان بزرگ نیز به این نکته اشاره داشته‌اند که ایده‌ی خلاقانه‌ی آنها، در شرایط سکوت ذهنی به ایشان الهام شده است.

نتایج شگفت‌انگیز یک همه‌پرسی بین مشهورترین ریاضی‌دانان ایالات متحده شامل *انیشتین*، برای آگاهی از روش کار آنها این بوده است که تفکر به طور خلاصه تنها بخشی مکمل از کار را انجام می‌دهد و مرحله‌ی اصلی خلاقیت هویتی مستقل دارد. در نتیجه می‌گویم که تنها علت ساده‌ای که عمده‌ی دانشمندان خلاق نیستند، این نیست که نمی‌دانند چگونه فکر کنند، بلکه علت اصلی این است که نمی‌دانند چگونه تفکر خود را متوقف کنند.

معجزه‌ی حیات روی کره‌ی زمین یا بدن شما به واسطه‌ی فکر یا ذهن رخ نداده است. مشخصاً شعوری در کار است که بسیار فراتر از ذهن می‌باشد. چگونه ممکن است تنها یک سلول انسان به اندازه‌ی یک‌هزارم اینچ حاوی دستورات و کدهایی در دی.ان.ای خود باشد که اگر آنها را مکتوب کنید، هر کدام هزار کتاب ۶۰۰ صفحه‌ای را پر می‌کنند. هر چه بیشتر در رابطه با عملکرد بدن‌مان بدانیم، بیشتر متوجه عظمت شعوری می‌شویم که در آن به کار رفته است و اینکه ما چقدر کم می‌دانیم. زمانی که ذهن دوباره به این شعور مرتبط شود، تبدیل به ابزاری خارق‌العاده خواهد شد و در این زمان است که چیزی ورای خود را خلق می‌کند.

احساس: واکنش بدن به ذهن

پس احساسات چه می‌شوند؟ من بیشتر درگیر احساساتم می‌شوم تا ذهن.

واژه‌ی ذهن به آن شکلی که من از آن استفاده می‌کنم، فقط فکر نیست بلکه شامل احساسات و هیجانات شما هم می‌شود، یعنی تمام آن الگوهای ناخودآگاه ذهنی و هیجانی کنش‌پذیر. احساس یا هیجان را باید نقطه‌ی تلاقی ذهن و جسم دانست. این واکنش بدن به ذهن یا بازتاب ذهن در جسم است. به طور مثال فکر حمله یا تفکری خصمانه انرژی‌ای را در بدن ایجاد می‌کند که ما به آن عصبانیت می‌گوییم. در این وضعیت جسم آماده‌ی نبرد می‌شود. این فکر که شما چه از نظر فیزیکی و چه روانی تهدید شده‌اید، باعث وجود احساسی در شما می‌شود که در بعد فیزیکی آن را ترس می‌خوانید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند هیجانات شدید حتی باعث بروز تغییرات بیوشیمی در بدن می‌شوند. این تغییرات بیوشیمیایی نماینده‌ی بعد فیزیکی یا جسمانی یک احساس یا هیجان هستند. مسلماً شما اغلب از تمام الگوهای فکری‌تان آگاه نیستید و تنها به واسطه‌ی نظارت بر احساسات و هیجانات است که می‌توانید آنها را به سمت هشیاری هدایت کنید. هر چه هویت خود را بیشتر به واسطه‌ی تفکر ایجاد کنید، دوست داشته‌ها و نداشته‌ها و قضاوت‌ها و تفسیرهای‌تان بیشتر و بیشتر می‌شود. و به عبارت دیگر هر چه کمتر به عنوان ناظری هشیار به زمان حال بنگرید، انرژی‌های احساسی نیز قوی‌تر می‌شوند چه آگاه باشید، چه نباشید.

اگر نتوانید احساسات خود را حس کنید و یا کاملاً از آنها جدا شوید، نهایتاً آنها را در سطحی کاملاً فیزیکی تجربه می‌کنید که به عبارت دیگر همان مشکل یا بیماری جسمی می‌شوند. مطالب بسیاری در سال‌های اخیر در این مورد نوشته شده است در نتیجه در این بحث زیاد به آن نمی‌پردازیم. اما کاملاً آشکار است که یک الگوی هیجانی و احساسی قوی و ناخودآگاه می‌تواند به عنوان رویدادی خارجی بروز کند که ظاهراً فقط برای شما اتفاق می‌افتد. به طور مثال من افرادی را مشاهده کرده‌ام که ناآگاهانه عصبانیت و خشم درونی بسیار زیادی دارند و بدون اینکه بدانند یا آن را بیان کنند، در مقایسه با افراد دیگر احتمال پرخاش و حمله به آنها چه از نظر فیزیکی و چه کلامی بسیار زیاد است؛ آن هم مسلماً توسط افراد عصبانی دیگر. ظاهراً به نظر می‌رسد دلیلی برای این امر وجود ندارد اما آنها چنان عصبانیتی درون خود دارند که افراد هم‌انرژی خود را به طور ناخودآگاه جذب می‌کنند و به این شکل انفجار عصبانیت روی می‌دهد.

اگر با احساسات و هیجانات خود مشکل دارید و نمی‌توانید آنها را درک کنید، کار را با تمرکز و توجه به میدان انرژی درون بدن‌تان آغاز نمایید. سعی کنید جسم‌تان را از درون

احساس کنید. این کار شما را در تماس با احساسات‌تان قرار می‌دهد. در بخش‌های بعدی بیشتر این مسئله را توضیح می‌دهم.

شما می‌گویید احساس بازتاب ذهن در جسم است، اما گاهی اوقات بین این دو تناقض پدید می‌آید، ذهن می‌گوید نه در حالیکه احساس می‌گوید بله و یا عکس این موضوع صادق است.

اگر می‌خواهید حقیقتاً ذهن خود را بشناسید، جسم همیشه بازتابی قابل اطمینان به شما می‌دهد و می‌توانید این بازتاب را در جسم‌تان مشاهده نمایید. اگر تضادی آشکار بین این دو وجود دارد، این فکر است که دروغ می‌گوید و احساس حقیقی است. البته منظور حقیقت غایی وجود شما نیست، بلکه حقیقت مرتبط با وضعیت عقل و احساس در زمان مورد نظر است. تضاد بین افکار سطحی و فرآیندهای ناخودآگاه ذهنی روندی رایج است. شاید نتوانید فعالیت‌های ناخودآگاه ذهنی‌تان را به عنوان افکار به دنیای آگاهی بیاورید، اما این مسئله همواره به عنوان یک احساس یا هیجان در بدن بازتاب می‌کند و به این شکل است که از آن آگاه می‌شوید. نظارت بر احساس به این روش، عمدتاً همسان با گوش کردن یا نظارت بر فکر است؛ درست همان طور که قبلاً آن را توضیح دادم. تنها تفاوت در این است که فکر در سر شماست و احساس عنصری به شدت جسمانی بوده که در بدن نمود می‌یابد.

در نتیجه نظارت بر احساسات بخشی مهم از مراقبت از افکار است؟

بله. پرسیدن این سؤال از خود را تبدیل به یک عادت کنید: در این لحظه چه چیزی درون من می‌گذرد؟ این سؤال شما را به سمت درست هدایت می‌کند. اما تجزیه و تحلیل نکنید بلکه فقط شاهد باشید. توجه خود را به درون‌تان معطوف کنید. انرژی احساس‌تان را حس کنید. اگر در آن زمان هیچ احساس خاصی را درک نمی‌کنید، توجه‌تان را به میدان انرژی درون بدن‌تان و به لایه های عمیق‌تر معطوف سازید. این دری به سوی هستی است.

یک احساس معمولاً به صورت الگوی فکری تشدید شده یا با انرژی‌تر از حد معمول خود را نشان می‌دهد و از آنجا که اغلب قدرتی بیشتر از توانایی انرژی اصلی دارد، در ابتدای کار، در لحظه ماندن کار بسیار ساده‌ای نیست تا بتوان آن را نظاره کرد. این نیرو می‌خواهد بر شما مستولی شود و معمولاً در این کار موفق نیز هست مگر اینکه حضور (در حال بودن) در شما کافی باشد. اگر به علت عدم حضور با این احساس به هویتی ناخودآگاه کشانده شوید، که البته کاملاً عادی است، این احساس به طور موقت خود "شما" می‌شود. به این شکل چرخه‌ای معیوب بین تفکر و احساس شما شکل می‌گیرد: آنها یکدیگر را تغذیه می‌کنند. الگوی فکری بازتابی افزایش‌یافته از خود را به شکل احساس ایجاد می‌کند و این فرکانس مرتعش‌شده از

احساسات الگوی فکری اولیه را تغذیه می‌کند. در این کشاکش ذهنی مرتبط با وضعیت، رویداد یا شخصی که علت اصلی بوجود آمدن آن بوده است باعث می شود فکر به احساس انرژی دهد و به این شکل الگوی فکری نیز مجدداً تغذیه می‌شود و این چرخه‌ی باطل ادامه دارد.

تمام احساسات در اصل بازتابی از یک احساس خنثی و یکپارچه هستند که منشأ آن در از دست رفتن آگاهی شما از خودی ورای نام و جسم می‌باشد. از آنجا که این منشأ ماهیتی خنثی دارد، پیدا کردن نامی برای آن که دقیقاً این رویکرد را توضیح دهد، دشوار است. "ترس" احساسی نزدیک است اما جدا از حس مداوم تهدید، شامل حسی عمیق از جدا افتادگی و عدم تکامل می‌شود. شاید بهتر باشد از واژه‌ای استفاده کرد که درست مانند همان احساس اولیه خنثی است و به سادگی آن را "درد" نامید. یکی از کارهای اصلی مغز جنگیدن با دردهای احساسی و از بین بردن آنهاست، که البته خود یکی از دلایل فعالیت مداوم آن نیز می‌باشد. اما تمام کاری که انجام می‌دهد و به تنها نتیجه‌ای که می‌رسد پنهان کردن درد به صورت موقتی است. در واقع هر چه ذهن بیشتر تلاش می‌کند تا از این درد خلاص شود، درد بیشتر می‌شود. ذهن هرگز نمی‌تواند راه حلی مناسب پیدا کند و حتی به شما اجازه نمی‌دهد خود راه حلی مناسب بیابید زیرا خودش عنصری لاینفک از این "مشکل" است. به طور مثال فرض کنید رئیس پلیس تلاش دارد عامل حریق عمدی را پیدا کند در حالیکه عامل حریق خود رئیس پلیس است. تا زمانی که نتوانید هویت خود را از ذهن جدا کنید، منظور همان اِگو است، نخواهید توانست از این درد خلاصی یابید. به این شکل ذهن از جایگاه قدرت خود سقوط می‌کند و هستی به عنوان سرشت حقیقی شما خود را آشکار می‌سازد.

بله می‌دانم می‌خواهید چه سؤالی بپرسید.

می خواستم بپرسم پس تکلیف احساسات مثبتی مانند عشق و لذت چه می‌شود؟

این احساسات از حالت طبیعی و پیوستگی درونی شما با هستی جدانشدنی هستند. اشاره‌های آنی احساساتی مانند عشق، لذت یا لحظات اندک آرامش درونی تنها زمانی ممکن می‌شوند که در جریان فکر وقفه‌ای رخ می‌دهد. برای اغلب افراد این شکاف‌ها به ندرت و آن هم به طور اتفاقی رخ می‌دهند یعنی در همان لحظاتی که ذهن قدرت سخن را از دست می‌دهد و نمی‌تواند چیزی بگوید. این وضعیت گاهی اوقات به واسطه‌ی مشاهده‌ی زیبایی بی‌نظیر، فعالیت جسمانی زیاد یا حتی قرار گرفتن در خطری بزرگ شکل می‌گیرد. ناگهان سکوتی در درون ایجاد می‌شود و در این سکوت است که لذتی وافر و استوار پدید می‌آید و عشق جلوه‌گری می‌کند. آرامش برقرار می‌شود.

معمولاً چنین لحظاتی عمر کوتاهی دارند زیرا ذهن بلافاصله فعالیت پر سر و صدای خود را که ما به آن فکر می‌گوییم، از سر می‌گیرد. عشق، لذت و آرامش تا زمانی که شما برده‌ی ذهن

باشید نمی‌توانند خود را آشکار کنند. اما اینها چیزی نیستند که من به عنوان احساس از آنها نام ببرم بلکه باید گفت آنها ورای احساسات هستند و در سطحی بسیار عمیق‌تر قرار می‌گیرند. در نتیجه شما ابتدا باید به طور کامل از احساسات خود آگاه شوید تا بتوانید اول آنها را درک کنید و سپس چیزی که در ورای آنها نهفته است را کاملاً بشناسید. معنی لغوی واژه‌ی احساس یا هیجان، آزردگی یا بر هم زدن یک روال می شود. این واژه نیز ریشه‌ای لاتین داشته و به معنای "بر هم زدن" است.

عشق، لذت و آرامش درونی سه وضعیت عمیق از هستی یا بهتر بگوییم سه جنبه از وضعیت ارتباط درونی با هستی می‌باشند. به این شکل هیچ فرم متضادی برای آنها وجود ندارد. علت این امر این است که آنها ورای ذهن و تفکر عادی هستند. اما از سوی دیگر احساسات بخشی از ذهنیت دوگانه‌ی ما نیز هستند و در نتیجه قانون متضادها در مورد آنها مصداق می‌یابد. این امر به این معناست که شما نمی‌توانید خوبی را بدون بدی تجربه کنید. در نتیجه در چنین وضعیتی هویت شما را ذهن‌تان تعیین می‌کند و در واقع وضعیتی تاریک و بدون آگاهی است. آنچه که گاهی اوقات به اشتباه از آن به عنوان لذت نام برده می‌شود، معمولاً لحظه‌ای بسیار کوتاه از خوشی در چرخه‌ی دائمی درد/لذت می‌باشد. این نوع خوشی همیشه منبعی خارج از شما دارد در حالیکه لذت حقیقی از درون سرچشمه می‌گیرد. همان چیزی که ممکن است امروز مایه‌ی خوشی شما باشد، فردا چیزی جز درد برای شما نیست یا ممکن است شما را ترک کند و به این شکل نبود آن باعث درد و رنج شما می‌شود.

آنچه که اغلب از آن به عنوان عشق نیز یاد می‌شود، ممکن است برای مدتی هیجان‌انگیز و لذتبخش باشد، اما تنها یک اعتیاد شدید و نوعی نیاز بیش از حد است که ممکن است در پی یک تغییر بلافاصله تبدیل به حالت معکوس شود. بسیاری از ارتباطات "عاشقانه" پس از اینکه تب و تاب اولیه فروکش می‌کند در واقع تناوبی بین "عشق" و تنفر می‌شوند، جاذبه و دافعه.

همه‌ی اینها در حالی است که عشق واقعی باعث رنج و درد شما نمی‌شود. چطور ممکن است چنین باشد؟ عشق به یکباره تبدیل به تنفر نمی‌شود. لذت حقیقی هم یک شبه تبدیل به رنج نمی‌شود. همانطور که گفتم، حتی قبل از اینکه به روشنی برسید و قبل از اینکه خود را ذهن‌تان خلاص کنید ممکن است برای مدت کوتاهی هم که شده لذت، عشق یا آرامش درونی حقیقی را تجربه کرده باشید اما تمام این تجربیات باز هم حیاتی دائم نداشته‌اند. اینها ابعاد سرشت حقیقی شما هستند که معمولاً توسط ذهن پس زده می‌شوند. حتی در همان ارتباطات اعتیادآور عادی نیز گاهی اوقات می‌توان لحظاتی را لمس کرد که حضوری اصیل، چیزی غیر قابل زوال و فناناپذیر در آن وجود دارد. اما این لحظات بسیار زودگذر هستند و ذهن دوباره شما را به خود مشغول می‌کند. به نظر می‌رسد چیزی با ارزش داشته‌اید که آن را از دست داده‌اید اما ذهن شما را متقاعد می‌کند که آن اوهامی بیش نبوده است.

حقیقت این است که آن تجربه اوهام نبوده و شما آن را گم نکرده‌اید یا از دست نداده‌اید.

این حضور بخشی از سرشت ذاتی شماست که هر چند ذهن می‌تواند آن را عقب براند و مانع از تبلور آن شود، اما هرگز نمی‌تواند آن را نابود کند. حتی زمانی که آسمان به شدت ابری است، خورشید ناپدید و نابود نشده است بلکه هنوز هم آنجاست، جایی آن سوی ابرها.

بودا می‌گوید درد و رنج از اشتیاق یا آرزو ناشی می‌شود و اگر می‌خواهیم خود را از رنج خلاص کنیم، باید بندهای آرزو را از هم بدرانیم.

تمام چنین اشتیاق‌ها و هوی و هوس‌هایی همان وضعیت بردگی و اسارت ذهنی هستند که لذت را در امور بیرونی می‌جویند و مدام به دنبال بدست آوردن چیزی در آینده هستند که این هم خود نوعی جایگزین برای لذت در حال بودن و بودن است. تا زمانی که من فقط ذهنم باشم، همان آرزوها، نیازها، وابستگی‌ها و بیزاری‌هایی هستم که بدون آنها "منی" وجود ندارد. این "من" فقط یک احتمال است، پتانسیلی ظهور نیافته، دانه‌ای که هنوز جوانه نزده است.

در چنین شرایطی حتی اشتیاق من برای رهایی یا رسیدن به روشنی تنها آرزویی دیگر است که در آینده می‌خواهم به آن دست پیدا کنم. در نتیجه به دنبال این نباشید که از آرزوها رها شوید و یا "بعداً" به روشنایی برسید. حضور داشته باشید (در حال). درست همین جا ناظر بر ذهن‌تان شوید. به جای اینکه از بودا بگویید، بودا شوید. تبدیل به همان *بیدار شده* شوید که در واقع معنای کلمه‌ی بودا نیز همین است.

انسان‌ها از زمانی که وارد گستره‌ی ذهن و زمان شدند و از جایگاه والای خود سقوط کردند، در چنگال رنجی ازلی گرفتار شده‌اند و آگاهی خود نسبت به هستی را از یاد برده‌اند. در چنین وضعیتی آنها شروع به باور این عقیده کردند که جزئی بی‌معنا و بی‌هدف از جهانی بیگانه هستند و پیوستگی خود با منشأ و یکدیگر را از دست داده‌اند.

تا وقتی که خود را به واسطه‌ی ذهن‌تان بشناسید و در چارچوب‌های آن گرفتار باشید، رنج امری غیر قابل اجتناب است. در بعد معنوی می‌توان به این حالت نوعی ناآگاهی و ناهشیاری گفت. من اینجا از دردهای احساسی حرف می‌زنم که البته دلیل اصلی دردها و بیماری‌های جسمانی نیز هستند. رنجش، تنفر، حس افسوس برای خود، گناه، عصبانیت، افسردگی، حسادت و .... حتی کوچک‌ترین آزردگی‌ها همه نوعی از درد هستند. هر لذت غیر واقعی نیز بذر درد و رنج را در خود همراه دارد زیرا نقطه‌ی مقابل جدایی ناپذیر در این چرخه است که در طول زمان خود را آشکار می‌کند.

هر کسی که از مواد مخدر استفاده کرده باشد تا به "اوج" برسد می‌داند که این اوج نهایتاً تبدیل به هبوط می‌شود و آن لذت تبدیل به درد و رنج. هم‌چنین افراد زیادی با توجه به تجربیات خود می‌دانند که یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک چگونه ممکن است ناگهان از منشأ لذت تبدیل به ریشه‌ی درد و جراحت شود. اگر این روند را از دیدگاهی بالاتر بنگریم، هر کدام

از این قطب‌های مثبت و منفی دو روی یک سکه هستند که همان درد پنهان و جدایی‌ناپذیر از هویت شکل گرفته بر پایه‌ی ذهن و آن سبک از آگاهی می‌باشند.

دو سطح برای دردهای شما وجود دارد: دردی که اکنون برای خود می‌آفرینید و دردی که از گذشته است و هنوز هم در جسم و روح شما باقی‌ست. چیزی که حالا می‌خواهم در مورد آن صحبت کنم، توقف ایجاد درد و رنج در زمان حال و حل کردن دردهای گذشته است.

آگاهی: راه خروج از درد و رنج
دیگر دردی در زمان حال برای خود خلق نکنید.

زندگی هیچ‌کس کاملاً بدون رنج و اندوه نیست. آیا سؤال اینجا یاد گرفتن چگونگی کنار آمدن با این آلام است یا اینکه چطور باید از آنها اجتناب کرد؟

بخش اعظم درد بشری غیر ضروری است و تا زمانی که ذهن افسارگسیخته در زندگی شما جریان دارد، درد به واسطه‌ی خود شخص ایجاد می‌شود.

دردی که در زمان حال برای خود خلق می‌کنید، شکلی از عدم پذیرش یا مقاومت ناخودآگاه به چیزی است که جریان دارد. این مقاومت در سطح فکر به شکل قضاوت رخ می‌دهد. در بعد احساس نیز نوعی حس منفی می‌باشد. شدت این درد و رنج به میزان مقاومت شما به آن لحظه وابسته است و خود این امر نیز به این بستگی دارد که شما تا چه حد اسیر ذهنیت‌تان هستید. ذهن همیشه می‌خواهد زمان حال را انکار کند و از آن بگریزد. به عبارت دیگر هر چه هویت‌تان بیشتر در بند ذهنیت باشد، رنج بیشتری خواهید کشید. می‌توان این واقعیت را به این شکل نیز بیان کرد که هر چه بیشتر بتوانید زمان حال را بپذیرید و آن را ارزشمند بدانید، رهایی بیشتری از درد و رنج دارید و از ذهن ضمیرگرای خود آزادید.

چرا ذهن از روی عادت نسبت به زمان حال مقاومت نشان می‌دهد یا آن را انکار می‌کند؟ زیرا بدون زمان نمی‌تواند عمل کند و در کنترل باقی بماند. زمان نیز با مفهوم گذشته و آینده معنا می‌یابد در نتیجه زمان حال که غیر قابل اندازه‌گیری است را به نوعی تهدید می‌بینند. در واقع باید گفت ذهن و زمان دو عنصر جدایی‌ناپذیر هستند.

کره‌ی زمین را بدون زندگی بشر روی آن تجسم نمایید. فرض کنید فقط حیوانات و گیاهان روی آن زندگی می‌کنند. آیا باز هم گذشته و آینده‌ای وجود دارد؟ آیا هنوز هم می‌توانیم از زمان به شیوه‌ای با مفهوم صحبت کنیم؟ پرسش‌هایی مانند "ساعت چند است؟" یا "امروز چه تاریخی است؟"، البته اگر کسی باشد که آنها را بپرسد دیگر کاملاً بی‌مفهوم می‌شوند. درخت بلوط یا عقاب با شنیدن چنین سؤالی کاملاً شگفتزده می‌شوند و می‌پرسند: "چه ساعتی؟ خب معلوم است زمان حالا است. چه چیز دیگری می‌تواند باشد؟"

بله درست است، برای اینکه بتوانیم در این دنیا زندگی کنیم، هم به ذهن‌مان نیاز داریم و هم به زمان. اما کار به جایی می‌رسد که این مسائل کنترل تمام امور زندگی ما را بدست می‌گیرند و این همان وقتی است که درد، اندوه و رویکردهای غیر طبیعی شروع می‌شوند.

ذهن برای اینکه مطمئن باشد کنترل امور را در دست دارد، مدام به دنبال این است که زمان حال را با گذشته یا آینده لاپوشانی کند و به این شکل حیات و قابلیت‌های بی‌انتها و

خلاق هستی که عنصر لاینفک از حال هستند، در لایه‌های زمان پنهان می‌شوند و سرشت حقیقی شما نیز توسط ذهن عقب رانده می‌شود. مرزهایی سنگین از زمان در ذهن بشر ریشه دوانده‌اند. تمام افراد از این مرزها رنج می‌برند اما هر زمان که لحظات ارزشمند حال را انکار می‌کنند یا آن را تنزل می‌دهند تا لحظه‌ای برای آینده ایجاد کنند، به این مرز و درد و رنج خود می‌افزایند.

این آینده چیزی است که تنها در ذهن وجود دارد و هرگز واقعی نیست. انباشتگی زمان در ذهنیت انفرادی و گروهی بشر درد بسیار زیادی را از گذشته با خود به همراه دارد.

اگر دیگر نمی‌خواهید درد بیشتری برای خود و دیگران ایجاد کنید، اگر دیگر نمی‌خواهید به دردهای گذشته که هنوز هم در شما زنده هستند چیزی اضافه کنید، پس دیگر زمان بیشتری خلق نکنید، حداقل نه بیشتر از آنی که برای سر و کار داشتن با جنبه‌های روزمره‌ی زندگی‌تان نیاز دارید. چگونه می‌توان تولید زمان را متوقف کرد؟ عمیقاً این نکته را درک کنید که لحظه و زمان حال تمام چیزی است که دارید. حال را تبدیل به مهم‌ترین جنبه‌ی تمرکز در زندگی‌تان کنید. درست مانند گذشته که بیشتر به فکر گذر زمان بودید و زمان بسیار کمی را به حال می‌پرداختید، جای این دو را با هم عوض کنید و بیشتر به فکر حال باشید و زمانی که لازم است برای برنامه‌ریزی‌های ضروری زندگی‌تان نگاهی به آینده داشته باشید. مدت کوتاهی را نیز برای تفکر در مورد آینده در نظر بگیرید. همیشه به زمان حال "بله" بگویید. چه چیزی می‌تواند پوچ‌تر و نابخردانه‌تر از این باشد که به چیزی که هست و وجود دارد یک مقاومت درونی ایجاد کرد؟ چه چیزی می‌تواند جنون‌آمیزتر از این باشد که با خود زندگی جنگید؟ با چیزی که همین حالا جریان دارد و در حال است. به آنچه که هست تسلیم شوید. به زندگی پاسخ آری بدهید و با چشمان خود ببینید زندگی چگونه به یکباره به جای اینکه بر علیه شما باشد، در کنار و بر وفق مراد شما خواهد بود.

گاهی اوقات لحظه ممکن است غیر قابل قبول، ناخوشایند یا بسیار بد باشد.

آن لحظه همانی است که هست. ببینید ذهن چگونه سعی می‌کند روی آن برچسب بگذارد و این فرآیند برچسب‌گذاری، این نشستن بر مسند قضاوت دائم باعث ایجاد درد و عدم شادی می‌شود. زمانی که نحوه‌ی عملکرد ذهن را تحت نظر بگیرید، می‌توانید از الگوهای مقاومتی بیرون بیایید و به این شکل به لحظه اجازه می‌دهید همانی که هست باشد و وجود بیابد. این امر طعم آزادی درونی از وضعیت‌های خارجی را به شما می‌چشاند، همان وضعیت آرامش درونی واقعی. بعد می‌توانید منتظر باشید تا متوجه شوید چه اتفاقی می‌افتد و در صورت نیاز یا امکان عملکرد مناسبی نشان دهید.

ابتدا بپذیرید، سپس عمل کنید. لحظه‌ی حال با هر چیزی که در خود دارد را آن طوری بپذیرید که انگار خودتان آن را انتخاب کرده‌اید. همیشه با آن همراه باشید، نه بر علیه آن.

مطمئن شوید که آن لحظه دوست و همراه شماست نه یک دشمن. این کار به طور معجزه‌آوری زندگی شما را متحول می‌سازد.

درد گذشته: انحلال پیکره‌ی درد

تا زمانی که نتوانید به قدرت حال دسترسی پیدا کنید، هر درد احساسی که تجربه می‌کنید رد پایی از درد را پشت سر خود باقی می‌گذارد که در شما باقی می‌ماند. این درد با دیگر دردهای مانده از گذشته ادغام می‌شود و به این شکل در ذهن و جسم شما ساکن می‌گردد. این دردها مسلماً شامل دردها و رنج‌های کودکی شما نیز می‌شوند که آنها هم به واسطه‌ی جهان ناآگاه و ناهشیاری ایجاد شده‌اند که در آن متولد شده‌اید.

این درد انباشته شده یک میدان انرژی منفی ایجاد می‌کند که فضای جسم و ذهن شما را به خود مشغول می‌کند. اگر به آن به عنوان هیئتی نامرئی نگاه کنید که وجودی کامل و از آن خود دارد، به حقیقت بسیار نزدیک شده‌اید. این همان پیکره‌ی دردهای احساسی است. این پیکره به دو شکل وجود دارد: در خواب یا غیر فعال و فعال. پیکره‌ی درد ممکن است در ۹۰ درصد مواقع در خواب باشد، اما ممکن است در فردی که بسیار ناراحت است، ۱۰۰ درصد مواقع پویا و فعال باشد. برخی از افراد تقریباً تمام مدت با پیکره‌ی دردشان زندگی می‌کنند در حالیکه برخی دیگر ممکن است فقط در مواقع خاصی این ظهور را تجربه کنند مانند شرایطی که در روابط صمیمانه پیش می‌آید یا وضعیت‌هایی که مربوط به فقدان‌های گذشته، طرد شدن، آسیب‌های جسمانی یا احساسی می‌شود. هر چیزی می‌تواند جرقه‌ی آغاز را ایجاد کند مخصوصاً اگر با الگوهای درد از گذشته تشدید شود. زمانی که این پیکره‌ی درد آماده‌ی بیدار شدن باشد، حتی یک فکر یا نظری کاملاً بی‌طرفانه و بی‌غرض از جانب کسی که به شما نزدیک هم هست می‌تواند آن را فعال سازد.

برخی از این پیکره‌های درد ممکن است ناخوشایند به نظر برسند اما نسبتاً بی‌آزار هستند، به طور مثال درست مانند کودکی هستند که گریه و زاری را متوقف نمی‌کند. اما برخی دیگر دیوهایی بدذات و مخرب هستند، شیاطینی واقعی. برخی از آنها از نظر فیزیکی خشن و تهاجمی هستند و برخی دیگر از نظر احساسی. برخی به افراد نزدیک شما حمله می‌کنند در حالیکه برخی دیگر به خود شما یعنی همان میزبان‌شان حمله می‌کنند. به این شکل افکار و احساساتی که در مورد خود و زندگی‌تان دارید، به شدت منفی و مخرب می‌شوند. بیماری‌ها و تصادفات اغلب به این شکل ایجاد می‌شوند. برخی از این پیکره‌های درد چنان شرایطی پدید می‌آورند که میزبان‌شان را به سمت خودکشی می‌کشانند.

زمانی که گمان می‌کنید فردی را می‌شناسید و به یکباره با بیگانه‌ای مواجه می‌شوید، ممکن است کاملاً شوکه شوید. در این حالت برای اولین بار در می‌یابید با موجودی نحس سر و کار دارید. در هر حال بسیار مهم است این بیگانه را ابتدا در خود ببینید تا در کس دیگر. علائم رنج و عدم شادی را در خود بررسی کنید، به هر شکلی که ممکن است باشند. شاید آنها باعث

بیدار شدن پیکره‌ی درد شوند. این امر می‌تواند به شکل آزردگی، بی‌قراری، حالت غم و اندوه، علاقه به آزار رساندن به دیگران، خشم، نفرت، افسردگی، نیاز به تراژدی در رابطه و ... باشد. سعی کنید مچ این پیکره‌ی درد را درست در همان لحظه‌ای که بیدار می‌شود بگیرید.

این پیکره‌ی درد می‌خواهد باقی بماند و به حیاتش ادامه دهد، درست مانند هر وجود دیگری و تنها تا زمانی می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد که شما به طور ناخودآگاه به هویت یافتن با آن ادامه دهید. به این شکل است که این پیکره بر شما مستولی می‌شود، خود شما می‌شود و در شما زندگی می‌کند. او باید غذایش را از شما تأمین کند. غذای او هر نوع تجربه‌ای است که مشابه با انرژی او بوده و شدت می‌یابد. هر چیزی که درد بیشتری را به هر شکلی ایجاد کند: عصبانیت، مخرب بودن، تنفر، اندوه، تراژدی‌های احساسی، خشونت و حتی بیماری. در نتیجه پیکره‌ی درد به این شکل بر شما چیره می‌شود و وضعیتی را در زندگی‌تان می‌آفریند که بازتابی از فرکانس خودش است تا از آن تغذیه کند. درد تنها می‌تواند درد را تغذیه کند. درد نمی‌تواند آفریننده‌ی شادی باشد زیرا شادی برای او عنصری غیر قابل هضم است.

به محض اینکه پیکره‌ی درد بر شما چیره شد، شما درد بیشتری طلب می‌کنید. شما تبدیل به یک قربانی یا طعمه می‌شوید. شما خواستار جذب درد هستید یا می‌خواهید از آن رنج ببرید، شاید هم هر دو. البته در واقع تفاوت زیادی نیز بین این دو حالت وجود ندارد. مسلماً شما از این وضعیت آگاه نبوده و همیشه بیان می‌کنید که خواستار درد و رنج نیستید. اما اگر نگاهی دقیق‌تر بیندازید، خواهید دید تفکر و رفتار شما به طوری طراحی شده‌اند که درد و رنج را عاملی دائم می‌کنند، چه برای خود و چه برای دیگران. اگر شما واقعاً هشیار و آگاه بودید، پس این الگو از بین می‌رفت زیرا طلب کردن درد بیشتر جنون محض است و هیچکس نمی-خواهد برای همیشه دیوانه باشد.

پیکره‌ی درد که سایه‌ای تاریک نشأت گرفته از ضمیر است، از نور آگاهی شما می‌هراسد. او می‌ترسد که پیدا و شناخته شود. بقای او بستگی به ناآگاهی شما از هویت یافتن با او و هم‌چنین ترس ناخودآگاه شما از روبرو شدن با دردی که در شما نهفته است، دارد. اما اگر با آن روبرو نشوید، قادر نخواهید بود نور آگاهی را بر درد و رنج بتابانید و به این شکل مجبور می‌شوید درد خود را دوباره و دوباره تخلیه کنید. ممکن است این پیکره‌ی درد به نظر شما هیولایی خطرناک باشد که حتی نمی‌توانید به آن نگاه کنید، اما من به شما اطمینان می‌دهم که این پیکره‌ی درد تنها شبحی خیالی و متزلزل است که یارای بقا در حضور قدرت وجود شما را ندارد.

در برخی آموزه‌های معنوی به این نکته اشاره می‌شود که درد اصلاً نوعی وهم است و این گفته صحت دارد. سؤال این است که آیا این امر برای شما نیز صحت دارد؟ تنها باور داشتن کافی نیست و آن را محقق نمی‌سازد. آیا می‌خواهید باقی عمر خود درد را تجربه کنید و فقط

بگویید که درد یک وهم است؟ آیا فقط تکرار این عبارت شما را از درد و رنج خلاص می‌کند؟ چیزی که ما در اینجا به آن پرداخته‌ایم، چگونگی تحقق این واقعیت است، یعنی به شکلی که شما نیز بتوانید آن را حقیقتاً تجربه کنید.

در نتیجه پیکره‌ی درد نمی‌خواهد شما آن را مستقیماً ببینید و کشف کنید. لحظه‌ای که این پیکره را ببینید و میدان انرژی‌اش را درون خود احساس کنید، درست همان زمانی است که به آن توجه نشان داده‌اید و هویت او در هم می‌شکند. زیرا در این لحظه بعد والاتری از آگاهی قدم به صحنه گذاشته که من آن را حضور می‌نامم. اکنون شما ناظر و شاهد این پیکره‌ی درد هستید. این امر به این معناست که نمی‌توانید با تظاهر به اینکه او هویت واقعی شماست، از آن استفاده کنید. او نیز دیگر نمی‌تواند از وجود شما تغذیه کند و به حیات خود ادامه دهد. شما درونی‌ترین قدرت خود را یافته‌اید، شما به قدرت اکنون (زمان حال) دسترسی پیدا کرده‌اید.

زمانی که به اندازه‌ی کافی آگاه می‌شویم تا هویت خود را از پیکره‌ی درد جدا کنیم، چه اتفاقی برای او می‌افتد؟

پیکره‌ی درد محصول ناخودآگاه است و خودآگاهی آن را به ماهیت خودش قلب می‌کند. *سن پُل* این اصل جهانی را به شیوه‌ای بسیار زیبا توصیف کرده است و می‌گوید: "هر چیزی با قرار گرفتن در معرض نور نمایانده می‌شود، و هر چیزی که در معرض نور قرار گرفت، خود تبدیل به نور می‌شود." همان طور که نمی‌توان با تاریکی جنگید، با پیکره‌ی درد نیز نمی‌توان وارد نبرد شد. این کار باعث بروز تضاد درونی و در نتیجه رنج بیشتر می‌شود. تنها نظاره و مراقب آن بودن کافیست. نظارت به این معناست که آن را به عنوان بخشی از آن چیزی که در حال وجود دارد، پذیرفته‌ایم.

پیکره‌ی درد شامل انرژی حیات به دام افتاده‌ای می‌باشد که از کل میدان انرژی شما جدا شده و به طور موقت و به واسطه‌ی فرآیند غیر طبیعی هویت یافتن با ذهن، خود تبدیل به هویتی مستقل شده است. این انرژی خودسر ساختاری ضد زندگی پیدا کرده و درست مانند حیوانی است که می‌خواهد دم خودش را بخورد. فکر می‌کنید چرا تمدن ما این چنین تخریب‌کننده‌ی زندگی و حیات شده است؟ اما حتی این نیروهای مخرب حیات در ذات خود هنوز هم نیروی زندگی هستند.

زمانی که شروع به هویت‌زدایی خود از ساختار ذهنی می‌کنید و تبدیل به ناظر و شاهدی بر خود می‌شوید، پیکره‌ی درد هنوز هم برای مدتی به عملکرد خود ادامه می‌دهد و سعی می‌کند دوباره شما را فریب دهد و هویت دروغین خود را بدست آورد. هر چند شما دیگر به واسطه‌ی هویت یافتن با آن به او انرژی نمی‌دهید، اما این پیکره نیز درست مانند چرخی در حال گردش هنوز نیروی جنبشی دارد و حتی با اینکه از جایی نیرو نمی‌گیرد مدتی به حرکت

خود ادامه می‌دهد. در این مرحله حتی ممکن است دردهای فیزیکی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد شود اما آنها ماندگار نخواهند بود. در حال باشید، آگاه باقی بمانید. تبدیل به محافظ همیشه هشیاری شوید که از قلمرو درون خود حفاظت می‌کنید. شما باید به اندازه‌ی کافی حضور داشته باشید تا بتوانید به طور مستقیم پیکره‌ی درد را مورد نظاره قرار دهید و انرژی آن را احساس کنید. به این شکل او دیگر نمی‌تواند تفکر شما را کنترل کند. لحظه‌ای که فکر شما با حوزه‌ی انرژی پیکره‌ی درد یکی شود، دوباره به واسطه‌ی آن هویت می‌یابید و او را از طریق افکارتان تغذیه می‌کنید.

به طور مثال اگر عصبانیت فرکانس غالب این پیکره باشد و شما هم افکاری مرتبط با خشم و عصبانیت داشته باشید، به طور مثال به کارهایی فکر کنید که بقیه در مورد شما انجام داده‌اند و یا اینکه شما می‌خواهید در مقابل چه کاری انجام دهید، دوباره هشیاری خود را از دست می‌دهید و پیکره‌ی درد تبدیل به "شما" می‌شود. جایی که عصبانیت باشد، همیشه دردی هم وجود خواهد داشت. زمانی که حال و هوای خوبی ندارید، وارد الگوهای ذهنی منفی می‌شوید و فکر می‌کنید چه روزگار بدی دارید به این شکل فکر شما با پیکره‌ی درد یکی می‌شود، شما ناآگاه و آسیب پذیر می‌شوید و پیکره‌ی درد به شما حمله می‌کند. منظور من از ناآگاه یا ناهشیار این است که شما به واسطه‌ی الگوی ذهنی یا احساسی هویت می‌یابید. تمام اینها حاکی از این است که دیگر شاهد و ناظری وجود ندارد.

حفظ هشیاری و آگاهی ارتباطی مستحکم بین پیکره‌ی درد و فرآیندهای فکری در شما ایجاد می‌کند و فرآیند استحاله را نمایان می‌سازد. درست مانند این می‌ماند که درد تبدیل به سوختی برای آتش آگاهی می‌شود و در نتیجه با شدت بیشتری می‌سوزد. این امر همان معنا و مفهوم رمزآلود هنر باستانی کیمیا است. تبدیل یک فلز به طلا: رنج به آگاهی. شکاف‌های درون ترمیم می‌شوند و شما دوباره تبدیل به یک کل واحد و یکپارچه می‌شوید. اما وظیفه‌ی شما این است که دیگر دردی برای خود ایجاد نکنید.

اجازه دهید این فرآیند را برای شما خلاصه کنم. توجه خود را معطوف به درون‌تان کنید. متوجه باشید که این پیکره‌ی درد است. بپذیرید که در شما وجود دارد. در مورد آن فکر نکنید، اجازه ندهید احساس تبدیل به فکر شود. قضاوت یا تجزیه تحلیل نکنید. هویت خود را به واسطه‌ی آن شکل ندهید. در حال باشید و کارتان را به عنوان شاهدی بر آنچه که درون شما اتفاق می‌افتد ادامه دهید. هم نسبت به دردهای احساسی آگاه باشید و هم نسبت به کسی که ناظر و شاهد است: همان مراقب ساکت. این قدرت حال است، قدرت حضور و آگاهی خود شما. بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

برای بسیاری از زنان، این پیکره‌ی درد مخصوصاً زمان قبل از دوره‌ی ماهانه بیدار می‌شود. بعداً با جزئیات بیشتری به این مسئله می‌پردازم و اینکه چرا اینگونه است. اما اینجا به این نکته

بسنده می‌کنم که: اگر بتوانید هشیار و در زمان حال باشید و هر چه که درون شما اتفاق می-افتد را زیر نظر بگیرید (نه اینکه غرق در آن شوید)، فرصتی بی‌نظیر برای قدرتمندترین تمرین روحی برای خود ایجاد کرده‌اید و از بین رفتن تمام دردهای گذشته به سرعت امکان‌پذیر می-شود.

هویت یافتن ضمیر با پیکره‌ی درد

فرآیندی که در قسمت قبل آن را توضیح دادم از قدرتی عمیق برخوردار است اما در عین حال بسیار ساده می‌باشد. این مسئله را حتی می‌توان به یک کودک یاد داد و امیدوارم یک روز این آموزش یکی از اولین چیزهایی باشد که بچه‌ها در مدرسه یاد می‌گیرند. به محض اینکه اصل مقدماتی در حال بودن و ناظر بر آنچه که درون شما می‌گذرد را یاد گرفتید و آن را به واسطه‌ی تجربه کردن "درک کردید"، می‌توانید ابزار کارآمد و خارق‌العاده‌ی خود در ایجاد تحول را مورد استفاده قرار دهید.

کسی منکر این امر نمی‌شود که ممکن است در این فرآیند هویت‌زدایی از درد، با مقاومت شدید درونی مواجه شود. این امر خصوصاً زمانی مصداق بیشتری دارد که در ارتباطی تنگاتنگ با این پیکره‌ی درد زندگی کرده‌اید و بیشتر عمر شما به این شکل گذشته باشد. هم‌چنین اگر تمام یا قسمت عمده‌ی احساس شما از کسی که هستید اینگونه شکل گرفته باشد، مقاومت‌ها زیاد خواهند بود. معنای این جملات این است که شما از این پیکره‌ی درد یک شخصیت غمگین ایجاد کرده‌اید و باور دارید این هویت خیالی که ساخته و پرداخته‌ی ذهن شماست، همان شخصیت اصلی‌تان می‌باشد. در چنین حالتی، ترس ناخودآگاه در مورد از دست دادن هویت‌تان یک مقاومت درونی بسیار شدید به هر نوع تلاشی برای هویت‌زدایی ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر بیشتر ترجیح می‌دهید در درد باشید یا همان پیکره‌ی درد باشید تا اینکه به ناشناخته‌ها قدم بگذارید و ریسک از دست دادن شخصیت غمگین‌تان را بپذیرید.

اگر این امر در مورد شما صحت دارد، این مقاومت درونی را مورد نظاره قرار دهید. این وابستگی به درد را مشاهده کنید. بسیار هشیار و آماده باشید. لذت عجیبی که از غمگین بودن به دست می‌آورید را نظاره کنید. حواس‌تان به اجبار و اضطراری که درباره‌ی حرف زدن و فکر کردن در مورد آن وجود دارد، باشد. اگر هشیار باشید، مقاومت متوقف خواهد شد. به این شکل می‌توانید توجه خود را متمرکز بر پیکره‌ی درد کنید و به عنوان یک شاهد حاضر باشید تا سرانجام تغییر و تحول آغاز شود.

فقط خود شما هستید که می‌توانید این کار را انجام دهید. هیچکسی نمی‌تواند این کار را برای شما به پایان برساند. اما اگر آنقدر خوش شانس باشید که کسی را پیدا کنید که بسیار هشیار و آگاه است و بتوانید با او در این حضور و در لحظه بودن همراه باشید، می‌تواند برای شما بسیار مفید باشد و امور را تسریع خواهد کرد. در چنین وضعیتی نور درونی شما به سرعت قوی‌تر خواهد شد. وقتی تکه هیزمی را که تازه شروع به سوختن کرده کنار هیزم دیگری قرار دهیم که با شدت بیشتری می‌سوزد، هر چند که پس از مدتی آتش آنها را دوباره از هم جدا

می‌کند، اما هیزمی که آهسته می‌سوخت، حالا با شدت بیشتری می‌سوزد. این آتش هم درست مانند همین هیزم‌هاست. این نور و این آتش می‌تواند همان آموزگار معنوی باشد. برخی از درمانگران نیز می‌توانند در چنین امری ایفای نقش کنند البته به شرطی که وقتی با شما کار می‌کنند، یک گام جلوتر از ذهن شما باشند و بتوانند وضعیتی از آگاهی و حضور استوار را ایجاد و حفظ کنند.

ریشه‌ی ترس

شما از ترس به عنوان بخشی از زیرلایه‌ی درد احساسی نهفته در ما صحبت کردید. ترس چگونه ایجاد می‌شود و چرا تا این حد در زندگی افراد وجود دارد؟ و آیا مقداری از آن برای حفاظت از خود لازم نیست؟ به طور مثال اگر من از آتش نترسم، ممکن است دستم را در آن بگذارم و بسوزم.

دلیل اینکه دست‌تان را در آتش قرار نمی‌دهید این نیست که از آن می‌ترسید، بلکه علت در این است که می‌دانید خواهید سوخت. برای اجتناب از خطرهای غیرضروری به ترس نیازی نیست، بلکه کمی شعور و آگاهی کلی کفایت می‌کند. برای چنین مواردی بکار بردن درس‌هایی که در گذشته آموخته شده‌اند، مفید است. حالا مسئله این است که اگر کسی شما را با آتش یا هر نوع حمله‌ی فیزیکی تهدید کند، ممکن است چیزی مانند ترس را احساس کنید. این احساس نوعی بازخورد غریزی ناشی از خطر است اما نه آن وضعیت روانشناختی درد که ما اینجا از آن صحبت می‌کنیم. این وضعیت روانی ترس جدا از خطرهای آنی است و ممکن است به شکل‌های مختلفی نمایان شود: عدم احساس راحتی، نگرانی، اضطراب، تنش، وحشت، فوبیا و ... این ترس روانی همیشه در مورد چیزی است که "ممکن" است اتفاق بیفتد، نه چیزی که در لحظه در جریان است. شما در حال هستید در حالیکه ذهن‌تان در آینده است. این شکافی از نگرانی را ایجاد می‌کند و اگر هویت‌تان ذهنی باشد، تماس با قدرت و سادگی زمان حال را از دست می‌دهید و این شکاف نگرانی تبدیل به همراه همیشگی شما می‌شود.

همواره می‌توان در لحظه بود و با آن کنار آمد اما نمی‌توان با چیزی که تنها یک فرافکنی ذهنی است همراه شد: آینده.

از اینها گذشته هر چه هویت شما بیشتر ذهنی باشد، همان‌طور که قبلاً هم گفتم، اگو کنترل بیشتری بر زندگی شما دارد. اما اگو به علت ماهیت شبح‌گونه‌اش و علیرغم اینکه دارای یک مکانیسم پیشرفته‌ی دفاعی است، در عین حال بسیار آسیب‌پذیر و بدون امنیت نیز می‌باشد در نتیجه همواره خود را در تهدید احساس می‌کند. حتی اگر اگو ظاهراً بسیار با اعتماد به نفس نیز باشد، این ترس را در درون همراه دارد. به یاد دارید که احساس، واکنش بدن به ذهنیت شماست. حالا بدن شما به طور مداوم چه بازتابی از اگو یعنی همان وجود دروغین و ساخته‌ی ذهن دریافت می‌کند؟ خطر. من در خطر هستم. و احساسی که ناشی از این پیغام دائم ذهنی باشد چه خواهد بود؟ مسلماً ترس.

به نظر می‌رسد ترس دلایل بسیاری دارد. ترس از دست دادن، ترس از شکست، ترس از آسیب دیدن و ... اما ترس اگو نهایتاً ترس از مرگ و نابودی است. مرگ برای اگو همیشه در

کمین و پایان راه است. در این وضعیت هویت ذهنی، ترس از مرگ بر هر جنبه از زندگی تأثیر می‌گذارد. به طور مثال حتی مسئله‌ای عادی که بسیار ناچیز می‌نماید، مانند نیازی از روی اضطرار در محق بودن در یک بحث و مجادله و ثابت کردن اینکه طرف مقابل اشتباه می‌کند، موضع‌گیری شما را به واسطه‌ی ذهنیت‌تان مورد دفاع قرار می‌دهد و این کار باز هم ناشی از ترس از مرگ و نابودی است.

دلیل این امر این است که اگر هویت شما ذهنی باشد و خطای شما ثابت شود، این حس شکل گرفته بر پایه‌ی ذهن به شدت با خطر فنا تهدید می‌شود. در نتیجه شما به عنوان اگو نمی‌توانید بر حق نباشید. اشتباه و خطا یعنی نابود شدن و مردن. جنگ‌ها و منازعات زیادی سر این موضوع رخ داده است و روابط بیشماری از بین رفته‌اند.

اما به محض اینکه توانستید هویتی مستقل از ذهن ایجاد کنید، چه درست بگویید و چه غلط، چه حق با شما باشد یا نباشد، برای خودِ درون شما هیچ تفاوتی نخواهد کرد. در نتیجه آن حس اضطرار و اجبار درونی ناخودآگاه به درست بودن که خود نوعی از خشونت و وحشیگری را به دنبال دارد، دیگر وجود نخواهد داشت. شما می‌توانید با قاطعیت و به طور واضح احساس یا فکر خود را بیان کنید اما دیگر هیچ پرخاشگری یا حس تدافعی در آن وجود ندارد. به این شکل حس شما از خود از جایگاهی ژرف‌تر و حقیقی‌تر و البته از درون خودتان سرچشمه می‌گیرد نه از ذهن شما. علائم تدافعی در خود را بررسی کنید. از چه چیزی دفاع می‌کنید؟ یک هویت دروغین و خیالی، تصویری که کاملاً تخیلی بوده و محصول ذهن است.

زمانی که این الگو در نور آگاهی قرار بگیرد، که آن هم توسط مشاهده و نظاره بر آن ممکن می‌شود، هویت شما دیگر از آن جداست. این الگوی ناخودآگاه به سرعت در نور آگاهی حل می‌شود و این پایان تمام مجادلات و بازی بر سر قدرت است که برای هر نوع ارتباطی بسیار مخرب هستند. سلطه‌جویی بر دیگران ضعفی است که در نقاب قدرت پنهان شده است. قدرت حقیقی در شماست و همین حالا در دسترس‌تان قرار دارد. در نتیجه هر کسی که هویت ذهنی دارد و متعاقباً از قدرت حقیقی خود به دور است، یعنی همان خود ژرف و درونی که ریشه در هستی دارد، همراهی همیشگی به نام ترس با او در حرکت است. تعداد افرادی که فراتر از ذهن خود رفته‌اند هنوز هم بسیار کم است در نتیجه می‌توانید این طور فرض کنید که هر کسی که می‌شناسید یا می‌بینید، در وضعیت ترس به سر می‌برد. تنها تفاوت در شدت آن است و ممکن است بین نگرانی و وحشتی بی حد و حصر در تناوب باشد. برای برخی دیگر نوعی حس مبهم ناراحتی یا احساسی دوردست از نوعی تهدید می‌باشد. بیشتر مردم تنها زمانی نسبت به آن آگاهی می‌یابند که به صورتی حاد خودنمایی کند.

جستجوی اگو برای یکی بودن و تکامل

بعد دیگری از درد احساسی که بخشی لاینفک از هویت ذهنی است، حسی عمیق از فقدان یا کامل نبودن است: حسی که فرد به واسطه‌ی آن احساس کامل و واحد بودن نمی‌کند. این حس در برخی افراد خودآگاه است و در برخی دیگر ناخودآگاه. اگر این حس خودآگاه باشد، خود را به صورت احساسی ثابت از بی‌ارزش بودن یا خوب نبودن به اندازه‌ی کافی آشکار می‌سازد و نوعی بی‌قراری در فرد ایجاد می‌کند. هم‌چنین اگر این احساس ناخودآگاه باشد، تنها به صورتی غیرمستقیم و نیاز و درخواستی شدید خود را نشان می‌دهد. افراد در هر دو صورت اغلب وارد تعقیب و گریزی وسواس‌گونه برای کامروایی اگو می‌شوند و هر چیزی که به آن چنگ می‌اندازند از این جهت است تا این حفره‌ی خالی که درون خود احساس می‌کنند را پر نمایند. در نتیجه آنها به دنبال مادیات، پول، موفقیت، قدرت، شهرت یا ارتباطاتی خاص هستند تا به این شکل احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند و در نتیجه حس کنند کامل‌تر هستند. اما حتی وقتی آنها تمام این موارد را بدست می‌آورند، به زودی متوجه می‌شوند که این خلاء هنوز هم آنجاست و به نظر می‌رسد چاهی است که پایانی ندارد. در این زمان است که آنها به دردسر واقعی می‌افتند زیرا دیگر نمی‌توانند خود را گول بزنند. البته باید گفت می‌توانند این کار را انجام دهند و در واقع به آن مبادرت می‌ورزند اما کارها سخت و سخت‌تر می شود.

تا زمانی که هویت ذهنی کنترل زندگی شما را در دست دارد، نمی‌توانید حقیقتاً در آرامش باشید: شما فقط زمانی که چیزی را که می‌خواستید بدست آوردید، برای مدتی کوتاه احساس آرامش و کمال می‌کنید. از آنجا که اگو حسی مشتق شده از خود است، نیاز دارد هویتش را با چیزهای خارجی تثبیت کند. او در آن واحد نیاز به دفاع و غذایی مداوم دارد. رایج‌ترین شکل چنین حالتی را می‌توان هویت یافتن با دارایی، کار، وضعیت اجتماعی، شهرت، دانش، تحصیلات، وضعیت ظاهری، توانایی‌های ویژه، ارتباطات، تاریخچه‌ی فردی و خانوادگی، سیستم عقاید و هم‌چنین هویت‌های گروهی مانند سیاسی، ملی، نژادی، مذهبی و دیگر موارد دانست. اما هیچکدام از آنها شما نیستند.

آیا این امر از نظر شما وحشتناک و ترس برانگیز است؟ یا دانستن این مسئله نوعی احساس رهایی در شما ایجاد می‌کند؟ تمام این چیزهایی که دارید، دیر یا زود شما را ترک می‌کنند. شاید باور این امر را کاری دشوار بدانید و من هم قطعاً از شما نمی‌خواهم باور کنید که هویت شما در هیچکدام از اینها ننهفته است. بلکه این خود شما هستید که واقعیت را درک خواهید کرد. در نهایت این امر را باور خواهید کرد و آن زمانی است که مرگ از راه می‌رسد. مرگ باریکه‌ای است که تمام آن چیزهایی که به شما تعلق ندارد را جدا خواهد ساخت. راز

زندگی در این است که "بمیرید قبل از اینکه بمیرید" و متوجه شوید که مرگی در کار نیست.

حرکتی ژرف به زمان حال
خود را در ذهن‌تان جستجو نکنید

من احساس می‌کنم قبل از اینکه بتوانم به مرحله‌ای نزدیک به آگاهی کامل یا روشن‌بینی معنوی برسم، ابتدا باید مسائل بسیار بیشتری در مورد عملکرد ذهنم بدانم.

نه، شما به آن نیازی ندارید. مشکلات ذهن را نمی‌توان در سطحی مشابه و همان سطح ذهنی حل کرد. زمانی که عملکردهای نادرست اولیه را درک کردید، حقیقتاً دیگر نیازی وجود ندارد که موارد بیشتری را یاد بگیرید یا درک کنید. مطالعه‌ی پیچیدگی‌های ذهن ممکن است از شما یک روانکاو خوب بسازد اما این کار شما را ورای ذهن نمی‌برد، درست مانند این امر که مطالعه و بررسی دیوانگی کافی نیست که بشود خلاف آن یعنی سلامت عقلی را ایجاد کرد. شما تا اینجا مکانیسم اصلی وضعیت ناخودآگاه را درک کرده اید: هویت یافتن با ذهن که باعث شکل گرفتن یک خود دروغین یا همان اگو می‌شود و این خود دروغین جایگزین خود حقیقی شما که ریشه در هستی دارد، می‌شود. آنگونه که مسیح می‌گوید "شما تبدیل به شاخه‌ی تاکی می‌شوید که از درخت اصلی بریده شده است".

نیازهای اگو بی‌پایان است. اگو احساس آسیب‌پذیری و تهدید می‌کند در نتیجه در وضعیت ترس و نیاز به زندگی خود ادامه می‌دهد. به محض اینکه متوجه شوید این ناکارآمدی‌ها چگونه عمل می‌کنند، دیگر نیازی نیست ابعاد نامحدود تظاهرات ذهنی را بشناسید و در واقع نیازی نیست آن را تبدیل به یک مشکل پیچیده‌ی شخصی کنید. مسلماً اگو عاشق این کار است. او همیشه به دنبال چیزی است که خود را به آن بیاویزد و حس خیالی از بودن و وجود داشتن را تقویت کند و در کمال میل مشتاق است خود را به مشکلات شما وصل کند. به همین علت است که برای بسیاری از افراد، بخش عمده‌ی احساس‌شان از خود در واقع مرتبط با مشکلات‌شان است. زمانی که چنین وضعیتی پیش بیاید، آخرین چیزی که آنها می‌خواهند این است که از مشکلات‌شان رها شوند: این امر به معنای از دست رفتن و نابودی خود است. ممکن است قسمت عمده‌ی اگوی ناخودآگاه در درد و رنج شکل بگیرد. در نتیجه به محض اینکه ریشه‌ی ناهشیاری که همان هویت ذهنی است که مسلماً شامل احساسات نیز می‌شود را درک کردید، می توانید از آن خارج شوید. شما حاضر می‌شوید. زمانی که حاضر باشید، می‌توانید به ذهن اجازه دهید همانگونه که هست وجود داشته باشد و دیگر نیازی به گرفتار شدن در آن نیست. ذهن به تنهایی ناکارآمد نیست. ذهن ابزاری بی‌نظیر است. ذهن زمانی ناکارآمد می‌شود که شما در آن به دنبال خود می‌گردید و آن را با خود حقیقی‌تان اشتباه می‌گیرید. این هویت

سپس تبدیل به اگوی ذهنی می‌شود و کنترل شما را در دست می‌گیرد.

به وهم زمان پایان دهید

هویت‌زدایی از ذهن کاری به نظر ناممکن می‌رسد، همه‌ی ما در آن غرق شده‌ایم. چگونه می‌شود به یک ماهی پرواز یاد داد؟

کلید کار این است: به وهم زمان پایان دهید. زمان و ذهن از هم جدایی‌ناپذیرند. زمان را از ذهن بیرون بیاورید و خواهید دید که ذهن متوقف می‌شود مگر اینکه خودتان بخواهید از آن استفاده کنید.

هویت یافتن با ذهن یعنی افتادن در تله‌ی زمان: اجبار به زندگی منحصراً از طریق خاطرات گذشته و پیش‌بینی‌های آینده. این امر مشغولیتی بی‌پایان با گذشته و آینده و هم‌چنین عدم تمایل به احترام و آگاهی از لحظه‌ی حال و *جاری شدن* آن ایجاد می‌کند. این اجبار از آن جهت ناشی می‌شود که گذشته به شما هویت می‌دهد و آینده وعده‌ی رستگاری را در خود دارد. نوعی تکامل و رسیدن به هر چیزی. اما واقعیت این است که گذشته و آینده وهمی بیش نیستند.

اما ما باید چگونه بدون حس زمان در این دنیا عمل کنیم؟ دیگر هیچ هدفی باقی نمی‌ماند که برای آنها تلاش کرد. به این شکل من دیگر حتی نمی‌دانم کیستم زیرا این گذشته است که مرا تبدیل به چیزی که اکنون هستم می‌کند. من فکر می‌کنم زمان بسیار با ارزش و گرانبهاست و ما نیاز داریم یاد بگیریم به جای اینکه آن را هدر بدهیم، استفاده‌ای بجا از آن داشته باشیم.

زمان به هیچ وجه با ارزش نیست زیرا تنها یک وهم و خیال است. آنچه که به نظر شما ارزشمند است، زمان نیست بلکه نقطه‌ای خارج از زمان است: اکنون. این چیزی است که حقیقتاً ارزش دارد. هر چه بیشتر توجه خود را معطوف به زمان یا گذشته و آینده کنید، بیشتر لحظه‌ی حال را از دست می‌دهید یعنی همان با ارزش‌ترین چیز ممکن را. چرا از همه با ارزش‌تر است؟ اول اینکه تنها چیزی است که وجود دارد، همه‌ی چیزی که هست حال است. حال بی‌پایان و فناناپذیر فضای درون شماست که تمام حیات‌تان در آن شکوفا می‌شود. حال تنها عاملی است که ثابت باقی می‌ماند. زندگی حال است. هرگز زمانی نبوده است که زندگی شما حال نباشد و هرگز هم این‌چنین نخواهد بود. دوم اینکه حال تنها نقطه‌ای است که می‌تواند شما را به ماورای مرزهایی ببرد که توسط ذهن تعیین شده‌اند. حال تنها نقطه‌ی دسترسی شما به گستره‌ی بی‌زمان و بی‌شکل هستی است.

هیچ چیز بیرون از حال وجود ندارد

آیا زمان گذشته و آینده واقعی نیستند؟ حتی گاهی اوقات واقعی‌تر از حال به نظر می‌رسند. اینها به کنار، این گذشته است که تعیین می‌کند ما چه کسی هستیم و یا اینکه چگونه در زمان حاضر رفتار می‌کنیم یا به ادراک می‌رسیم. و این اهداف آینده‌ی ما هستند که تعیین می‌کنند حالا چه عملکردی داشته باشیم و چه کارهایی انجام دهیم.

شما هنوز به جوهره‌ی کلام من پی نبرده‌اید زیرا تلاش می‌کنید آنچه را که می‌گویم با ذهن‌تان درک کنید. ذهن نمی‌تواند این مسئله را درک کند. فقط شما می‌توانید. لطفاً فقط گوش کنید.

آیا تا به حال چیزی را خارج از حال تجربه کرده‌اید، انجام داده‌اید یا احساس کرده‌اید؟ آیا گمان می‌کنید چنین چیزی اصلاً ممکن باشد؟ آیا این امکان وجود دارد که چیزی خارج از لحظه‌ی حال باشد یا اتفاق بیفتد؟ پاسخ کاملاً آشکار است، آیا این طور نیست؟ هیچ چیز هرگز در گذشته اتفاق نیفتاده است، بلکه در حال اتفاق افتاده. هیچ چیز هرگز در آینده اتفاق نیفتاده است، بلکه در حال اتفاق می‌افتد. چیزی که شما از آن به عنوان گذشته یاد می‌کنید، رد پایی از خاطره است که در ذهن شما ذخیره شده: از حالی در گذشته. زمانی که آن را به یاد می‌آورید، در واقع این خاطره را مجدداً فعال کرده‌اید و این کار را نیز در حال انجام می‌دهید. آینده نیز حالی متصور است، فرافکنی ذهن. زمانی که آینده می‌آید، به عنوان حال فرا می‌رسد. زمانی که درباره‌ی آینده فکر می‌کنید، این کار را همین حالا انجام می‌دهید. گذشته و آینده مسلماً هیچ واقعیتی از آن خود ندارند. درست مانند ماه که نوری از خود ندارد و تنها می‌تواند نوری که از خورشید دریافت کرده را منعکس کند. در نتیجه گذشته و آینده تنها بازتاب‌هایی کمرنگ از نور، قدرت و حقیقت حال بی‌پایان و فناناپذیر هستند. حقیقت نهفته در آنها از حال وام گرفته شده است.

جوهره‌ی مطلبی که اینجا بازگو می‌کنم، توسط ذهن قابل درک نیست. لحظه‌ای که مفهوم آن را متوجه شوید، تحولی در شما بوجود می‌آید و از ذهن به هستی وارد می‌شوید: از زمان به حال و همه چیز ناگهان زنده می‌شود و از خود انرژی ساطع می‌کند: هستی را بازتاب می‌دهد.

کلید دسترسی به بعد معنوی

در وضعیت‌های اضطراری که زندگی فرد تهدید می‌شود، این تغییر سطح آگاهی و رفتن از زمان به حال گاهی اوقات به صورت طبیعی رخ می‌دهد. شخصیتی که در بعد گذشته و آینده زندگی می‌کند، به طور موقت عقب‌نشینی کرده و جای آن را حضوری به شدت آگاه وهشیار می‌گیرد که هر چند بسیار آرام است، اما در عین حال بسیار آماده نیز می‌باشد. به این شکل واکنش‌های مورد نیاز از آگاهی محض ناشی می‌شوند.

علت این که برخی از افراد عاشق فعالیت‌های خطرناکی مانند کوهنوردی، مسابقه‌ی اتومبیلرانی و مواردی از این دست هستند، و البته ممکن است حتی از آن آگاه نیز نباشند، این است که این کار آنها را وادار می‌کند در حال باشند. یعنی همان وضعیت به شدت سرزنده‌ای که از زمان، مشکلات، تفکر و مرزهای شخصیتی رها هستند. در چنین کارهایی خارج شدن از حال حتی برای یک لحظه می‌تواند برابر با مرگ باشد. متأسفانه این کارها باعث می‌شود شما به یک فعالیت خاص وابسته باشید در حالیکه نیازی نیست برای در حال بودن از دامنه‌ی شمالی کوه *آیگِر* بالا بروید بلکه می‌توانید وارد قلمرو حال شوید.

راهنمایان معنوی تمام آیین‌ها، از دوران باستان تا کنون از حال به عنوان کلید ورود به بعد معنوی اشاره کرده‌اند. اما علیرغم این اشارات به نظر می‌رسد این امر به نوعی یک راز باقی مانده است. این امر مسلماً در کلیسا یا معابد دیگر آموزش داده نمی‌شود. اگر به کلیسا بروید، ممکن است در اشعار *گاسپل* به مواردی از این دست بر بخورید: "به فردا فکر نکن، زیرا فردا فکر را برای اهداف خود می‌خواهد" یا "هیچکس دست‌هایش را نمی‌کارد و به گذشته نگاه نمی‌کند زیرا این کار شایسته‌ی قلمرو خداوند نیست". هم‌چنین شاید پاراگرافی در مورد گل‌های زیبایی که نگران فردا نیستند شنیده باشید، گل‌هایی که بدون نگرانی فردا در کمال آرامش و در حالی بی‌زمان به زندگی خود ادامه می‌دهند و از برکت خداوند بهره‌مند می‌شوند. عمق و ماهیت متحول‌کننده‌ی این آموزه‌ها شناخته نشده است. به نظر می‌رسد هیچکس به این نکته پی نبرده است که این جملات دارای پیام زندگی هستند و می‌توانند تحول درونی خارق‌العاده‌ای ایجاد کنند. تمام جوهره‌ی آیین و کتب ذن شامل راه رفتن روی لبه‌ی تیغ حال می‌باشد: حضوری تمام و کمال به صورتی که هیچ مشکل، رنج و هیچ چیزی که در جوهره‌ی اصلی شما نیست، نمی‌تواند در شما دوام یابد. تمام مشکلات شما در حال و در فقدان زمان حل می‌شوند. رنج به زمان نیاز دارد چرا که نمی‌تواند در حال بقا یابد.

استاد بزرگ ذن، *رینزای*، برای اینکه توجه شاگردانش را از زمان منحرف کند، اغلب انگشتش را بلند می‌کرد و به آرامی می‌پرسید: "در این لحظه چه چیزی کم است؟" سؤالی

قدرتمند که در آن سطح از فکر و آگاهی هیچ پاسخی ندارد. این سؤال طرح شده تا توجه شما را عمیقاً به زمان حال متوجه کند. سؤال مشابه دیگری در ذن وجود دارد که "اگر نه حالا، پس چه وقت؟"

حال، دستمایه‌ی اصلی آموزه‌های صوفیان نیز هست. صوفی‌ها جمله‌ی معروفی دارند که می‌گوید: "صوفی بنده‌ی دم است." مولانا شاعر بزرگ و استاد صوفیان می‌گوید: "گذشته و آینده چهره‌ی خدا را از ما پنهان می‌کنند، پس باید که هر دو را در آتش سوخت."

دسترسی به قدرت حال

یک لحظه قبل، زمانی که در مورد حال بی‌پایان و عدم تحقق گذشته و آینده صحبت کردید، متوجه شدم در حال نگاه کردن به درختی بیرون از پنجره هستم. قبلاً هم چند بار به آن نگاه کرده بودم اما این بار متفاوت بود. ماهیت بیرونی آن چندان تفاوتی نداشت اما رنگ‌ها درخشان‌تر و زنده‌تر به نظر می‌رسیدند، در عین حال انگار چیزی به بُعد آن اضافه شده بود. توضیح آن سخت است، نمی‌دانم چطور باید بگویم اما از چیزی نامرئی آگاه بودم که احساس می‌کردم جوهره‌ی اصلی درخت است، چیزی مانند روح درونی اگر بشود اینگونه گفت و من هم به نوعی بخشی از آن بودم. حالا متوجه می‌شوم که قبلاً به طور کامل به درخت نگاه نکرده بودم بلکه تنها تصویری مرده و بی‌جان از آن داشتم. اما وقتی که حالا به درخت نگاه می‌کنم، مقداری از آن آگاهی حاضر است اما احساس می‌کنم دور می‌شود. می‌بینید، این تجربه باز هم به نوعی به عقب کشانده می‌شود. آیا چیزی مانند این می‌تواند تبدیل به تجربه‌ای بیش از یک لحظه‌ی زودگذر و فانی شود؟

شما برای یک لحظه از زمان رها شدید. شما به حال وارد شدید و در نتیجه درخت را بدون تصویر ذهنی مشاهده کردید. آگاهی هستی بخشی از ادراک شما شد. در بعد بی‌زمان، نوعی دیگر از آگاهی و شناخت وارد می‌شود، آگاهی‌ای که روح زنده‌ی موجود در جانداران و هر چیز دیگری را "نمی‌کُشد". آگاهی‌ای که تقدس و رمز و راز حیاتی را که حاوی عشق و حرمتی عمیق برای تمام آن چیزی که هست، نابود نمی‌کند. آگاهی‌ای که ذهن هیچ چیز در مورد آن نمی‌داند. ذهن نمی‌تواند درخت را درک کند بلکه تنها می‌تواند حقایق و اطلاعاتی در مورد درخت داشته باشد. ذهن من نمی‌تواند شما را بشناسد، بلکه تنها برچسب‌ها، قضاوت‌ها، حقایق و نظراتی در مورد شما دارد. این تنها خود هستی است که به طور مستقیم می‌داند.

جایگاهی برای ذهن و دانش آن وجود دارد و این جایگاه در گستره‌ی زندگی روزمره است. در هر حال زمانی که ذهن تمام ابعاد زندگی شما را در بر بگیرد، که این امر شامل ارتباطات شما با دیگر انسان‌ها و طبیعت نیز می‌شود، تبدیل به انگلی خواهد شد که اگر جلوی آن را نگیریم، ممکن است تمام حیات کره‌ی زمین و نهایتاً خود را توسط کشتن میزبانش نابود کند.

شما برای لحظه‌ای زودگذر متوجه شدید بی‌زمانی چگونه می‌تواند باعث تحول ادراک‌تان شود. اما تنها یک تجربه کافی نیست حال هر قدر می‌خواهد زیبا یا عمیق باشد. آنچه که به آن نیاز است و آنچه که هدف سخن ماست، تحولی دائمی در آگاهی است.

پس الگوهای قدیمی انکار لحظه‌ی حال و مقاومت به آن را در هم بشکنید. عقب کشیدن از گذشته و آینده را هر زمان که نیازی به فکر کردن درباره‌ی آنها نیست، تبدیل به تمرینی دائمی کنید. تا آنجا که ممکن است، در زندگی روزمره از بعد زمان بیرون بیایید. اگر ورود مستقیم به حال برای شما دشوار است، کار را با نظارت بر تمایل از روی عادت ذهن که می‌خواهد از حال فرار کند، آغاز کنید. به این شکل متوجه خواهید شد آینده همواره بهتر یا بدتر از حال به تصویر کشیده می‌شود. اگر آینده‌ی تصور شده بهتر است، به شما امید و انتظاری مثبت می‌دهد. اما اگر بدتر است، باعث بوجود آمدن اضطراب می‌شود. در هر حال هر دو آینده فقط وهم و خیال هستند. حال به صورت خود بخود و از طریق نظارت بیشتر بر خودتان، هر چه بیشتر وارد زندگی شما می‌شود. لحظه‌ای که متوجه شوید حاضر نیستید، حاضر هستید. زمانی که بتوانید ذهن خود را نظارت کنید، دیگر به دام آن نمی‌افتید. عامل دیگری وارد صحنه شده است، چیزی که متعلق به ذهن نیست: حضور شاهد.

به عنوان شاهد و ناظری بر ذهن‌تان حاضر باشید، شاهدی بر افکار و هم‌چنین واکنش‌های‌تان در شرایط مختلف. تا جایی که ممکن است هیچ علاقه و توجه خاصی به واکنش‌هایی که در موقعیت‌های گوناگون نشان می‌دهید یا افرادی که عامل واکنش شما هستند، نداشته باشید. هم‌چنین به این نکته توجه کنید که تا چه حد مشغول گذشته یا آینده هستید. آنچه را که می‌بینید قضاوت یا تجزیه و تحلیل نکنید. فکرتان را نظاره کنید، احساس‌تان را حس کنید، و شاهد بر واکنش خود باشید. از این موارد مشکل شخصی درست نکنید. سپس چیزی قوی‌تر از تمام آنچه را که مشاهده کرده‌اید، حس خواهید کرد: حضوری آرام و ناظر که ورای محتوای ذهنی شما قرار گرفته است: شاهد آرام.

حضور شدید زمانی مورد نیاز است که وضعیت‌هایی خاص باعث ایجاد واکنشی با شارژ احساسی بیش از حد در شما شده است. به طور مثال زمانی که تصویر شخصیتی شما تهدید شده یا در زندگی با چالشی روبرو شده‌اید که احساسی مانند ترس را بر می‌انگیزد یا زمانی که همه چیز شروع به خراب شدن می‌کند و یک عقده‌ی احساسی از گذشته دوباره سر باز می‌کند. در چنین مواردی شما بسیار تمایل دارید که دوباره "ناهشیار" شوید. واکنش یا احساسی خاص بر شما چیره می‌شود و شما "آن" می‌شوید. سپس از طریق آن عمل می‌کنید، قضاوت می‌کنید، اشتباه می‌کنید، حمله و دفاع می‌کنید و ... اما او که شما نیست. او یک الگوی کنش‌پذیر است و ذهن دوباره از روی عادت به حالت بقا بازگشته است.

هویت یافتن با ذهن انرژی بیشتری به این الگو می‌دهد در حالیکه نظارت بر ذهن انرژی را از آن باز پس می‌گیرد. هویت یافتن با ذهن زمان بیشتری ایجاد می‌کند در حالیکه نظارت بر ذهن دری به سوی بعد بی‌زمان می‌گشاید. انرژی پس گرفته شده از ذهن به حال می‌پیوندد. به محض اینکه حاضر بودن را درک و احساس کنید، برای شما بسیار ساده‌تر می‌شود که به راحتی و در مواقعی که زمان برای انجام امور روزمره نیازی نیست، از آن بیرون آمده و هر چه ژرف‌تر

به لحظه قدم بگذارید.

این امر به این معنا نیست که توانایی شما برای استفاده از زمان چه گذشته و چه آینده، آسیب می‌بیند. منظورم مواقعی است که برای امور کاربردی به آنها نیاز دارید. هم‌چنین توانایی شما در استفاده از ذهن نیز دست‌نخورده باقی می‌ماند. واقعیت این است که این رویکرد باعث بهبود آن نیز می‌شود. وقتی در چنین حالتی از ذهن‌تان استفاده می‌کنید، متمرکزتر و هشیارتر نیز خواهد بود.

رها کردن زمان روانشناختی

یاد بگیرید از زمان در ابعاد کاربردی زندگی‌تان استفاده کنید. می‌توان از آن به عنوان "زمان ساعت" یاد کرد. اما باید سریعاً به آگاهی و زمان حاضر برگردید یعنی پس از اینکه کارهای مربوط به زمان‌بندی مورد نظرتان را انجام دادید. به این شکل دیگرخبری از "زمان روانشناختی" که همان هویت یافتن با گذشته و اجبار در فرافکنی به آینده است، نخواهد بود.

زمان ساعت تنها در مورد تعیین یک قرار ملاقات یا برنامه‌ریزی برای سفر نیست، بلکه شامل آموختن از گذشته نیز می‌شود تا فرضاً اشتباهی را مرتب تکرار نکنیم. این زمان شامل تعیین هدف و تلاش برای رسیدن به آنها می‌شود. پیش‌بینی آینده با استفاده از الگوها و قوانین فیزیکی، ریاضی و ... که از گذشته مانده‌اند و اتخاذ عملکرد مناسب بر اساس این پیش‌بینی‌ها نیز شامل این گستره می‌شود.

اما حتی در چنین وضعیتی، یعنی در حوزه‌ی کارهای زندگی روزمره و جایی که نمی‌توانیم بدون ارجاع به گذشته و آینده عمل کنیم، لحظه‌ی حال همان عامل حیاتی و الزامی باقی می‌ماند: هر درسی که از گذشته آموخته شده ، با زمان حال متناسب می‌شود و در حال انجام می‌گیرد. هر برنامه‌ریزی کاری برای رسیدن به هدفی خاص نیز در زمان حال انجام می‌شود.

عمده توجه افراد آگاه و روشن‌شده، همیشه حال است اما آنها هنوز هم از زمان آگاه هستند. به عبارت دیگر آنها از زمان ساعتی استفاده می‌کنند اما از زمان روانشناختی رها و آزاد هستند.

زمانی که چنین تمرینی را انجام می‌دهید، مراقب باشید که به اشتباه زمان ساعت را تبدیل به زمان روانشناختی نکنید. به طور مثال اگر شما در گذشته اشتباهی انجام داده‌اید و حالا از آن درس گرفته‌اید، از زمان ساعتی استفاده می‌کنید. اما از سوی دیگر اگر ذهن خود را درگیر این اشتباه کرده‌اید و وضعیت شما حالت انتقاد از خود، افسوس یا احساس گناه گرفته است، در نتیجه در مورد خود و کارهایی که انجام داده‌اید، رویکردی اشتباه اتخاذ کرده و آن احساس را تبدیل به بخشی از "خود" کرده‌اید. به این شکل در زمان روانشناختی هستید که همیشه به حسی دروغین از هویت مرتبط است. عدم بخشش خود مسلماً مرزهای پررنگ زمان روانشناختی را مورد اشاره قرار می‌دهد.

اگر شما هدفی را برای خود تعیین کنید و برای رسیدن به آن کار کنید، از زمان ساعت استفاده می‌کنید. شما کاملاً هشیار هستید که کجا می‌خواهید بروید اما توجه و احترام خود را کاملاً صرف گام‌هایی می‌کنید که در این لحظه بر می‌دارید. اما اگر به شیوه‌ای وسواس‌گونه و افراطی بر آن هدف متمرکز شوید، به طور مثال شاید برای اینکه به دنبال سعادت، پیشرفت یا حس کامل‌تری از خود هستید، حال دیگر مورد تحسین نیست و به سنگی برای قدم گذاشتن

به آینده تنزل درجه پیدا می‌کند. به این شکل دیگر هیچ ارزش باطنی ندارد. در این حالت زمان ساعت تبدیل به زمان روانشناختی می‌شود. سفر زندگی شما دیگر یک ماجراجویی نیست بلکه نیازی وسواس‌گونه برای رسیدن، بدست آوردن و "انجام" آن است. شما دیگر گل‌های کنار جاده را نمی‌بینید یا نمی‌بویید و از زیبایی و معجزه‌ی زندگی که وقتی در لحظه هستید پیرامون شما شکوفا می‌شود، آگاه نیستید.

من می‌توانم اهمیت والای حال را درک کنم اما وقتی که می‌گویید زمان یک وهم کامل است، نمی‌توانم صد درصد با شما موافق باشم.

وقتی می‌گویم زمان وهمی بیش نیست، هدف من این نیست که جمله‌ای قصار و فیلسوفانه بگویم. بلکه فقط می‌خواهم واقعیتی ساده را به شما گوشزد کنم. حقیقتی آنچنان ساده و بدیهی که ممکن است در عین سادگی درک آن برای شما سخت باشد و حتی ممکن است آن را بی‌معنا بدانید. اما زمانی که آن را به طور کامل درک کردید، مانند شمشیری تمام لایه‌های پیچیده و "مشکلات" ایجاد شده توسط ذهن را از هم می‌درد. بگذارید دوباره بگویم: لحظه‌ی حال تمام آن چیزی است که شما دارید و هرگز زمانی نبوده است که زندگی شما در "این لحظه" نبوده باشد. آیا این یک واقعیت نیست؟

جنون و دیوانگی زمان روانشناختی

اگر به مجموع تظاهرات و علائم زمان روانشناختی توجه کنید، هیچ شکی نخواهید داشت که این زمان یک بیماری ذهنی است. این نمادها به طور مثال به صورت ایدئولوژی‌هایی مانند کمونیسم، ناسیونال سوسیالیسم یا هر نوع ناسیونالیسم دیگر یا عقاید مذهبی تندرو آشکار می‌شوند. تمام این ایدئولوژی‌ها بر این فرض آشکار بنا شده‌اند که بهترین و والاترین خوبی‌ها در آینده واقع شده و در نتیجه هدف تعیین‌کننده و توجیه‌کننده‌ی وسیله است. هدف یک ایده است، نقطه‌ای در آینده‌ی فرافکنی شده‌ی ذهن، زمانی که رستگاری به هر شکلی از شادی گرفته تا رسیدن به هدف، برابری، آزادی و ... بدست آید. اما می‌بینیم چندان دور از انتظار نیست که وسیله‌ی رسیدن به چنین اهدافی شامل بردگی، شکنجه و کشتن افرادی در حال شود. به طور مثال برآورد شده است که در روسیه، چین و دیگر کشورها حدود ۵۰ میلیون نفر برای رواج کمونیسم کشته شده‌اند تا "دنیایی بهتر" شکل بگیرد. این واقعیتی وحشتناک است که نشان می‌دهد چگونه اعتقاد به بهشتی در آینده، جهنمی در حال می‌آفریند. آیا دیگر شکی باقی می‌ماند که زمان روانشناختی یک بیماری ذهنی خطرناک و جدی است؟ می‌پرسید این الگوی ذهنی چگونه در زندگی شما عمل می‌کند؟ آیا همیشه سعی دارید به جایی ورای نقطه‌ای که در حال حاضر در آن هستید، برسید؟ آیا اغلب تلاش‌های شما تنها وسیله‌ای برای رسیدن به یک هدف است؟ آیا حس کامل بودن همیشه در شما وجود دارد و یا وابسته به لذت‌های زودگذری مانند عشقبازی، غذا خوردن و نوشیدن، مواد مخدر یا هیجانات دیگر است؟ آیا همیشه متمرکز بر تبدیل شدن به شخصی دیگر، رسیدن به هدفی خاص، بدست آوردن دارایی و یا به دنبال لذت و هیجان هستید؟ آیا معتقدید اگر دارایی بیشتری بدست آورید، کامل‌تر خواهید شد یا از نظر روانی به تکامل می‌رسید و بهتر می‌شوید؟ آیا منتظر مرد یا زنی هستید که به زندگی شما معنا بدهد؟

در وضعیت هویت ذهنی یا همان حالت ناآگاهی و تاریکی، قدرت و پتانسیل خلاق و نامحدودی که در حال نهفته است، به طور کامل در زمان روانشناختی پنهان می‌شود. به این شکل زندگی شما تازگی، نشاط و آن احساس شگفتی را از دست می‌دهد. الگوهای فکری کهنه، احساسات، رفتارها، واکنش‌ها و شور و شوق همگی تکراری می‌شوند. درست مانند فیلمنامه‌ای که ذهن‌تان به شما می‌دهد، هویت‌تان دارای چیدمانی از پیش تعیین‌شده است که واقعیت حال را با کژنمایی کامل به شما نشان می‌دهد. به این شکل ذهن وسواسی خاص در مورد آینده پیدا می‌کند و از آن به عنوان مفری برای حالی ناخوشایند استفاده می‌کند.

ریشه‌ی رنج و حالات منفی در زمان است

اما این عقیده که آینده بهتر از حال خواهد بود، همیشه اوهام نیست. گاهی اوقات حال ممکن است وحشتناک باشد اما مسائل در آینده بهتر شوند و اغلب هم همین‌طور می‌شود.

آینده معمولاً نسخه‌ی عینی گذشته است. شاید تغییرات سطحی ممکن شوند اما تحولات حقیقی به ندرت اتفاق می‌افتند و این امر تنها به شما بستگی دارد که بتوانید به اندازه‌ی کافی حاضر شوید تا با دسترسی به قدرت حال گذشته را حل کنید. آنچه که به عنوان آینده از آن یاد می‌کنید، بخشی لاینفک از وضعیت آگاهی شما در حال است. اگر ذهن شما لایه‌های سنگینی از بار گذشته را با خود همراه داشته باشد، تجربیات شما نیز بسیار مشابه خواهد بود. گذشته به علت عدم حضور شما خود را جاودانی می‌کند. کیفیت آگاهی شما در این لحظه چیزی است که آینده را شکل می‌دهد که البته مسلماً تنها می‌تواند به عنوان حال تجربه شود.

ممکن است شما برنده‌ی جایزه‌ی ۱۰ میلیون دلاری شوید اما تغییری که در شما روی می‌دهد، عمقی بیشتر از ضخامت پوست‌تان نخواهد داشت و بسیار ناچیز خواهد بود. شما به سادگی به عمل کردن به همان الگوهای از پیش تعیین شده اما در محیطی لوکس‌تر ادامه می‌دهید. انسان‌ها آموخته‌اند اتم را بشکافند. حالا دیگر به جای اینکه بشود با یک چماق چوبی ۱۰ یا ۲۰ نفر را کشت، یک انسان به تنهایی می‌تواند یک میلیون انسان دیگر را فقط با فشار دادن یک دکمه نابود کند. آیا این واقعاً یک تغییر و تحول است؟

اگر کیفیت آگاهی شما در این لحظه که به نوبه‌ی خود تعیین‌کننده‌ی آینده نیز هست این باشد، چه چیزی کیفیت آگاهی شما را تعیین می‌کند؟ درجه‌ی حضور شما در حال. در نتیجه جایی که تنها تغییر حقیقی رخ می‌دهد و جایی که گذشته حل می‌شود، حال است.

تمام حالات منفی ریشه در انباشتگی زمان روانشناختی و انکار لحظه دارند. احساس عدم راحتی، نگرانی، تنش، استرس، اضطراب و به طور کلی هر نوع ترسی به علت آینده‌ای بیش از حد و کافی نبودن حضور ایجاد شده است. از سوی دیگر احساس گناه، پشیمانی، سرزنش، ظلم به خود، ناراحتی، تلخی و هر نوع عدم بخشش به علت گذشته‌ی بیش از حد و کافی نبودن حضور در حال ایجاد می‌شود.

برای اغلب افراد سخت است به وضعیتی از آگاهی کاملاً رها و آزاد از هر نوع احساس منفی ممکن، باور داشته باشند. اما این همان وضعیت رهایی و آزادی است که هدف تمام آموزه‌های معنوی می‌باشد. این همان وعده‌ی رستگاری حقیقی است اما تصوری مبهم از آینده نیست بلکه درست همین جا پیش روی شما قرار گرفته و همین حالا ممکن است.

شاید پذیرفتن این نکته دشوار باشد که زمان علت تمام رنج‌ها یا مشکلات شماست. شما معتقدید این مسائل به علت موقعیت‌هایی خاص در زندگی‌تان ایجاد شده‌اند. اگر از دیدگاهی رایج به این موضوع نگاه کنیم، همین طور نیز هست. اما تا زمانی که شما با عملکرد نادرست ذهن که ایجاد مشکل می‌کند سر و کار داشته باشید، که همان وابستگی آن به گذشته و آینده و انکار حال است، مشکلات شما فقط شکل‌شان عوض می‌شود. حتی اگر تمام مشکلات، رنج‌ها و علل عدم سعادت و شادی‌تان به شکلی معجزه‌وار همین امروز از بین بروند و شما حضور بیشتری نداشته باشید و به عبارت دیگر آگاه‌تر نشوید، به زودی خود را گرفتار مشکلات و رنج‌هایی مشابه خواهید دید: درست مانند سایه‌ای که هر جا می‌روید شما را دنبال می‌کند. اما نهایتاً تنها یک مشکل وجود دارد و آن هم ذهنی است که اسیر زمان است.

من نمی‌توانم باور کنم به جایی برسم که کاملاً از مشکلاتم رها شوم.

حق با شماست. شما هرگز نمی‌توانید به چنین جایگاهی برسید زیرا همین *حالا* در آن نقطه هستید. رستگاری و رهایی در بعد زمان جایی ندارد. شما نمی‌توانید در آینده آزاد شوید. لحظه‌ی حال کلید آزادی است در نتیجه تنها همین حالا می‌توانید آزاد باشید.

یافتن حیات در زیرلایه‌ی موقعیت‌های زندگی

من متوجه نمی‌شوم چگونه می‌توانم همین حالا آزاد باشم. آنطور که در حال حاضر اوضاع پیش می‌رود، من از زندگی خودم بسیار ناراضی هستم. این یک واقعیت است و اگر بخواهم خود را قانع کنم همه چیز خوب است، در حالیکه این طور نیست، تنها خودم را فریب داده‌ام. برای من لحظه‌ی حال بسیار ناخوشایند است و به هیچ وجه رهایی بخش نیست. آنچه که باعث می‌شود ادامه دهم امید یا امکان بهبودی در آینده است.

شما گمان می‌کنید تمام توجه‌تان در زمان حاضر است اما واقعیت این است که در زمان غرق شده‌اید. شما نمی‌توانید در آن واحد هم کاملاً در لحظه باشید و هم ناشاد. چیزی که از آن به عنوان "زندگی‌تان" یاد می‌کنید، بیشتر "موقعیتی در زندگی" است نه خود آن. این همان زمان روانشناختی است: گذشته و آینده. موارد خاصی در گذشته، آن طور که شما می‌خواستید پیش نرفتند و هنوز هم نسبت به آنچه که در گذشته رخ داده است نوعی حس مقاومت دارید و حالا هم به آنچه که هست مقاومت نشان می‌دهید. امید چیزی است که شما را به جلو می‌راند، اما این امید شما را متمرکز بر آینده نگه می‌دارد و این تمرکز باعث انکار حال و در نتیجه عدم رضایت و سعادت می‌شود.

بله این درست است، موقعیت کنونی زندگی من نتیجه‌ی چیزهایی است که در گذشته اتفاق افتاده، اما هنوز هم وضعیت کنونی مرا شکل می‌دهد و من در آن گیر افتاده‌ام و این امر مرا ناراحت می‌کند.

برای چند لحظه هم که شده موقعیت زندگی‌تان را فراموش کنید و به خود زندگی توجه داشته باشید.

تفاوت این دو در چیست؟

موقعیت زندگی شما در زمان وجود دارد. اما زندگی در حال است.

موقعیت زندگی شما ساختاری ذهنی دارد. اما زندگی شما حقیقی است.

آن "دروازه‌ی باریکی که به زندگی منتهی می‌شود" را پیدا کنید. نام آن حال است. زندگی‌تان را به حال محدود کنید. وضعیت زندگی شما ممکن است پر از مشکلات باشد، این چیزی است که اغلب موقعیت‌های زندگی شامل آن می‌شوند، اما به این نکته توجه کنید که آیا در همین لحظه مشکلی دارید یا خیر. منظور فردا یا ۱۰ دقیقه بعد نیست، بلکه همین حالاست.

آیا همین حالا مشکلی دارید؟

زمانی که پر از مشکل باشید، هیچ جایی برای ورود چیزهایی جدید باقی نمی‌ماند، هیچ جایی برای راه حل باقی نمی‌ماند. در نتیجه هر وقت که می‌توانید، کمی فضا ایجاد کنید تا به این شکل زندگی را ورای موقعیت زندگی‌تان ببینید.

از حواس‌تان به طور کامل بهره ببرید. همانجایی که هستید، باشید. به پیرامون‌تان نگاه کنید. فقط نگاه کنید، تفسیری در کار نباشد. نور، شکل‌ها، رنگ‌ها، بافت‌ها ... را ببینید. از حضوری آرام و بی‌سخن که در همه چیز است، آگاه باشید. از فضایی که به همه چیز امکان بودن می‌دهد، آگاه باشید. به صداها گوش بدهید، اما آنها را قضاوت نکنید. به سکوت نهفته در ماورای صدا گوش بدهید. چیزی را لمس کنید، هر چیزی که می‌خواهد باشد، و هستی آن را احساس و ادراک کنید.

ریتم تنفس‌تان را مشاهده کنید، هوایی که بیرون و داخل می‌رود را لمس کنید. انرژی حیات موجود در بدن‌تان را احساس کنید. به همه چیز اجازه دهید که باشند، درون و بیرون. "بودن" را بپذیرید. عمیقاً به ژرفای حال گام بگذارید.

به این شکل دنیای کر کننده‌ی انتزاعات فکری یا همان زمان را پشت سر می‌گذارید. شما از ذهن دیوانه‌ای که انرژی حیات شما را می‌رباید، بیرون می‌آیید. همان ذهنی که به آرامی در حال مسموم کردن و نابودی زمین است. شما از خواب زمان بدار شده و به واقعیت می‌پیوندید.

تمام مشکلات اوهام ذهن هستند

اینطور به نظر می‌رسد که لایه‌های سنگین زمان بلند شده‌اند، نوعی احساس سبکی دارم. احساس می‌کنم شفاف هستم اما مشکلات هنوز هم منتظر من هستند، آیا اینطور نیست؟ آنها حل نشده‌اند. آیا من فقط به طور موقت از آنها فرار نمی‌کنم؟

حتی اگر خود را در بهشت بیابید، طولی نمی‌کشد که ذهن می‌گوید "بله، اما..."

نهایتاً باید گفت این امر در مورد حل کردن مشکلات نیست. مسئله درک این موضوع است که اصلاً مشکلی وجود ندارد. آنها تنها وضعیت‌هایی هستند که باید حالا با آنها سر و کار داشت یا به حال خود رهای‌شان کرد و به عنوان بخشی از "بودن" به عنوان لحظه‌ی حال پذیرفته شوند تا وقتی که عوض شوند و یا بتوان با آنها روبرو شد. مشکلات زاییده‌ی ذهن هستند و به زمان نیاز دارند تا باقی بمانند. آنها نمی‌توانند در واقعیت و حقیقتی به نام حال دوام بیاورند.

توجه خود را به حال متمرکز کنید و به من بگویید در این لحظه چه مشکلی دارید. در واقع هیچ پاسخی در کار نخواهد بود زیرا غیر ممکن است زمانی که توجه شما کاملاً معطوف به حال باشد، مشکلی داشته باشید. شاید این امر در مورد یک موقعیت زندگی که نیاز به پذیرفته شدن یا مواجه شدن دارد، صادق باشد. اما چرا باید آن را تبدیل به مشکل کرد؟ اصلاً چرا باید چیزی را تبدیل به مشکل کرد؟ آیا زندگی به همان شکلی که هست، به اندازه‌ی کافی چالش برانگیز نیست؟ ما مشکلات را برای چه می‌خواهیم؟ ذهن به طور ناخودآگاه عاشق مشکلات است زیرا به نوعی به شما هویت می‌دهند. این امری عادی است و در عین حال دیوانگی محض است. "مشکل" به این معناست که شما به صورت ذهنی با موقعیتی سر و کار دارید و انرژی‌تان را صرف آن می‌کنید در حالیکه قصد یا امکان واقعی برای عمل کردن در آن لحظه وجود ندارد و شما به طور ناخودآگاه آن را تبدیل به بخشی از خود کرده‌اید. شما آنقدر تحت تأثیر آن موقعیت زندگی قرار می‌گیرید که حس زندگی و حس بودن را از دست می‌دهید. هم‌چنین ممکن است به جای اینکه توجه‌تان را به کاری که اکنون می‌توانید انجام دهید معطوف سازید، لایه‌هایی سنگین و جنون‌آمیز از صدها چیزی که ممکن است روزی بخواهید یا ممکن است در آینده انجام دهید را در ذهن‌تان حمل کنید.

وقتی مشکلی ایجاد می‌کنید، درد می‌آفرینید. همه چیز به یک انتخاب ساده منتهی می‌شود. یک تصمیم ساده و اصلاً مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. اما من می‌خواهم دیگر دردی برای خودم ایجاد نکنم. من دیگر مشکلی ایجاد نمی‌کنم. هر چند این تصمیم بسیار ساده است، اما بسیار بنیادین و متحول‌کننده نیز هست. شما چنین تصمیمی نمی‌گیرید مگر اینکه واقعاً در رنج و عذاب باشید و دیگر قدرت تحمل نداشته باشید و به خود می‌گویید دیگر بس است. و

شما قادر نخواهید بود چنین تصمیمی بگیرید مگر اینکه به قدرت حال دسترسی پیدا کنید. اگر دیگر برای خود دردی ایجاد نکنید، پس برای دیگران نیز دردی نمی‌آفرینید. شما هم‌چنین دیگر زمین زیبا، آرامش درونی و شعور جمعی را با انرژی منفی ایجاد مشکل، آلوده نمی‌کنید.

اگر تا به حال در موقعیت مرگ و زندگی قرار گرفته باشید، می دانید که آن وضعیت یک مشکل نبوده است زیرا ذهن فرصت کافی نداشته تا شما را گول بزند و آن را تبدیل به یک مشکل کند. در چنین مواقعی ذهن از کار می‌افتد و شما کاملاً در لحظه حاضر می‌شوید و چیزی بسیار قدرتمندتر کنترل امور را در دست می‌گیرد.

به این علت است که گزارش‌های زیادی در این مورد وجود دارد که افرادی بسیار معمولی ناگهان توانسته‌اند کارهایی بسیار شجاعانه انجام دهند. در هر وضعیت اضطراری، شما یا دوام می‌آورید یا عکس آن اتفاق می‌افتد. در هر دو شکل این امر یک مشکل نیست.

زمانی که من می‌گویم مشکلات تنها وهم و خیال هستند، برخی افراد عصبانی می‌شوند. من به نوعی حس هویت آنها را تهدید می‌کنم. آنها زمان بسیار زیادی را صرف حس دروغین شکل گرفته در مورد شخصیت‌شان کرده اند و سال‌هاست که به طور ناخودآگاه تمام وجود خود را به واسطه‌ی مشکلات و رنج‌های‌شان شکل داده‌اند. پس بدون این مشکلات، آنها دیگر چه کسی هستند؟

بسیاری از چیزهایی که افراد می‌گویند، فکر می‌کنند یا انجام می‌دهند، در واقع انگیزه‌ای به نام ترس داشته که مسلماً همیشه بر تمرکز به آینده و بیرون از حیطه‌ی حال بودن، تکیه داشته است. از آنجا که هیچ مشکلی در حال وجود ندارد، پس ترسی نیز در کار نیست.

چنانچه موقعیتی پیش بیاید که شما باید همین حالا با آن سر و کار داشته باشید، اگر کاملاً در حال و آگاه باشید، عملکردی شفاف و نافذ خواهید داشت. هم‌چنین کاری که انجام می‌دهید بسیار تأثیرگذار و کارآمدتر خواهد بود زیرا دیگر ناشی از واکنشی که بر پایه‌ی الگوهای گذشته شکل گرفته نیست، بلکه واکنشی شهودی به موقعیتی است که در آن قرار دارید. در مواقع دیگر چنانچه ذهن اسیر زمان بخواهد عمل کند، متوجه خواهید شد اگر هیچ واکنشی نداشته باشید بسیار بهتر است. در این مواقع متمرکز بودن بر حال بسیار مفیدتر است.

جهش کوانتومی در تحول آگاهی

من لحظاتی کوتاه از آزادی از ذهن و زمان مانند همان چیزی که شما توضیح دادید را تجربه کردم. اما گذشته و آینده آنقدر قوی هستند که نمی‌توانم آنها را برای مدت طولانی از ذهنم بیرون کنم.

آگاهی در اسارت زمان عمیقاً در روح و روان بشر نهادینه شده است. اما کاری که اینجا انجام می‌دهیم، بخشی از تحولی عمیق است که در آگاهی و شعور جمعی این سیاره و ماورای آن صورت می‌گیرد: بیدار کردن آگاهی از خواب ماده، فرم و جدایی از پایان زمان. ما الگوهای ذهنی که از ازل زندگی بشر را در تسخیر خود داشته‌اند، در هم می‌شکنیم. همان الگوهای ذهنی که درد و رنجی غیر قابل تصور را در ابعادی گسترده ایجاد کرده‌اند. من از واژه‌ی شیطان استفاده نمی‌کنم زیرا اگر آن را ناآگاهی، بیهوشی یا جنون بخوانیم، بسیار مفیدتر خواهد بود و منظور مرا بیشتر می‌رساند.

آیا این شکستن الگوهای قدیمی آگاهی یا بهتر بگوییم ناآگاهی امری است که باید آن را انجام دهیم یا در هر صورت اتفاق می‌افتد؟ منظورم این است که آیا این تحولی غیر قابل اجتناب است؟

این سؤالی در مورد یک دورنما است. انجام دادن یا اتفاق افتادن در واقع یک فرآیند است: از آنجا که شما با مجموع آگاهی یکی هستید، نمی‌توانید این دو را از هم جدا کنید. اما هیچ گارانتی و ضمانتی وجود ندارد که بشر به انجام این کار موفق می‌شود. این فرآیند اتوماتیک یا اجتناب ناپذیر نیست. همکاری شما بخشی الزامی از آن به شمار می‌رود. در هر حال شما آن را می‌بینید و شاهد آن هستید و این همان پرش کوانتومی در تحول آگاهی است و البته تنها فرصت ما برای بقا به عنوان نژاد بشر.

لذت هستی

برای اینکه خود را آگاه کنید که آیا در زمان روانشناختی غرق شده‌اید یا نه، می‌توانید از یک معیار ساده برای این امر استفاده کنید. از خودتان بپرسید: آیا در کاری که انجام می‌دهم، لذت، راحتی و روشنی وجود دارد؟ اگر این عوامل موجود نیستند، پس این زمان است که لحظه‌ی حال را پنهان کرده و زندگی به نظرمان مانند مانع یا تقلایی پایان‌ناپذیر می‌رسد.

اگر در کاری که انجام می‌دهید لذت، راحتی یا روشنایی وجود ندارد، صرفاً به این معنا نیست که آنچه را انجام می‌دهید، دستخوش تغییر کنید. شاید تنها عوض کردن "چگونگی" آن کافی باشد. "چگونگی" همیشه مهم‌تر از "چه چیزی" است. ببینید آیا می‌توانید به کاری که انجام می‌دهید توجه بیشتری داشته باشید تا اینکه به چیزی که از طریق آن بدست می‌آورید؟ تمام حواس خود را به هر چیزی که در لحظه حاضر است، معطوف کنید. این امر حاکی از آن است که شما به طور کامل آن را پذیرفته‌اید زیرا نمی‌توانید در عین حال هم تمام توجه خود را به چیزی بدهید و هم نسبت به آن مقاومت نشان دهید.

به محض اینکه بتوانید ارزش و قدر زمان حال را درک کنید، تمام ناشادی‌ها و تقلاها از بین می‌رود و زندگی با لذت و راحتی جریان می‌یابد. زمانی که عملکرد شما ناشی از آگاهی نهفته در حال باشد، هر چه که انجام می‌دهید با حسی از کیفیت، مراقبت و عشق آمیخته می‌شود، حتی ساده‌ترین کارها.

در نتیجه خود را مشغول به حاصل کار نکنید، فقط تمام توجه‌تان را به خود کار بدهید. حاصل کار همسان با تلاش شما ظاهر می‌شود. این یک تمرین روحی بسیار قدرتمند است. در یکی از باستانی‌ترین و زیباترین آموزه‌های معنوی به نام *باگاواد گیتا*، عدم وابستگی به حاصل کار به نام *کارما یوگا* شناخته می‌شود. این روش را به نام مسیر "عملکرد متمرکز" می‌شناسند.

زمانی که تلاش و تقلای وسواس‌گونه و خارج از حال متوقف شد، لذت هستی در هر چیزی که انجام می‌دهید جریان می‌یابد. زمانی که توجه شما به حال معطوف شود، نوعی حضور، ثبات و صلح و آرامش را تجربه خواهید کرد. در چنین حالتی دیگر برای رضایتمندی یا تکامل به آینده وابسته نیستید و به آن به عنوان زمانی برای رستگاری نگاه نمی‌کنید. بنابراین دیگر به نتیجه اهمیتی نمی‌دهید. نه شکست و نه موفقیت قادر نیستند وضعیت هستی درونی شما را تغییر دهند، زیرا شما زندگی را در پس موقعیت‌های زندگی یافته‌اید.

حس شما از خود، در نبود زمان روانشناختی و از هستی سرچشمه می‌گیرد نه از تاریخچه‌ی گذشته‌تان. در نتیجه نیاز روانی به تبدیل شدن به غیر از آنی که هستید، دیگر وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر، ممکن است شما در سطحی از موقعیت‌های زندگی‌تان ثروتمند، آگاه و دانشمند، موفق، رها از این یا آن و ... شوید اما در بعد ژرف و عمیق هستی شما

فردی کامل و *حاضر* هستید.

آیا در این وضعیت انسجام و یکی بودن، هنوز هم می‌توانیم به دنبال اهداف خارجی باشیم؟

مسلماً، اما دیگر انتظارات دروغین از اینکه چیزی یا کسی در آینده شما را سعادتمند یا راضی می‌کند، نخواهید داشت. تا جایی که مسئله موقعیت‌های زندگی باشد، ممکن است چیزهایی بدست آورید یا کسب کنید. این دنیای شکل‌ها و فرم‌هاست، جهان دادن و گرفتن. اما شما در سطحی عمیق‌تر کامل هستید و زمانی که این نکته را درک می‌کنید، انرژی‌ای لذتبخش، همراه با تفریح و شادی در پشت هر آنچه که انجام می‌دهید، جریان دارد. وقتی که از زمان روانشناختی رها باشید، دیگر اهداف خود را با حالت سختگیری ناشی از احساساتی مانند ترس، عصبانیت، نارضایتی یا نیاز به تبدیل شدن به کسی دیگر دنبال نمی‌کنید. هم‌چنین دیگر به علت ترس از شکست منفعل باقی نمی‌مانید، که در واقع همان احساس اگو از نابودی و از دست رفتن است. زمانی که حس ژرف و عمیقی که نسبت به خود دارید از هستی ریشه گرفته باشد، زمانی که از "شدن‌ها" و بایدها و نبایدها به عنوان یک نیاز روانی رها شدید، نه شادی شما و نه حسی که نسبت به خود دارید بر نتیجه تأثیرگذار نیست بنابراین دیگر از هر ترسی به دور هستید. شما نمی‌توانید در جایی که ثبات و پایداری وجود ندارد، به دنبال آن باشید و آن را پیدا کنید: در جهان فرم، جهان گرفتن و دادن و جهان تولد و مرگ ثباتی وجود ندارد. دیگر نیازی ندارید که موقعیت، شرایط، مکان یا افراد خاصی شما را شاد و سعادتمند سازند که در نتیجه وقتی انتظارات‌تان را برآورده نکنند، رنج بکشید.

همه چیز مورد احترام است اما در واقع هیچ چیز مهم نیست. فرم‌ها و شکل‌ها متولد می‌شوند و می‌میرند اما شما از وجود ابدی پنهان در آنها آگاهی دارید و می‌دانید که "هیچ چیز واقعی قابل تهدید و نابودی نیست."

وقتی وضعیت هستی و وجود شما این باشد، چگونه می‌توان موفق نشد؟ شما در حال حاضر هم موفق شده‌اید.

استراتژی های ذهن برای اجتناب ازحال فقدان لحظه: فریب اصلی

حتی اگر کاملاً بپذیرم که زمان در نهایت فقط خیالی باطل است، چه تفاوتی در زندگی من ایجاد می‌شود؟ من هنوز هم مجبورم در دنیایی زندگی کنم که کاملاً در سلطه‌ی زمان است.

موافقت و انطباق عقلانی نیز خود عقیده‌ی دیگری است و در زندگی ما چندان تفاوتی را ایجاد نمی‌کند. برای درک این حقیقت، شما باید در آن زندگی کنید. وقتی که تک‌تک سلول‌های بدن‌تان آنقدر حاضر باشند که از زندگی جاری در لحظه حس سرزندگی به آنها دست بدهد، و زمانی که بتوانید زندگی را هر لحظه‌ای که می‌گذرد به عنوان لذت بودن و هستی احساس کنید، آن وقت می‌توان گفت که شما از زمان آزاد شده‌اید.

اما من هنوز هم مجبورم فردا صورت‌حساب‌هایم را بپردازم و هنوز هم پیر می‌شوم و درست مانند هر کس دیگری می‌میرم، پس چگونه می‌توانم بگویم از زمان رها هستم؟

صورت‌حساب‌های فردا مشکل محسوب نمی‌شوند. زوال بدن فیزیکی نیز مشکل نیست. مشکل اصلی فقدان لحظه است یا شاید بهتر باشد بگوییم پندار باطل اصلی که ممکن است تبدیل به یک موقعیت خاص، رویداد یا حتی احساسی شود که در نهایت به یک مشکل فردی و رنج تبدیل خواهد شد: از دست دادن حال، از دست دادن هستی است.

آزاد بودن از زمان یعنی رها شدن از نیازهای روانی به گذشته برای هویت و آینده برای رسیدن به تکامل است. این امر عمیق‌ترین تحول آگاهانه‌ای است که می‌توانید آن را تصور کنید. در برخی از موارد نادر، این تغییر آگاهی به شیوه‌ای بسیار تراژیک و اساسی روی می‌دهد، یک بار برای همیشه. زمانی که این اتفاق می‌افتد، معمولاً به صورت تسلیم کامل در میان رنج و دردی شدید است. در هر حال اغلب افراد باید برای رسیدن به چنین تحولی تلاش کنند.

زمانی که اولین و هر چند لحظات معدود وضعیت بی‌زمان و آگاهی را تجربه کردید، حرکتی نوسانی در شما رخ می‌دهد و بین ابعاد زمان و حال عقب و جلو می‌روید. اول از این نکته آگاه می‌شوید که توجه شما به ندرت حقیقتاً متوجه حال است. اما دانستن این امر که حاضر نیستید، خود یک موفقیت بزرگ است: این دانستن و آگاهی همان حضور است حتی اگر ابتدا تنها برای چند ثانیه به طول بیانجامد، یعنی قبل از اینکه دوباره از دست برود. سپس با بالا رفتن فرکانس و ارتعاش، شما خود انتخاب می‌کنید که آگاهی‌تان را به جای اینکه در گذشته

یا آینده مشغول کنید، به زمان حال متمرکز سازید و هر زمان که متوجه می‌شوید حال را از دست داده‌اید، می‌توانید نه فقط برای چند ثانیه، بلکه برای دوره‌ای طولانی‌تر در حال باقی بمانید، به طور مثال در بعد زمان ساعتی مدتی بسیار بیشتر از چند ثانیه قادر به انجام این کار هستید. در نتیجه قبل از اینکه جایگاه خود را در حال تثبیت کنید، که در واقع قبل از زمانی است که کاملاً آگاه شده‌اید، برای مدتی بین آگاهی و ناآگاهی و بین حضور و هویت ذهنی در نوسان هستید. حال را از دست می‌دهید، دوباره به آن باز می‌گردید، دوباره و دوباره. در نهایت این حال و حضور است که تبدیل به وضعیت ثابت شما می‌شود.

برای اغلب افراد، حضور یا هرگز تجربه نمی‌شود و یا تنها به صورت اتفاقی و کوتاه آن هم در مواردی بسیار نادر و بدون اینکه حقیقتاً درک شود آن تجربه چه بوده است، رخ می‌دهد. اغلب انسان‌ها بین آگاهی و ناآگاهی در نوسان نیستند بلکه تنها بین سطوح مختلف ناآگاهی حرکت می‌کنند.

ناآگاهی معمولی و ناآگاهی عمیق

منظور شما از سطوح مختلف ناآگاهی چیست؟

همانطور که حتماً می‌دانید، شما در خواب به طور دائم بین مراحل خواب بدون رویا و خواب دیدن در نوسان هستید. این امر در مورد بیداری نیز به همین شکل است و اغلب افراد تنها بین ناآگاهی و ناهشیاری معمولی و ناآگاهی عمیق در حرکت هستند. آنچه که من از آن به عنوان ناآگاهی معمولی یاد می‌کنم، همان هویت یافتن با ذهن، فرآیندهای فکری، احساسات، واکنش‌ها، اشتیاق‌ها و ناسازگاری‌هاست. این وضعیت برای اغلب افراد عادی است. شما در این وضعیت در کنترل ذهن و اگوی خود هستید و از هستی ناآگاه. این وضعیت ممکن است درد یا عدم سعادتی حاد را در پی نداشته باشد اما تقریباً شامل احساسی دائم از سطحی هر چند اندک از عدم راحتی، تنش، ملال و خستگی می‌شود، در واقع نوعی سیگنال همیشه دائم در پس زمینه. ممکن است شما این مسئله را احساس نکنید زیرا تبدیل به بخشی از زندگی عادی‌تان شده است، درست انگار که از این صدای مزاحم پس زمینه آگاهی ندارید. این وضعیت مانند صدای وزوز دستگاه ایرکاندیشنر می‌ماند و چندان شنیده نمی‌شود، اما تفاوت زمانی احساس می‌شود که دستگاه خاموش شود. زمانی که این صدا ناگهان متوقف گردد، آن وقت است که احساس رهایی و آرامش می‌کنید. بسیاری از افراد در تلاشی ناآگاهانه برای از بین بردن این ناراحتی به الکل، مواد مخدر، روابط جنسی، غذا، کار، تلویزیون یا حتی خرید کردن پناه می‌برند و از این موارد به عنوان نوعی آرامبخش و داروی بیهوشی استفاده می‌کنند. وقتی چنین حالتی پیش می‌آید، فعالیتی که ممکن است اگر به جای خود و به اعتدال به آن پرداخته شود همراه با لذت و شادی باشد، تبدیل به کاری اعتیادآور با همان کیفیت نازل می‌شود و تنها چیزی که از آن بدست می‌آید، لحظاتی بسیار کوتاه از آرامش است.

به این شکل درد و ناراحتی سطح عادی ناآگاهی تبدیل به رنجی عمیق و متعاقب آن ناآگاهی بیشتر می‌شود، وضعیتی که بسیار حادتر بوده و درد و رنج آن نیز آشکارتر است و این زمانی است که کارها خوب پیش نمی‌روند و همه چیز خراب می‌شود. اگو تهدید شده یا چالشی عظیم رخ می‌دهد؛ تهدید، فقدان چه واقعی چه خیالی و تضاد و مشکلات در موقعیت‌های زندگی و ارتباطات شما شکل می‌گیرند. این حالت وضعیتی بسیار شدیدتر از ناآگاهی معمولی است، هر چند ماهیت هر دوی آنها یکی بوده، اما درجه‌ی آنها متفاوت از یکدیگر است.

در ناآگاهی عادی، مقاومت از روی عادت یا انکار آن چیزی است که عامل ایجاد ناراحتی و عدم رضایت است، چیزی که اغلب مردم آن را به عنوان مسائل عادی زندگی می‌پذیرند. اما زمانی که این مقاومت به واسطه‌ی چالش یا تهدید اگو تشدید می‌شود، احساساتی به شدت منفی مانند عصبانیت، ترس شدید، پرخاشگری، افسردگی و ... مواردی از این دست ایجاد

می‌شوند. ناآگاهی عمیق اغلب به این معناست که پیکره‌ی درد بیدار شده و شما کاملاً به واسطه‌ی آن هویت می‌یابید. اعمال خشونت فیزیکی بدون وجود ناآگاهی عمیق غیرممکن است. این امر هم‌چنین ممکن است به راحتی در هر زمان و هر مکانی که گروهی از انسان‌ها یا حتی یک ملت میدان انرژی گروهی منفی داشته باشند، شکل بگیرد.

بهترین شاخص برای سطح آگاهی شما، چگونگی برخوردتان با چالش‌های زندگی است. زمانی که چنین چالش‌هایی از راه می‌رسند، یک فرد ناآگاه در ناآگاهی عمیق‌تری فرو می‌رود، در حالیکه در یک فرد آگاه شدت آگاهی افزایش می‌یابد. می‌توانید از یک چالش استفاده کنید تا شما را بیدار کند یا می‌توانید به آن اجازه دهید شما را به ورطه‌ای عمیق‌تر از ناآگاهی بکشاند. به این شکل خواب یک ناآگاهی معمولی تبدیل به کابوسی ترسناک می‌شود.

اگر نمی‌توانید در شرایط عادی حاضر باشید، به طور مثال وقتی که تنها در اتاقی نشسته‌اید یا در جنگل راه می‌روید یا به حرف‌های کسی گوش می‌دهید، قطعاً قادر نخواهید بود وقتی مشکلی پیش می‌آید یا زمانی که با افراد یا موقعیت‌های مشکل‌ساز مواجه می‌شوید یا فقدان یا تهدیدی پیش می‌آید، آگاهی خود را حفظ کنید. یک واکنش به راحتی شما را با خود به ورطه می‌برد که نهایتاً شکلی از ترس است و شما را با خود به ناآگاهی‌ای بسیار عمیق می‌کشاند. این چالش‌ها آزمونی برای شما هستند. روشی که شما برای برخورد با این چالش‌ها انتخاب می‌کنید، به شما و دیگران نشان می‌دهد در چه سطح از آگاهی هستید. در این مرحله دیگر مهم نیست چقدر می‌توانید نسبت به اوضاع بی‌تفاوت باشید و چشم‌تان را به روی واقعیت‌ها ببندید.

در نتیجه بسیار مهم است در مواقع عادی آگاهی بیشتری را وارد زندگی‌تان کنید: یعنی زمانی که همه چیز نسبتاً خوب پیش می‌رود. به این شکل قدرت حضور در شما افزایش می‌یابد. این کار یک میدان انرژی در شما و پیرامون‌تان شکل می‌دهد که فرکانس ارتعاشی بسیار بالایی دارد. هیچ نوع ناآگاهی، مسائل منفی، ناهماهنگی یا خشونتی نمی‌تواند در این میدان انرژی دوام بیاورد، درست همان طور که تاریکی نمی‌تواند در حضور نور طاقت بیاورد.

زمانی که یاد می‌گیرید شاهد افکار و احساسات خود باشید، که بخشی حیاتی و الزامی از حاضر بودن است، ممکن است وقتی اولین بار با ناآگاهی پایدار در پس زمینه وجودتان مواجه شوید و به این نکته پی ببرید که حقیقتاً هرگز یا به ندرت در درون خود راحت بوده‌اید، بسیار شگفتزده شوید. شما در سطح افکار خود با مقدار بسیار زیادی مقاومت به شکل قضاوت، عدم راحتی و فرافکنی‌های ذهنی دور از حال و در آینده مواجه می‌شوید. در سطح احساسی نیز جریانی از تنش، خستگی، عصبی بودن و ناراحتی وجود دارد. هر دوی این موارد جنبه‌هایی از ذهن هستند که در حالت عادی مقاومت، در آن وجود دارند.

آنها به دنبال چه چیزی هستند؟

کارل گوستاو یونگ در یکی از کتاب‌هایش به گفتگویی اشاره دارد که با یک رئیس قبیله سرخپوستی داشته و او به یونگ می‌گوید که از نظر او اغلب سفیدپوستان صورت‌هایی در هم پیچیده (پر تنش)، چشم‌هایی خیره و رفتاری خشن دارند. او می‌گوید: "آنها همیشه به دنبال چیزی هستند. آنها به دنبال چه چیزی هستند؟ سفیدها همیشه چیزی می‌خواهند. آنها همیشه ناراحت و بیقرارند. ما نمی‌دانیم آنها چه می‌خواهند. ما فکر می‌کنیم آنها دیوانه‌اند."

این جریان زیرلایه از پریشانی دائمی مدت‌ها قبل از شکل‌گیری جامعه‌ی صنعتی در غرب بوجود آمده است. البته روند صنعتی‌سازی در حال حاضر تقریباً سرتاسر کره‌ی زمین شامل عمده قسمت‌های شرق را نیز در بر گرفته است و با سرعت و شدتی بی‌سابقه خود را آشکار می‌کند. این پریشانی زمان عیسی مسیح هم وجود داشت و حتی ۶۰۰ سال قبل از آن و زمان بودا و بسیار قبل از آن نیز وجود داشت. حضرت عیسی از پیروانش پرسید چرا شما همیشه نگرانید؟ "آیا افکار نگران و مضطرب می‌توانند حتی یک روز به عمر شما بیفزایند؟" بودا نیز به ما آموخت می‌توانیم ریشه‌ی درد و رنج را در خواهش‌ها و اشتیاق‌های دائم و بی‌پایان‌مان دریابیم.

مقاومت به حال به عنوان یک اختلال گروهی و جمعی ارتباطی مستقیم با از دست رفتن آگاهی درباره‌ی هستی دارد و بنیان تمدن صنعتی و انسان‌زدایی شده‌ی ما را شکل می‌دهد. *فروید* نیز حضور این جریان زیرلایه از پریشانی و ناراحتی را درک کرده بود و در کتابش به نام *تمدن و ناخشنودی های آن* در مورد این مسئله نوشته بود. اما او ریشه‌ی واقعی این ناراحتی را کشف نکرد و نتوانست به این واقعیت پی ببرد که آزادی از این پریشانی امکان‌پذیر است. این اختلال جمعی، تمدنی بسیار ناراحت و به شدت خشن و وحشی ایجاد کرده که نه تنها برای خودش یک تهدید به شمار می‌رود، بلکه زندگی روی کره‌ی زمین را نیز به خطر انداخته است.

از بین بردن ناآگاهی معمولی

ما چگونه می‌توانیم از این پریشانی رها شویم؟

ناآگاهی را تبدیل به آگاهی کنید. این نکته را مورد نظر قرار دهید که تنش، پریشانی و ناراحتی از چه راه‌های متعدد و به واسطه‌ی قضاوت‌های غیر ضروری، مقاومت به آنچه که هست و انکار لحظه می‌تواند ایجاد شود. وقتی که نور آگاهی را به هر چیز ناهشیار و ناآگاه بتابانید، از بین خواهد رفت. به محض اینکه بدانید چگونه ناآگاهی عادی را از بین ببرید، نور حضور در شما از درخشش بیشتری برخوردار می‌شود و به این شکل برخورد با ناآگاهی عمیق بسیار ساده‌تر خواهد شد، مخصوصاً در مواقعی که کشش جاذبه مانند آن را احساس می‌کنید.

در هر حال ممکن است شناسایی ناآگاهی عادی در ابتدا کار ساده‌ای نباشد زیرا بسیار نرمال و عادی به نظر می‌رسد.

مراقبت از خود و نظارت بر وضعیت ذهنی و احساسی را تبدیل به یک عادت بکنید. "آیا من در این لحظه راحت هستم؟" این سؤال خوبی است که می‌توانید به طور مداوم از خود بپرسید. یا می‌توانید از خودتان سؤال کنید "در این لحظه چه چیزی در من می‌گذرد؟"

حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به آنچه در شما می‌گذرد و آنچه که در بیرون می‌گذرد، علاقه نشان دهید. اگر درون‌تان را درست کنید، بیرون نیز در جایگاهی مناسب قرار می‌گیرد. حقیقت اصلی درون شماست و حقیقت ثانویه بیرون. اما این سؤالات را بلافاصله پاسخ ندهید. توجه خود را به درون متمرکز کنید. به درون خودتان نگاهی داشته باشید. ذهن شما چه نوع افکاری تولید می‌کند؟ چه احساسی دارید؟ توجه خود را به بدن‌تان معطوف کنید. آیا تنشی وجود دارد؟ زمانی که سطحی هر چند اندک از ناراحتی را کشف کردید، یعنی همان پس زمینه‌ی همیشگی، ببینید چگونه با انکار حال در حال اجتناب و مقاومت و انکار زندگی هستید. مردم به روش‌های متعددی به صورت ناخودآگاه نسبت به لحظه مقاومت نشان می‌دهند. در ادامه چند مثال برای شما می‌آورم. قدرت شما در نظارت بر خود و مشاهده‌ی حالت درونی‌تان با تمرین بیشتر خواهد شد.

آزادی از ناراحتی و عدم سعادت

آیا از آنچه که انجام می‌دهید بیزارید؟ شاید کار شما باشد یا چیزی که توافق کرده‌اید آن را انجام دهید اما بخشی از شما از آن بیزار است و نسبت به آن مقاومت نشان می‌دهد. **آیا نسبت به کسی که به شما نزدیک است، تنفری ناگفته دارید؟** آیا می‌دانید انرژی‌ای که به این شکل از خود ساطع می‌کنید آنچنان تأثیرات آسیب‌رسانی دارد که هم خود شما و هم اطرافیان‌تان را آلوده می‌کند؟ نگاهی عمیق به درون خود بیندازید. آیا ردپایی هر چند اندک از بیزاری و عدم تمایل مشاهده می‌کنید؟ اگر می‌بینید، آن را هم در سطح فکر و هم در سطح احساسی مشاهده کنید. در رابطه با این موقعیت چه نوع افکاری در ذهن شما ایجاد می‌شود؟ سپس به احساس‌تان توجه کنید که همان واکنش بدن به آن افکار است. احساس‌تان را احساس کنید. آیا خوشایند است یا ناخوشایند؟ آیا این همان انرژی‌ای است که شما حقیقتاً آن را برای ساکن شدن در درون‌تان انتخاب کرده‌اید؟ آیا حق انتخاب دارید؟

شاید از شما سوء استفاده می‌شود، شاید کاری که مشغول آن هستید کسل‌کننده باشد، شاید کسی که به شما نزدیک است، فرد صادقی نباشد، یا آزاررسان و ناآگاه است اما تمام اینها هیچ ارتباطی به بحث ما ندارند. اینکه افکار و احساسات شما در مورد این موقعیت توجیه شده هستند یا نه، هیچ تفاوتی ایجاد نمی‌کند. واقعیت این است که شما به آنچه که هست، مقاومت نشان می‌دهید. شما لحظه‌ی حال را تبدیل به دشمن خود کرده‌اید. شما بین درون و بیرون تضاد و عدم شادی ایجاد می‌کنید. اندوه شما نه تنها وجود درونی خودتان را آلوده می‌کند، بلکه هم‌چنین شعور جمعی نوع بشر که شما نیز بخشی جدایی‌ناپذیر از آن هستید را آلوده می‌نماید. آلودگی کره‌ی زمین تنها بازتاب بیرونی از آلودگی درونی و روحی بشر است: میلیون‌ها انسان ناآگاه که مسئولیت حفاظت و حمایت از فضای درون خود را به عهده نمی‌گیرند.

یا کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و با فرد مورد نظر صحبت کنید و حسی را که نسبت به او دارید، به طور کامل با او در میان بگذارید؛ یا آن حس منفی که ذهن شما پیرامون آن موقعیت ایجاد کرده را رها کنید. این حس هر چه که باشد هیچ فایده‌ای ندارد مگر قوی کردن خودی دروغین. شناخت این پوچی و هویت دروغین بسیار مهم است. رویکرد منفی هرگز بهترین راه برای برخورد با هیچ موقعیتی نیست. در واقع این کار در اغلب موارد باعث می‌شود شما در آن وضع گیر کنید و مانع از هر تغییر واقعی می‌شود. هر کاری که با انرژی منفی انجام شود، به آن نیز آلوده خواهد شد و با گذر زمان باعث ایجاد درد و عدم شادی و اندوه بیشتری می‌شود. علاوه بر این، هر نوع وضعیت منفی درونی مسری بوده و باید گفت اندوه بسیار ساده‌تر از یک بیماری جسمی پراکنده می‌شود. این نیروی منفی با توجه به قانون رزونانس (طنین) نیروهای منفی در دیگران را نیز بیدار می‌کند مگر اینکه آن افراد ایمن باشند و این ایمنی میسر

نیست مگر با سطح آگاهی بالا.

آیا شما جهان را آلوده می‌کنید یا آلودگی‌ها را پاک می‌کنید؟ این شما هستید که مسئول حفظ فضای درونی خود می‌باشید نه کس دیگر، درست به همان اندازه که در قبال کره‌ی زمین مسئولیت دارید. این وضع درست مانند ارتباطی است که بین درون و بیرون وجود دارد: اگر انسان‌ها آلودگی درونی خود را پاک کنند، آلوده کردن فضای بیرون را نیز متوقف خواهند نمود.

چگونه می‌شود آن طور که شما پیشنهاد کردید، منفی بودن را رها کرد؟

با رها کردنش. شما چگونه تکه‌ای ذغال داغ که در دست‌تان نگه داشته‌اید را رها می‌کنید؟ چگونه کیسه‌های سنگین و بلا استفاده‌ای که حمل می‌کنید را رها می‌نمایید؟ زمانی که متوجه شوید دیگر درد و رنج نمی‌خواهید یا تمایلی ندارید باری سنگین را به دوش بکشید، می‌توانید آن را رها کنید.

ماهیت ناآگاهی عمیق مانند پیکره‌ی درد یا دیگر دردهای جانگداز مثل از دست رفتن کسانی که دوست‌شان دارید، معمولاً باید از طریق پذیرش و نور حضور و آگاهی یعنی همان توجه دائم منقلب شود. از سوی دیگر بسیاری از الگوهای موجود در ناآگاهی عادی، می‌توانند به محض اینکه شما متوجه شدید دیگر آنها را نمی‌خواهید و به آنها نیازی ندارید، رها شوند. شما در این حالت متوجه می‌شوید که دیگر مجموعه‌ای از رفلکس‌های شرطی و از پیش تعیین‌شده نیستید. تمام اینها حاکی از آن است که می‌توانید به قدرت حال دسترسی پیدا کنید. بدون قدرت حال، شما هیچ حق انتخابی ندارید.

آیا اگر بعضی از احساسات را منفی بخوانیم، درست مانند آن چیزی که قبلاً گفتید، نوعی پلاریته‌ی ذهنی از خوب و بد ایجاد نمی‌کنیم؟

خیر. این پلاریته در مراحلی قبل‌تر ایجاد شده یعنی زمانی که ذهن شما لحظه‌ی حال را به عنوان بد قضاوت کرده و این قضاوت آن احساس منفی را ایجاد نموده است.

اما اگر برخی از احساسات را منفی بدانید، آیا حرف شما در حقیقت این نیست که این احساسات نباید وجود داشته باشند، و وجود آنها درست نیست؟ چیزی که من درک می‌کنم این است که ما باید به خودمان این اجازه را بدهیم که هر احساسی که پیش می‌آید، داشته باشیم. نه اینکه آنها را به عنوان بد قضاوت کنیم و بگوییم که نباید چنین احساسی داشته باشیم. بیزار بودن مشکلی ندارد. هیچ اشکالی ندارد

عصبانی، آزاردیده، عصبی یا هر چیز دیگری باشیم زیرا در غیر این صورت دچار نوعی تضاد، سرکوب یا انکار درونی می‌شویم. همه چیز همانطوری که هست، هست.

مسلماً این طور است. زمانی که یک الگوی ذهنی، یک احساس یا واکنشی وجود دارد، آن را بپذیرید. شما آنقدر آگاه نبوده‌اید که در این باره حق انتخاب داشته باشید. این قضاوت نیست، بلکه فقط یک حقیقت است. اگر حق انتخاب داشتید، یا درک می‌کردید که حق انتخاب دارید، آیا رنج را انتخاب می‌کردید یا لذت را؟ راحتی یا ناراحتی؟ آرامش یا تضاد؟ آیا شما فکر یا احساسی را انتخاب می‌کردید که شما را از وضعیت طبیعی خود بودن جدا می‌کرد یا لذت وجود و حیات درونی را به شما می‌داد؟ من چنین احساساتی را منفی می‌نامم که به سادگی به معنای بد است. البته نه به این معنی که "شما نباید این کار را انجام می‌دادید"، بلکه فقط حقیقتی منفی است درست مانند اینکه در شکم‌تان احساس درد داشته باشید. چگونه ممکن است انسان‌ها فقط در قرن بیستم بیش از ۱۰۰ میلیون همنوع خود را به هلاکت رسانده باشند؟ درد و رنجی که انسان‌ها با این حجم بر یکدیگر وارد آورده‌اند، بسیار بیشتر از آنی است که بتوانید تصور کنید. و این امر در مقایسه با خشونت، درد، شکنجه و وحشیگری ذهنی، احساسی و جسمانی‌ای که در زندگی روزمره ادامه دارد و انسان‌ها هر روز در حق یکدیگر انجام می‌دهند، قابل قیاس نیست.

آیا آنها به این علت این چنین عمل می‌کنند که با وضعیت طبیعی و همان لذت زندگی در درون خود مرتبط نیستند؟ مسلماً این طور است. تنها افرادی که در یک وضعیت منفی حاد بسر می‌برند و در نتیجه حس بسیار بدی دارند، می‌توانند چنین واقعیتی را از آنچه که احساس می‌کنند، خلق نمایند و حالا سرگرم نابود کردن طبیعت و سیاره‌ای هستند که باعث بقای آنهاست. باورنکردنی اما واقعی. انسان‌ها موجوداتی بسیار دیوانه و خطرناک هستند. این یک قضاوت نیست بلکه عین حقیقت است. هم‌چنین حقیقت دیگری نیز وجود دارد و آن وجود عقل در زیرلایه‌ی جنون است. درمان و مرهم در همین لحظه نیز در دسترس است.

به موضوعی که مشخصاً در مورد آن توضیح می‌دادم، بر می‌گردم: این امر مسلماً درست است که زمانی که احساساتی مانند عصبانیت، بیزاری، کسل بودن و ... دارید، دیگرمجبور نیستید کورکورانه آنها را از خود بیرون بریزید و عملکردی نشأت گرفته از آنها داشته باشید. هم چنین احتمال بسیار کمتری دارد که آنها را به دیگران فرافکنی کنید. اما مسئله این است که شاید فقط دارید خودتان را گول می‌زنید. وقتی که پذیرش را برای مدتی تمرین کردید، به نقطه‌ای می‌رسید که باید به مرحله‌ی بعد بروید، جایی که دیگر این احساسات منفی اصلاً شکل نمی‌گیرند. اگر این کار را انجام ندهید، "پذیرش" تنها تبدیل به یک برچسب ذهنی می‌شود که به اگوی شما اجازه می‌دهد خود را در اندوه رها کرده و به این شکل احساس جدا افتادگی از دیگران، پیرامون و حضور خود را تقویت کند. همان طور که می‌دانید، جدایی بنیان حس هویت

برای اگو است. اما پذیرش واقعی این احساسات را به یکباره منقلب می‌کند و اگر آن طوری که گفتید واقعاً در درون خود می‌دانستید که همه چیز "روبراه" است، که همین طور هم هست، به این شکل آیا این احساسات منفی را در اولویت قرار می‌دادید؟ چنین احساساتی بدون قضاوت و بدون مقاومت به چیزی که در جریان است، اصلاً ایجاد نمی‌شوند. شما ممکن است ایده‌ای در ذهن‌تان داشته باشید که "همه چیز روبراه است"، اما در درون خود عمیقاً به آن اعتقادی ندارید و الگوهای ذهنی قدیمی از مقاومت هنوز هم بر جای خود ثابتند. این آن چیزی است که باعث می‌شود احساس بدی داشته باشید.

این هم اشکالی ندارد.

آیا شما دارید از حق‌تان برای ناآگاهی و رنج دفاع می‌کنید؟ هیچ نگران نباشید، هیچکس آن را از شما نمی‌گیرد. اما به محض اینکه متوجه شدید یک غذای خاص شما را بیمار می‌کند، آیا باز هم به خوردن آن ادامه می‌دهید و مصرانه ادعا می‌کنید که مریض بودن مشکلی ندارد؟

کاملاً همان جایی باشید که هستید

آیا می‌توانید چند مثال دیگر از ناآگاهی عادی بزنید؟

ببینید آیا وضعیتی پیش می‌آید که شکایت کنید؟ چه در فکر چه در کلام، آن هم درمورد موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید، چیزهایی که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند، پیرامون‌تان، وضعیت زندگی یا حتی هوا. شکایت همیشه به معنای عدم پذیرش آنچه که هست، می‌باشد. شکایت کردن نوعی بار ناخودآگاهی و ناآگاهی منفی به همراه خود دارد. زمانی که شکایت می‌کنید، خود را تبدیل به یک قربانی می‌نمایید. زمانی که این مسئله را ابراز می‌کنید، قدرت از آن شماست. در نتیجه چنانچه لازم بود یا این امکان وجود داشت، با انجام یک عملکرد مناسب یا حرف زدن در مورد وضعیتی که از آن ناراضی هستید آن را تغییر دهید. یا آن موقعیت را ترک کنید یا آن را بپذیرید. چنانچه غیر از این انجام دهید، عین جنون است.

ناآگاهی عادی همیشه به نوعی با انکار حال مرتبط است. مسلماً حال حاکی از اینجا نیز هست. **آیا در برابر اینجا و حالا مقاومت نشان می‌دهید؟** برخی از افراد همیشه ترجیح می‌دهند جای دیگری باشند. "اینجا" برای آنها هرگز به قدر کافی خوب نیست. شما می‌توانید از طریق مراقبت و نظارت بر خود متوجه شوید آیا چنین چیزی در شما وجود دارد یا خیر. کاملاً همان جایی باشید که هستید. اگر اینجا و حالا را غیر قابل تحمل می‌دانید، متعاقباً اندوهگین می‌شوید. شما می‌توانید سه انتخاب داشته باشید: یا از آن موقعیت خارج شوید، یا آن را تغییر دهید و یا کاملاً به همان شکلی که هست آن را بپذیرید. اگر می‌خواهید مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید، باید یکی از این موارد را انتخاب کنید و باید این کار را همین حالا انجام دهید. سپس عواقب آن را نیز بپذیرید. بدون بهانه، بدون بار منفی و بدون آلودگی روحی و روانی. فضای درون خود را پاکیزه نگه دارید.

هر اقدامی که انجام دادید، چه آنجا را ترک کردید یا موقعیت‌تان را تغییر دادید، ابتدا اگر برای‌تان ممکن است بار منفی را رها کنید. عملکردی که از بینش و بصیرت درونی به آنچه که هست نشأت بگیرد، بسیار مؤثرتر از عملکردی است که نشأت گرفته از بار منفی است.

هر کاری اغلب بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید، خصوصاً اگر مدتی طولانی است که در یک موقعیت ناخوشایند گرفتار شده‌اید. ماندن در چنین شرایطی اشتباه محض خواهد بود، حداقل ماجرا این است که چیزی می‌آموزید و در نتیجه این دیگر یک اشتباه نخواهد بود، بلکه درسی است که این اشتباه را دیگر تکرار نکنید. اگر در همان موقعیت باقی بمانید، هیچ چیزی یاد نخواهید گرفت. **آیا این ترس است که مانع از عملکرد شما می‌شود؟** ترس را بشناسید، آن را نظاره کنید، توجه‌تان را به آن معطوف نمایید و کاملاً با آن حضور داشته باشید. این کار ارتباط موجود بین ترس و تفکر شما را در هم می‌شکند. اجازه

ندهید ترس در ذهن شما ریشه بدواند. از قدرت حال استفاده کنید. ترس نمی‌تواند در برابر آن دوام بیاورد.

اگر حقیقتاً نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید تا اینجا و حالای خود را عوض کنید یا از آن خارج شوید، پس آن را کاملاً بپذیرید و این کار را با رها کردن تمام مقاومت درونی انجام دهید. به این شکل آن خود دروغین و اندوهگین که عاشق احساس بدبختی، بیزاری و حسرت برای خود است، دیگر نمی‌تواند به حیاتش ادامه دهد. این کار تسلیم شدن است. تسلیم شدن ضعف نیست بلکه قدرتی عظیم در آن نهفته است. تنها یک فرد تسلیم‌شده از قدرت معنوی برخوردار است. شما با تسلیم شدن خود را درونا از شرایط رها می‌کنید. سپس ممکن است متوجه شوید موقعیت‌تان بدون اینکه تلاشی کرده باشید، تغییر می‌کند. در هر حال کمترین پاداش این وضعیت آزادی شماست.

آیا "باید" کاری را انجام دهید اما نمی‌دهید؟ بلند شوید و همین حالا آن را انجام دهید. هم‌چنین می‌توانید تنبلی، انفعال یا بی‌توجه بودن‌تان در این لحظه را بپذیرید، انتخاب با شماست. کاملاً در آن حضور داشته باشید و بپذیرید. از آن لذت ببرید. تا آنجا که برای‌تان ممکن است تنبل و منفعل باشید. اگر آگاهانه این کار را انجام دهید، به زودی می‌توانید از این وضعیت خارج شوید. شاید هم نشوید. در هر حال هیچ نوع تضاد، مقاومت یا بار منفی درونی وجود ندارد.

آیا استرس دارید؟ آیا آنقدر مشغول آینده هستید که حال تبدیل به ابزاری برای رسیدن به آن شده است؟ استرس ناشی از "اینجا" بودن اما خواستن در "آنجا" بودن می‌باشد یا اینکه در "حال" هستید اما می‌خواهید در "آینده" باشید. این شکافی است که شما را از درون دو پاره و از هم جدا می‌کند. ماندن و زندگی در چنین شکافی جنون است. این حقیقت که دیگران نیز همین کار را انجام می‌دهند، آن را عقلانی‌تر نمی‌کند. اگر مجبور باشید، می‌توانید سریع حرکت کنید، سریع کار کنید، حتی بدوید، اما تمام اینها بدون اینکه خود را به آینده فرافکنی کنید یا نسبت به حال مقاومت نشان دهید، رخ می‌دهند. زمانی که حرکت می‌کنید، کار می‌کنید یا می‌دوید، این کار را تمام و کمال انجام دهید. از جریان انرژی لذت ببرید، انرژی بسیار زیاد در آن لحظه. به این شکل دیگر استرس ندارید و خود را دو نیمه نمی‌کنید. فقط حرکت کنید، بدوید، کار کنید و از آن لذت ببرید. یا می‌توانید همه چیز را رها کنید و روی نیمکت پارک بنشینید. اما وقتی این کار را می‌کنید، مراقب ذهن‌تان باشید. ممکن است به شما بگوید: "تو الان باید کار کنی، داری وقت را هدر می‌دهی." مراقب ذهن‌تان باشید و به آن لبخند بزنید.

آیا گذشته قسمت زیادی از توجه شما را به خود جلب کرده است؟ آیا اغلب در مورد آن حرف می‌زنید و فکر می‌کنید؟ چه مثبت و چه منفی؟ به طور مثال کارهای بزرگی که

انجام داده‌اید، افتخاراتی که کسب کرده‌اید، یا تجربیات و ماجراجویی‌های‌تان، یا همان داستان‌های معروفی که در آنها نقش قربانی را بازی می‌کنید و یا کارهای وحشتناکی که در حق شما انجام گرفته و یا کارهایی که شما در حق دیگران کرده‌اید؟ آیا فرآیندهای فکری شما مواردی مانند احساس گناه، غرور، بیزاری، عصبانیت، حسرت یا دلسوزی برای خود ایجاد می‌کنند؟ اگر پاسخ شما مثبت است، نه تنها حسی دروغین را در خود پرورش می‌دهید، بلکه هم‌چنین به فرآیند پیر شدن جسم‌تان کمک می‌کنید تا تسریع شود و این کار را از طریق انباشتن گذشته در روح و روان‌تان انجام می‌دهید. شما می‌توانید این امر را با نظارت بر افکار خود و اطرافیان‌تان که تمایل شدیدی به گذشته دارند، مورد بررسی قرار دهید.

گذشته را هر لحظه در خود نابود کنید. شما به آن نیازی ندارید. تنها زمانی به آن رجوع کنید که واقعاً مربوط به موقعیتی در زمان حال باشد. قدرت لحظه و تکامل هستی را لمس کنید. حضور خود را احساس کنید.

آیا نگران هستید؟ آیا افکار "اگر ..." زیادی در سر دارید؟ به این شکل هویتی ذهنی دارید که خود را به یک آینده‌ی خیالی فرافکنی می‌کند و ایجاد ترس می‌نماید. هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید با این وضعیت کنار بیایید، زیرا وجود ندارد. آن یک شبح ذهنی است. شما می‌توانید این جنون تهدیدکننده‌ی سلامت و زندگی خود را به سادگی و با شناخت و درک لحظه‌ی حال متوقف کنید. از نفس‌تان آگاه شوید. به هوایی که به داخل و بیرون از بدن شما در حرکت است، توجه کنید. حوزه‌ی انرژی درون خود را احساس کنید. تمام آن چیزی که دارید و می‌توانید با آن همگام شوید، زندگی واقعی است که بر خلاف فرافکنی‌های خیالی ذهن می‌باشد و آن همین لحظه است. از خودتان بپرسید همین حالا چه "مشکلی" دارید؟ نه فردا و نه سال بعد و نه پنج دقیقه بعد، درست همین حالا. در این لحظه چه مشکلی وجود دارد؟ شما همیشه می‌توانید با حال همراه باشید اما هرگز نمی‌توانید همگام آینده باشید و مجبور نیز نیستید. پاسخ، توان، عملکرد مناسب و یا منابعی که به آنها نیاز دارید، درست در همان لحظه که به آنها نیاز دارید در اختیارتان خواهند بود. نه قبل و نه بعد از آن.

"یک روزی به آن می رسم." آیا هدفی که دارید، توجه شما را آنقدر به خود جلب کرده که حال فقط به ابزاری برای رسیدن به آن تنزل پیدا کرده است؟ آیا لذت کاری را که انجام می‌دهید از شما گرفته است؟ آیا منتظرید که زندگی را آغاز کنید؟ اگر چنین الگوهای ذهنی در شما وجود دارند، مهم نیست به چه چیزی می‌رسید اما حال هرگز برای شما به اندازه‌ی کافی خوب نیست و آینده همواره بهتر به نظر می‌رسد. دستوری بی‌نقص برای عدم رضایت و احساس تکاملی دائم. آیا موافق نیستید؟

آیا شما یک "منتظر" همیشگی هستید؟ چه مدت از زندگی‌تان به انتظار سپری شده است؟ آنچه که من از آن به عنوان "انتظار در بُعد خُرد" نام می‌برم، همان انتظارهای عادی در

صف پست، ترافیک، فرودگاه، انتظار برای رسیدن کسی یا پایان کاری و دیگر موارد مشابه است. "انتظار در بعد کلان" در واقع انتظار برای تعطیلات بعدی، کاری بهتر، بزرگ شدن بچه‌ها، دستیابی به یک رابطه‌ی واقعاً معنادار، موفقیت، پول، مهم شدن، آگاه شدن و رسیدن به روشنی و... است. چندان غیر رایج نیست که بعضی از افراد، تمام زندگی خود را منتظر آغاز و شروع زندگی می‌مانند.

انتظار وضعیتی ذهنی است و در اصل به این معنی است که شما آینده را می‌خواهید نه زمان حال را. شما آنچه را که دارید نمی‌خواهید، بلکه آنچه را که ندارید، می‌خواهید. شما با هر نوع انتظاری، به صورت ناخودآگاه و ناآگاهانه یک تضاد درونی بین اینجا و حالا یعنی همانی که نمی‌خواهید، و آینده‌ی فرافکنی شده یعنی جایی که می‌خواهید؛ ایجاد می‌کنید. به این شکل کیفیت زندگی شما بسیار پایین می‌آید زیرا حال را از دست می‌دهید.

هیچ اشتباهی در مورد تلاش برای بهبود موقعیت زندگی وجود ندارد. شما می‌توانید موقعیت زندگی‌تان را بهبود دهید اما نمی‌توانید زندگی‌تان را بهتر کنید. زندگی عنصری ابتدایی است. زندگی عمیق‌ترین حس درونی از هستی و بودن است. زندگی همین حالا هم جامع، کامل و بی‌نقص است. وضعیت زندگی شما شامل شرایط و تجربیات‌تان می‌شود. تعیین هدف و تلاش برای رسیدن به آنها نیز کار اشتباهی نیست. اشتباه اصلی در استفاده از آنها به عنوان جایگزینی برای احساس‌تان نسبت به زندگی، به هستی و بودن است. تنها نقطه‌ی دسترسی به آنها حال است. اگر به این روال ادامه دهید، مانند آرشیتکتی خواهید بود که هیچ توجهی به فونداسیون بنا ندارد و تمام وقتش را صرف روبَنا و ظاهر ساختمان می‌کند.

به طور مثال بسیاری از افراد منتظر سعادت و خوشبختی هستند. خوشبختی نمی‌تواند در آینده بیاید. خوشبختی زمانی از راه می‌رسد که شما واقعیت حال را به طور کامل مورد ارزش قرار دهید، بشناسید و آن را بپذیرید، یعنی همان جا و همان کسی که هستید و همان کاری که در حال انجام آن هستید و زمانی که کاملاً آنچه را که دارید بپذیرید و برای آن سپاسگزار باشید؛ یعنی برای آنچه که هست، سپاسگزاری برای هستی و بودن. قدردانی برای لحظه‌ی حال و سرشار بودن از زندگی در همان لحظه خوشبختی واقعی است. این خوشبختی نمی‌تواند در آینده بیاید. در نتیجه خوشبختی در بعد زمان به اشکال گوناگونی خود را نشان می‌دهد.

اگر با آنچه که دارید ناراضی یا حتی دلسرد یا عصبانی هستید، و آنچه را که ندارید می‌خواهید؛ این امر ممکن است به شما انگیزه بدهد ثروتمند شوید. اما حتی اگر میلیون‌ها نیز جمع کنید، این وضعیت درونی فقدان در شما از بین نمی‌رود و جایی در درون‌تان هنوز هم احساس عدم تکامل می‌کنید. ممکن است بتوانید تجربه‌های بسیار هیجان‌انگیزی داشته باشید که پول می‌تواند آنها را بخرد، اما آنها می‌آیند و می‌روند و همیشه شما را با یک احساس پوچی و خلاء و نیاز به لذت‌های جسمی و روانی بیشتر تنها می‌گذارند. شما نمی‌توانید منتظر هستی

باشید، احساس کامل بودن ناشی از زندگی به تنهایی سعادت حقیقی است.

در نتیجه انتظار را رها کنید. وقتی متوجه می‌شوید در انتظار فرو رفته‌اید... بلافاصله از آن خارج شوید. وارد حال شوید. فقط باشید و از بودن لذت ببرید. اگر حاضر باشید، هرگز نیازی نیست برای چیز دیگری منتظر بمانید. در نتیجه دفعه‌ی دیگری که کسی به شما گفت "متأسفم که شما را منتظر گذاشتم"، می‌توانید پاسخ دهید "مشکلی نیست، من منتظر نبودم، فقط اینجا ایستاده بودم و خوش می‌گذراندم، با خودم در درونم خوش بودم."

مواردی که اینجا به آنها اشاره شد، تنها چند نمونه‌ی اندک از استراتژی‌های بیشمار ذهن برای انکار لحظه‌ی حال هستند که بخشی از همان ناآگاهی معمولی محسوب می‌شوند. نادیده انگاشتن آنها بسیار ساده است زیرا تبدیل به بخشی از زندگی عادی و روزمره شده‌اند: یعنی همان عدم راحتی پس زمینه و دائم. اما هر چه بیشتر تمرین شاهد بودن را انجام دهید، بسیار راحت‌تر می‌توانید وقتی که در گذشته یا آینده به دام افتادید، که به نوعی همان ناآگاهی است، این مسئله را تشخیص دهید و به این شکل از خواب زمان بیدار می‌شوید و به دنیای بیداری و حال وارد خواهید شد. اما هشیار باشید: خود دروغین و محروم از سعادت که هویتی ناشی از ذهن دارد، در زمان زندگی می‌کند. او می‌داند که حال برابر است با مرگ او در نتیجه از آن بسیار می‌هراسد و احساس خطر می‌کند. او همه کاری انجام می‌دهد تا شما را از آن خارج کند. این خود دروغین تلاش می‌کند شما را در اسارت زمان باقی نگهدارد.

هدف درونی از سفر زندگی شما

من حقیقت آنچه که شما می‌گویید را درک می‌کنم اما هنوز هم فکر می‌کنم ما باید از این سفر زندگی هدفی داشته باشیم و در غیر این صورت تنها چوبی سرگردان روی آب هستیم. و هدف یعنی آینده، آیا این طور نیست؟ چگونه می‌توانیم این امر را با زندگی در حال مطابقت دهیم؟

وقتی که شما در سفر هستید، مسلماً بسیار مفید خواهد بود بدانید کجا می‌روید یا حداقل مسیر کلی که در آن سفر می‌کنید را بشناسید، اما فراموش نکنید: تنها حقیقت غایی در مورد سفر شما در همان گامی است که در این لحظه بر می‌دارید. این تمام چیزی است که وجود دارد.

سفر زندگی شما یک مقصود و منظور بیرونی دارد و یک هدف درونی. مقصود بیرونی رسیدن به هدف یا مقصد شماست، انجام و اتمام آنچه که باید انجام دهید، رسیدن به این یا آن، که البته مسلماً به معنای آینده است. اما اگر مقصد شما یا گام‌هایی که قرار است در آینده بردارید توجه شما را بیش از گام‌هایی که اکنون بر می‌دارید به خود مشغول کند، به این شکل کاملاً منظور درونی و ژرف‌تر این سفر را نادیده انگاشته‌اید و این امر به اینکه شما کجا می‌روید یا چه کاری انجام می‌دهید هیچ ارتباطی ندارد. اما نکته‌ی مهم چگونگی سفر است. این امر هیچ ارتباطی به آینده ندارد بلکه همه چیز بستگی به کیفیت آگاهی شما در این لحظه دارد. هدف ظاهری متعلق به بعد افقی فضا و زمان است در حالیکه هدف درونی مرتبط با عمیق کردن حس بودن و هستی شما در بعد عمودی و بی‌زمان حال می‌باشد.

سفر ظاهری شما ممکن است شامل میلیون‌ها قدم شود اما سفر درونی‌تان تنها به یک قدم نیاز دارد: قدمی که همین حالا بر می‌دارید. وقتی آگاهی شما از این یک قدم عمیق‌تر شود، متوجه می‌شوید که تمام قدم‌های دیگر و هم‌چنین مقصد را در خود نهفته دارد. در نتیجه این گام تبدیل به ابراز کمال می‌شود، عملکردی با کیفیت و زیبایی بسیار زیاد. این گام شما را وارد هستی کرده است و نور هستی در آن می‌درخشد. این هم هدف و مقصود است و هم تکامل سفر درونی‌تان: سفری به درون خودتان.

آیا در چنین دنیایی اهمیت دارد به مقصود ظاهری برسیم و موفق شویم یا شکست بخوریم؟

تا زمانی که مقصود درونی را کاملاً درک نکنید، برای شما اهمیت دارد. اما پس از آن، این امر دیگر تبدیل به یک بازی می‌شود که ممکن است فقط به خاطر اینکه از بازی کردن لذت

می‌برید، به آن ادامه دهید. هم‌چنین این احتمال وجود دارد که در مقصود بیرونی خود کاملاً شکست بخورید اما در همان حال از موفقیتی بی‌بدیل در هدف درونی‌تان برخوردار شوید. عکس این موضوع نیز بیشتر صادق است: بیرونی ثروتمند و درونی تهی یا آنگونه که عیسی مسیح می‌گوید: بدست آوردن دنیا و از دست دادن روح. اما در نهایت مسلماً هر مقصود بیرونی دیر یا زود قربانی شکست می‌شود و این امر علتی بسیار ساده دارد: زیرا شامل قانون عدم پایداری و فنا می‌شود. هر چه زودتر متوجه شوید چنین اهدافی به شما کمالی پایدار نمی‌دهند، بهتر است. زمانی که محدودیت‌های این اهداف را درک کنید، دیگر این انتظار واهی را از آنها ندارید که باید شما را سعادتمند سازند و این خواسته را از هدف درونی‌تان خواهید داشت.

گذشته نمی‌تواند در حال شما باقی بماند

شما به این نکته اشاره کردید که تفکر یا صحبت کردن در مورد گذشته زمانی که الزامی نیست، یکی از راه‌هایی است که ما از حال اجتناب می‌کنیم. اما جدا از گذشته‌ای که ما به یاد می‌آوریم و احتمالاً با آن هویت یافته‌ایم، آیا سطح دیگری از گذشته در ما وجود ندارد که بسیار عمیق‌تر است؟ من در مورد گذشته‌ی ناخودآگاه حرف می‌زنم که چارچوب زندگی ما را شکل می‌دهد، خصوصاً تجربیات اولیه‌ی دوران کودکی و شاید تجربیاتی از زندگی‌های گذشته. و بعد از آن شرایط فرهنگی ما می‌باشد که تعیین‌کننده‌ی مکان زندگی ما از نظر جغرافیایی و دوره‌ی تاریخی است که در آن زندگی می‌کنیم. تمام این موارد مشخص می‌کنند که ما چه دیدگاهی به جهان داریم یا چگونه واکنش نشان می‌دهیم، به چه چیزی فکر می‌کنیم، چه نوع ارتباطاتی داریم و چگونه روزگار می‌گذرانیم. چگونه می‌توانیم نسبت به تمام این مسائل آگاهی پیدا کنیم و از آنها خلاص شویم؟ این کار چقدر طول می‌کشد و اگر این کار را انجام دهیم چه چیزی باقی می‌ماند؟

پس از اینکه اوهام از بین رفت چه چیزی باقی می‌ماند؟

هیچ نیازی نیست روی گذشته‌ی ناخودآگاه‌تان وقت بگذارید زیرا هر چه که باشد خود را به صورت یک فکر، احساس، اشتیاق، واکنش یا یک رویداد بیرونی که برای شما اتفاق می‌افتد، در حال نمایان می‌سازد. هر چه که لازم باشد در مورد گذشته‌ی ناخودآگاه‌تان بدانید، چالش‌های زمان حال آن را برای شما آشکار می‌کند. اگر گذشته را کاوش کنید، تبدیل به گودالی بی‌انتها می‌شود: همیشه چیزهای بیشتری هست. ممکن است فکر کنید برای درک گذشته یا رها شدن از آن به زمان بیشتری نیاز دارید و به عبارت دیگر آینده در نهایت شما را از گذشته رها می‌سازد. اما این یک وهم و خیال است. تنها حال می‌تواند شما را از گذشته رها کند. زمان بیشتر نمی‌تواند شما را از زمان رها سازد. به قدرت حال دسترسی پیدا کنید. این کلید موفقیت شما است.

قدرت حال چیست؟

چیزی بیش از قدرت حضور شما و آگاهی رها شدن از فکر نیست.

در نتیجه با گذشته در سطح حال برخورد کنید. هر چه بیشتر توجه‌تان را معطوف به گذشته کنید، انرژی بیشتری به آن می‌دهید و احتمال بیشتری وجود دارد که یک "خود" از آن بسازید. دچار برداشت اشتباه نشوید: توجه لازم است اما نه اینکه به گذشته به عنوان گذشته

توجه کنید. توجه‌تان را معطوف به زمان حال کنید: به رفتار، واکنش‌ها، حالات، افکار، احساسات، ترس و اشتیاق‌هایی که در لحظه رخ می‌دهند، توجه کنید. گذشته‌ای در شما وجود دارد. اما اگر بتوانید به اندازه‌ی کافی حاضر باشید تا تمام این موارد را مورد مشاهده قرار دهید، آن هم نه با قضاوت و تجزیه تحلیل بلکه بدون داوری، به این شکل می‌توانید با گذشته برخورد کنید و آن را از طریق قدرت حضورتان حل کنید. با رفتن به گذشته نمی‌توانید خود را پیدا کنید. شما با وارد شدن به حال خودتان را می‌یابید.

آیا درک گذشته و اینکه چرا برخی کارهای خاص را انجام می‌دهیم و به شیوه‌ای خاص واکنش نشان می‌دهیم و یا اینکه چرا به صورت ناخودآگاه الگوی تراژدی‌های خاصی را برای روابط‌مان ایجاد می‌کنیم و ... مفید نیست؟

در حالیکه از واقعیت حال بیشتر و بیشتر آگاه می‌شوید، ممکن است ناگهان شهودی به شما دست بدهد و با این بینش متوجه شوید چرا در این موارد عملکردهایی اینگونه دارید. به طور مثال چرا ارتباطات شما الگویی مشابه را دنبال می‌کنند و یا اینکه ممکن است چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند را با دیدی واضح‌تر ببینید. این خوب است و می‌تواند مفید باشد اما الزامی نیست. آنچه که برای شما الزامی است، حضور آگاهانه‌ی شماست. این امر گذشته را در خود حل می‌کند. این همان عنصر متحول‌کننده است. در نتیجه تلاش نکنید گذشته را درک کنید بلکه تا آنجا که می‌توانید، حاضر باشید. گذشته نمی‌تواند در حضور شما دوام بیاورد بلکه تنها در غیاب‌تان بقا می‌یابد.

وضعیت حضور
آنچه که شما فکر می‌کنید نیست

شما دائماً از وضعیت حضور به عنوان کلید اصلی یاد می‌کنید. فکر می‌کنم می‌توانم آن را از نظر معنوی درک کنم اما نمی‌دانم آیا واقعاً تا به حال آن را تجربه کرده‌ام یا نه. نمی‌دانم آیا همان چیزی است که من فکر می‌کنم یا چیزی کاملاً متفاوت است؟

آن چیزی که شما فکر می‌کنید نیست! شما نمی‌توانید در مورد حال فکر کنید و ذهن نمی‌تواند آن را درک کند. برای درک حضور باید حضور داشته باشید.

یک آزمایش کوتاه انجام دهید. چشم‌های‌تان را ببندید و به خودتان بگویید: نمی‌دانم ممکن است فکر بعدی که به ذهنم می‌رسد چه چیزی باشد؟ سپس کاملاً گوش به زنگ باشید و منتظر فکر بعدی بمانید. باید درست مانند گربه‌ای باشید که سوراخ موشی را می‌پاید. چه فکری از سوراخ موش بیرون آمد؟

همین حالا این کار را انجام دهید.

خب؟

من مجبور شدم مدتی طولانی منتظر بمانم تا فکری سراغم بیاید.

دقیقاً. تا وقتی که در حالت حضوری شدید باشید، از افکار رها هستید. اما در عین حال بسیار هشیار و آماده نیز هستید. لحظه‌ای که آگاهی شما زیر سطحی خاص بیاید، افکار حمله‌ور می‌شوند. صدای ذهنی باز می‌گردد و ثبات از بین می‌رود. شما دوباره وارد زمان شده‌اید.

معروف است که می‌گویند برخی از استادان ذن برای اینکه درجه‌ی حضور شاگردان‌شان را بسنجند، آهسته از پشت سر آنها می‌آمدند و ناگهان با چوبی آنها را می‌زدند. این کار می‌تواند کاملاً غافلگیر کننده باشد! اگر شاگرد کاملاً حاضر و در وضعیت هشیاری می‌بود و اگر آنچنان که عیسی می‌گوید "کمر همت در لحظه بسته بود و چراغ آگاهی‌اش می‌سوخت" (یکی از قیاس‌هایی که حضرت عیسی برای حاضر بودن به کار می‌برد)، متوجه شده بود که استاد از پشت سر در حال نزدیک شدن است و او را متوقف می‌کرد یا کنار می‌رفت. اما اگر ضربه را نوش جان می‌کرد، به این معنی بود که در افکارش غوطه‌ور شده و در واقع غایب یا ناآگاه است.

حاضر بودن در زندگی روزمره کمک می‌کند تا ریشه‌ی عمیق آگاهی در وجود شما گسترده شود، در غیر این صورت ذهن که سرعتی خارق العاده دارد، شما را درست مانند رودی

پر تلاطم خواهد ربود.

منظورتان از "ریشه دواندن در وجود" چیست؟

منظورم ساکن شدن در بدن شما به طور کامل است. یعنی این که همیشه مقداری از توجه‌تان به میدان انرژی بدن‌تان باشد. بدن خود را از درون احساس کنید. آگاهی از جسم شما را حاضر نگه می‌دارد و به حال وصل‌تان می‌کند.

معنای سری و پنهان در واژه‌ی "انتظار"

می‌توان وضعیت حاضر بودن را در یک بعد با انتظار مقایسه کرد. حضرت عیسی از قیاس انتظار در برخی از تمثیل‌هایش استفاده می‌کرد. این حالت آن انتظار معمولی همراه با کسلی و بی‌قراری نیست که به نوعی انکار حال به شمار می‌رود و قبلاً در مورد آن صحبت کردم. این انتظاری نیست که توجه شما را معطوف به نقطه‌ای در آینده می‌کند و حال فقط مانعی ناخوشایند به نظر می‌رسد که مانع از این می‌شود به آنچه که می‌خواهید برسید. این انتظار از نظر کیفی بسیار متفاوت است و انتظاری است که آگاهی کامل شما را می‌طلبد. ممکن است در هر لحظه چیزی اتفاق بیفتد و اگر کاملاً آگاه و بیدار نباشید، اگر کاملاً آرام نباشید، آن را از دست خواهید داد. این آن انتظاری است که عیسی از آن سخن می‌گوید. در چنین وضعیتی، تمام توجه شما در حال است. دیگر خبری از هیچ نوع رویاپردازی، تفکر، به یاد آوردن یا پیش بینی کردن نیست. هیچ تنشی در آن وجود ندارد و ترس هم نیست، فقط حضوری هشیار. شما با تمام وجود حاضر هستید، با تک‌تک سلول‌های‌تان. در چنین حالتی، "شما" دارای گذشته و آینده است، شخصیت‌تان اگر ترجیح می‌دهید این طور بگویم، دیگر آنجا وجود ندارد. در واقع شما بیش از هر زمان دیگری خودتان هستید و یا بهتر است بگوییم تنها در "حال" است که شما واقعاً خودتان هستید.

عیسی می‌گوید: "درست مانند خدمتکاری باشید که منتظر بازگشت اربابش است. او نمی‌داند اربابش چه وقت از راه می‌رسد در نتیجه بیدار، هشیار، آرام و گوش به زنگ باقی می‌ماند تا آمدن اربابش را از دست ندهد." حضرت عیسی در قیاسی دیگر از پنج زن بی‌مبالات (ناآگاه) حرف می‌زند که به اندازه‌ی کافی روغن (آگاهی) ندارند تا چراغ‌های‌شان را روشن نگاه دارند (حاضر بمانند) در نتیجه از داماد (حال) غافل می‌شوند و به جشن عروسی (روشن بینی) نمی‌رسند. این پنج زن در مقابل پنج زن عاقل که به اندازه‌ی کافی روغن دارند (آگاه هستند)، قرار می‌گیرند.

حتی کسانی که انجیل را می‌نوشتند، معنای این قیاس‌ها را درک نکردند. در نتیجه اولین تفاسیر و کژنمایی‌های این قیاس‌ها، در حالیکه انجیل نوشته می‌شد وارد آن شدند. معانی حقیقی با تفاسیر نادرستی که دائماً ادامه می‌یافت، کاملاً از بین رفتند. این قیاس‌ها در مورد پایان جهان نیستند بلکه در مورد پایان زمان روانشناختی هستند. آنها به برتری ذهن شکل گرفته توسط اگو اشاره می‌کنند و این نوید را می‌دهند که زندگی در وضعیتی کاملاً جدید و در آگاهی کامل امکان پذیر است.

زیبایی از آرامش شما در حضورتان بر می‌خیزد

چیزی که شما در مورد آن صحبت کردید، حالتی است که من گاهی اوقات در لحظات بسیار کوتاهی تجربه می‌کنم. منظورم اوقاتی است که تنها هستم و در احاطه‌ی طبیعت بسر می‌برم.

بله. استادان ذن از واژه‌ی *ساتوری* ***Satori*** برای این لحظات آنی بصیرت استفاده می‌کنند، لحظه‌ی بی‌ذهنی و حضور کامل. هر چند ساتوری تحولی پایدار نیست، اما زمانی که می‌آید شکرگزار آن باشید زیرا طعم روشنایی را به شما می‌چشاند. طبیعتاً ممکن است این حالت بارها برای‌تان پیش آمده باشد بدون اینکه بدانید چیست یا به اهمیت آن پی برده باشید. برای آگاهی از زیبایی، شکوه و تقدس طبیعت، حضور لازم است. آیا تا به حال در یک شب صاف به بی‌پایانی فضا خیره شده‌اید؟ بله. اما فقط دورنمای بسیار محدودی از آنچه که در گیتی وجود دارد را مشاهده کرده‌اید. خداوند در انجیل به این نکته اشاره می‌کند که: "من آلفا و امگا هستم. من حی و زنده هستم." در گستره‌ی بی‌زمانی، جایی که خداوند ساکن است، که البته خانه‌ی شما نیز هست، آغاز و پایان، آلفا و امگا همه و همه یکی هستند و جوهره‌ی هر چیزی که از ابتدا بوده و خواهد بود در ابدیت حال جاری است و به صورت هیئتی یکپارچه و کامل نمود می‌کند و کاملاً فراتر از هر چیزی است که ذهن انسان بتواند تصور یا درک کند. اما در دنیای ما که ظاهراً همه چیز فرم‌هایی از هم جدا هستند، این تکامل بی زمان مفهومی غیر قابل ادراک است. اینجا حتی آگاهی که نوری است که از منبعی ابدی سرچشمه می‌گیرد، دستخوش فرآیند پیشرفت و طبقه‌بندی شده است و تمام این مسائل به علت ادراک سطحی و محدود ماست. اما هیچ قطعیت و چارچوبی برای این موضوع وجود ندارد. در عین حال اجازه بدهید برای چند لحظه‌ای در مورد تحول و تکامل آگاهی در این دنیا صحبت کنم.

هر چیزی که وجود دارد، جوهره‌ی خداوند و درجه‌ای از آگاهی را در خود داراست. حتی یک سنگ نیز از آگاهی اولیه برخوردار است در غیر این صورت وجود نخواهد داشت و اتم‌ها و مولکول‌های آن از یکدیگر جدا می‌شوند. همه چیز زنده است. خورشید، زمین، گیاهان، حیوانات، انسان‌ها، همه و همه ابراز آگاهی در درجات مختلف هستند. آگاهی‌ای که به صورت فرم و شکل ایجاد شده است.

زمانی که آگاهی به صورت شکل و فرم در بیاید، دنیا ایجاد می‌شود، فکر متولد می‌شود و ماده شکل می‌گیرد. به میلیون‌ها شکل حیات در این سیاره نگاه کنید. در دریا، در خشکی و در هوا... و هر شکل از این حیات میلیون‌ها بار ایجاد شده است. برای چه هدفی؟ آیا کسی یا چیزی در حال انجام یک بازی است؟ چه نوع بازی‌ای؟ این چیزی است که پیشگویان باستانی هند از خودشان پرسیدند. آنها جهان را به عنوان لیلا Lila می‌دیدند یعنی نوعی بازی الهی که خدا در

حال انجام آن است. ظاهراً فرم‌های انفرادی حیات در این بازی چندان مهم نبودند. اغلب گونه‌های حیات در دریا، فقط چند دقیقه بعد از اینکه متولد می‌شوند، نابود می‌گردند. انسان‌ها نیز نسبتاً خیلی زود تبدیل به غباری می‌شوند و وقتی که می‌روند، انگار هرگز از اول نبوده‌اند. آیا این امر رویدادی تراژیک و ظالمانه است؟ پاسخ در صورتی مثبت است که از هر فرم یک هویت جداگانه ایجاد کنید و فراموش کنید این آگاهی و جوهره‌ی خداست که خود را به صورت شکل و فرم ابراز داشته است. اما شما واقعاً به این موضوع پی نمی‌برید مگر زمانی که متوجه جوهره‌ی خدا به صورت آگاهی ناب در خودتان شوید.

آیا از ثبات و گستردگی غیر قابل تصور آن می‌هراسید؟ آیا حقیقتاً به صدای رودی جریان گرفته از کوهستان گوش کرده‌اید؟ یا به صدای توکایی در آسمان شفق‌گون یک بعدازظهر تابستانی آرام؟ برای آگاه شدن از چنین چیزهایی، ذهن باید آرام باشد. باید برای لحظه‌ای هم که شده کوله‌بار مشکلات و گذشته و آینده و تمام دانسته‌های‌تان را پایین بگذارید، در غیر این صورت می‌بینید اما نمی‌بینید. می‌شنوید اما نمی‌شنوید. برای چنین آگاهی‌ای حضور کامل شما مورد نیاز است.

چیز دیگری ورای زیبایی ظاهری فرم‌ها نیز اینجاست: چیزی که نمی‌توان بر آن نامی نهاد، عنصری ژرف و عمیق با جوهره‌ای مقدس و خارج از بیان. هر جا و هر وقت که زیبایی باشد، این جوهره‌ی درونی به نوعی از ورای آن می‌درخشد و فقط زمانی خودش را برای شما آشکار می‌کند که حاضر باشید. آیا این امکان وجود دارد که این جوهره‌ی بی‌نام و حضور شما در نهایت یکی باشند؟ آیا آن بدون حضور شما آنجا خواهد بود؟ عمیقاً خود را به آن بسپارید، خودتان متوجه خواهید شد.

وقتی که آن لحظات حضور را تجربه کردید، احتمالاً متوجه نشدید برای مدت کوتاهی در وضعیت بی‌ذهنی بوده‌اید. علت این است که شکاف بین آن وضعیت و جریان افکار بسیار باریک بوده است. *ساتوری* ممکن است قبل از اینکه ذهن دوباره بیدار شود تنها چند لحظه دوام داشته باشد، اما در هر حال *ساتوری* رخ داده است در غیر این صورت نمی‌توانستید زیبایی را تجربه کنید. ذهن هرگز نه می‌تواند زیبایی را درک کند و نه می‌تواند آن را خلق نماید. وقتی که شما کاملاً حاضر بودید، زیبایی یا آن تقدس تنها برای چند ثانیه آنجا بود. اما شما به علت باریک بودن این شکاف وقفه و فقدان هوشیاری نتوانستید تفاوت بنیادین بین ادراک یعنی همان آگاهی بدون فکر را از زیبایی و تفکر تشخیص دهید و آن را به عنوان یک فکر تفسیر و نامگذاری می‌کنید. شکاف زمانی آنقدر کوچک بود که به نظر می‌رسید فرآیندی یگانه است اما واقعیت این است که لحظه‌ای که فکر وارد شد، تمام آنچه که برای شما باقی مانده بود، فقط یک خاطره بود. هر چه این شکاف بین ادراک و فکر بیشتر باشد، عمق بیشتری در شما به عنوان یک انسان بوجود می‌آید و به عبارت دیگر می‌توان گفت هشیارتر هستید. بسیاری از افراد

آنچنان زندانی ذهن‌شان هستند که زیبایی طبیعت حقیقتاً برای آنها وجود ندارد. آنها ممکن است بگویند چه گل زیبایی اما این تنها یک برچسب‌گذاری ماشینی ذهنی است. از آنجا که آنها آرام و حاضر نیستند، واقعاً گل را نمی‌بینند و یگانگی و جوهره‌ی آن را درک نمی‌کنند. درست به همان شکلی که خود را نمی‌شناسند و سرشت و یگانگی‌شان را نیز حس نمی‌کنند.

از آنجا که ما در فرهنگی با غلبه‌ی ذهن زندگی می‌کنیم، اغلب هنرهای مدرن، معماری، موسیقی و ادبیات فقط در مواقعی خاص از زیبایی واقعی و آرامش درونی نشأت گرفته‌اند. علت آن است که افرادی که این آثار را می‌آفرینند، حتی برای یک لحظه نمی‌توانند خود را از ذهن‌شان رها سازند. در نتیجه آنها هرگز با جایگاه درونی خود که خلاقیت و زیبایی حقیقی از آنجا سرچشمه می‌گیرد، در تماس نیستند. ذهنی که به حال خود رها شده باشد، تنها هیولا خلق می‌کند و این امر فقط به گالری‌های آثار هنری محدود نمی‌شود. به مناظر شهری و زمین‌های بایر صنعتی نگاه کنید، هیچ تمدنی تا کنون این قدر زشتی خلق نکرده است.

ادراک آگاهی ناب

آیا حضور همان هستی است؟

زمانی که از هستی آگاه می‌شوید، هستی نیز از خودش آگاه می‌شود. زمانی که هستی از خود آگاه شود، حضور اتفاق می‌افتد. از آنجا که هستی، آگاهی و زندگی مترادف هستند، می‌توانیم بگوییم که هستی به معنای آگاهی و آگاه شدن از خود است یا زندگی دارای خودآگاهی می‌باشد. اما لازم نیست به واژه‌ها وابسته باشید و تلاش نکنید این امر را درک کنید. قبل از اینکه حاضر شوید، چیزی وجود ندارد که به درک آن نیاز داشته باشید.

من کاملاً درک می‌کنم شما چه می‌گویید اما به نظر می‌رسدسخنان شما اشاره بر این دارد که هستی یا همان واقعیت غایی و حقیقی، هنوز چندان کامل نیست و خود در فرآیند پیشرفت قرار دارد. آیا خدا برای رشد فردی‌اش به زمان نیاز دارد؟

اگر یک ماهی در آکواریوم شما متولد شود و شما نام *جان* را برای او انتخاب کنید، برایش شناسنامه بگیرید و در مورد تاریخچه‌ی خانوادگی‌اش به او بگویید، و دو دقیقه بعد توسط یک ماهی دیگر بلعیده شود، بسیار تراژیک خواهد بود. اما این امر تنها به این علت تراژدی است که شما یک شخصیت جداگانه ساخته و پرداخته کردید در صورتی که اینگونه نبوده است. شما از یک فرآیند پویا تنها قسمتی را جدا کردید، شاید یک رقص مولکولی، و سپس یک هویت جداگانه از آن ساختید.

آگاهی در نقاب فرم‌های گوناگون خود را پنهان می‌کند تا زمانی که به چنان پیچیدگی‌ای می‌رسد که خود را در آن محو می‌سازد. این آگاهی در انسان‌های کنونی کاملاً با نقابی پوشانده شده و به واسطه‌ی آن نقاب هویت می‌یابد. او خود را فقط به شکل فرم می‌شناسد و در نتیجه در ترس از نابودی و فنای ساختار جسمی و روانی خود بسر می‌برد. این هویت ذهنی و اگو است و این همان جایی است که اختلالات جدی شکل می‌گیرند. حالا مسئله طوری به نظر می‌رسد که انگار در این خط سیر تکامل جایی راهی اشتباه پیموده شده است. اما حتی این نیز بخشی از لیلا یا همان بازی الهی است. در نهایت فشار رنجی که با این اختلال آشکار ایجاد شده، آگاهی را وادار می‌کند خود را از فرم جدا کرده و از این خواب و خیال مصور بیدار شود: او دوباره خودآگاهی‌اش را بدست می‌آورد اما این خودآگاهی دیگر در سطحی بسیار ژرف‌تر از زمانی است که از دست رفته بود.

این فرآیند در یکی از تمثیل‌های عیسی مسیح در مورد پسر گمشده به خوبی توضیح داده شده است. او پسری است که خانه‌ی پدری‌اش را ترک می‌کند، ثروت او را بر باد می‌دهد و پس

از اینکه فقیر می‌شود، رنجی که می‌کشد او را مجبور می‌سازد دوباره به خانه باز گردد. وقتی پسر این کار را می‌کند، پدرش حتی بیش از گذشته او را دوست دارد. موقعیت پسر مانند گذشته بود و البته از طرفی هم تغییر کرده بود. این موقعیت بعدی ژرف‌تر پیدا کرده بود. این مثل سفری از ناآگاهی به کمال را نشان می‌دهد، سفری از عدم کمال و شرارتی آشکار به آگاهی تکامل یافته.

حالا می‌توانید اهمیت گسترده‌تر و ژرف‌تر حاضر شدن به عنوان شاهدی بر ذهن را درک کنید؟ هر وقت که ذهن‌تان را می‌پایید، آگاهی را از شکل ذهنی خارج ساخته و سپس تبدیل به آن چیزی می‌شوید که ما از آن به عنوان شاهد یاد می‌کنیم.

در نتیجه شاهد یا همان آگاهی ناب ورای فرم، قوی‌تر می‌شود و فرم‌های ذهنی ضعیف‌تر می‌گردند. وقتی در مورد شاهد بودن و نظارت بر ذهن صحبت می‌کنیم، به نوعی به این رویداد شخصیت می‌دهیم که حقیقتاً نیز از اهمیتی کیهانی برخوردار است: آگاهی از طریق شما از خواب هویت یافتن با فرم بیدار می‌شود و در نتیجه از آن عقب می‌کشد. این نمونه‌ای پیش‌آگهی‌دهنده از حقیقت است اما در واقع بخشی از رویدادی است که شاید در آینده‌ای دور رخ دهد: آینده‌ای که در بعد زمان روز موعود است. این همان رویدادی است که از آن به عنوان *پایان دنیا* یا رستاخیز یاد می‌شود.

پایان دنیا همان وقتی است که آگاهی خود را از فرم و شکل و هویت یافتن با جسم و ذهن رها می‌کند و تبدیل به آن چیزی می‌شود که ما آن را آگاهی یا روشنی ناب و یا حضور می‌نامیم.

این فرآیند در مورد برخی از افراد روی داده است اما به نظر می‌رسد به زودی در مقیاس بسیار بیشتری رخ خواهد داد. هر چند باید به این نکته اشاره کرد که هیچ تضمینی وجود ندارد که این امر حتماً صورت گیرد.

اغلب انسان‌ها هنوز هم گرفتار آگاهی ضمیری (اگو) هستند: یعنی هویت‌شان ذهنی است و این ذهن است که آنها را کنترل می‌کند. اگر آنها به موقع خود را از اسارت ذهن رها نکنند، توسط آن نابود می‌شوند. آنها سردرگمی، تضاد، خشونت، بیماری، افسردگی و جنون زیادی را تجربه خواهند کرد. ذهن ضمیری درست مانند یک کشتی در حال غرق شدن است، اگر از آن خارج نشوید، با آن غرق خواهید شد. ذهن ضمیری جمعی، خطرناک‌ترین و مخرب‌ترین هویت دیوانه‌ای است که تا به حال روی این کره بوجود آمده است. فکر می‌کنید اگر تغییری در آگاهی و شعور انسان‌ها رخ ندهد، چه اتفاقی روی این سیاره می‌افتد؟

در حال حاضر اغلب انسان‌ها فقط از فرصت‌ها و فرجه‌هایی بسیار محدود برای جدا شدن از ذهن‌شان استفاده می‌کنند که آن هم آگاهی زیر خط فکر است. این کاری است که همه‌ی ما در شب و زمان خواب انجام می‌دهیم. البته این امر گاهی اوقات تا درجه‌ای از طریق روابط جنسی، مشروبات الکلی یا دیگر مواد مخدری که فعالیت بیش از حد ذهن را تقلیل می‌دهند

نیز صورت می‌گیرد. اگر به خاطر این مشروبات الکلی، آرام بخش‌ها، داروهای ضد افسردگی یا دیگر مواد مخدر غیر قانونی نبود، که همه‌ی آنها در مقادیر بسیار زیادی مصرف می‌شوند، جنون ذهن بشر از آنچه که اکنون مشخص است، بسیار آشکارتر نیز شده بود. من معتقدم اگر تعداد بسیار زیادی از انسان‌ها از این مواد دور شوند، تبدیل به خطری آشکار برای خود و دیگران خواهند شد. مسلماً این داروها به سادگی شما را در نوعی اختلال نگه می‌دارند و استفاده‌ی گسترده از آنها فقط شکستن ساختارهای قدیمی و ظهور آگاهی را به تأخیر می‌اندازد.

در حالیکه مصرف‌کنندگان چنین موادی از شکنجه‌ی روزانه‌ای که توسط ذهن‌شان ایجاد شده تا حدودی رها می‌شوند، اما در عین حال مانع از ایجاد آگاهی کافی نیز می‌شوند تا بالاتر از فکر آنها برود و در نهایت باعث شود رهایی حقیقی را بیابند.

عقبگرد به سطح آگاهی زیر فکر که در واقع همان سطح پیش-فکر است و کاری است که اجداد دیرین ما، حیوانات و گیاهان نیز انجام می دادند، انتخاب مناسبی برای ما نیست. هیچ راهی به گذشته وجود ندارد. اگر نژاد بشر می‌خواهد بقا داشته باشد، باید به مرحله‌ی بعد برود. آگاهی در سرتاسر کیهان و به میلیاردها شکل در حال تکامل و تحول است. در نتیجه حتی اگر ما به این کار موفق نشویم، این امر در بعد کیهانی هیچ اهمیتی ندارد. هیچ پیشرفتی در آگاهی هرگز از بین نمی‌رود بلکه به سادگی خود را به شکل‌های دیگری ابراز می‌دارد. اما حقیقتی که من اینجا از آن صحبت می‌کنم و شما به آن گوش می‌دهید یا می‌خوانید، علامتی آشکار از آگاهی جدیدی است که در این سیاره جاپایی برای خود پیدا کرده است.

هیچ امر شخصی در این مورد وجود ندارد: من به شما درس نمی‌دهم. شما آگاه هستید و به ندای خودتان گوش می‌دهید نه من. یک مثل شرقی وجود دارد که می‌گوید: "آموزگار و آموزنده هر دو با هم آموزه را شکل می‌دهند." در هر حال این واژه‌ها به تنهایی مهم نیستند. آنها واقعیت نیستند بلکه تنها به آن اشاره می‌کنند. من درباره‌ی حال و حضور صحبت می‌کنم و در حالی که حرف می‌زنم، ممکن است شما نیز در این وضعیت به من بپیوندید. البته هر چند هر واژه‌ای که من از آن استفاده می‌کنم تاریخچه‌ای دارد و از گذشته می‌آید و این امری است که در مورد تمام زبان‌ها مصداق دارد، اما کلماتی که من همین حالا و با استفاده از آنها با شما حرف می‌زنم، دارای فرکانس بالایی از حضور هستند و بسیار فراتر از معانی‌ای قرار دارند که به عنوان یک واژه ارائه می‌کنند.

سکوت حتی حامل بسیار قدرتمندتری از حضور است، در نتیجه وقتی این گفته‌ها را می‌خوانید و یا به حرف‌های من گوش می‌دهید، از سکوت موجود بین واژه‌ها و نهفته در آنها آگاه باشید. به فاصله‌ها دقت کنید. گوش کردن به سکوت، هر جایی که باشید، روشی آسان و مستقیم برای حاضر شدن است. حتی اگر صدایی هم وجود دارد، همیشه نوعی سکوت در آن نهفته یا بین صداها وجود دارد. گوش کردن به سکوت بلافاصله آرامشی را درون شما برقرار

می‌کند. تنها آرامش درون شما می‌تواند سکوت بیرون را درک کند. و آرامش چیست به جز حضور و آگاهی آزاد شده از افکار؟ این همان واقعیت زنده‌ای است که ما در مورد آن حرف می‌زدیم.

واقعیت حضور الهی شما

به واژه ها وابسته نباشید. اگر این کار برای شما بیشتر معنادار است، می‌توانید به جای کلمه‌ی حضور از "عیسی" استفاده کنید. عیسی همان جوهره‌ی خدایی شما یا خودتان است. این عبارتی است که گاهی اوقات در شرق از آن استفاده می‌شود. تنها تفاوت بین عیسی و حضور این است که عیسی به الوهیت ساکن در شما باز می‌گردد، بدون اهمیت به اینکه آیا شما آگاه هستید یا خیر و حضور نیز به معنای الوهیت یا وجود خدایی بیدار شده در شماست.

اگر درک کنید که هیچ گذشته و آینده‌ای در مسیح وجود ندارد، بسیاری از سوءتفاهم‌ها و اعتقادات غلط شما از بین خواهند رفت. گفتن اینکه مسیح *بود* یا *خواهد بود*، نوعی تناقض در عبارات است. عیسی بود. او مردی بود که دوهزار سال قبل می‌زیست و سرشت حقیقی و حضور الهی خود را دریافت. در نتیجه گفت: "قبل از اینکه ابراهیم باشد، من هستم." او نگفت: "من قبل از اینکه ابراهیم به دنیا بیاید، وجود داشته‌ام." چنین چیزی به این معنا بود که او هنوز در بعد زمان و هویت شکل گرفته از آن است. عبارت "من هستم" در جمله‌ای استفاده شده است که با فعل زمان گذشته آغاز شده و به این شکل به یک تحول بنیادین و نوعی عدم تداوم بعد زمانی اشاره دارد. این نوعی عبارت ذن- مانند با مفهومی بسیار ژرف است. حضرت عیسی تلاش کرد مفهوم حال را به صورت یک ادراک فردی و به طور مستقیم ابراز کند نه فکری پراکنده. او ورای بعد آگاهی‌ای رفته بود که زمان بر آن حکم می‌راند، یعنی گستره‌ی بی‌زمان. بعد ابدیت وارد دنیای او شده بود. مسلماً ابدیت به معنای زمان بی‌پایان نیست، بلکه به معنای بی‌زمانیست. در نتیجه حضرت عیسی تبدیل به مسیح شد، حضوری برای آگاهی ناب. و تعبیر خدا از خود در انجیل چیست؟ آیا خدا گفت "من همیشه بوده‌ام و خواهم بود؟" مسلماً نه. این امر دوباره به گذشته و آینده هویت می‌دهد. خدا گفت: **"من همانی که هستم، هستم."** اینجا دیگر زمانی وجود ندارد بلکه فقط حضوری حاضر است.

"بازگشت دوباره‌ی مسیح"، نوعی تحول در آگاهی انسان است. حرکتی از زمان به حضور، از تفکر به آگاهی ناب، نه اینکه مرد یا زنی به شکل فرم و جسم از راه برسد. اگر قرار بود مسیح همین فردا به صورت هیئتی جسمانی بازگردد، چه چیزی ممکن بود غیر از این به شما بگوید: "من حقیقت هستم. من حضور الهی هستم. من زندگی جاودان هستم. من درون شما هستم. من اینجا هستم و من حال هستم."

هرگز برای مسیح شخصیت‌پردازی نکنید. مسیح را تبدیل به هیئتی جسمانی نکنید. آواتارها، مادران الهی، استادانی که به روشنی رسیده‌اند، آن تعداد اندکی که استادانی واقعی هستند، به عنوان یک شخص، افرادی ویژه نیستند. بدون هیچ اغراقی می‌توان گفت آنها بسیار

ساده‌تر و معمولی‌تر از هر مرد یا زنی عادی هستند. هر کسی که ضمیر بسیار قدرتمندی داشته باشد، از آنها به عنوان افرادی نه چندان مهم یاد می‌کند و یا حتی احتمال بیشتری دارد که اصلاً آنها را نبیند.

اگر به سمت یک استاد آگاه و روشن‌بین کشیده شده‌اید، به این علت است که به اندازه‌ی کافی در شما حضور وجود دارد که حضور را در دیگران بازشناسی کنید. افراد بسیار زیادی بودند که حضرت عیسی یا بودا را قبول نداشتند. هم‌چنین افراد بسیار زیادی نیز هستند که به سمت استادان دروغین کشیده می‌شوند. اگوهایی که به سمت اگوهای بزرگ‌تر کشیده می‌شوند. تاریکی نمی‌تواند نور را شناسایی کند. تنها نور است که می‌تواند نور را بشناسد. در نتیجه باور نکنید که نور بیرون از شماست یا تنها می‌تواند به شکلی خاص ابراز شود. اگر فقط استاد شما شکلی متناسخ از خداست، پس شما که هستید؟ هر نوع انحصارطلبی هویت یافتن با فرم است و هویت یافتن با فرم یعنی اگو و هیچ اهمیتی ندارد که چقدر استادانه و با مهارت در نقابی پنهان شده باشد.

از حضور استاد خود برای بازتاب هویت‌تان ورای نام و ذهن استفاده کنید تا به خود بازگردید و هر چه بیشتر حاضر شوید. به زودی خواهید فهمید که در حضور دیگر "من" یا "تویی" وجود ندارد. حضور یگانه است.

کار گروهی نیز می‌تواند برای شدت دادن نور حضور مفید باشد. گروهی از افرادی که در وضعیت حضور گرد هم جمع می‌شوند، یک میدان انرژی جمعی با فرکانسی بالا ایجاد می‌کنند. این امر نه تنها درجه‌ی حضور در هر عضو از گروه را افزایش می‌دهد، بلکه هم‌چنین به آزاد شدن آگاهی جمعی انسان‌ها از وضعیت کنونی یعنی همان اسارت ذهن کمک می‌کند. این امر وضعیت حضور را برای افراد بسیار قابل دسترس‌تر می‌سازد. در هر حال حداقل یکی از اعضای گروه باید فرکانس انرژی مناسبی از حضور داشته باشد و به خوبی حاضر باشد، زیرا در غیر این صورت ذهن ضمیری می‌تواند به راحتی مجدداً خود را تثبیت کند و در نتیجه تلاش‌های گروه را به هدر دهد. هر چند کار گروهی بسیار ارزشمند است، اما کافی نیست و نباید به آن وابسته شوید. هم‌چنین نباید به آموزگار یا استاد خود وابسته شوید مگر در مواقع تغییر و تحول و زمانی که معنی و تمرین حضور را یاد می‌گیرید.

وجود درونی
هستی ژرف‌ترین خود شماست

قبلاً در مورد اهمیت "ریشه داشتن در عمق درون" یا ساکن شدن در بدن صحبت کردید. آیا می‌توانید توضیح دهید منظور شما از این عبارت چیست؟

بدن می‌تواند تبدیل به یک نقطه‌ی دسترسی به گستره‌ی هستی شود. حالاست که باید عمیق‌تر وارد آن شویم.

من مطمئن نیستم که آیا به طور کامل متوجه شدم منظور شما از هستی چیست یا خیر؟

"آب؟ نمی‌دانم منظور شما چیست، آن را درک نمی‌کنم." این سؤالی است که یک ماهی اگر ذهن بشر را داشت می‌پرسید.

لطفاً سعی نکنید هستی را درک کنید. شما تا همین حالا هم نشانه‌هایی از هستی را تجربه کرده‌اید اما ذهن‌تان همیشه تلاش می‌کند آن را در یک جعبه‌ی کوچک جا دهد و یک برچسب روی آن بچسباند. این امر غیر ممکن است. هستی نمی‌تواند سوژه‌ای برای دانش باشد. قصد و مقصود در هستی یکی می‌شوند.

هستی را می‌توان در "*من هستم*" همیشه حاضر *احساس* کرد که ورای نام و شکل قرار می‌گیرد. در نتیجه احساس کردن و در تعاقب آن دانستن اینکه شما ریشه‌ای ژرف و عمیق در خود دارید و در این وضعیت ساکن هستید، همان روشن‌بینی است و این حقیقتی است که مسیح تلاش دارد به شما بفهماند و رهای‌تان سازد.

آزادی از چه؟

آزادی از این اوهام که شما چیزی بیشتر از ذهن و جسم‌تان نیستید. این "وهم از خود" یا خود دروغین آنچنان که بودا از آن یاد می‌کند، خطایی محوری است. رهایی از ترسی که به اشکال بی‌شمار در شما وجود دارد و در نتیجه‌ی آن وهم در شما ریشه دوانده است، همان ترسی که تا وقتی هویت خود را از این شکل آسیب‌پذیر و فانی بدست می‌آورید، شکنجه‌گر دائم شماست. و رهایی از *گناه*، که تا وقتی که این خود خیالی آنچه را که فکر می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید کنترل می‌کند، باعث رنج شما از تضادهای ناخودآگاه با خود و دیگران می‌شود.

من از عبارت گناه خوشم نمی‌آید. به نوعی حاکی از آن است که من مورد قضاوت قرار گرفته‌ام و گناهکار شناخته شده‌ام.

من نمی‌توانم این موضوع را درک کنم. در طول قرن‌ها، دیدگاه‌ها و تفاسیر غلط بسیاری پیرامون واژه‌ی *گناه* شکل گرفته است و علت آن هم غفلت یا سوءتفاهم یا تمایل به کنترل بوده است اما همه‌ی آنها هسته‌ی واقعیت را در بر دارند. اگر نمی‌توانید جایگاهی ورای این تفاسیر را ببینید و به واقعیتی که هر واژه اشاره می‌کند پی ببرید، پس از آن استفاده نکنید. در سطح واژه‌ها اسیر و گرفتار نشوید. کلمه چیزی بیشتر از وسیله‌ای برای یک هدف نیست. واژه نوعی انتزاع است. چیزی شبیه به یک تابلوی علامت که به معنایی ورای خود اشاره می‌کند. واژه‌ی عسل، عسل نیست. می‌توانید تا زمانی که دوست داشته باشید در مورد عسل مطالعه کنید و حرف بزنید اما حقیقتاً نمی‌دانید عسل چیست تا زمانی که آن را بچشید. پس از اینکه طعم آن را چشیدید، واژه دیگر برای شما چندان اهمیتی ندارد. شما دیگر به آن وابسته نیستید. هم‌چنین می‌توانید برای باقی زندگی‌تان دائماً درباره‌ی خدا فکر کنید اما این امر به این معنا نیست که شما واقعیت ماورای این واژه را می‌دانید یا آن را تجربه کرده‌اید. این امر چیزی بیش از یک وابستگی وسواس‌گونه به یک تابلوی علامت نیست، نوعی بت ذهنی.

عکس این موضوع نیز صادق است: اگر به هر علتی از واژه‌ی عسل خوش‌تان نیاید، این امر ممکن است مانع از این شود شما آن را بچشید. اگر از واژه‌ی خدا نیز تنفر دارید، که شکلی منفی از وابستگی است، ممکن است هم واژه را انکار کنید و هم واقعیتی را که به آن اشاره می‌کند نپذیرید. به این شکل شما فرصت تجربه‌ی آن واقعیت را از دست می‌دهید. تمام اینها مسلماً رابطه‌ای مستقیم با این واقعیت دارند که شما به واسطه‌ی ذهن‌تان هویت می‌یابید. در نتیجه اگر یک واژه برای شما کارگر نیست، آن را رها کنید و واژه‌ای دیگر که برای شما تأثیرگذار است انتخاب کنید. اگر از واژه‌ی گناه خوش‌تان نمی‌آید، آن را ناآگاهی یا جنون بخوانید. این کار ممکن است شما را به واقعیت نزدیک‌تر کند. همان واقعیتی که ورای واژه‌ها نهفته است و در نتیجه دیگر کلمه‌ی گناه که با سوءاستفاده‌ی طولانی مفهوم خود را از دست داده، جایی برای اشتباه باقی نمی‌گذارد.

من این واژه‌ها را نیز دوست ندارم. آنها به این امر اشاره می‌کنند که من مشکلی دارم و قضاوت می‌شوم.

مسلماً مشکلی در مورد شما وجود دارد اما شما قضاوت نمی‌شوید. من نمی‌خواهم شخصاً به شما توهین کنم بلکه از شما می‌پرسم آیا شما متعلق به نژاد بشر که تنها در قرن بیستم بیش از ۱۰۰ میلیون همنوع خود را کشته است، نیستید؟

منظورتان گناهکار بودن به واسطه‌ی اشتراک در جمع است؟

این سؤالی در مورد گناهکاری نیست. اما تا زمانی که کنترل شما در دست ذهن‌تان باشد، بخشی از این جنون جمعی هستید. شاید عمیقاً نگاهی به وضعیت بشری که در تصرف ضمیر ذهنی خود است، نداشته‌اید. چشم‌های‌تان را باز کنید و ترس، ناامیدی، حرص و خشونتی که همه و همه تبدیل به مرضی مسری شده‌اند را ببینید. ستمکاری شنیع و رنجی را که انسان‌ها در ابعادی غیر قابل تصور دچار آن شده‌اند و دائماً بر یکدیگر و هم چنین هر نوع حیاتی که روی کره‌ی زمین وجود دارد وارد می‌کنند، ببینید. نیازی به سرزنش نیست. فقط شاهد باشید. این گناه است. این جنون است. این ناآگاهی است. و بالاتر از همه فراموش نکنید که ذهن خود را نیز مورد نظارت قرار دهید. ریشه‌های این جنون را در آنجا کاوش کنید.

پیدا کردن حقیقت ناآشکار و بی‌زوال خود

شما گفتید که هویت یافتن با جسم وهم و خیال است. پس چگونه می‌شود که بدن یا همان جسم فیزیکی ما می‌تواند ما را به درک و تحقق هستی برساند؟

جسمی که شما می‌بینید و آن را لمس می‌کنید، نمی‌تواند شما را به هستی برساند. اما این بدن آشکار و قابل لمس تنها یک پوسته‌ی بیرونی یا بهتر بگوییم نوعی ادراک محدود و پر از اعوجاج از حقیقتی ژرف‌تر است. در وضعیت طبیعی ارتباط دائم با هستی، این واقعیت ژرف را می‌توان در هر لحظه به عنوان جسمی درونی و نامرئی لمس کرد، جان بخشیدن حضور در عمق وجود شما. در نتیجه ساکن شدن در جسم به معنای احساس کردن بدن از درون است: احساس کردن زندگی در جسم و در نتیجه دانستن این حقیقت که شما ورای شکل ظاهری‌تان هستید.

اما این امر تنها آغاز سفر درونی شماست و به این شکل شما را هر چه بیشتر به گستره‌ای از آرامش و ثباتی پایدار می‌برد که در عین حال زندگی و ارتعاشی بسیار با قدرت دارد. در ابتدا ممکن است تنها لحظاتی زودگذر از این حال به شما دست بدهد اما از طریق همین لحظات است که شروع به درک این واقعیت می‌کنید که فقط جزئی بی‌معنا در جهانی بیگانه و نا آشنا نیستید که برای مدتی کوتاه بین تولد و مرگ معلق بوده و لذت‌هایی بسیار محدود را تجربه می‌کند که پس از آنها درد و رنج و در نهایت فنا قرار دارد. شما ورای این شکل ظاهری به چیزی بسیار گسترده، غیر قابل اندازه‌گیری و بسیار مقدس مرتبط هستید که قابل ادراک یا بیان شدن نیست اما در هر حال من از آن حرف می‌زنم. من از آن حرف می‌زنم نه برای اینکه به شما دستمایه‌ای برای باور بدهم، بلکه می‌خواهم به شما نشان دهم چگونه می‌توانید خودتان آن را تجربه و درک کنید.

به محض اینکه ذهن‌تان تمام توجه‌تان را به خود معطوف کند، شما از هستی جدا می‌شوید. وقتی که این اتفاق می‌افتد و برای اغلب افراد دائم اتفاق می‌افتد، شما دیگر در جسم‌تان ساکن نیستید. ذهن تمام آگاهی شما را جذب می‌کند و آن را تبدیل به کالای ذهنی می‌نماید. شما دیگر نمی‌توانید فکرتان را متوقف کنید. تفکر دائم و اجباری تبدیل به یک بیماری همگانی شده است. در نتیجه تمام حسی که نسبت به خود دارید، از فعالیت ذهنی‌تان سرچشمه می‌گیرد. هویت شما دیگر در هستی ریشه ندارد بلکه تبدیل به یک ساختار ذهنی همیشه نیازمند و آسیب‌پذیر می‌شود که ترس را به صورت احساسی غالب و زیرلایه خلق می‌کند. در نتیجه تنها چیزی که اهمیت دارد، در زندگی شما مفقود است: آگاهی از خود درونی و واقعیت نامرئی اما آسیب‌ناپذیر وجودتان.

برای اینکه از هستی آگاه شوید، ابتدا باید آگاهی‌تان را از ذهن باز پس بگیرید. این یکی از

حیاتی‌ترین کارهایی است که باید در این سفر معنوی انجام دهید. این کار مقدار بسیار زیادی آگاهی که قبلاً در تفکر زائد و اجباری به دام افتاده بود را آزاد می‌کند. یک روش بسیار کارآمد برای انجام این کار متمرکز کردن توجه‌تان به جسم و دور کردن آن از ذهن است، جایی که می‌توان هستی را به صورت یک میدان انرژی نامرئی احساس کرد که به آنچه که شما به عنوان جسم مادی می‌شناسید، حیات می‌بخشد.

متصل شدن به وجود درونی

لطفاً همین حالا این کار را امتحان کنید. شاید برای شما مفید باشد در این تمرین چشم‌های‌تان را ببندید. بعدها زمانی که "بودن در بدن" آسان شود و تبدیل به حالت عادی و طبیعی شما گردد، این کار دیگر نیازی نخواهد داشت. توجه خود را معطوف به بدن‌تان کنید. آن را از درون احساس نمایید. آیا زنده است؟ آیا در دست‌ها، بازوها، پاها، شکم و یا قفسه‌ی سینه‌تان زندگی وجود دارد؟ آیا می‌توانید میدان انرژی پایداری را که در تمام بدن‌تان جریان دارد و به تک‌تک اندام‌ها و سلول‌های شما زندگی می‌بخشد، احساس کنید؟ آیا می‌توانید آن را به طور همزمان و به صورت یک کل واحد در تمام بدن‌تان احساس کنید؟ برای چند لحظه روی این حس‌تان از وجود درونی تمرکز داشته باشید. در مورد آن شروع به فکر نکنید. آن را احساس کنید. هر چه توجه بیشتری به آن بدهید، این احساس شفاف‌تر و قوی‌تر خواهد شد. احساس شما به صورتی است که انگار هر سلول شما زنده‌تر شده است و یا قدرت بینایی‌تان بیشتر شده. ممکن است این تصویر را ببینید که بدن‌تان نورانی و درخشان‌تر شده است. هر چند این تصویر ممکن است به طور موقت به شما کمک کند، اما توجه‌تان را بیشتر معطوف به احساس‌تان کنید تا هر تصویری که ممکن است به نظرتان برسد. یک تصویر، مهم نیست چقدر زیبا یا قدرتمند باشد اما نوعی فرم تعیین‌شده است در نتیجه گستره‌ای محدود برای نفوذی ژرف محسوب می‌شود.

احساس وجود درونی‌تان حسی بدون شکل، نامحدود و غیر قابل سنجش است. عمق آن پایانی ندارد و همیشه می‌توانید در آن عمیق و عمیق‌تر شوید. اگر نمی‌توانید در این مرحله آن را زیاد حس کنید، توجه‌تان را به هر چیزی که می‌توانید احساس کنید متمرکز سازید. شاید فقط دست‌ها یا پاهای‌تان مورمور شود. این برای این لحظه به اندازه‌ی کافی خوب است. فقط بر احساس‌تان تمرکز کنید. بدن شما در حال زنده شدن است. بعداً بیشتر تمرین خواهیم کرد. حالا لطفاً چشم‌های‌تان را باز کنید اما در حالیکه به اتاق نگاه می‌کنید، مقداری از توجه‌تان به میدان انرژی درونی باشد. این وجود درونی جایی در مرز بین هویت جسمی و هویت سرشتی یا همان جوهره‌ی واقعی شما قرار گرفته است. هرگز ارتباط‌تان با آن را از دست ندهید.

تحول از طریق جسم

چرا اغلب مذاهب جسم را انکار می‌کنند یا آن را محکوم می‌نمایند؟ به نظر می‌رسد که جویندگان معنویات اغلب جسم را به عنوان نوعی مانع یا حتی عامل گناه می‌شناسند؟

و چرا تعداد کمی از این جویندگان یابنده می‌شوند؟

انسان‌ها در سطح جسمانی بسیار نزدیک به حیوانات هستند. تمام عملکردهای اولیه‌ی انسان مانند لذت، درد، تنفس، خوردن، نوشیدن، دفاع، خوابیدن، محرک برای یافتن جفت و تولید مثل و مطمئناً تولد و مرگ با حیوانات مشترک است. انسان‌ها، مدت‌ها پس از اینکه از وضعیت سعادت و یگانگی سقوط کرده و به اوهام وارد شدند، ناگهان از خوابی بیدار شدند و خود را در بدنی حیوانی یافتند و این امر برای آنها بسیار آزاردهنده بود. "خودت را گول نزن، تو چیزی بیشتر از یک حیوان نیستی." به نظر می‌رسید این واقعیتی بود که به آنها خیره شده بود. اما تحمل این واقعیت بسیار آزاردهنده بود. آدم و حوا خود را برهنه دیدند و ترسیدند. انکار ناخودآگاه این سرشت حیوانی بسیار سریع در آنها ریشه دواند. وحشت آنها از اینکه غرق در این محرک‌های غریزی قدرتمند شوند و به ناآگاهی کامل عقبگرد کنند، وحشتی بسیار حقیقی بود. در نتیجه تابوهایی در مورد برخی از قسمت‌های بدن و عملکرد آنها خصوصاً در مورد روابط جنسی و جنسیت شکل گرفت. نور آگاهی آنها هنوز آنقدر قدرتمند نبود که بتوانند با ماهیت حیوانی‌شان کنار بیایند و با آن دوست شوند تا به این شکل بودن و هستی آن را اجازه دهند و حتی از آن جنبه‌های وجودی خود لذت ببرند. به این شکل آنها تمام تلاش خود را معطوف به یافتن حقیقت الهی پنهان شده در آن جسم کردند تا حقیقت را از پس نقاب خیال بیابند. در واقع آنها کاری را انجام دادند که مجبور به آن بودند. آنها شروع به جدا شدن از بدن‌شان کردند. حالا آنها خود را به عنوان هویتی می‌دیدند که یک بدن دارد نه اینکه همان باشد.

وقتی مذاهب ظهور کردند، این جدا افتادگی حتی بیشتر و بیشتر ابراز شد و این عقیده ترویج یافت که "شما فقط جسم نیستید." افراد بی‌شماری در دوران مختلف، در شرق و غرب تلاش کردند با انکار جسم‌شان، خدا، رستگاری یا روشنایی را بیابند. این امر مشخصاً به شکل انکار لذات جسمانی روابط جنسی، روزه گرفتن و دیگر ریاضت‌کشی‌ها آشکار شد. آنها حتی به خود درد و رنج وارد می‌کردند و تلاش داشتند جسم را تضعیف یا تنبیه کنند زیرا آن را گناهکار می‌دانستند. این کار در مسیحیت به عنوان *نفس‌کشی* یا *ریاضت* جسم نام داشت. دیگران تلاش می‌کردند با ورود به خلسه یا جستجوی تجربیات خارج از بدن از جسم‌شان فرار کنند. برخی هنوز هم این کار را می‌کنند. حتی گفته می‌شود بودا نیز از طریق روزه‌داری و

ریاضت‌کشی‌های بسیار شدید به مدت شش سال به انکار جسم مشغول بوده است اما او نیز تا وقتی که چنین رویکردی را رها نکرد، به روشنایی و آگاهی نرسید. حقیقت این است که هیچکس هرگز از طریق انکار یا جنگیدن با جسم و یا تجربیات خارج از جسم به آگاهی و روشنایی نرسیده است. هر چند چنین تجربه‌هایی می‌توانند جذاب باشند و لحظاتی کوتاه از رهایی از مادیات را برای شما به ارمغان بیاورند، اما در نهایت شما همیشه مجبورید به بدن‌تان باز گردید، جایی که کار اصلی تحول آنجا آغاز می‌شود. تحول از طریق جسم انجام می‌گیرد نه دور از آن. به همین علت است که هیچ استاد حقیقی هرگز طرفدار جنگیدن یا ترک بدن نبوده است، هر چند که شاگردان هویت‌یافته با ذهن ایشان، معمولاً به چنین کارهایی مبادرت می-ورزند.

از آموزه‌های باستانی مربوط به گذشته، تنها بخش‌های خاصی به جای مانده‌اند مانند این جمله‌ی حضرت عیسی که می‌گوید: "تمام بدن شما با نور پر می‌شود." برخی نیز به صورت باورها و اسطوره‌هایی نادرست باقی مانده‌اند مانند این مورد که مسیح هرگز جسم خود را ترک نکرده و با آن یکی مانده است و در حالی که به "آسمان" (بهشت) می‌رفته، آن را با خود به همراه داشته. تا امروز تقریباً هیچکس این قسمت‌ها یا معانی نهفته در آنها را درک نکرده و این عقیده که "شما جسم‌تان نیستید"، تقریباً در سرتاسر دنیا ریشه دوانده است و منجر به انکار بدن و تلاش برای رهایی از آن شده است. در نتیجه جویندگان بی‌شماری از بدست آوردن تحقق معنوی و تبدیل به یابنده شدن، محروم گشته‌اند.

آیا این امر امکان دارد که آموزه‌های گمشده در مورد جسم را بازیابی کرد و یا از آنچه که باقی مانده آنها را مجدداً ساخته و پرداخته کرد؟

هیچ نیازی به این کار نیست. تمام آموزه‌های معنوی از یک منبع مشابه سرچشمه می‌گیرند. در این حال باید گفت همیشه فقط یک استاد حقیقی وجود داشته که خود را به اشکال گوناگونی ابراز داشته است. من همان استاد هستم و شما هم وقتی که بتوانید به منبع درون‌تان دسترسی پیدا کنید، همان استاد هستید. روش دسترسی به آن از طریق وجود درونی‌تان می‌باشد. هر چند تمام آموزه‌های معنوی از یک منبع مشابه سرچشمه می‌گیرند، اما به محض اینکه گفته و نوشته شوند، مسلماً چیزی بیش از مجموعه‌ای از واژه‌ها نیستند و واژه نیز چیزی بیشتر از یک علامت و تابلوی راهنما نیست که به این مسئله قبلاً هم اشاره کردم. در نتیجه تمام این آموزه‌ها علامات راهنمایی هستند که به منبع خود اشاره دارند.

قبلاً هم در مورد حقیقت پنهان در بدن‌تان با شما صحبت کرده‌ام اما دوباره آموزه‌های گمشده‌ی استادان را برای شما خلاصه می‌کنم. اینجا یک تابلوی راهنمای دیگر برای شما قرار داده‌ام. لطفاً تلاش کنید در حالیکه آن را می‌شنوید یا می‌خوانید، وجود درونی‌تان را احساس

نمایید.

خطابه‌ای بر بدن

آنچه که شما به عنوان یک ساختار فیزیکی فشرده به نام بدن می‌شناسید، که دستخوش بیماری، پیری و مرگ می‌شود، در نهایت حقیقی نیست. این بدن شما نیستید. این یک ادراک اشتباه است که واقعیت شما را ورای تولد و مرگ قرار می‌دهد و علت آن محدودیت‌های ذهن شماست که ارتباطش را با هستی قطع کرده و جسم را به عنوان شاهدی بر عقیده‌ای خیالی و جدا افتاده می‌داند؛ در نتیجه این وضعیت را با ترس توجیه می‌نماید. اما از بدن‌تان دور نشوید. زیرا درون این سمبول ناپایداری، محدودیت و مرگ که شما آن را به عنوان دستاوردی خیالی از ذهن‌تان می‌دانید، شکوه و جلال حقیقت حیاتی و ابدی شما نهفته است. توجه‌تان را در جستجوی حقیقت به جای دیگری معطوف نکنید زیرا نمی‌توانید آن را جایی به جز درون‌تان پیدا کنید.

با بدن‌تان نجنگید زیرا با این کار بر علیه واقعیت خودتان جنگیده‌اید. شما بدن‌تان هستید. بدنی که می‌تواند ببیند و لمس کند، تنها یک پرده‌ی اوهام بسیار نازک است. زیر این پرده همان بدن درونی شما وجود دارد که دری به سوی هستی و زندگی ابراز نشده است. شما از طریق وجود درونی‌تان به این یگانه زندگی ابراز نشده متصل می‌شوید، همان حضور بدون تولد، بدون مرگ و جاودانه. شما از طریق بدن درونی‌تان همیشه با خدا یکی می‌شوید.

ریشه هایی عمیق در درون داشته باشید

کلید اتصال دائم به وجود درونی این است که آن را در تمام مدت حس کنید. این امر به سرعت به زندگی شما عمق می‌بخشد و آن را متحول می‌کند. هر چه آگاهی شما بیشتر به این بدن متمرکز باشد، فرکانس ارتعاش شما بالاتر خواهد رفت و نور شما نیز درخشان‌تر خواهد شد؛ درست مانند اینکه دایمر را بچرخانید و اجازه دهید الکتریسیته‌ی بیشتری جاری شود. در چنین انرژی بالایی، نیروهای منفی دیگر نمی‌توانند بر شما تأثیر بگذارند و شما موقعیت‌های جدیدی را جذب می‌کنید که بازتاب دهنده‌ی فرکانس بیشتری هستند.

اگر تا آنجا که ممکن است توجه‌تان را به بدن‌تان معطوف کنید، به حال متصل می‌شوید. به این شکل دیگر خود را در دنیای بیرونی گم نمی‌کنید و هم‌چنین دیگر در ذهن‌تان نیز گم نمی‌شوید. افکار و احساسات و ترس‌ها و اشتیاق‌ها ممکن است تا حدودی وجود داشته باشند، اما بر شما چیره نمی‌شوند.

لطفاً بررسی کنید که در همین لحظه توجه شما به کدام سمت متوجه است. آیا دارید به من گوش می‌کنید یا این کلمات را در کتاب می‌خوانید؟ این تمرکز توجه و حواس است. شما در عین حال نسبت به پیرامون، دیگر افراد و .... آگاه هستید. حتی شاید نوعی فعالیت ذهنی پیرامون شما وجود داشته باشد که مشغول شنیدن یا خواندن آن هستید، نوعی تفسیر ذهنی. اما نیازی نیست این امور توجه شما را به خود جلب کنند. ببینید آیا می‌توانید در همین حال با وجود درونی‌تان در تماس باشید یا خیر. مقداری از توجه‌تان را صرف درون کنید. اجازه ندهید تمام آن معطوف به فضای بیرون شود. تمام بدن‌تان را از درون احساس کنید درست مانند یک میدان انرژی یکپارچه. اینگونه به نظر می‌رسد که شما بدن‌تان را می‌شنوید یا می‌خوانید. اجازه دهید این کار در روزها و هفته‌های آینده مشغولیت همیشگی شما باشد.

تمام توجه‌تان را مشغول ذهن و دنیای پیرامون‌تان نکنید. با تمام قوا بر آنچه که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید اما هر وقت که ممکن است، در همان حال به درون‌تان نیز توجه داشته باشید. ریشه در درون داشته باشید و بعد ببینید که این کار چگونه وضعیت آگاهی و کیفیت آنچه را که انجام می‌دهید، تغییر خواهد داد.

هر وقت منتظر هستید، هر جا که هستید از این وقت استفاده کنید تا درون‌تان را احساس کنید. به این شکل ترافیک و صف‌ها برای شما بسیار مفرح خواهند شد. به جای اینکه ذهن‌تان را از حال فرافکنی کنید، هر چه بیشتر به ژرفای آن بروید و این کار را با رفتن به عمق وجودتان انجام دهید.

هنر آگاهی از وجود درونی تبدیل به شیوه‌ای کاملاً جدید از زندگی می‌شود و آن هم

چیزی نیست جز ارتباطی دائم با هستی و این امر عمقی به زندگی شما می‌بخشد که تا به حال هرگز آن را حس نکرده‌اید.

وقتی ریشه‌ای عمیق در خود داشته باشید، حاضر بودن به عنوان شاهدی بر ذهن بسیار آسان‌تر خواهد شد. دیگر مهم نیست که بیرون از شما چه اتفاقی می‌افتد، هیچ چیز نمی‌تواند از درون شما را بلرزاند.

تا وقتی که حاضر نباشید یعنی همیشه به عنوان جنبه‌ای الزامی در خود ساکن نباشید، ذهن‌تان شما را به این سو و آن سو می‌کشاند. دستوراتی که از مدت‌ها قبل در ذهن شما شکل گرفته‌اند، شرطی کردن ذهن همه و همه بر تفکر و رفتار شما حاکم خواهند بود. ممکن است برای وقفه‌های بسیار کوتاه از آن رها باشید اما آرامش طولانی به ندرت حاصل می‌شود. این امر خصوصاً زمانی مصداق دارد که چیزی اشتباه از آب در آمده و نوعی ناراحتی یا فقدان پیش می‌آید. به این شکل واکنش‌های شرطی شما غیر ارادی، اتوماتیک و قابل پیش‌بینی هستند که نیروی خود را از یک احساس پایه که در این وضعیت از هویت ذهنی ایجاد می‌شود، بدست می‌آورند: ترس.

در نتیجه وقتی چنین چالشی رخ می‌دهد، همانطور که همیشه پیش می‌آید، این کار را تبدیل به یک عادت کنید که بلافاصله به درون‌تان رجوع کنید و تا آنجا که می‌توانید بر میدان انرژی درونی‌تان متمرکز شوید. این کار به مدت زیادی نیاز ندارد، شاید فقط چند ثانیه کافی باشد. اما شما باید آن را در همان لحظه‌ای که چالش بروز می‌کند، انجام دهید. هر تأخیری به واکنش‌های شرطی ناشی از ذهنیت و احساسات اجازه‌ی خودنمایی می‌دهد و آنها بر شما غلبه خواهند کرد. وقتی که به درون‌تان توجه می‌کنید و وجود درونی‌تان را احساس می‌نمایید، بلافاصله آرام و حاضر می‌شوید و در عین حال آگاهی‌تان را از ذهن عقب می‌کشید. اگر در این موقعیت واکنشی نیاز باشد، واکنشی است که از سطحی عمیق‌تر می‌آید. درست همانطور که خورشید بسیار درخشان‌تر از شعله‌ی شمع است، مسلماً هوش و درایت بیشتری در هستی وجود دارد تا در ذهن شما. تا وقتی که شما در تماس آگاهانه با وجود درونی‌تان باشید، درست مانند درختی هستید که عمیقاً در خاک ریشه دارد یا مانند ساختمانی که پایه‌ای بسیار مستحکم دارد. این مثل قیاسی است که توسط حضرت عیسی در مورد دو مرد که خانه می‌ساختند، به کار رفته است. یکی از مردها روی ماسه و بدون پی خانه ساخت و زمانی که طوفان و سیل از راه رسید، خانه ویران شد. مرد دیگر زمین را عمیقاً حفر کرد تا زمانی که به سنگ رسید، سپس خانه‌اش را روی آن بنا کرد که به این شکل دیگر توسط سیل خراب نشد.

قبل از اینکه وارد بدن‌تان شوید، ببخشید

زمانی که تلاش کردم توجهم را معطوف به وجود درونی‌ام بکنم، بسیار بی‌قرار بودم و حتی حالت تهوع داشتم. در نتیجه نتوانستم آنچه را که شما در مورد آن حرف می‌زنید، تجربه کنم.

چیزی که شما احساس کردید،احساسی معلق بوده که احتمالاً تا زمانی که شروع به توجه به درون‌تان نکرده بودید، از آن آگاه نبودید. این احساس مانع از دسترسی شما به درون‌تان می‌شود مگر اینکه اول به آن توجه کنید. این امر نیز مرتبط با سطحی عمیق‌تر است. توجه به این معنا نیست که شما شروع به *تفکر* راجع به آن بکنید. معنی آن این است که فقط آن احساس را مشاهده کنید و آن را کاملاً درک کنید و به همان شکلی که هست بپذیرید. برخی از احساسات به راحتی شناسایی می‌شوند: ترس، عصبانیت، حسرت و ... اما ممکن است برخی دیگر را به سختی بتوان برچسب گذاشت. ممکن است این احساسات فقط نوعی ناراحتی، سنگینی یا فشردگی‌ای مبهم باشند که چیزی بین یک احساس و یک حس فیزیکی قرار می‌گیرند. در هر حال آنچه که مهم است این نیست که آیا شما می‌توانید یک برچسب ذهنی برای آن احساس حال هر چه که می‌خواهد باشد قرار دهید یا نه، بلکه وارد کردن آن احساس به حیطه‌ی آگاهی تا حد ممکن امری است که واقعاً مهم است. توجه کلید تحول است و توجه کامل حاکی از پذیرش است. توجه مانند یک شعاع نور است، نیروی متمرکز شده‌ی آگاهی شما عنصری است که همه چیز را مانند خودش می‌کند. یک احساس در یک ارگانیسم کاملاً فعال، زندگی بسیار کوتاهی دارد. احساس درست مانند یک موج یا لحظه‌ای است که به سطح دریای وجودتان آمده است. اما وقتی که شما در بدن‌تان ساکن نباشید، این احساس می‌تواند به مدت روزها یا هفته‌ها در شما دوام بیاورد یا به دیگر احساساتی با فرکانس مشابه بپیوندد که تبدیل به پیکره‌ی درد شده‌اند. همان انگلی که می‌تواند برای سال‌ها در بدن شما زندگی کند و خود را از انرژی شما تغذیه نماید و در نهایت منجر به بیماری جسمی شود و زندگی شما را به نابودی و بدبختی بکشاند.

در نتیجه توجه‌تان را معطوف به حس کردن احساس‌تان کنید و به این نکته توجه داشته باشید آیا ذهن‌تان به الگوهای نارضایتی مانند سرزنش، افسوس برای خود یا بیزاری می‌پردازد و به نوعی آن احساس را تغذیه می‌کند؟ اگر چنین مسئله‌ای وجود دارد، به این معنا است که شما نبخشیده‌اید. عدم بخشش اغلب یا در مورد فردی دیگر است یا خودتان. اما هم‌چنین ممکن است نسبت به یک موقعیت یا شرایطی مربوط به گذشته، حال یا آینده باشد که ذهن شما از پذیرش آن سر باز می‌زند. بله درست است، عدم بخشش می‌تواند در مورد آینده نیز

باشد. این امتناع ذهن از پذیرش ابهام است یعنی پذیرش این امر که آینده در نهایت غیر قابل کنترل است. بخشش یعنی رها کردن احساس نارضایتی و افسوس. زمانی که متوجه شوید این حس نارضایتی شما هیچ فایده‌ای به جز قوی‌تر کردن حس دروغین از خود ندارد، بخشش به صورت خود به خود اتفاق می افتد. بخشش یعنی عدم مقاومت به زندگی، اجازه دادن به جریان حیات زندگی در شما. جایگزین‌های بخشش درد و رنج هستند که همراه با آنها جریانی بسیار محدود از زندگی و در بسیاری مواقع بیماری‌های جسمانی نیز وجود دارد.

آن لحظه‌ای که حقیقتاً ببخشید، قدرت‌تان را از ذهن باز پس گرفته‌اید. عدم بخشش سرشت حقیقی ذهن است، اگو یا همان وجود خودساخته و دروغین نیز نمی‌تواند بدون نزاع و تضاد زندگی کند. ذهن نمی‌تواند ببخشد. تنها شما می‌توانید. شما حاضر می‌شوید، وارد بدن‌تان می‌شوید و آرامش و ثبات زندگی که از هستی ریشه می‌گیرد را احساس می‌کنید. به همین علت است که حضرت عیسی می‌گوید: "قبل از اینکه وارد پرستشگاه شوید، ببخشید."

ارتباط شما با ابراز نشده

چه رابطه ای بین حضور و جسم درونی وجود دارد؟

حضور آگاهی ناب است، آگاهی‌ای که از ذهن باز پس گرفته شده یعنی از دنیای فرم ها و اشکال. وجود درونی شما رابطی بین ابراز نشده‌هاست و خود نیز در ژرف‌ترین بعدش ابراز نشده است: همان منبعی که آگاهی از آن ساطع می‌شود درست مانند نوری که از خورشید سرچشمه می‌گیرد. آگاهی از وجود درونی همان آگاهی به یاد آوردن خاستگاه و بازگشت به اصل است.

آیا این ابراز نشده مانند هستی است؟

بله. واژه‌ی ابراز نشده تلاش به بیان چیزهایی دارد که نمی‌توان آنها را به زبان آورد، تصور کرد یا در موردشان اندیشید. این واژه به چیزی اشاره می‌کند که اگر بخواهیم به زبان ساده آن را بیان کنیم، همان *نیستی* می‌شود. اما هستی، از سوی دیگر واژه‌ای مثبت است. لطفاً به هیچ کدام از این واژه‌ها وابسته نشوید یا به آنها باور پیدا نکنید. آنها چیزی بیشتر از یک علامت راهنما نیستند.

شما گفتید حضور آگاهی است که از ذهن باز پس گرفته شده است. چه کسی این کار را انجام می‌دهد؟

شما. اما از آنجا که شما در اصل آگاه هستید، می‌توانیم بگوییم که این امر بیداری آگاهی از خواب شکل و فرم است. این امر به این معنا نیست که شکل و فرم شما بلافاصله در انفجاری از نور ناپدید می‌شود. شما می‌توانید با همین فرم و شکل کنونی به زندگی‌تان ادامه دهید اما از عمق بدون شکل و نامیرای موجود درون خودتان آگاهی دارید.

باید اعتراف کنم این چیزی ورای ادراک من است اما در عین حال به نظر می‌رسد در سطحی عمیق‌تر می‌دانم شما در مورد چه چیزی حرف می‌زنید. این بیشتر شبیه به یک احساس است تا هر چیز دیگری. آیا دارم خودم را فریب می‌دهم؟

نه، این طور نیست. احساس در مقایسه با فکر شما را به این واقعیت که چه کسی هستید، نزدیک‌تر می‌کند. من نمی‌توانم چیزی به جز اموری که شما عمیقاً در ژرفای خود آنها را می‌دانید، بازگو کنم. وقتی به مرحله‌ی خاصی از ارتباط درونی برسید، حقیقت را به محض اینکه بشنوید، خواهید شناخت. اگر هنوز به این مرحله نرسیده‌اید، تمرین آگاهی از بدن آن عمق و ژرفای لازم برای شما را به ارمغان خواهد آورد.

کند کردن فرآیند پیری

آگاهی از وجود درونی در عین حال منافع دیگری نیز در گستره‌ی مادیات دارد. یکی از آنها کند شدن قابل توجه فرآیند پیری جسم فیزیکی شماست.

در حالیکه بدن بیرونی شما به طور عادی پیر می‌شود و نسبتاً با سرعتی زیاد پژمرده می‌گردد، بدن درونی شما با گذشت زمان هیچ تغییری نمی‌کند اما وقتی کل وجودتان را با عمق بیشتری درک کنید و هر چه بیشتر در آن حاضر باشید، فرآیند پیری نیز به تأخیر می‌افتد. اگر در حال حاضر بیست سال دارید، وقتی که هشتاد ساله نیز بشوید میدان انرژی درونی شما درست همان احساس اولیه را خواهد داشت. این انرژی به همان شکل تازه و سرزنده خواهد بود. به محض اینکه وضعیت شما از بودن در بیرون از بدن و اسارت در دام ذهن به بودن درون بدن و حاضر بودن در لحظه تغییر کند، جسم فیزیکی شما نیز احساس سبکی، شفافیت و سرزندگی بیشتری می‌نماید. از آنجا که آگاهی بیشتری در بدن شما وجود دارد، ساختار مولکولی آن از فشردگی کمتری برخوردار می‌شود. آگاهی بیشتر به معنای کم شدن اوهام مادیات است.

وقتی بیشتر با وجود درونی و بی‌زمان‌تان هویت بیابید تا جسم ظاهری، وقتی که حضور تبدیل به حالت عادی شما از آگاهی شود و گذشته و آینده دیگر بر توجه شما غالب نباشند، زمان بیشتری در روح و سلول‌های جسم‌تان ذخیره نمی‌کنید. انباشتگی زمان درست مانند مرزهای روانشناختی گذشته و آینده تأثیر منفی بسیار زیادی بر ظرفیت سلول‌ها برای احیاء و بازسازی‌شان دارد. در نتیجه اگر در وجود درونی‌تان ساکن باشید، جسم بیرونی شما با سرعتی بسیار آهسته‌تر پیر می‌شود و حتی زمانی که این اتفاق می‌افتد، جوهره‌ی بی‌زمان شما در این جسم می‌درخشد و شما دیگر ظاهر یک انسان پیر را نخواهید داشت.

آیا شواهد معتبری برای این امر موجود است؟

این کار را امتحان کنید تا خود تبدیل به شاهدی معتبر شوید.

قوی کردن سیستم دفاعی

یکی دیگر از مزایای این تمرین که در بعد جسمانی نمود می‌یابد، قوی شدن سیستم دفاعی به میزان چشمگیری است که در واقع زمانی رخ می‌دهد که شما در بدن خود ساکن باشید. هر قدر شما آگاهی بیشتری وارد بدن‌تان کنید، سیستم دفاعی شما نیز قوی‌تر می‌شود. درست مانند این می‌ماند که تک‌تک سلول‌های شما بیدار می‌شوند و به این جشن می‌پیوندند. جسم عاشق توجه شماست. بدن هم‌چنین دارای قدرت خوددرمانی است. اغلب بیماری‌ها زمانی وارد بدن‌تان می‌شوند که شما در آن حاضر نیستید. اگر ارباب در خانه نباشد، هر نوع ماهیت سایه‌واری در آنجا ساکن می‌شود اما وقتی شما خود در بدن‌تان ساکن باشید، ورود مهمانان ناخوانده کاری دشوار می‌گردد.

این تنها سیستم دفاعی بدن شما نیست که قوی‌تر می‌شود بلکه سیستم دفاعی روح‌تان نیز بسیار بهبود می‌یابد و نیرومند می‌شود. این سیستم شما را از نیروی میدان انرژی منفی دیگران که بسیار آلوده‌کننده و مسری است، در امان نگه می‌دارد. ساکن بودن در جسم شما را با ایجاد یک حباب محافظتی مورد حمایت قرار نمی‌دهد، بلکه ارتعاش فرکانس کل میدان انرژی شما را افزایش می‌دهد در نتیجه هر چیزی که با فرکانسی پایین‌تر مرتعش است، مانند ترس، عصبانیت، افسردگی و ... دیگر به آن راهی ندارد و در حقیقت در نظامی دیگر مرتعش می‌شوند. این مسائل دیگر نمی‌توانند به حوزه‌ی آگاهی شما وارد شوند و یا اگر هم بشوند، هیچ نیازی نیست در برابر آنها مقاومت کنید زیرا به راحتی از شما عبور خواهند کرد. لطفاً آنچه را که می‌گویم فقط نپذیرید یا رد نکنید، بلکه آن را به آزمایش بگذارید.

یک مدیتیشن خودشفابخشی بسیار قدرتمند اما ساده وجود دارد که شما می‌توانید هر وقت که احساس می‌کنید به تقویت سیستم دفاعی‌تان نیاز دارید، آن را انجام دهید. این کار مخصوصاً زمانی بسیار مؤثر است که شما اولین علائم بیماری را احساس می‌کنید. اما این تمرین برای بیماری‌هایی که وارد بدن‌تان شده‌اند نیز مفید است. برای بیماری‌های پیشرفته باید این تمرین را با حداکثر تمرکز در وقفه‌های پیاپی انجام دهید. این تمرین هم‌چنین می‌تواند هر نوع شکاف در میدان انرژی شما که توسط نیروهای منفی ایجاد شده است را ترمیم کند. در هر حال باید به این نکته اشاره کرد که این تمرین جایگزینی برای تمرین لحظه به لحظه‌ی بودن در بدن نیست زیرا در غیر این صورت تأثیرات آن فقط موقتی خواهد بود. این تمرین از این قرار است:

وقتی برای چند دقیقه‌ای وقت آزاد دارید، خصوصاً آخرین دقایق قبل از اینکه خواب‌تان ببرد یا اولین کار بعد از بیدار شدن، بدن‌تان را در آگاهی غرق کنید. چشم‌های‌تان را ببندید. به پشت دراز بکشید و قسمت‌های مختلف بدن‌تان را انتخاب کنید تا ابتدا برای مدت کوتاهی بر

آنها متمرکز شوید: دست‌ها، پاها، بازوها، شکم، قفسه‌ی سینه، سر و ... انرژی زندگی در هر کدام از آنها را با شدت تمام احساس کنید. به مدت تقریباً ۱۵ ثانیه با هر قسمت بمانید. سپس اجازه دهید توجه‌تان درست مانند یک موج از سرتاسر بدن‌تان عبور کند. این کار را چند بار انجام دهید، از پا تا سر و دوباره عکس آن. این کار فقط یک دقیقه یا کمی بیشتر طول می‌کشد. پس از آن وجود درونی‌تان را به صورت یک کل واحد و یک میدان انرژی یگانه احساس کنید. این احساس را برای چند دقیقه همراه خود داشته باشید. در این مدت به شدت حاضر باشید، حاضر در تک‌تک سلول‌های بدن‌تان. اگر ذهن هر از چندگاهی موفق شد توجه شما را از بدن‌تان باز گیرد و غرق در افکار دیگر شدید، احساس نگرانی نداشته باشید. به محض اینکه متوجه چنین امری شدید، بلافاصله به وجود درونی‌تان باز گردید.

اجازه دهید نفس شما را درون جسم‌تان ببرد

گاهی اوقات، وقتی که ذهنم بسیار فعال است آنچنان سرعتی می‌گیرد که برای من غیر ممکن می‌شود توجهم را از آن دور کنم و وجود درونی‌ام را احساس کنم. این امر مخصوصاً زمانی اتفاق می‌افتد که در الگوی نگرانی و اضطراب به دام افتاده‌ام. آیا پیشنهادی در این زمینه دارید؟

اگر هر زمانی برقراری تماس با وجود درونی‌تان برای شما دشوار شد، معمولاً بسیار ساده‌تر است که ابتدا توجه‌تان را بر نفس‌تان متمرکز کنید. تنفس آگاهانه که در جای خود یک مدیتیشن بسیار قدرتمند است، شما را تدریجاً در تماس با بدن‌تان قرار می‌دهد.

نفس‌تان را با توجه به آن دنبال کنید و به این دقت داشته باشید که چگونه داخل و بیرون می‌آید. نفسی عمیق بکشید و کاملاً احساس کنید که شکم شما با هر دم و بازدم کمی منبسط و منقبض می‌شود. اگر این کار به شما کمک می‌کند، می‌توانید چشم‌های‌تان را هم ببندید و خود را در احاطه‌ی نور یا غرق در ماده‌ای نورانی تصور کنید: دریایی از آگاهی. سپس نور را به درون بکشید. احساس کنید که این ماده‌ی نورانی بدن شما را پر می‌کند و نورانی می‌شود. سپس کم‌کم به احساسی که به شما دست می‌دهد متمرکز شوید. شما حالا در جسم‌تان هستید. اما به هیچ کدام از این تصاویر خیالی وابسته نشوید.

استفاده‌ی خلاقانه از ذهن

اگر ذهن‌تان را برای هدفی خاص نیاز داشتید، آن را در کنار وجود درونی‌تان مورد استفاده قرار دهید. شما تنها زمانی قادر خواهید بود از ذهن‌تان خلاقانه استفاده کنید که آگاه و بی‌فکر باشید و ساده‌ترین راه برای ورود به چنین حالتی، ورود از طریق بدن‌تان است. هر وقت که به یک پاسخ، راه حل یا ایده‌ای خلاقانه نیاز است، برای چند لحظه‌ای فکر کردن را متوقف کنید و به جای آن توجه‌تان را معطوف به میدان انرژی درون‌تان نمایید. از آرامش و ثبات آن آگاه شوید. وقتی که دوباره شروع به فکر کنید، افکاری بسیار تازه و خلاقانه خواهید داشت. این کار را در هر فعالیت فکری برای خود تبدیل به عادت کنید: هر چند دقیقه یا بین تفکرتان به درون خود باز گردید و به نوعی به آرامش درونی‌تان گوش بسپارید. به عبارت دیگر می‌توان گفت فقط با سرتان فکر نکنید، بلکه با تمام بدن‌تان فکر کنید.

هنر گوش کردن

وقتی که به فرد دیگری گوش می‌دهید، فقط با ذهن‌تان گوش ندهید بلکه با تمام بدن‌تان بشنوید. میدان انرژی درون بدن‌تان را در حال گوش کردن احساس کنید. این امر توجه شما را از تفکر دور می‌کند و فضایی آرام ایجاد می‌نماید که شما را قادر می‌سازد بدون دخالت ذهن و حقیقتاً گوش کنید. شما به فرد مقابل‌تان نیز فضا می‌دهید: فضای بودن. این با ارزش‌ترین هدیه‌ای است که شما می‌توانید به او بدهید. اغلب افراد نمی‌دانند چگونه گوش کنند زیرا عمده توجه آنها معطوف به تفکر است. در نتیجه آنها بیشتر به فکر خودشان توجه می‌کنند تا حرف‌هایی که طرف مقابل‌شان می‌زند و از همه مهم‌تر به چیزی که حقیقتاً با ارزش است گوش نمی‌دهند: هستی موجود در فرد دیگر که ورای واژه‌ها و تفکرش نهفته است. مسلماً شما قادر نخواهید بود هستی فرد دیگری را احساس کنید مگر اینکه خود کاملاً حاضر باشید. این آغاز درک یگانگی است که همان عشق است و شما در ژرف‌ترین بعد هستی با همه چیز یگانه هستید.

اغلب روابط بشری عمدتاً شامل اذهانی می‌شوند که با یکدیگر در تعامل هستند نه وجودهای انسانی در تعامل و نه بودن در یک اجتماع. هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند به این شکل دوام بیاورد و این همان علتی است که تا این حد تضاد و درگیری در روابط وجود دارد. وقتی که ذهن بر زندگی شما حاکم باشد، تضاد، درگیری، مشکلات و ... غیر قابل اجتناب خواهند بود. در تماس بودن با وجود درون‌تان فضایی شفاف از بی‌ذهنی ایجاد می‌کند که رابطه در آن شکوفا می‌شود.

دروازه‌هایی به ابراز نشده:
رفتن به ژرفای بدن

من می‌توانم انرژی درونم را احساس کنم خصوصاً در دست‌ها و پاهایم اما به نظر می‌رسد نمی‌توانم آن طور که شما گفتید، عمیق‌تر از آن بروم.

این کار را تبدیل به یک تمرین مدیتیشن کنید. نیاز به وقت زیادی نیست. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به وقت ساعت باید برای این کار کفایت کند. ابتدا مطمئن شوید عوامل بیرونی که می‌توانند حواس شما را پرت کنند، وجود نداشته باشند. چیزهایی مانند زنگ تلفن یا افرادی که ممکن است تمرکز شما را بر هم بزنند. روی یک صندلی بنشینید اما تکیه ندهید. ستون فقرات باید راست باشد. این کار به شما کمک می‌کند هشیار باشید. هم‌چنین می‌توانید هر حالت دیگر مدیتیشن که مورد علاقه‌ی شماست را انتخاب کنید.

مطمئن باشید که بدن‌تان آرام و ریلکس است. چشم‌های‌تان را ببندید. چند نفس عمیق بکشید. خودتان را احساس کنید که نفس را به درون و به قسمت پایین شکم‌تان می‌کشید. دقت کنید با هر نفس چگونه عضلات شکم اندکی باز و جمع می‌شوند. سپس از کل میدان انرژی بدن‌تان آگاه شوید. در مورد آن فکر نکنید، بلکه آن را احساس کنید. شما با این کار آگاهی‌تان را از ذهن باز پس می‌گیرید. اگر این کار برای‌تان مفید است، می‌توانید از تجسم نور که در مورد آن توضیح دادم استفاده کنید.

وقتی توانستید وجود درونی‌تان را به صورت یک میدان انرژی واحد احساس کنید، اگر برای‌تان امکان دارد تجسم ذهنی را رها کرده و مستقیماً به آن احساسی که دارید تمرکز داشته باشید. شما هم‌چنین می‌توانید تصاویر ذهنی که هنوز در مورد جسم فیزیکی‌تان دارید را نیز رها کنید. به این شکل تنها چیزی که باقی می‌ماند حسی فراگیر از حضور یا "هستی بودن" است و جسم درونی شما بدون مرز احساس می‌شود. سپس می‌توانید این احساس را عمیق‌تر درک کنید. با آن یکی شوید. به میدان انرژی بپیوندید تا به این شکل دیگر ادراکی از دوگانگی شاهد و مشهود یا شما و بدن‌تان وجود نداشته باشد. حالا دیگر تمایز بین وجود درونی و بیرونی نیز از بین می‌رود و دیگر جسم درونی‌ای وجود ندارد. شما با رفتن به ژرفای بدن می‌توانید به جایی فراتر از آن بروید و آن را پشت سر بگذارید.

تا آنجا که ممکن است و احساس راحتی می‌کنید، در این گستره‌ی ناب هستی باقی بمانید، سپس دوباره از جسم، تنفس و حواس‌تان آگاه شوید و چشم‌های‌تان را باز کنید. چند دقیقه‌ای با همان حال مراقبه به پیرامون خود نگاه کنید، یعنی دیدن بدون برچسب‌های ذهنی و ادامه‌ی حس کردن بدن درونی در همین حال. دسترسی به گستره‌ی بی شکلی حقیقتاً

رهایی‌بخش است. این کار شما را از اسارت فرم و هویت‌یافتن با آن رها می‌کند. این خود زندگی در وضعیتی نامتمایز و قبل از چند تکه شدن و کثرت است. می‌توانیم آن را ابراز نشده بخوانیم، همان منبع نادیدنی همه چیز، هستی موجود در تمام هستی‌ها. این گستره‌ای ژرف از آرامش و ثبات است اما در عین حال لذت سرزندگی بسیار زیادی در آن وجود دارد. هر وقت که شما حاضر باشید، با این نور و همان آگاهی نابی که از این چشمه می‌جوشد، تا حدودی شفاف و نورانی می‌شوید. شما هم‌چنین متوجه می‌شوید که نور از آنچه که شما هستید، جدا نیست بلکه جوهره‌ی شما را تشکیل داده است.

منشاء چی

آیا این انرژی ابراز نشده همان چیزی است که شرقی‌ها از آن به عنوان چی یاد می‌کنند؟ نوعی انرژی زندگی کیهانی؟

نه این چی نیست. ابراز نشده خود منشاء چی است. چی همان میدان انرژی درونی بدن شماست. چی پلی بین منبع بیرون و درون است و در واقع جایی در نیمه راه بین ابراز شده یعنی همان دنیای فرم و ابراز نشده قرار می‌گیرد. چی را می‌توان به رودخانه‌ای از جریان انرژی تشبیه کرد. اگر عمیقاً بر آگاهی خود در ژرفای بدن‌تان توجه کنید، در واقع جریان این رودخانه به منبع اصلی‌اش را ردیابی کرده‌اید. چی حرکت است، ابراز نشده آرامش. زمانی که شما به نقطه‌ی آرامش کامل برسید، که البته آن هم از زندگی مرتعش می‌شود، بسیار فراتر از وجود درونی و چی رفته‌اید و به منشأ ابراز نشده دسترسی پیدا می‌کنید. چی به عنوان رابطی بین ابراز نشده و جهان فیزیکی قرار دارد.

در نتیجه اگر توجه‌تان را عمیقاً معطوف به وجود درونی‌تان کنید، ممکن است به این مرحله و این یکتایی برسید. جایی که جهان در ابراز نشده حل می‌شود و ابراز نشده به صورت جریانی از چی جاری می‌شود که در نهایت تبدیل به جهان هستی می‌گردد. این همان نقطه‌ی تولد و مرگ است. وقتی آگاهی شما به سمت بیرون منعکس شود، ذهن و جهان پدیدار می‌شوند. وقتی که آگاهی به سمت درون متمرکز باشد، منشاء اصلی خود را می‌شناسد و به نوعی به خانه باز می‌گردد، به همان ابراز نشده. در نتیجه وقتی آگاهی شما به جهان ابراز شده برگردد، شما دوباره هویت مصور خود را از سر می‌گیرید، همان هویتی که به طور موقت از آن رها شده بودید. شما نام دارید، گذشته، آینده و موقعیت‌های زندگی را دارید اما در یک جنبه‌ی بسیار خاص شما دیگر همان فردی نیستید که قبلاً بودید: شما واقعیتی در وجود خود کشف کرده‌اید که این‌جهانی نیست اما در عین حال از آن و هم‌چنین از شما، جدا نیست.

حالا اجازه دهید تمرین معنوی شما این باشد: در حالیکه دوباره به زندگی عادی‌تان باز می‌گردید، تمام توجه‌تان را بر دنیای بیرون و ذهن‌تان متمرکز نکنید. مقداری از آن را درون نگه دارید. من قبلاً هم در این مورد صحبت کرده‌ام. وجود درونی خود را وقتی که مشغول فعالیت‌های روزمره هستید، احساس کنید. مخصوصاً زمانی که درگیر روابط‌تان هستید یا با طبیعت در ارتباط می‌باشید. آرامش را عمیقاً در آن احساس کنید. دروازه را باز نگه دارید. شما آن را مانند احساسی عمیق از آرامشی که جایی در پس‌زمینه‌ی دیگر چیزهاست، احساس می‌کنید. آرامشی که هرگز شما را ترک نمی‌کند، حال آن بیرون هر چه که می‌خواهد اتفاق بیفتد. شما تبدیل به پلی بین ابراز نشده و ابراز شده می‌شوید، پلی بین خدا و جهان. این همان وضعیت ارتباط با منشأ است که ما آن را روشن‌بینی یا آگاهی می‌نامیم.

این مضمون در ذهن‌تان پیش نیاید که ابراز نشده چیزی جدا از ابراز شده است. چگونه می‌تواند این طور باشد؟ ابراز نشده زندگی موجود در هر فرم و شکل است، همان جوهره‌ی درونی که در همه چیز موجود است. همانی که در همه جای دنیا گسترده است. اجازه دهید برای شما توضیح دهم.

خواب بدون رؤیا

شما هر شب و زمانی که وارد مرحله‌ی خواب بدون رؤیا می‌شوید، در واقع سفری به ابراز نشده دارید. شما با سرچشمه یکی می‌شوید و از آن انرژی حیاتی مورد نیازی را می‌گیرید که برای دوام آوردن در دنیای شکل‌ها و فرم‌های جداگانه یا همان دنیای ابراز شده به آن نیاز دارید. این انرژی از غذا هم بسیار حیاتی‌تر است: "انسان تنها با نان زنده نمی‌ماند." اما در این فاز از خواب، شما آگاهانه وارد این گستره نمی‌شوید. هر چند عملکردهای جسمانی هنوز هم وجود دارند، اما در این وضعیت دیگر "شما"یی وجود ندارد. آیا می‌توانید تصور کنید رفتن به خواب بدون رؤیا با آگاهی کامل چگونه است؟ اما تصور این امر غیر ممکن است زیرا این حالت هیچ نوع محتوایی ندارد. ابراز نشده تا زمانی که آگاهانه وارد آن نشوید، شما را رستگار نمی‌کند. به همین علت است که حضرت عیسی نمی‌گوید حقیقت شما را آزاد می‌کند بلکه می‌گوید: "شما حقیقت را خواهید دانست و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد." این حقیقتی مفهومی نیست، بلکه حقیقت زندگی ابدی و جاودان ورای فرم و شکل است که یا به طور مستقیم درک و شهود می‌شود و یا هرگز ادراک نمی‌شود. اما تلاش نکنید در این مرحله از خواب هشیار بمانید. بسیار بعید است که بتوانید موفق شوید. در بالاترین حد فقط ممکن است در این مرحله بسیار آگاه باقی بمانید اما نه چیزی ورای آن. این چیزی است که رؤیای شفاف نام دارد که ممکن است بسیار جذاب و مسحورکننده باشد اما آزاد کننده نیست.

در نتیجه از وجود درونی‌تان به عنوان دروازه‌ای استفاده کنید که از طریق آن می‌توانید وارد ابراز نشده شوید و این دروازه را باز نگه دارید تا در تمام مدت با این منشاء در ارتباط باشید. تا جایی که مربوط به وجود درونی باشد، هیچ اهمیتی ندارد که جسم ظاهری شما پیر است یا جوان، فرتوت است یا قوی. وجود درونی بی‌زمان است. اگر هنوز هم نمی‌توانید آن را احساس کنید، یکی از دروازه‌های دیگر را امتحان کنید، هر چند که همه‌ی آنها در نهایت یکی هستند. در مورد برخی از آنها بسیار صحبت کرده‌ام، اما دوباره به صورت مختصر به آنها اشاره‌ای خواهم داشت.

دروازه‌های دیگر

حال را می‌توان اکنون به صورت دروازه‌ی اصلی دید. حال جنبه‌ی حیاتی هر دروازه‌ی دیگری است که شامل وجود درونی شما نیز می‌شود. شما نمی‌توانید بدون اینکه حضوری یکپارچه در حال داشته باشید، وارد وجود درونی‌تان شوید.

زمان و دنیای ابراز شده درست همانطور که حال بی‌زمان و ابراز نشده به یکدیگر متصل هستند، به هم مربوطند. وقتی زمان روانشناختی را از طریق آگاهی و حضور در حال حل می‌کنید، هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از ابراز نشده آگاه می‌شوید. شما از طریق احساس کردن آن به صورت تشعشع و قدرتی که حضور آگاهانه‌ی شما دارد، آن را به طور مستقیم درک می‌کنید. منظور ما اینجا محتوا نیست بلکه فقط حضور است. هم‌چنین از ابراز نشده در درون و از طریق گستره‌ی حواس‌تان به صورت غیر مستقیم آگاهی دارید. به عبارت دیگر جوهره‌ی خدا را در هر موجود، گل، سنگ و خودتان احساس می‌کنید. "هر چیزی که هست، مقدس است". به همین علت است که حضرت عیسی مرتب از جوهره و ذات خود یا هویت مسیح بودنش حرف می‌زند و در انجیل توماس می‌گوید: "چوبی را دو تکه کنید، من آنجا هستم. سنگی را بردارید و باز هم مرا آنجا پیدا خواهید کرد."

دروازه‌ای دیگر به سوی ابراز نشده از طریق توقف فکرتان باز می‌شود. این امر می‌تواند با کاری بسیار ساده آغاز شود مانند: تنفس یا مشاهده‌ی آگاهانه و یا هشیاری کامل نسبت به یک گل، به شکلی که دیگر هیچ نوع گفتگوی ذهنی وجود نداشته باشد. راه‌های بسیار زیادی برای ایجاد وقفه در جریان بی‌توقف فکر وجود دارد. این چیزی است که معنای مدیتیشن است. فکر بخشی از گستره‌ی ابراز شده است. فعالیت مداوم ذهنی شما را در دنیای فرم‌ها و اشکال اسیر نگه می‌دارد و درست مانند پرده‌ای مات جلوی شما کشیده می‌شود که مانع از آگاه شدن نسبت به ابراز نشده یا همان آگاهی بدون شکل و بی‌زمان ذات خداوند در شما و در تمام دیگر موجودات می‌شود. وقتی که به شدت حاضر هستید، نیازی نیست در مورد توقف فکرتان نگران باشید. زیرا ذهن به صورت خود به خود متوقف می‌شود. به همین علت است که می‌گویم حال جنبه‌ی حیاتی تمام دروازه‌هاست.

تسلیم و آزاد کردن مقاومت‌های احساسی-ذهنی به آنچه که هست، می‌تواند دروازه‌ای دیگر به ابرازنشده باشد. علت این امر بسیار ساده است، مقاومت درونی شما را از دیگران، خودتان و دنیای پیرامون‌تان جدا می‌کند. این مقاومت احساس جدا افتادگی که اگو به شدت به آن وابسته است را تقویت می‌نماید. همان چیزی که اگو برای بقا به آن احتیاج دارد. هر چه این حس جدا افتادگی شدیدتر باشد، شما بیشتر به دنیای فرم‌های جداگانه و ابراز شده پناه

می‌برید. و هر چه این وابستگی شما به دنیای بیرونی بیشتر باشد، هویت شما هر چه بیشتر غیر قابل نفوذ خواهد شد. دروازه بسته می‌شود و شما از بعد درونی و ژرفای وجودتان جدا می‌مانید. اما این هویت ابراز شده در حالت تسلیم نرم می‌شود و چیزی مانند یک پرده‌ی شفاف می‌گردد، درست مانند همان چیزی که بود و به این شکل ابراز نشده می‌تواند از طریق شما بدرخشد. این دیگر بستگی به شما دارد که آیا می‌خواهید دروازه‌ای در زندگی‌تان باز کنید که به شما امکان دسترسی آگاهانه به ابراز نشده را می‌دهد یا خیر. با میدان انرژی درون‌تان مرتبط شوید، به شدت حاضر باشید، هویت خود را از ذهن‌تان جدا کنید، به آنچه که هست تسلیم شوید، اینها همه و همه دروازه‌هایی هستند که می‌توانید از آنها استفاده کنید اما شما فقط به استفاده از یکی از آنها نیاز دارید.

مطمئناً عشق باید یکی دیگر از این دروازه‌ها باشد؟

نه اینطور نیست. به محض اینکه یکی از این دروازه‌ها باز شود، عشق در کنار شما خواهد بود درست مانند ادراک و احساس یگانگی. عشق یک دروازه نیست بلکه چیزی است که از طریق این دروازه وارد این جهان می‌شود. تا زمانی که شما به طور کامل در هویت مصورتان اسیر هستید، هیچ عشقی وجود ندارد. کار شما جستجو برای عشق نیست بلکه باید دروازه‌ای را باز کنید که عشق بتواند از طریق آن بیرون بیاید.

سکوت

آیا علاوه بر مواردی که گفتید، دروازه‌های دیگری نیز وجود دارند؟

بله، هستند. ابراز نشده از ابراز شده جدا نیست بلکه در سرتاسر این دنیا پراکنده است اما آنچنان پنهان شده که تقریباً همه کس آن را نادیده می‌گیرند. اگر بدانید کجا را نگاه کنید، آن را همه جا پیدا خواهید کرد. هر لحظه دروازه‌ای باز می‌شود.

آیا صدای پارس سگ را در دوردست می‌شنوید؟ یا ماشینی که عبور می‌کند؟ به دقت گوش کنید. آیا می‌توانید حضور ابراز نشده را در آن احساس کنید؟ نمی‌توانید؟ به دنبال سکوتی باشید که صداها از آن ناشی می‌شوند و دوباره به آن باز می‌گردند. بیشتر به سکوت توجه کنید تا صداها. توجه به سکوت بیرون باعث بوجود آمدن سکوت درونی می‌شود: ذهن آرام می‌شود و دروازه‌ای گشوده.

هر صدایی از سکوت متولد می‌شود و دوباره در آن می‌میرد و در مدت زندگی‌اش با سکوت احاطه شده است. سکوت باعث می‌شود صدا زندگی بیابد. سکوت بخش ابراز نشده و لاینفک هر صدایی است، هر نت موسیقی و هر ترانه و واژه‌ای. ابراز نشده در این دنیا به شکل سکوت وجود دارد. به همین علت است که گفته شده هیچ چیز در این دنیا بیشتر از سکوت به خدا شبیه نیست. تمام کاری که شما باید انجام دهید، این است که به آن توجه کنید. حتی در طول یک گفتگو نیز می‌توانید نسبت به وقفه‌های بین واژه‌ها و سکوت‌هایی هر چند کوتاه بین جملات آگاه شوید. در حالیکه این کار را انجام می‌دهید، آرامش درون شما رشد می‌کند. شما نمی‌توانید به سکوت توجه کنید بدون اینکه همزمان در درون‌تان آرام باشید. سکوت بیرون و آرامش درون. شما وارد گستره‌ی ابراز نشده شده‌اید.

فضا

درست همان طور که صدا نمی‌تواند بدون سکوت وجود داشته باشد، هیچ چیز هم نمی‌تواند بدون "بی- چیزی" و بدون فضای خالی که بودن آن را امکان‌پذیر می‌کند، وجود داشته باشد. هر جسم یا هیئت فیزیکی از هیچ بوجود می‌آید، توسط آن احاطه شده و دوباره به هیچ باز می‌گردد. این وضعیت هم‌چنین درون هر جسم فیزیکی نیز وجود دارد و "هیچ" بیشتر از "هر چیزی" در آن موجود است.

فیزیکدان‌ها به ما می‌گویند که پایداری ماده تنها یک خیال است. حتی چیزهایی که به نظر جامد و منسجم می‌آیند، شامل بدن انسان، تقریباً ۱۰۰ درصد فضای خالی محسوب می‌شوند زیرا فاصله‌ی بین اتم‌ها در مقایسه با اندازه‌شان بسیار زیاد است. مطلب دیگر اینکه حتی داخل هر اتم نیز فضای خالی بسیار زیادی وجود دارد. آنچه که باقی می‌ماند بیشتر شبیه به یک فرکانس ارتعاشی است تا ذراتی منسجم از ماده، شاید چیزی شبیه به یک نت موسیقی.

بودایی‌ها بیش از ۲۵۰۰ سال است که به این نکته پی برده‌اند. "فرم خالی است و خالی بودن فرم است." این جمله‌ای از *هارت سوترا* است که یکی از باستانی‌ترین متون بودایی شناخته شده می‌باشد. جوهره‌ی همه چیز تهی است.

ابراز نشده نه تنها به عنوان سکوت در این دنیا آشکار می‌شود، بلکه هم‌چنین در سرتاسر جهان مادی به عنوان فضا وجود دارد: از درون و از بیرون. اما نادیده انگاشتن آن درست به آسانی عدم ادراک سکوت است. همه به چیزهایی که در فضا وجود دارد توجه نشان می‌دهند اما چه کسی به خود فضا توجه می‌کند؟

به نظر می‌رسد شما به این امر اشاره می‌کنید که هیچ یا تهی فقط هیچی نیست بلکه کیفیت اسرارآمیزی در مورد آن وجود دارد. این هیچ چیست؟

شما نمی‌توانید چنین سؤالی بپرسید. ذهن شما تلاش می‌کند هیچ را تبدیل به چیزی کند. درست در همان لحظه‌ای که شما آن را تبدیل به چیزی کنید، آن را از دست داده‌اید. هیچ یا همان فضا پدیده‌ای ابراز نشده به صورت عنصری بیرونی در دنیای ادراک و حواس است. این بیشترین چیزی است که می‌توان در مورد آن گفت و حتی به نوعی یک تناقض و پارادوکس به نظر می‌رسد. هیچ را نمی‌توان تبدیل به سوژه‌ای برای دانش کرد. شما نمی‌توانید در مورد "هیچ" رساله‌ی دکترا بنویسید. وقتی دانشمندان در مورد فضا مطالعه می‌کنند، معمولاً آن را تبدیل به چیزی می‌کنند و در نتیجه جوهره و سرشت آن را به طور کامل نادیده می‌گیرند. جای شگفتی ندارد که آخرین تئوری در مورد فضا این است که فضا به هیچ وجه خالی نیست بلکه ماده‌ای در آن موجود است. به محض اینکه شما یک تئوری داشته باشید،

پیدا کردن شواهدی برای معتبر کردن آن کار دشواری نیست، حداقل تا زمانی که یک تئوری دیگر از راه برسد. "هیچ" تنها می‌تواند تبدیل به دروازه‌ای برای ورود به ابراز نشده شود البته اگر تلاش به ادراک یا فهمیدن آن از نظر تئوری نداشته باشید.

آیا این کاری نیست که ما اینجا انجام می‌دهیم؟

هرگز. من علائمی را برای شما فراهم می‌کنم تا به شما نشان دهم چگونه می‌توانید بعد ابراز نشده را وارد زندگی‌تان کنید. ما تلاش نداریم آن را درک کنیم. چیزی برای فهمیدن وجود ندارد.

فضا "وجودی" ندارد. "وجود داشتن" در لغت به معنای "بارز بودن" است. شما نمی‌توانید فضا را درک کنید زیرا شاخص و بارز نیست. هر چند فضا در خود هیچ وجودی ندارد، اما باعث می‌شود هر چیز دیگر بوجود بیاید. سکوت نیز وجود ندارد و هم‌چنین ابراز نشده.

در نتیجه وقتی که شما توجه‌تان را از سوژه به فضا معطوف می‌کنید و از خود فضا آگاه می‌شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟ جوهره‌ی این اتاق چیست؟ مبلمان، تابلوها و ... در اتاق هستند اما آنها خود اتاق نیستند. کف، دیوارها و سقف تعیین‌کننده‌ی مرزهای این اتاق هستند اما آنها نیز خود اتاق نیستند. در نتیجه جوهره‌ی اتاق چیست؟ فضا، مسلماً فضای خالی. بدون آن دیگر "اتاقی" وجود نخواهد داشت. از آنجا که فضا "هیچ" است، می‌توانیم بگوییم آنچه که "نیست"، مهمتر از آنچه که "هست" می‌باشد. در نتیجه از فضایی که پیرامون شما را گرفته، آگاه شوید. در مورد آن فکر نکنید بلکه آن را احساس کنید به همان شکلی که هست. به "هیچ" توجه کنید.

در حالیکه به این کار مبادرت می‌ورزید، تغییری در آگاهی شما و در درون‌تان رخ می‌دهد. علت آن از این قرار است: همتایان درونی اشیاء موجود در فضا مانند مبلمان، دیوارها و .. را می‌توان سوژه‌های فکری دانست. مانند افکار، احساسات و دیگر موارد مربوط به حواس. آگاهی نیز همتای درونی فضا است که به سوژه‌های ذهنی شما امکان بودن می‌دهد. درست مانند فضا که بودن را برای همه چیز امکان‌پذیر می‌کند. در نتیجه اگر توجه‌تان را از اشیاء بگیرید، به صورت اتوماتیک به سوژه‌های ذهن نیز توجه نمی‌کنید. به عبارت دیگر: شما نمی‌توانید فکر کنید و از فضا یا همان سکوت آگاه باشید. شما با آگاه شدن از فضای خالی پیرامون‌تان به طور همزمان از فضای بی‌ذهنی و آگاهی ناب یعنی همان ابراز نشده نیز آگاه می‌شوید. این روشی است که به واسطه‌ی آن آگاهی نسبت به فضا تبدیل به دروازه‌ای به آگاهی ناب برای شما می‌شود.

فضا و سکوت دو جنبه‌ی عنصری مشابه هستند یعنی همان هیچ مشابه. آنها به نوعی برونگرایی فضای درونی و سکوت درونی به شمار می‌روند که آرام و پایدار است: زهدان بی‌نهایت

و خلاق هستی. اغلب انسان‌ها کاملاً نسبت به این بعد ناآگاه هستند. هیچ فضا و سکوت درونی در آنها وجود ندارد و به این شکل خارج از تعادل بسر می‌برند. به عبارت دیگر می‌توان گفت آنها دنیا را می‌شناسند یا حداقل فکر می‌کنند که می‌شناسند اما خدا را نمی‌شناسند. آنها هویت خود را منحصراً از فرم و شکل و ساختار روانی‌شان بدست می‌آورند و از جوهره‌ی هر چیزی ناآگاه هستند. از آنجا که هر شکلی به شدت ناپایدار است، آنها در ترس زندگی می‌کنند. ترس نیز ادراکی عمیقاً نادرست از خود و دیگر انسان‌ها به آنها می‌دهد و به این شکل دیدگاه آنها از کل جهان اشتباه است.

اگر نوعی آشفتگی کیهانی پایان دنیا را با خود به همراه داشته باشد، دنیای ابراز نشده کاملاً از آن بی‌تأثیر خواهد بود. در *آموزه‌های معجزات* این واقعیت به این شکل واضح بیان شده است: "هیچ چیز واقعی نمی‌تواند تهدید شود. هیچ چیز غیر واقعی وجود ندارد. در اینجا آرامش و صلح خداوند جاری است."

اگر شما در ارتباطی آگاهانه با ابراز نشده باقی بمانید، دنیای ابراز شده و هر گونه‌ی حیات را به عنوان جنبه‌ای از زندگی یگانه‌ی موجود ورای فرم و شکل عمیقاً مورد احترام و عشق قرار می‌دهید. شما هم‌چنین می‌دانید هر فرم و شکلی نهایتاً دوباره از بین می‌رود و در پایان هیچ چیز آنقدرها هم ارزش ندارد. شما آنچنان که مسیح می‌گوید "بر جهان پیروز شده‌اید" یا به قول بودا "از دریا گذشته‌اید و به ساحلی دیگر رسیده‌اید."

ماهیت حقیقی فضا و زمان

حالا به این مسئله توجه داشته باشید: اگر هیچ چیز به جز سکوت نبود، دیگر برای شما وجود خارجی نداشت و شما نمی‌دانستید که آن چیست. تنها وقتی که صدایی بوجود می‌آید، شما از حضور سکوت آگاه می‌شوید. هم‌چنین اگر فقط فضا وجود داشت و در آن هیچ چیز دیگری نبود، فضا برای شما معنا و مفهومی نداشت. خود را به صورت نقطه‌ای از آگاهی شناور در گستره‌ی بی‌پایان فضا تصور کنید، نه ستاره‌ای، نه کهکشانی فقط فضای خالی. اما ناگهان فضا دیگر به هیچ وجه گسترده نخواهد بود و اصلاً وجود نخواهد داشت. دیگر هیچ سرعت یا حرکتی از این جا به آنجا وجود نداشت. اما برای اینکه سرعت و فاصله وجود داشته باشند، حداقل دو نقطه‌ی مرجع مورد نیاز است. فضا زمانی بوجود می‌آید که یک تبدیل به دو می‌شود و در حالیکه دو تبدیل به "ده هزار چیز دیگر" می‌شود، آنگونه که *لائو تسه* از جهان ابراز شده به این شکل یاد می‌کند، فضا بیشتر و بیشتر گسترده می‌شود. در نتیجه فضا و جهان در آن واحد شکل می‌گیرند.

هیچ چیز نمی‌تواند بدون فضا وجود داشته باشد اما فضا در عین حال هیچ است. قبل از اینکه کیهان بوجود بیاید، یا قبل از همان "بیگ بنگ" اگر این طور ترجیح می‌دهید، هیچ فضای گسترده‌ای وجود نداشت که انتظار پر شدن را بکشد. اصلاً فضایی وجود نداشت همانطور که هیچ چیز دیگری هم نبود. تنها چیزی که بود، ابراز نشده، همان عنصر یگانه بود. وقتی این یگانه تبدیل به ده هزار شد، فضا ناگهان به نظر رسید و به بسیاری چیزهای دیگر امکان بودن داد. فضا از کجا آمده بود؟ آیا توسط خدا خلق شد تا گیتی را در آن قرار دهد؟ مسلماً این طور نیست. فضا "هیچ بودن" است در نتیجه هرگز خلق نشده است.

در یک شب صاف بیرون بروید و به آسمان نگاه کنید. هزاران ستاره‌ای که شما می‌توانید با چشم غیر مسلح ببینید، چیزی بیشتر از بخش بی‌نهایت کوچکی از آنچه که حقیقتاً آن بالا وجود دارد، نیست. تا کنون بیش از ۱۰۰ میلیارد کهکشان توسط تلسکوپ‌های بسیار قدرتمند کشف شده است که هر کدام از آنها "جزیره‌ای کیهانی" در نوع خود هستند و میلیاردها ستاره دارند. اما چیزی که بیش از همه شگفت‌انگیز است، بیکرانی خود فضاست و عمق و آرامشی که امکان ظهور چنین شگفتی‌هایی را فراهم می‌سازد. هیچ چیز دیگری نمی‌تواند تا این حد باشکوه و الهام بخش‌تر از گستردگی غیر قابل تصور فضا و ثبات آن باشد و با این حال خود آن چیست؟ خلاء، خلائی بی‌پایان.

آنچه که ما با ادراک جهانی و از طریق ذهن و حواس‌مان به نام فضا می‌شناسیم، خود ابراز نشده اما به شکلی ظاهری است. این "پیکره‌ی" خداوند است و بزرگترین معجزه در آن این

است: این آرامش و گستردگی که کائنات را به هستی نائل می‌دارد، نه تنها در فضا وجود دارد، بلکه درون شما نیز هست. وقتی شما به طور کامل حاضر باشید، این فضای درونی را به صورت بی‌ذهنی و آرامشی بی‌نظیر تجربه خواهید کرد. این فضا در شما ژرفایی بسیار بیکران دارد اما در چارچوبی خاص قرار نمی‌گیرد. قرار دادن گستردگی فضا در بعدی خاص خود نوعی ادراک نادرست از عمقی بی‌پایان است، صفتی که در این واقعیت متعالی جایگاهی ندارد.

طبق نظر انیشتین، فضا و زمان از هم جدا نیستند. من دقیقاً منظور او را متوجه نمی‌شوم اما فکر می‌کنم تلاش به ابلاغ این نکته دارد که زمان بعد چهارم فضا است. او از آن به عنوان "تسلسل فضا-زمان" یاد می‌کند.

بله، ادراک بیرونی شما از فضا و زمان در نهایت یک خیال است اما بخشی از حقیقت در آن وجود دارد. هر دوی آنها صفاتی لازمه‌ی خداوند هستند، بیکرانی و جاودانگی طوری تعریف و ادراک شده‌اند که انگار بخشی بیرون از شما هستند و وجودی خارجی محسوب می‌شوند. هم زمان و هم فضا در وجود شما یک همتای درونی دارند که ماهیت حقیقی آنها و هم‌چنین شما را آشکار می‌کند. فضا استوار و آرام است، یعنی گستره‌ای از بی‌ذهنی جاودانه. همتای درونی زمان حضور است، آگاهی از حال ابدی. به یاد داشته باشید که هیچ نوع تمایزی بین آنها وجود ندارد. وقتی فضا و زمان درون شما به عنوان ابراز نشده تحقق یابند، یعنی همان بی‌ذهنی و حضور؛ فضا و زمان خارجی به هستی خود ادامه می‌دهند اما دیگر چندان برای شما مهم نیستند. جهان نیز ادامه دارد اما دیگر نمی‌تواند شما را محصور کند.

از اینرو هدف غایی جهان دیگر در خود آن نیست بلکه در شکلی متعالی شده از جهان وجود دارد. درست همانطور که اگر هیچ چیزی در فضا وجود نداشته باشد نمی‌توان نسبت به آن آگاهی پیدا کرد؛ جهان نیز برای ابراز شدن بوجود آمده تا ادراک شود. ممکن است این مثل بودایی را شنیده باشید که: "اگر هیچ اوهامی وجود نداشت، هشیاری و رسیدن به روشنی نیز تحقق نمی‌یافت." ابراز نشده از طریق جهان و در نهایت شماست که خود را می‌شناسد. شما اینجا هستید تا هدف و نیت الهی هستی و کائنات آشکار شود. *شما اینقدر مهم هستید!*

مرگ آگاهانه

جدا از خواب بدون رویا که قبلاً به آن اشاره کردم، یک دروازه‌ی غیر اختیاری دیگر نیز وجود دارد. این دروازه برای مدت کوتاهی و در زمان مرگ فیزیکی باز می‌شود. حتی اگر شما تمام فرصت‌های دیگر برای ادراک معنوی را در طول زندگی‌تان از دست داده باشید، آخرین دروازه بلافاصله پس از مرگ جسم‌تان برای شما باز می‌شود.

گزارشات بسیار متعددی از افرادی وجود دارد که تصویری از یک دروازه‌ی نوری درخشان را دیده‌اند و دوباره به زندگی بازگشته‌اند. این همان چیزی است که از آن به عنوان تجربه‌ی نزدیک به مرگ یاد می‌شود. آنها هم‌چنین از یک احساس آرامش عمیق همراه با حس سعادت و شادی درونی حرف زده‌اند. این امر در *کتاب تبتی مردگان* به عنوان "درخشش تابناک نور بی‌رنگ خلاء" یاد شده است که به شما می‌گوید "خود حقیقی شماست." این دروازه برای مدت کوتاهی باز می‌ماند و اگر شما با بعد ابراز نشده در زندگی‌تان مواجه نشده باشید، ممکن است آن را از دست بدهید. اغلب افراد مقاومت درونی بسیار زیادی همراه خود دارند، ترس بیش از حد، وابستگی بیش از حد به تجربیات احساسی و یا هویت یافتن بیش از حد با دنیای ابراز شده. در نتیجه زمانی که آنها این دروازه را می‌بینند، از سر ترس از آن رو بر می‌گردانند و آگاهی را از دست می‌دهند. بیشتر آنچه که بعد رخ می‌دهد غیر ارادی و اتوماتیک است. در نهایت یک چرخه‌ی تولد و مرگ دیگر وجود خواهد داشت زیرا حضور آنها آنقدر قوی نبوده است تا به جاودانگی آگاهانه برسند.

پس عبور از این دروازه به معنای فنا نیست؟

درست مانند دیگر دروازه‌هایی که از آن عبور می‌کنید، ماهیت حقیقی و نورانی شما باقی می‌ماند اما شخصیت‌تان از بین می‌رود. در هر صورتی، هر چه واقعی باشد یا ارزشی حقیقی در شخصیت شما داشته باشد، همان ماهیت حقیقی شماست که می‌درخشد. این موارد هرگز از بین نمی‌روند. هیچ چیزی که واقعی است و ارزشی واقعی دارد، هرگز نابود نمی‌شود.

رفتن به نزدیک مرگ یا مردن، انحلال فرم فیزیکی است و همیشه فرصتی عالی برای تحقق معنوی می‌باشد. این فرصت اغلب مواقع از دست می‌رود زیرا ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که تقریباً نسبت به مرگ با دیده‌ی اغماض نگاه می‌کند و از هر چیزی که ارزش واقعی دارد نیز غافل است.

هر دروازه‌ای یک دروازه‌ی مرگ به شمار می‌رود، مرگ خودی دروغین. وقتی که شما از آن عبور می‌کنید، هویت یافتن با آن شکل روانشناختی و ساخته‌ی ذهن را متوقف می‌سازید. به

این شکل شما متوجه خواهید شد که مرگ تنها یک اوهام است درست مانند هویت بیرونی شما که چیزی جز وهم و خیال نبود. این تمام آن چیزی است که مرگ است. تا زمانی که شما به این اوهام وابسته باشید، مرگ بسیار دردناک است.

روابط آگاهانه (روشن)
از هر جایی که هستید، وارد حال شوید

من همیشه فکر می‌کردم روشنایی و آگاهی حقیقی امکان‌پذیر نیست مگر در یک رابطه‌ی عاشقانه بین یک مرد و زن. آیا این همان چیزی نیست که ما را مجدداً یگانه می‌کند؟ زندگی یک فرد چگونه می‌تواند به تکامل برسد تا زمانی که چنین رویدادی برای او اتفاق بیفتد؟

آیا این یک تجربه‌ی حقیقی برای شما بوده است؟ آیا این امر برای شما اتفاق افتاده است؟

هنوز نه، اما چطور ممکن است به شکل دیگری باشد؟ من می‌دانم که روزی اتفاق خواهد افتاد.

به عبارت دیگر شما منتظر رویدادی در زمان هستید تا باعث نجات شما شود. آیا این همان خطای بنیادینی نیست که در مورد آن صحبت می‌کردیم؟ رستگاری در هیچ مکان و زمان دیگری امکان‌پذیر نیست. رستگاری همین جا و حالاست.

معنی این جمله چیست؟ رستگاری همین جا و همین حالا؟ من متوجه نمی‌شوم. حتی نمی‌دانم رستگاری به چه معناست.

اغلب افراد به دنبال لذات جسمانی یا انواع و اقسام لذت‌های روانشناختی هستند زیرا معتقدند این چیزها باعث سعادت‌شان می‌شود یا آنها را از نوعی احساس ترس یا فقدان رها می‌کند. ممکن است شادی و سعادت به عنوان احساسی متعالی از سرزندگی ناشی از لذت‌های جسمی یا احساس امنیت و کامل بودن از نظر روانی تعریف شود. این جستجویی به دنبال رستگاری است که از حالت نارضایتمندی یا عدم احساس تکامل سرچشمه می‌گیرد. اما زیاد پیش می‌آید که هر نوع احساس رضایتمندی بدست آمده عمر بسیار کوتاهی داشته باشد در نتیجه وضعیت رضایتمندی یا تکامل مجدداً بر یک نقطه‌ی خیالی فرافکنی می‌شود که دور از اینجا و حالا است. "وقتی که *این* را بدست آوردم یا از *آن* یکی رها شدم، همه چیز خوب خواهد شد." این پیش‌فرض ذهنی ناخودآگاه است که اوهام رستگاری در آینده را پیش می‌کشد.

رستگاری واقعی احساس آرامش و تکامل در زندگی و در تمام ابعاد آن است. این احساس مربوط به شما در هر حالی که هستید می‌باشد، تا در وجود خود احساس خوبی کنید. خوبی‌ای که متضادی ندارد، لذت بودن که به هیچ چیز بیرون از خود وابسته نیست. این احساس به

عنوان تجربه‌ای گذرا درک نمی‌شود بلکه حضوری پایدار دارد. در الهیئت به این حالت "شناختن خدا" می‌گویند. شناختن ژرف‌ترین جوهره‌ی خود که چیزی بیرون از شما نیست. رستگاری حقیقی یعنی شناختن خود به عنوان بخشی جدانشدنی از یگانه هستی بی‌زمان و بی-شکل که تمام موجودات و کائنات هستی خود را از آن بدست می‌آورند.

رستگاری حقیقی وضعیت آزادی است. آزادی از ترس، رنج، پیش‌فرض‌های فقدان و عدم تکامل و در نتیجه تمام خواسته‌ها، نیازها، گرفتن‌ها و وابستگی‌ها. آزادی از تفکر اجباری، منفی‌گرایی و بالاتر از همه آزادی از گذشته و آینده به عنوان یک نیاز روانشناختی. ذهن‌تان به شما می گوید نمی‌توانید از اینجا به آنجا برسید. چیزی باید رخ دهد، یا شما قبل از اینکه به چنین حالتی برسید یا بتوانید رها شوید، باید تبدیل به این یا آن شوید. در واقع ذهن‌تان به شما می‌گوید قبل از اینکه بتوانید رها شوید یا به تکامل برسید، به زمان نیاز دارید؛ شما به جستجو، مرتب‌سازی، انجام، دسترسی، بدست‌آوردن، تبدیل شدن یا ادراک چیزی نیاز دارید. شما زمان را به عنوان ابزاری برای رستگاری می‌بینید در حالیکه زمان در حقیقت بزرگترین مانع بر سر راه رستگاری است.

شما فکر می‌کنید نمی‌توانید از جایی که هستید به آنجا برسید زیرا در این لحظه هنوز کامل یا به اندازه‌ی کافی خوب نیستید. اما واقعیت این است که همین جا و همین حالا تنها نقطه‌ای است که می‌توانید به آنجا برسید. شما با ادراک این امر که به آنجا "رسیده‌اید"، به آنجا "می‌رسید." شما زمانی خدا را پیدا می‌کنید که متوجه می‌شوید نیازی نیست دنبال آن بگردید. در نتیجه تنها یک راه برای رسیدن به رستگاری وجود دارد: هر وضعیتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد اما هیچ موقعیت خاصی مورد نیاز نیست. در هر حال تنها یک نقطه‌ی دسترسی وجود دارد و آن "حالا" است. دور از این لحظه هیچ رستگاری‌ای وجود ندارد. آیا شما تنها و بدون شریک هستید؟ از همین موقعیت وارد حال شوید. آیا در یک رابطه هستید؟ از همان جا وارد حال شوید.

هیچ کاری یا بدست آوردن چیزی نمی‌تواند شما را به رستگاری نزدیک‌تر کند مگر حال. شاید ادراک این مسئله دشوار باشد آن هم برای ذهنی که عادت دارد فکر کند آینده ارزشمند است. هم‌چنین هیچ کاری که در گذشته انجام داده‌اید یا در حق شما انجام شده است نمی‌تواند مانع پاسخ مثبت شما به حال و توجه‌تان به آن شود. شما نمی‌توانید این کار را در آینده انجام دهید. یا همین حالا انجام می‌دهید، یا هرگز.

ارتباطات عشق/تنفر

تا وقتی که به فرکانس آگاهی و حضور دسترسی پیدا نکنید، تمام ارتباطاتی که در آن هستید، مخصوصاً روابط صمیمانه‌ی شما عمیقاً متزلزل خواهند بود و در پایان ناکارآمد می‌شوند. ممکن است این روابط برای مدتی بی‌نقص باشند، مثلاً وقتی که عاشق شده‌اید اما این کمال ظاهری در نهایت به مشاجره، نزاع، نارضایتی و خشونت‌های احساسی یا حتی فیزیکی ختم می‌شود و هر روز بر شدت مشاجرات افزوده می‌شود. به نظر می‌رسد اغلب "روابط عاشقانه" خیلی زود تبدیل به روابط عشق/تنفر می‌شوند. به این شکل عشق می‌تواند در یک لحظه تبدیل به حملاتی وحشیانه، احساس انزجار یا عقب‌نشینی کامل از هر نوع علاقه‌ای شود. جالب اینجاست که این امر یک روند عادی به شمار می‌رود. رابطه برای مدتی در نوسان است شاید چند ماه یا چند سال. نوسانی بین عشق و تنفر و به همان اندازه که به شما لذت می‌دهد، به همان اندازه هم برای‌تان درد به همراه دارد. چندان نامعمول نیست که زوج‌ها به این چرخه معتاد شوند. این درام باعث می‌شود آنها احساس زنده بودن کنند. وقتی که تعادل بین قطب‌های مثبت و منفی از بین رفت و قطب منفی برتری یافت، این چرخه‌های مخرب با کثرت و شدت بیشتری رخ می‌دهند و نهایتاً دیر یا زود رابطه پایان می‌یابد.

شاید به نظرتان برسد اگر فقط می‌توانستید این چرخه‌های منفی یا مخرب را حذف کنید، رابطه‌ی شما خوب می‌شد و مانند گلی شکوفا می‌گشت؛ اما افسوس. این کار ممکن نیست. وضعیت‌های دو قطبی حالتی دوگانه و وابسته به یکدیگر دارند. شما نمی‌توانید یکی را بدون دیگری تجربه کنید. حالت مثبت از همان اول در ذات خود وضعیت منفی اما ابراز نشده را همراه دارد. هر دوی آنها در واقع جنبه‌هایی متفاوت از یک اختلال و عملکرد ناکارآمد هستند. من اینجا در مورد روابطی صحبت می‌کنم که معمولاً از آنها به عنوان روابط عاطفی یاد می‌شود. روی صحبت من عشق حقیقی نیست، زیرا این عشق هیچ وضعیت متضادی ندارد و علت هم در این است که از جایی ورای ذهن سرچشمه می‌گیرد. عشق به صورت یک وضعیت دائم بسیار نادر است همانطور که انسان‌های آگاه بسیار نادر هستند. در هر حال زمانی که وقفه‌ای در جریان ذهن ایجاد می‌شود، می‌توان بارقه‌هایی هر چند کوتاه مدت از عشق را تجربه کرد.

مسلماً بخش منفی یک رابطه بسیار ساده‌تر از بخش مثبت آن قابل تشخیص است. هم‌چنین بسیار آسان‌تر است تا این منشاء منفی را در شریک‌تان ببینید تا در خودتان. این رویکرد منفی می‌تواند خود را به فرم‌های مختلفی نشان دهد: تملک‌گرایی، حسادت، کنترل، عقب‌نشینی و بیزاری‌های ناگفته، نیاز به محق بودن، بی‌تفاوتی و خودشیفتگی، نیازهای احساسی، زیرکی، نیاز به مباحثه، انتقاد، قضاوت، سرزنش، حمله، خشم، انتقام‌های ناخودآگاه از

دردهای گذشته و اعمال آنها بر شریک فعلی، خشم و خشونت فیزیکی و ....

شما در جنبه‌ی مثبت احساس می‌کنید "عاشق" شریک‌تان هستید. این حالت ابتدا وضعیتی بسیار رضایت‌بخش است. شما به شدت احساس سرزندگی و زنده بودن می‌کنید. وجود شما ناگهان معنادار شده است زیرا کسی به شما نیاز دارد، شما را می‌خواهد و باعث می‌شود حس ویژه‌ای نسبت به خود داشته باشید. شما هم متقابلاً همین کار را برای او انجام می‌دهید. وقتی که با هم هستید، احساس می‌کنید یک روح در دو بدن هستید. این احساس می‌تواند آنقدر شدید باشد که باقی جهان در مه بی‌اهمیتی فرو رود.

در هر حال ممکن است به این نکته نیز پی برده باشید که نوعی نیاز شدید و حالتی بسیار چسبنده در این شدت احساس وجود دارد. شما به آن شخص معتاد شده‌اید. او برای شما درست مانند یک ماده‌ی مخدر است. زمانی که این دارو در دسترس باشد، حال بسیار خوبی دارید اما امکان یا حتی فکر اینکه او ممکن است دیگر در کنار شما نباشد، می‌تواند منجر به بروز احساساتی مانند حسادت، تملک‌گرایی، تلاش به حق‌السکوت‌گیری احساسی، سرزنش، متهم کردن و ... دیگر موارد شود که همه و همه از ترس از دست دادن ناشی می‌شوند. اگر فرد دیگر شما را ترک کند، این کار او می‌تواند منجر به شدیدترین دشمنی‌ها یا عمیق‌ترین افسردگی‌ها شود. لطافت عشق در یک چشم به هم زدن تبدیل به حمله‌ای وحشیانه یا اندوهی دهشت‌بار خواهد شد. حالا عشق کجاست؟ آیا عشق می‌تواند در یک چشم به هم زدن تبدیل به نقطه‌ی مقابل خود شود؟ آیا از اول عشقی در کار بود یا تمام ماجرا فقط یک وابستگی اعتیاد مانند بود؟

اعتیاد و جستجو برای یکی شدن

چرا ما باید به یک فرد دیگر معتاد شویم؟

علت اینکه روابط عشقی و عاطفی در سرتاسر دنیا با چنان شدت و حدتی جستجو می‌شوند این است که به نظر می‌رسد چنین تجربه‌ای نوعی آزادی از حالت ترس، نیاز، فقدان و عدم تکاملی عمیق ایجاد می‌کند که در واقع بخشی از وضعیت بشر در حالت ناآگاهی و تاریکی می‌باشد. این حالت هم دارای بعد جسمی است و هم بعد روانشناسی.

به نظر می‌رسد شما در بعد جسمانی کامل نیستید و هرگز هم نخواهید بود: شما یا یک مرد یا زن هستید که باید گفت نیمی از یک کل به شمار می‌روید. در چنین سطحی این تمایل به یکی شدن یا همان بازگشت به یگانگی خود را به صورت جذب زن و مرد به یکدیگر ابراز می‌کند: نیاز مرد به یک زن و نیاز زن به یک مرد. این حالت در واقع نیاز و اضطراری تقریباً غیر قابل اجتناب برای پیوستن به قطب انرژی مخالف است. اما ریشه‌ی این نیاز فیزیکی در اصل یک نیاز روحی است: تمایل برای پایان دوگانگی، بازگشت به وضعیت یگانگی. نزدیکی جسمانی در نوع خود نزدیک‌ترین حالت به این وضعیت البته در سطح فیزیکی است. به همین علت است که رابطه‌ی جنسی می‌تواند عمیق‌ترین احساس رضایت در گستره‌ی فیزیکی را ارائه کند. اما یگانگی جنسی چیزی بیشتر از بارقه‌ای زودگذر از یگانگی نیست، نوعی سعادت بسیار کوتاه و گذرا. تا زمانی که شما به طور ناخودآگاه و ناآگاهانه به دنبال چنین تجربه‌ای به عنوان ابزاری برای یکی شدن باشید، در واقع به دنبال پایان دو گانگی در سطح مادیات و فرم هستید که مسلماً نمی‌توانید آن را اینجا پیدا کنید. شاید لحظاتی بسیار عطش‌افزا از بهشت را تجربه کرده باشید، اما اجازه ندارید در آنجا ساکن شوید و به زودی خود را مجدداً در یک جسم جدا می‌بینید.

اما این حس فقدان یا عدم تکامل در سطح روانی بسیار گسترده‌تر از سطح جسمانی است. تا وقتی هویت شما ذهنی باشد، احساسی خارجی نسبت به خود خواهید داشت. به عبارت دیگر حسی که شما از خود دارید، مربوط به چیزهایی است که در نهایت هیچ ارتباطی با شما پیدا نمی‌کنند: نقش اجتماعی، دارایی‌ها، ظاهر، موفقیت‌ها و شکست‌ها، سیستم عقاید و ...

این هویت ساخته‌ی ذهن دروغین یا همان اگو، احساس آسیب‌پذیری و عدم امنیت می‌کند و همیشه به دنبال چیزهای جدید است تا به واسطه‌ی آنها هویت یابد و احساس کند وجود دارد. اما هیچ چیز برای داشتن احساسی پایدار از تکامل کافی نیست. ترس همیشه باقی می‌ماند و احساس فقدان و نیاز را با خود به همراه دارد.

سپس نوبت به روابط ویژه می‌رسد. همان رابطه‌ای که ظاهراً پاسخی بر تمام مشکلات و

نیازهای اگو است. حداقل این چیزی است که ابتدا به نظر می‌رسد. تمام چیزهای دیگری که شما حس هویت‌تان را قبلاً از آنها بدست می‌آوردید، نسبتاً بی‌اهمیت جلوه می‌کنند. شما حالا یک نقطه‌ی محوری یگانه دارید که جای تمام موارد قبلی را می‌گیرد و به زندگی‌تان معنا می‌بخشد، شما نیز هویت خود را از آن بدست می‌آورید. هویت شما مرتبط با فردی است که عاشق او هستید. به نظر می‌رسد شما دیگر تکه‌ای جدا افتاده و تنها در جهان نیستید. دنیای شما حالا دارای یک محور مرکزی است: کسی که دوستش دارید. در نتیجه با توجه به این واقعیت که این محور بیرون از شما قرار گرفته، شما هنوز هم یک هویت خارجی دارید که ابتدا به نظر می‌رسد هیچ اهمیتی نداشته باشد. آنچه که مهم است، آن احساس نقص و عدم تکامل زیرین است، همان ترس و فقدانی که ویژگی‌های اگو به شمار می‌روند و دیگر به چشم نمی خورند. اما آیا واقعاً این احساسات رفته‌اند؟ آیا نابود شده‌اند یا خود را زیر نقاب سعادت پنهان کرده‌اند؟

اگر شما در ارتباطات‌تان هم عشق و هم حالت متضاد آن را تجربه می‌کنید، (مانند حمله و خشونت‌های احساسی و ...) در نتیجه این احتمال وجود دارد که این وابستگی اگو و نیاز شدید و اعتیاد مانندش را به جای عشق اشتباه گرفته‌اید. شما نمی‌توانید در یک لحظه عاشق شریک‌تان باشید و در لحظه‌ی دیگر به او حمله کنید. عشق واقعی متضادی ندارد. اگر عشق شما دارای این متضاد است، پس عشق حقیقی نیست بلکه نیاز شدید اگو برای داشتن حسی عمیق‌تر و کامل‌تر از خود است، نیازی که فرد مقابل شما می‌تواند به طور موقت آن را برآورده کند.

اما زمان‌هایی پیش می‌آید که شریک شما به صورتی رفتار می‌کند که دیگر نمی‌تواند نیازهای شما را برآورده کند، یا بهتر است بگوییم نیازهای اگو را. احساساتی مانند ترس، درد و فقدان که بخشی لاینفک از آگاهی ذهنی شما هستند و رابطه‌ی عاشقانه آنها را پوشانده بود، حالا دوباره به سطح می‌آیند. درست مانند هر اعتیاد دیگری، وقتی مواد در دسترس‌تان باشد حال بسیار خوبی دارید و در اوج هستید اما زمان‌هایی نیز پیش می‌آید که مخدر دیگر به دردتان نمی‌خورد. وقتی این احساسات دردناک دوباره ظاهر می‌شوند، حتی بیشتر از قبل آنها را احساس می‌کنید و علاوه بر این شریک‌تان را به عنوان مقصر اصلی و علت این احساسات می‌شناسید. این امر به این معناست که شما آنها را به بیرون فرافکنی می‌کنید و با تمام خشونت وحشیانه‌ای که بخشی از درد شماست، به دیگران حمله می‌کنید. این حمله ممکن است باعث بیدار شدن دردهای شریک‌تان نیز بشود یا او هم ممکن است دست به حمله‌ی متقابل بزند. در چنین مرحله‌ای، اگو هنوز هم در کمال ناآگاهی امیدوار است که این حمله‌ها یا تلاش‌هایش برای تغییر اوضاع تنبیهی به اندازه باشد که شریک را وادار کند رفتارش را تغییر دهد. به این شکل دوباره از آنها به عنوان نقابی برای پوشش درد استفاده می‌کند.

هر اعتیادی از یک انکار ناخودآگاه و ناآگاهانه در مواجهه با دردهای شخصی و عبور از آنها

ناشی می‌شود. هر اعتیادی با درد آغاز می‌شود و با درد پایان می‌یابد. شما به هر چیزی که اعتیاد داشته باشید، از الکل گرفته تا غذا، داروهای مجاز و غیر مجاز و یا یک شخص؛ در واقع در حال استفاده از یک ماده یا شخصی هستید تا دردهای‌تان را پنهان کنید. به همین علت است که وقتی تب و تاب اولیه می‌خوابد، رنج و درد بیشتری در این ارتباطات رومانتیک پدید می‌آید. این ارتباطات خود عامل درد و رنج نیستند بلکه دردی را که از قبل در شما ریشه دوانده آشکار می‌کنند. این کاری است که هر اعتیادی انجام می‌دهد. هر اعتیادی به جایی می‌رسد که دیگر برای شما کارگر نیست و به این شکل درد را با شدت بیشتری نسبت به گذشته احساس می‌کنید.

این یکی از دلایلی است که اغلب افراد همیشه در حال فرار از لحظه هستند و رستگاری را در آینده می‌جویند. اولین چیزی که ممکن است با تمرکز به حال با آن مواجه شوند، همان درد است و به همین علت است که آنها می‌ترسند. کاش می‌دانستند دسترسی به حال چقدر آسان است و چگونه می‌توان گذشته و دردهایش را با قدرت حال نابود کرد، حقیقتی که می‌تواند اوهام را از میان بردارد. کاش آنها می‌دانستند چقدر به سرشت حقیقی و خدا نزدیک هستند.

اجتناب از رابطه در تلاش برای اجتناب از درد نیز پاسخ این مشکل نیست. در هر حال درد آنجاست. سه رابطه‌ی نافرجام در طول هر چند سال بیشتر احتمال دارد شما را به بیداری برساند تا اینکه سه سال در یک جزیره‌ی دورافتاده باشید یا خودتان را در خانه حبس کنید. اما اگر بتوانید حضوری همه جانبه را وارد تنهایی‌تان کنید، این نیز برای شما مفید خواهد بود.

از روابط اعتیاد گونه تا روابط آگاهانه

آیا می‌توانیم این ارتباطات اعتیاد مانند را تبدیل به روابط حقیقی کنیم؟

بله. با حاضر بودن و شدت دادن حضور، با بذل توجه بیشتر به ژرفای حال: چه تنها زندگی می‌کنید و چه با شریک‌تان، کلید اصلی حاضر بودن در حال است. برای اینکه عشق شکوفا شود، نور آگاهی شما باید به اندازه‌ی کافی قوی باشد تا دیگر متفکر زائد یا پیکره‌ی درد نتوانند بر شما مستولی شوند و آنها را به جای خود حقیقی‌تان اشتباه نگیرید. شناخت خود به عنوان هستی موجود ماورای متفکر، آرامش ماورای سر و صدای ذهن و عشق و لذت ماورای درد، یعنی رسیدن به آزادی، رستگاری و روشنایی. برای اینکه خود را از پیکره‌ی درد جدا کنید، باید حضور را وارد درد سازید و به این شکل آن را متحول کنید. برای جدا شدن از تفکر، باید ناظری آرام بر افکار و رفتار خود باشید؛ خصوصاً در مورد آن الگوهای تکراری که توسط ذهن و دیگر نقش‌های اگو اجرا می‌شود.

اگر "منیت" را کنار بگذارید، ذهن آن ویژگی اجباری بودنش را از دست می‌دهد که در واقع همان جبر بر قضاوت کردن، مقاومت نشان دادن به آنچه که هست و ایجاد تراژدی و تناقض است و تمام اینها به دردی جدید منتهی می‌شوند. در واقع همان لحظه‌ای که قضاوت به واسطه‌ی پذیرش متوقف شود، لحظه‌ی رهایی شما از ذهن است. اینگونه است که برای عشق، لذت و آرامش فضای خالی ایجاد می‌کنید. به این شکل ابتدا از قضاوت خود دست می‌کشید و سپس قضاوت شریک‌تان را رها می‌کنید. بهترین عامل تسریع‌کننده برای تغییر در رابطه، پذیرش کامل شریک‌تان به همان شکلی که هست، می‌باشد؛ به صورتی که هیچ نیازی به داوری یا تغییر در او وجود نداشته باشد. این کار بلافاصله شما را به جایگاهی ورای اگو می‌برد. در این مرحله است که تمام بازی‌های ذهن و وابستگی‌های اعتیاد مانند پایان می‌یابند. دیگر قربانی و صیادی وجود ندارد، نه متهمی و نه متهم کننده‌ای. این لحظه را هم‌چنین باید پایانی برای تمام وابستگی‌های حاشیه‌ای دانست، یعنی کشیده شدن به الگوهای ناخودآگاه دیگران و تداوم بخشیدن به آنها. به این شکل هر دوی شما "در عشق" یا عاشق هستید و به عبارت دیگر بیش از هر زمان دیگری همراه با هم عمیقاً در حال یا همان هستی بسر می‌برید. آیا این امر می‌تواند به همین سادگی انجام شود؟ آری، به همین سادگی.

عشق وضعیت بودن و هستی است. عشق شما در بیرون نیست بلکه عمیقاً در وجود شما نهفته است. شما هرگز آن را از دست نمی‌دهید و عشق نیز هرگز شما را ترک نمی‌کند. این عشق به کس دیگری وابسته نیست و عنصری خارج از شما نمی‌باشد. شما می‌توانید در آرامش و ثبات حضورتان واقعیت بدون شکل و بی‌زمان خود را به صورت زندگی ابرازنشده که تمام جسم فیزیکی شما را به حرکت و تکاپو وا می‌دارد، احساس کنید. در چنین حالتی قادر خواهید

بود همان زندگی و حیات موجود در ژرفای هر انسان و موجودات زنده‌ی دیگر را احساس کنید. شما در این حالت ورای پرده‌ی شکل و فرم‌های جدا از هم به جهان نگاه می‌کنید. این ادراک و تحقق یگانگی است. این عشق است.

خدا چیست؟ یگانه هستی جاودان موجود در تمام اشکال حیات. عشق چیست؟ احساس حضور آن یگانه هستی در خود و دیگر موجودات. هست شدن. در نتیجه تمام عشق‌ها، عشق خدا هستند.

عشق گزینش‌کننده نیست، درست همانطور که نور خورشید انتخابی نمی‌تابد. عشق تنها یک موجود را ویژه و خاص نمی‌کند. عشق انحصاری نیست. منحصر بودن دیگر عشق خدا نیست بلکه عشق "اگو" است. در هر حال شدت احساس عشق واقعی در افراد می‌تواند متغیر باشد. ممکن است فردی بتواند عشق شما را بسیار شفاف‌تر و شدیدتر از سایرین منعکس کند و اگر خود او نیز چنین احساسی به شما داشته باشد، می‌توان گفت که شما در یک رابطه‌ی عاشقانه قرار دارید.

پیوندی که شما را به آن شخص مرتبط می‌سازد، درست همانی است که شما را به فردی که در اتوبوس کنارتان نشسته یا با یک پرنده، درخت و گل مرتبط می‌سازد. تنها تفاوت در میزان شدتی است که از این رابطه احساس می‌شود.

حتی در همان رابطه‌های اعتیادآور نیز ممکن است لحظاتی پیش بیاید که چیزی واقعی‌تر بدرخشد، چیزی که ماورای آن نیازهای دوجانبه‌ی همیشگی است. این لحظات همان مواقعی هستند که ذهن شما و شریک‌تان برای مدت کوتاهی متوقف می‌شود و پیکره‌ی درد عقب‌نشینی کرده و غیر فعال می‌شود. این حالت گاهی اوقات زمان عشقبازی رخ می‌دهد و یا وقتی که هر دوی شما شاهد معجزه‌ی تولد نوزادی هستید و یا با مرگ مواجه شده‌اید و یا ممکن است به شدت بیمار باشید. در واقع این حالت‌ها زمانی رخ می‌دهند که وضعیت پیش آمده ذهن را مسکوت و عاجز از هر کلامی می‌کند. وقتی چنین وضعیتی پیش می‌آید، هستی شما که معمولاً پشت لایه‌های ذهنی پنهان است، آشکار می‌شود و به همین علت رابطه‌ی حقیقی نیز نمایان می‌گردد.

ارتباط حقیقی یعنی اشتراک و یکی شدن، یعنی تحقق یگانگی که همان عشق است. این احساس معمولاً خیلی زود دوباره از بین می‌رود مگر اینکه بتوانید به اندازه‌ی کافی حضور خود را حفظ کنید و از الگوهای تکراری ذهن دور بمانید. به محض اینکه هویت ذهنی و ذهن شما بازگردند، دیگر خودتان نخواهید بود بلکه تنها یک تصویر ذهنی از خود دارید و دوباره شروع به ایفای نقش و شرکت در بازی‌هایی می‌کنید که برآورده‌کننده‌ی نیازهای اگو هستند. در چنین حالتی شما دوباره یک ذهن بشری هستید که وانمود می‌کند انسان است و با ذهنی دیگر تعامل دارید و نمایشنامه‌ی درامی را بازی می‌کنید که "عشق" نام دارد.

هر چند ممکن است بارقه‌هایی کوتاه از حقیقت را ببینید، اما عشق واقعی شکوفا نمی‌شود مگر اینکه خود را کاملاً و برای همیشه از هویت ذهنی‌تان رها کرده و حضورتان آنقدر کفایت کند تا پیکره‌ی درد را در خود حل کند. حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به عنوان یک شاهد حضور داشته باشید. به این شکل پیکره‌ی درد نمی‌تواند بر شما مستولی شود و عشق را به نابودی بکشاند.

روابط به عنوان تمرین درونی

در حالیکه آگاهی هویت‌یافته از ذهن و اگو بر تمام امور اجتماعی، سیاسی و ساختارهای اقتصادی ساخته‌ی خود حکمرانی می‌کند و آن را به آخرین مرحله‌ی نابودی می‌کشاند، روابط بین مردان و زنان نیز نمایانگر بحرانی عمیق است که بشر اکنون خود را در آن می‌بیند. از آنجا که بیشتر افراد هویتی به شدت ذهنی دارند، اغلب روابط آنها نیز در هستی ریشه ندارد و در نتیجه تبدیل به منبعی از درد و رنج می‌شود و پر از مشکلات و تضادهاست.

در حال حاضر میلیون‌ها انسان تنها زندگی می‌کنند یا تک‌والد هستند و قادر نمی‌باشند رابطه‌ای صمیمی با دیگری ایجاد کنند یا از این می‌هراسند تراژدی روابط گذشته‌ی آنها تکرار شود. باقی افراد نیز از یک رابطه به رابطه‌ی دیگری وارد می‌شوند و در واقع باید گفت در جستجوی هدفی خیالی یعنی همان رسیدن به تکامل از طریق یگانه شدن با انرژی جنس مخالف‌شان مدام وارد چرخه‌های لذت-درد می‌شوند. برخی دیگر نیز به تداوم همان رابطه‌ی ناکارآمد ادامه می‌دهند و با یکدیگر باقی می‌مانند و برای این کارشان بهانه‌هایی دارند. آنها این روابط منفی را برای خاطر بچه‌ها، امنیت، نیروی عادت، ترس از تنهایی یا برخی مزایای دوجانبه یا حتی به علت اعتیاد ناخودآگاه به هیجان ناشی از درد و درام‌های احساسی ادامه می‌دهند.

در هر حال هر بحرانی نه تنها خطرساز است، بلکه می‌تواند فرصت‌هایی نیز در بر داشته باشد. اگر روابط الگوهای ذهنی اگو را تشدید کنند و به آنها انرژی بدهند و در نتیجه پیکره‌ی درد را بیدار کنند، یعنی همان کاری که اکنون در حال انجام آن هستند، چرا به جای اینکه این واقعیت را پذیرفت، از آن فرار کرد؟ چرا به جای اجتناب از روابط و ادامه دادن به جستجوی شبح یک شریک ایده‌آل به عنوان پاسخی برای تمام نیازها، همین روابط را ادامه نداد؟ فرصت‌های نهفته در هر بحرانی آشکار نمی‌شوند مگر اینکه حقایق هر موقعیتی کاملاً ادراک و پذیرفته شوند. تا زمانی که منکر این حقایق شوید، تا زمانی که تلاش به فرار از آنها کنید و یا آرزو داشته باشید شرایط متفاوت باشند، پنجره‌ی فرصت‌ها به روی شما باز نمی‌شود و شما در آن موقعیت به دام می‌افتید و در نهایت همه چیز بدتر و بدتر می‌شود.

با آگاهی و پذیرش حقایق، درجه‌ای از آزادی نیز همراه آن می‌آید. به طور مثال زمانی که شما می‌دانید یک ناهماهنگی وجود دارد و این آگاهی را به عنوان یک دانش جدید در خود دارید، این ناهماهنگی دیگر نمی‌تواند به همان شکل سابق باقی بماند. زمانی که شما می‌دانید در آرامش نیستید، دانش شما یک فضای آرام و پایدار ایجاد می‌کند که عدم آرامش شما را با عشق و مهربانی در بر می‌گیرد و به این شکل عدم آرامش را به آرامش تبدیل می‌کند. تا وقتی مسئله‌ی تحول درونی مطرح باشد، شما نمی‌توانید هیچ کاری در مورد آن انجام دهید. شما

نمی‌توانید خود را متحول کنید و قطعاً قادر نخواهید بود نه تنها شریک‌تان، بلکه هیچکس دیگر را نیز متحول کنید یا تغییر دهید. تمام آن کاری که *می‌توانید* انجام دهید، ایجاد فضایی برای وقوع تغییر و تحول است، فضایی برای ورود عشق.

در نتیجه هر وقت رابطه‌ی شما به خوبی پیش نمی‌رود، هر زمان که این رابطه عصبانیت و *جنون* را در شما و شریک‌تان بیدار می‌کند، خوشحال باشید. آنچه که در ناخودآگاه و ناهشیاری بوده است، به سطح آمده و روشن شده است. این فرصتی برای رستگاری است. هر لحظه نسبت به آن لحظه هشیار باشید، مخصوصاً از وضعیت درونی‌تان. اگر این حالت عصبانیت است، بدانید که عصبانیت هست. اگر حسادت، حالت تدافعی، مباحثه، احساس محق بودن، نیاز کودک درون به عشق و توجه یا هر نوع درد احساسی دیگر است، بدانید و واقعیت آن لحظه را در خود حفظ کنید. به این شکل رابطه تبدیل به *سادهانا* یا تعلیم روحی شما می‌شود. اگر چنین رفتارهای ناآگاهانه‌ای را در شریک‌تان مشاهده کردید، آن را عاشقانه در آغوش آگاهی خود بگیرید و نسبت به آن واکنش نشان ندهید. ناآگاهی و آگاهی نمی‌توانند مدتی طولانی در کنار یکدیگر حضور داشته باشند، حتی اگر این آگاهی تنها در فرد مقابل وجود داشته باشد نه در کسی که از روی ناآگاهی عمل می‌کند. نوع انرژی موجود در خشونت و حمله حضور عشق را کاملاً غیر قابل تحمل می‌داند. اگر نسبت به رفتار ناآگاهانه‌ی شریک‌تان هر نوع واکنشی نشان دهید، خودتان نیز ناآگاه می‌شوید. اما اگر به خاطر آورید واکنش خود را بشناسید، هیچ چیز نابود نمی‌شود.

نوع بشر زیر فشار شدیدی برای تکامل قرار گرفته زیرا این تنها فرصت ما برای بقا به عنوان نژاد انسان است. این امر خصوصاً تمام ابعاد زندگی شما و بویژه روابط خصوصی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در هیچ دوره‌ای روابط تا این حد مشکل‌دار و پر از تضاد و تناقض نبوده‌اند. همانگونه که ممکن است خود شما نیز متوجه شده باشید، این روابط برای خوشحال کردن یا کامل کردن شما نیستند. اگر هدف رستگاری و نجات از طریق یک رابطه را دنبال می‌کنید، دوباره و دوباره شکست می‌خورید و این اوهام نابود می‌شوند. اما اگر بپذیرید این رابطه برای آگاه کردن شما شکل گرفته نه سعادت و شادی‌تان، به این شکل رابطه می‌تواند برای شما رستگاری و نجات همراه داشته باشد و شما خود را با آگاهی والاتری هماهنگ می‌کنید که می‌خواهد در این جهان دیده به دنیا بگشاید. در چنین موقعیتی آن دسته که الگوهای قدیمی را دنبال می‌کنند، درد، سردرگمی، خشونت و جنون فزاینده‌ای را تجربه می‌کنند.

من معتقدم برای اینکه یک رابطه تبدیل به تمرین معنوی شود، مشارکت هر دو نفر لازم است. به طور مثال شریک من هنوز هم با همان الگوهای قدیمی حسادت و بدبینی عکس‌العمل نشان می‌دهد و می‌خواهد مرا کنترل کند. من این مسئله را بارها به او گوشزد کرده‌ام اما به نظر می‌رسد او قادر به درک نیست.

برای اینکه زندگی شما تبدیل به یک تمرین و آگاهی معنوی شود، چند نفر لازم است؟ این مسئله اصلاً اهمیت ندارد که شریک شما همکاری نمی‌کند. آگاهی یا سلامت روان تنها از طریق شما می‌تواند وارد این جهان شود. شما نیازی ندارید منتظر بمانید تا آگاه و سلیم شوید یا اینکه فرد دیگری قبل از رسیدن شما به روشنایی به آگاهی برسد. به این شکل ممکن است تا ابد انتظار بکشید. یکدیگر را متهم به ناآگاهی نکنید. لحظه‌ای‌که شما شروع به بحث و مجادله کنید، دوباره یک موقعیت ذهنی ایجاد کرده‌اید و نه تنها از آن موقعیت دفاع می‌کنید، بلکه هم‌چنین حس هویت دروغین‌تان را نیز تقویت می‌نمایید. اگو کنترل شما را در دست می‌گیرد و شما ناآگاه می‌شوید. اما اگر شما بسیار هشیار و در حال باشید، می‌توانید این کار را بدون دخالت اگو انجام دهید، بدون سرزنش، بدون متهم کردن یا اشتباه جلوه دادن کار دیگران.

وقتی شریک‌تان ناآگاهانه رفتار می‌کند، هر نوع قضاوتی را کنار بگذارید. قضاوت یا اشتباه گرفتن رفتار ناآگاهانه‌ی دیگران با کسی که واقعاً هستند، و یا فرافکنی ناآگاهی خود به دیگری و اشتباه گرفتن آن به جای هویت حقیقی افراد خطای محض است. قضاوت نکردن به این معنا نیست که وقتی ناآگاهی یا اختلالی را مشاهده می‌کنید، آن را نادیده بگیرید. معنای این امر "دانا بودن" است تا "واکنش نشان دادن". در نتیجه شما یا کاملاً رها از هر واکنشی می‌شوید و یا واکنش نشان می‌دهید اما آگاهی خود را حفظ می‌کنید. یعنی فضایی ایجاد می‌کنید که واکنش در آن مشاهده می‌شود و حضور آن ممکن می‌گردد. به جای اینکه با تاریکی بجنگید، نور را وارد میدان می‌کنید، به جای اینکه به یک اوهام واکنش نشان دهید، آن را می‌بینید و در عین حال ورای آن را نیز مشاهده می‌کنید. تبدیل شدن به دانش و آگاهی فضایی را برای حضوری عاشقانه فراهم می‌کند که به تمام افراد و موجودات اجازه می‌دهد همان چیزی که هستند، باشند. کاتالیزوری از این قوی‌تر برای تحول وجود ندارد. اگر این روند را تمرین کنید، شریک‌تان نمی‌تواند در عین حال با شما باشد و ناآگاه باقی بماند.

اگر هر دوی شما به این توافق برسید که این رابطه تمرین معنوی شماست، بسیار بهتر است. به این شکل می‌توانید افکار و احساسات‌تان را به محض اینکه رخ می‌دهند به یکدیگر ابراز کنید و یا وقتی واکنشی ایجاد می‌شود، بلافاصله آن را آشکار کنید تا دیگر فاصله‌ی زمانی بین این رویدادها ایجاد نشود که نهایتاً به احساسات یا خشمی ابرازنشده و شناخته نشده تبدیل شود و هر روز به شدت و وخامت آن افزوده گردد. یاد بگیرید آنچه را که احساس می‌کنید بدون سرزنش ابراز کنید. یاد بگیرید با فکری باز و بدون جبهه‌گیری به شریک‌تان گوش کنید. به او فضایی برای ابراز وجود بدهید. حاضر باشید. متهم کردن، دفاع و حمله کردن و تمام دیگر الگوهایی که برای تقویت و حمایت از اگو یا برآورده کرده نیازهای آن طراحی شده‌اند را رها کنید. فضا دادن به خود و دیگران امری حیاتی است. عشق نمی‌تواند بدون چنین فضایی شکوفا شود. وقتی دو عامل مخرب روابط را از آنها حذف کنید: وقتی که پیکره‌ی درد منقلب شده و

شما دیگر با ذهن و موقعیت‌های ذهنی‌تان هویت نمی‌یابید، و اگر شریک‌تان نیز عملکرد مشابهی داشته باشد، نعمت شکوفا شدن و به گل نشستن رابطه‌تان را تجربه خواهید کرد. به این ترتیب شما دیگر آینه‌ی درد و ناآگاهی‌های یکدیگر نیستید و به جای برآورده کردن نیازهای دوجانبه‌ی اگو، عشقی را که عمیقاً در وجودتان احساس می‌کنید نسبت به هم بازتاب می‌دهید. همان عشقی که از ادراک و تحقق یگانگی شما با هر چه که هست سرچشمه گرفته است. این همان عشقی است که متضاد و نقطه‌ی مقابلی برای آن وجود ندارد.

اگر شما رها شوید و شریک‌تان هنوز هم هویت ذهنی داشته باشد و پیکره‌ی درد بر او مستولی باشد، چالشی بزرگ در پیش است. البته این چالش برای شریک شما خواهد بود. زندگی با یک فرد آگاه و به روشنایی رسیده کار آسانی نیست، یا بهتر است بگوییم اگو این شرایط را بسیار تهدیدآمیز می‌داند. یادتان باشد که اگو به مشکلات، تضادها و "دشمنانی" نیاز دارد تا حس جدا افتادگی و هویتش را تقویت کند. ذهن فرد ناآگاه به شدت سرخورده می‌شود زیرا موضع‌گیری‌های ثابتی که دارد مورد مقاومت قرار نمی‌گیرند و این به معنای تضعیف و تزلزل موقعیت اوست و حتی این "خطر" وجود دارد که چارچوب و بنیان همه چیز نابود شود و در نتیجه حس و ادراک فردی کاملاً در هم بشکند. پیکره‌ی درد نیازمند بازخورد است اما آن را دریافت نمی‌کند. نیاز برای مباحثه، تراژدی و تضادها برآورده نمی‌شوند. هوشیار باشید: برخی افراد بی‌مسئولیت، کناره‌گیر، بی احساس یا آن دسته که از احساسات‌شان بریده‌اند، ممکن است فکر کنند یا دیگران را قانع سازند که آنها افرادی آگاه و روشن‌بین هستند و یا حداقل مشکل خاصی ندارند و این شریک‌شان است که مشکل دارد. مردان بیشتر به چنین کاری تمایل دارند و زن مقابل خود را غیر منطقی یا احساساتی می‌دانند. اگر شما می‌توانید احساسات و هیجانات‌تان را حس کنید، راه درازی برای ادراک وجود نورانی نهفته در خود در پیش ندارید. اما اگر همه چیز شما به مغزتان ختم می‌شود، پس فاصله‌ی شما بیشتر است و ابتدا باید نسبت به وجود احساسی‌تان آگاهی پیدا کنید تا پس از آن بتوانید به وجود درونی‌تان دست یابید.

اگر احساس عشق و لذت وجود نداشته باشد، یعنی همان احساس حضور کامل و پذیرش تمام موجودات، پس آگاهی و روشنی وجود ندارد. دیگر نشانه‌ی آگاهی شیوه‌ای است که یک فرد در مواجهه با چالش‌های دشوار یا وقتی که کارها غلط از آب در می‌آیند، اتخاذ می‌کند. اگر آگاهی و "روشن بینی" شما یکی دیگر از همان اوهام اگو باشد، زندگی خیلی زود چالشی برای شما ایجاد می‌کند تا ناآگاهی شما را حال هر چه می‌خواهد باشد، آشکار کند. این ناآگاهی ممکن است به صورت ترس، عصبانیت، جبهه‌گیری، قضاوت، افسردگی و ... باشد. اگر در یک رابطه باشید، بسیاری از این چالش‌ها از طریق شریک‌تان برای شما اتفاق می‌افتد. به طور مثال ممکن است یک زن با مردی بی‌مسئولیت زندگی کند که تمام زندگی‌اش به ذهنیتش منتهی می‌شود. چالشی که برای زن ایجاد می‌شود، به واسطه‌ی عدم درک مرد و توجه به او و ایجاد فضایی برای بودنش شکل می‌گیرد که همه‌ی اینها به علت فقدان حضور است. نبود عشق در

رابطه که معمولاً زنان بیشتر از مردان آن را احساس می‌کنند، پیکره‌ی درد زن را بیدار می‌سازد و او از طریق این هویت به شریکش حمله می‌کند، او را سرزنش می‌نماید، مورد انتقاد قرار می‌دهد و ... این امر برای مرد نیز تبدیل به یک چالش می‌شود و او برای دفاع از خود در برابر حملات پیکره‌ی درد زن که از نظر او کاملاً بی‌معنا هستند، هر چه بیشتر به دام موقعیت‌های ذهنی خود می‌افتد. مرد خود را توجیه می‌کند، در برابر حملات مقاومت می‌کند و یا خود حمله‌ی مقابل انجام می‌دهد. در نهایت ممکن است پیکره‌ی درد در مرد نیز بیدار شود. زمانی که هر دو طرف در این وضعیت غرق شدند، ناآگاهی عمیقی ایجاد می‌شود که به واسطه‌ی حملات احساسی و وحشیانه یا دفاع مقابل شکل گرفته است. آتش‌بس ایجاد نمی‌شود مگر اینکه پیکره‌های درد به رضایت برسند و دوباره غیر فعال شوند. یعنی تا بار بعد.

این تنها یکی از سناریوهای بی‌شمار و امکان‌پذیر در این مورد است. کتاب‌ها و داستان‌های بسیاری در مورد روش‌هایی که ناآگاهی وارد رابطه‌ی زن و مرد می‌شود، نوشته شده است و نوشته خواهد شد. اما همان طور که قبلاً هم اشاره کردم، به محض اینکه ریشه‌ی این اختلالات را درک کنید، نیازی نیست تمام روش‌های ابراز آن را بشناسید و مورد بررسی قرار دهید.

حالا اجازه بدهید نگاهی مختصر به سناریویی داشته باشیم که آن را شرح دادم. هر چالشی در خود فرصتی پنهان برای رستگاری و نجات دارد. در هر مرحله از فرآیند آشکار شدن اختلال می‌توان از ناآگاهی آزاد شد. به طور مثال پرخاشگری‌های زن می‌تواند مانند علامتی برای مرد عمل کند تا به جای اینکه بیشتر در ذهنش غرق شود و به عمق ناآگاهی فرو رود، از این وضعیت ذهنی و هویت دروغین خود بیرون بیاید و بیدار و حاضر شود. زن نیز به جای اینکه پیکره‌ی درد باشد، می‌تواند تبدیل به دانش و آگاهی شود و درد احساسی را در خود مشاهده کند. به این شکل او به قدرت حال دسترسی پیدا می‌کند و تحول درد آغاز می‌شود. این امر می‌تواند فرافکنی درد که به صورت خود به خود و از روی نوعی اجبار ایجاد می‌شود را از بین ببرد. زن می‌تواند به این شکل احساسات خود را به شریکش بگوید. مسلماً هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که مرد به حرف‌های او گوش بدهد اما این کار فرصت خوبی برای مرد ایجاد می‌کند تا حاضر شود و در واقع چرخه‌ی غیر ارادی الگوهای کهنه‌ی ذهنی و عملکردهای مختل‌کننده را در هم بشکند. اگر زن این فرصت را از دست داد، مرد می‌تواند واکنش های ذهنی-احساسی خود نسبت به درد زن را مورد مشاهده قرار دهد و به جای اینکه تبدیل به واکنش شود، حالت دفاعی خود را نظارت کند. مرد در چنین حالتی می‌تواند مشاهده کند که پیکره‌ی درد خودش در حال تحریک شدن است و آگاهی را وارد احساسات و هیجاناتش کند. به این شکل فضای آرام و خالی از آگاهی ناب پدید می‌آید که هستی می‌یابد و این چیزی نیست جز دانش، شاهد آرام و ناظر. این آگاهی درد را انکار نمی‌کند اما فراتر از آن است. این آگاهی به درد اجازه می‌دهد باشد اما در عین حال آن را منقلب می‌کند. این آگاهی همه چیز را می‌پذیرد و همه

چیز را منقلب می‌سازد. دری برای زن باز می‌شود تا از آن وارد شده و به راحتی در این آرامش به مرد بپیوندد.

اگر شما به طور دائم یا حداقل در اغلب مواقع در رابطه‌تان آگاه و حاضر باشید، این امر چالشی بزرگ برای شریک‌تان ایجاد می‌کند. او نمی‌تواند این حضور شما را برای مدت طولانی تحمل کند و ناآگاه باقی بمان د. اگر او آماده باشد، از دری که شما به رویش باز کردید وارد می‌شود و در آرامش به شما می‌پیوندد. اما اگر آماده نباشد، شما درست مانند روغن و آب از یکدیگر جدا خواهید شد. تحمل نور برای کسی که می‌خواهد در تاریکی باقی بماند، کاری بسیار دشوار است.

چرا زنها به روشنایی و آگاهی نزدیک‌تر هستند؟

آیا موانع رسیدن به روشن‌بینی و آگاهی برای مردان و زنان مشابه است؟

بله اما تأکید آنها متفاوت است. در واقع باید گفت به طور کلی احساس و بودن در بدن برای زن‌ها آسان‌تر است در نتیجه به هستی نزدیک‌تر بوده و این امر خود به خود آنها را نسبت به یک مرد در موقعیت نزدیک‌تری به روشنایی و آگاهی قرار می‌دهد. به همین علت است که بسیاری از فرهنگ‌های باستانی غریزتاً از چهره‌ها یا قیاس‌های زنانه برای توصیف یا توضیح حقیقت بی‌شکل و مبهم استفاده می‌کردند. حقیقت هستی معمولاً به صورت زهدانی مجسم می‌شده که همه چیز را به دنیا می‌آورد و خود نیز در طول زندگی‌اش به صورت یک فرم باعث شکوفایی همه چیز می‌شود. در کتاب *تائو تِه* چینگ، یکی از باستانی‌ترین و پر مفهوم‌ترین کتبی که تا کنون نگاشته شده است، تائو که می‌توان آن را به همان هستی تعبیر کرد به عنوان "مادر جهان، حضوری ازلی و ابدی" معرفی شده است. طبیعتاً زنان به این وضعیت نزدیک‌تر هستند زیرا به طور بالقوه ابراز نشده را در وجود خود دارند. از اینها گذشته تمام موجودات و همه چیز نهایتاً باید به منشاء خود بازگردند. "همه چیز در تائو محو می‌شود. فقط تائوست که همیشه باقی است." از آنجا که این منشاء مؤنث تلقی می‌شود، در روانشناسی و اسطوره‌شناسی به صورت بخش‌های تاریک و روشن الگوی ازلی زنانگی نمایانده شده است. الهه یا مادر کیهانی دو رو دارد: زندگی می‌بخشد و زندگی باز می‌ستاند.

وقتی ذهن بر انسان‌ها مستولی شد و آنها ارتباط خود با واقعیت و ذات الهی‌شان را از دست دادند، شروع به فکر کردن به خدا به عنوان یک موجود مذکر کردند. جامعه در استیلای مردان قرار گرفت و زنان تبدیل به زیردست مردها شدند.

البته منظور من این نیست که دوباره به نمادهای پیشین زنانه برای نمایش امور الهی بازگردیم. امروزه برخی از افراد به جای واژه‌ی خدا از کلمه ی الهه استفاده می‌کنند. آنها می‌خواهند به نوعی این تعادل از دست رفته بین مرد و زن که مدت‌ها پیش از دست رفته را جبران کنند که البته در جای خود خوب است. اما باید به این نکته توجه داشت که این نوعی نماد و مفهوم است و شاید به طور موقت مفید واقع شود. شاید بتوان آن را نوعی نقشه یا تابلوی راهنما دانست اما این امر فقط اشاره به واقعیتی ورای تمام مفاهیم و تصاویر دارد. در هر حال آنچه که حقیقتاً باقی می‌ماند، این امر است که به نظر می‌رسد فرکانس انرژی ذهن ذاتاً مردانه باشد. این ذهن است که مقاومت می‌کند، می‌جنگد یا کنترل می‌کند، استفاده می‌کند، تغییر می‌دهد، حمله می‌کند، تلاش به گرفتن و مالکیت دارد و .... به همین علت است که نماد کلاسیک خدا ذاتی مردانه دارد و تصویری از چهره‌ای اغلب خشمگین است که آن طور که در

کتاب عهد عتیق آورده شده، باید در ترس از او به زندگی ادامه داد. اما این خدا فقط فرافکنی ذهن بشر است.

برای رفتن ورای ذهن و ارتباط مجدد با واقعیت ژرف هستی، ویژگی‌های دیگری مورد نیاز است: تسلیم، عدم قضاوت، پذیرش زندگی و تمام حیات بدون مقاومت به آن، ظرفیت پذیرش همه چیز در آغوش عاشقانه‌ی دانش و آگاهی. تمام این ویژگی‌ها بسیار نزدیک‌تر به ارکان تشکیل دهنده‌ی زنان هستند.

در حالیکه انرژی ذهن سرسخت و انعطاف ناپذیر است، انرژی هستی نرم و پذیرا بوده و در هر حال بسیار قوی‌تر از ذهن می‌باشد. ذهن تمدن ما را می‌گرداند در حالیکه هستی گرداننده‌ی تمام حیات در کره‌ی ما و ماورای آن است. هستی همان شعور مطلقی است که ابراز مشهود آن را می‌توان در دنیای فیزیکی مشاهده کرد. هر چند زنان به طور بالقوه به هستی نزدیک‌تر هستند، اما مردان نیز می‌توانند در خود به آن دسترسی پیدا کنند.

در حال حاضر اکثر مردان و زنان هنوز هم اسیر ذهن هستند: آنها به واسطه‌ی متفکر اجباری و پیکره‌ی درد هویت می‌یابند. مسلماً این امر چیزی است که مانع از شکوفا شدن روشنایی و عشق می‌شود. به عنوان یک قانون کلی می‌توان گفت مانع عمده برای مردان همان ذهن متفکرشان است و مانع اصلی برای زنان پیکره‌ی درد می‌باشد. هر چند این امر ممکن است در برخی افراد به صورت عکس آن صادق باشد و یا در برخی دیگر هر دو عامل به صورت مساوی وجود داشته باشند.

از بین بردن پیکره‌ی درد گروهی زنان

چرا پیکره‌ی درد بیشتر برای زنان مانع به شمار می‌رود؟

پیکره‌ی درد معمولاً دارای یک جنبه‌ی عمومی و همگانی و هم‌چنین یک بعد فردی است. جنبه‌ی فردی آن را می‌توان دردهای احساسی انباشته شده در فرد که از گذشته به جای مانده است، دانست. جنبه‌ی همگانی این پیکره همان دردی است که طی هزاران سال بیماری، شکنجه، درد، جنگ، جنایت، وحشیگری، جنون و .... در روح و روان بشر نهادینه شده است. پیکره‌ی درد هر کسی بخشی از این پیکره‌ی درد عمومی است. مرزهای متفاوتی برای پیکره‌ی درد همگانی وجود دارد. به طور مثال برخی نژادها یا برخی کشورهایی که خشونت و وحشیگری زیادی در آنها وجود دارد، در مقایسه با دیگران پیکره‌ی درد سنگین‌تری دارند. هر فردی که پیکره‌ی درد او قدرتمند است و به اندازه‌ی کافی آگاه و هشیار نیست و هویت خود را از آن جدا نکرده، نه تنها به طور مداوم یا دوره‌ای مجبور به زنده کردن دردهای احساسی خود می‌شود، بلکه هم‌چنین ممکن است به راحتی یا عامل یا قربانی خشونت شود و این امر بستگی به این دارد که پیکره‌ی درد او به طور دائم فعال است یا منفعل.

از سوی دیگر باید به این نکته اشاره داشت که چنین افرادی ممکن است پتانسیل بیشتری برای رسیدن به روشنایی و آگاهی داشته باشند. این پتانسیل به یقین درک نمی‌شود اما اگر شما در یک کابوس به دام افتاده باشید، مسلماً انگیزه‌ی بسیار بیشتری برای بیدار شدن خواهید داشت تا کسی که تنها در فراز و نشیب های یک خواب معمولی درگیر است.

هر زن جدا از پیکره‌ی درد خود، سهمی در چیزی دارد که می‌توان آن را پیکره‌ی درد زنانه‌ی همگانی دانست مگر اینکه کاملاً آگاه و هشیار باشد. این پیکره‌ی درد از رنج و درد انباشته شده‌ی زنان تشکیل شده که بخشی از آن ناشی از مقهور شدن توسط مردان، بردگی، سوء استفاده، تجاوز، به دنیا آوردن نوزاد، از دست دادن فرزند و ... می‌باشد و ظرف هزاران سال شکل گرفته است.

درد فیزیکی یا احساسی که برای بسیاری از زنان قبل یا در طول دوران عادت ماهیانه ایجاد می‌شود، همان پیکره‌ی درد در بعد همگانی آن است که در آن زمان از خواب بیدار می‌شود. هر چند کاملاً امکان دارد این پیکره‌ی درد در مواقع دیگری نیز تحریک و فعال شود. این امر مانع از جریان آزادانه‌ی انرژی حیات در بدن می‌شود و خونریزی را به صورت یک حالت فیزیکی ابراز می‌کند. این مسئله را برای چند دقیقه ای مورد بررسی قرار می‌دهیم تا ببینیم چگونه می‌شود این امر را به عنوان فرصتی برای روشنایی و رسیدن به آگاهی مورد استفاده قرار داد.

یک زن در چنین دوره‌ای معمولاً تحت غلبه‌ی پیکره‌ی درد قرار می‌گیرد. این وضعیت بار انرژی بسیار قدرتمندی دارد که ممکن است به راحتی شما را به ناآگاهی بکشاند و خود را به واسطه‌ی آن هویت ببخشید. به این شکل شما به شدت تحت تأثیر یک میدان انرژی قوی قرار می‌گیرید که فضای درون شما را اشغال می‌کند و وانمود می‌کند که شماست اما مسلماً او به هیچ وجه شما نیست. این انرژی از طریق شما صحبت می‌کند، عمل می‌کند، فکر می‌کند و وضعیت‌های منفی در زندگی‌تان ایجاد می‌نماید تا بتواند با انرژی آنها به زندگی خود ادامه دهد. این پیکره‌ی درد، درد بیشتری می خواهد، درد به هر شکلی که باشد. من قبلاً این فرآیند را توضیح داده‌ام. چنین وضعیتی می‌تواند بسیار مخرب و منفی باشد. این فقط درد است، دردی ناب، دردی از گذشته اما شما نیست.

تعداد زنانی که در حال حاضر به سمت آگاهی کامل رویکرد دارند بیشتر از مردان است و در سال‌های آینده حتی رشد سریع‌تری در این آمار مشاهده می‌شود. ممکن است مردها نیز در پایان بتوانند با زنان همگام شوند اما در این بین یک شکاف عمیق بین آگاهی مردان و زنان ایجاد می‌شود. زنان در حال باز پس گرفتن حقی هستند که از بدو تولد همراه آنها بوده و در نتیجه این حق طبیعتاً بسیار آسان‌تر به آنها می‌رسد تا به مردان: آنها پلی هستند بین دنیای ابراز شده و دنیای ابراز نشده، بین جسم و روح. اینک کار اصلی شما به عنوان یک زن این است که پیکره‌ی درد را منقلب کنید تا دیگر نتواند بین شما و خود حقیقی‌تان قرار گیرد. مسلماً ممکن است مجبور باشید با دیگر موانع رسیدن به آگاهی مانند ذهن متفکر و ... مقابله کنید اما اگر زمانی که با پیکره‌ی درد مواجه هستید کاملاً آگاه و هشیار باشید، این کار شما را از هویت یافتن با ذهن رها می‌کند.

اولین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است: تا زمانی که با درد هویت یابید، نمی‌توانید از آن رها شوید. تا وقتی که بخشی از حس شما نسبت به کسی که هستید ناشی از دردهای احساسی باشد، شما به صورت ناخودآگاه با هر تلاشی که باعث درمان آن درد می‌شود، مقاومت نشان می‌دهید. چرا؟ پاسخ کاملاً ساده است، زیرا شما می‌خواهید وضعیت‌تان دست‌نخورده باقی بماند و درد تبدیل به بخشی لاینفک از شما شده است. این فرآیندی ناخودآگاه و ناآگاهانه است و تنها راهی که می‌توان بر آن فائق آمد، آوردن این فرآیند به حوزه‌ی آگاهی است.

وقتی که ناگهان متوجه شوید به دردتان وابسته بوده‌اید، ممکن است واقعیتی تکان دهنده باشد اما لحظه‌ای که این امر را درک کردید، این وابستگی را در هم می‌شکنید. پیکره‌ی درد یک میدان انرژی است که تقریباً شبیه به هویتی می‌باشد که به طور موقت در فضای داخلی شما ساکن می‌شود. این همان انرژی زندگی است که به دام می‌افتد، انرژی‌ای که دیگر در جریان نیست. مسلماً پیکره‌ی درد به این علت جا خوش می‌کند که مسائل خاصی در گذشته اتفاق افتاده‌اند. این همان گذشته‌ی زنده در شماست و اگر هویت‌تان را از آن بدست آورید،

هویتی متعلق به گذشته خواهید داشت. یک هویت قربانی همان باوری است که گذشته را قدرتمندتر از حال می نمایاند و این دقیقاً نقطه‌ی مقابل حقیقت است. این همان باوری است که می‌گوید افراد دیگر و کارهایی که آنها در حق شما انجام داده‌اند، مسئول وضعیت فعلی، دردهای احساسی و ناتوانی شما در بودن به عنوان کسی که واقعاً می‌توانستید باشید، هستند. اما واقعیت این است که تنها قدرت موجود همان قدرتی است که در لحظه نهفته است: این قدرت حضور شماست. به محض اینکه شما این حقیقت را درک کردید، متوجه می‌شوید که حالا دیگر خودتان مسئول حفاظت از فضای درون‌تان هستید نه کس دیگر. به یاد داشته باشید گذشته نمی‌تواند در برابر قدرت حال دوام بیاورد.

در نتیجه باید گفت این هویت‌زدایی از گذشته مانع از سر و کار داشتن شما با پیکره‌ی درد می‌شود. برخی از زنانی که به اندازه‌ی کافی آگاه هستند تا این هویت قربانی را در سطح شخصی از خود دور کنند، هنوز به هویت قربانی گروهی وابسته هستند: "آنچه که مردان بر سر زنان آوردند". هم حق با آنهاست و هم نیست. حق با آنهاست زیرا قسمت عمده‌ی پیکره‌ی درد زنان ناشی از خشونت اعمال شده‌ی مردان بر آنها و سرکوب کردن اصل زنانگی در سرتاسر سیاره در طول هزاره بوده است. اما اشتباه آنها در این است که اگر حس هویت خود را از این واقعیت بر گیرند، به این شکل خود را زندانی و اسیر یک هویت قربانی گروهی کرده‌اند. اگر زنی هنوز هم خشم، بیزاری یا اعتراضی دارد، در واقع به پیکره‌ی درد خود وابسته است. این روند ممکن است به او احساسی رضایت‌بخش و هویتی جداگانه همراه با دیگر زنان بدهد اما در عین حال او را در گذشته اسیر می‌کند و مانع از دسترسی کامل او به ذات حقیقی و قدرت واقعی می‌شود. اگر زنان خود را از مردان جدا بدانند، حسی از جدایی ایجاد می‌شود که در نتیجه به تقویت اگو منجر می‌گردد. هر چه اگو قوی‌تر باشد، شما از ذات حقیقی خود دورتر هستید.

در نتیجه پیکره‌ی درد را تبدیل به هویت خود نکنید. بلکه می‌توانید به جای این کار از آن به عنوان عاملی برای دسترسی به آگاهی بهره ببرید. درد را به آگاهی متحول سازید. یکی از بهترین دوران برای این کار همان مواقع خاص ماهانه است. من معتقدم در سال‌های پیش رو، بسیاری از زنان در چنین موقعیتی وارد حوزه‌ی آگاهی کامل می‌شوند. این درست همان موقعیتی است که بسیاری از زنان تحت سلطه‌ی پیکره‌ی درد جمعی زنانه قرار می‌گیرند و در آن غرق می‌شوند. اما به محض اینکه شما به سطح خاصی از آگاهی رسیدید، می‌توانید این روال را معکوس کنید و به جای اینکه ناآگاه شوید، آگاه‌تر گردید. من فرآیند اصلی را قبلاً توضیح داده ام اما اجازه بدهید دوباره آن را برای شما بازگو کنم و این بار نگرشی خاص به پیکره‌ی درد گروهی زنان خواهم داشت.

زمانی که می‌دانید عادت ماهانه در شرف وقوع است و اولین نشانه‌های نزدیک شدن به آن را مشاهده کردید، منظور همان علائمی است که به عنوان تنش‌های قبل از عادت ماهانه و یا

همان بیدار شدن پیکره‌ی درد گروهی زنان شناخته می‌شود، بسیار آگاه و هوشیار باشید و تا جایی که امکان دارد در خود ساکن بمانید. وقتی اولین علامت آشکار شد، شما باید به اندازه‌ی کافی گوش به زنگ باشید تا قبل از اینکه شما را تسخیر کند، آن را به دام بیندازید. به طور مثال ممکن است این اولین علامت احساس رنجش یا عصبانیتی شدید باشد یا ممکن است علامتی کاملاً جسمانی از خود بروز دهد. این حالت را هر چه که هست، قبل از اینکه بتواند تفکر یا رفتار شما را تسخیر کند به دام بیندازید. این امر به سادگی به این معناست که نور آگاهی و توجه‌تان را به آن متمرکز سازید. اگر یک احساس بود، بار انرژی شدید قرار گرفته پشت آن را احساس کنید. بدانید که این پیکره‌ی درد است. در همین حال آگاه نیز باشید یعنی از وجود و حضورتان آگاه بوده و قدرت آن را درک کنید. وقتی حضورتان را به هر احساسی متمرکز سازید، به سرعت تسلیم می‌شود و سپس منقلب می‌گردد. اگر این علامت صرفاً جسمانی بود، توجه شما مانع از تبدیل شدن آن به یک احساس یا فکر می‌شود. به هشیاری و گوش به زنگ بودن ادامه دهید و منتظر علامت بعدی پیکره‌ی درد باشید. وقتی علامت بعدی آشکار شد، درست مانند قبلی آن را شکار کنید.

زمانی که پیکره‌ی درد به طور کامل از حالت انفعال در آمد و بیدار شد، ممکن است برای مدتی در فضای داخلی خود ناپایداری‌های شدیدی تجربه کنید و این امر ممکن است چند روز ادامه داشته باشد. این حالت هر چه که هست، سعی کنید در حال باقی بمانید. تمام توجه خود را به آن بدهید و شاهد این ناآرامی باشید. بدانید که پیکره‌ی درد آنجاست. این آگاهی را حفظ کنید و خود تبدیل به آگاهی شوید. یادتان باشد: اجازه ندهید پیکره‌ی درد از ذهن شما استفاده کند و بر تفکرتان غالب شود. ناظر آن باشید. انرژی آن را به طور مستقیم در بدن‌تان احساس کنید. همانطور که می‌دانید، توجه کامل به معنای پذیرش کامل است.

از طریق این توجه مداوم و در پی آن پذیرش است که پیکره‌ی درد منقلب می‌شود و تبدیل به نور درخشان آگاهی می‌گردد. درست مانند تکه چوبی که کنار آتش قرار بگیرد، خودش نیز تبدیل به آتش می‌شود. اینگونه است که این دوران برای شما نه تنها تبدیل به ابرازی لذتبخش و مثمر ثمر از زنانگی‌تان می‌شود، بلکه دورانی مقدس از تحول است و شما آگاهی جدیدی را به دنیا می‌آورید. به این شکل ماهیت حقیقی شما می‌درخشد و این درخشش هم در بعد الهگی و ذات زنانه است و هم در جنبه‌ی تحول یافته‌ی هستی و وجود الهی آشکار می‌شود و شما به ماورای دوگانگی موجود بین زن و مرد می روید.

اگر شریک شما به اندازه‌ی کافی آگاه باشد، می‌تواند در تمرینی که به آن اشاره کردم کمک کند و خصوصاً در این دوره با حفظ فرکانس آگاهی شدید یاریگر شما باشد. اگر او هر وقت که شما به هویت ناخودآگاه پیکره‌ی درد سقوط می‌کنید، حضور خود را حفظ کند، که این امر معمولاً در ابتدای کار صورت می‌گیرد، شما قادر می‌شوید به سرعت در این وضعیت آرامش به او بپیوندید. این امر به این معناست که هر وقت پیکره‌ی درد به طور موقت بر شما

غلبه کرد، چه در این دوران خاص و یا دیگر مواقع، شریک‌تان آن را با هویت اصلی شما اشتباه نمی‌گیرد. حتی اگر پیکره‌ی درد به او حمله کند، که معمولاً این اتفاق نیز می‌افتد، او طوری که انگار این هویت شما بوده‌اید، واکنش نشان نمی‌دهد یا نسبت به آن دفاع یا عقب‌نشینی نمی‌کند. او فضای حضوری بی‌سابقه را ایجاد می‌کند و به این شکل دیگر به هیچ چیز برای تحول و منقلب شدن نیازی نیست. در سایر مواقع شما نیز می‌توانید درست به همین روش برای او عمل کنید و به او کمک نمایید آگاهی خود را از ذهنش پس بگیرد. هر وقت هویت او ذهنی شد، می‌توانید با جلب توجه او به اینجا و حالا به او کمک نمایید.

با این روش یک میدان انرژی دائم از فرکانسی بالا و ناب بین شما ایجاد می‌شود. در چنین میدان انرژی، هیچ وهمی، هیچ دردی، هیچ تضادی، هیچ چیزی که شما نیست و هیچ چیزی که عشق نیست نمی‌تواند دوام بیاورد. این شرایط بازتاب دهنده‌ی رسیدن به هدف الهی و فرا فردی رابطه‌ی شما می‌باشد. این جریان درست مانند گردابی از آگاهی می‌شود که بسیاری دیگر را نیز درون خود می‌کشد.

رابطه با خود را رها کنید

وقتی کسی کاملاً آگاه باشد، آیا هنوز هم به وجود رابطه احساس نیاز می‌کند؟ آیا یک مرد هنوز هم به سمت زنی کشیده می‌شود و یا یک زن هنوز هم بدون وجود مرد احساس عدم تکامل می‌کند؟

شما چه به روشنایی رسیده باشید چه آگاه نباشید، یا یک زن هستید یا یک مرد. در نتیجه در سطح هویت ظاهری‌تان کامل نیستید. شما نیمی از یک واحد یگانه هستید. این احساس نقص به صورت جذب زن و مرد به یکدیگر نمایانده می‌شود و شما به سمت انرژی جنس مخالف کشیده می‌شوید بدون اینکه میزان آگاهی شما مطرح باشد. اما زمانی که در وضعیت ارتباط دائم درونی بسر می‌برید، این جذبه را به صورت سطحی یا چیزی ثانویه در زندگی‌تان احساس می‌کنید. در این مرحله هر چیزی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد درست در همین وضعیت است. تمام دنیا مانند امواجی می‌شود که روی سطح اقیانوسی بسیار گسترده و ژرف شکل می‌گیرد. شما آن اقیانوس هستید و مسلماً موج نیز خود شما هستید، اما موجی که هویت حقیقی خود را به عنوان اقیانوس درک کرده و در مقایسه با عمق و گستردگی آن، دنیای امواج و تلاطم‌ها دیگر به هیچ وجه مهم نیست.

این امر به این معنا نیست که شما رابطه‌ای عمیق با دیگر افراد یا شریک‌تان ندارید. در واقع شما تنها وقتی می‌توانید رابطه‌ای عمیق داشته باشید که کاملاً از هستی آگاه هستید. شما که خود از هستی سرچشمه گرفته‌اید، می‌توانید بر آنچه که در پس پرده‌ی شکل‌ها و فرم‌ها موجود است متمرکز شوید. مرد و زن در هستی یکی هستند. ممکن است شکل ظاهری شما نیازهای خاصی داشته باشد، اما هستی بی‌نیاز است. هستی از ابتدا کامل و یکپارچه است. اگر این نیازها برآورده شوند، بسیار عالی خواهد بود اما چه این نیازها برطرف شوند یا خیر، تغییری در وضعیت درونی شما ایجاد نمی‌شود. در نتیجه باید گفت کاملاً ممکن است چنانچه نیاز به جنس مخالف در یک فرد آگاه و روشن‌بین برآورده نشود، در بعد ظاهری و بیرونی وجودش احساس فقدان یا عدم تکامل کند اما در همین حال از آرامشی کامل در درون برخوردار باشد و درونا احساسی ژرف از تکامل و رسیدن به هدف داشته باشد.

آیا این گفته صحیح است که شما ابتدا باید با خودتان رابطه‌ی خوبی داشته باشید و خودتان را دوست بدارید تا بتوانید رابطه‌ای مناسب و کامل با فرد دیگر داشته باشید؟

اگر وقتی تنها هستید نمی‌توانید با خودتان راحت باشید، به دنبال رابطه‌ای هستید که بتواند این ناراحتی شما را برطرف سازد. اما می‌توانید مطمئن باشید این ناراحتی دوباره به هر

شکلی در رابطه‌ی شما پدیدار می‌شود و احتمالاً شریک‌تان را مقصر اصلی آن می‌دانید.

تمام آنچه که نیاز دارید، پذیرش این موقعیت به صورت کامل است. به این شکل می‌توانید اینجا و حالا با خودتان راحت باشید.

اما نیازی نیست با خودتان رابطه داشته باشید. چرا فقط نمی‌توانید خودتان باشید؟ وقتی با خودتان رابطه دارید، به این معناست که خود را به دو بخش تقسیم کرده اید: "من" و "خودم"، فاعل و مفعول. دوگانگی ایجاد شده توسط ذهن ریشه‌ی تمام پیچیدگی ها و تناقضات غیر لازم است که منجر به بروز مشکل در زندگی شما می‌شود. شما در وضعیت آگاهی خودتان هستید، "شما" و "خودتان" تبدیل به یک کل واحد می‌شوید. شما دیگر خود را قضاوت نمی‌کنید، برای خودتان افسوس نمی‌خورید، به خودتان افتخار نمی‌کنید، عاشق خودتان نیستید، از خود متنفر نیستید و ... جدایی ایجاد شده توسط خودآگاهی و بازتاب آن درمان شده و طلسم آن باطل می‌شود. دیگر "خودی" وجود ندارد که نیاز باشد از او حمایت یا دفاع کنید یا نسبت به او بازخورد داشته باشید. وقتی به روشن‌بینی برسید، این رابطه دیگر وجود ندارد: رابطه با خود. به محض اینکه این موارد را رها کردید، تمام دیگر ارتباطات شما تبدیل به رابطه‌ای عاشقانه خواهند شد.

ماورای شادی و عدم شادی آرامش است
حقیقت متعالی ورای خوب و بد

آیا بین شادی و سعادت و آرامش درونی تفاوتی هست؟

بله، شادی بر شرایطی تکیه دارد که مثبت تلقی می‌شود اما آرامش درونی به این شکل نیست.

آیا این امکان وجود ندارد تا فقط شرایط مثبت را به زندگی‌مان جذب کنیم؟ اگر رویکرد و تفکر ما همیشه مثبت باشد، تنها رویدادها و موقعیت‌های مثبت در زندگی خواهیم داشت آیا این طور نیست؟

آیا واقعاً می‌دانید چه چیزی مثبت است و چه چیزی منفی؟ آیا تصویر کلی از شرایط را در دست دارید؟ بسیاری از افراد هستند که محدودیت، شکست، فقدان، بیماری یا درد به هر شکلی برای آنها بزرگترین معلم بوده است. این درد به آنها یاد داده تصویر دروغین و ظاهری اگو و اشتیاق‌ها و اهداف دیکته شده توسط آن را رها کنند. این مسائل به آنها فروتنی، عمق وجود و عشق و دلسوزی داد و آنها را *واقعی‌تر* ساخت.

هر وقت یک رویداد منفی برای شما رخ می‌دهد، درسی در عمق آن نهفته است هر چند ممکن است شما آن را در آن زمان نبینید. حتی یک بیماری مختصر یا تصادف ساده می‌تواند به شما حقیقت و دروغ را در زندگی نشان دهد: آنچه که واقعاً اهمیت دارد و آنچه که بی‌اهمیت است.

وقتی این امور را از دیدگاهی متعالی‌تر بنگریم، شرایط همیشه مثبت هستند. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، دیگر مثبت و منفی‌ای وجود ندارد. آنها همانی هستند که هستند و وقتی شما در پذیرش کامل آنچه که هست زندگی می‌کنید، که در واقع تنها روش زندگی سالم نیز می‌باشد، دیگر در زندگی‌تان "خوب" و "بدی" وجود ندارد. به این شکل تنها یک خوب متعالی وجود دارد که شامل "بد" هم می‌شود. در هر حال اگر بخواهیم از دیدگاه ذهن به این مسائل نگاه کنیم، همیشه خوب– بد، دوست داشتن – دوست نداشتن، عشق – تنفر ... وجود دارد. از اینرو در انجیل گفته می شود زمانی که آدم و حوا از "میوه‌ی درخت دانش خوب و بد خوردند"، دیگر اجازه نداشتند در "بهشت" ساکن باشند.

این مسئله به نظر من به نوعی انکار و خودفریبی می‌آید. وقتی رویدادی وحشتناک برای من یا کسی که به من نزدیک است اتفاق می‌افتد، مثل تصادف،

بیماری، درد یا مرگ، می‌توانم وانمود کنم که بد نبوده اما حقیقت این است که این امر ناخوشایند و بد بوده، چرا باید آن را انکار کنیم؟

شما چیزی را وانمود نمی‌کنید بلکه به آن اجازه می‌دهید هر چه که هست باشد، این تمام ماجراست. این اجازه به بودن شما را ماورای ذهن و الگوهای مقاومتی که قطب مثبت و منفی را ایجاد می‌کنند، می‌برد. این همان اصل لازمه‌ی بخشش است. بخشش حال حتی بسیار مهم‌تر از بخشش گذشته است. اگر شما هر لحظه را ببخشید و به آن اجازه دهید به همان شکل که هست باشد، دیگر مقاومت و بیزاری‌ای انباشته نمی‌شود که نیاز باشد آن را بعداً ببخشید.

توجه داشته باشید ما اینجا در مورد شادی صحبت نمی‌کنیم. به طور مثال وقتی یکی از نزدیکان شما مرده است یا نزدیک شدن مرگ خود را احساس می‌کنید، نمی‌توانید شاد باشید. این غیر ممکن است. اما می‌توانید در آرامش باشید. ممکن است ناراحتی و گریه و زاری وجود داشته باشد اما شما مقاومتی نشان نمی‌دهید و زیر این ناراحتی احساس آرامشی عمیق، حضوری مقدس و ثبات و پایداری وجود دارد. این درخشش هستی است، این آرامش درونی است، خوبی‌ای که نقطه‌ی مقابلی برای آن وجود ندارد.

اگر موقعیتی باشد که بتوانم کاری در مورد آن انجام دهم چه؟ چطور می‌توانم هم به آن اجازه‌ی بودن بدهم و در همان حال آن را تغییر دهم؟

کاری را که باید، انجام دهید. اما در عین حال آن را بپذیرید. از آنجا که ذهن و مقاومت مترادف یکدیگر هستند، پذیرش بلافاصله شما را از غلبه‌ی ذهن رها می‌سازد و در نتیجه دوباره شما را به هستی متصل می‌کند. به این شکل انگیزه‌های معمولی اگو برای "انجام" مانند ترس، حرص، کنترل، دفاع یا حس دروغین ازخود دیگر عمل نمی‌کنند. حالا شعوری متعالی‌تر از ذهن امور را در دست گرفته و آگاهی‌ای با کیفیتی متفاوت در کارهای شما جاری می‌شود.

"آنچه را که پرداخته‌ی سرنوشت است و به سوی شما می‌آید بپذیرید، زیرا چه چیزی ممکن است مناسب‌تر از آن برای نیازهای شما باشد؟" این جمله‌ای است که ۲۰۰۰ سال پیش توسط *مارکوس اُرلیوس* یکی از انسان‌های بسیار نادر که هم قدرت دنیوی داشت و هم خردی بی‌نظیر، نوشته شده است.

به نظر می‌رسد اغلب مردم نیاز به تجربه‌ی رنجی بسیار زیاد دارند تا بتوانند نهایتاً مقاومت را رها کنند و شرایط را بپذیرند، یعنی قبل از وقتی که بتوانند ببخشند. اما به محض اینکه آنها این کار را انجام می‌دهند، یکی از بزرگ‌ترین معجزات هستی روی می‌دهد: بیدار شدن آگاهی هستی از طریق آنچه که بد و شرورانه به نظر می‌رسد، منقلب شدن رنج به آرامش درونی. تأثیر نهایی تمام رنج‌ها و بدی‌های دنیا این است که انسان‌ها را وادار به شناخت خود حقیقی‌شان ورای فرم و شکل کند. در نتیجه آنچه که با دیدگاه محدودمان به عنوان بدی و رنج می‌بینیم،

در واقع بخشی از خوبی متعالی است که هیچ نقطه‌ی مقابلی ندارد. در هر حال این امر برای شما امکان‌پذیر نیست مگر از طریق بخشش. تا وقتی که این وضعیت رخ ندهد، بدی هنوز به همان شکل باقی می‌ماند و در نتیجه هنوز بد است.

معجزه‌ی تحول از طریق بخشش روی می‌دهد که در واقع به معنای شناخت پندار دروغین گذشته و اجازه دادن به وجود لحظه‌ی حال به همان شکلی که هست، می‌باشد. این معجزه نه تنها درون شما رخ می‌دهد، بلکه بر پیرامون شما نیز تأثیرگذار است. فضایی آرام از حضوری یکپارچه در شما و بیرون از شما شکل می‌گیرد. هر چیز یا هر کسی که وارد این میدان آگاهی شود، تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. این تغییر گاهی اوقات مشهود و آنی است و گاهی اوقات در سطحی عمیق‌تر اما هنوز هم با همان تأثیرات مشهود آشکار می‌شود. شما بدون اینکه نیاز باشد کار خاصی انجام دهید، فقط با بودن و حفظ فرکانس حضوری شدید هر نوع ناسازگاری، درد و ناآگاهی را برطرف می‌سازید و درمان می‌کنید.

پایان درام زندگی

در وضعیت پذیرش و آرامش درونی، آیا ممکن است چیزی که شما الزاماً آن را بد نمی‌نامید وارد زندگی‌تان شود اما از دیدگاه آگاهی کلی "بد" باشد؟

اغلب چیزهای بدی که در زندگی افراد رخ می‌دهند، ناشی از ناآگاهی است. آنها خودساخته هستند و یا بهتر است بگوییم ساخته و پرداخته‌ی اگو می‌باشند. من گاهی اوقات از آنها به عنوان "درام" یاد می‌کنم. وقتی شما کاملاً آگاه باشید، این درام‌ها دیگر وارد زندگی‌تان نمی‌شوند. اجازه دهید دوباره به صورت مختصر برای‌تان توضیح دهم اگو چگونه عمل می‌کند و چطور درام خلق می‌نماید.

اگو همان ذهن کنترل نشده‌ای است که وقتی شما به عنوان شاهدی آگاه ناظر و حاضر نیستید، زندگی شما را می‌گرداند. اگو خود را بخشی مجزا در دنیایی خشن و بی‌رحم می‌داند و هیچ رابطه‌ی حقیقی درونی با هیچ موجود دیگر ندارد. او خود را در احاطه‌ی اگوهای دیگری می‌بیند که یا یک تهدید بالقوه محسوب می‌شوند و یا می‌خواهد از آنها برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند. الگوهای بنیادین اگو طوری طراحی شده‌اند تا برای ترسی عمیق و احساس فقدان مبارزه کنند. این الگوها شامل مواردی مانند مقاومت، کنترل، قدرت، حرص، دفاع و حمله می‌شوند. برخی از استراتژی‌های اگو کاملاً زیرکانه هستند اما هرگز نمی‌توانند هیچ کدام از مشکلاتش را حقیقتاً حل نمایند زیرا اگو خود ذاتاً یک مشکل است.

وقتی اگوها کنار هم جمع می‌شوند، چه در روابط خصوصی یا سازمان‌ها و ادارات، مسائل "بد" دیر یا زود رخ می‌دهند: درامی از هر نوع چه به صورت تضاد و درگیری یا مشکلات، جنگ قدرت، خشونت‌های احساسی یا فیزیکی و .... این وضعیت شامل شرارت‌های جمعی مانند جنگ، کشتار دسته جمعی و استثمار نیز می‌شود که همه‌ی آنها به علت ناآگاهی گروهی در بعد کلان رخ می‌دهند. هم‌چنین بسیاری از انواع بیماری‌ها به علت مقاومت دائم اگو رخ می‌دهند که بر سر راه جریان انرژی در بدن موانع و سدهایی ایجاد می‌کنند. وقتی شما دوباره به هستی مرتبط شوید، دیگر ذهن افسارگسیخته حاکم زندگی شما نیست که چنین مشکلاتی را ایجاد کند. شما نه دیگر درامی ایجاد می‌کنید نه در آنها شرکت می‌نمایید.

وقتی دو یا چند اگو به هم برسند، درام به هر شکلی پدید می‌آید. اما حتی اگر شما کاملاً تنها زندگی کنید، هنوز هم درامی برای خود پدید می‌آورید. وقتی برای خودتان احساس تأسف و افسوس دارید، این همان درام است. وقتی احساس گناه یا نگرانی می‌کنید، این همان درام است. وقتی به گذشته و آینده اجازه می‌دهید حال را از شما بدزدند، شما زمان خلق می‌کنید و این همان زمان روانشناختی است که مواردی مانند درام از آن ناشی می‌شود. هر وقت که قدر

لحظه‌ی حال را نمی‌دانید و به حضور آن اجازه نمی‌دهید، در حال خلق یک درام هستید.

اغلب افراد عاشق درام زندگی‌شان هستند. داستان آنها هویت‌شان است. اگو زندگی آنها را راه می‌برد. آنها تمام حس فردیت و شخصیت خود را از آن بدست می‌آورند. حتی جستجوهای اغلب ناموفق آنها برای یافتن پاسخ، راه حل یا مرهم تبدیل به بخشی از آن می‌شود. آنچه که آنها از آن می‌ترسند و نسبت به آن مقاومت نشان می‌دهند، پایان این درام است. تا وقتی که آنها فقط "ذهن" هستند، آنچه که از آن می‌ترسند و در برابرش مقاومت می‌کنند، همان بیداری و خودآگاهی است.

وقتی شما در پذیرش کامل آنچه که هست زندگی کنید، به تمام درام‌های زندگی‌تان پایان داده‌اید. هیچکس حتی نمی‌تواند با شما بحث کند حال هر قدر که می‌خواهد به سختی تلاش کند. شما نمی‌توانید با فردی که کاملاً آگاه است بحث و مجادله کنید. مباحثه یعنی هویت یافتن با ذهن و موضع‌گیری ذهنی و در عین حال حاکی از مقاومت و واکنش به موضع‌گیری طرف مقابل نیز می‌باشد. نتیجه این است که این قطب‌های متضاد از یکدیگر انرژی می‌گیرند. اینها اصول دینامیک ناآگاهی هستند. شما هنوز هم قادر هستید مقصود خود را به صورت آشکار و قاطع مطرح کنید اما دیگر نیروی کنشگری پشت آن وجود ندارد: نه حمله‌ای و نه دفاعی. در نتیجه این موقعیت دیگر تبدیل به درام نمی‌شود. وقتی شما کاملاً آگاه باشید، دیگر در تضاد و تناقض بودن را متوقف می‌کنید. در کتاب معجزات آمده است "هر کسی که با خود یگانه باشد، حتی نمی‌تواند تناقضی را پنهان کند." این امر نه تنها مربوط به تضاد با دیگران است، بلکه اساساً به تضادهای درونی شما مرتبط می‌باشد و زمانی که دیگر برخوردی بین نیازها و توقعات ذهن و واقعیت نباشد، خود به خود متوقف می‌شود.

ناپایداری و چرخه‌های زندگی

تا وقتی که در بعد جسمانی باشید به روان جمعی نوع بشر مرتبط هستید، دردهای فیزیکی هر چند نادر اما امکان‌پذیر است. این امر را نباید با رنج یا دردهای روحی و احساسی اشتباه گرفت. تمام رنج‌ها زاییده‌ی اگو و ناشی از مقاومت می‌باشند. هم‌چنین باید به این نکته توجه داشت تا زمانی که شما در این بعد باشید، هنوز هم تحت تأثیر ماهیت دوره‌ای و قانون ناپایداری همه چیز قرار دارید اما تفاوت در این است که دیگر این امر را "بد" تلقی نمی‌کنید بلکه تنها چیزی را می‌پذیرید که وجود دارد.

با اجازه دادن به بودن و هستی همه چیز، بعدی ژرف‌تر در زیرلایه‌ی تمام نقاط مقابل، خود را به صورت حضوری بی‌زوال بر شما آشکار می‌کند: آرامشی عمیق و تغییر ناپذیر، لذتی بی‌سبب ورای خوب و بد، لذت هستی، آرامش خداوند.

در بعد فرم‌ها و شکل‌ها مسائلی مانند تولد و مرگ، خلقت و نابودی، پیشرفت و زوال وجود دارد که به صورت فرم‌هایی به ظاهر جدا از یکدیگر مشاهده می‌شود. این امر در همه چیز بازتاب دارد: در چرخه‌ی زندگی یک ستاره یا سیاره، جسم فیزیکی، یک درخت، یک گل، ظهور و سقوط ملت‌ها، سیستم‌های سیاسی، تمدن‌ها و در چرخه‌ی اجتناب‌ناپذیر بدست آوردن و از دست دادن در زندگی هر فرد.

چرخه‌هایی از موفقیت در زندگی شما پیش می‌آیند که همه‌ی فرصت‌ها به سمت شما سرازیر می‌شوند و چرخه‌هایی از شکست نیز وجود دارند که به نظر می‌رسد همه چیز از هم می‌پاشد و پژمرده می‌شود و شما باید اجازه دهید این دوره عبور کند تا برای چیزهای جدید فضای خالی ایجاد شود و تحول امکان‌پذیر گردد. اگر شما به آن دوره بچسبید، به این معناست که مانع از جریان زندگی می‌شوید و به این شکل رنج خواهید کشید. گفتن این جمله صحیح نیست که چرخه‌های اوج خوب هستند و دوره‌های رکود بد. این امر فقط قضاوتی است که ذهن انجام می‌دهد. دوران رشد و ترقی معمولاً مثبت انگاشته می‌شود اما هیچ چیز نمی‌تواند تا ابد رشد کند. اگر رشد به هر شکلی که باشد به طور دائم ادامه داشته باشد، در نهایت تبدیل به هیولایی مخرب می‌شود. فروپاشی لازم است تا چیزهایی جدید رشد کنند. این دو نمی‌توانند بدون یکدیگر وجود داشته باشند و لازم و ملزوم هم هستند.

دوران رکود برای ادراکات معنوی لازم هستند. شما باید عمیقاً در یک سطح شکست بخورید یا فقدان یا دردی شدید را تجربه کنید تا به بعد معنوی رو بیاورید. یا شاید موفقیت‌های شما دیگر بی‌معنا و بی‌ارزش شده‌اند و به این شکل در واقع یک شکست محسوب می‌شوند؟ شکست در هر موفقیتی نهفته است و در هر شکستی نیز موفقیتی وجود دارد. در این دنیا، که

در واقع همان سطح فرم و شکل است، هر کسی دیر یا زود شکست می‌خورد و هر دستاوردی نیز در نهایت هیچ می‌شود. اما تمام فرم‌ها مهم هستند.

شما هنوز هم می‌توانید کاملاً فعال باشید و از ابراز و آفرینش فرم‌ها و شرایط جدید لذت ببرید اما دیگر به واسطه‌ی آنها هویت نمی‌یابید. شما به آنها نیاز ندارید تا به شما هویت دهند. آنها زندگی شما نیستند بلکه فقط موقعیت‌هایی در زندگی هستند.

انرژی فیزیکی شما نیز تحت تأثیر همین چرخه‌ها قرار دارد و نمی‌تواند همیشه در اوج باشد. زمان‌هایی هست که انرژی شما بسیار زیاد است و مواقعی دیگر کم. دورانی برای شما پیش می‌آید که بسیار خلاق و فعال هستید اما ممکن است دورانی نیز پیش بیاید که همه چیز راکد به نظر می‌رسد و شما به هیچ چیز نمی‌رسید و پیشرفتی نمی‌کنید. یک چرخه ممکن است از چند ساعت تا چند سال طول بکشد. در این چرخه‌های عظیم ممکن است چندین چرخه‌ی کوچک و بزرگ دیگر وجود داشته باشد. بسیاری از بیماری‌ها در طول مبارزه در دوران رکود انرژی بوجود می‌آیند که این امر برای تولید مجدد انرژی الزامی است. تا وقتی که هویت شما ذهنی باشد، حس اضطرار به انجام و تمایل به ریشه‌یابی ارزش‌های شخصی از عوامل خارجی مانند یک دستاورد و ... خیالی دروغین و اجتناب‌ناپذیر است. این امر پذیرش چرخه‌های ضعف و اجازه به بودن‌شان را برای شما کاری دشوار یا غیر ممکن می‌سازد. در نتیجه شعور نهفته در آن ارگانیسم ممکن است حالت دفاعی به خود بگیرد و یک بیماری در شما ایجاد کند تا شما را وادار به توقف سازد تا در نهایت بازسازی‌های مورد نیاز صورت پذیرد.

ماهیت گردشی جهان رابطه‌ای بسیار نزدیک با ناپایداری همه چیز دارد. بودا این امر را محور آموزه‌های خود قرار داد. تمام موقعیت‌ها بسیار بی‌دوام هستند و در این جریان ثابت تغییر یا آنچنان که او عنوان می‌کند: در این ناپایداری ویژگی منحصر به فرد هر موقعیتی نهفته است. این امر شامل تمام موقعیت‌ها و تمام چیزهایی است که شما در زندگی با آنها مواجه می‌شوید. یک موقعیت تغییر می‌کند، ناپدید می‌شود و یا دیگر شما را راضی نمی‌کند. ناپایداری هم‌چنین محور آموزه‌های حضرت عیسی نیز هست: "گنجی را در زمین برای خود پنهان نکنید، جایی که گل و لای و زنگار آن را نابود می‌کند و دزدان آن را می‌ربایند..."

تا وقتی موقعیتی توسط ذهن شما "خوب" قضاوت شود، حال می‌خواهد یک رابطه باشد یا دارایی، موقعیت اجتماعی، مکان یا جسم فیزیکی‌تان، ذهن خود را به آن متصل می‌کند و به واسطه‌ی آن هویت می‌یابد. این حالت شما را شاد می‌کند و باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید و ممکن است بخشی از شخصیت شما و کسی که گمان می‌کنید هستید را شکل دهد. اما هیچ چیز در این بعد ابدی نیست، همان بعدی که زنگار و گل و لای هر چیزی را نابود می‌کند. این حالت یا به پایان می‌رسد یا تغییر می‌کند یا ممکن است تحت تأثیر موقعیت پلاریته قرار گیرد: همان وضعیتی که تا دیروز یا سال گذشته خوب بود، ناگهان یا به تدریج بد می‌شود. همان شرایطی که شما را شاد می‌کرد، حالا مایه‌ی اندوه شماست. کامیابی

امروز، تبدیل به مصرف شده‌ای تهی از آن فردا می‌شود. عروسی و ماه عسل نشاط‌آور تبدیل به جدایی یا همنشینی ناخوشایند می‌شود. هم‌چنین ممکن است موقعیتی از بین برود و فقدان آن باعث رنج شما شود. وقتی شرایط یا موقعیتی که ذهن خود را به آن متصل کرده است و با آن هویت می‌یابد تغییر می‌کند یا از بین می‌رود، ذهن نمی‌تواند آن را بپذیرد. در نتیجه‌ی این عدم پذیرش ذهن به آن موقعیت از دست رفته می‌چسبد و نسبت به تغییر مقاومت نشان می‌دهد و طوری عمل می‌کند که انگار تکه‌ای از بدن‌تان جدا شده است.

گاهی اوقات اخباری در مورد افرادی می‌شنویم که تمام ثروت یا شهرت خود را از دست داده‌اند و خودکشی کرده‌اند. آنها کسانی هستند که عکس‌العملی حاد به موقعیت‌شان نشان می‌دهند. اما دیگر افراد وقتی با چنین حالتی مواجه می‌شوند، یا به شدت اندوهگین می‌شوند و یا خود را بیمار می‌کنند. آنها نمی‌توانند بین زندگی و موقعیت زندگی تفاوت قائل شوند. اخیراً خبری در مورد یک زن هنرپیشه‌ی مشهور شنیدم که در سن ۸۰ سالگی فوت کرده بود. این هنرپیشه وقتی زیبایی‌اش تدریجاً در حال از بین رفتن بوده و پیر می‌شده، به شدت اندوهگین و منزوی بوده است. او نیز هویت خود را از یک موقعیت بر گرفته بود: ظاهر جسمانی‌اش. این موقعیت ابتدا حس خوبی از خود به او داده بود اما سپس تبدیل به اندوه شد. اگر او می‌توانست با زندگی بی‌زمان و بی‌شکل درون خود رابطه برقرار کند، می‌توانست از دست رفتن شکل ظاهری‌اش را مشاهده کند و بپذیرد و این کار را با آرامشی عمیق در درون انجام می‌داد. علاوه بر این در چنین حالتی شکل ظاهری او به شدت نسبت به نوری که از درونش می‌تابید و از ماهیت بی‌زوال هستی سرچشمه داشت واکنش نشان می‌داد و زیبایی او حقیقتاً از بین نمی‌رفت بلکه به سادگی تبدیل به زیبایی معنوی و روحی می‌شد. به هر ترتیب کسی به او نگفته بوده که این امر امکان‌پذیر است و باید توجه داشت این دانش حیاتی هنوز به طور گسترده در دسترس همگان نیست.

بودا به ما آموخته که حتی شادی‌مان نیز نوعی رنج یا نارضایتمندی است. شادی از نقطه‌ی مقابل خود جدایی‌ناپذیر است. این امر به این معناست که شادی و عدم شادی در واقع یکی هستند. تنها چیزی که آنها را از هم جدا می‌کند، اوهامی به نام زمان است.

این منفی‌گرایی نیست بلکه به سادگی شناخت ماهیت چیزهاست تا به این شکل در ادامه‌ی زندگی‌تان به دنبال یافتن یک خیال نباشید.

هدف در اینجا این نیز نیست که دیگر شرایط یا چیزهای زیبا را تحسین نکنید. اما طلبیدن چیزی از این موقعیت‌ها که در واقع نمی‌توانند به شما بدهند، یعنی همان هویت و حسی از ثبات و رسیدن به هدف، تنها باعث رنج و سرخوردگی شما می‌شود. اگر انسان‌ها به آگاهی برسند و دیگر به دنبال یافتن هویت از طریق هر نوع شیء یا موقعیتی نباشند، کل جامعه‌ی تبلیغاتی و تولید کالاهای مصرف‌کننده ورشکست خواهند شد. هر چه شما بیشتر از

این طریق به دنبال هویت‌تان باشید، بیشتر فریب خواهید خورد. هیچ چیزی خارج از شما نمی‌تواند هرگز باعث رضایت‌تان شود مگر برای مدت زمانی بسیار کوتاه و سطحی. اما این امکان نیز وجود دارد که شاید نیاز داشته باشید با اوهام‌زداهای متعددی مواجه شوید تا نهایتاً واقعیت را درک کنید. اشیاء و موقعیت‌ها ممکن است به شما لذت بدهند اما در عین حال رنج و درد را نیز با خود همراه دارند. آنها برای مدتی شما را راضی می‌کنند اما نمی‌توانند لذت حقیقی و پایدار را به شما بچشانند. هیچ چیزی نمی‌تواند به شما لذت واقعی بدهد. لذت حقیقی بی‌سبب است و از درون سرچشمه می‌گیرد و به صورت لذت هستی و بودن تجربه می‌شود. این حالت بخشی الزامی از وضعیت آرامش درونی است، همان وضعیتی که آرامش و صلح خداوند محسوب می‌شود. این همان وضعیت طبیعی و ذاتی شماست نه چیزی که باید برای بدست آوردن آن شب و روز تلاش کنید.

بسیاری از افراد هرگز متوجه نمی‌شوند هیچ "رستگاری" و نجاتی در کاری که انجام می‌دهند یا چیزی که در تملک دارند وجود ندارد. آن دسته نیز که این امر را درک می‌کنند، اغلب افسرده و دلزده از دنیا می‌شوند: اگر هیچ چیز نمی‌تواند احساس تکامل واقعی به شما بدهد، چه چیزی برای تلاش کردن باقی می‌ماند؟ اصلاً هدف دیگر چیست؟ پیامبر تورات نیز باید به چنین ادراکی رسیده باشد زمانی که نوشت: "دیده‌ام هر چیزی که زیر آفتاب است، هان، همه و همه به دنبال باد بودن است." وقتی که شما به چنین نقطه‌ای می‌رسید، تنها یک گام با افسردگی و یک گام نیز تا روشن‌بینی و آگاهی فاصله دارید.

زمانی یک مانک بودایی به من گفت: "تمام آنچه را که در طی این بیست سال فراگرفته‌ام، می‌توانم در یک جمله خلاصه کنم: هر چیزی که پدید می‌آید، نابود می‌شود. این چیزی است که به حق می‌دانم." مسلماً منظور او این بود که:

من یاد گرفته‌ام نسبت به آنچه که هست هیچ مقاومتی نشان ندهم، من یاد گرفته‌ام به لحظه‌ی حال اجازه دهم به هر شکلی که هست باشد و ماهیت بی‌ثبات همه چیز را بپذیرم. به این شکل آرامش را دریافته‌ام.

عدم مقاومت در زندگی همان وضعیت آرامش، راحتی، روشنی و سعادت است. در این حالت فرد دیگر به هیچ چیز وابسته نیست، چه خوب و چه بد. این وضعیت تقریباً متناقض به نظر می‌رسد اما زمانی که وابستگی درونی به فرم از بین برود، شرایط کلی زندگی شما یا همان فرم‌های بیرونی به شدت بهبود می‌یابند. وسایل، افراد یا موقعیت‌هایی که شما گمان می‌کردید برای شادی‌تان نیاز دارید، حالا بدون هیچ تلاشی از جانب شما به سوی‌تان می‌آیند و شما آزاد هستید تا وقتی که این موقعیت‌ها در دسترس‌تان هستند، از آنها لذت ببرید و تحسین‌شان کنید. مسلماً همه‌ی این چیزها می‌آیند و می‌روند، چرخه‌ای می‌آید و می‌رود اما دیگر وابستگی و ترس از دست دادن‌شان در شما وجود ندارد. زندگی به راحتی در جریان است. سعادتی که از منشائی دیگر سرچشمه بگیرد، هرگز عمیق نخواهد بود بلکه تنها بازتابی کمرنگ از لذت هستی

و آرامشی است که شما می‌توانید وقتی به حالت عدم مقاومت وارد شدید، آن را درون خود تجربه کنید. هستی شما را به جایی ورای قطب‌های متضاد ذهن می‌برد و از وابستگی به شکل رهای‌تان می‌سازد. حتی اگر همه چیز پیرامون شما نابود شود و در هم بشکند، هنوز هم احساسی عمیق و محوری از آرامش را تجربه می‌کنید. ممکن است شاد نباشید، اما در آرامش هستید.

بهره‌بری از مسائل منفی و رها کردن آنها

هر گونه مقاومت درونی به صورت یک حالت منفی تجربه می‌شود. هر وضعیت منفی نیز نوعی مقاومت است. در چنین حالتی می‌توان گفت این دو واژه تقریباً مترادف یکدیگر هستند. حالت منفی می‌تواند بین رنجش یا بی‌قراری تا عصبانیت و خشمی بسیار زیاد در تناوب باشد. از یک حالت افسردگی یا بیزاری عادی گرفته تا افسردگی حاد و تمایل به خودکشی. گاهی اوقات این مقاومت پیکره‌ی درد را تحریک می‌کند در نتیجه حتی یک وضعیت بسیار ناچیز هم ممکن است حالت منفی شدیدی ایجاد کند و به طور مثال به عصبانیت، افسردگی یا اندوهی عمیق منجر شود.

اگو معتقد است که از طریق این حالت منفی می‌تواند حقیقت را دستکاری کند و به آنچه که می‌خواهد برسد. اگو معتقد است از طریق این حالت می‌تواند شرایط مناسب خود را جذب کند یا موارد نامناسب را از بین ببرد. در *آموزه های معجزات* به درستی به این نکته اشاره شده که هر زمان شاد نباشید، عقیده‌ای ناخودآگاه وجود دارد که به شما می‌گوید عدم شادی آنچه را که می‌خواهید برای‌تان "تهیه می کند." اگر شما یا همان ذهن به کارآمدی ناراحتی اعتقاد ندارید، چرا باید آن را خلق کنید؟ مسلماً حقیقت این است که وضعیت منفی هیچ کاربردی ندارد. به جای اینکه در این حالت وضعیت‌های مطلوبی جذب شود، جذب و ظهور هر چیزی متوقف می‌شود. به جای اینکه موارد نامطلوب از بین بروند، در جای خود ثابت باقی می‌مانند. تنها فایده‌ای که یک حالت منفی می‌تواند داشته باشد، برای تقویت اگو است و به همین علت است که اگو عاشق چنین حالت‌هایی است.

وقتی شما هویت خود را از هر چیز منفی بدست آورید، نمی‌خواهید آن را رها کنید و در سطحی عمیق و ناخودآگاه دوست ندارید تغییر مثبتی صورت پذیرد. تغییر مثبت، هویت شما را به عنوان یک فرد افسرده، عصبانی یا سرسخت مورد تهدید قرار می‌دهد. در نتیجه شما وضعیت‌های مثبت را در زندگی‌تان نادیده می‌انگارید یا آنها را انکار کرده و عقب می‌رانید. این پدیده‌ای بسیار رایج است که در عین حال جنون محض می‌باشد.

منفی بودن حالتی کاملاً غیر طبیعی است. این وضع یک آلوده‌کننده‌ی روح و روان است و بین آلوده کردن و تخریب طبیعت و وضعیت منفی گسترده‌ای که در شعور جمعی انسان‌ها انباشته شده است، رابطه‌ای بسیار عمیق وجود دارد. هیچ گونه‌ای دیگر از حیات در این سیاره حالت منفی را نمی‌شناسد مگر انسان‌ها، درست همان طور که هیچ گونه‌ای از حیات، زمینی را که به او بقا می‌دهد آلوده و تخریب نمی‌کند. آیا تا به حال یک گل ناراحت یا درخت بلوط مضطرب دیده‌اید؟ آیا تا به حال با یک دلفین افسرده یا قورباغه‌ای که مشکل اعتماد به نفس دارد برخورد داشته‌اید؟ آیا تا به حال گربه‌ای که نمی‌تواند آرامش داشته باشد یا پرنده‌ای که

سرشار از نفرت و بیزاری است را دیده‌اید؟ تنها حیواناتی که ممکن است گاهی اوقات چیزی مشابه با حالات منفی را تجربه کنند یا علائمی از رفتار عصبی از خود بروز دهند، آن دسته‌ای هستند که در تماس نزدیک با انسان‌ها زندگی می‌کنند و در نتیجه به ذهن بشر و جنون آن مرتبط می‌باشند.

حیوانات یا گیاهان را مشاهده کنید و اجازه دهید به شما در پذیرش حقیقت و تسلیم به حال درس بدهند. اجازه دهید هستی از طریق آنها به شما درس بدهد. از طریق انسجام یا همان یگانگی آنها با طبیعت درس بگیرید تا واقعی و حقیقی شوید. اجازه دهید آنها به شما یاد بدهند چگونه زندگی کنید و چگونه بمیرید و چگونه زندگی و مرگ را تبدیل به یک مشکل نکنید.

من با چندین استاد ذن زندگی کرده‌ام که همه‌ی آنها گربه بوده‌اند. حتی اردک‌ها درس‌های معنوی زیادی به من آموخته‌اند. تنها تماشای آنها مراقبه محسوب می‌شود. ببینید چگونه در کمال آرامش و راحتی با خود پرواز یا شنا می‌کنند، درحالیکه کاملاً حاضر و در حال هستند، با همان شکوه و کمالی که تنها یک مخلوق بی‌ذهن می‌تواند باشد. البته ممکن است گاهی اوقات دو اردک با یکدیگر دعوا کنند، بعضی وقت‌ها این جدال دلیل خاصی ندارد و گاهی اوقات نیز به این علت است که یک اردک وارد فضای خصوصی اردک دیگر شده است. این مبارزه معمولاً فقط چند ثانیه به طول می‌انجامد و آنها از یکدیگر جدا می‌شوند، به جهاتی مختلف شنا می‌کنند و چند بار بال‌های‌شان را به هم می‌زنند و با چنان آرامشی به شنا کردن ادامه می‌دهند که انگار هرگز هیچ دعوایی در کار نبوده است. زمانی که اولین بار این موقعیت را مشاهده کردم، ناگهان متوجه شدم آنها در واقع با به هم زدن بال‌های‌شان انرژی اضافی را تخلیه می‌کنند و مانع از به دام افتادن آن در بدن‌شان می‌شوند تا دچار حالت منفی نشوند. این خرد و دانشی طبیعی است و برای آنها بسیار آسان است زیرا آنها ذهنی ندارند که گذشته را بی آن که به آن نیازی باشد زنده نگه دارد و پیرامون آن هویتی شکل دهد.

آیا یک احساس منفی نمی‌تواند حاوی پیامی مهم باشد؟ به طور مثال اگر من اغلب احساس افسردگی داشته باشم، ممکن است علامتی حاکی از این باشد که چیزی در زندگی من اشتباه است و ممکن است مرا وادار کند تا به موقعیت زندگی‌ام نگاهی دوباره بیندازم و آن را تغییر دهم؟ در نتیجه من باید به آنچه که این احساس به من می‌گوید گوش بدهم و صرفاً به این علت که منفی است آن را از خود نرانم؟!

بله، احساسات منفی که مکرراً پیش می‌آیند گاهی اوقات پیامی خاص در خود دارند و این امر در مورد بیماری‌ها نیز مصداق دارد. اما هر تغییری که شما انجام می‌دهید، چه مرتبط با کار یا روابط شما باشد یا پیرامون‌تان، همه و همه در سطحی ظاهری و صوری ایجاد می‌شوند مگر

اینکه از آگاهی شما برخاسته باشند. تا آنجا که مسئله مربوط به این روند باشد، تنها می‌تواند یک معنا داشته باشد: حضور بیشتر. وقتی که شما به درجه‌ای خاص از حضور رسیدید، دیگر نیازی نیست که حالات منفی به شما بگویند در موقعیت زندگی‌تان به چه چیزی نیاز دارید. اما تا وقتی که وضعیت منفی پیش می‌آید، از آن استفاده کنید. می‌توانید از آن به عنوان علامتی که به شما می‌گوید حضور بیشتری داشته باشید، بهره ببرید.

چگونه می‌توانیم پیش آمدن حالات منفی را متوقف کنیم و اگر این حالات بوجود آمدند چگونه می‌توانیم از آنها خلاص شویم؟

همانطور که گفتم با حضوری کامل و در حال بودن می‌توانید آن را متوقف کنید. اما زیاد مأیوس نباشید. در حال حاضر تعداد بسیار اندکی از افراد در کره‌ی زمین هستند که می‌توانند وضعیت حضور دائم را حفظ کنند. البته بسیاری دیگر نیز به این وضعیت نزدیک شده‌اند و من معتقدم به زودی تعداد این افراد بسیار بیشتر خواهد شد.

هر وقت متوجه شدید هر نوع حالت منفی در حال شکل گرفتن در وجودتان می‌باشد، به عنوان شکست یا اشتباه به آن نگاه نکنید بلکه آن را به صورت علامتی مفید و هشداردهنده ببینید که به شما می‌گوید: "بیدار شو، از ذهنت بیرون بیا، حاضر باش."

داستانی به نام **جزیره** نوشته‌ی *آلدوس هاکسلی* وجود دارد که در سال‌های آخر عمر نویسنده و زمانی که به تعلیمات معنوی علاقمند شده بود، نوشته شده است. در این کتاب داستان مردی بازگو می‌شود که در اثر غرق شدن کشتی به جزیره‌ای دورافتاده می‌رسد و از دنیای عادی دور می‌ماند. این جزیره تمدنی منحصر به فرد دارد و مسئله‌ی غیر عادی در مورد ساکنان جزیره این است که بر خلاف باقی دنیا، واقعاً دانا و عاقل هستند. اولین چیزی که مرد متوجه آن می‌شود طوطی‌های رنگارنگی هستند که روی درختان نشسته‌اند و به نظر می‌رسد دائماً عبارت "توجه، اینجا و حالا. توجه، اینجا و حالا" را زمزمه می‌کنند. در ادامه‌ی داستان متوجه می‌شویم که جزیره‌نشینان این عبارت را به طوطی‌ها یاد داده‌اند تا مدام به خاطر بیاورند که در حال باشند.

در نتیجه هر وقت احساس کردید حالت منفی در شما در حال شکل گرفتن است، چه توسط یک عامل خارجی ایجاد شده یا یک فکر و یا حتی هیچ امر خاصی در ورای آن وجود ندارد، آن را به عنوان همین صدای متذکری در نظر بگیرید که به شما می‌گوید: "توجه، اینجا و حالا، بیدار شو." حتی کوچک‌ترین رنجش باید مورد توجه قرار گیرد و مشهود شود در غیر این صورت انبوهی از واکنش‌های بدون نظارت و مراقبه پیش می‌آید. همانطور که قبلاً نیز گفتم ممکن است به محض اینکه متوجه شوید این میدان انرژی منفی در بدن‌تان را نمی‌خواهید، بتوانید آن را رها کنید زیرا به این نکته پی می‌برید هیچ فایده‌ای برای شما ندارد. اما زمانی که

این کار را می‌کنید، مطمئن شوید آن را به طور کامل رها کرده‌اید. اگر نمی‌توانید این وضع را رها کنید، فقط وجود آن را بپذیرید و توجه‌تان را همانطور که قبلاً توضیح دادم به آن معطوف کنید.

راهی دیگر برای رها کردن یک واکنش منفی و ناپدید کردن آن این است که خود را تصور کنید که نسبت به عامل خارجی آن احساس شفاف می‌شوید. به شما توصیه می‌کنم ابتدا با مسائل بسیار کوچک و حتی بی‌اهمیت این کار را انجام دهید. فرض کنید آرام در خانه نشسته‌اید و ناگهان صدای گوشخراش دزدگیر ماشین به گوش می‌رسد. رنجش پیش می‌آید. هدف این رنجش چیست؟ هیچ. چرا آن را ایجاد کردید؟ شما نکردید، ذهن‌تان آن را ایجاد کرده. این واکنشی کاملاً اتوماتیک بوده و البته کاملاً ناخودآگاه و ناهشیار. چرا ذهن این واکنش را ایجاد کرد؟ زیرا طبق عقیده‌ای ناآگاه که همان مقاومت است عمل می‌کند و شما آن را به صورت حالتی منفی یا ناراحتی تجربه می‌کنید و در هر حال به نوعی این موقعیت ناخوشایند را برطرف می‌کند. اما این امر مسلماً یک خیال باطل است. مقاومت و رنج یا عصبانیتی که ذهن ایجاد می‌کند، بسیار آزاردهنده‌تر از عامل اصلی‌ای است که تلاش به برطرف کردن آن دارد.

تمام این موارد را می‌توان به صورت یک تمرین معنوی در آورد. خود را شفاف و بدون جسم و ماده تصور کنید. حال اجازه دهید آن صدا یا هر واکنش منفی دیگر از شما عبور کند. به این شکل این انرژی دیگر به دیواری مستحکم در شما برخورد نمی‌کند. همانطور که گفتم ابتدا با چیزهای کوچک تمرین‌تان را شروع کنید. صدای ماشین، پارس کردن سگ، جیغ و سر و صدای بچه ها، ترافیک و ....

به جای اینکه دیواری از مقاومت در خود ایجاد کنید که دائماً توسط "چیزهایی که نباید اتفاق بیفتند" مورد ضربات دردناک قرار بگیرد، اجازه دهید همه چیز از شما عبور کند.

کسی عبارتی اهانت‌آمیز به شما می‌گوید و باعث رنجش شما می‌شود. به جای اینکه درگیر واکنشی منفی و ناخودآگاه شوید و به طور مثال به او حمله کنید، از خود دفاع نمایید یا عقب‌نشینی کنید، می‌توانید اجازه دهید این انرژی از شما عبور کند. هیچ مقاومتی از خود نشان ندهید. انگار که دیگر کسی آنجا نیست که قرار باشد برنجد. این بخشش است. به این شکل شما آسیب‌ناپذیر می‌شوید. در هر حال اگر تمایل داشته باشید، هنوز هم می‌توانید به آن فرد بگویید رفتارش غیر قابل قبول است. اما آن فرد دیگر قدرت این را ندارد که وضعیت درونی شما را کنترل کند. حالا شما بر مسند قدرت خود نشسته‌اید نه کسی دیگر و نه ذهن‌تان. مکانیسم مقاومت برای هر چیزی یکسان است، حال می‌خواهد صدای بوق ماشین باشد، یک فرد گستاخ، سیل، زلزله یا از دست دادن تمام دارایی‌های‌تان.

من مدیتیشن می‌کنم و در بسیاری از جلسات معنوی بوده‌ام. هم‌چنین کتاب‌های

زیادی در مورد معنویت مطالعه کرده‌ام. من تلاش می‌کنم در وضعیت عدم مقاومت باشم اما اگر از من بپرسید به آرامش درونی با ثباتی دست پیدا کرده‌ام یا خیر، پاسخ صادقانه‌ی من خیر خواهد بود. چرا هنوز این آرامش را نیافته‌ام؟ چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟

شما هنوز هم بیرون را جستجو می‌کنید و نمی‌توانید از این حالت جستجو خارج شوید. شاید جلسه‌ی دیگر پاسخی داشته باشد، شاید تکنیک جدید بیاموزم... من به شما می‌گویم به دنبال آرامش نباشید. به دنبال هیچ شرایطی به جز آنی که در حال حاضر در آن هستید، نباشید. در غیر این صورت تضادی درونی و مقاومتی ناخودآگاه ایجاد می‌کنید. خود را برای در آرامش نبودن‌تان ببخشید. لحظه‌ای که به طور کامل این عدم آرامش را بپذیرید، ناآرامی شما تبدیل به آرامش می‌شود. هر چیزی را که کاملاً بپذیرید، شما را به آنجا خواهد رساند و به آرامش وصل می‌شوید. این معجزه‌ی تسلیم است. شاید این عبارت "گونه‌ی دیگرتان را نیز برگردانید" را شنیده باشید، همان جمله‌ای که استاد آگاهی و روشن‌بینی ۲۰۰۰ سال پیش مورد استفاده قرار داد. او تلاش می‌کرد راز عدم مقاومت و واکنش را به طور نمادین ارائه کند. او در این روایت، درست مانند دیگر تمثیل‌ها تنها در مورد حقیقت درون شما سخن می‌گفت نه رفتارهای مربوط به زندگی ظاهری.

آیا داستان *بَنزَن* را می‌دانید؟ قبل از اینکه او تبدیل به یک استاد ذن مشهور شود، سال‌های زیادی به دنبال روشن‌بینی و آگاهی بود اما دائم فریب می‌خورد. یک روز وقتی داشت از میان بازار عبور می‌کرد، گفتگوی یک قصاب با مشتری‌اش را شنید. مشتری گفت: "بهترین گوشتی را که داری به من بده." قصاب پاسخ داد: "هر گوشتی که من اینجا دارم بهترین است، اینجا اصلاً گوشتی که بهترین نباشد وجود ندارد." *بنزن* با شنیدن این گفتگو به روشنایی رسید. می‌بینم که منتظر شنیدن توضیح این ماجرا هستید. وقتی شما آنچه را که هست بپذیرید، هر تکه‌ی گوشت یا هر لحظه بهترین می‌شود. این روشنایی و آگاهی است.

ماهیت شفقت

وقتی به جایگاهی ماورای تضادهای ذهنی برسید، مانند یک دریاچه‌ی عمیق می‌شوید. وضعیت ظاهری و بیرونی زندگی شما و هر چه که در آن اتفاق بیفتد، تنها در سطح آب دریاچه است. سطح دریاچه بنا بر چرخه‌ها و فصل‌ها گاهی اوقات آرام است و گاهی نیز در تلاطم و طوفانی. اما دریاچه در اعماقش همیشه آرام و پایدار است. شما یک دریاچه‌ی کامل هستید نه فقط سطح آن و شما با عمق خود در تماس هستید، همان عمقی که کاملاً آرام است. شما با وابستگی ذهنی به یک موقعیت، مقاومت ایجاد نمی‌کنید. آرامش درونی شما دیگر به آن وابسته نیست. شما در هستی ساکن هستید؛ بی‌تغییر، بی‌زمان و بی‌مرگ و شما دیگر به شادی‌ها و دستاوردهای دنیای بیرون با آن فرم‌های دائماً در حال تغییر و نوسانش وابسته نیستید. می‌توانید از آنها لذت ببرید، با آنها بازی کنید، فرم‌های جدید بیآفرینید و زیبایی آنها را تحسین کنید. اما دیگر نیازی نیست خود را به هیچ کدام از آنها وابسته کنید.

وقتی که به این مرحله‌ی عدم وابستگی برسیم، آیا به این معنا نیست که از دیگر انسان‌ها دور می‌شویم؟

کاملاً خلاف این امر رخ می‌دهد. تا وقتی که شما از هستی ناآگاه هستید، واقعیت دیگر انسان‌ها شما را از خود می‌راند زیرا هنوز واقعیت خود را نیافته‌اید. ذهن شما از شکل آنها خوشش می‌آید یا نمی‌آید و این قضاوت تنها مربوط به جسم‌شان نیست بلکه شامل ذهن آنها نیز می‌شود. روابط واقعی فقط زمانی امکان‌پذیر می‌شوند که آگاهی نسبت به هستی وجود داشته باشد. شما که خود بخشی از هستی هستید و از آن سرچشمه گرفته‌اید، ذهن و جسم فردی دیگر را فقط مانند یک پرده یا حجابی می‌بینید که در ورای آن می‌توانید حقیقت غایی آنها را درک کنید، درست همانطور که حقیقت خود را درک می‌کنید. در نتیجه وقتی با رنج یا رفتار ناآگاهانه‌ی دیگران مواجه می‌شوید، حاضر و در تماس با هستی باقی می‌مانید و به این شکل می‌توانید ورای شکل و ظاهر را ببینید و هستی نورانی و ناب فرد دیگر را از طریق هستی موجود در خودتان درک و احساس کنید. تمام رنج‌ها در سطح هستی فقط اوهام هستند. رنج ناشی از هویت یافتن با فرم و شکل است. معجزات شفابخش گاهی اوقات به واسطه‌ی همین آگاهی رخ می‌دهند یعنی با بیدار کردن آگاهی هستی در دیگران البته اگر آماده باشند.

آیا این به همان معنای شفقت و یکدلی است؟

بله. شفقت یعنی آگاهی از رابطه‌ی عمیق بین خود و تمام دیگر موجودات. اما این شفقت

دو جنبه دارد مانند دو روی سکه برای این حلقه‌ی اتصال. از یک سو به این دلیل که شما هنوز به صورت یک جسم فیزیکی در اینجا هستید، در آسیب و فناپذیری جسمی با هر انسان و موجود زنده‌ی دیگر مشترک هستید. دفعه‌ی بعدی که خواستید بگویید "من هیچ نقطه‌ی اشتراکی با این فرد ندارم"، به یاد بیاورید که نقاط اشتراک شما بسیار زیاد است: چند سال بعد حال می‌خواهد دو سال باشد یا هفتاد سال، هر دوی شما تبدیل به اجسادی در حال فساد هستید و سپس به تلی از خاک و غبار و پس از آن هم به هیچ تبدیل می‌شوید. این ادراکی متین و فروتنانه است که هیچ جایی برای غرور باقی نمی‌گذارد. آیا این یک فکر منفی است؟ نه این یک حقیقت است. چرا چشم‌های‌تان را به روی آن ببندید؟ در چنین حالتی یک تساوی کامل بین شما و هر موجود دیگری وجود دارد.

یکی از قدرتمندترین تمرینات معنوی مدیتیشن در عمق فناپذیری فرم‌های فیزیکی شامل خودتان می‌باشد. نام این تمرین این است: "بمیرید قبل از اینکه بمیرید." این مدیتیشن را عمیقاً انجام دهید. فرم جسمانی شما منحل می‌شود و دیگر چیزی وجود ندارد. سپس لحظه‌ای پیش می‌آید که همه‌ی فرم‌های ذهنی یا افکار نیز می‌میرند. اما شما هنوز آنجا هستید، حضور الهی شما آنجاست. کاملاً بیدار و درخشان. هیچ چیز واقعی هرگز نمی‌میرد، تنها نام‌ها، شکل‌ها و اوهام از بین می‌روند.

ادراک و تحقق این بعد بی‌مرگ، یعنی همان ذات حقیقی شما، روی دیگر شفقت است. شما اکنون نه تنها جاودانگی خود را در بعدی بسیار عمیق درک می‌کنید، بلکه جاودانگی هر موجود دیگری را نیز احساس می‌نمایید. شما در سطح فرم و شکل در ناپایداری و فناپذیری با دیگر موجودات شریک هستید. اما در سطح هستی، زندگی‌ای جاودان و همیشه تابناک را در خود دارید که در تمام دیگر موجودات نیز مشترک است. اینها دو جنبه‌ی شفقت هستند. در چنین حالتی احساساتی که به نظر متضاد می‌رسند یکی می‌شوند و تبدیل به آرامشی درونی و با ثبات می‌گردند. در این بعد اندوه و شادی یکی هستند. این همان آرامش و صلح خداوند است. این یکی از ارزشمندترین و شریف‌ترین احساساتی است که بشر قادر به درک آن است و قدرت درمانگری و تحول بسیار شگرفی در خود دارد. اما این احساس شفقت حقیقی، آنچنان که به آن اشاره کردم، هنوز بسیار نادر است. برای داشتن حسی عمیق از یکدلی و شفقت نسبت به رنج‌های دیگر موجودات، قطعاً به آگاهی بسیار زیادی نیاز است. اما این تنها یک روی این شفقت و یکدلی است و به تنهایی کامل نمی‌باشد. یکدلی حقیقی ورای دلسوزی یا همدردی می‌رود. چنین حالتی ایجاد نمی‌شود مگر رنج به شادی بپیوندد، شادی و لذت هستی ورای فرم و شکل، لذت زندگی جاودانه.

به سوی واقعیتی دیگرگون

من قبول ندارم که جسم باید بمیرد. من به این نتیجه رسیده‌ام که می‌توانیم به جاودانگی جسمانی برسیم. ما به مرگ اعتقاد داریم و به همین علت است که جسم می‌میرد.

جسم به این علت که شما به مرگ معتقدید، نمی‌میرد. جسم وجود دارد یا به نظر می‌رسد که وجود دارد زیرا شما به مرگ معتقدید. جسم و مرگ هر دو بخشی از یک وهم مشترک هستند که توسط ذهن و آگاهی نشأت گرفته از اگو بوجود آمده‌اند. همان آگاهی‌ای که هیچ شناختی از منبع حیات ندارد و خود را همیشه در تهدید و جزئی جدا افتاده از جهان می‌داند. در نتیجه این اوهام را برای شما ایجاد می‌کند که یک جسم هستید، یک وسیله‌ی فیزیکی متراکم که مرتباً در معرض خطر و تهدید است.

تصور کردن خود به عنوان جسمی آسیب‌پذیر که به دنیا آمده و کمی بعد می‌میرد، این چیزی است که خیال و اوهام است. جسم و مرگ: یک خیال مشترک. شما نمی‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. شما می‌خواهید یک روی این خیال را نگه دارید و از دیگری خلاص شوید اما این کار غیر ممکن است. شما یا باید آن را تماماً بپذیرید یا به طور کل رهایش کنید.

در هر حال شما نمی‌توانید از بدن‌تان فرار کنید و البته مجبور هم نیستید. جسم در نوع خود سوء ادراکی شگفت‌انگیز از ماهیت حقیقی شماست. اما ذات اصلی شما جایی در دل همین خیال نهفته است نه بیرون از آن. در نتیجه این جسم شماست که نقطه‌ی دسترسی به آن محسوب می‌شود.

اگر شما فرشته‌ای را دیدید اما آن را به جای یک مجسمه‌ی سنگی اشتباه گرفتید، تمام کاری که باید انجام دهید اصلاح دید و نگاهی دقیق‌تر به آن "مجسمه‌ی سنگی" است نه اینکه به جایی دیگر نگاه کنید. به این شکل متوجه می‌شوید که هرگز مجسمه‌ی سنگی‌ای وجود نداشته است.

اگر اعتقاد به مرگ باعث پدید آمدن جسم می‌شود، چرا حیوانات جسم دارند؟ یک حیوان که اگو ندارد و به مرگ معتقد نیست...؟

اما هنوز هم می‌میرد، یا این طور به نظر می‌رسد.

یادتان باشد که ادراک شما از دنیا بازتابی از وضعیت آگاهی خودتان است. شما از آن جدا نیستید و هیچ دنیای عینی آن بیرون وجود ندارد. آگاهی شما در هر لحظه جهانی را که در آن زندگی می‌کنید، می‌آفریند. یکی از بزرگ‌ترین روشن‌بینی‌هایی که در علم فیزیک مدرن بدست

آمده این است که یگانگی بین ناظر و منظور (مشاهده شده) یا همان آگاهی ناظر نمی‌تواند از پدیده‌ی مورد نظارت جدا باشد و در نتیجه دیدگاهی متفاوت منجر به ایجاد رفتاری متفاوت در پدیده‌ی مورد مشاهده می‌گردد. اگر شما عمیقاً معتقد باشید که عضوی جدا در این دنیا هستید و برای بقا می‌جنگید، خواهید دید این اعتقاد در تمام جهان پیرامون شما بازتاب می‌یابد و ادراک شما توسط ترس هدایت می‌شود. شما در دنیایی مرگبار زندگی می‌کنید که پر از جسم‌های در حال نبرد و کشتن است که یکدیگر را می‌بلعند و نابود می‌کنند.

هیچ چیز آنی که به نظر می‌رسد نیست. جهانی که شما ایجاد می‌کنید و با ذهنیت ضمیری‌تان به آن می‌نگرید، ممکن است جایی ناقص و حتی دره‌ای از اشک و آه به نظر برسد. اما هر چه که شما درک می‌کنید، تنها یک نماد است درست مانند تصویری در یک رویا. این ادراک تنها چگونگی تفسیر و واکنش آگاهی شما به این رقص مولکولی انرژی در جهان است. این انرژی ماده‌ی خامی است که ماهیت واقعیت فیزیکی را تشکیل می‌دهد. شما آن را به صورت جسم و مرگ و تولد یا تلاشی برای بقا می‌بینید. تعداد تفاسیر بی‌شمار و کاملاً متفاوتی از یکدیگر امکان‌پذیر است و در واقع وجود دارد. دنیاهایی کاملاً متفاوت و همه و همه به ادراک آگاهی وابسته هستند. هر موجودی کانون تمرکز آگاهی است و هر کانونی دنیای خود را خلق می‌کند، هر چند باید به این نکته نیز اشاره کرد که تمام آن دنیاها درونا به یکدیگر وابسته هستند. یک دنیای انسانی وجود دارد، یک دنیای مورچه، دنیای دلفین و .... موجودات بی‌شماری هستند که فرکانس آگاهی آنها آنقدر از شما متفاوت است که احتمالاً از وجودشان ناآگاه هستید اما آنها نیز بخشی از شما هستند. موجوداتی با آگاهی و شعوری والا که از ارتباط‌شان با سرچشمه و با یکدیگر آگاهند و در دنیایی زندگی می‌کنند که به نظر شما یک گستره‌ی بهشتی می‌ماند: اما تمام این دنیاها در غایت یکی هستند.

جهان انسانی و گروهی ما عمدتاً توسط سطحی از آگاهی بوجود آمده است که به آن ذهن می‌گوییم. حتی در این دنیای جمعی نیز تفاوت‌های زیادی مشاهده می‌شود: شبه دنیاهایی متفاوت که وابسته به ادراک‌کننده یا خالق چشم‌انداز آن شبه دنیا هستند. از آنجا که تمام دنیاها به یکدیگر وابسته‌اند، زمانی که آگاهی جمعی انسان متحول شود، طبیعت و گستره‌ی دنیای حیوانات نیز این تحول را بازتاب می‌دهد. از اینروست که این عبارت برای رسیدن دوران جدید به کار رفته است: "شیر با گوسفند می‌آرامد." این جمله به امکان نظامی کاملاً دیگرگون از واقعیت اشاره می‌کند.

دنیا آنچنان که اکنون به نظرمان می‌رسد، عمدتاً بازتابی از ذهنیت وابسته به اگو است. ترس عاقبتی جدایی‌ناپذیر از این اوهام است و دنیا به تصرف ترس در آمده است. درست همانطور که تصاویری که در خواب می‌بینیم، نمادهایی از احساسات و وضعیت درونی ما هستند، واقعیت جمعی ما نیز نماد و سمبولی از ترس و لایه‌های سنگین بار منفی است که در روان جمعی انسان‌ها انباشته شده است. ما از دنیای‌مان جدا نیستیم، در نتیجه وقتی اغلب

انسان‌ها از این اوهام آزاد شوند، این تحول درونی بر تمام آفرینش تأثیرگذار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت شما در دنیایی جدید زندگی می‌کنید. این تحولی در آگاهی سیاره‌ای است. این مثل عجیب بودایی که می‌گوید در نهایت هر درخت و هر علفی به نور آگاهی منور می‌گردد، به این حقیقت اشاره دارد.

طبق نظر *سن پل* تمام خلقت منتظر رهایی و آگاهی انسان است. این تفسیری است که من از این گفته‌ی *سن پل* دارم: "جهان خلقت بی‌صبرانه منتظر است تا فرزندان خدا کشف شوند." سن پل به سخنان خود ادامه می‌دهد و می‌گوید: "تمام خلقت به واسطه‌ی این آگاهی رستگار می‌شود: و در آن وقت... تمام خلقت با همه‌ی وجودش ناله می‌کند انگار که درد تولد کودکی را تحمل می‌نماید."

آنچه که به دنیا می‌آید، یک آگاهی جدید است و بازتاب اجتناب‌ناپذیر آن دنیای جدید خواهد بود. این امر در انجیل عهد جدید نیز پیشگویی شده است: "سپس آسمان و زمینی جدید را دیدم زیرا که اولین آسمان و زمین نابود شدند."

اما علت و معلول را با هم اشتباه نکنید. کار اول شما جستجوی رهایی از طریق ایجاد دنیایی بهتر نیست، بلکه ابتدا باید از خواب هویت یافتن با فرم رهایی یابید. به این شکل دیگر به این دنیا و این سطح از واقعیت وابسته نیستید. می‌توانید ریشه‌های خود را در ابراز نشده احساس کنید و به این شکل از جهان ابراز شده و وابستگی به آن آزاد هستید. هنوز هم می‌توانید از لذات گذرای این دنیا بهره‌مند شوید اما دیگر ترس از دست دادن آنها وجود ندارد در نتیجه دیگر به آنها وابسته نیستید. هر چند می‌توانید هنوز هم از لذت‌های حسی کامیاب شوید، اما آرزو و اشتیاق برای چنین تجربیاتی از بین رفته است زیرا این حالت متعلق به اگو بود که می‌خواست مدام از این طریق حس تکامل کند. شما با چیزی بسیار فراتر از هر لذتی ارتباط دارید، بزرگ‌تر و با شکوه‌تر از هر ماهیت ابراز شده‌ای.

به طریقی می‌توان گفت شما دیگر به این دنیا نیازی ندارید. و حتی به این نیز نیازی ندارید که دنیا متفاوت از آنی که هست، باشد.

تنها در این نقطه از آگاهی است که شما می‌توانید گامی بزرگ برای داشتن دنیایی بهتر بردارید، به سوی خلق نظامی دیگرگون از واقعیت. تنها در این مرحله است که شما می‌توانید همدلی و شفقت حقیقی را درک کنید و به دیگران در سطح علت یاری برسانید نه در سطح معلول. تنها آن دسته که از دنیا برتری یافته‌اند می‌توانند دنیایی بهتر خلق کنند.

شاید به یاد بیاورید که در باره‌ی ماهیت دوگانه‌ی یکدلی و شفقت حقیقی صحبت کردیم که در واقع آگاهی از رابطه‌ای مشترک بین فناپذیری و جاودانگی است. شفقت در این سطح عمیق تبدیل به عامل درمانگری بی‌حد و مرز می‌شود. در چنین وضعیتی تأثیر درمانگری شما نه بر اساس کاری که انجام می‌دهید، بلکه بر اساس هستی شکل گرفته است. هر کسی که در

تماس با شما قرار بگیرد، تحت تأثیر حضور شما و آرامشی که از شما می‌تراود قرار می‌گیرد. این امر صورت می‌گیرد و مهم نیست که فرد از آن آگاه است یا خیر. زمانی که شما کاملاً حضور داشته باشید و افراد پیرامون شما رفتاری ناآگاهانه داشته باشند، نیازی به واکنش به آن نمی‌بینید در نتیجه آن را واقعی نمی‌سازید. آرامش شما آنچنان گسترده و عمیق است که هر چیزی که آرام نباشد در آن محو می‌گردد انگار که هرگز وجود نداشته است. این حالت چرخه‌ی کارمیک عمل و عکس‌العمل را در هم می‌شکند. درختان، حیوانات و گل‌ها نیز آرامش شما را احساس می‌کنند و به آن پاسخ می‌دهند. شما از طریق هستی می‌آموزید، یعنی از طریق ابراز کردن آرامش و صلح خدا. شما تبدیل به نور جهان می‌شوید، پرتویی از آگاهی ناب و به این شکل رنج را از ریشه و در سطح علت از بین می‌برید. شما ناآگاهی را از دنیا ریشه‌کن می‌کنید.

این امر به این معنا نیست که نمی‌توانید از طریق انجام کاری به دیگران بیاموزید، به طور مثال با اشاره به اینکه چگونه می‌توان از ذهن هویت‌زدایی شد، الگوهای ناآگاهی را در خود را شناخت و .... اما آنچه که هستید همواره آموزه‌ای حیاتی‌تر و عامل تحولی قدرتمندتر است از آنچه که می‌گویید و حتی کاری که انجام می‌دهید. هم‌چنین باید به این نکته نیز اشاره داشت که شناخت برتری هستی و در نتیجه کار بر سطح علت این امکان را از بین نمی‌برد که شفقت شما می‌تواند در آن واحد هم در سطح انجام کاری آشکار شود و هم بر تأثیر یا معلول آن مؤثر باشد. این کاری است که شما زمانی که با رنجی مواجه می‌شوید و آن را تخفیف می‌دهید، آشکار می‌شود. وقتی یک فرد گرسنه از شما نان می‌خواهد و شما آن را دارید و به او می‌دهید، هر چند تعامل شما ممکن است بسیار کوتاه باشد، اما آنچه حقیقتاً مهم است همان لحظه‌ی اشتراک هستی است و نان تنها سمبولی برای آن به شمار می‌آید. درمان و شفایی عمیق در درون این لحظه صورت می‌گیرد. در این لحظه نه دهنده‌ای وجود دارد و نه گیرنده‌ای.

اما اول نباید گرسنگی و فقر از بین برود؟ چگونه می‌توانیم بدون ریشه‌کن کردن مشکلاتی مانند خشونت و گرسنگی جهانی بهتر داشته باشیم؟

تمام این بدبختی‌ها معلول ناآگاهی هستند. شما می‌توانید این معلول‌ها را تقلیل دهید اما نمی‌توانید آنها را از بین ببرید مگر اینکه علت‌شان را برطرف سازید. تغییر واقعی در درون اتفاق می‌افتد نه بیرون.

اگر احساس می‌کنید برای از بین بردن و تقلیل رنج در جهان فرا خوانده شده‌اید، عملی بسیار شرافتمندانه است اما یادتان باشد تنها بر مسائل بیرونی تمرکز نکنید در غیر این صورت با سرخوردگی و ناامیدی مواجه می‌شوید. رنج‌های دنیا بدون تغییری عمیق در آگاهی بشر مانند چاهی بی‌انتها هستند. در نتیجه اجازه ندهید شفقت و همدلی شما یک جانبه شود. همدردی با درد یا فقدان فردی دیگر و اشتیاق به کمک باید با ادراکی عمیق‌تر از ماهیت

جاودانه‌ی حیات و اوهام نهایی تمام دردها همراه باشد و در تعادل قرار گیرد. در نتیجه اجازه دهید آرامش شما در هر کاری که انجام می‌دهید جاری شود، به این شکل می‌توانید به طور همزمان روی علت و معلول کار کنید.

این امر هم‌چنین در مورد حمایت از جنبش‌هایی کاربرد دارد که برای توقف ناآگاهی عمیق بشر طراحی شده‌اند تا از نابود کردن خود، دیگران یا سیاره دست بردارند یا رنج دادن به خود و دیگران را پایان بخشند. به یاد داشته باشید: درست همانطور که نمی‌توان با تاریکی جنگید، با ناآگاهی نیز نمی‌توانید بجنگید. اگر تلاش به چنین کاری دارید، قطب‌های مخالف تقویت می‌شوند و سنگرهای مستحکم‌تر برای خود می‌سازند. به این شکل شما با یکی از این قطب‌ها هویت می‌یابید و یک دشمن خلق می‌کنید و خود نیز به ناآگاهی کشانده می‌شوید. آگاهی را با منتشر کردن اطلاعات ایجاد کنید یا نهایتاً مقاومت منفعل را تمرین کنید. اما مطمئن شوید درون خود هیچ مقاومت، تنفر یا حس منفی‌ای ندارید. مسیح می‌گوید "دشمنان‌تان را دوست بدارید" که مسلماً به این معناست: "هیچ دشمنی نداشته باشید."

به محض اینکه شما مشغول کار در سطح معلول شدید، گم کردن خود در آن بسیار ساده است. هشیار و بسیار بسیار حاضر باشید. سطح سببی باید در اولویت توجه شما قرار بگیرد، آموزش آگاهی و روشن‌بینی هدف اصلی شماست و آرامش‌تان ارزشمندترین هدیه به دنیا محسوب می‌شود.

معنای تسلیم
پذیرش حال

شما چند بار به تسلیم شدن اشاره کرده‌اید. من این ایده را نمی‌پسندم زیرا نوعی جبر به نظر می‌آید. اگر ما همیشه همه چیز را به همان شکلی که هستند بپذیریم، دیگر هیچ تلاشی برای بهبود آنها انجام نمی‌دهیم. آنچه که به نظر من می‌رسد، این است که پیشرفت چه در زندگی شخصی و چه در ابعاد کلی به معنای عدم پذیرش محدودیت‌های حاضر و تلاش به رد شدن از آنها و خلق چیزی بهتر است. اگر این کار را انجام نداده بودیم، هنوز هم در غار زندگی می‌کردیم. چگونه می‌توانید تسلیم را با مسائل متغیر و پیشرفت در امور تطابق دهید؟

برای بعضی افراد، تسلیم ممکن است معنای ضمنی منفی‌ای داشته باشد و دلالت بر نقص، کم آوردن، عدم موفقیت در پیروزی بر چالش‌های زندگی، انفعال و ... داشته باشد. اما تسلیم حقیقی چیزی کاملاً متفاوت است. تسلیم واقعی به معنای رها کردن خود در هر شرایطی نیست. در این وضعیت قرار نیست شما هیچ کاری انجام ندهید. این امر هم‌چنین به معنای توقف برنامه‌ریزی یا آغاز عملکردهای مثبت نیز نمی‌باشد.

تسلیم خردی بسیار ساده اما در عین حال عمیق است و به معنای *اطاعت* و *رام شدن* در برابر جریان زندگی می‌باشد نه *مخالفت* با آن. تنها جایی که می‌توان این جریان زندگی را تجربه کرد، حال است. در نتیجه به آن تسلیم شوید و لحظه‌ی حال را بی قید و شرط و بدون هیچ محافظه‌کاری بپذیرید. تسلیم به معنای رها کردن مقاومت درونی به آنچه که هست می‌باشد. مقاومت درونی نیز همان نه گفتن به لحظه است، که خود ناشی از قضاوت‌های ذهنی و حالات منفی احساسی می‌باشد. این مقاومت مخصوصاً زمانی آشکار می‌شود که امور روند مناسبی ندارند و در واقع بین نیازها یا انتظارات وسواس‌گونه‌ی ذهن و آنچه که هست، شکافی ایجاد شده است. این شکاف درد است. اگر از سن‌تان به اندازه‌ی کافی گذشته باشد، می‌دانید که امور اغلب مواقع نادرست از آب در می‌آیند. این دقیقاً همان زمانی است که اگر می‌خواهید درد و اندوه را از زندگی خود بیرون برانید، باید تسلیم شدن را تمرین کنید. پذیرش آنچه که هست، به سرعت شما را از هویت ذهنی‌تان رها می‌کند و در نتیجه دوباره به هستی متصل می‌سازد. مقاومت همان ذهنیت است.

تسلیم شدن پدیده‌ای کاملاً درونی است و به این معنا نیست که شما در ظاهر نمی‌توانید برای تغییر شرایط کاری انجام دهید یا تصمیمی اتخاذ کنید. در واقع این موقعیت کلی‌ای نیست که وقتی تسلیم می‌شوید باید آن را بپذیرید بلکه فقط قسمت کوچکی از آن محسوب

می‌شود که حال نام دارد.

به طور مثال اگر جایی در گل گیر افتاده‌اید به خود نمی‌گویید: "خب من به در گل ماندن تسلیم می‌شوم." این آن چیزی نیست که ما از آن سخن می‌گوییم. نیازی نیست شما موقعیت‌های ناخوشایند و ناراحت‌کننده‌ی زندگی را بپذیرید، هم‌چنین نیازی نیست خود را فریب بدهید و به خود بگویید در گل بودن هیچ مشکلی نیست و همه چیز روبراه است. نه. شما کاملاً ادراک دارید که می‌خواهید از این وضعیت بیرون بیایید. وقتی توجه‌تان را بدون برچسب‌گذاری ذهنی به حال معطوف کنید، دیگر حال را قضاوت نمی‌کنید. در نتیجه دیگر مقاومت و احساسات منفی در مورد آن وجود ندارد. شما هستی این لحظه را می‌پذیرید. سپس عملکرد مناسبی انجام می‌دهید و تمام تلاش‌تان را می‌کنید تا از گل بیرون بیایید. این چیزی است که من از آن به عنوان عملکرد مثبت یاد می‌کنم که بسیار کارآمدتر و مؤثرتر از عملکردهای منفی است. همان اعمالی که از عصبانیت، سرخوردگی یا افسردگی ناشی می‌شوند. تا وقتی که به نتیجه‌ی مطلوب برسید، می‌توانید تمرین تسلیم شدن را با اجتناب از برچسب‌گذاری حال انجام دهید.

اجازه بدهید تمثیلی در این مورد ارائه کنم تا موقعیتی که توضیح می‌دهم بهتر به تصویر کشیده شود. فرض کنید شب هنگام و در حالیکه مهی غلیظ همه جا را گرفته پیاده در مسیری راه می‌روید. اما چراغ قوه‌ای قوی دارید که فضایی هر چند باریک جلوی راه شما را روشن می‌کند. مه همان موقعیت زندگی شماست که شامل گذشته و آینده می‌شود و نور چراغ قوه حضور آگاهانه‌ی شماست. فضایی که روشن شده را نیز باید حال در نظر گرفت.

عدم تسلیم شکل و پوسته‌ی فیزیکی و اگوی شما را مقاوم‌تر می‌کند و در نتیجه حس جدا افتادگی شدیدتری نیز ایجاد می‌نماید. دنیا و مردم پیرامون شما عواملی تهدید کننده به نظر می‌رسند. اجبار ناخودآگاه به تخریب دیگران از طریق قضاوت شکل می‌گیرد و نیاز به رقابت و برتری نیز سرچشمه‌ای مشابه دارد. حتی طبیعت نیز تبدیل به دشمن شما می‌شود و تمام ادراکات و تفاسیر شما توسط ترس حکمرانی می‌شوند. بیماری روحی که آن را پارانویا می‌نامیم، چیزی نیست به جز شکلی حادتر از این اختلال به ظاهر عادی آگاهی.

در چنین حالتی نه تنها ساختار روانی بلکه شکل فیزیکی یا همان جسم‌تان نیز به واسطه‌ی مقاومت سخت می‌شود. تنش در قسمت‌های مختلف بدن شکل می‌گیرد و در واقع تمام بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. جریان آزادانه‌ی زندگی که برای عملکرد سالم آن حیاتی است، تا حد زیادی مسدود می‌شود. ورزش یا برخی اشکال فیزیوتراپی ممکن است در بازیابی این جریان مفید باشد اما تا وقتی که تسلیم شدن در زندگی روزمره‌ی خود را تمرین نکنید، این درمان‌ها فقط به طور موقتی مؤثر واقع می‌شوند و مرهم واقعی زمانی مهیا می‌شود که شما الگوهای مقاومت را در هم شکسته باشید.

چیزی در شما وجود دارد که این شرایط زودگذر موقعیت‌های زندگی نمی‌توانند بر آن تأثیرگذار باشند و تنها از طریق تسلیم است که می‌توان به آن دسترسی پیدا کرد. این همان زندگی و هستی شماست که جاودانه است و در گستره‌ی بی‌زمان حال تداوم می‌یابد. پیدا کردن این حیات، "پیدا کردن تنها عنصر ضروری است" که مسیح به آن اشاره می‌کند.

اگر موقعیت‌های زندگی‌تان ناخوشایند یا غیر قابل تحمل هستند، تنها با تسلیم شدن است که می‌توانید این الگوی ناخودآگاه مقاومت را در هم بشکنید، همان مقاومتی که دلیل پایداری آن موقعیت است.

تسلیم کاملاً در انطباق با واکنش، تغییر یا برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف است. اما در حالت تسلیم، نیرویی کاملاً متفاوت و با کیفیتی دیگرگون وارد جریان زندگی شما می‌شود. تسلیم شما را به منشاء اصلی انرژی هستی مرتبط می‌سازد و اگر اعمال شما با هستی همراه باشد، تبدیل به جریانی لذتبخش از انرژی زندگی می‌شود که شما را هر چه بیشتر به ژرفای حال می‌برد. در حالت عدم مقاومت کیفیت آگاهی و در نتیجه کیفیت هر آنچه که انجام می‌دهید یا خلق می‌کنید به میزان غیر قابل تصوری بهبود می‌یابد. در این حالت نتایج نیز بازتاب دهنده‌ی این کیفیت هستند و هوشمندانه از این شعور حمایت می‌کنند. این چیزی است که به آن عملکرد ناشی از تسلیم گفته می‌شود. این کار مفهومی مشابه با آنچه که ما هزاران سال است آن را می‌شناسیم، ندارد. هر چه انسان‌های بیشتری آگاه شوند، واژه‌ی کار به تدریج از ادبیات ما محو می‌شود و احتمالاً واژه‌ای جدید برای جایگزین شدن آن بوجود می‌آید.

این کیفیت آگاهی شما در این لحظه است که عامل تعیین‌کننده‌ی اصلی آینده‌ای است که تجربه می‌کنید. در نتیجه به این مهم‌ترین عنصر تسلیم شوید تا بتوانید تغییرات مثبتی ایجاد کنید. هر عمل دیگری که انجام دهید، در وهله‌ی دوم اهمیت قرار می‌گیرد. هیچ عملکرد مثبت حقیقی نمی‌تواند از وضعیت آگاهی تسلیم نشده ناشی شود.

من متوجه شده‌ام که اگر در وضعیتی باشم که ناخوشایند یا غیر قابل تحمل است و آن لحظه را کاملاً و به همان شکلی که هست بپذیرم، دیگر هیچ رنج یا ناراحتی‌ای وجود نخواهد داشت و من به سطحی بالاتر از آن رفته‌ام. اما هنوز هم نمی‌توانم کاملاً درک کنم اگر میزان خاصی از نارضایتی وجود نداشته باشد، این انرژی یا انگیزه برای انجام کار و تغییری در آن موقعیت از کجا ناشی می‌شود؟

شما در وضعیت تسلیم به صورت کاملاً واضح می‌بینید که نیاز به انجام چه عملی وجود دارد و آن کار را انجام می‌دهید. شما هر کاری را به صورت تک‌تک انجام می‌دهید و توجه‌تان را تنها به آن معطوف می‌کنید. از طبیعت یاد بگیرید: ببینید هر چیزی چگونه تکامل می‌یابد و معجزه‌ی حیات چگونه بدون هیچ ناراحتی یا نارضایتی آشکار می‌شود. به همین علت است که

مسیح می‌گوید: "به گل‌های نیلوفر آبی نگاه کنید، ببینید چگونه رشد می‌کنند، نه رنجی می‌کشند و نه تنشی دارند."

اگر در کل از موقعیت زندگی‌تان ناراضی هستید، این لحظه را جدا کنید و به هر آنچه که هست، تسلیم شوید. این همان نوری است که شما را از میان مه عبور می‌دهد. به این شکل آگاهی شما دیگر تحت کنترل موقعیت‌های بیرونی نیست. شما دیگر در واکنش‌ها و مقاومت‌ها ریشه ندارید.

سپس به ویژگی‌های آن موقعیت توجه کنید. از خودتان بپرسید "آیا می‌توانم برای تغییر، بهبود یا حذف این موقعیت از زندگی‌ام کاری انجام دهم؟" اگر چنین است، کار درست را انجام دهید. توجه‌تان را روی ۱۰۰ کاری که شاید یا باید در آینده‌ای نامعلوم انجام دهید، متمرکز نسازید بلکه روی کاری که همین حالا می‌توانید انجام دهید متمرکز باشید. این امر به این معنا نیست که نباید هیچ گونه برنامه‌ریزی انجام دهید. اما شاید برنامه‌ریزی برای کاری که همین حالا می‌توانید انجام دهید، بهترین راه حل باشد. البته حواس‌تان باشد در این برنامه‌ریزی‌ها شروع به اجرای "فیلم‌های ذهنی" و فرافکنی خود به آینده نکنید تا حال را از دست بدهید. هر کاری که بلافاصله به ثمر نمی‌نشیند را رها کنید. در واقع تا وقتی که درخت تلاش‌های‌تان به بار می‌نشیند، به آنچه که هست تسلیم شوید و مقاومتی نشان ندهید. اگر نمی‌توانید هیچ کاری در رابطه با آن موقعیت انجام دهید یا از آن بیرون بیایید، از آن استفاده کنید تا هر چه بیشتر شما را به گستره‌ی تسلیم، حال و هستی ببرد. وقتی که وارد این بعد بی‌زمان شوید، تغییر بدون اینکه شما کار خاصی انجام دهید، به شیوه‌ای بسیار عجیب و نادر رخ می‌دهد. زندگی همراه و یاری‌رسان شما می‌شود. اگر عواملی مانند ترس، احساس گناه یا جبر مانع از عملکرد شما می‌شدند، حالا در نور حضور و آگاهی‌تان حل می‌شوند.

تسلیم را با نگرش‌هایی مانند "دیگر چیزی نمی‌تواند مرا برنجاند" یا "من دیگر اهمیتی نمی‌دهم"، اشتباه نگیرید. اگر نگاهی دقیق‌تر به این رویکردها داشته باشید، متوجه می‌شوید که چنین نگرشی در واقع یک احساس منفی کمرنگ شده در قالب مقاومتی پنهان است و به هیچ وجه تسلیم نیست بلکه در نقاب آن پنهان شده. وقتی که تسلیم می‌شوید، توجه‌تان را به درون متمرکز سازید تا دریابید آیا مقاومتی در شما باقی مانده یا خیر. زمانی که این کار را انجام می‌دهید بسیار هوشیار و گوش به زنگ باشید در غیر این صورت ممکن است مقاومت خود را در گوشه‌ای تاریک از افکار یا احساسات ناشناخته‌ی شما پنهان کند.

از انرژی ذهنی به انرژی معنوی

رها کردن مقاومت در کلام بسیار ساده‌تر از عمل است. من هنوز هم کاملاً نمی‌دانم چگونه باید رها کنم. اگر پاسخ شما تسلیم است، سؤال این است که چگونه می‌توان تسلیم شد؟

کارتان را با ادراک وجود مقاومت شروع کنید. وقتی که این امر رخ می‌دهد آنجا باشید، یعنی وقتی که مقاومت آغاز می‌شود. نگاه کنید ذهن‌تان چگونه آن را ایجاد می‌کند و روی آن موقعیت، خود یا دیگران برچسب می‌گذارد. به فرآیندهای فکری درگیر در این وضعیت دقت کنید. انرژی احساسات و هیجانات‌تان را لمس کنید. وقتی که شاهد این مقاومت باشید، متوجه می‌شوید این مقاومت هیچ فایده‌ای ندارد. متمرکز کردن تمام توجه بر حال، مقاومت ناآگاهانه را وارد آگاهی می‌کند و این پایان راه است. شما نمی‌توانید در آن واحد آگاه و ناراحت باشید، آگاه و منفی باشید. حالت منفی، ناراحتی یا رنج به هر شکلی که باشد به معنای وجود مقاومت است و مقاومت همیشه ناخودآگاه و خارج از آگاهی است.

مسلماً می‌توانم از احساسات ناراحتم آگاه باشم، این طور نیست؟

آیا به این شکل ناراحتی را انتخاب می‌کنید؟ اگر آن را انتخاب نکرده باشید، چگونه ظاهر شده است؟ هدف آن چیست؟ چه کسی آن را زنده نگه می‌دارد؟ شما می‌گویید از احساسات منفی خود آگاه هستید اما حقیقت این است که شما با آنها هویت می‌یابید و این فرآیند را از طریق تفکر اجباری زنده نگه می‌دارید. تمام این رویداد ناآگاهانه است. اگر شما آگاه بودید، یعنی کاملاً در حال حاضر بودید، تمام این مسائل منفی یکباره از بین می‌رفتند. حالت منفی نمی‌تواند در حضور شما بقا یابد بلکه تنها در غیاب شما امکان حیات دارد. حتی پیکره‌ی درد نیز نمی‌تواند مدت طولانی در حضورتان دوام آورد. شما ناراحتی را با زمان دادن به آن زنده نگه می‌دارید. زمان خونی است که در رگ‌های او جریان دارد. کافیست زمان را به واسطه‌ی حاضر بودن از آن بگیرید و خواهید دید که می‌میرد. اما آیا شما می‌خواهید او بمیرد؟ آیا واقعاً به اندازه‌ی کافی درد کشیده‌اید که آن را رها کنید؟ شما بدون آن که هستید؟

تا وقتی که در حال تمرین تسلیم هستید، مرتب در مورد معنویات می‌خوانید، صحبت می‌کنید، کتاب می‌نویسید، فکر می‌کنید، اعتقاد پیدا می‌کنید یا نمی‌کنید و یا در مورد آن به هیجان می‌آیید، اما تمام اینها هیچ تغییری را ایجاد نمی‌کنند. تا وقتی که تسلیم نشوید، این واقعیت در زندگی شما محقق نمی‌شود. اما وقتی این کار را انجام می‌دهید، انرژی ساطع شده از شما با فرکانس بسیار بالاتری از انرژی ذهن که هنوز هم بر دنیای ما چیره است، امور زندگی شما را بر عهده می‌گیرد. این انرژی ذهن است که ساختارهای کنونی اجتماعی، سیاسی و

اقتصادی تمدن ما را ایجاد کرده و دائماً خود را در سیستم آموزشی و رسانه‌ها آشکار می‌سازد. اما با تسلیم، انرژی معنوی و روحانی وارد این دنیا می‌شود. این نیرو نه برای شما رنجی ایجاد می‌کند و نه برای دیگر انسان‌ها یا هر نوع حیات دیگری که روی این سیاره زندگی می‌کند. انرژی معنوی بر خلاف انرژی ذهن زمین را آلوده نمی‌کند و قانون دو قطبی بر آن تأثیرگذار نیست، همان قانونی که می‌گوید هیچ خوبی نمی‌تواند بدون بدی وجود داشته باشد. آن دسته که در کنترل نیروی ذهن‌شان هستند و عمده جمعیت زمین را نیز تشکیل می‌دهند، از وجود این انرژی معنوی ناآگاهند. این انرژی به نظامی دیگرگون از واقعیت تعلق دارد و زمانی که تعداد انسان‌هایی که وارد حالت تسلیم می‌شوند به اندازه‌ی کافی برسند، دنیایی جدید خلق می‌شود که کاملاً رها از هر نوع حالت منفی است. اگر قرار باشد زمین به بقای خود ادامه دهد، این همان نیرویی است که بر ساکنان آن حاکم می‌شود.

زمانی که مسیح پیشگویی معروفش را در موعظه‌ای روی کوه بیان کرد، به همین نیرو اشاره داشت: "سعادتمندان آرام و ملایمند و زمین در تملک ایشان است." این حضوری آرام اما بی‌نهایت نیرومند است که الگوهای ناآگاهانه‌ی ذهن را در خود حل می‌کند. ممکن است این الگوها تا مدتی فعال بمانند اما دیگر بر زندگی‌تان سیطره ندارند. وضعیت‌های خارجی که مورد مقاومت قرار داشتند نیز بلافاصله از طریق تسلیم منحل می‌شوند. تسلیم یک عنصر متحول کننده‌ی بسیار قدرتمند است که بر افراد و موقعیت‌ها تأثیر می‌گذارد. اگر شرایط بلافاصله تغییر نکردند، پذیرش حال از جانب شما این امر را برای‌تان امکان‌پذیر می‌سازد تا فراتر از آنها بروید. در هر صورت شما آزاد هستید.

تسلیم در روابط فردی

افرادی که می‌خواهند از من استفاده کنند، مرا تغییر دهند یا کنترل کنند چه می‌شوند؟ آیا باید به آنها نیز تسلیم شوم؟

آنها از هستی جدا هستند در نتیجه ناآگاهانه تلاش می‌کنند انرژی و قدرت را از شما بگیرند. این درست است که تنها یک انسان ناآگاه می‌خواهد از دیگران استفاده کند یا آنها را تغییر دهد، اما این جمله نیز به همان اندازه مصداق دارد که تنها یک انسان ناآگاه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد یا تغییر داده شود. اگر شما نسبت به رفتار ناآگاهانه‌ی دیگران مقاومت نشان دهید یا در برابر آن مبارزه کنید، خود نیز ناآگاه می‌شوید. اما تسلیم نیز به این معنا نیست که به افراد ناآگاه اجازه دهید از شما استفاده کنند. هرگز. این وضعیت کاملاً امکان‌پذیر است که قاطعانه به آن فرد "نه" بگویید و یا از آن شرایط خارج شوید و در وضعیت عدم مقاومت درونی نیز باشید. وقتی به آن فرد یا آن موقعیت نه می‌گویید، اجازه دهید این پاسخ نه از واکنش شما بلکه از بصیرت و ادراک شفاف آنچه که در آن لحظه برای شما درست یا غلط است ناشی شود. این "نه" باید غیرکنشگر باشد، "نه" با کیفیتی بالا، "نه" رها از هر نوع حالت منفی که به رنج و درد بیشتر منجر نمی‌شود.

من موقعیتی در سر کارم دارم که ناخوشایند است. تلاش کرده‌ام به آن تسلیم شوم اما این کار را غیر ممکن می‌بینم. مقاومت زیادی مرا در همین وضعیت نگه داشته است.

اگر نمی‌توانید تسلیم شوید، سریعاً کاری انجام دهید. حرفی بزنید یا کاری بکنید تا تغییری در آن موقعیت ایجاد شود یا از آن وضعیت خارج شوید. مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید. وجود درونی زیبا و نورانی خود را با موارد منفی آلوده نکنید تا زمین نیز آلوده نشود. ناراحتی و عدم شادی را به هیچ وجه در خود ساکن نکنید.

اگر نمی‌توانید کاری انجام دهید، به طور مثال اگر در زندان هستید، دو انتخاب دارید: مقاومت یا تسلیم. اسارت یا رهایی درونی از شرایط بیرونی. رنج یا آرامش.

آیا عدم مقاومت را باید در موارد ظاهری و بیرونی زندگی نیز اعمال کنیم؟ مثلاً عدم مقاومت نسبت به خشونت؟ یا این چیزی است که تنها با جنبه‌های درونی زندگی ما ارتباط دارد؟

شما تنها نیاز دارید با جنبه‌های درونی سر و کار داشته باشید. این امر در درجه‌ی اول

اولویت قرار دارد و مسلماً عملکردهای ظاهری زندگی شما شامل روابط و موارد دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

روابط شما با تسلیم شدن دچار تحولی ژرف می‌شوند. اگر هرگز نتوانید آنچه را که هست بپذیرید، در واقع نمی‌توانید هیچکسی را به همان شکل که هست بپذیرید. شما مردم را قضاوت می‌کنید، مورد انتقاد قرار می‌دهید، رد می کنید، یا تلاش به تغییر آنها دارید. باید به این نکته نیز اشاره کرد وقتی دائماً از حال به عنوان ابزاری برای رسیدن به آینده استفاده می‌کنید، هر فردی را نیز که با او مواجه می‌شوید یا ارتباط دارید، تبدیل به ابزاری برای رسیدن به یک هدف می‌نمایید. به این شکل روابط انسانی برای شما اگر اصلاً اهمیتی داشته باشد، در وهله‌ی دوم قرار می‌گیرد. آنچه که از یک رابطه بدست می‌آورید مهم است حال می‌خواهد مادی باشد، حس قدرت یا لذت جسمانی به شما بدهد و یا به نوعی تثبیت‌کننده‌ی اگوی شما باشد.

اجازه دهید برای شما توضیح دهم تسلیم چگونه می‌تواند در روابط کارآمد باشد. وقتی درگیر مباحثه یا تضادی با یک فرد مانند شریک‌تان یا کسی که به شما نزدیک است می‌شوید، این نکته را مورد بررسی قرار دهید که وقتی موضع شما مورد حمله قرار می‌گیرد، چگونه حالت دفاعی به خود می‌گیرید یا احساس می‌کنید باید به مواضع طرف مقابل حمله کنید. انرژی ذهنی– احساسی شکل گرفته را ورای نیاز به محق بودن و نادرست بودن طرف مقابل احساس کنید. این انرژی اگو و ذهنیت نشأت گرفته از آن است. وقتی آن را بشناسید، آن را وارد گستره‌ی آگاهی می‌کنید و این کار با احساس هر چه بیشتر آن امکان‌پذیر می‌شود. سپس یک روز وسط مجادله ناگهان متوجه می‌شوید حق انتخاب دارید و ممکن است تصمیم بگیرید واکنش خود را رها کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. شما تسلیم می‌شوید. منظور من این نیست که این کار را فقط در حرف انجام دهید و بگویید: "باشد، حق با توست." آن هم با نگاهی حاکی از این دیدگاه که "من ورای این بچه‌بازی‌ها هستم." این دقیقاً مقاومت در سطحی دیگر است و ذهنیت اگو هنوز کنترل شما را در دست دارد و برتری می‌جوید. منظور من اینجا رها کردن کل میدان انرژی احساسی- فکری است که برای قدرت می‌جنگد.

اگو بسیار سمج است در نتیجه باید کاملاً هشیار، حاضر و با خود روراست باشید تا متوجه شوید آیا حقیقتاً این هویت ذهنی را رها کرده‌اید و از بند اسارت ذهن خارج شده‌اید یا خیر. اگر ناگهان احساس سبکی، شفافیت و آرامشی عمیق کردید، همان علامت غیر قابل اشتباهی را احساس کرده‌اید که وقتی کاملاً تسلیم شوید، شکل می‌گیرد.

سپس مشاهده می‌کنید وقتی دیگر با مقاومت موضع‌گیری طرف مقابل‌تان را شارژ نمی‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد. وقتی هویت یافتن با موضع‌گیری‌های ذهنی از میان برداشته شود، ارتباط حقیقی آغاز می‌گردد.

عدم مقاومت به خشونت، تهاجم و مواردی شبیه به آنها چه می‌شود؟

عدم مقاومت الزاماً به معنای انجام ندادن هیچ کاری نمی‌شود. تمام معنای آن را می‌توان در این عبارت خلاصه کرد که هر "عملی" غیر کنشگر می‌شود. خرد بی‌نظیر نهفته در تمرینات هنرهای رزمی شرقی را به یاد بیاورید: نسبت به نیروی حریف مقاومت نشان ندهید، انعطاف پذیر باشید تا غلبه کنید.

انجام ندادن کاری وقتی که در حالت حضوری فراگیر هستید، خود یک عنصر متحول‌کننده و شفابخش بسیار قوی برای آن وضعیت و افراد می‌باشد. در تائوئیسم واژه‌ای به نام "وو وِی" وجود دارد که می‌توان آن را "فعالیت بی‌فعل" یا "آرام نشستن و عدم انجام کاری خاص" تعبیر کرد. این حالت در چین باستان به عنوان یکی از والاترین درجات کمال محسوب می‌شده. این موقعیت تفاوتی بنیادین از بی‌فعلی در آگاهی عادی یا بهتر بگوییم ناآگاهی دارد. چنین بی‌عملی‌ای ریشه در ترس، جبر یا بی‌تصمیمی دارد. اما انجام ندادن کاری خاص در معنای حقیقی خود حاکی از عدم مقاومت و هشیاری بسیار زیاد است.

از سوی دیگر اگر انجام عملی نیاز باشد، شما دیگر به واسطه‌ی پیش‌فرض‌های ذهنی واکنش نشان نمی‌دهید بلکه با آگاهی و حضوری ناب عملی مناسب انجام می‌دهید. در چنین وضعیتی ذهن شما خالی از هر نوع مفهومی است که این امر شامل مفهوم عدم خشونت نیز می‌شود. چه کسی می‌تواند پیش‌بینی کند شما چه کاری انجام می‌دهید؟

اگو معتقد است قدرت شما در مقاومت‌تان نهفته در حالیکه در حقیقت این مقاومت شما را از هستی همان تنها جایگاه حقیقی قدرت جدا می‌سازد. مقاومت یک ضعف است و در واقع ترسی است که خود را در نقاب قدرت پنهان کرده است. آنچه که اگو آن را ضعف می‌بیند، در واقع هستی ناب، معصوم و قدرت شماست و آنچه که اگو قدرت می‌پندارد در واقع یک ضعف است. در نتیجه اگو در حالت‌های بی‌شمار مقاومتی ایفای نقش می‌کند تا "ضعف" شما را که در واقع همان قدرت‌تان است، بپوشاند.

تا وقتی که تسلیم روی ندهد، این ایفای نقش‌های ناآگاهانه بخش عمده‌ای از تعاملات بشر را به خود اختصاص می‌دهد. شما در حالت تسلیم دیگر نیازی به سنگر اگو و نقاب‌های دروغین او ندارید. شما بسیار ساده و البته بسیار واقعی می‌شوید. اگو می‌گوید "این خطرناک است." "تو ضرر می‌کنی،" "تو آسیب‌پذیر می‌شوی." اما آنچه که اگو مسلماً از آن ناآگاه است، این است که فقط از طریق رها کردن مقاومت و به اصطلاح او "آسیب پذیر شدن" است که ماهیت حقیقی خود و آسیب‌ناپذیری سرشت‌تان را درک می‌کنید.

تبدیل بیماری به آگاهی

آیا اگر کسی به شدت بیمار باشد و کاملاً شرایط خود را بپذیرد و تسلیم بیماری شود، این طور به نظر نمی‌رسد که خواست خود برای بهبودی را رها کرده؟ آیا انگیزه‌ای برای نبرد در برابر بیماری در او باقی می‌ماند؟

تسلیم یعنی پذیرش درونی در برابر آنچه که هست، بدون هیچ مقاومت و قید و شرطی. ما در مورد زندگی شما صحبت می‌کنیم نه موقعیت‌های موجود در آن که قبلاً به آن اشاره کردیم.

این امر در مورد بیماری نیز صدق می‌کند. بیماری بخشی از موقعیت زندگی شماست. به این شکل گذشته و آینده‌ای دارد. گذشته و آینده تسلسلی را بوجود می‌آورند که تنها قدرت رهایی‌بخش حال که از طریق حضور آگاهانه فعال می‌شود، می‌تواند این تسلسل را بر هم بزند. همان طور که می‌دانید عنصری عمیق‌تر و حیاتی‌تر ازموقعیت‌های گوناگونی که در زندگی شما پیش می‌آیند و شامل زمان می‌شوند وجود دارد که همان زندگی شماست: زندگی سرشار از هستی و حالی بی‌زمان.

از آنجا که هیچ مشکلی در حال وجود ندارد، هیچ بیماری‌ای نیز وجود ندارد. این عقیده برچسبی است که ممکن است یک نفر آن را به شرایط زندگی شما متصل کند و به این شکل آن را در جای خود حفظ کند، به آن قدرت دهد و واقعیتی از عنصری ناپایدار و نا متعادل ایجاد نماید. در چنین وضعیتی این کار نه تنها به آن موضع واقعیت و انسجام می‌بخشد، بلکه تدوامی در زمان برای آن ایجاد می‌کند که قبلاً وجود نداشت. زمانی که بیماری به این شکل مورد توجه قرار می‌گیرد و ذهن برای آن برچسب می‌گذارد، به یک یا چند عامل از این موارد تنزل می‌یابد: درد فیزیکی، ضعف، ناراحتی یا ناتوانی. این چیزی است که شما حالا به آن تسلیم می‌شوید. شما به ایده‌ی بیماری تسلیم نمی‌شوید. اجازه دهید این رنج شما را به زمان حال متمرکز سازد، به آگاهی و حضوری یکپارچه. از آن برای رسیدن به روشنایی استفاده کنید.

تسلیم به معنای تحول آنچه که هست نمی‌باشد، حداقل نه به طور مستقیم. این تسلیم است که شما را متحول می‌کند. وقتی شما متحول شوید، تمام دنیای شما نیز متحول می‌شود زیرا دنیا تنها یک بازتاب است. در این مورد قبلاً هم توضیح دادیم.

اگر به آینه نگاه کردید و تصویری که در آن دیدید را دوست نداشتید، احتمالاً بسیار خشمگین می‌شوید و به آن تصویر حمله می‌کنید. این دقیقاً کاری است که وقتی ناآگاه هستید انجام می‌دهید. وقتی آگاه نباشید، در موقعیت عدم پذیرش قرار دارید و مسلماً اگر به آن تصویر حمله کنید؛ آن نیز به شما حمله‌ی متقابل می‌کند. اگر شما آن تصویر را بپذیرید، حال هر چه می‌خواهد باشد و رفتاری دوستانه با آن داشته باشید، او نیز نمی‌تواند رفتاری مشابه با شما

نداشته باشد. به این شکل است که می‌توانید دنیای تان را عوض کنید.

بیماری یک مشکل نیست. مشکل شما هستید، حداقل تا وقتی که ذهن و اگو کنترل شما را در دست دارند. وقتی بیمار یا ناتوان هستید، احساس نکنید که به نحوی شکست خورده‌اید، احساس گناه نکنید. زندگی را برای رفتار ناعادلانه‌اش با شما سرزنش نکنید و خود را نیز سرزنش ننمایید. تمام اینها نوعی مقاومت محسوب می‌شوند. اگر بیماری حادی دارید، از آن برای رسیدن به روشنایی استفاده کنید.

هر چیز بدی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد را برای رسیدن به روشنی و آگاهی مورد بهره قرار دهید. زمان را از بیماری بیرون بیاورید. به آن گذشته و آینده‌ای ندهید. اجازه دهید شما را به آگاهی و حضوری یکپارچه برساند و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

تبدیل به همان کیمیاگر شوید. فلز را تبدیل به طلا کنید. رنج را تبدیل به آگاهی کنید و مصیبت را به روشنی قلب کنید.

آیا به شدت بیمار هستید و از آنچه که گفتم عصبانی شدید؟ این علامتی آشکار از این است که بیماری بخشی از وجود و هویت شما شده و اکنون در حال حمایت از آن هویت هستید و هم‌چنان از بیماری خود حمایت می‌کنید. این شرایط است که برچسب بیماری را با خود یدک می‌کشد اما هیچ ارتباطی با آن کسی که حقیقتاً هستید، ندارد.

وقتی مصیبت از راه می رسد

تا آنجا که مربوط به ناآگاهی عمومی که اکنون بیشتر جمعیت انسان‌ها را درگیر خود کرده است می‌باشد، تنها یک محدودیت بحرانی قابلیت در هم شکستن پوسته‌ی سخت اگو و وادار کردن انسان‌ها به تسلیم و آگاهی را دارد. چنین محدودیتی از طریق حوادث و بلایای طبیعی، فراز و نشیب‌های اجتماعی کلان، فقدانی عظیم یا احساس رنجی که همه‌ی دنیای شما را در خود غرق کرده و این جهان را تبدیل به مکانی بی‌معنا و پوچ کرده صورت می‌گیرد. این مواجهه‌ای با مرگ است، چه فیزیکی چه روانی. ذهن ضمیری یا خالق دنیایی که اکنون داریم در هم می‌شکند و از زیر خاکسترهای دنیای کهن، ققنوس دنیایی جدید متولد می‌شود و دیده به جهان می‌گشاید.

البته هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که این موقعیت‌ها بتوانند چنین شرایطی را ایجاد کنند اما احتمال و پتانسیل آن همیشه وجود دارد. در چنین وضعیتی حتی مشاهده شده که مقاومت برخی افزایش می‌یابد در نتیجه آن موقعیت از اوج به عمق جهنم تبدیل می‌شود. در برخی دیگر از افراد ممکن است تسلیم تا حدودی ایجاد شود اما حتی همان تسلیم ناقص نیز چنان آرامش و ژرفایی به آنها می‌دهد که هرگز تجربه نکرده‌اند. قسمتی از پوسته‌ی سخت اگو می‌شکند و به این شکل اندکی از آرامش و نوری که ورای ذهن قرار گرفته، به درون راه می‌یابد.

این محدودیت‌ها معجزات زیادی همراه خود داشته‌اند. قاتل‌های زیادی بوده‌اند که انتظار اعدام شدن را می‌کشیدند و در آن ساعات آخر زندگی این وضعیت بدون اگو و سرشار از آرامش و لذت ناشی از بی‌ذهنی را تجربه کرده‌اند. مقاومت درونی آنها به موقعیتی که در آن قرار گرفته بودند آنقدر شدید می‌شود که رنجی غیر قابل تحمل را ایجاد می‌کند و از آنجا که آنها نمی‌توانند از آن فرار کنند و حتی دیگر خبری از آینده‌ی فرافکنی شده‌ی ذهن نیز نیست، وادار به پذیرش کامل موقعیتی غیر قابل پذیرش شدند. آنها به تسلیم وادار شدند. به این شکل توانستند وارد سعادتی شوند که رهایی را در پی داشت: رهایی کامل از گذشته. مسلماً این معجزه رهایی‌بخش ناشی از آن محدودیت نبوده است بلکه ثمره‌ی تسلیم بوده است.

در نتیجه هر زمان که مصیبتی وارد می‌شود یا امور زندگی به شدت دچار مشکل می‌گردند، یا بیماری، ناتوانی، از دست دادن خانه یا ثروت یا یک هویت اجتماعی پیش می‌آید، یا یک رابطه‌ی صمیمی به هم می‌خورد و مرگ یا رنج عزیزی را می‌بینید یا نزدیک شدن مرگ خود را احساس می‌کنید؛ در تمام این موقعیت‌ها بدانید که سکه روی دیگری نیز دارد و شما تنها یک گام با واقعیتی خارق‌العاده فاصله دارید: تبدیل شدن کیمیای درد و رنج به طلای ناب حقیقت. این همان گامی است که تسلیم نام دارد.

منظور من این نیست که شما در چنین وضعیتی شاد می‌شوید. نه. شما شاد نیستید اما ترس و درد تبدیل به آرامش و ثباتی درونی می‌شوند که از عمقی دیگر سرچشمه دارند: ابراز نشده. این آرامش و صلح خداست که ورای تمام ادراکات است. شادی در مقایسه با آن عنصری بسیار سطحی است. زمانی که این آرامش نورانی محقق شود، نه در سطح ذهن بلکه در عمق وجودتان، شما بی‌زوال و نامیرا می‌شوید. این یک عقیده نیست بلکه قاطعیتی استوار است که نیازی به هیچ شاهد یا مدرکی از منبع ثانویه و خارجی ندارد.

تبدیل رنج به آرامش

در مطلبی در مورد یک فیلسوف رواقی یونان باستان خواندم که روزی پیش او می‌روند و خبر مرگ پسرش در یک تصادف را می‌دهند. او پاسخ داد: "می‌دانستم که او جاودانه نیست." آیا این تسلیم است؟ اگر هست من این را نمی‌خواهم. موقعیت‌هایی در زندگی وجود دارد که تسلیم غیر طبیعی و غیر انسانی به نظر می‌رسد.

بریدن از احساسات تسلیم نیست. اما در این مثل نمی‌دانیم احساسات درونی او وقتی چنین حرفی زده چه بوده‌اند. در برخی از شرایط حاد پذیرش حال غیر ممکن به نظر می‌رسد. اما همیشه در تسلیم شانس دومی نیز وجود دارد.

اولین شانس شما تسلیم کردن هر لحظه به واقعیت همان لحظه است. دانستن اینکه نمی‌شود کاری انجام داد، زیرا رویداد اتفاق افتاده است، آری گفتن به آنچه که هست و پذیرش آنچه که نیست می‌باشد. به این شکل کاری را انجام می‌دهید که آن شرایط ایجاب می‌کند. اگر در این وضعیت پذیرش ساکن باشید، هیچ حالت منفی و رنج بیشتری ایجاد نمی‌کنید در نتیجه ناراحتی بیشتری پیش نمی‌آید. شما در این وضعیت با عدم مقاومت زندگی می‌کنید، وضعیتی که رها از هر نوع تقلایی است و شما را در نور آگاهی سکنی می‌دهد.

هر وقت نتوانستید این کار را انجام دهید و این شانس را از دست دادید، یا به این علت است که به اندازه‌ی کافی حاضر نیستید تا جلوی مقاومت‌های ناخودآگاه و الگوهای ذهنی بر حسب عادت را بگیرید و یا آن وضعیت آنقدر حاد است که برای شما کاملاً غیر قابل قبول به نظر می‌رسد. به این شکل نوعی درد و رنج را خلق می‌کنید. این طور به نظر می‌رسد که این موقعیت برای شما درد و رنج ایجاد کرده اما در حقیقت این طور نیست بلکه این مقاومت شماست که عامل اصلی رنج به شمار می‌رود.

دومین فرصت شما در تسلیم این است: اگر نمی‌توانید شرایط بیرونی را بپذیرید، آنچه که درون شما رخ می‌دهد را بپذیرید. اگر نمی‌توانید رویداد خارجی را قبول کنید، پس موقعیت درونی‌تان را قبول کنید. به عبارت دیگر به درد مقاومت نکنید. اجازه دهید درد آنجا باشد. به این اندوه، ترس، تنهایی یا هر نوع رنج پیش آمده تسلیم شوید. آن را بدون برچسب‌گذاری ذهنی نظارت کنید. آن را با آغوش باز بپذیرید و ببینید معجزه‌ی تسلیم چگونه این رنج عمیق را به آرامشی عمیق‌تر تبدیل می‌کند. این مصلوب شدن شماست. اجازه دهید این فرصت رستاخیز و معراج شما باشد.

من متوجه نمی‌شوم یک فرد چگونه ممکن است به رنج تسلیم شود. همانطور که خودتان اشاره کردید، رنج بی‌تسلیمی است. حال چگونه ممکن است به بی‌تسلیمی تسلیم شد؟

لحظه‌ای تسلیم را فراموش کنید. وقتی درد شما عمیق باشد، هر نوع سخنی در باب تسلیم احتمالاً بی‌معنا و پوچ به نظر می‌رسد. وقتی درد شما شدید باشد، احتمالاً بیشتر نیاز به فرار از آن دارید تا اینکه به آن تسلیم شوید. شما نمی‌خواهید آنچه را که احساس می‌کنید، احساس کنید. چه چیزی ممکن است عادی‌تر از این باشد؟ اما هیچ راه فراری نیست. مفرهای دروغین زیادی وجود دارد مانند کار، مشروبات الکلی، مواد مخدر، خشم، فرافکنی، سرکوب و ... اما هیچ کدام از آنها نمی‌توانند شما را از درد رهایی بدهند. چنین رنج عمیقی را نمی‌توان با بردن به گستره‌ی ناآگاهی از بین برد. وقتی درد احساسی خود را انکار می‌کنید، هر کاری که انجام می‌دهید یا به هر چیزی که می‌اندیشید و هم‌چنین تمام روابط‌تان با آن آلوده می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان گفت شما این رنج را صادر می‌کنید و در انرژی ساطع شده از شما وجود دارد و دیگران نیز ناخودآگاه آن را جذب می‌کنند و اگر ناآگاه باشند، حتی ممکن است احساس کنند باید به نوعی شما را مورد آزار قرار دهند و به شما حمله کنند. هم چنین ممکن است شما با این فرافکنی ناخودآگاه درد، آنها را مورد آزار قرار دهید. شما هر چیزی را که با وضعیت درونی‌تان مرتبط است، جذب و منتشر می‌کنید.

وقتی راهی به بیرون نیست، همیشه راهی از میانه وجود دارد. در نتیجه از درد رو بر نگردانید. با آن مواجه شوید، آن را کاملاً احساس کنید. آن را احساس کنید در مورد آن فکر نکنید! اگر لازم شد آن را ابراز کنید اما در ذهن‌تان برای آن فیلمنامه ننویسید. تمام توجه‌تان را به احساس‌تان بدهید، نه به فرد، رویداد یا موقعیتی که به نظر می‌رسد عامل درد بوده است. به ذهن اجازه ندهید از این درد استفاده کند و هویت قربانی برای شما بسازد. احساس تأسف کردن برای خود و تکرار این داستان برای دیگران شما را در همان وضعیت اسفبار نگه می‌دارد. از آنجا که فرار کردن از این احساس ناممکن است، تنها تغییر با حرکت از میان آن ایجاد می‌شود. در غیر این صورت هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد. در نتیجه تمام توجه‌تان را به آنچه که احساس می‌کنید معطوف دارید و از برچسب‌گذاری ذهنی آن بپرهیزید. در حالیکه وارد احساس‌تان می‌شوید، کاملاً هشیار باشید. احساس‌تان ممکن است ابتدا مکانی تاریک و وحشتناک به نظر برسد و هنگامی که نیاز به رو گرداندن از آن پیش آمد، شاهد آن باشید اما بر اساس آن عمل نکنید. به تمرکز بر دردتان ادامه دهید و حس اندوه، ترس، وحشت، تنهایی یا هر چیز دیگری که پیش آمده را کاملاً احساس کنید. هشیار و حاضر باشید. با تمام وجودتان حاضر باشید، با تک‌تک سلول‌های بدن‌تان حاضر باشید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نور را وارد تاریکی می‌کنید. این بارقه‌ی آگاهی شماست که وارد می‌شود.

در چنین مرحله‌ای دیگر نیازی نیست نگران تسلیم باشید. این کار حالا هم اتفاق افتاده است. چگونه؟ توجه و پذیرش کامل همان تسلیم است. وقتی که شما تمام توجه‌تان را به آن معطوف کردید، از قدرت حال استفاده نمودید که در اصل همان قدرت حضور خودتان است. هیچ مقاومت پنهانی نمی‌تواند در این حضور دوام بیاورد. حضور زمان را از بین می‌برد. و بدون زمان هیچ رنج و احساس منفی یارای بقا ندارد.

پذیرش رنج سفری به مرگ است. مواجهه با درد عمیق و اجازه دادن به وجود و بذل توجه به آن، وارد شدن آگاهانه به قلمروی مرگ است. وقتی در این مرگ بمیرید، متوجه می‌شوید که دیگر مرگی وجود ندارد و چیزی هم برای ترسیدن نیست. این فقط اگو است که می‌میرد. یک اشعه‌ی آفتاب را در نظر بگیرید که فراموش کرده است بخشی لاینفک از خورشید است و خود را در این اعتقاد که باید برای بقا بجنگد گم کرده و هویتی غیر از خورشید برای خود خلق کرده و مصرانه به آن چسبیده است. آیا مرگ چنین اوهامی حقیقتاً رهایی شگفت‌آوری نیست؟

آیا شما مرگی راحت می‌خواهید؟ آیا ترجیح می‌دهید بدون درد و رنج بمیرید؟ پس در هر لحظه در گذشته بمیرید و اجازه دهید نور حضور آن خود سنگین و در اسارت زمان که فکر می‌کردید "شما" هستید را محو سازد.

راه رستگاری

افراد بسیار زیادی هستند که می‌گویند خدا را از طریق درد و رنجی عمیق یافته‌اند و این عبارت در روایات مسیحی نیز وجود دارد که به "راه صلیب" اشاره می‌کند و من معتقدم به موقعیتی مشابه اشاره دارد.

ما نیز در اینجا با امر دیگری سر و کار نداریم. در واقع باید گفت آنها خدا را به واسطه‌ی رنج‌شان پیدا نکرده‌اند بلکه از پذیرش کامل هر آنچه که هست به او رسیده‌اند. در واقع این رنج شدید آنها را وادار به این کار کرد و باید به این نکته نیز رسیده باشند که بخش عمده‌ی این درد توسط خودشان ایجاد شده است.

چگونه تسلیم را با یافتن خدا یکی می‌کنید؟

از آنجا که مقاومت عنصری لاینفک از ذهن است، رهایی از مقاومت یا تسلیم پایان سروری ذهن یا همان خدای دروغینی که وانمود می‌کند شما هستید، می‌باشد. به این شکل تمام قضاوت‌ها و موارد منفی از بین می‌روند. گستره‌ی هستی که توسط ذهن پنهان شده بود، خود را آشکار می‌سازد. ناگهان آرامشی بی‌نظیر در شما ایجاد می‌شود، احساسی از صلحی پایدار و فناناپذیر و در این آرامش است که لذتی وافر وجود دارد و در این لذت عشق است و در ژرف‌ترین هسته‌ی آن عنصری مقدس و نامحدود وجود دارد که نام‌بردنی نیست. من این فرآیند را پیدا کردن خدا نمی‌نامم زیرا چگونه ممکن است چیزی را پیدا کرد که هرگز گم نشده است؟ چگونه می‌توان زندگی را گم کرد؟ واژه‌ی خدا نه تنها به علت هزاران سال سوء استفاده و سوء تعبیر بسیار محدود شده است، بلکه به ماهیتی غیر از شما اشاره می‌کند. خدا خود هستی است نه یک هستی. در اینجا رابطه‌ی فاعل- مفعولی امکان‌پذیر نیست. دوگانگی در اینجا جایی ندارد، شما و خدا از هم جدا نیستید. تحقق خدا طبیعی‌ترین ماهیت موجود در این امر است. حقیقت شگفت‌انگیز و غیر قابل ادراک این نیست که شما می‌توانید از خدا آگاه شوید بلکه این است که شما از خدا آگاه نیستید. راه صلیب که شما به آن اشاره کردید، روش کهن رسیدن به روشنی است و تا همین اواخر تنها راه نیز بود. اما کارآمدی آن را دست کم نگیرید و فکر نکنید دیگر کاربردی ندارد بلکه هنوز هم مؤثر است. روش صلیب به صورت کاملاً معکوس عمل می‌کند به این معنا که بدترین چیز در زندگی یا همان مصلوب‌شدن، تبدیل به بهترین رویدادی می‌شود که تا کنون برای شما اتفاق افتاده است و آن هم توسط وادار کردن شما به تسلیم به مرگ صورت می‌گیرد. شما وادار می‌شوید تبدیل به هیچ شوید، مانند خدا شوید، زیرا خدا هیچ بودن است.

در این زمان صحبت ما بیشتر در مورد انسان‌های ناآگاه است که قسمت عمده‌ی جمعیت

را تشکیل داده‌اند و روش صلیب هنوز هم تنها راه برای آنهاست. انسان‌ها تنها از طریق رنج بیشتر بیدار می‌شوند و روشن‌بینی به عنوان یک پدیده‌ی جمعی با فراز و نشیب‌های بسیار زیادی امکان‌پذیر می‌شود. این فرآیند بازتاب‌دهنده‌ی برخی قوانین خاص جهانی است که رشد آگاهی را هدایت می‌کنند و توسط برخی از افراد بصیر پیش‌بینی شده‌اند. این فرآیند در برخی متون شامل *کتاب وحی* یا *مکاشفات یوحنا* مورد اشاره قرار گرفته است. هر چند باید به این نکته اشاره داشت این عبارات گاهی اوقات در نمادها و سمبول‌هایی غیر قابل رمزگشایی و به صورت رازی سر به مهر ارائه شده‌اند. این رنج نه توسط خدا بلکه توسط انسان‌ها بر یکدیگر اعمال می‌شود و هم‌چنین برخی اقدامات احتیاطی زمین که یک موجود زنده‌ی ذی‌شعور است و می‌خواهد از خود در برابر جنون و حملات انسان‌ها دفاع کند را نیز نباید نادیده گرفت.

در هر حال امروزه انسان‌های زنده‌ای که تعداد آنها رو به افزایش است، در بعد آگاهی به اندازه‌ی کافی متحول شده‌اند که قبل از ادراک و تحقق روشنی و آگاهی نیاز به رنج بیشتری نداشته باشند. ممکن است شما نیز یکی از آنها باشید.

روشن‌بینی و آگاه شدن از طریق رنج یا همان روش صلیب به این معناست که با اجبار و دست و پا زنان و فریادکشان وارد قلمروی بهشت می‌شوید. شما نهایتاً تسلیم می‌شوید زیرا دیگر نمی‌توانید درد را بیش از این تحمل کنید. اما درد می‌تواند حتی پس از اینکه مدت طولانی‌ای از آن گذشت، هنوز هم ادامه یابد. آگاهی‌ای که هشیارانه انتخاب شده باشد به این معناست که شما به واسطه‌ی رهایی از گذشته و آینده و تبدیل کردن حال به عمده کانون توجه در زندگی‌تان به روشنایی می‌رسید. این امر به معنای انتخاب ساکن شدن در وضعیت حضور و حال است نه در زمان. این امر پاسخ آری گفتن به آنچه که هست می‌باشد. به این شکل دیگر به درد نیازی ندارید. فکر می‌کنید قبل از اینکه بتوانید بگویید "من دیگر درد و رنج بیشتری خلق نمی‌کنم"، به چه مقدار وقت دیگر نیاز دارید؟ قبل از اینکه بتوانید چنین تصمیمی بگیرید، به چه مقدار درد دیگر نیاز دارید؟ اگر فکر می‌کنید به وقت بیشتری نیاز دارید، وقت بیشتر و درد بیشتر هم بدست می‌آورید. درد و زمان عناصری لاینفک از یکدیگر هستند.

قدرت انتخاب

آن دسته افرادی که به نظر می‌رسد واقعاً خود می‌خواهند رنج بکشند چه؟ من دوستی دارم که شریکش او را از نظر جسمی آزار می‌دهد و روابط قبلی او نیز به همین شکل بودند. چرا او چنین مردانی را انتخاب می‌کند و چرا حالا از بیرون آمدن از رابطه اجتناب می‌ورزد؟ حقیقتاً چرا افراد زیادی درد را انتخاب می‌کنند؟

می‌دانم که واژه‌ی *انتخاب* تبدیل به کلمه‌ای محبوب در دوران جدید شده است اما در این محتوا مفهومی کاملاً دقیق ندارد. اگر بگوییم کسی یک رابطه‌ی ناکارآمد یا هر نوع موقعیت منفی دیگری را در زندگی‌اش انتخاب می‌کند، سخنی گمراه‌کننده است. انتخاب به معنای آگاهی است: آگاهی در سطحی بالا. شما بدون آن نمی‌توانید انتخابی داشته باشید. انتخاب لحظه‌ای آغاز می‌شود که شما خود را از ذهن و الگوهای پیش‌فرض آن رها کنید، همان لحظه‌ای که حاضر می‌شوید. تا زمانی که شما به این حالت نرسید، از نقطه نظر معنوی ناآگاه هستید و این امر به این معناست که طبق شروط ذهنی‌تان اجبار به تفکر و احساس طبق همان الگوها دارید. به همین علت است که مسیح می‌گوید: "آنها را ببخشید زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند." این امر هیچ ارتباطی با هوش در معنای کلی آن ندارد. من افراد تحصیل‌کرده و باهوش بسیار زیادی را دیده‌ام که کاملاً ناآگاه بوده‌اند و در واقع هویتی کاملاً ذهنی داشته‌اند. باید گفت اگر پیشرفت دانش و ظرفیت‌های ذهنی با پیشرفت آگاهی متعادل نشود، پتانسیل فاجعه بسیار بالا خواهد رفت. دوست شما در رابطه با شریکی سوء استفاده‌گر گیر افتاده است و این بار اولش نیز نیست. چرا؟ هیچ انتخابی وجود ندارد. ذهن با گذشته شکل گرفته و همیشه به دنبال خلق مجدد چیزی است که می‌داند و با آن آشناست. حتی اگر این موقعیت دردناک باشد، حداقل آشناست. ذهن همیشه به آنچه که می‌شناسد متمایل است. ناشناخته‌ها همیشه خطرناک هستند زیرا ذهن بر آنها کنترلی ندارد. به همین علت است که ذهن لحظه‌ی حال را نادیده می‌انگارد و آن را دوست ندارد. آگاهی لحظه‌ی حال نه تنها در جریان ذهنی ایجاد شکاف می‌کند، بلکه تسلسل گذشته – آینده را نیز در هم می‌شکند. هیچ چیز جدید و خلاقانه‌ای نمی‌تواند وارد این دنیا شود مگر از طریق این شکاف. این همان فضای شفافی است که قابلیت‌هایی بی‌پایان در خود دارد.

در نتیجه دوست شما که هویتی ذهنی دارد، شاید الگویی را دوباره سازی می‌کند که ذهنش در گذشته آموخته و آزار و اذیت تبدیل به حضوری جدایی‌ناپذیر از آن شده است. هم‌چنین ممکن است او بر اساس الگوی ذهنی دوران کودکی‌اش عمل می‌کند و خود را فردی بی‌ارزش می‌داند که سزاوار تنبیه است. هم‌چنین این احتمال نیز وجود دارد که بخش عمده‌ی زندگی او توسط پیکره‌ی درد هدایت می‌شود که همیشه به دنبال درد بیشتری است. شریک او

نیز الگوهایی ناآگاهانه دارد که مکمل الگوی او می‌شوند. مسلماً شرایط دوست شما خودساخته است اما آن کس یا چیزی که خالق این شرایط است و هویت او را شکل می‌دهد کیست؟ یک الگوی احساسی – فکری گذشته، نه چیزی بیشتر. چرا باید خود را از چنین ماهیتی خلق کرد؟ اگر به او بگویید او خود این شرایط را انتخاب کرده است، تنها هویت ذهنی او را تقویت می‌کنید. اما آیا این الگوی ذهنی اوست؟ آیا این خود حقیقتاً اوست؟ آیا هویت او از گذشته ناشی می‌شود؟ به دوست‌تان نشان دهید چگونه می‌تواند حضور حقیقی خود را ورای افکار و احساساتش کشف کند. به او درباره‌ی پیکره‌ی درد بگویید و اینکه چگونه می‌تواند خود را از آن رها سازد. هنر آگاهی از وجود درونی را به او بیاموزید. به او معنای حضور را نشان دهید. به محض اینکه او بتواند به قدرت حال دسترسی پیدا کند و گذشته‌ی شرطی‌شده‌اش را در هم بشکند، حق انتخابی خواهد داشت.

هیچکس درد، اختلال یا تضاد را انتخاب نمی‌کند. هیچکسی جنون را انتخاب نمی‌کند. این شرایط رخ می‌دهند زیرا به اندازه‌ی کافی حضور در شما وجود ندارد که گذشته را محو کند و به اندازه‌ی کافی نور هم نیست تا افسون تاریکی را باطل کند. شما کاملاً اینجا نیستید. شما هنوز کاملاً بیدار نشده‌اید. در این فاصله این ذهن با پیش‌فرض‌هایش است که زندگی شما را می‌گرداند.

هم‌چنین اگر شما هم یکی از افراد بی‌شماری هستید که با والدین‌شان مشکل دارند و اگر هنوز هم از کاری که کردند یا نکردند بیزارید، باور دارید آنها انتخابی داشتند و می‌توانستند عملکردی متفاوت داشته باشند. اوضاع همیشه طوری به نظر می‌رسد که انگار انسان‌ها حق انتخابی داشته‌اند اما این یک خیال است. تا وقتی که ذهن و الگوی‌های از پیش تعیین شده‌ی آن زندگی شما را می‌گرداند، تا وقتی که شما فقط ذهن هستید، چه حق انتخابی دارید؟ هیچ. شما حتی اینجا نیستید. وضعیت هویت ذهنی به شدت ناکارآمد و مختل‌کننده است. این حالت نوعی جنون است. تقریباً همه از این بیماری در درجات مختلف رنج می‌برند. لحظه‌ای که این واقعیت را درک کنید، دیگر بیزاری و مقاومتی وجود ندارد. چگونه می‌توان از بیماری کسی رنجید؟ مناسب‌ترین واکنش ممکن دلسوزی و شفقت است.

در نتیجه هیچکس برای کاری که انجام می‌دهد مسئول نیست؟ من این ایده را نمی‌پسندم.

اگر ذهن کنترل شما را در دست دارد، هر چند حق انتخابی ندارید اما هنوز هم تحت تأثیر عواقب ناآگاهی‌تان قرار می‌گیرید و رنج بیشتری ایجاد می‌کنید. شما بار ترس، تضاد، مشکلات و درد را بر دوش خود دارید. به این شکل رنج ایجاد شده نهایتاً شما را وادار می‌کند از ناآگاهی بیرون بیایید.

گمان می‌کنم آنچه که در مورد انتخاب گفتید در مورد بخشش نیز کاربرد دارد. ابتدا باید کاملاً آگاه و تسلیم شد تا بتوان بخشید.

بخشش واژه‌ای است که ۲۰۰۰ سال کاربرد دارد اما اغلب افراد دیدگاه بسیار محدودی از مفهوم آن دارند. تا وقتی که هویت شما از گذشته ناشی شود، نمی‌توانید خود و دیگران را ببخشید. بخشش تنها از طریق دسترسی به قدرت حال که قدرت خودتان نیز هست، امکان‌پذیر می‌شود. این کار گذشته را بی‌قدرت می‌کند و به این شکل عمیقاً درک می‌کنید که هر کاری که انجام داده‌اید یا هر کاری که در حق شما انجام شده است حتی نمی‌تواند کوچک‌ترین تأثیری بر وجود نورانی درون‌تان داشته باشد. به این شکل کل مفهوم بخشش تبدیل به ماهیتی غیر الزامی می‌شود.

و چگونه باید به این نقطه از ادراک رسید؟

وقتی به آنچه که هست تسلیم شوید و در نتیجه کاملاً آگاه شوید، گذشته دیگر قدرتی ندارد. شما دیگر به آن نیازی ندارید. حضور کلید اصلی است. حال کلید است.

چگونه بدانم که تسلیم شده‌ام؟

وقتی که دیگر نیازی به پرسیدن این سؤال نداشته باشید.

کتابستان
@ketabestaneman