

کار کردن

بر پایه آموزشهای اساتید نظام خودشناسی

گرجیف و اسپنسکی

mandegar.tarikhema.org

tarikhema.ir

The Work

مترجم: مجید آصفی

اثری بی نظیر از جیمز وستلی



Westly, James

وستلی، جیمز

کارکردن/ اثر جیمز وستلی؛ مترجم: مجید آصفی

تهران: کلام شیدا ۱۳۸۳.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۰۸-۸

فهرست نویسی بر اساس فیبا.

THE WORK

عنوان اصلی:

۱. تفکر نوین. ۲. اندیشه و تفکر خلاق. ۳. روانشناسی.

الف. آصفی، مجید، مترجم. ب. عنوان

BF ۶۴۱/۹۸ ۲۹۸/۹۸ ۱۳۸۳

کتابخانه ملی ایران: ۲۲۴۶۰-۸۳



انتشارات کلام شیدا

کارکردن

نویسنده: جیمز وستلی

مترجم: مجید آصفی

نوبت چاپ: سوم - ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: کلام شیدا

قیمت: کلام شیدا

۱۵۰۰۰ تومان

«به نام آن که جان را فکرت آموخت»

سخن ناشر :

این کتاب که نویسنده‌ی آن، یکی از شاگردان و همراهان اساتیدی چون گرجیف و اسپنسکی می‌باشد، مکملی است بی‌نظیر و ارزشمند، که در حقیقت به رمزگشایی اصطلاحات و دایره‌ی لغات به کار گرفته شده توسط آن بزرگان پرداخته است.

در این کتاب سطوح مختلف آگاهی که انسان در حال گذر آنهاست، به زیبایی تشریح شده و از طریق مثالهای ملموس در زندگی، به روشی استادانه و کاربردی گشته تا از طریق به کارگیری تمریناتی مناسب تجربه شوند، تا انسان قرن حاضر بتواند ردپای حقیقت و قوانین معنوی را در اتفاقات ساده‌ی روزمره حس کرده و به شناخت برسد.

هدفگیری این مجموعه‌ی ارزشمند را می‌توان ایجاد نگرشی علمی و قانونمند در راستای درک مباحث عرفانی دانست، تا از شکل‌گیری نقطه نظرات ساده‌لوحانه و خرافاتی پرهیز گردد و انسان بدون اتلاف وقت و انرژی به شناختی درونی و حقیقی از ماهیت

اصلی خویش ، نائل آید.

از دیگر خصوصیات بارز در این رابطه ، زحمات ارزشمندی است که بر روی اصول حاکم بر ذهن انجام رسیده و ثمره‌ی آن، تجارب ارزنده‌ای است که برای گروه‌هایی با هدفی مشابه، چون خودشناسی و خودسازی باقی مانده است.

انتشارات کلام شیدا مفتخر است اعلام نماید از این مجموعه، دو اثر دیگر با نامهای «طرحی نو بر جهان هستی» و «در جستجوی معجزه» نوشته‌ی «اسپینسکی» آماده‌ی چاپ می‌باشد.

رضا و آرزو



ترس از موقعیت

جرج گر جیف و پیتر آسپنسکی، میراثی غنی از تفکر عملی را، برای ما به ارمان آوردند. اندیشه‌هایی که آنها به جهان غرب آوردند نه از آنها سرچشمه گرفته و نه از هیچ انسان دیگر، بلکه آنها بیشتر اصولی کیهانی هستند که بطور وسیع، به زبان‌ها و اشکال گوناگون در این سیاره پخش گردیده‌اند. اصولی که از سرچشمه‌یی برتر نشأت گرفته‌اند. گر جیف هنگامی که جوان بود، در جستجوی مدارس «رازورزانی» به مکان‌های آموزش خرد کهن در شرق سفر کرد. او در میانسالی به غرب بازگشت تا ظاهرأ به دستور معلمان‌اش این اندیشه‌ها را به غرب یعنی جایی که از آنها خبری نبود، بازگرداند. پیتر آسپنسکی فیلسوف، سخنران و روزنامه‌نگار روسی، درست در خلال انقلاب بلشویک‌ها با او ملاقات کرد و شروع به آموختن نمود. گر جیف و آسپنسکی همراه با گروهی از شاگردان‌شان از

آشوب انقلاب به اروپای غربی و آمریکا گریختند و مابقی عمرشان را در آنجا صرف آموزش این اندیشه ها به کسانی نمودند که به آنها گوش فرامی دادند.

همراه شدن گرجیف و آسپنسکی، اتصال شرق و غرب بود. گرجیف یک ساحر بود. یک صوفی مرموز و غریبی که عمیقاً در زبان های نمادین، تمثیلی و استعاره‌ای شرق نفوذ کرده بود و آسپنسکی، یک تربیت شده‌ی کامل خرد غربی بود. نمادگرایی تمثیلیِ تفکر شرقی توسط آسپنسکی به زبان منطقی، عقلی و روانشناختی برگردان و ترجمه شد. در این فرایند آموزه‌های بسیار متنوع تفکر شرقی، درون یک نظام واحد ترکیب گردید که آن را راه چهارم نامیدند. این نظام در سه کتاب به چاپ رسید: روانشناسی تحول ممکن انسان، که شامل پنج سخنرانی معارفه‌یی است. در جستجوی معجزه، آموزش کاملی که با هشت سال شاگردی آسپنسکی نزد گرجیف به هم تنیده شده است. راه چهارم که گردآوری موضوعی یادداشت‌های آسپنسکی در طول آموزش‌های بیست ساله اش در انگلستان می باشد.

از زمان این دو انسان فوق عادی، بسیاری از چیزهای روی زمین دگرگون شده است. ذهن‌ها و قلب‌های بسیاری بسط یافته و یا در حال بسط یافتن است. خرد کهنِ احیاء گردیده و به سادگی در قفسه‌های کتاب‌های متافیزیکی فروشگاه‌ها قابل دسترسی است،

آن در کنار بسیاری از اطلاعات دیگر و از طریق منابع بسیار متنوعی آشکار گردیده است. هیچ یک از این پیشرفت ها و توسعه ها، به هیچ عنوان دانش انتقال یافته به ما توسط گرجیف و اسپنسکی را باطل نمی کند. در نظر من، آنچه که اکنون روی می دهد، تجدید حیات اصول ارائه شده توسط این دو انسان به ماست. ضرورت دارد جنبش عصر جدید، این اصول را در فرآیند خود با هم یکی کند تا آنها اساسی و کاربردی باقی بمانند. بسیاری از آموزش ها و نوشته هایی که ما امروز با آنها روبرو هستیم، اندیشه ها و امکاناتی را در برابر ما گشوده اند بی آنکه روشهای عملی و کاربردی دستیابی به این امکانات را بیان دارند. آنها در خدمت بسط اندیشه و هشپاری ما هستند. آنها اندیشه و سخن گفتن را در ما افزایش می دهند، هر چند که برخی از آنها به چیزی در درون ما اشاره می کنند که ما را از تجربه ی مستقیم آنچه که آنها بر آن متمرکز گردیده اند باز می دارد. چیزی که خاطره ی زندگی های گذشته است، توان تمرکز انرژی از طریق یک کریستال است و یا به سادگی فقط زندگی کردن در «لحظه» است.

ارزیابی صادقانه، توان و استعداد فرد برای زندگی در لحظه را آشکار می سازد چیزی که به تنهایی دشوارترین کار برای انجام دادن است. علت چیست؟ چگونه است که ما می توانیم «بودش مان» را درون حال، فقط برای چند ثانیه متمرکز کنیم. و اتصال را به طور

پراکنده احساس کنیم و اصولاً اتصال چه معنایی دارد؟
 آیا افرادی که درباره‌ی چنین مطالبی می‌نویسند با ما تفاوت دارند؟ و آیا ما برای تجربه‌ی معجزه نیاز به نوعی اصلاح و تنظیم ژنتیکی داریم؟ آیا تجربه‌ی عرفانی برای یک فرد عادی قابل دسترس و یا ممکن است؟ پاسخ تمام اینها «بله» می‌باشد، به شرط آنکه شما مشتاق کار بر روی آن باشید. هیچ اکسیر و نوشدارویی وجود ندارد، هیچ گونه تثبیت و پابرجایی سریع ممکن نیست، هیچ خوشنودی آنی بدست نمی‌آید، هیچ دارو (آن طور که ما در دوران دارویی کشف کرده‌ایم) و هیچ دستورالعملی که فرد را برای همیشه به کیفیت روشن ضمیری ارتقاء دهد وجود ندارد.

بسط لحظات کوتاهی که ما از یک حالت بیدار شده‌تر تجربه می‌کنیم امکان‌پذیر است، به شرط آنکه برای مشاهده‌ی عمیق خودمان و موقعیتی که در آن قرار داریم و به منظور آشکار ساختن موانعی که در جهان درونی مان موجود است اشتیاق نشان دهیم. اینها بازدارنده‌ی هشیاری عمیق‌تر نسبت به آنچه که هستیم و نیز چبود و ماهیت موقعیت مان می‌باشند. این سفر نه می‌تواند به آسانی انجام شود و نه تضمینی در آن وجود دارد. یک سفر کوتاه نیست، بلکه سفری برای تمام عمر و پس از آن می‌باشد و بخش عمده‌ی این سفر عملاً نامطلوب و ناخوشایند است. با این همه، مشاهده و درک آن تجربه‌ی کاملاً لذت بخش است. نخستین مرحله‌ی این

ماجرای جویی، نگاه کردن به چیزها، همانگونه که هستند می باشد.

بشریت آنگونه که ما تشخیص داده ایم

شرایط بشر، مورد داوری های بسیاری قرار گرفته است. در این مقدمه، قصد ما انباشتگی بیشتر این توده نیست؛ بلکه فقط بیان پاره یی حقایق روشن است.

تمدن ما اکنون، همانطور که در اوج رشد و توسعه اش قرار دارد در لبه ی انهدام و نابودی هم به سر می برد. ما تکنولوژی به وجود آورده ایم که انسان ها را به میان فضا پرتاب کرده است، ماشین هایی اختراع کرده ایم که تفکر معمول ما را به عهده گرفته اند، ارتباطات دیداری برابر با سرعت نور را در جهان برپا داشته ایم، به سفرهای فردی بسیار سریع دست یافته ایم، در اسرار اتم نفوذ نموده ایم، قلب های مصنوعی و چیزهای دیگر درست کرده ایم. این فهرستی شگفت آور است. ما همچنین با اعتیاد توده یی به مواد مخدر، فساد سیاسی همه جاگیر، نابودی هسته یی تصادفی، بیماری های ناعلاج و کشنده ی ناشی از روابط جنسی، گرسنگی، جنگ های چریکی و اربعابگری روبرو هستیم. و این یک فهرست طولانی و شگفت آور دیگر است. زندگی فردی در این شرایط با طیف وسیعی از فرصت طلبی ها و سوءاستفاده ها مواجه گردیده که در

فرا-انگیزی امروز، به خاطر درخواست های پرفشار اجتماع فرهنگیان، به درون رخوت و آشفتگی فرو می رود.

با این همه، در میان آنچه که زوالی نو میدانه به نظر می رسد، مسیر متفاوتی آشکار می گردد. بسیاری از مردمانی که در تمدن غرب زندگی می کنند به حرفه های غیرمادی علاقه مند شده اند. این رشد و توسعه را «جنبش عصر جدید» نامیده اند که عملاً بازگشتی است به عهد عتیق، به حرفه ی بی انتهای روشن ضمیری. فقط تفاوت در این است که در دوران کهن، تنها معدود افرادی می توانستند به چنین پرسش هایی دست یابند. امروزه به خاطر پیشرفت های تکنولوژیکی، حرفه و دنباله روی از روشن ضمیری چیزی است که هر شهروند معمولی می تواند آن را به عهده بگیرد. بنابراین رشد سریع فرهنگ های فرعی، ارزش های مرتبط با آنچه که «پندار» نامیده می شوند را کنار نهاده و جستجو برای حقیقت را برگزیده است.

در آغاز، این جستجو ممکن است به خاطر «شیفتگی به اسرارگرایی» پیش رود. ذهن برای پذیرش مفاهیم جدید (قدیمی اما گم شده) و مرتبط با ماهیت واقعیت، مثل «تجسم دوباره»، بسط یافته است. در سطحی عمیق تر، جستجو به خاطر نارضایتی از آنچه که به نظر می رسد «پندار» عرضه می دارد اما بدان عمل نمی کند، برانگیخته می شود. تکنولوژی ما به بسیاری فرصت تجربه ی پاره یی از خواسته های مادی شان را اعطا کرده است. برای بسیاری تشخیص

و تحقق رویاهای شان سبب احساس تهی بودن گردیده و این احساس آنها را تا بدانجا رسانده که فکر کنند برای زندگی چیزهای بیشتری لازم است. این کیفیت، احساس بیداری را تحریک می کند تا برای یافتن سطوح عمیق تر معنا در تجربه ی زندگی، حرکت آغاز شود. جستجو ممکن است برای مدتی ادامه یابد، و همچنان جستجوگر به سختی از میان طیف وسیعی از نوشته ها و تکنیک ها و همایش های قابل حصول گذر کند. این جستجو ممکن است اعتیادآور باشد و تا هنگامی که جستجوگر، گروهی پابرجا را پیدا نکند که با ساختاری از دانش او را به جهان درونی اش هدایت کنند، فقط ذهنش را انباشته از کلمات و افکار جدید کرده است؛ در حالی که زندگی اش همچون قبل همچنان تهی باقی می ماند. هر جا که برویم و هر کاری که انجام دهیم همچنان با خودمان مواجه خواهیم بود. ما در قلمروهای جدید برای یافتن خودمان به رسم مدارها و مسیرها ادامه می دهیم، اما همین حالا و یا بعداً، دوباره به جای نخست مان برمی گردیم.

هنگامی که این کیفیت روی می دهد و ما آن را تشخیص می دهیم، «وحشت از موقعیت» میخکوب مان می کند. اینجا، روزنه ای بر روی ما باز می شود تا درک کنیم برخلاف آنچه که تصور می کنیم، زندگی در کنترل ما نیست. و این هنگامی است که ما ناتوانی مان را در برابر «چرخ زندگی» تجربه می کنیم و برای کار

آماده می شویم. حالا ممکن است چیزی تازه اتفاق بیفتد. اکنون موقعیتی برای معجزه آماده گردیده است.

در اینجا ضروری است بگوییم آنچه که از این مطلب

دریافت می گردد را نباید باور کنیم!!

بزرگترین خطایی که ما - افراد بشر - مرتکب می شویم، پذیرش کورکورانه ی نظریات بعضی از مراجع است. مثلاً بسیاری از ما هرچه را که به چاپ می رسد باور می کنیم. از سوی دیگر، نباید هرچه را که پیشنهاد می شود نپذیریم. «شکاک بودن»، همانقدر برای روان بشری مخرب است که «ساده بودن». سومین حالت این است: «آنچه پیشنهاد می شود را در حالت خنثی نگاه کن، نه بپذیر و نه رد کن». این حالت فرصتی برای تحقیق و رسیدگی به وجود می آورد: «همه چیز را تحقیق و بررسی کن، هیچ چیز را باور نکن مگر بررسی شده باشد.» هنگامی که این نسخه دنبال شود، اندیشه هایی که بررسی و تحقیق گردیده اند متعلق به ما می شوند، و ما آنها را تصرف می کنیم. هیچ کس نمی تواند آنها را از ما بگیرد. در مقابل تمام امکانات گشوده باش و به رشد، شتاب ببخش.

ما کامل نیستیم

مسیر روبه کشف اینکه ما واقعاً چه چیزی هستیم، ناشناخته است. اینکه ما واقعاً چه چیزی هستیم، جنبه ی ناشناخته ی سفر ما

است. حرکت ما در امتداد این راه برای این است که: برای خود آشکار سازیم چه چیزی نیستیم. "پندار بیرونی نیست، بلکه درونی است." وظیفه ما به حفاری می ماند که بایک بلوک مرمر خام روبرو شده است. شهود و معجزه درون او می داند درون این تکه سنگ، یک کار شگفت هنری نهفته است. حرفه ی او ساده است. او باید آنچه که جزء تندیس نیست را از تکه سنگ جدا کند. به تدریج و ذره ذره، تصویر درون سنگ خودش را آشکار می سازد. وظیفه ی ما هم به عنوان جستجوگر همین است. ما باید از جهان درونی مان آنچه را که آگاهی برتر نیست حذف کنیم. همچنان که ما کارمان را آرام آرام ادامه می دهیم، معجزه با آنچه که ما آغاز کرده ایم آغاز می گردد. آن چیزی نخواهد بود که ما توقع داریم، زیرا چگونه می توانیم توقع چیزی را داشته باشیم که برای ما ناشناخته است؟

بنابراین ما اقدام به شناسایی پندار درونی می کنیم. ما باید مشخص کنیم کجا هستیم و زیربنایی درست کنیم که مناسب و محکم باشد. ما نباید متوقع باشیم برای ساخت بنایی ده طبقه از همان آغاز آن را با موفقیت برپا داشته و به اوج ابرها برسانیم. نخست باید زیربنایی عمیق در زمین ایجاد کنیم. از این رو، ابتدا دستهای مان کثیف خواهد شد. ما به درون زمین می رویم و درمی یابیم، باورهایی درباره ی خودمان داریم که حقیقت ندارند. اینها پندارهایی هستند که ما درباره ی خودمان ساخته ایم. آنها همچون فردیت برای ما یگانه

و انحصاری نیستند، بلکه بطور کامل توسط غالب افرادی که هنوز بیدار نشده‌اند، ساخته و منتقل می‌شوند.

نخستین پنداری که باید با آن مواجه شد این است که ما تصور می‌کنیم کامل هستیم و در تمامیت قرار داریم. این باور، به این معناست که هیچ چیز و رای تجربه‌ی اکنون ما وجود ندارد، اینکه ما در تمام عمر و زندگی مان همان چیزی که اکنون هستیم، باقی خواهیم بود. ما همه به واسطه‌ی نمونه‌هایی که در اطراف مان و سراسر تاریخ وجود دارد می‌دانیم افرادی هستند که تلاش می‌کنند برای خودشان چیزی متفاوت باشند. افرادی خاص که آموخته‌اند به نوعی خودشان را متحول سازند و بر محدودیت‌های تحمیل شده به واسطه‌ی شرایط فائق آمده و رها گردند. این افراد قادر هستند به خرد پنهان شده در درون شان دست یازیده و آن را بسط دهند. هر یک از ما در درون قلبهای مان آرزو مندیم چیزی مشابه برای مان «روی دهد». به هر حال ممکن است فکر کنیم که چنین استعداد نهانی وجود ندارد، و یا چنین افرادی شانس آورده‌اند.

اغلب افراد بشر که در روی زمین راه می‌روند با خود هدیه یا هدایایی آورده‌اند. ما همه می‌توانیم چیزی بیش از آنچه اکنون نشان می‌دهیم، باشیم. هر یک از ما می‌توانیم تواناتر از آنچه که اکنون هستیم باشیم، هم از دیدگاه جهان بیرونی، و هم به ویژه از منظر جهان درونی. قدرت‌ها، عملکردها و توانایی‌های بالقوه‌ی در درون ما

وجود دارد که فقط می تواند از طریق تلاش های خودمان بسط یابد. آنها برای ما «اتفاق» نخواهند افتاد!

چگونه آنها را خواهیم یافت، به ویژه هنگامی که هیچ نشانه‌یی از چبود آنها نداریم؟ این بخشی از سفر به ناشناخته است. نخستین قدم، قبول تجربی این حقیقت است که ما اکنون در تمامیت قرار نداریم؛ اینکه واقعاً استعدادی عظیم‌تر در درون ما نهفته است که روش های متداول نمی توانند به آن ضربه بزنند. ما باید کشف کنیم آنچه که اکنون هستیم کامل نیست. این کیفیت، نمی تواند یک نظریه باشد و باید همچون تجربه‌یی احساسی درک شود، چنانکه شما، هرکسی که هستید، اگر این کلمات را بررسی کنید، می توانید جایی درون اعماق وجودتان حقیقت این گفته‌ها را احساس و درک کنید. شما باید تشخیص دهید که آن رازمانی می دانستید، و با خواندن آن در اینجا چیزی در درونتان طنین انداخته است.

این تصدیق و قبول، نه به ذهن تعلق دارد و نه حتی به قلب، بلکه متعلق به روح است. این تصدیق و تأییدی حقیقی است. ما همه دارای قدرت های شهودی هستیم. ما همه وابسته به اندیشیدن جمعی هستیم. ما همه برای دیدن لایه‌های عمیق‌تر مردمان و رویدادها، استعدادی بالقوه داریم. با این همه، آنگونه که ما اکنون در کیفیت هشیاری یا آگاهی موجودمان قرار داریم، این استعدادها نهفته باقی مانده و فقط می تواند با بالا رفتن شدت ارتعاش درونی

بیدار شود. فقط با تمرکز انرژی های درونی و ایجاد فضای آرام درونی می توانیم کامل شویم.

ما یکی نیستیم

برای پرداختن به این موضوع ضروری است پندار دیگری را مورد کاوش قرار دهیم. این پندار که جهان درون ما، دربردارنده ی یک وجود یگانه است. در حقیقت، ما دارای جمعیت کثیری هستیم. علم دریافته که ما فقط درصد کوچکی از ظرفیت بالقوه مان را مورد استفاده قرار می دهیم. این موضوع تلویحاً اشاره به این دارد که: باقیمانده به نوعی در مغارها، قفل گردیده و فقط در قالب گونه یی علم تخیلی آینده و از طریق مهندسی ژنتیک و یا الهامات تکنولوژیکی برای ما دسترس پذیر خواهد بود.

در بیشتر موارد انرژی های ما تقسیم شده است. پیش از کار آگاهانه برای خلق یک جهان درونی منظم، جهان درونی ما مکانی آشوب زده است که توسط گروهی از افراد بی نظم اشغال شده که هر یک خواسته ها، نیازها و امیال خود را دارند و همه باهم در رقابت و مسابقه هستند. این موقعیت چندان بی شباهت به نمود جهان بیرونی ما، یعنی جامعه نیست. پندار و وهم در این است که ما گرایش داریم جدی بودن مسأله را انکار کنیم. ما وانمود می کنیم که موجوداتی یگانه هستیم، اینکه همه چیز در کنترل ما است و می دانیم

چه می خواهیم و چه کسی هستیم. همواره صدایی در ما مشغول گفتگو است. ما وانمود می کنیم که این صدا برای همه صحبت می کند. درست مثل فرماندار لوس آنجلس که هنگام صحبت کردن، برای تمام ملت سخن می گوید. از نظر سیاسی می دانیم در زحمت خواهیم افتاد و کمی هم دچار بی نظمی و آشوب می شویم، البته اگر این را باور داشته باشیم. با این همه هنگامی که بعضی از اعضای کوچک تریک بخش درونی شروع به سخن گفتن می کنند، ما تصور می کنیم یک «من» منحصر به فرد که تمامیت ما می باشد سخن گفته است. از جنبه روحی این فکر همان قدر ناپخته است که بخواهیم باور کنیم فرماندار لوس آنجلس از طرف تمام ملت سخن می گوید.

مشاهده‌ی کثرت «من»ها

درست در اینجا و در همین نقطه است که باید ابزار مهمی را به وجود آوریم. اکنون زمان خلق مشاهده کننده است. اینجا مرحله آغاز کار عملی است. مشاهده کننده، آغاز ارتباط با کسی است که چپود حقیقی ما می باشد. وجودی خنثی در درون ما است که از هر چه که در اطرافش می چرخد رها است و بیدار و مراقب باقی خواهد ماند. هنگامی که توجه ما در میان مشاهده گر جای گرفت، ما نمی توانیم کمکی ارائه دهیم، اما متوجه می شویم در آنجا ساکنان بسیاری وجود دارد. ما می توانیم ببینیم درون ما متشکل از انواع

افرادی است که هر یک علایق و خواسته های خودشان را دارند. هنگامی که هر یک از این موجودات خودشان را «من» خطاب می کنند، ما به سادگی می گوئیم، در ما «من» های بسیاری ساکن اند که هر کدام صدایی متفاوت دارند.

هنگامی که ما توجه و شناسایی نهایی مان را بر روی مشاهده کننده متمرکز می سازیم، به این تجربه نایل می شویم که هیچ یک از «من» ها در میان این انبوه «من» ها واقعیت ما نیستند. هنگامی که ما به این ادراک دست یازیم که هیچ یک از این گروه نفس حقیقی ما نیستند، خواهیم توانست در جهت انتخاب های بیشتری در زندگی مان حرکت کنیم. آنگاه می توانیم هر یک از این شخصیت های درونی را به عنوان موجودی جدا از خودمان ارزیابی و سپس بررسی کنیم که آیا آنها ارزش بیان دارند یا خیر؟ به هر حال چنین توانی برای انتخاب، فقط می تواند با خلق مشاهده گری در درون آغاز شود که درگیر خواسته ها، نیازها، امیال و تقاضاهای سایر موجودات ساکن در ما نباشد. در آغاز مشاهده گر هیچ قدرتی ندارد و فقط می تواند ناظری درمانده باشد.

اونمی تواند هیچ تغییر اساسی را به وجود آورد، و فقط آنجا است تا از عملکردهای درونی ما آگاه شود. قدرت گزینش و انتخاب بعداً خواهد آمد و آن هنگامی است که مشاهده گر بلوغ بیشتری یافته و پاره یی ابزار کاربردی را بدست آورده باشد. ما همه در برابر

این اندیشه، نوعی مقاومت نشان می‌دهیم. درک و فهم این مفهوم که ما حامل گروه‌های رقیب هستیم سخت است. به هر حال ما می‌توانیم متوجه باشیم که از روی یکی از «من»ها عمل می‌کنیم، مانند آن «من» که در فروشگاه‌های چیزی می‌خرد و هزینه آن را متقبل می‌شود و کمی بعد، «من» دیگری که باید صورتحساب را پرداخت کند از دست آن «من» که ولخرجی کرده عصبانی می‌شود. بنابراین مسأله در اینجا این است که بخشی از ما خریدی انجام داده و بخش دیگر باید پرداخت وجه آن را به عهده بگیرد؛ می‌توانیم این دو نفر را به منظور درک مسأله مشاهده کنیم.

ما همچنین می‌توانیم مشاهده کنیم این «من‌های بسیار» به دلیل علائق مشابه در گروه‌هایی گردهم جمع می‌شوند؛ پس ما ممکن است یک گروه «من» داشته باشیم که علاقمند به ورزش و یا خانواده‌اند. در حقیقت، این گروه «من‌ها» نقش‌هایی را که ما در زندگی بیرونی بازی می‌کنیم باعث می‌شوند. ما این نقش‌ها را ایفاء می‌کنیم: والد، کودک، کارمند، کارفرما، برادر، خواهر، شوهر، زن، خریدار، راننده، صاحبخانه و غیره. در هر نقشی، فقط به یک نام خوانده می‌شویم. هر نقشی خودش را با گفتن «من» بیان می‌دارد، با این همه ما غالباً ستیز میان این نقش‌ها را تجربه نمی‌کنیم. ما تضادهای درونی مان را تصدیق نمی‌کنیم، و حتی به آنها توجه هم نمی‌کنیم. ما نمی‌توانیم ببینیم که چگونه در یک لحظه، یک فرد و

لحظه‌ی دیگر، فرد دیگری هستیم، زیرا چیزی پایدار در ما وجود ندارد. خلق مشاهده‌گر، شروع چیزی پایدار است.

پیوستگی هدایت خودکار

حال این «گروه من‌ها» چگونه بایکدیگر رابطه برقرار می‌کنند؟ چه چیزی نظم را میان این گروه برقرار می‌کند؟ هنگامی که ما رشد کرده و همچون آدم‌های بالغ خود را نشان می‌دهیم، همه ما و یا غالب ما درجا برنامه‌ریزی شده‌ایم. ما نقش‌های مان را مشخص ساخته‌ایم. ما شغل یا وظیفه‌ی را به عهده گرفته‌ایم، ازدواج کرده و تشکیل خانواده داده‌ایم، مکانی برای زندگی داریم، و یک برنامه روزانه. گروه‌های «من‌ها» که با این نقش‌های گوناگون در ارتباط هستند، همه جای خود را می‌دانند و به وسیله محرک‌های خارجی فعال می‌گردند. از اینرو، با کارایی کم یا زیاد، همه شغل خود را می‌دانند و برای حضور به موقع در صحنه برنامه‌ریزی شده‌اند. این امر تا بدان حد واقعی است که زندگی ما هنگامی که به خوبی بنا گردیده باشد، می‌تواند بدون اینکه لازم باشد توجه زیادی به آن نشان دهیم، خودش را تقریباً پیش برد. دوره‌ها تنظیم شده، جهت‌ها مشخص گردیده، بازیکنان انتخاب و برنامه‌ریزی انجام شده است. اکنون ما می‌توانیم هدایت خودکار را تنظیم نموده و فقط هر از گاهی برای اطمینان از اینکه همه چیز به خوبی پیش می‌رود به آن سر بزنیم.

یک ماشین خوب روغنکاری شده که چنان تنظیم شده که بتواند خودش را بطور دقیق اداره کند تماماً براساس مکانیزم واکنش در برابر انگیزش کار می کند.

بنابراین خروجی ما براساس آنچه که به ما وارد می شود و نیز چگونگی رویارویی و رودی با برنامه ریزی ما تعیین می گردد. زندگی ما که به طور خودکار پیش می رود، لحظه به لحظه توسط پاره‌ای رویدادهای اتفاقی و یا آشوب دچار اختلال می گردد؛ هنگامی که این تداخل‌ها و گسیختگی‌ها روی می دهند، ما دستپاچه شده و با سعی و کوشش، ماشین را چنان تنظیم می کنیم که دوباره نرم و روان و بطور خودکار به کار خودش ادامه دهد.

همه‌ی چیزها اتفاق می افتند

ما اکنون می رویم تصویری از موجودی بدست آوریم که ناقص است، اما یا آن را درک نمی کنیم و یا تصدیق نمی نماییم. موجودی که انرژی هایش پراکنده یا از هم جدا می باشد و دارای جهانی درونی است که توسط گروهی رقیب که تظاهر می کنند موجودی یگانه اند اشغال شده است و سازمان آن توسط برنامه ریزی خارجی چنان تنظیم و مشخص شده که بطور خودکار عمل نماید.

چنین موجودی انتخاب‌های اندکی دارد. از آن جا که چنان برنامه ریزی گردیده که بطور خودکار به محرک‌های خارجی پاسخ

دهد، پس زندگی صرفاً اتفاق می افتد و توسط اراده این موجود کنترل نمی شود، و وی کنترل آن به وسیله ی تأثیراتِ اتفاقیِ محرک های خارجی صورت می گیرد. چنین موجودی فقط اراده ی اندکی بر «گروه من ها» دارد. تا هنگامی که هیچ نیروی واحد مرکزی وجود ندارد، هیچ اراده ی واقعی هم نمی تواند وجود داشته باشد. آنچه که ممکن است اراده به نظر رسد، می تواند کار انجام شده یی باشد که غالباً تحت تأثیر فشارهای خارجی صورت پذیرفته است. موجود هیچ کاری «انجام» نمی دهد. همه چیز برای او روی می دهد. او نمی تواند از بادهای زندگی برای ایجاد یک برنامه استفاده کند، او فقط می تواند با هر تندبادی که پیش می آید با درماندگی به لرزش درآید. هیچ هدف، قصد و جهتی وجود ندارد.

جمع بندی

درک زندگی عادی به چنین شیوه یی، مطلب محرکی است برای بسیاری از کسانی که آن را می خوانند. دراین دیدگاه هیچ قضاوتی وجود ندارد، صرفاً درک آنچه که هست می باشد. اگر ما هیچ چیز بیشتری از زندگی نخواهیم، آنگاه این ادراکات ارزش کمی خواهند داشت. اگر به هر حال، میل سوزانی برای نفوذ عمیق تر به درون هستی وجود داشته باشد، اگر اشتیاقی صادقانه برای اتصال با هدفی بزرگتر موجود باشد، برای رسیدن به موقعیتی عظیم تر از آنچه

که هستیم، پس نیازمند برآوردی دقیق از وضعیت موجودمان می‌باشیم. تشخیص و تمییز تصویر فوق می‌تواند به ما قدرت دهد تا فرصت ارزیابی عینی‌تری از زندگی مان را پیدا کنیم. اگر شجاعت انجام این کار را داشته باشیم، آنگاه چیز بیشتری هم امکان پذیر است. راهی برای خروج از این وضعیت بغرنج وجود دارد، راهی عملی برای آغاز یک سفر به سوی شیوه‌ی زیستن بسیار روشن ضمیرانه‌تر.

تمرین‌ها

در پایان هر بخش تمرین‌هایی ارائه می‌گردد تا دریافت اندیشه‌های ارائه شده ساده‌تر شود. بسیاری از تمرین‌ها ماهیت درونی دارند و برای بالا بردن مشاهده‌ی نفس طراحی گردیده‌اند. یک اصل کهن سرّی می‌گوید: "خودت را بشناس". این یک توهّم و پندار است که فکر می‌کنیم خودمان را می‌شناسیم. همه‌ی ما عملاً مدّعی هستیم. شناخت خود، شامل عادات، تمایلات و برنامه‌ریزی‌ها است. تصور کنید که ما ممکن است موجوداتی روحانی باشیم که با کالبد‌ها سفر می‌کنیم. بنابراین شناخت خود با کسب دانشی شروع می‌شود که مرتبط و علاقمند به کالبدی است که با آن سفر می‌کنیم. مشاهده‌ی نفس تمرینی اساسی برای این کار است. این آغاز کار بر روی خود و یا قدم نهادن در سیستم است. تمرینی برای تمام دوره زندگی کسانی است که نسبت به تکامل و رشد شخصیت خود

جدی ترند. تکامل شخصی، فرآیندی خلاق است. اگرچه تمرین هایی در این کتاب ارائه شده است، اما شاگرد ساعی مسئول است در فرآیند عمل به آنها، تمرین های ویژه ی خودش را اختراع کند. خطوط راهنما کاملاً ساده اند. نخستین، یک تمرین این است که متوجه جنبه های اکتشافی جهان درونی تان شوید. یک راه متداول این است که گونه یی مانع در برابر شیوه عادت مندی بگذاریم که کنش متقابل میان ما و جهان بیرون را شکل می دهد. دوم، درک کنید که یک تمرین ابزاری است در خدمت هدف مشاهده ی نفس، و نه کاری برای انجام دادن. ما ممکن است در تلاش برای انجام دادن بهترِ فعالیتی کم اهمیت، نسبت به اهداف اصلی تکاملی مان کور شویم. متوجه باشید تمرین ها باید به گونه یی طراحی شوند که ما تمام تلاش مان را برای انجام و تکمیل آنها بکار ببریم. فقط بدین طریق است که آنها به ما نشان می دهند که نیازمندیم ببینیم. با ایجاد یک مقاومت در برابر جنبه یی از خودمان که هشیاری بیرونی ما را در اختیار دارد، می توانیم توجه را معطوف بدان کنیم.

تمرین ۱: خلق مشاهده کننده

چنان به خودتان بنگرید که گویی غریبه یی جالب توجه هستید. فقط مشاهداتی را ثبت کنید که کاملاً شفاف اند. در برابر عادت فکر کردن و یا تجزیه و تحلیل کردن مقاومت کنید. مشاهده، شکلی از

نظاره (مدیتیشن) است که در آن تا حدّ ممکن تمام اصوات پاک شده‌اند. درونی عقب بایستید. یک جدایی درونی میان خود و آنچه که مشاهده می‌کنید به وجود آورید. بدون هیچ انتقادی مشاهده کنید. خنثی باشید، نه قضاوت کنید و نه دوست داشته باشید. هر گرایش و تمایل به تنبیه خود را رها سازید، هنگامی که موفق شدید چنین کنید، هر انگیزه‌یی را برای تنبیه خود که شما را موجودی خودآزار می‌سازد رها ساخته‌اید.

تمرین ۲: بپذیرید که شما «چندین من هستید».

هنگامی که در یک سطح، مشاهده‌گر را تثبیت کردید، شروع کنید به دیدن اینکه جهان درون شما به وسیله عده زیادی اشغال گردیده است. مشاهده کنید که شما دارای چندین شخصیت متفاوتید که تظاهرشان منوط به این است که شما با کدام یک همراه شوید. همچنین مشاهده کنید آنها چگونه می‌توانند با یکدیگر در تضاد باشند. تضادها را بدون قضاوت بپذیرید.

تمرین ۳: پاره‌یی از جنبه‌های روزمرگی تان را تغییر دهید.

چیزی ساده را انتخاب کنید، آنقدر ساده که بتوان آن را به راه‌های مختلف انجام داد. ناراحتی‌هایی را که این کار برای بعضی از بخش‌های بودش شما به وجود می‌آورد مشاهده کنید، و توجه

داشته باشید که پاره‌یی اصوات درونی با آن به مخالفت برخاسته و این تمرین را احمقانه خواهند خواند. همچنین مشاهده کنید که ممکن است بخواهید تمرین را فراموش کنید. اینها به کلی شیوه‌هایی است که مقاومت‌های درونی ما، خودشان را نشان می‌دهند.

تمرین ۴: قصد کنید زندگی تان را دوره کنید

دگرگونی‌های عمده ناشی از مشاهده چگونگی روی دادن مراحل مختلف زندگی و نیروهای پیش‌برنده‌شان را مشاهده کنید. چگونه شد که ازدواج کردید؟ از موقعیت‌هایی که در زندگی تان به وجود آمدند چگونه بهره بردید و چه کسی به شما کمک کرد؟ چگونه به تصمیماتی که آنها را انجام دادید رسیدید؟ تمام قضاوت‌ها را رها کنید. اجازه دهید فقط «مشاهده‌گر» این کار را انجام دهد و نه بخش‌های دیگر "بودش" تان.



آگاهی

برای این که تا حدی موقعیت مان را بپذیریم و از موضوعات عرضه شده در فصل اول، درکی نسبی بدست آوریم، به این می پردازیم که چگونه واقعیت های مختلف را برای خودمان آشکار سازیم. پاسخ فرهنگ ذهن گرای غربی این است: دانش بیشتری بدست آر، نظریه ها و حقایق بیشتری را جمع کن، بیشتر تجربه کن و درباره اش بیندیش. هرچند این که دانش، یک عنصر اساسی است، حقیقتی است. اما انباشتن آن تغییر مناسبی در سطح آگاهی نمی دهد و لذا ارزش کمی داشته و به نتیجه یی منجر نمی گردد. بنابراین لازم است توجه مان را به پی جویی روش هایی معطوف کنیم که سطحی تازه در آگاهی ما به وجود می آورند.

ما در اینجا آگاهی را به سادگی، هوشیاری یا حساس بودن معنا می کنیم، نه تفکر، نه شناخت و نه حتی دانش، بلکه آن صرفاً هشیاری و زنده بودن است.

تا هنگامی که فرد نتواند به کیفیت متفاوتی از بودش دست یابد، هیچ چیز تازه‌یی نمی‌تواند درک شود. البته به عنوان یک تجربه، و نه یک مفهوم و یا نظر؛ هیچ حجمی از دانش که مردمان زیادی هر روز در پی کشف آن هستند و ما از طریق آموزش ظاهری آن را می‌دانیم نمی‌تواند آن را به دست دهند. به همین علت، تأکید بر بسط و رشد آگاهی است. تنها راه حل در برابر «وحشت از موقعیت»، بسط ظرفیت هشیاری مان است.

در اینجا ما با یک مشکل سنتی مواجه می‌گردیم. آنها که «دائو» را مطالعه کرده‌اند، مدعی‌اند «دائو» قابل تعریف نیست. این در کیفیات برتر آگاهی صحیح است. کیفیاتی که ماهیت واقعی‌شان بی‌کرانگی است. در آنجا هر تعریف و توصیفی از آن به شکست می‌انجامد، چرا که تعریف، «کرانمند ساختن و محدود کردن» است. ما با قبول این حقیقت که برای کاری غیر ممکن تلاش می‌کنیم و محکوم به شکست هستیم، پاره‌یی تعاریف را به قصد گفتگو و بحث می‌خواهیم.

به هر حال در شروع کار اخطار می‌کنیم آنچه ارائه می‌شود را نه تحت اللفظی بنگرید و نه فرایگیر. ما با مثال توضیح می‌دهیم و با هر کس که با خواندن اینها، مثال‌های خودش را پیدا کند مواجه می‌گردیم.

کیفیت هشیاری

- کیفیت اول

با مشاهده ی هشیاری متوجه می شوید که ما دارای سطوح متفاوتی از هشیاری هستیم. هنگامی که شباهنگام در بستر خوابیده ایم، سطح آگاهی بیرونی ما تقریباً صفر است. ابزار حسی ما خاموش گشته و ما در جهان رویاها ساکن می شویم. هیچ ارتباط مستقیمی با حواس فیزیکی نداریم، اگرچه ممکن است کیفیت رویای ما به وسیله ی محرک های فیزیکی متأثر شود. واقعیت برای ما کاملاً ذهنی است. آنطور که آسپنسکی کیفیات مختلف هشیاری را بر شمرده است، آنچه را که ما به طور معمول خواب می نامیم نخستین کیفیت آگاهی نامیده است. مهم است بدانیم کیفیات هشیاری مدرج هستند. لازم است کیفیات گوناگون را همچون یک رئوسات (دستگاه تنظیم جریان های متغیر) و یا دیمر (کلید کم و زیاد کننده نور) مشاهده کرد، و نه یک کلید خاموش و روشن کننده. به طور مثال در آنچه که نخستین کیفیت نامیده می شود، ممکن است ما در خواب عمیق باشیم یا در سطحی نزدیک به کیفیت دوم.

- کیفیت دوم

همین که از نخستین کیفیت خارج می شویم، وارد سطح بعدی هشیاری یا دومین سطح می گردیم. رویاهای ما خودشان را همراه ما به این کیفیت می کشانند و چگونگی دریافت های ما از واقعیات را متأثر می سازند. این کیفیت نیز مدرج است، چنانکه ما می توانیم همه چیز را درک کنیم. هنگامی که تلوتلوخوران صبح به حمام می رویم، هنوز در منطقه تاریک - روشنِ میانِ نخستین و دومین کیفیت هستیم. گیج، خواب آلود و آشفته، در حالی که حواس مان هنوز فعال نگردیده اند. می بینیم همانطور که روز پیش می رود حواس مان روشن تر شده و در کیفیت دوم آگاهی رو به بالا می رویم. ما در کیفیت دوم آگاهی بیشترین زیست بیدارمان را طی می کنیم. در این کیفیت ما وظایف روزمره ی زندگی مان را به جای می آوریم. به کار می پردازیم، کودکان را بزرگ می کنیم، بایکدیگر ارتباط برقرار می کنیم، عشق می ورزیم، جنگ می کنیم و جز آن. در این کیفیت است که ما در نفاق و جدایی قرار داریم و به طور خودکار پیش می رویم و همه چیز در آنجا «اتفاق می افتد». ما هیچ کاری انجام نمی دهیم، همه چیز خودش برای ما اتفاق می افتد. این را هم سطح دیگری از خواب در نظر گرفته اند، خواب بیداری. هشیاری ما نسبت به این جهان جهت یابی و آشنایی تیره و کدري

دارد. هیچ چیز غیر عادی در ما نفوذ نمی کند، و ما در تمام دوره زندگی مان تقریباً بطور خودکار زندگی می کنیم. کمی از آنچه را که روی می دهد به خاطر می آوریم و فقط می دانیم زمان در گذر است. و این به خاطر تقویم ها و ساعت ها نیست، بلکه عبور زمان باید از میان توجه ما نیز بلغزد و سر بخورد. علت بروز این کیفیت از هشیاری در این حقیقت نهفته است که ما خودمان را به یاد نمی آوریم. این مفهوم - به یادآوری خویشتن - در این سیستم از اهمیت ویژه ای برخوردار است و کلید بسط هشیاری ماست که بعداً در این فصل به آن خواهیم پرداخت.

شیوه ی دیگر رهیافت به دریافت ها و درکمان از کیفیات هشیاری، نظریه ی «تشدید درونی ارتعاش» است. در حالت عمیق نخستین کیفیت، شدت ارتعاش درونی مان بسیار کم است. قلب مان آهسته می زند و تنفس مان سطحی است. همه چیز آهسته و در پایین ترین سطح ارتعاش است، هیچ چیز وضوح ندارد همه چیز تیره و کدر است. همچنان که شدت ارتعاش در ما افزایش می یابد، از کیفیت اول عبور کرده و وارد کیفیت دوم می شویم. اگر افزایش ارتعاش در درون ما ادامه یابد، کیفیت هشیاری ما متعالی شده و با ارتعاش سطوح بالای کیفیت دوم آگاهی همراه می شود.

از این تعریف به سادگی می توان محاسبه کرد که بخش اعظم زندگی ما در این دو کیفیت از آگاهی طی می گردد. بسیاری از ما

کاملاً متقاعد شده‌اند که همه چیز همین است. درحالی که چیز بیشتری در زندگی وجود دارد که همه ما آن را چشیده‌ایم.

- کیفیت سوم

همه‌ی ما در مخازن حافظه‌مان لحظاتی از تجربیاتی روشن را ثبت کرده‌ایم. لحظاتی که اتفاقات مشخص و برجسته‌یی برای ما اتفاق افتاده است. البته این لحظات فقط برای این نوع اتفاقات نیست و به آنها هم محدود نمی‌گردد. لحظاتی که حیات به مخاطره می‌افتد، لحظاتی از جذب و خلسه در این و یا آن شکل، لحظات غربت و بیگانگی، حیرت، دریافت و درک زیبایی ناب، اینها چیزهایی است که ما واقعاً به خاطر می‌آوریم. ما تصاویر، اصوات، بوها، حس گرمی و سردی، آنچه که پوشیده بودیم، آنچه که گفتیم و انجام دادیم را به خاطر می‌آوریم. هنگامی که داستان‌های مان را برای یکدیگر نقل می‌کنیم، اینها چیزهایی است که به آنها اشاره می‌کنیم. بخش اعظم مابقی زندگی ما، همچون یک لکه‌ی آشفته به یاد آورده می‌شود. اینها تجربیات ما از کیفیت سوم آگاهی است. آنچه در این کیفیات قابل توجه است. این است که آنها برای غالب ما فقط اتفاق می‌افتند. ما عمداً آنها را به وجود نمی‌آوریم. بنابراین در زندگی عادی اینطور به نظر می‌رسد که باید منتظر شانس یا رویدادی باشیم که تجربه‌یی روشن از زندگی را برای ما به وجود آورد تا کیفیت سوم ایجاد شود.

در مشاهدات خودم از تجربیات بشر، متوجه شدم که در زندگی امروزی بسیاری از ما در جستجوی سومین کیفیت آگاهی هستیم؛ بدون اینکه متوجه باشیم در آن قرار داریم. چرا ما با اسکی از تپه ها پایین می آیم؟ از هواپیما بیرون می پریم؟ با سرعت زیاد با اتومبیل ها و یا موتورسیکلت ها رانندگی می کنیم؟ صخره نوردی و کوهنوردی می کنیم؟ همه اینها را می توان تلاشی برای خلق کیفیت سوم دانست. تقریباً غیر ممکن است بتوان توجه کسی که مشغول انجام یک ورزش پرخطر است را منحرف ساخت. ما نمی توانیم هنگامی که از یک صخره در ارتفاع دویست پایی با پنجه انگشتان آویزان هستیم درباره ی صورت حسابهای مان فکر کنیم.

ما تحت تسلط شرایطی هستیم که برای خودمان به وجود آورده ایم تا بخش اعظم انرژی مان را به لحظه حال متمرکز سازیم. ما مجبوریم بر ترس های مان درباره لحظه بعد فائق آییم. با ترس مان از سقوط به دست های مان قدرت دهیم، و حرکتی نکنیم که ما را وحشت زده می کند. بخش تأسف آور این تلاش این است که پس از خروج از وضعیت موجود، ما به یک کیفیت پراکنده از بودن باز می گردیم، یک کیفیت پست تر از آگاهی.

هدف این نظام تعلیماتی این است که شاگرد را قادر سازد این کیفیت از هشیاری را با اراده و تحت شرایط زیست عادی انجام دهد. این کیفیت آگاهی تولد راستین هر موجود انسانی است. اما ما

آن را نداریم. چرایی آن و چگونگی حاصل آمدنش را در طول این کتاب مورد بحث قرار خواهیم داد. زیرا فقط از طریق مکاشفه‌ی شخصی پندارهای درونی مان، و یا درک موانع رسیدن به کیفیات برتر می‌توانیم امکان دسترسی به آن کیفیات را داشته باشیم.

- کیفیت چهارم

باز هم مرتبه‌ی بالاتری از میزان ارتعاش هشیاری وجود دارد، سطح دیگری از آگاهی، اگرچه توسط غالب مردم کم تجربه می‌گردد. به هر حال، ما درباره اعمال قهرمانانه شنیده‌ایم، شاهکارهای برجسته‌یی که به وسیله مردم عادی صورت گرفته است. یکی را که من می‌دانم مربوط به زنی است که کودکش در هنگام تصادف، در صندلی عقب اتومبیل داشت. وقتی که حادثه روی داد، کودک همچون سنگ قلابی از صندلی عقب به سوی شیشه جلو پرتاب شد. زن که در حال رانندگی بود حس عمیقی از آهسته شدن زمان را تجربه کرد، او احساس کرد و شنید که کودک در هوا پرواز می‌کند، و با وقت کافی دست‌هایش را بلند کرد، کودک را گرفت و جان او را نجات داد. خاطره‌ی او از این حادثه در جزئیات کامل در کسری از ثانیه فرو ریخت. او قادر بود تک تک صداها را کودک را که در هوا پرواز می‌کرد بشنود. او حرکت دست‌هایش را به طور آرام تجربه کرد. هیچ حسی از وحشت و شتاب وجود

نداشت، بلکه بیشتر قصدی شدید و حضوری عمیق بود. ما درباره‌ی رویدادهای دیگری هم شنیده‌ایم، مانند زنی که ماشینی را از روی کودکی که زیر آن رفته بود بلند کرد، کارهای برجسته ابرانسان (سوپرمن) که توسط افراد عادی تحت شرایط فوق عادی صورت پذیرفته، اعمال قهرمانانه سربازی در میدان جنگ که بر کارهایی به ظاهر غیرممکن فائق آمده است. همه اینها اشاره‌ی است به کیفیتی دیگر از آگاهی. سطح دیگری از بودش. این کیفیت را اسپنسکی سطح چهارم آگاهی توصیف می‌کند. درباره این سطح از هشیاری خیلی کم می‌دانیم. بهتر است بگوییم همه ما این تجربیات را نداشته‌ایم و یا اگر داشته‌ایم، چنان زودگذر بوده که ذهن آگاه نتوانسته به آن چنگ زده و بیاویزد. اینکه آیا بعضی از هنرمندان، بعضی از دانشمندان شهودی، شعرا و یا فلاسفه ممکن است درون آن فرو رفته و چیزی از آن کشف کرده باشند، ما نمی‌توانیم بگوییم. در حال حاضر این برای ما کافی است بدانیم آن وجود دارد.

در مطالعه خود من و تجربه‌ام با کیفیات آگاهی، من دریافته‌ام که تعریفات اسپنسکی به طور تجربی، گرایش به مخلوط شدن در یکدیگر را دارند. من این را برای رویارویی با گرایش فراگیر بشر به طبقه بندی و دسته بندی پیشنهاد کردم. همیشه در خودتان نسبت به این هشیار باشید. ما تمایل داریم هرچه را که پیدا می‌کنیم به عنوان یک تجربه در یک جعبه قرار دهیم. برای رشد، بهتر است که

هشیاری مان را بدون ابعاد ناشناخته‌ی بسط دهیم که هرگز به یک طبقه بندی ساده رضایت نمی‌دهد. بنابراین، به خاطر بسپارید که کیفیات چهارگانه امکان‌پذیر آگاهی، فقط یک چهارچوب مفهومی است. در برابر وسوسه‌ی دسته‌بندی کردن مشاهدات و کیفیات، درون جعبه‌های کوچک مقاومت کنید.

تشخیص و درک اصول ارائه شده در اینجا این است که چهار کیفیت امکان‌پذیر آگاهی برای ما قابل دستیابی است، و اینکه ما قسمت اعظم زندگی مان را فقط در دو کیفیت صرف می‌کنیم، بدون اینکه بطور ارادی و از روی قصد بتوانیم وارد کیفیات برتر شویم. این شبیه داشتن یک خانه زیبای چند طبقه است که فقط می‌توانیم در زیرزمین و طبقه اول زندگی کنیم و از وجود طبقات دیگر بی‌خبریم، و یا حتی پس از آگاه شدن از وجود آنها، قادر به گشودن درها و دسترسی داشتن به آنها نیستیم.

صرف داشتن هشیاری ذهنی درباره این سطوح کافی نیست. حتی هنگامی که از طریق یادآوری‌های مان تحقیق کردیم که این سطوح حقیقتاً وجود دارند، نمی‌توانیم قدم به درون آنها بگذاریم بدون اینکه نخست میل شدیدی برای انجام این کار به وجود نیاوریم. حس کنجکاوی بیهوده و یا افسون و جذبه، کافی نیست. آن یک کار نیمه وقت نیست. فقط هنگامی که درک و تشخیص شخصی ما از وحشت موقعیت به اندازه کافی ما را فرا گرفت، قادر

به تولید سطحی از میل و اشتیاق خواهیم شد که به اندازه کافی برای شروع سفر و جستجو و درخواست قدرتمند باشد.

این کتاب برای پرسشگران غیرجدی نوشته نشده، بلکه خطابش به کسانی است که بطور جدی شیوه جدیدی از بودش را دنبال می کنند. شکسپیر آن را با یک تک گویی به بهترین شکل با این پرسش در هاملت بیان کرده است: «بودن یا نبودن» این انتخاب ما است. بگذارید از خودمان سؤال کنیم، چقدر ممکن است «نبودن» را انتخاب کنیم؟

یادآوری خویشتن

اگر ما «بودن» را انتخاب کنیم آنگاه آماده ایم قدم در راه و نظام کاری بگذاریم. با تصدیق اینکه کیفیات برتر آگاهی وجود دارد و تحت شرایط عادی ما هیچ کنترلی بر ورودمان به این کیفیات نداریم، ممکن است آماده باشیم کاری دشوار را بر عهده بگیریم که توانایی تجلی این کیفیات را در شرایط عادی زندگی به وجود می آورد. تکنیک کلیدی در رهیافت به خلق کیفیات برتر را «یادآوری خویشتن» نامیده اند که با کنترل بر روی توجه مرتبط است. کالبد فیزیکی که مادر آن زندگی می کنیم یک «اندام واره» ی دگرگونی پذیر است که از عناصر تهی چون هوا، آب، غذا و تأثرات، شکل پذیرفته و آنها را پالوده و تصفیه کرده و به انرژی و مواد مورد نیاز برای حفظ

هستی یک کالبد فیزیکی عمیقاً پیچیده تبدیل می کند. یکی از خالص ترین انرژی های که بدن ما تولید می کند انرژی توجه است. ما می توانیم بررسی و تأیید کنیم که توجه، انرژی/ماده ای است که به هنگام مرتبط ساختن آن به کسی، به سادگی از طریق مطلع بودن به آنچه روی می دهد ایجاد می گردد، او برمی گردد و به ما نگاه می کند و ما می گوئیم او توجه ما را احساس کرده است. شخصی را در کنار خودتان نزدیک چراغ راهنمایی متوقف سازید و مستقیماً به او نگاه کنید. او به سرعت با خیره نگریستن ما برمی گردد. پس به سادگی می توان تحقیق کرد که توجه یک انرژی است و بر روی آنچه که ما را احاطه کرده تأثیر می گذارد. ما همچنین می توانیم ببینیم توجه ما چگونه انرژی است که از ما به بیرون جاری می گردد. در دومین کیفیت آگاهی ما کنترل کمی بر روی توجه مان داریم. به خاطر داشته باشید که این کیفیتی از هشیاری است که زندگی ما در آن روی می دهد، جایی که ما در خواب راه می رویم. ما این فوران توجه را «مجدوبیت» می نامیم و می توانیم سه سطح کاربردی برای آن در نظر بگیریم.

سطوح سه گانه مجدوبیت

در نخستین سطح مجدوبیت، توجه ما به سادگی از ما به بیرون منتشر می شود. جهت یا تمرکزی خاص به سوی چیزی ندارد. فقط

به سوی محیط خارج میزان گردیده است، مانند مشاهده رشد گیاه. ذهن ما ممکن است بیهوده گردش کند. ممکن است مادرگیر کاری باشیم که تمام توجه ما را طلب نمی کند. همچون راندن اتومبیل، شستن ظرف ها، گفتگویی عادی داشتن با همسایه، و یا رویدادهای دنیوی در زندگی روزمره. بنابراین، انرژی توجه ما کم و بیش ناآگاهانه از ما به بیرون نشت می کند.

دومین سطح مجذوبیت هنگامی است که توجه ما به خاطر رویدادی بیرونی به بیرون کشیده می شود. یک محرک بیرونی مثل عبارتی معمولی که به گوش می رسد، توجه ما را جذب می کند. در اینجا کشش توجه ما شدیدتر است. نمونه رایج در زندگی امروز تلویزیون است. این وسیله توجه ما را جلب می کند، و این کار را می تواند چنان شدید انجام دهد که ما هشیاری مان را نسبت به تمام رویدادهای حساس اطراف از دست بدهیم. گرفتاری ما در این سطح از مجذوبیت ناشی از رویدادهای ورزشی، اشکال مختلف سرگرمی ها، تأثرات و جز آن می باشد. ببینید چگونه توجه خارج شده ما به هنگام مشاهده یک تصادف اتومبیل مصرف می گردد. نظاره گرانی را مشاهده کنید که شاهد فرآیند مردن شخصی هستند. فوران انرژی آنها به قدری شدید است که به نظر می رسد تهی شده اند، یعنی کالبدی که آنجا ایستاده است فقط صدفی خالی است. هنگامی که ما این سطح مجذوبیت را تجربه می کنیم، انرژی

ارزشمندی که تولید کرده‌ایم بطور واقعی از ما به بیرون مکیده می‌گردد.

آن همچون پرداخت پول به کسی و عدم دریافت آن است. ما باید فقط خودمان را از آنچه که در مقابل مان روی می‌دهد دور نگاه داریم.

سرانجام سطح دیگری از مجذوبیت وجود دارد که ما توجه مان را با تلاش جهت می‌دهیم، چیزی که بطور معمول تمرکز نامیده می‌شود. این جایی است که کارهای مفیدتر و عالی‌تر بشر صورت می‌پذیرد. در اینجا خودمان را می‌یابیم که بر روی وظیفه‌ی متمرکز گردیده‌ایم. حرفه ما ممکن است چنین چیزی را طلب کند. ممکن است ما درگیر فعالیتی قهرمانانه باشیم، مشغول یک بازی باشیم و یا یک فعالیت خلاق را پیگیری کنیم. مانند نوشتن این کتاب. یک هنرمند خوب ممکن است یک ساعت «مجذوب» کارش شود. اسکی باز «مجذوب» اسکی کردن است و یک پوکر باز «مجذوب» بازیش است، یک نقاش «مجذوب» نقاشی کردن است و نویسنده «مجذوب» نوشتنش. در این مجذوبیت ما جریان انرژی مان را جهت می‌دهیم و ممکن است در آن کاری که انجام می‌دهیم کاملاً گم شویم.

بنابراین در این سه طبقه است که ما به طور معمول این انرژی/ماده لطیف را مصرف می‌کنیم. توجه ما ممکن است به طور

پیوسته از موضوعی به موضوعی منتشر و کشیده شود، از فکری به فکری، از منظری به صدایی و به فکری، و این بسته به این یا آن محرکی است که به حواس ما تجاوز می کند. و یا انتشار بیرونی توجه ما ممکن است گرفتار چیزی شود، مثلاً سوسوزدن صفحه تلویزیون، منظره تصادف اتومبیل، عبور فردی بسیار جذاب و نمونه های دیگر. سرانجام توجه ما ممکن است با تلاشی اندک جهت داده شود و برای مدتی در جهتی مطلوب گرفتار شود. این سه جنبه را می توان به ترتیب خودکار، احساسی و عمدی در نظر گرفت.

انتشار توجه در یک جهت واحد

ویژگی مشترک هر سه طبقه، در این است که جریان توجه فقط در یک مسیر است. در این کیفیت از هشیاری، شخص نمی تواند توجه اش را به سوی خودش و یا به سوی موضوعی خودانگیخته جهت دهد، او فقط در یک زمان از یک چیز آگاه است. ما می توانیم صحبت کنیم، اما نمی توانیم نسبت به کسی که با او صحبت می کنیم هشیار باشیم. می توانیم هیجانی را احساس کنیم، اما نمی توانیم تأثیرش را بر کسانی که در اطراف ما هستند درک کنیم. ما می توانیم درد و رنج رویدادی را در جهان خارج احساس کنیم و در آن گم شویم. ما می توانیم از یک احساس درونی آگاه شویم و به ستایش قدرتش بنشینیم. به هر حال، ما نمی توانیم به جز در موارد

نادر و خاص همزمان از احساس درونی مان و رویدادی در بیرون آگاه شویم. بنابراین ما به وسیله ی جهان بیرون گرفتار افسون و مجذوبیت شده ایم و یا اینکه در مجذوبیت جهان درون گم گشته ایم. در هیچ یک از آنها رویارویی میان هر دو وجود ندارد. ما گونه یی دانش و تجربه از تقسیم شدن توجه را داریم اما نشانه یی از چگونگی عملکرد آن نداریم. یک نمونه آن را می توان در رابطه ی جنسی متقابل مان با یکدیگر یافت. نسبت به نوازش کردن و نوازش شدن همزمان می تواند هشیاری وجود داشته باشد. در اوج تحریک می توانیم از جذبه احساسات و هیجانات درونی خودمان و یارمان باخبر و آگاه باشیم، لذا تجربه یی شفاف را خلق می کنیم که بتواند خاطره یی را در ما به وجود آورد. این یکی از دلایلی است که باعث می شود تجربه ی جنسی این چنین بر ما سلطه داشته باشد و ما آن را دنبال کنیم.

توجه تقسیم شده

برای آماده شدن جهت دریافت و دسترسی به یک کیفیت برتر آگاهی، لازم است به تمرین تقسیم توجه مان بپردازید. این تمرین دشواری است که حفظ کردنش برای همه مشکل است، اما در آغاز با لحظاتی کوتاه شروع می شود که نیازمند کوشش های مستمری است. این تمرینی است برای نصب همزمان هشیاری بر خود و

موضوعی در بیرون. می توان آن را گونه یی نظاره (مدیتیشن) در نظر گرفت. در تمرین های نظاره ما با هستی درون مان مرتبط می گردیم، و فضایی را در درون مان ایجاد می کنیم که نسبتاً ساکت و خنثی است. ما از این فضا می توانیم ببینیم که افکار و احساسات بدون اینکه به آنها بسته شویم می آیند و می روند.

تقسیم توجه فرآیندی مشابه است، لیکن با چشمانی باز و در شرایط معمولی زندگی انجام می گردد. در این فرآیند، ما نسبت به اینکه در حال صحبت هستیم هشیاریم و تأثیر کلمات مان را هم می بینیم. ما خودمان را در حال عمل، احساس یا تفکر در رابطه با موضوعی خارجی مشاهده می کنیم. توجه ما دیگر به سوی یک نقطه در جهان کشیده نمی شود، بلکه در جهت دو نقطه منتشر می شود، معادل همان توجه به سوی درون نیز منتشر می گردد. این کار مشاهده گر است که ما او را در تمرین های فصل اول خلق کردیم. از طریق تقسیم توجه است که مشاهده گر خلق می شود. سقراط که می گوید: "زندگی مشاهده نشده، ارزش زیستن ندارد" اشاره یی باطنی به کیفیت توجه تقسیم شده می کند.

در آغاز، تلاش ها برای تقسیم توجه کوتاه خواهند بود. ما تمرین را به یاد می آوریم، توجه مان را تقسیم می کنیم، سپس حتی بدون اینکه متوجه باشیم به درون مجذوبیت عقب کشیده می شویم. آنگاه ممکن است خودمان را در مجذوبیت دریابیم و دوباره برای

تقسیم توجه تلاش کنیم. اگر پشتکار داشته باشیم و به تلاش های جدید ادامه دهیم، توان ما برای حفظ این کیفیت افزایش می یابد. با افزایش آن شروع به ایجاد رابطه یی جدید با جهان های درون و بیرون می نماییم. دریافت ها از خودمان و رویدادها بتدریج خودشان را تغییر می دهند. همچنان که انجام این تمرین در عمق رشد می کند، پندارهای زندگی متعارف شروع به آشکار شدن می کنند.

تعهدات مورد نیاز

در شروع، تمرین «به یادآوری خویشتن»، ممکن است ساده به نظر برسد و تمرینی نسبتاً آسان جهت اجرا. با این همه، همچنان که پیش می رویم درمی یابیم برای استاد شدن در این روش ضروری است کل بودش مان را بازسازی کنیم.

برای تولید متناسب مواد تصفیه شده توجه جهت پیشبرد تقسیم توجه، لازم است عادت های اتلاف این ماده ارزشمند را در سایر بی جویی ها و دیگر شیوه های بودش رها کنیم. اینها شامل فرآیندهای روانشناختی هستند که در طبیعت عادی بوده و در درون ما بطور مداوم پیش می روند. اینها روش های کاری موزی و طراحی شده یی در برابر توجه می باشند. به خاطر این گرایش ها و تمایلات عادتمند، اجرای به یادآوری خویشتن یکی از مشکل ترین فعالیت های درونی انسان است. به هر حال این حقیقت، آن را برای بی جویی انسان،

بسیار ارزشمند و جالب می سازند.

چیزهای خاصی وجود دارد که با یادآوری خویشتن مرتبط است. اولی این است که آن چیزی نیست که بطور طبیعی بر ما عارض شود تا انجامش دهیم. تا درباره اش به ما گفته نشود، به آن فکر نمی کنیم. اما هنگامی که این اندیشه به ما عرضه شد، غالب ما اراده و انرژی مان را صرف تجربه لحظه یی می کنیم تا بفهمیم آن چه معنایی دارد، تا نسبت به خودمان، درحالی که این اندیشه را برای نخستین بار مطالعه می کنیم هشیار شویم.

با این همه، این تمرین نمی تواند تبدیل به یک عادت شود، نمی تواند به طور خودکار انجام شود، همیشه نیاز به یک کوشش دارد. لحظه یی که اندیشه یی به یادآوری خویشتن و یا تقسیم کردن توجه را فراموش کنیم، به عقب درون مجذوبیت سر می خوریم، جایی که انتشار توجه به طور خودکار رو به بیرون است. هشیار باشید که تمرکز بر روی یک وظیفه، در ذات خودش، شامل به یادآوری خویشتن نیست. هشیاری فیزیکی نسبت به جسم خود داشتن، تمرینات ذهنی، رو یابینی ها و تجسم های فکری، همه می توانند بدون تقسیم توجه صورت پذیرند.

به جز تقسیم توجه میان مشاهده گر و مشاهده شونده، مابقی مجذوبیت است.

یک اندیشه ی نو

همچنین مهم است از گرایش طبیعی به مقایسه پرهیز کنیم. اگر به ذهن اجازه دهیم این اندیشه را در سوراخی ذخیره کند، اگر فکر کنیم این نظریه را به شکل دیگر و در جایی دیگر شنیده ایم، اندیشه قدرت خودش را از دست می دهد و فقط هنگامی می تواند چشم اندازهای جدیدی را بر روی شما بگشاید که در مقام اندیشه ای کاملاً نو درک گردد و همچون چیزی ویژه، از تمام دانش هایی که بدست آورده اید جدا نگهداری شود. آن در حقیقت کلیدی است برای چیزهای عظیم تر و می تواند اسرار هستی را آشکار سازد. البته این تجربه توسط تفکرهای بدبینانه و عیب جو نابود می گردد، شناخت کاملاً ذهنی از آن توسط فراتحصيل کرده ها، حتی می تواند بزرگترین معجزه را تبدیل به خاک کند.

سه شیوه برای تقسیم توجه

عمیق تر شدن در تجربه ی به یادآوری خویشتن، دستیابی به این کشف و شهود است که تقسیم توجه در دو جهت کافی نیست. ما از هشیاری یک بعدی به هشیاری دو بعدی پیش رفتیم، اما هنوز در دوگانگی هستیم، هنوز کره زمین را رها نساخته ایم. ما هنوز درون قانون سه انتشار پیدا نکرده و به جهانی برتر نفوذ نکرده ایم.

در اینجا تلاش های ما برای جداسازی توجه دچار مشکل می شود زیرا معجزه را مدنظر قرار نداده اند. قدم بعدی خلق هشیاری سه بعدی است، باید توجه مان را در سه مسیر پخش کنیم و کاری انجام دهیم که بعداً خواهیم گفت، یعنی دستیابی به قانون سه. هیچ پدیده‌یی از دو عنصر ساخته نشده است.

پدیده ها و نتایج حقیقی، محصول سه نیرو هستند. بنابراین برای بدست دادن نتیجه‌یی حقیقی در آگاهی، ضروری است نیروهای سه گانه را متجلی سازیم. در اینجا هدف تمرین صرفاً بارور کردن هشیاری ما از وجود نیروها و جهان‌هایی برتر است، به شیوه‌یی که پذیرش آن برای ما راحت تر باشد.

اگر ما از کره‌ی زمین خارج شویم، دومین جهان برتری که با آن مواجه می گردیم خورشید است. از این رو، اگر ما توجه مان را میان یک آگاهی در خودمان در حالی که به چیزی شبیه درخت زل زده ایم و خورشید همچنان که بر این درخت می تابد تقسیم کنیم، سومین کیفیت هشیاری را به وجود می آوریم. دریافت و درک ما از جهانی برتر می تواند اندیشه‌ی نفس برتر را هم شامل شود، اندیشه‌ی تمام آفرینش، اندیشه‌ی جهانی نامرئی با مردمانی که ما را هدایت می کنند، اندیشه‌ی خدا، یا نوعی وجود برتر که هستی ما در حضورش و یا آگاهی و هشیاری اش، جاری است و هرکس باید شکل خودش را در آن پیدا کند.

در مجذوبیت، ما تماماً غرق موضوعی می گردیم که در معرض توجه ما قرار گرفته است.

در توجه تقسیم شده، ما از خودمان در حالی که به چیزی خیره شده و زل زده ایم آگاه هستیم. در کیفیت یادآوری خود، ما هم از شیفگی جهان مادی و از اتصال به جهان برتری که می توانیم در آن یگانگی همه چیز را تجربه کنیم، جدا می گردیم.

اتصال

هر چقدر که «به یادآوری خویشتن» ابزاری کامل باشد، باز هم فقط یک ابزار است. و شیوه‌ی برای آماده سازی خود جهت رسیدن به کیفیتی برتر از آگاهی می باشد، اما خودش کیفیت نیست. روشی است برای پاکسازی راه از همه‌ها و موانع، شیوه‌ی است برای خلقِ تهیتی بارور در جهانِ درونی مان تا چیزی نو وارد شود، چیزی قدرتمند و معجزه آسا.

از طریق تلاش های مان برای استاد شدن در این شیوه است که می توانیم آنتن های مان را به سوی حقیقتی برتر بگشاییم و دری را باز نماییم. آن کلیدی جادویی است که به وسیله ی آن می توانیم فلز اولیه تجربه را تبدیل به طلایی از یک کیفیت برتر آگاهی کنیم. آن، فضا را برای ورود انرژی الهی جهت اتصال با یگانگی تمام آفرینش در مقام یک تجربه، و نه به عنوان یک فکر و یا نظرباز می کند.

تواناییِ تداومِ نفوذی عمیق تر و عمیق تر در تجربه «به یادآوری خویشتن»، حفظ آن برای مدت زمانی طولانی، یادآوری خود تحت شرایط دشوارتر و دشوارتر تجربه‌ی زندگی، همه به قابلیتِ عمیق تر برای کیفیات برتر آگاهی منجر می گردند. فرد را از جنگل آکنده از دره‌ها و شکاف‌های تجربه دنیوی به سوی اوج قله‌های کوه‌ها هدایت می کند و بالا می برد و به درک تجربیِ معنایِ حقیقیِ بودش خودش نایل می سازد.

سفر از دره‌های خواب به سوی کوهستان‌های هشیاری و بیداری شجاعت می خواهد، قصد و از خودگذشتگی می خواهد. برای دستیابی به آن باید نقطه‌ی قانونیِ تمام بودش، فرد گردد. کمتر از این ممکن نیست. پس، حالا که آماده‌ایم، اجازه دهید نگاهی به جنگل بیندازیم و ببینیم چه موجوداتی در آن زندگی می کنند.

تمرین‌ها

تمرین ۱: تقسیم توجه

کالبد انسان، مجهز به طیف وسیعی از شیوه‌های احساسی است که به سوی جهان فیزیکی جهت داده شده‌اند. در کیفیت مجذوبیت با انتشار توجه مان در یک جهت، اتصال مان با حواسی که هشیاری جسمی را تشکیل می دهند قطع می شود. از این رو، برای تقسیم

توجه صرفاً باید هشیاری جسمی مان را تثبیت کنیم. همچنان که در جایی نشسته یا ایستاده اید، توجه تان را معطوف به چیزی خارجی کنید؛ سپس، همین طور که به این شیء می نگرید و به اصوات بیرون گوش می دهید، نسبت به پاهایتان هشیار شوید. اکنون بگویید در جایی که نشسته اید، نسبت به پاهایتان هشیارید، از فشاری که صندلی بر کفل هایتان وارد می کند آگاهید، و هنوز هم توجهتان بر آن شیء خارجی است و در حال گوش کردن نیز می باشید.

هنگامی که آن را تثبیت کردید، از دستهایتان آگاه شوید که کجا هستند و چه می کنند، اما همزمان نسبت به پاها و فشار صندلی هشیار بوده، و توجهتان به شیء خارجی است و گوش کردن. سپس دید میدانی تان را تا آخرین حد گسترش دهید.

ما توان دیدن بیش از ۱۸۰ درجه را داریم. با این حال هنگامی که ما بر روی شیء خارجی متمرکز می گردیم، ناخودآگاه دیدمان را تا حد اندازه آن باریک می کنیم. مثلاً در حال گفتگو با کسی هستیم، نگاهمان ممکن است به چهره او دقیق شود، و یا اگر به بحث بسیار علاقمند باشیم متمرکز دهان او می شویم. ما به هر حال فکر می کنیم اگر به این شکل متمرکز شویم، قادر خواهیم بود بهتر بشنویم. اما اگر تقسیم توجه را تجربه کنید، در خواهید یافت تقویت حضورتان سبب تقویت دریافتان خواهد شد. در فرآیند بسط نگاه کردنتان، پاها، صندلی و دست هایتان را فراموش نکنید. این کار درگیر شدن

شمارا با لحظه حاضر بسیار بیشتر می کند. تلاش مستمر برای انجام این تمرین و انواع دیگر آن که خودتان اختراع می کنید، شما را قادر می سازد بشنوید، ببینید، و واقعیت خارجی تان را از منظرگاهی نو تجربه کنید. این تمرین تقسیم توجه، سنگ بنایی است که تمام تمرین های دیگر از آن شروع می شوند.

تمرین ۲: یادآوری خویشتن

همانطور که در فوق اشاره شد، یادآوری خویشتن عبارت است از تقسیم توجه در سه مسیر. تمام هشیاری تان را همان طور که در بالا گفته شد بر تمرین شماره یک ابقاء کنید، و از هر چه که جهانی برتر را برای شما می سازد آگاه شوید.

تمرین ۳: نگاه کردن

در موقعیت هایی که نیاز نیست توجه تان را به یک چیز معطوف کنید، هر سه ثانیه موضوع نگرشتان را تغییر داده و در حالی که کیفیت تقسیم توجه را حفظ می کنید، نفسی طولانی بکشید. در حالت مطلوب، پیش از آنکه ذهن فرصت فرموله کردن یک برچسب از یک قضاوت را پیدا کند، نگاهتان به شیء بعدی کشیده می شود. این روش دیگری است برای اینکه لنگر توجه مان را در حال ابدی حفظ کنیم، جایی که تمام امکانات موجود هستند.



موانع آگاهی برتر

اکنون که ما آگاهی برتر را تعریف کرده و تصدیق کردیم که چنین کیفیاتی قابل دست یابی اند و شروع به تلاش برای به یاد آوردن خویشتن نموده ایم، با چیزهایی رودررو می شویم که به نظر می رسد هزاران مانع اند. حتی هنگامی که بر چیزی متمرکز می شویم که به نظر می رسد تمام "بودش" مان بدان مکلف شده، از طریق مشاهده نفس متوجه می شویم هرچه بیشتر برای به یاد آوردن خویشتن خویش تلاش می کنیم، گویی آن بیشتر از ما اجتناب می کند. اگرچه ظاهراً در شروع ساده است، لیکن تلاش های بعدی همان نتیجه را به دست نمی دهند. آنچه به نظر نزدیک می آید، اکنون دسترس ناپذیر می نماید. اما نوید نشوید. به خاطر داشته باشید که این کار، کاری بی دلیل نیست.

در گفتگوی مان درباره‌ی یادآوری خویشتن اشاره کردیم، برای استاد شدن در این روش ضروری است کل بودش مان را بازسازی کنیم. یادآوری خویشتن بر رشد و توسعه‌ی توانایی و کنترل و جهت دادن و تقسیم توجه بنا گردیده است. آنگونه که ما هستیم، انرژی حیاتی و پالوده شده را که بدنمان تولید می کند غلط مصرف می کنیم که نتیجه اش اتلاف و نشت انرژی است. جنگلی که در پایان فصل پیش بدان اشاره کردیم در خارج از ما قرار ندارد، بلکه در حقیقت توصیف ما از محیط درون است. ما برای اعمال کنترل بر روی جهان درون توانایی کمی داریم، و بیشتر تحت کنترل آن هستیم. این درک و تشخیصی دشوار است. با این همه، ضروری است درک کنیم که اینگونه است و آن را به عنوان حقیقت بودش درونی مان بپذیریم. تا هنگامی که شاگرد درباره نفس خودش، در تجربه به این استنتاج برسد، چیز کوچکی دیگری می تواند روی دهد، البته به عنوان یک فکر یا یک نظر. در اینجا در مقابل چیزی قرار می گیریم که ممکن است پدیده‌ی ویژه به نظر رسد.

مسئله کشف اینکه ما تقریباً هیچ کنترلی بر روی خودمان نداریم تحقیرآمیز خواهد بود. در جهان روزمره و متعارف، تجربه‌ی اهانت و تحقیر چیزی است که باید از آن پرهیز شود. در کار و آموزش، تحقیر ضربه‌ی واقعی است که برای پرتاب کردن ما به جهانی برتر ضروری است به این خاطر بطور کل می توان گفت، بیشترین

چیزی که در کار و آموزش با آن مواجه خواهیم شد؛ ارزشیابی بی بر ضد آنچه که ما در زندگی عادی یافته ایم، خواهد بود. آماده باشید! داستان پری وار آلیس در آینه را به خاطر می آورید که همه چیز در آنجا سر و ته و وارونه است و گلها حرف می زنند؟ آن بیانی سری و باطنی از چیزی است که معنای کار بر روی خود را می دهد. جنگل آنگونه که در وهله نخست نشان می دهد پر از ترس و بیم نیست. فقط از یک مشت فرایندهای روانشناختی ترکیب شده که درهم بافته گردیده اند و یکدیگر را حمایت می کنند.

ممکن است این اندیشه را شنیده باشید که زندگی یک پندار و خیال است. اگر ما عادت «وجود خارجی قایل شدن» برای هر چیز را رها سازیم، ممکن است نتیجه بگیریم آنچه که پندار و خیال خوانده می شود در جهان درون ما زندگی می کند، آنگاه می توانیم حجابی که خودمان بر روی واقعیت تحمیل کرده ایم را مشاهده کنیم. بدنبال این تمثیل بازهم می توانیم بگوییم این فرایندهای روانشناختی نخهای حجاب هستند و به محض اینکه ما شروع به نفوذ درون این فرایندها کرده و اعتبارمان را از آنها پس می گیریم، دست به گداختن و حل حجاب پندار زده ایم.

همیشه این را به خاطر داشته باشید که هر یک از شش فرآیندی که به بررسی و تعمق در آنها می پردازیم، بیانگر شکل خاصی از اتلاف و هدر رفتن انرژی توجه است. همچنین فراموش نکنید که

هر چند ما از آنها به طور جداگانه گفتگو می کنیم اما آنها کم و بیش همزمان روی می دهند. در آنچه که روی می دهد هیچ چیز رازآلود یا سری وجود ندارد. موانعی که توصیف گردیدند آشنا هستند و هیچ چیز نویی آشکار نخواهد شد.

آنچه که نو است منظر دید است. درحقیقت بعضی ممکن است این منظرگاه را محرک و عصبانی کننده ببیند و در برابر آن مقاومت کنند. اگر مشاهده گر آن را به درستی شکل داده باشد می تواند این مقاومت را عیناً دیده و از آن گذر کند. به خاطر داشته باش که همه چیز را بررسی و تحقیق کنی.

پندار یا تخیل

ما با کاوش در چبود معنای آنچه که پندار یا تخیل می نامیم، شروع می کنیم. تخیل یکی از استعدادهای بسیار خلاق بشری است و نیرو محرکهایی در پس تمام تکنولوژی ها و اختراعات در جهان مادی است. کامپیوتر که به واسطه ی آن این کتاب تحریر شده، به خاطر این قدرتش تجلی مادی پیدا کرده است.

با این حال همین ظرفیتی که اینگونه دیوانه وار می تازد، مانع قدرتمند و موذیانهای در برابر توانایی ما برای نفوذ به حال ابدی شده است و بخش عمده ی انرژی توجه، توسط آن هدر می رود. بخش اعظم آنچه که ما آن را تفکر می نامیم، عملاً خیال پردازی

کنترل نشده است. در این فرآیند ما نمایش های ذهن را بازی می کنیم. نمایشهای شاد وجود دارد، نمایش های غمناک، جراحت دار و عاشقانه، و نمایش هایی از خشم و.... این نخستین سطح از مجذوبیت است که توجه ما در آن بدون هیچ جهتی به بیرون منتشر می شود. ما گفتگوها و دریافت ها را دوباره بازی می کنیم، و آنها را برای تطبیق با خیالمان دوباره شکل می دهیم.

ما دچار وهم و خیال هستیم، خیالاتی درباره ی چیزهایی که ممکن است هیچ گاه به دست نیایند، درباره ی رویدادهای آینده، درباره ی گذشته، خیالات جنسی و خیالاتی درباره ی کیفیت زندگی، آنها هیچگاه تمام نمی شوند. مشاهده ی دقیق آشکار می کند که غالب جلسات و دوره های برنامه ریزی شده، بیشتر گرفتار خیالات هستند. همین طور که صحنه های گذشته را دوباره بازی می کنیم، احساسات و عواطف متصل به این صحنه ها را دوباره تجربه می کنیم، لذا آنها انرژی شان را بیشتر از دست می دهند.

ما به همان خوبی که می توانیم شادی و جذبه را دوباره زنده کنیم، دردها و ناملايمات و ضربه ها را هم می توانیم زنده کنیم. شکسپیر این عادت را در غزل زیر توصیف می کند:

«هنگامی که در مجالس سکوت شیرین اندیشه ام،

خاطره چیزهای رفته را فرا می خوانم؛

از فقدان بسیاری چیزها که جستجو کرده ام آه می کشم ...

و همراه با غصه های کهنه شیون های تازه یی، وقت عزیز مرا
بر باد می دهند.

آنگاه می توانم چشمی خشک شده را خیس اشک سازم، آن هم
برای دوستان عزیزی که در شب بی زمان مرگ پنهان شده اند. و پیش
از آنکه غصه ها و افسوس ها باطل شوند، دوباره برای عشق اشک
بریزم و بهای بسیاری از تصاویر محو شده را باناله و زاری پرداخت
کنم.

آنگاه من می توانم غصه شکایات قبلی را بخورم،
و به سنگینی از این غصه و آن غصه سخن بگویم،
غصه به حساب ناله و زاری پیش از سوگواری گذاشته می شود،
من دوباره پرداخت می کنم، شاید قبلاً پرداخت نشده باشد.
اما کاشکی هنگامی که به تو، دوست عزیز، می اندیشیدم،
همه ی مافات جبران و همه ی غصه ها تمام می شد.

به روشنی می توانیم مشاهده کنیم شکسپیر به عادت تجسم
اشیاء در گذشته و تأثیرش بر روی ما اشاره می کند. در انتهای شعر
اشاره یی شاعرانه به یادآوری خویشتن دارد. «دوست عزیز» کسی
جز ذات نیست که به ما نشان دهد چگونه می توانیم با بازگشت به
اکنون ابدی از طریق یادآوری خویشتن، خود را نجات دهیم.

ما از این بازگشت دائمی ذهن لذت می بریم. آن همچون ماده
مخدر قدرتمندی است که دردهای زندگی زمینی را تسکین

می دهد. از این رو هنگامی که مشتاق فرار از آنچه که اطرافمان می گذرد هستیم، وقتمان را در رویایی تلف می کنیم. مثلاً در ساعت اوج ترافیک تمایل داریم بدنمان را در حالت خودکار قرار دهیم و در حین رانندگی کمترین توجه را به اطراف نشان داده و خود را درگیر تفکر درباره ی رویدادهای روز می کنیم. آنچه را که «تفکر» می نامیم، بیشتر بازی دوباره فیلم روز است. حتی ممکن است برای این استعداد ما در رانندگی به ما جایزه هم بدهند، چرا که همزمان درباره مسائل روزمره «فکر می کنیم»، ساندویچ می خوریم و انرژی مان را در این کارها منتشر می سازیم. به خاطر داشته باشید که تقسیم توجه، تثبیت هشیاری فرد در یک محیط است، و نه مشاهده ی اینکه چند کار را می توان همزمان انجام داد.

جنبه ی دیگر خیالبافی، ویژگی منفی دارد. ما تخیلات منفی را به وجود آورده و آن را تأسف و پشیمانی می نامیم. این کار نشأت انرژی حیاتی را زیاد می کند. در این حالت ما توجه مان را در درون بر تمام آشوب هایی که ممکن است برای ما اتفاق بیفتد متمرکز می کنیم. ویژگی تأسف و پشیمانی در این است که هنگامی که فرد در آن قرار می گیرد، تبدیل به مهمترین کار می گردد. ما نگرانی ها و دلوایسی های مان را جدی می گیریم، و در آشکار شدنشان ضروری است که دیگران هم آنها را جدی بگیرند و امتناع داریم از اینکه بپذیریم ما فقط به درون یک خیالبافی منفی فرو رفته ایم.

ما حتی خودمان را از کیفیات خیالی اشباع می کنیم. ما همه چیز را درباره‌ی خودمان متصور می شویم. مثلاً تصور می کنیم انسانی یگانه و واحد هستیم. تصور می کنیم زندگی مان در کنترل ماست و می دانیم چه کارهایی انجام می دهیم. این موضوع کهنه‌بی است که «من خوب هستم، تو هم خوب هستی». از جنبه منفی، ما موانع خیالی را در مسیر اهداف زندگی قرار می دهیم. تصور می کنیم قادر به دستیابی به خواسته ها و یاروهای آشکار شده مان نیستیم. ما موانع نفوذناپذیری را در مسیر اهدافمان متصور می شویم و می گوئیم هرگز نمی توانیم به آنها دست یابیم، لذا خودمان را مجبور می سازیم در نقطه‌ی خاکستری میانحالی زندگی کنیم.

در اینجا است که ما تصاویر رویایی خودمان را خلق می کنیم. ما از این که چگونه می بینیم، چگونه عمل می کنیم، چگونه مردم ما را دریافت می کنند، و یا اینکه صدای مان چه طنینی دارد دچار افکار خیالی گردیده ایم. در نظر بگیرید چرا تعداد زیادی دوست ندارند از آنها عکس گرفته شود و یا هنگامی که صدای مان ضبط می گردد باور نمی کنیم آن چنین طنینی داشته باشد و درباره‌ی انبار تصاویر، دوربین و ویدئو می گوئیم: "این تصویر خوبی نیست، این دوربین خوبی نیست، دوربین در تلویزیون ما را منحرف نشان داده است." به واسطه‌ی این تصاویر خیالی از خودمان است که ما تصویر احترام به نفس مبتذلانه و یا خودبینی مغرورانه را از خودمان رسم

می کنیم. یکبار خودمان را در آنچه که هستیم در گودال هایی می یابیم، و بار دیگر در آن بالا در طبقه فوقانی جو در پروازیم. اکنون با خواندن این مطالب ممکن است بگوییم ما رویا دیدن و خیالبافی را آگاهانه برگزیده ایم. خود این هم می تواند خیالبافی باشد. بررسی اش کن. آیا آن در کنترل ما است؟ آیا به آنجایی می رود که ما می خواهیم؟ آیا هنگامی که بخواهیم می توانیم آن را خاموش کنیم، و یا اینکه خودش خاموش می گردد؟ آیا پیش از آن که به آن خوش آمد بگوییم خودش بدون دعوت وارد نمی شود و مدتها باقی نمی ماند؟ آیا می توانیم بخواهیم دور شود؟ آیا می توانیم هرگاه که بخواهیم اراده کنیم تا ذهن مان را تهی شود؟ و یا یک تلاش مستمر برای تملک ذهن و هدایت خواسته هایش وجود ندارد؟

اگر نظاره (مدیتیشن) انجام شود، همواره با افکاری که کاری با نظاره ندارند ستیزی وجود دارد. هنگامی که تلاش می کنید بر مانترا (ذکر) متمرکز شوید و یا ذهن را تهی سازید، گرایشی به تفکر درباره ی صورت حساب ها، بچه ها و یا کار به وجود می آید. و بعد ببینید هنگامی که در نظاره نیستید چرا اینها پیدا نمی شوند؟ آیا آن به طور اتوماتیک و از چیزی به چیزی دیگر پیوسته و مکانیکی نمی روم؟ پیشتر گفتیم برای این که در «یادآوری خویشتن» به طور واقعی استاد شویم ضروری است کل بودش مان و کل رهیافت مان به زندگی را بازسازی کنیم. محتوا و متن این بحث، به یک عمر

درگیر رویابافی بودن اشاره می‌کند. اشاره‌اش به این است که از طریق مشاهده‌ی نفس کشف کن که چگونه به طور فراگیر و عمیق، تمام زندگی ما را متأثر می‌سازد.

با این بررسی و مطالعه مجبور می‌شویم ببینیم که رویابافی چگونه ما را از زیستن در حال ابدی باز می‌دارد، همچنین خواهیم فهمید که چگونه ما را از استادی بر نفوس مان و زندگی مان دور می‌کند و خواهیم دید که چگونه شیرهی انرژی ما را می‌کشد. تصدیق قدرتی که رویابافی بر روی ما دارد، اقدام به بازطلبیدن آن قدرت است. با انکار آن اجازه داده‌ای این وضع به تسلط این عادت بر زندگی تداوم بخشیده، انرژی‌هایت را منتشر ساخته، و تو را در پایین ترین سطح هشیاری، یعنی خواب نگه دارد. انتخاب مثل همیشه با خود ما است. «بودن یا نبودن» پرسشی لحظه به لحظه است.

شناسایی

مانع بعدی که باید مورد توجه قرار گیرد، چیزی است که انرژی ما را همانند رویابافی به بیرون منتشر نمی‌سازد، بلکه آن را به واسطه‌ی یک موضوع خارجی و یا یک کیفیت درونی از ما بیرون می‌کشد. با شناسایی "همذات‌پنداری" مان را بر روی چیزها، روابط، نقش‌ها، موقعیت‌ها و جز آن متمرکز می‌سازیم. این حالت را به

سادگی، شناسایی یا "همذات پنداری" می‌نامیم. این حالت یک فرآیند است و نمی‌توان آن را به سادگی با کلمات توضیح داد. آنها که آن را آموخته‌اند به واسطه مشاهده‌ی تجربه‌ی خودشان از آن بوده که این فرآیند را شناخته‌اند. ما فقط می‌توانیم با تمثیل و نمونه از آن سخن بگوییم. همیشه یک عنصر عاطفی / احساسی به این حالت چسبیده است، عنصری از علاقه یا انزجار.

در شناسایی و "همذات پنداری" ما در موضوع گم می‌شویم. توجه ما چنان به بیرون منتشر می‌گردد که ما از بودش باز می‌مانیم. ما درون موضوع مورد علاقه مان ناپدید می‌شویم، درون موضوع مورد شناسایی.

ما حس اندازه‌گیری و نسبیت را از دست می‌دهیم. چیزهای کوچک، بزرگ می‌شوند و ما چیزهای بسیار مهمتری همچون هدف اصلی مان را نمی‌بینیم. اخیراً پشت خانمی در اداره پست ایستاده بودم، او با مردی که در پشت گیشه نشسته بود بر سر بیست سنت اشتباه، بحث شدیدی می‌کرد و کاملاً در این مسأله‌ی جزئی غرق شده بود، او انرژی عظیمی را از دست می‌داد که بسیار مهم است.

دلیل اصلی اینکه ما نمی‌توانیم "همذات پنداری" را توصیف کنیم این است که همه ما کم و بیش تا حدی در آن قرار داریم. در حقیقت در جاتی از "همذات پنداری" است که ما را قادر می‌سازد آن را اصولاً مشاهده کنیم. ما می‌توانیم ببینیم کجا کمتر و کجا بیشتر

"همذات پنداری" کرده‌ایم و از این مشاهده طعم و رایحه چبود
 "همذات پنداری" را به عنوان یک تجربه بچشیم. ما می‌توانیم ببینیم
 چگونه در یک مورد خاص گم می‌شویم، مدتهاست به خاطر
 درختان، جنگل را نمی‌بینیم. حتی ممکن است خود درختان را هم
 نبینیم.

فلسفه‌ی شرق این حالت را یک وابستگی توصیف می‌کند، اما
 با این تعریف "همذات پنداری" (شناسایی خود با چیزی دیگر) در
 اینجا صحیح‌تر است. واژه‌ی "همذات پنداری" برای این فرآیند بسیار
 کامل‌تر و توصیف‌کننده‌تر است. در "همذات پنداری"، ما انرژی مان
 را به موضوعی خارجی می‌چسبانیم. ما خود موضوع می‌شویم.
 مثال‌های زیادی برایش وجود دارد. مثلاً، ما تبدیل به شغل مان
 می‌شویم. از چبود مردم سؤال کن، و آنها با کارشان پاسخ می‌دهند.
 ما همچنین تبدیل به تملکات خودمان می‌شویم. تو به ماشین
 من صدمه می‌زنی یعنی خودم را مجروح می‌سازی. ما فکر می‌کنیم
 و می‌گوییم اشیاء به ما تعلق دارند. این یکی از راه‌های ساده است
 که در آن می‌توانیم ببینیم جامعه چگونه فرآیند "همذات پنداری" را
 تحمیل می‌کند: تحمیل اجتماعی این فرآیند بر پایه‌ی این فهم
 برنامه‌ریزی گردیده که "همذات پنداری" برای انجام کارها ضروری
 است. حتی همچنان که فرد این مطلب را می‌خواند، ممکن است
 صدایی در درون او بگوید هیچ چیز به طور واقعی نمی‌تواند اتفاق

بیفتد مگر این که شناسایی شود، یک پندار بزرگ. در حالت همذات پنداری ما نه می توانیم احساس درستی داشته باشیم، نه درست ببینیم و نه صحیح قضاوت کنیم. تمام توان عینیت گرایی را از دست می دهیم و در ذهنیت گرایی غرق می شویم. دید ما باریک و دچار تحریف می گردد. ما به ورای معلوم هجوم می بریم و به جز موضوع مورد شناسایی مان همه چیز را فراموش می کنیم.

فردی که راندگی می کند را در نظر بگیرید، او با وقت شناس بودن همذات شده، اما اکنون دیر کرده. راننده ممکن است در میان ترافیک ویراژ داده و جان خودش و دیگران را به خطر اندازد، تنها چیزی که جلوی چشم اوست ذخیره کردن چند دقیقه است، در معیار کل زندگی فرد، چنین زمانی بسیار خرد و جزئی است با این همه در این حالت همذات پنداری، ما زندگی مان را به خطر می اندازیم تا این دقایق را «ذخیره کنیم». پیشتر اشاره داشتیم که همه ما غالباً در همذات پنداری به سر می بریم.

این بدین معنا است که ما نه فقط با تملکات، شغل ها و روابط مان «همذات پنداری» می کنیم، بلکه همچنین به هر محرک گذرای دیگر نیز واکنش نشان می دهیم. مردی که در خیابان چشمش به سوی زن زیبایی کشیده می شود، با تأثرات آن زن همذات می شود. او در چهره ی او گم می شود. تماشاچیان یک تصادف اتومبیل را در نظر بگیرید. سطح مجذوبیت آنقدر شدید

است که بدن‌هایشان تهی به نظر می‌رسد، توجه آنها به شدت در حال انتشار است. هر محرکی، خواه درونی و یا بیرونی، که علاقه و توجه ما را جلب می‌کند، چیزی که یا دوستش داریم و یا از آن متنفریم، حالت "همذات‌پنداری" را فعال می‌سازد.

ما حتی توسط رویاهای مان، خواب‌های مان و تصاویر ذهنی مان با چیزها و مردم و رویدادها "همذات‌پنداری" می‌کنیم. تصور کنید برای تعطیلاتی برنامه ریزی شده، پس از مدت زمان اندکی که طرح واقعی ریخته شد، رویاها جریان پیدا می‌کنند. رویابافی در ارتباط با این موضوع شروع می‌شود که تعطیلات چگونه پیش خواهد رفت. علاقه نشان دادن به یک نتیجه مطلوب، یک شناسایی با نتیجه را شکل می‌دهد. این توقع و انتظاری را خلق می‌کند.

زندگی ما سرشار از انتظاراتی است که شناسایی و "همذات‌پنداری" با نتایج را شامل می‌شود. حتی اگر بتوانیم بیشتر اوقات آن را مشاهده کنیم، انتظارات مان ارضا نمی‌شوند و همواره با ما می‌مانند. توقع و انتظار با رویابافی و "همذات‌پنداری" درهم بافته شده است و ناگزیر به مانع بزرگ بعدی منجر می‌گردد که عواطف منفی است؛ که پیامد تقریباً اتوماتیک انتظارات عقیم مانده است.

همچنین در نظر داشته باشید که ما تصویری پنداری و خیالی از خودمان داریم. تعجب نکنید، ما با آن شناخته می‌شویم. هنگامی که

کسی یا چیزی به تصویر خیالی ما صدمه می زند، چه واکنشی نشان می دهیم؟ هنگامی که مردم یا رویدادها چیزی را درباره خودمان به ما نشان می دهند که با تصویر رویایی و خیالی ما در یک ردیف قرار نمی گیرد، بدنبال همذات شدن با تصویر از آن دفاع می کنیم. ممکن است مشاهده را انکار کنیم. ممکن است نسبت به شخص یا رویدادی که بیانگر «توهین» است خشمگین شویم و یا تفاوت میان شیوهی که دنیا ما را می بیند و شیوهی که از خودمان متصوریم را بطور عقلایی برطرف کنیم. ما توجه را از خودمان دور می کنیم و به طور خلاصه، دست به هر کاری می زنیم تا تمامیت تصویر خیالی کشیده شده از خودمان را حفظ نماییم. سرانجام و تقریباً بطور کامل، ما با کالبدهای مان شناسایی می شویم، یعنی با مقدس ترین تملکات مان.

اکثر ما، فکر و احساس می کنیم که ما همین بدن های مان هستیم. این فکر را برای لحظه یی مورد مشاهده قرار دهید. دقیقاً کدام بخش از بدن مان، خود ما است؟ یا بهتر است پرسیم چبود ساختار حیات چیست؟ این یکی از موضوعات اصلی در حرفه ی پزشکی است.

هنگامی که ما بخش های مختلف بدن مان را مورد توجه قرار می دهیم، به آنها به عنوان چیزهایی جدا از خود می نگریم. این دست من است، این قلب من است، این مغز من است. ما به این چیزها به

عنوان موجودی که هستیم فکر نمی کنیم. از یک دیدگاه رسای
تجربی، مابدن های مان نیستیم و عملاً هم این را می دانیم. تمام کار
بر روی خودمان، آماده شدن برای مرگ است. درباره ی آن
پندبشید: توان به یادآوردن خویشتن، توان تبدیل و دگرگونی و
وارد شدن ضربه ها و شوک ها به آگاهی است. استاد شدن در هنر
به یادآوری خویشتن، به معنی توانمند شدن در دگرگونی، ضربه ی
مرگبار به آگاهی و مردن آگاهانه است. به یادآوری خویشتن منوط
به رهاسازی همذات پنداری است. برای عبور از سطح فیزیکی باید
شناسایی با جسم را رها ساخت. این آموزشی بود که عیسی (ع) به
دزد بالای صلیب داد. عیسی (ع) یادآوری خویشتن را به او آموخت.
شروع کار مقابله با همذات پنداری به معنای داشتن دفاعی
مستمر در برابر ورود این حالت به جهان درونی مان است. ما باید
بی رحمانه از خودمان در برابر این دشمن آگاهی دفاع کنیم. زیرا آن
به راحتی خودش را زیر نقاب اصطلاحاتی چون شعور و ذوق،
اشتیاق خود به خودی یا الهام جا می زند. این دفاع برای بی اعتبار
ساختن این حالات نیست، بلکه برای دیدن و تجربه کردن عنصر
همذات پنداری است که این حالات آن را دربردارند. زبان قوی، یا
موجد آن می شود و یا آن را تقویت می کند.

در همذات پنداری ما عمیقاً مستعد عواطف منفی می شویم،
چرا که آنها برای موجود شدن نیاز به همذات پنداری دارند.

خودآگاهی مادر برابر همذات پنداری ناپدید می‌گشته و یادآوری خویشتن غیرممکن می‌گردد. کار بر روی همذات پنداری مهارت می‌خواهد. ما به سادگی با چیزی که شناسایی نگرديده، همذات می‌شویم و همان جایی که هستیم می‌مانیم و یا این که تصمیم می‌گیریم به چیزی اهمّیت ندهیم تا فکر کنیم با چیزی همذات نمی‌شویم. این هم نوعی همذات شدن با همذات پنداری است. رشد و تکامل، یعنی پیش بردن زندگی در عالی‌ترین سطح از تمامیت، توجه عمیق و حقیقی داشتن، انجام دادن هرکاری با قدرت فردی جهت ترقی و ترفیع زندگی خود و سرانجام رها ساختن آن.

ممکن است فکر کنیم رها شدن از همذات پنداری به معنای خلاص شدن از تمام چیزها و افرادی است که خودمان را با آنها همذات پنداشته‌ایم. با این حال، اگر حتی عملاً هم به این هدف برسیم، خودمان را تهی خواهیم یافت و با این تهی‌دستی همذات خواهیم شد. اما به هر حال حقیقت این است که در فرآیند رشد و تکامل، فرد ممکن است فرصت‌هایی را بدست آورد که خود را از درگیری با اشیاء و افراد و مکان‌ها رها سازد. این کار باید از روی قصد و نیت براساس درک و فهم انجام پذیرد. اگر این کار از روی اجبار و در شرایط به هم ریختگی و جهت خلاص کردن خود از منابع بیرونی همذات پنداری انجام شود، نه تنها سودی نخواهد

داشت بلکه می تواند زیان بار هم باشد.

بهتر است از چسبیدن به موضوعات مورد شناسایی مان خودداری کنیم و از آنها به عنوان ابزاری برای مشاهده استفاده کنیم، با این هدف که همذات پنداری را از سرچشمه اش کم کنیم. کار اصلی بر روی همذات پنداری عملاً از آنجا آغاز می گردد که بپذیریم آن وجود دارد. بنابراین، نخستین کار مشاهده است. هر چه جدی تر و عمیق تر مشاهده کنیم، کمتر همذات پنداری کرده و می توانیم شروع به بیرون کشیدن انرژی مان از همذات پنداری نماییم. به هر حال باید به خاطر داشته باشیم که ما نمی توانیم همذات پنداری را به کل ریشه کن کنیم. ما یاد می گیریم هنگامی که زمانش رسید آن را رها کنیم تا برود. اما در اینجا هم با همذات پنداری های بزرگی مواجه می گردیم، رها کردن ممکن است با درد همراه باشد. برای پس کشیدن انرژی مان از این فرآیند هر چه بیشتر کار کنیم، تبخّر بیشتری پیدا کرده و در هنگام رها ساختن، با قدرت رها می سازیم. ما شروع به حفظ هر چه بیشتر انرژی توجه مان می کنیم، توان یادآوری خویشتن را قدرتمند ساخته، ارتعاشات درونی را بالا می بریم تا به تماس بی واسطه با معجزه نزدیکتر شویم.

عواطف منفی

در پایان بخش پیش اشارات متعددی به عاطفه منفی داشتیم،

شاید درک این امر حیرت انگیز باشد که تجلی درونی و بیرونی عاطفه‌ی منفی نخستین تثلیث موانع اصلی را در برابر آگاهی برتر به وجود می‌آورد. به خاطر داشته باشید که تمرکز ما بر انرژی توجه و چگونگی نشت و هدر رفتن آن است.

در رویابافی، انرژی توجه از ما به بیرون منتشر می‌شود. آن هنگامی که همذات‌پنداری می‌کنیم از ما بیرون کشیده می‌شود. در کیفیت عاطفه‌ی منفی، حتی ممکن است انرژی توجه در ما منفجر شود. بنابراین، در شروع کار بر روی خود، باید کاملاً در مقابل بروز عواطف منفی ایستادگی کنیم.

به هر حال باید احتیاط کرد، زیرا پس از شنیدن این اندیشه، نخستین محرکی که در ما به کار می‌افتد، این خواهد بود که این عواطف مخرب هستند پس بهتر است با لاپوشانی کردن وانمود کنیم آنها وجود ندارند. چنین عملی خطرناک و به طور بالقوه آسیب‌زننده است. غالباً چون شاگردان در این نظام کاری مشتاق پیشرفت در کار هستند، لذا تجربیات درونی‌شان، عواطف منفی را انکار کرده و دورنمایی مثبت و ساختگی از خودشان می‌دهند.

از چنین تقلب‌هایی باید پرهیز کرد. احساسات منفی نتیجه مستقیم امتناع ما از پذیرش مسائل‌آنطور که هستند، می‌باشند. بنابراین عواطف منفی ما را در بر می‌گیرد، مثلاً هنگامی که توقعات ما درک نگردیده و یا مورد توجه قرار نگرفته‌اند. این نمونه‌ی بی

از این که چگونه رویابافی و همذات پنداری و عواطف منفی درهم آمیخته‌اند. ما تصور می‌کنیم چیزی باید نتیجه‌ی خاص داشته باشد. چون اشتیاقی عمیق داریم که آن به شیوه‌ی مشخص انجام پذیرد، لذا یک همذات پنداری با نتیجه را به وجود آورده و یک توقع می‌آفرینیم. هنگامی که این توقع به شیوه‌ی که ما از آن انتظار داریم ارضاء نشد، گونه‌ی کیفیت منفی را تجربه می‌کنیم.

یک مورد مشخص آن در زندگی عادی مراسم مقدس سالیانه در فرهنگ غربی است که تعطیلات نامیده می‌شود. بسیاری از ما پنج روز در هفته کار می‌کنیم، پنجاه هفته در سال، و با دلواپسی منتظر ورود آن دو هفته‌ی ویژه هستیم که بتوانیم از روزمرگی دنیوی مان فرار کنیم. نقشه می‌ریزیم، خواب می‌بینیم، پول جمع می‌کنیم و جا ذخیره می‌نماییم. در این فرآیند ما تصویری خیالی از آنچه که باید اتفاق افتد به وجود می‌آوریم و خودمان را با این تصویر شناسایی می‌کنیم و یک توقع را شکل می‌دهیم.

سرانجام آن روز فرا می‌رسد. سوار هواپیما می‌شویم تا در مسیر یک باغ بهشتی و گرمسیری پرواز کنیم. حرکت هواپیما، پردست انداز است. کنار ما کسی نشسته که بسیار مشوش است، بد تنفس می‌کند و زیاد حرف می‌زند. به محض ورود متوجه می‌شویم هوا بارانی است. دو ساعت برای تحویل چمدانها منتظر می‌شویم و هنگامی که وارد هتل می‌شویم، جایی برای ما و چمدانهایمان پیدا

نمی کنند. در این نقطه بادِ بالونِ توقعات ما کاملاً خالی شده است. ما عصبانی هستیم، غمگین، نومید، افسرده و کاملاً ناتوان از تجربه زندگی مان، در این لحظه قادر نیستیم خودمان را به یاد آوریم. در چنین وضعی فرد ممکن است بگوید چنین احساساتی قابل توجیه اند، این که ما حق داریم این احساسات منفی را داشته باشیم. این فقط تا آنجایی درست است که بخواهیم انرژی مان را در محیط پخش کنیم.

اکنون کیست که تحت کنترل است؟ مطمئناً ما نیستیم! ما هنگامی که اجازه دادیم محیط اطراف، ما را «منفی سازد» کنترل خود را از دست می دهیم. به واسطه این فرآیند است که ما از تجربه آنچه که برایمان مقرر شده، باز می مانیم. هنگامی که در کیفیتی منفی گم شده ایم، مشاهده ی زیبایی لحظه را از دست می دهیم. از معجزه ای که کنار ما ایستاده عبور می کنیم. از ملاقات با شخصی که سرنوشت مقرر کرده کنار ما قدم بزند غافل می شویم.

ما در دیدمان نقاب زده ایم و غالب احساسات را دریافت نمی کنیم. این تأثیری است که همذات پنداری که یکی از اجزای اصلی عواطف منفی است، بر روی ما دارد. ما می توانیم به واسطه ی این مثال ببینیم که چگونه نخستین جزء مثلث رویابافی، همذات پنداری و عواطف منفی تارهای خواب کننده اش را، اطراف ما می بافد. با این مثال ممکن است فکر کنیم عواطف منفی به وسیله ی

عوامل بیرونی در ما تحریک می شوند. به خودمان می گوئیم «او مرا عصبانی کرد» با این همه می توان تصدیق کرد تمام منفی بافی های ما محصولی درونی و تحت مسئولیت ما هستند. ما از طریق مشاهدات مان می دانیم که در زمان هایی خاص، محرکی ویژه در ما منفی بافی را به وجود می آورد، اما همان محرک در زمان هایی دیگر تأثیری روی ما ندارد. تغییرات به خاطر کیفیت درونی ما است و نه محرک.

بنابراین کلید کنترل احساسات و عواطف منفی در درون نهفته است و نه در بیرون. ما می توانیم شروع به دیدن این کنیم که تظاهر عواطف منفی نوعی افراط و تفریط است، نوعی خوشگذرانی که به خودمان تحمیل می کنیم. ما به خودمان اجازه می دهیم و لخرج و مصرف کننده باشیم، یک تلف کننده ی انرژی. هنگامی به این تشخیص می رسیم که این خوشگذرانی بسیار پرخرج شده باشد، پس اقدام به تولید اشتیاقی می کنیم تا بهای آن را پرداخت کنیم و بهای آن، توجه ارزشمند ما است.

یک عاطفه منفی قوی می تواند باعث از دست رفتن کل انرژی روز ما گردد و بعد ما را بی مزه، تیره، بی میل، ناتوان و از احساس رها می سازد. عواطف منفی سطح پایین، چنان ما را به طور عادتمند بی میل و تیره نگه می دارند که به این خاطر بدن هر چقدر هم بیشتر انرژی تولید کند، ما باز هم کمبود داریم. همچون ریختن آب به درون

یک الک است که به همان شدت از سوی دیگر خارج می شود. عواطف منفی خیلی سریع بر ما حادث می شوند. فرآیند آنها بسیار سریع تر از ذهن و روان است. به خاطر داشته باش که عواطف منفی حالاتی مضر و بیهوده اند. افکار نه به اندازه کافی قدرتمندند و نه جوابگو. مطالعه و مشاهده ای طولانی مورد نیاز است تا سرانجام بر منفی بافی مسلط شویم. با در نظر گرفتن عواطف منفی، باید فهمی جدید باید شکل پذیرد. ما لازم است خودمان به این درک برسیم که آنها در خدمت هیچ هدف مفیدی نیستند. آنها اتلاف کننده ی انرژی اند، خلاق پندارهای نامطلوب و ناخوشایندند و حتی می توانند سلامت فیزیکی را نیز به خطر اندازند.

باید درک کنیم که آنها ساختگی اند و ما آنها را از طریق تقلید و پیروی آموخته ایم و حتی به وقتش به آنها افتخار هم می کنیم. باید این را درک کنیم که بودش و تظاهرات زندگی غالب ما، خودکار، مکانیکی و خارج از کنترل ما است. منفی گرایی و منفی بافی یکی از مسری ترین بیماری های ذهنی است که به جان بشریت افتاده است. ببینید چگونه فردی که حالتی منفی را تجربه می کند به محض ورود به فضای ما، ما را هم به منفی گرایی می کشاند، اگر چه صرفاً سطحی باشد. چه بر سر اجتماع می آید اگر جنگی شعله ور شود و یا عناصر کوچکی در جامعه خرابکار شوند، خشونت همچون انتشار سریع یک ویروس تمام جامعه را در می نوردد.

عواطف منفی را می‌توان تا هنگامی که مبنایی واقعی ندارند، ریشه کن نمود و نابود ساخت. ما می‌توانیم بیاموزیم پاسخ‌های مان به محرک‌های زیست محیط متفاوت شود و به شیوه‌ی گذشته واکنش نشان ندهیم. ما می‌توانیم در مقابل مردم و مکان‌ها و رویدادهایی که در ما احساس منفی به وجود می‌آورند، رفتاری تازه را پیش بگیریم. ما می‌توانیم میلی قدرتمند در خودمان به وجود آوریم تا از قیدوبندهای درونی که در پاسخ به رویدادهای بیرونی آفریده‌ایم، رها شویم. هیچ رهیافت حقیقی برای یادآوری خویشتن صورت نمی‌پذیرد مگر اینکه کار بر روی این عواطف مخرب پایان پذیرفته باشد تا هنگامی که راه حلی قانونمند برای رها شدن از افراط و تفریط وجود نداشته باشد، هیچ امکان حقیقی برای جستجوگری که می‌خواهد از قلمرو خواب خارج شود وجود نخواهد داشت.

ملاحظه‌ی درونی

ما اکنون به رابطه‌های مان با دیگران و کنترلی که بر زندگی ما دارند، می‌پردازیم. شکل خاصی از همذات پنداری وجود دارد که با کسانی مرتبط است که به آنها از جهان درون انرژی زیادی می‌دهیم. ما آنها را از درون مورد توجه قرار می‌دهیم. ما با چگونگی بینش مردم از ما و یا تصورمان از بینش آنها از ما، همذات پنداری می‌کنیم. ما می‌خواهیم محبوب باشیم، مورد قبول باشیم، دلپذیر و

تأیید شده باشیم، با حقارت نگریسته نشویم، با احترام نگریسته شویم، تکریم شویم، رد نشویم، دوست داشته شویم، مورد نفرت واقع نشویم... فهرست آنچه که ما از دیگران می خواهیم تقریباً بی پایان است.

با طلب کردن چیزهایی از دیگران، نیروی شخصی مان را به آنها می دهیم، که از همان اوان زندگی نسبت به آن شرطی گردیده ایم. والدین ما، البته قسمت اعظمشان، از عشق بدون قید و شرط آگاهی ندارند. از این رو عشقی که به ما می دهند مشروط به رفتاری است که از ما سر می زند، لذا اگر رفتار ما منطبق با استاندارد آنها قابل پذیرش باشد، عشق یا تأیید داده خواهد شد و اگر رفتار پذیرفتنی نباشد، عشق یا تأیید منع می گردد.

هیچ مفهوم و برداشتی از تمایز میان شخص و رفتار وجود ندارد. این الگو از طریق سایر اشکال قدرت و مرجعیت همچون معلمین ما، رهبران اجتماعی ما، انواع روش های گروهی، آنقدر در زندگی ما ادامه پیدا می کند تا ما کاملاً شرطی گردیم و در برابر دیگران بدین شیوه واکنش نشان دهیم. ما آموخته ایم عشق و تأیید را در اجتماع مان از کسانی طلب کنیم که مشخص باشد از ما چه می خواهند. «جان» کوچک ممکن است فقط بخواهد یک موسیقی دان شود اما پدر می خواهد او یک وکیل دعاوی شود.

لذا او برای خوشایند پدر موسیقی را رها می کند، زیرا پدر او

«می داند بهترین چیز برای او چیست». مادر مدرسه به دنبال آموختن نیستیم، به دنبال برتری جویی هستیم. برتری داشتن یا دست یابی به نمرات بالا هم «یعنی مشخص کن معلم چه می خواهد و تو هم آن را به او بده». لذا ما آموخته ایم آنچه را که معلم می خواهد شکل بدهیم، و بعد می آموزیم آنچه رئیس می خواهد را انجام دهیم. گم گشتگی در تمام این چیزها چبود خواسته ی ماست.

این گرایش برای دادن نیروی خود به دیگران را می توان در یک پرسش از خود دید. «من چه باید بکنم؟»، «من چه باید بگویم؟»، حتی «من چه فکری باید داشته باشم؟». کلمات کاربرد ی غالباً «باید» و «بایست» است. «باید» تلویحاً اشاره دارد بر نیرو یا قدرتی خارجی که بر مقررات تحمیل گردیده است.

برای تعیین چبود امیال مان ابدأ هیچ فکری در این قاعده وجود ندارد، برای تعیین چبود گفته های قلبمان، برای وجدانمان هیچ اندیشه یی وجود ندارد. پس مخلوق پیمان نامه می شویم و درباره ی بایدها و نبایدهایمان و همچنین بایدهایی که از اطراف به ما داده شده است هیچ فکر یا میل مستقلی از خودمان نداریم و در برابر بایدهایی که در حافظه سلول های ما برنامه ریزی شده اند، واکنش های عروسک های خیمه شب بازی را نمایش می دهیم. خجالت، شکل متدوالی از ملاحظه ی درونی است. هنگامی ما می گوئیم چیز «غلط»، که لباس نامناسب در بر کرده ایم و بعد به

یک جمع می‌رسیم و یک عاطفه نامطلوب را احساس می‌کنیم. همچنین ممکن است ما با ملاحظه درونی دیگران مواجه شویم، مثلاً هنگامی که کسانی را بطور غیرمترقبه ملاقات می‌کنیم، ممکن است آنها لباس مناسب به تن نکرده باشند و یا خانه آنها به طور مقبول تمیز نباشد، سپس به دنبالش رقصی ناخوشایند به پا می‌گردد که از آن تمام توجیهاات و توصیفات که از یک عاطفه ناخوشایند (سرچشمه چیزی که ناخوشایندی را در ما به وجود آورد)، نشأت گرفته است، عبور می‌کند.

اکنون توضیحات فوق درباره‌ی ملاحظه‌ی درونی، سبب می‌شود که به آن با دید منفی و شر بیندیشیم. در حقیقت آن چسبی است که محصولات تمدن را به هم می‌چسباند. اگر ما ملاحظه درونی را نیاموخته بودیم، «لایه‌ی نازک» تمدن محو و بربریت و وحشیگری آشکار می‌شد. بنابراین ما در اینجا آن را محکوم نمی‌کنیم. به هر حال ضروری است درک کنیم که، رسیدن به رشد و تکاملی و رای آگاهی توده‌یی و خلق فردیتی که در نوع خود بی‌نظیر است، مستلزم پس کشیدن انرژی مان از کسانی است که به آنها می‌بخشیدیم.

این بدان معنا نیست که ما می‌خواهیم به خودخواهی حیوانی باز گردیم، بلکه می‌خواهیم با خواسته‌های لطیف‌ترین بخش جهان درونی متصل شویم. در اینجا هدف، تغییر رفتار بیرونی نیست

اگرچه تغییر پاره‌ای از آنها برای پاره کردن قیدوبندهای ملاحظه‌ی درونی موجود در ما مورد نیاز هستند- بلکه بیشتر تغییر در مسیر یک رفتار درونی که رفتارهای بیرونی را خوراک می‌دهد، مدنظر است. رفتارهای مشابه می‌تواند هم به وسیله‌ی خواسته‌ها در راستای پذیرش و شناخت اجتماعی تحریک شود و هم به خاطر ارضای یک میل یا نیاز درونی. ما می‌توانیم کاری را یا برای کسب تأیید، توجه و احترام دیگری انجام دهیم و یا فقط برای خودمان و در جهت پیشبرد تکامل شخصی مان. ما می‌توانیم به منظور ایجاد هماهنگی درونی در خودمان با کسی مؤدب باشیم، یا از آنها بترسیم و یا شور اخذ تأییدشان را داشته باشیم. این متضمن تمام اشکال رفتار بشری است. **ملاحظه درونی**، یک فرآیند و یک کیفیت است، یک **کیفیت عاطفی / احساسی**. ما با توجه نشان دادن به کیفیات درونی مان، شروع به کسب مشاهدات از این فرآیند می‌کنیم. ملاحظه درونی غالباً با یک عاطفه ناخوشایند همراه است و مکرراً به وسیله یک رفتار نازیبا به پیش رانده می‌شود؛ این که ما ممکن است حتی برای بودش مان هم از دیگری اجازه بگیریم تجربه‌ی چندان خوشایندی نیست.

چاره‌ی آگاهانه برای ملاحظه‌ی درونی، ملاحظه‌ی بیرونی است. از جنبه بیرونی ملاحظه کسی را کردن، قرار دادن خود بجای آنها و پاسخ دادن به آنها براساس درخواست درک شده آنهاست،

نشان دادن واکنش های ظاهری، کافی نیست. نیازهای درک شده، به هر حال، ادب ظاهری را همراه ندارند. این تلویحاً اشاره بی است به رشد توانایی برای رسیدن به خود و تجربه ی آن چیزی که درون دیگری اتفاق می افتد. این رفتاری از یادآوری خویشتن است و با هدف رشد فردی انجام می گردد. در فرآیند ملاحظه ی بیرونی ما بدنبال تأیید دیگری نیستیم. ما وجود داریم، با خودمان تنها، مستقل هستیم، می دانیم چه کسی هستیم، و برای اثبات بودش مان وابسته به کس دیگری نیستیم.

دروغگویی

جنبه دیگر جنگل که بسیار خائنه است دروغگویی است. ما درباره ی اظهارات غلط عمدی صحبت نمی کنیم، بلکه از دروغگویی بسیار عمیق تری صحبت می کنیم: به خود دروغ گفتن. مطالعه ی روانشناختی دروغگویی پیش از آغاز تکامل آگاهانه، مطالعه ی بشریت آن گونه که ما دریافته ایم است. ما در جامعه یی زندگی می کنیم که ارزش زیادی برای آموزش و جمع آوری دانش قایل است. با این همه آنچه را که ما دانش تعیین و تعریف کرده ایم در حقیقت اطلاعات است. درک و شناخت واقعی از حقیقت فقط از طریق دستیابی به کیفیات برتر آگاهی حاصل می شود. در کیفیت یا ارتعاش موجود، ما توان کمی برای شناخت حقیقت داریم.

به هر حال ما می توانیم دروغگویی را بررسی و تعریف کنیم. به خودمان می گوئیم «می دانم» این دروغ است. غالب آن چیزی را که دانش می دانیم در حقیقت نظریه است.

ما درباره ی هر چیز، نظریه یی داریم. ما چنان باور داریم این نظریه ها و تئوری ها درست هستند که به حقیقت هم دروغ می گوئیم و چنان بر اساس آنها عمل می کنیم که گویی واقعی هستند و بنابراین به خودمان هم دروغ می گوئیم، حتی هنگامی که این تئوری ها اعتبار عملی دارند. ما تمایز میان تئوری و حقیقت را تیره و کدر کرده ایم، آن هم با خلق پنداری از «دانستن»، این خرد واقعی ما است. ظرفیت ما برای دانستن در اینجا موانع را شکل می دهد.

به خاطر داشته باش که ما بخش عمده زندگی مان را در زمان بیداری یا دوّمین کیفیت آگاهی سپری کرده ایم. شکلی از خواب در بیداری. اگر فرد بپذیرد که اینگونه است، پس باید به دنبال این باشد که در خواب، در بیداری امکان کمی برای دانستن وجود دارد. تا هنگامی که ما در این کیفیت قرار داریم، به سادگی اندام واره های واکنشی ما، عمیقاً برنامه ریزی می شوند. عدم اشتیاق ما برای تصدیق این مطلب تا بدان درجه ای پیش می رود که درباره ی وضعیت خودمان به خودمان دروغ می گوئیم.

در این حالت خودمان را فریب می دهیم. ما روش های بسیار زیرکانه یی یافته ایم تا خودمان را در برابر حقیقت حفظ کنیم.

مقاومتی که همه‌ی ما، در مواجهه با شرایط جهان درون، از خود نشان می‌دهیم، درگیری با تکنیک دروغ‌گویی است، برای سرپوش نهادن روی غالب تضادها و ایجاد دیوارهایی در اطراف نظام باورها، تا ما را به درون رضایتی تن‌آسایانه در سطح بکشاند. در فصل اوّل گفتیم که ما مجموعه‌یی از «من‌ها» هستیم، افراد زیادی درون ما وجود دارند. هنگامی که می‌گوییم «من»، دروغ می‌گوییم که یک موجود واحد و یگانه با نیرویی مشخص که تاکنون وجود نداشته سخن می‌گوید. هنگامی دستیابی به این نیرو امکان‌پذیر می‌شود که فقدان و غیبت آن را تصدیق کنیم. بنابراین، زمانی که ما کلمه‌ی «من» را می‌گوییم، اگر آگاهانه به خود تفهیم نکنیم که این فقط یک جزء از جهان درون است که خودش را در کلام آشکار ساخته، در باور اینکه در آنجا یک تمثال یگانه شکل گرفته است. در تعامل اجتماعی، ما ملاحظه درونی کسانی را می‌کنیم که با آنها صحبت می‌کنیم.

ما دوست نداریم احمق یا نادان به نظر برسیم، لذا چنان عمل کرده و حرف می‌زنیم که گویی حقیقت را می‌دانیم، درحالی که در حقیقت، نمی‌دانیم. ما این کار را انجام می‌دهیم تا خوب به نظر برسیم و آن تصویر خیالی که خود را با آن همذات پنداشته‌ایم، پابرجا بماند. برای انجام این کار دریافته‌ایم که باید به خودمان و دیگران دروغ بگوییم. هنگامی که دروغ می‌گوییم، دارای یک هشپاری از دروغ هستیم، حتی اگر این هشپاری آگاهانه نباشد.

دانستن اینکه دروغ می‌گوییم، حسی منفی نسبت به خود را به وجود می‌آورد، یک احساس منفی نسبت به خویشتن. در اینجا ما درهم تنیدگی پنج مانع اولیه را می‌بینیم، رویابافی، همذات‌پنداری، عاطفه‌ی منفی، ملاحظه‌ی درونی و دروغ‌گویی. در نیاز به «خوب به نظر رسیدن» فراموش می‌کنیم که به واسطه‌ی آموزش است که می‌توانیم بزرگتر شویم. آموختن یعنی تصدیق کنیم نمی‌دانیم. در اقرار فرد به نادانی اش خرد و نیروی عظیمی نهفته است. با این همه شناخت و تشخیص دروغ در جهان درونی، ضروری‌ترین مرحله برای تکامل فردی است. کسب دانش خودشناسی یکی از سنگ بناهای آگاهی برتر است. طریق خودشناسی با درک فقدانش آغاز می‌گردد. برای نیل به این تشخیص و درک باید از دروغی که می‌گوید ما می‌دانیم چه کسی هستیم رها شد، باید خودمان را از رنج این ناواقعی بودن و پندارها رها سازیم.

گفتگوهای نالازم

صحبت کردن آخرین مانعی است که سایر موانع را به هم می‌بافد. به خاطر آورید در تمثیل فوق برای آرزوی «خوب به نظر رسیدن»، دروغ دانستن چیزی به وسیله‌ی گفتگو بیان می‌گردد. می‌توان گفت نوع بشر حیواناتی گویا هستند. ما درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنیم؟ ما درباره‌ی رویاها و همذات‌پنداری‌های مان

صحبت می‌کنیم، ما عواطف منفی را از طریق صحبت ابراز می‌داریم. به طور لفظی و کلامی ملاحظه‌ی درونی دیگری را می‌کنیم و دروغ می‌گوییم. همه‌ی اینها از طریق حرف زدن است، چه درونی و چه بیرونی. گفتگوهای درونی، نمایشی از گفتگوی رادیویی ذهن است که اصوات درونی به طور مستمر تفسیر می‌کنند، طبقه‌بندی می‌کنند، انتقاد می‌کنند، شکوه و محکوم می‌کنند و انرژی ارزشمند ما را در یک جریان بدون توقف و راجی بیهوده هدر می‌دهند. این اصوات شفافیت تأثرات وارده را سطحی و تیره می‌سازند، اظهارات مکالمه‌ی دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهند و معمولاً چنان همه‌می‌ایجاد می‌کنند که چیز کمی می‌تواند نفوذ کند. ما این کار را تفکر می‌نامیم. در حقیقت، ما از تهیت سکوت می‌ترسیم. مواجهه با سکوت درونی هولناک است. اگر آن را انباشته نسازیم، ممکن است مجبور شویم خودمان را همان طور که هستیم ببینیم، نه منطبق با تصویری که از خودمان داریم. همچنین توجه کنید که خاموش ساختن این اصوات چقدر مشکل است. به نظر می‌رسد آنها زندگی خودشان را دارند و گشتاور هستند. آنها ما را از تجربه مستقیم تأثرات حسی باز می‌دارند، همذات‌پنداری‌های ما رویدادهای بیرونی را سرعت می‌بخشند و توان و استعدادها را آموختن را کم رنگ یا محو می‌کنند. برای حفظ تصویر خیالی که ما از خودمان داریم برای اشتباهات ما بهانه می‌آورند (مانع فرآیند

آموزش می شوند) و تعارفات را تحریف می کنند (مشاهدات مثبت از دیگران). آنها درباره خودمان و دیگران عواطف منفی ابراز می دارند. آنها حتی ما را به نام صدا می زنند، ما را ریشخند می کنند، با بیهودگی، دریافت‌ها را می چرخانند تا از یک خویشتن شناسی بیش از حد باد کرده حمایت کنند. هرچه می توانید در رابطه با گفتگوهای نالازم بیرونی به مشاهده پردازید.

ما از حرف زدن لذت می بریم، حتی آنهایی که خجالتی اند. آنها به نوعی به ما احساس «واقعی بودن» می دهند. در گفت و شنود ما فقط بطور گزینشی گوش می کنیم. ما برای اینکه فرصت حرف زدن داشته باشیم گوش می کنیم، برای چیزی که بتوانیم با آن همراه شویم، برای چیزی که درباره اش بحث کنیم، برای فرصت ابراز و نمایش خود. ما صحبت می کنیم تا تصویری خیالی از آن که هستیم را حفظ کرده و خودمان را ترقی دهیم. توجه، را به سوی خود جلب کنیم و فضا و زمان را پیرسازیم. در حضور دیگران احساس ناراحتی می کنیم مگر این که گفتگویی جریان داشته باشد و اگر در آن شرکت نکنیم آنجا را ترک می کنیم.

نشستن در سکوت با گروهی از مردم قابل تصور نیست. و حتی ممکن است کاری غیرعادی به حساب آید. ویژگی اصلی بسیاری از گفتگوها نداشتن هدف است. سخنگو هیچ قصد آگاهانه‌ای ندارد و تقریباً بدون هدف صحبت می کند. کلمات ما در پاسخ به محرکی

درونی و یا بیرونی، بطور خودکار از دهان ما بیرون می افتند. ما حتی نسبت به آنچه که می گوئیم هشیار نیستیم. ما می توانیم مشاهده کنیم چگونه گفتگویی درونی، گاهی درون یک پرگویی بیرونی سرریز می شود، اگرچه چندان نمی تواند آن را شامل شود. اکنون، برای این که جستجوگرانی پرشوق باشیم، ممکن است بخواهیم پس از این تشخیص وارد سکوتی لازم و کامل شویم. سکوت به عنوان یک تمرین می تواند بسیار مفید باشد، اما در اینجا علاقه ی ما، توجه بیشتر به مقصد است. ما نمی خواهیم گفتگو و صحبت کردن را محکوم کنیم، بلکه بیشتر علاقه مند به روشن کردن گرایشات ناخودآگاه خود هستیم، دیدن اینکه ما چگونه اسیر آنها گشته ایم و از طریق آنها انرژی مان را از دست می دهیم. حتی سطحی ترین مشاهدات هم می تواند به ما نشان دهد هنگامی که هدف و جهتی وجود ندارد چگونه گفتگو سست و بی حال می شود، به محض این که مشاهده گر ما به این امر توجه کند، رابطه ما با این فرآیند از جنبه ی ارگانیکی، شروع به تغییر می کند.

جمع بندی

با مطالعه ی این مطالب تا اینجا می توانیم ببینیم استاد شدن در «یادآوری خویشتن» موضوع ساده یی نیست. اگر به این مطالب توجهی جدی نشان داده شود، می توانیم مشاهده کنیم، تلاش برای

ایجاد آگاهی مسئولیتی عظیم و تعهدی هیبت آور است. ما نگاهی مستقیم و بی واسطه به درون بنیاد و اساس پندارهای مان انداخته ایم، نگاهی بی واسطه به نخها و بندهای حجاب فراموشی.

به خاطر داشته باشید هنگامی که موارد و مطالب «یادآوری خویشتن» را ارائه کردیم، اشاره کردیم به اینکه حفظ کیفیت یادآوری خویشتن، نیاز به بازسازی کل بودش فرد دارد. برای دستیابی به چیزی گرانبها همچون بیداری، بهای زیادی بایدپردازیم. «والثیتمن» در شعرهای اولیه اش به این مطلب اشاره کرده است:

چگونه آنها برای زمین آماده شدند (آشکار شدن در شکاف ها)
چقدر آنها برای زمین عزیز و ترسناکند،
چگونه مردم به آنها پاسخ می دهند با اینکه می دانند آنها وجود ندارند،

چگونه چیزی بی رحمانه همواره در سر نوشت آنها وجود دارد،
چگونه موضوعات پاداش و تملق های شان را بد انتخاب می کنند
و چگونه هنوز هم برای همان اندازه خرید عظیم، همان قیمت سخت را باید پرداخت.

مبتدیان کسانی هستند که در جستجوی بیداری اند. ضرورتها و نیازمندی های زندگی برای آنها مهیا گردیده است. به علت ضرورت و ذاتی بودن رشد و تکامل زمین، آنها عزیزند و برای ایجاد نظم در این درهم گسیختگی، ترسناک هستند. آنها خودشان را به

درد بیداری عادت داده‌اند، حق استفاده از درد را درک می‌کنند و شبیه کودکانند. با این همه خرد دوران را دارند. مردم به طور مثبت به آنها واکنش نشان می‌دهند، اما اهداف آنها را درک نمی‌کنند. در هر عصری آنها به واسطه‌ی سرنوشتشان برای بیداری به پیش‌رانده می‌شوند. ر هر عصری ارزیابی چیزها مبتنی بر بیداری است. بهایی که برای بیداری پرداخت می‌گردد همیشه یکسان است. بهای پرداختی مالی یا عرفانی نیست، آن فقط رها شدن از رویابافی، همذات‌پنداری، عواطف منفی، ملاحظه‌درونی، دروغ‌گویی و گفتار نالازم است. اینها شیوه‌های مرتبط با جهان درونی ما هستند که ما در آنها شدیداً شرطی گردیده‌ایم. اینها فعالیت‌های مطلوب و برگزیده‌ی ما هستند که عمری را در آنها سرمایه‌گذاری کرده‌ایم و اگر قصد کنیم بیدار شویم، دیگر به خدمت آنها نیازی نیست. انتخاب با ما است؛ اگر انتخاب کنیم همان جایی که هستیم بمانیم، نیازی به کار در برابر آنها نیست. در اینجا غلط و درست وجود ندارد، فقط انتخاب است. به خاطر داشته باش! هیچ چیز را باور مکن! هیچ چیز را رد مکن! همه چیز را بررسی و تحقیق کن!

تمرینها

در پایان فصل اول، نخستین تمرین، خلق یک مشاهده‌گر در درون بود. تاکنون ما چندان از این موجود سراغ نگرفته‌ایم. به

هر حال، اکنون می‌رویم تا پاره‌یی کارهای حقیقی را وقف آن کنیم. تمام تمرین‌ها برای تسهیل در «یادآوری خویشتن» است. در این فصل ما به این پرداختیم که یادآوری خویشتن چه چیزی نیست. شاید به نظر برسد که ما تمام جزئیات آن را بررسی کردیم، اما عملاً فقط سطح تمثیلی آن را خراشی دادیم. این فرآیندها خودشان را در هر یک از ما به گونه‌یی منحصر به فرد متجلی می‌سازند.

این وظیفه‌ی مشاهده‌گر است که به مطالعه‌ی موانع بپردازد تا به روشنی تشخیص دهد که آنها چگونه در زیست محیط درونی و منحصر به فرد ما روی می‌دهند. مطالعه‌ی این موانع، بخش عمده‌ی مابقی زندگی یک شاگرد واقعی را اشغال خواهد کرد.

ممکن است بسیار عجیب به نظر برسد، هنگامی که تشخیص دادیم خودمان را به یاد نمی‌آوریم، فقط می‌توانیم امکان به یادآوری خویشتن را داشته باشیم. لحظه‌یی که با غرور ادعای کنیم در آن کیفیت هستیم، در رویا دیدن سیر می‌کنیم. شعبده‌بازی این کار این است که ما می‌توانیم درباره‌ی یادآوری خویشتن در رویا و پندار به سر ببریم، می‌توانیم درباره رسیدن به یادآوری خویشتن همذات‌پنداری کنیم، می‌توانیم نسبت به توان آشکارمان برای یادآوری خویشتن منفی‌بافی کنیم، می‌توانیم درباره‌ی توانمان برای یادآوری به خودمان دروغ بگوییم، می‌توانیم درباره‌ی همشاگردی‌هایمان نسبت به توان یا عدم توانمان برای یادآوری،

ملاحظه درونی داشته باشیم و می توانیم درباره تجربیاتمان از یادآوری، حرف های غیر ضروری بزنیم.

بنابراین، ما نیازمند بسط ظرفیت و توانمان برای داشتن هشیاری مستمر نسبت به عملکرد این موانع در درون خودمان هستیم. این با عزم مستمر بازسازی تلاشهای مان برای نیرومند ساختن مشاهده گر و تغذیه آن با انرژی توجه روی می دهد. تمام تمرین ها باید با مطالعه ی پدیده ها آغاز شود. فقط مشاهداتی را ثبت کنید که روشن و واضحند. آنهایی که نیاز به فکر کردن، تجزیه و تحلیل دارند را کنار بگذارید، به خاطر داشته باشید که کل فرآیند مشاهده به واسطه ی کیفیت توجه روحانی تسهیل گردیده است.

تمرین ۱: پندار و رویا

الف- ما باید بررسی کنیم و ببینیم بخش اعظم آنچه که تفکر می نامیم، یک فعالیت بیهوده ذهنی است، خواه ویژگی اش مثبت باشد و یا منفی؛ چرا که در حقیقت سبب می شود انرژی توجه مان را به گذشته و یا آینده فراقکن کنیم که این ما را از تجربه ی حال ابدی، دور می کند. بنابراین مچ خودتان را در پندار و رویا بگیرد. اشکال مطلوب پندارهایتان را بررسی و لیست کنید. ببینید آنها از جنبه ی فیزیکی و ذهنی و احساسی چگونه شما را متأثر می سازند.

ب- تفکر را متوقف کنید. اگرچه به نظر غیر ممکن برسد اما

برای چند لحظه می‌توانیم. مشاهده‌کن تمرین، چه چیزی به تو می‌دهد.

پ- اعتبار دادن به نگرانی و ترس فراوانی شده نسبت به رویدادهای احتمالی آینده را متوقف کنید. ترس، «احصل «توقعات خطایی است که واقعی به نظر می‌رسند».

ت- مشاهده کنید کپسولی از تهیت در مغز شما دفن شده است. این کار را با چشم باز انجام دهید. مشاهده‌تان را تقویت کنید، کپسول را آنقدر بسط دهید تا تمام کاسه سرتان را پر کند و هیچ فضایی برای به وجود آمدن پندار و خیال باقی نگذارد.

تمرین ۲: همذات پنداری

الف- مشاهده‌گر در اینجا هم کلید کار است. نخست وجود همذات پنداری را مشخص کنید. به جستجوی نمونه‌های مختصر و روشنی پردازید که با آنها همذات پنداری می‌کنید. این فرآیند را در حال کار مشاهده کنید. ببینید توجه چگونه به وسیله موضوعات خارجی بیرون کشیده و منتشر می‌شود. چنگ زنی، فرآیندی که در شبکه‌ی خورشیدی‌تان است را احساس کنید و ببینید چگونه حس خودتان را از دست می‌دهید.

ب- هنگامی که نمونه‌هایی از همذات پنداری متعارف‌تان داشتید، خودتان را از آنها جدا سازید. شروع به خلق چیزی کنید

که بتواند از همذات پنداری در حال روی دادن جدا شود. هنگامی که دیدید در حال آمدن است، در فکر باشید که «جداسازی» را اعمال کنید.

پ- پیاموزید توجه تان را هنگامی که همذات پنداری می کنید منحرف سازید. آگاهانه اثری زیبا را انتخاب کنید که در حین کیفیت همذات پنداری بتواند قدرت فرآیند را شکسته و کیفیت به یادآوری خویشتن را به وجود آورد.

د- رفتاری صحیح و مناسب در پیش بگیرید. رفتاری را به وجود آورید که یادآوری خویشتن را ارزشمندترین چیز در زندگی به حساب آورد. از دادن انرژی تان به هر چیز خودداری کنید.

ج- توجه کنید همذات پنداری تا چه حد مسری است. ببینید برای هر کس، چقدر ساده است که کاری کند شما از مرکزتان دور شوید، به ویژه کسی که با او صمیمی و نزدیک هستید.

تمرین ۳: عواطف منفی

الف- کار بر علیه عواطف منفی: برای کار بر علیه عواطف منفی نخست نیازمند بسط رفتارهای ذهنی صحیح هستیم تا به این ادراک برسیم که عواطف منفی اصولاً هیچ هدف و مقصدی ندارند. آنگاه نیازمندیم به روشنی ببینیم که ما مسئول تمام منفی بافی هایمان هستیم. هیچ کس ما را منفی نمی سازد. این شامل مشاهده رفتارهای

جاری مرتبط به منفی بافی نیز می شود. فقط در صورت درک و فهمی صحیح است که هیچ عاطفه منفی توجیه پذیر، نمی تواند فرصت ابراز پیدا کند.

ب- در برابر ابراز عواطف منفی مقاومت کنید. در این کار احتیاط کنید. عده ای این کار را به معنای انکار یا «سرکوبی» گرفته اند. با عواطف قدرتمند شروع کنید، تا هنگامی که آنها واضحتر و قابل کنترل ترند، عواطف منفی کوچکتر و پنهانی تر و بسیار دشوارتر هستند. در کیفیت تقسیم توجه، می توان در حالی که بدن در حالتی منفی است در کیفیت مشاهده باقی ماند. تحت این شرایط ما می توانیم در حالیکه به منفی بافی تحریک می شویم وجود کیفیت عاطفی منفی را تصدیق کنیم، اما به آن اجازه حرکت و ابراز ندهیم.

پ- مطالعه ی عواطف منفی: برای این که بتوانیم آنها را مطالعه کنیم، باید بتوانیم در برابر ابراز عواطف منفی مقاومت کنیم، آنها را دسته بندی کرده و رابطه میان آنها و آینه ی بیرونی یی که آنها را تحریک می کند را پیدا کنیم و نیز اینکه کدام آینه خود ما را نشان می دهد.

ت- ارتباط میان همذات پنداری و عواطف منفی را پیدا کنید. همذات پنداری پیش در آمد عواطف منفی است. یکی بدون دیگری وجود ندارد.

د- سطوح عواطف منفی را بشناسید. این کار با رها شدن از

همذات پنداری انجام می گردد.

۱- عواطف منفی عادی و روزمره.

۲- عواطف مشکل تر و پیچیده تری که با رفتارها مرتبطند.

رفتارها باید عریان شوند و از طریق تفکر صحیح اصلاح شوند. رفتارهایی را بسط دهیم که بیشتر تسهیل کننده و اجازه دهنده اند، تا مقاومت کننده و منفی.

۳- عواطف منفی قدرتمند و بسیار شدید، مثلاً آنهایی که با

دیوانگی تطبیق می کنند. تنها راه حل در اینجا یادآوری خویشتن است. در مقابله با این عواطف هیچ کار دیگری از ما بر نمی آید.

تمرین ۴: ملاحظه ی درونی

الف- نخست به خاطر تمام تعاملاتی که با نوع بشر دارید به خودتان افتخار کنید. انرژی تان را به هیچ کس ندهید. به خاطر داشته باشید، هنگامی که با دیگران همذات پنداری می کنیم، علاقه مند به این هستیم که آنها چه دریافتی از ما دارند. نیاز به تأیید و یا هر گونه نتیجه از رابطه با دیگران را متوقف سازید.

ب- نسبت به معانی «باید» و «بایست» و «فرض می کنم» در فرمول بندی افکار درونی و گفتار تان هشیار و آگاه باشید. اینها با فرآیند ملاحظه درونی مرتبطند. آنها را با آنچه که خواسته ی شما است جایگزین کنید؛ با آنچه که احساس می کنید، با آنچه که نیاز

دارید، با قید و شرطی که خواسته‌ها، نیازها و احساسات شما سبب آزار هیچکس نشود. این در آغاز مشکل خواهد بود، زیرا ما عادت کرده‌ایم نخست به دیگران فضا و میدان دهیم، و ارتباط با خودمان را از دست داده‌ایم.

پ- نقش یک نادان را بازی کنید: مشاهده کنید حضور دیگران چگونه رفتار بیرونی شما را متأثر می‌سازد. با انجام کاری که معمولاً در جمع شما را شرمسار می‌سازد اما به کسی صدمه نمی‌زند تجربه‌ی انجام دهید و این قید را بشکنید. به طور غریب راه بروید، با صوتی متفاوت حرف بزنید، لباسی متفاوت از آنچه که از شما انتظار می‌رود بپوشید، در جایی که بطور معمول دوست دارید نامرئی بمانید، توجه‌تان را معطوف به خودتان کنید.

ت- خودانگیخته باشید: شروع کنید به صحبت درباره‌ی آنچه که در ذهنتان وجود دارد، بی آنکه به مناسب یا نامناسب بودنش توجه کنید.

ج- پیام‌زید تا آنجایی که به دیگران صدمه نزنید، کارهایی را انجام دهید که می‌خواهید انجام دهید.

تمرین ۵: دروغ‌گویی

الف- شروع کنید به گوش کردن به صدای دروغ در خودتان و دیگران، البته نه در قضاوت، بلکه با هدف حساس شدن نسبت به

آشکار شدنش.

ب- بیاموزید فقط از چیزهایی صحبت کنید که خودتان درباره آنها بررسی و تحقیق کرده اید، نه از چیزهایی که شنیده و یا خوانده و یا درباره ی حقیقت نظریه بافی کرده اید. اگر احساس می کنید نیاز دارید درباره چیزی که شنیده و یا خوانده اید صحبت کنید، تا حد ممکن آن را محدود کنید. نیاز به مرجع بودن در هر چیزی را رها کنید، مگر مرجع تجربه خودتان.

پ- هنگامی که میچ خودتان را هنگام دروغ گفتن گرفتید، متوقف شده و دروغ را بیان کنید. این نیاز به شهامت دارد و شما را به حال ابدی پرتاب می کند.

ت- تلاش کنید صحبت و تفکر مطلق گرا همچون «همیشه» و «هرگز» را متوقف سازید. غالب حقایق نسبی هستند. حقیقت این لحظه ممکن است دروغ لحظه بعدی باشد.

تمرین ۶: گفتگوهای نالازم

الف- نیروی عظیمی در سکوت نهفته است. سکوتتان را حفظ کنید تا هنگامی که حقیقت لحظه در درونتان بیدار شود، آنگاه به آن صوت ببخشید و هرچه کمتر از کلمات استفاده کنید. همچون هنگامی که فرمان احترام می دهید.

ب- نیاز به حق داشتن و یا نیاز به «برنده شدن» را در یک بحث

و گفتگو رها کنید. کسی که خردمندانه زندگی می کند، درک می کند هر دیدگاهی ارزشی دارد. این رفتار، اجبار برای بحث را کنار می زند.

پ- بیاموزید به طور واقعی گوش کنید، نه به طور انتخابی و فرصتی برای حرف زدن، بلکه جهت فرصتی برای آموختن. هر لحظه در درونش انرژی بالقوه‌یی برای آموختن تجربه دارد. همچنان که توانایی‌های ما برای شنیدن تیز می شود، شروع به شنیدن نکات دقیق و پنهانی در زیر سطح می کنیم. بسیاری از مردم که در ادراکاتشان روحی و روانی به نظر می رسند، شنونده‌هایی خوب هستند.

ت- در گفتگو، پیش از پاسخ سه ثانیه مکث کنید. بیاموزید مداخله نکنید. این به گوینده اجازه می دهد فرصت کامل کردن فکرش را داشته و شما را قادر می کند درون امکانات برترتان تنظیم شوید.

ج- هنگامی صحبت کنید که هدف به روشنی برایتان مشخص شده باشد. این کار به سادگی میل ایجاد یک رابطه‌ی عاطفی با کسی از طریق گفتن «صبح بخیر» است، اما برای خودمان آگاهانه روشن است که هدفمان چیست.

د- اعتبار دادن به گفتگوی درونی را متوقف سازید. نمایش گفتگوی رادیویی ذهن کلیدی دارد و می توان آن را خاموش کرد.



ذات و شخصیت

به خاطر بیاور چه چیزی شبیه یک بچه ی بی خیال است، او که همیشه مجذوب و شیفته ی جهان است؟ اوقاتی که با یکدیگر گذرانده ایم و یا در طبیعت چیزهای کوچک غور و بررسی کرده ایم؟ بوی خزان کردن برگها و یا علف تازه بریده شده؟ احساس وزش نسیم بر روی پوستمان؟ آفتاب گرمی که بر سرمان می کوبید؟ تجربه لذتی که به نظر پایان ناپذیر می آمد؟ ما در مقام بچه هیچ فکری از این که دیگران چه می خواستند نداشتیم. ما وحشی و در لحظه بودیم. هیچ آینده و گذشته یی نبود، فقط خودمان بودیم، در حال تجربه ی لحظه حاضر.

آنگاه همچنان که رشد کردیم، علاقمند به دیگران و مسائل

فصل چهارم ۱۰۳

زندگی به تدریج جدی تر شد و برای بازی های کودکانه وقت کمتر و کمتری باقی ماند. لذت ساده بودن صرف، شروع کرد به محو شدن در علایقی جدی چون رفتن به مدرسه، اجتماعی شدن با دوستان جدید، متناسب بودن، دوست داشتنی بودن، لباس های مناسب پوشیدن و فهرستی ناتمام از سایر درخواست ها.

ما به تدریج دنباله روی های کودکانه مان را کنار نهادیم و امور جدی زندگی را به عهده گرفتیم. در این فرآیند ممکن است ما چیزهای جدی زندگی را رها کرده باشیم. ممکن است زمان کمی برای انجام کارهایی که برای مالذت وافر داشتند به دست می آوردیم و یا شاید به ما گفته شده بود دنباله روی از کارهای هنری، که احساس می کردیم ما را جذب می کند، «غیر عملی» است، یعنی آنها سبب کسب معاش نمی شوند.

شاید ما علاقه مند به ورزش بودیم، اما والدین ما علاقه مند بودند ما به مدرسه ی حقوق برویم. شاید چیزی که ما احساس می کردیم واقعاً به سویش کشیده می شویم، عالی و برجسته نبود. در هر رویدادی، ما تا حدی در این قالب فرو می رفتیم و همین باعث شده که امروز در این صف طویل فشارهای بیرونی قرار داریم. در این فرآیند به ناچار بعضی از ویژگی های حقیقی یا ضروری نفس را پشت سر گذاشتیم تا رفتارها و کنشهای جدیدی را کسب کنیم، حتی

به ما گفته شده که آن کیفیات و رفتارها برای موفقیت در زندگی بزرگسالی، ضروری است.

ذات

آنچه که پشت سر جا گذاشتیم ذات و گوهر و هستی و وجود ماست و آنچه که به دست آورده ایم شخصیت است. ذات آن چیزی است که ما هستیم، طبیعت ما است، نفس واقعی ماست. آن حاوی استعدادها، علایق و سیرت هایی است که هنگام تولد با خود به این زندگی آورده ایم. معمولاً هر کس هدیه و یا هدایایی را با خود به زندگی می آورد که محدوده اش از شایستگی تا خلق شاهکارهای هنری برای یک آشپز، کتابدار و یا نجار خوب بودن است. هنگامی که این هدایا را بسط می دهیم، سروری را تجربه می کنیم که هیچ فعالیت دیگری نمی تواند آن را به ما دهد. ذات، حامل آنچه ما داریم می باشد، آنچه به ما تعلق دارد، آنچه که برای ما حقیقی است.

ذات، همچنین کیفیتی روانشناختی است. همچون بالغین، غالب ما می توانیم هنگامی که مثلاً طبیعت را تجربه می کنیم، گوشه ی چشمی به این تجربه داشته باشیم. لب یک صخره بایستید و به غروب خورشید خیره شوید و انحنای زمین را احساس کنید،

فصل چهارم ۱۰۵

هنگامی که در حال تجربه هستیم در لحظه زندگی می‌کنیم. با زندگی مان احساسی از آرامش داریم و با جهان اطرافمان در هماهنگی هستیم. سر ما پر از افکار و نگرانی‌ها نیست. در حقیقت، نمی‌تواند از چیزی به جز تجربه آکنده باشد.

بالغین برای لمس کردن ذات و گوهر وجودشان به بازی با طبیعت می‌پردازند و یا سرگرمی‌هایی را بسط می‌دهند تا پاره‌یی از هدایای ویژه را که در آنجا اقامت دارند تحریک کنند. بسیاری از ما گونه‌یی رویای بابا نوئل را داریم که هر از گاهی او را ملاقات کنیم. این رویاها ممکن است از ذات نشأت گرفته باشند.

شخصیت ساختگی

شخصیت شامل تمام چیزهایی است که در این زندگی کسب کرده‌ایم. آن مجموعه‌یی از گرایش‌ها، رفتارها، تأثرات و تقلید از کسانی که در خودمان است و برای بقا در جهان بیرونی برنامه ریزی کرده بودیم. اگر ذات شامل تمام چیزهایی است که در درون ما است و تمام آنچه که مال ما است، شخصیت، پر شده از چیزهایی است که به ما تعلق ندارد و ساختگی و کاذب است. شخصیت همچون یک صدف است، یک نمای خارجی که جهان درون ما را محافظت

تجلیات و تظاهرات بیرونی است. در درون، دربانی وجود دارد که تصمیم می گیرد کدام وارد شود و کدام رد شود. افراد سخت و خشن با شخصیتی سخت و خشن احاطه گردیده اند و آنهایی که در محیطی لطیف و نرم رشد کرده اند، شخصیتی منطبق با آن را بسط داده اند. به هر حال این شخصیت ها ضرورتاً یک بازتاب دقیق از آنچه که آنها حقیقتاً هستند نمی باشند.

قصد واقعی شخصیت، محافظت از ذات و اجازه ی ورود دادن به آن دسته از تأثیراتی است که آن را تغذیه می کنند. به هر حال، در غالب موارد، شخصیت براساس موانعی در برابر آگاهی شکل می گیرد که در فصل پیش به آن پرداختیم. شخصیت ساختگی چنان شکل می گیرد که تنها هدف و مقصدش خدمت به خودش است. آن در نهایت تبدیل به موجودی در خودش می شود که به خودش خدمت می کند و پاره یی از نظام ها آن را من یا نفس نامیده اند (اگرچه این برچسب به خاطر استفاده اش در سایر تفکرات روانشناختی گیج کننده است).

هنگامی که کار کردن را شروع می کنیم، این موجود بخشی از مقاومت درونی در برابر آن (نظام کاری) خواهد بود. شخصیت ساختگی می داند کار کردن، انرژی بالقوه یی دارد که سرانجام او را از موقعیت تسلط داشتن به جهان درون محروم خواهد کرد. فرآیند

فصل چهارم ۱۰۷

والدینی روبرو می شود که عشق بدون شرط را به رسمیت نمی شناسند. او مجبور است رفتارهای خاصی از خودش نشان دهد، تا عشقی مشروط به دست آورد.

و این شروع ملاحظه درونی است. همچنان که مهارت های زبانی رشد می کنند و تعامل با سایر افراد بشر پیچیده تر می گردد، کودک شروع می کند در خیال و رویایش تصویری را بسط دهد که بگوید او کیست. این تصویر مبتنی بر تجربه او از خودش، و آنچه که از محیط اطراف به او خورانده شده، بسط پیدا می کند. این تصویر خیالی تا حدی ناصحیح یا کاذب است.

آسپنسکی گفته: "ما خودمان را واقعی تصور می کنیم". همچنان که رشد کرده و بزرگ می شویم، چهره هایی به شکل رفتارها، گرایشات، لباس پوشیدن، الگوهای کلامی، چهره سازی ها، مالکیت و ارتباطات اجتماعی را به این تصور اضافه می کنیم. ما با این تصویر همذات شده و برای محافظت از آن دروغ می گوئیم و بی دلیل حرف می زنیم.

ما از طریق ابراز عواطف منفی از آن دفاع می کنیم. چه کسی جرأت دارد به آن توهین کرده و تحقیرش کند؟ آن شخصیت ساختگی و کاذب است. کسی که گوهر درون خود را ساخته و به ذات خود رسیده هیچ تصویری برای دفاع نداشته و در لحظه با آنچه روی می دهد همراه بوده، از آن می آید و خجالت و ناممکن

بودن فائق می گردد. همچنان که شخصیت کاذب سخت می گردد، کند شده و فرآیند رشد و آموزش را متوقف می کند، درحالی که آموزش حقیقی غالباً نیاز به تواضع و نرمی دارد، چیزی که شخصیت کاذب آن را گرامی نداشته است زیرا آن از وضعیت فروتنی پرهیز کرده و در صدد دفاع از تصویر خودش است. این به تدریج، در طول زمان سبب کند شدن رشد ذات می گردد.

برای بسیاری، رشد ذات در همان اوان نوجوانی متوقف می گردد، چنانکه می بینیم آنها از نظر فیزیکی رشد کرده و ۴۰ یا ۵۰ سال دارند، درحالیکه کودکی ۵ یا ۶ ساله درون آنها زندگی می کند. بعضی از مؤلفین روانشناختی امروز (مثل جان برنارد شاو) نام خوبی به این پدیده داده اند «کودک مجروح درون».

در شدیدترین وضع، شخصیت کاذب، راه نابودی ذات را پیش می گیرد. شاید در زندگی روزمره افرادی را مشاهده کرده باشید که به نظر می رسد همیشه آماده اند. بعضی سیاستمداران حرفه یی این گونه اند، همچون کسانی که به کار سرگرمی و بازی مشغولند. نفوذ به درون این افراد ممکن نیست. چنان است که گویی هیچ چیز در آنها وجود ندارد، هیچ چیز به جز نقشی که ایفاء می کنند. گرجیف توضیح می دهد که زمین سیاره یی است که در آن «خوابیده ها تحت فرمان مردگان هستند». مردگانی که او به آنها اشاره دارد کسانی هستند که ذات در آنها به کل، توسط شخصیت ساختگی محو

گردیده است و خوابیده‌ها آنهایی هستند که هنوز از جنبه روحانی بیدار نگردیده‌اند. در مقابل، مردمی که نزدیکتر به طبیعت زندگی می‌کنند، در دهکده‌ها و مزارع، و یا مردم اولیه، ذات بیشتری دارند و شخصیتی کمتر. مردم ساده‌یی وجود دارند که بسیار کم فرهنگی شده‌اند. آنها ساده و درس نخوانده و نادانند. در نتیجه شخصیت کمتری دارند. برای آنها ذات ممکن است بسیار بسط یافته باشد، اما به خاطر نادانی و فقدان مهارت، بسط و توسعه امکانات برتر با استفاده از دانش ممکن نخواهد بود، چرا که آنها فاقد ابزار لازم برای کسب دانش اند. در اینجا ضروری است تشخیص دهیم شخصیت کاذب در خدمت هدفی مهم است.

در جهان مردم خواب زده، شخصیت کاذب نیروی متمدن شده ضروری را به دست می‌دهد. بدون آن جهان وحشی‌تر خواهد شد و ما چیزی مگر یک ذات وحشی خودخواه نمی‌بودیم. در ضمن شخصیت کاذب، مقاومت لازم یا حساسیتی را به دست می‌دهد که از طریق آن، مردم خواب زده می‌توانند بیدار شوند. بدبختی و حساسیت، هدف آن و استفاده‌ی صحیح از آن بعداً در این کتاب بررسی می‌شوند.

شخصیت واقعی

هنگامی که زمان آن فرا می‌رسد که فردی، علاقه‌مند به رشد

روحانی شود، ضرورت دارد مجدداً به ذات متصل شود. این بدان معنا نیست که شخصیت کاذب همچون پیکره‌ای بی مصرف لخت می‌شود. حتی اگر چنین چیزی امکان‌پذیر بود، این کار، فرد را عریان و آسیب‌پذیر می‌ساخت که بدون هیچ دفاعی در برابر جهان، گشوده گردیده است. چنین فردی باید به سادگی دیوانه شود.

آنچه که ما می‌خواهیم، کاهش تدریجی شخصیت کاذبی است که بدون توجه به ذات برای خودش زندگی می‌کند و نیز جایگزین ساختن آن با شخصیتی که از درون ریشه گرفته، یعنی شخصیتی که وقف حفظ و تغذیه ذات گردیده است. بلوک‌های ساختمان شخصیت کاذب شامل موانعی است که در فصل پیش بررسی گردیدند. خیالبافی، همذات‌پنداری، عواطف منفی، ملاحظه درونی، دورغ‌گویی و گفتگوهای نالازم، ریسمان‌های حجاب‌پنداری را شکل می‌دهند که ما در آن زندگی می‌کنیم.

شخصیت کاذب خودش یک حجاب است. همچنانکه شروع به کار کردن روی مشاهده عملکرد این موانع در درون خودمان می‌کنیم، آنها تقلیل پیدا می‌کنند، زیرا رفتارهای مکانیکی نمی‌توانند به سادگی در پرتو مشاهده درونی اتفاق بیفتند. همچنانکه مآظرفیت انجام کار کردن بر روی مشاهده نفس را پیدا می‌کنیم، شروع به کاهش شخصیت کاذب می‌کنیم و همچنانکه شخصیت کاذب را کاهش می‌دهیم، ذات را آشکار می‌سازیم.

شخصیت واقعی محصول کار کردن است و مانند همان افکاری در ما آغاز می گردد که زائیده میل ما به رشد روحانی هستند. با تشخیص این موانع در برابر آگاهی برتر، انتخاب را بسط می دهیم. ما به این تشخیص می رسیم که پیش از بیداری، ما فقط دچار پندار انتخاب بوده ایم، یعنی در حقیقت، آن عده از من ها که کاملاً تحت کنترل برنامه ریزی مان زندگی می کنند، چیزی بیشتر از روبات های انگیزشی/واکنشی نیستند.

با رشد توانمان برای یادآوری خویشتن، قابلیت مان برای خالص بودن با خود، در لحظه رشد می کند. هرچه بیشتر بتوانیم حقیقت شخصی مان را در لحظه درک کنیم، توانمان برای عمل براساس این درک از حقیقت بیشتر می شود و رفتارهای مان برای تحریک شدن به وسیله چنین عواملی همچون آرزوی «خوب جلوه کردن» کم می شوند. رفتارهایی چون خواهش از دیگران و محافظت از تصویر خیالی درباره ی این که ما چه کسی هستیم.

از این رو، رفتارهای بیرونی، یا شخصیت تغییر می کند. در این فرآیند رشد، جنبه های عمده ی ابراز بیرونی ما، خودشان را متحول می سازند. ممکن است به گونه یی دیگر حرف بزنیم، متفاوت لباس بپوشیم، حالتان عوض شود، نوع راه رفتن و مدل موی مان تغییر کند، همه ی اینها و چیزهای دیگر شروع می کنند به شکل دادن خودشان برای هماهنگی بیشتر با دنیای واقعی و دقیق تر و جدید ما

از خودمان و جهان اطرافمان. بنابراین ساختاری که ما آن را شخصیت حقیقی می‌نامیم از جنبه‌ی ارگانیکی شکل می‌گیرد. در این مرحله بسیار مهم است که نسبت به درخواست‌های جهان درونمان حساس شویم. ظاهراً، نیازهای جدید، که عملاً نیازهای سرکوب شده‌ی قبلی هستند، بیدار می‌شوند و از ما می‌خواهند عادت و الگوهای تثبیت شده را تغییر دهیم تا با درخواست‌های تازه از جهان درونمان تطبیق پیدا کنند. نیازی برای یک اشتیاق به چشم‌پوشی از فعالیت‌های کهنه‌یی که مدتهاست دیگر به ما خدمت نمی‌کنند و نیز فراخوانی شهامت روبرو شدن با ناشناخته بودن مبارزات جدید به وجود خواهد آمد. اینها همه با رشد و توسعه‌ی ذات مرتبط هستند، چیزی که واقعی و متعلق به خود ماست.

ذات، شخصیت واقعی و آگاهی برتر

ذات، پلی است برای آگاهی برتر. ما باید برای متصل شدن به رویداد، در زمینی مناسب ریشه بدوانیم. ما نمی‌توانیم بر ساختار پنداری شخصیت کاذب چیزی بنا کنیم. ما همانطور که گرجیف آن را تشریح کرده، «از خالی به تهی جاری می‌شویم». ما باید از لامکان آغاز کنیم و به لامکان برویم. ما باید از مکانی واقعی در خودمان شروع کنیم، از یک بنیاد و اساس مناسب. ما نیاز به تنظیم

فصل چهارم ۱۱۳

بتوانیم بنایی برپا داریم که با امکانات ارتعاشی برتر ما متصل شود. رشد و بسط شخصیت حقیقی، برای تسهیل این اتصال طراحی گردیده است. برتری آن، در تربیت ذات برای ساخت شالوده‌ای، که بر فراز آن واقعیت درونی ما بنا می‌گردد، است. این کار فقط از طریق یکپارچگی عناصر متفاوتی روی می‌دهد که در هر یک از ما وجود دارد.

در فصل اول این کتاب در این مورد بحث کردیم که جهان درونی ما یگانه و یکپارچه نیست، این که در آنجا گروهی از موجودات و شخصیت‌ها ساکنند، و توجه، این انرژی ارزشمند در میان طیف وسیعی از شخصیت‌ها پراکنده گردیده است. در این وضعیت هیچ نیروی یگانه و یکپارچه‌یی وجود ندارد که بتواند تمام نیروی توجه ما را در یک جهت متمرکز سازد.

ابزار شخصیت حقیقی، برای تغذیه و رشد یک نیروی یکپارچه طراحی شده است؛ تغذیه موجودی درونی، که سرانجام، قدرت و نیروی مسلط شدن بر این جمعیت درونی را پیدا خواهد کرد و به آنها نظم و جهت خواهد بخشید. برقراری و نصب مشاهده‌گر شروعی برای این موجود است. این مشاهده‌گر است که سبب رشد و توسعه شخصیت حقیقی می‌گردد. آن در آغاز، بدون قدرت است

و به دام همذات پنداری می افتیم؛ چگونه از طریق ملاحظه درونی نیروی شخصی مان را به دیگران داده و متمایل به جزر و مدهای عواطف منفی می شویم، چگونه دروغ می گوییم و حرف های غیر ضروری می زنیم. از ابزارهایی استفاده می کند که این دانش را، برای بررسی و صحت خواب بودن ما به دست می دهند. عقیم بودن را احساس می کند که برای او امکانات کیفیت بیداری بیشتری را آشکار می کند، آنگاه درکی را تجربه می کند که می گوید قسمت اعظم زندگی ما عملاً در کیفیتی از بودشی کُند و راکد صرف می گردد.

این عقیمی و محرومیت، سالم بوده و بخشی از فرآیند است و انگیزه به دست آوردن یا خلق آن دسته از ابزارهای روانشناختی را ایجاد می کند که ظرفیت و توان تغییر یا بالا بردن سطح آگاهی مادر لحظه را دارند. عبارت «در لحظه» نمی تواند به اندازه کافی مورد تأکید قرار گیرد. ما باید پیشاپیش هشیاری مان، این فکر و عقیده را نصب کنیم که تنها فضایی که در آن هر چیزی می تواند کامل شود، در اینجا و حالا است. اکنون ابدی. این فضایی است که تمام تجربیات عرفانی در آن روی می دهند.

ورای مشاهده گر

افکار خاصی درمی آیند که قدرت ذوب کردن عمل موانعی را که در فصل سوم توصیف کردیم دارند. ما این افکار را من های عمل کننده می نامیم. هرچه انگیزه ی بیشتری برای تحت تأثیر قرار دادن و تغییر در سطح آگاهی مان داشته باشیم، احتمالاً «من های عمل کننده» بیشتری را خلق می کنیم. هرچه «من های عمل کننده» بیشتری را متجلی سازیم، نظام کار کردن در ما قدرتمندتر می گردد. مشاهده گر، توان تأثیر گذاردن بر تغییر در لحظه را به دست خواهد آورد و به تدریج از یک مشاهده گر بی یاور، به یک مبارز تبدیل می گردد. یعنی به نقشی وارد می گردد که گرجیف آن را «قائم مقام مباشر» نامیده است.

خلق قائم مقام مباشر با شروع توانایی برای عمل همراه می گردد. به خاطر بیاورید که در فصل اول، در بخش «همه چیز روی می دهد» بیان کردیم که چرا ما نمی توانیم هیچ کاری «انجام دهیم» و همه چیز خودش روی می دهد.

با خلق «من های عمل کننده» مؤثر و تولد قائم مقام مباشر ما شروعی ابتدایی خواهیم داشت برای توانایی تغییر در لحظه و جاری ساختن پاسخ هایی که در درون ما بیدار می شوند. اگرچه قائم مقام هنوز می تواند به سادگی توسط رویدادهای قدرتمند درونی و بیرونی شکست بخورد، اما اکنون ما کاملاً بی یاور نیستیم، چرا که در آغازِ تمامیت و وحدتِ درونی قرار داریم. توان متمرکز ساختن

توجه مان درون لحظه. و آن، بسیار عظیم تر از مشاهده گری است که کارش را غالباً پس نگرانه انجام می داد و درک و تشخیص آن کمی دیرتر از خودِ رویداد حاصل می شد. مرحله بعدی در این توالی و پیشرفت را مباشر نامیده اند. در این مرحله مبارزی که در درون ما تکامل یافته قدرتمندتر می گردد. حالا، مهمات و تجهیزات و یا «من‌های عمل کننده» بیشتری را جمع آوری کرده است، لذا آماده به عهده گرفتن مبارزات عظیم تری است. او این اختیار را دارد که خانه ما را در نظم قرار دهد، از آشوب درونی مان هماهنگی را بیرون بکشد و این جمعیت سرکش را جهت و سازمان دهد. این مباشر است که کارهای لازم برای آماده سازی مسیر ورود استاد به نفس برتر را انجام می دهد.

جمع بندی

ذات، تمام آن چیزی است که واقعاً متعلق به ما است. شخصیت، تمام آن چیزهایی است که در فرآیند تجربه زندگی کسب می کنیم. شخصیت کاذب از موانع آگاهی ساخته شده و از محیط بیرون به ما تحمیل می گردد، در حالی که شخصیت واقعی، محصول نظام کاری است، ساخته درون است و برای حفظ و تغذیه ذات طراحی گردیده است. و ذات بنیادی است که آگاهی برتر و امکان دستیابی به جهان‌های نامرئی بر آن بنا می گردد.

فصل چهارم ۱۱۷

شخصیت واقعی ساخته شده توسط ناظر یا مشاهده گر، سبب تقویت مشاهده گر شده و به آن اجازه می دهد رشد کرده و نخست درون قائم مقام مباشر و بعد درون مباشر - کسی که راه را برای ورود استاد مهیا می سازد - باز شود. در این فرآیند هیچ تضمینی وجود ندارد. بسیاری از کسانی که وارد نظام کاری می شوند در موقعیتی آن را رها می سازند، یا با آنچه به دست آورده اند، راضی می گردند و یا به خاطر ناشکیبایی عقیم می شوند. لازم است در اینجا اشاره کنم که ناشکیبایی، از جمله عواطف منفی است. بسیاری هم به خاطر رشد ذات که ممکن است برایشان مال و ثروت دنیایی و یا تجاری را که جستجو می کردند به دست دهد، متوقف می شوند. آنها به یک بیداری نسبی و حداقل به طور موقت رضایت می دهند.

تمرین ها (ذات)

تمرین ۱:

۵ دقیقه صرف مشاهده ی چهره تان در آینه کنید. توجه کنید چگونه بخش چپ تان با بخش راست فرق دارد. بخش چپ منطبق با ذات و بخش راست با شخصیت است. بر این تمرین تمرکز کنید، و پس و پیش کشیده شدن توجه را نگاه کنید. از آنجا که ممکن است ۵ دقیقه به نظر تان بسیار طولانی آید، از یک زمان سنج استفاده کنید.

تمرین ۲:

عادت کنید مستقیماً به چشم چپ دیگران نگاه کنید، برای شما چشم راست خواهد بود. این چشم ذات آنها است و پنجره‌ای مستقیم برای ورود به روح آنها را به شما می‌دهد.

تمرین ۳:

برنامه ریزی کنید که هر روز طبیعت را نگاه کنید، این کار چنان ساده باشد که گویی بایک درخت همدلی می‌کنید. این بخش ذات ما را تغذیه می‌کند. هنگامی که به این کار مشغول هستید تمام افکار را کنار بگذارید و تقسیم توجه را به خاطر داشته باشید.

تمرین ۴:

بیاموزید با خودتان تنها باشید. هر روز زمانی را برای بودن صرف، اختصاص دهید. در خلال این مدت بدون هیچ فعالیت و پریشانی روی تقسیم توجه کار کنید. این سبب می‌شود زمان در پنداربافی مصرف نشود.

شخصیت ساختگی

فصل چهارم ۱۱۹

موانعی است که در فصل پیش توضیح داده شدند، لذا هر گونه کار روی آنها، کار روی شخصیت ساختگی و کاذب است.

تمرین ۵:

قدرت شنیدن را رشد دهید، چنانکه یکی از نشانه‌های بسیار پیشرفته هشیاری باشد. به اصوات انواع نقش‌هایی که بازی می‌کنید، گوش کنید. همزمان، به اصوات درونی که آنها را همراهی می‌کنند نیز گوش دهید. نقش والد بودن شبیه چیست، نقش کارمند یا کارفرما، نقش همسر، به این موضوع هشیار باشید؛ آن که شما باید این نقش‌ها نیست، بلکه کس دیگری است.

تمرین ۶:

همچنان که شروع به دیدن این نقش‌ها می‌کنید، حسی را در درون خودتان پرورش دهید که احساس می‌کند جدا از نقش‌هایی است که شما بازی می‌کنید.

تمرین ۷:

تظاهرات چهره‌تان را در رابطه با بعضی از نقش‌هایی که بازی می‌کنید، در آینه، مطابق تمرین بالا مشاهده کنید. ببینید که هر نقشی ویژگی‌های خاص خودش را دارد.

تمرین ۸:

هنگامی که نظریاتی درباره ویژگی های چهره یی نقش هایتان به دست آوردید، شروع کنید به احساس عضلات صورتتان در حالیکه خودشان را در نقش تحمیل می کنند. این شروعی است برای این که یک هنرپیشه آگاه شوید. هنگامی که به عضلات چهره تان هشیار شدید، می توانی آگاهانه تظاهرات چهره تان را کنترل کنید و از فشاری که آنها تحمل می کنند آگاه شوید.

تمرین ۹:

نسبت به وضعیت های بدنتان هشیار باشید. پاره یی وضعیت ها و حالات بدن، همراهان شخصیت کاذب هستند. معمولاً آنهایی که تمایل دارند فضای اطراف فرد را گسترش دهند، مثل دست به کمر زدن، و یا دست ها را پشت سر قلاب کردن. به ویژه مواظب آن وضعیت های بدن باشید که گرایش به ضدیت با نفس دارد، همچون پایین افتادن سر، خم شدن ستون فقرات.

وضعیت هایی را مورد توجه قرار دهید که می خواهند حالات باز و قدرتمندی که مخالف آنهاست را، مسدود سازند. همچنان که در این آزمون پیش می روید متوجه می شوید وضعیت های مشخصی، عواطف مشخصی را در درون شما به وجود می آورند،

فصل چهارم ۱۲۱

یعنی حالات فیزیکی شما ارتباط وسیعی با کیفیت احساسی تان دارد. این را در دیگران هم مشاهده کنید.

شخصیت واقعی

همچنان که مشاهده گر برای ماندن در لحظه حاضر توانا تر می شود، می تواند به اعمالی اشاره کند که تقسیم توجه و یادآوری خویشتن را تقویت و تشویق می کنند. شاید در ابتدا این من های عمل کننده آنقدر نیرومند نباشند که آشکار شوند، اما همچنان که زمان می گذرد و تلاشها افزون می گردد، آنها قدرت کافی برای متأثر ساختن رفتارهای شما را به دست می آورند.

تمرین ۱۰:

از نیروی شنیدنتان استفاده کنید و تعیین کنید کدام یک از اصوات درونی علاقه مند به انجام نظام کاری هستند. در دفترچه ای آنچه آنها می گویند را یادداشت کنید. سرانجام اینها می توانند من های عمل کننده مؤثری شوند.

تمرین ۱۱:

آن دسته از وضعیت های بدنی را مورد استفاده قرار دهید که گرایش به متمرکز ساختن انرژی درون مرکز وجودتان را دارند.

مانند صاف ایستادن با سری نه افتاده و نه روبه بالا و دست‌هایی که به طور ارادی در اطراف آویزانند، نه در پشت قلاب شوند و نه در جلو. نگه داشتن وزن بدن روی پاها به طور برابر با زانوئی که کمی خم شده و کاملاً آماده برای حرکت بعدی اند. درک کنید هر کجا که ایستاده‌اید به شما تعلق دارد، مکان شماست، فضای شماست، اما بدون همذات‌پنداری یا شناسایی. مابقی را خودتان بسازید.

تمرین ۱۲:

هشیاری تان را بر تنش در عضلات چهره‌تان مستقر کنید. این کار ارتباطات ظریفتر را کنترل می‌کند. تلاش کنید این عضلات را رها نگه دارید و با حرکت دادنشان احساساتی را متجلی سازید که به طور ارادی می‌خواهید با آنها ارتباط برقرار کنید.

تمرین ۱۳:

فروتنی درونی را پرورش دهید. رفتاری را بسط دهید که علاقه‌مند است بدون شناسایی خدمت کند. شناخت، خوب است و هنگامی که روی داد، پس زده نمی‌شود. اما هنگامی که انگیزه اعمال ماقرار می‌گیرد، شخصیت ساختگی را تغذیه می‌کند و تبدیل به تأثیری مخرب می‌گردد. tarikhema.org تفاوتش را چشیده و آن



عملکردهای فیزیکی، روانی و روحانی

حال که موانع آگاهی برتر را به طور خلاصه بیان کردیم، لازم است آنها را به عملکردهای بدن متصل کنیم. زیرا این بدن است که انرژی توجه را تولید و مصرف می کند. قدرت و اهمیت توجه نمی تواند بیش از حد مورد تأکید قرار گیرد. از جنبه تاریخی، توانایی افراد در تمرکز انرژی توجه شان، پدیده های معجزه آسایی به وجود آورده است. علاقه مادر اینجا بسط توانایی تمرکز توجه درون لحظه حاضر است، و این کار به واسطه ی آگاه شدن مان از چگونگی ائتلاف این انرژی روی می دهد. از طریق این فرآیند می توانیم جهت این انرژی را به سوی هدف بیدار شدن مان تغییر دهیم. بدن ما چندین عملکرد اصلی دارد که انرژی توجه از طریق شان عمل می کند: آنها عبارتند از **عملکرد غریزی، عملکرد حرکتی، عملکرد**

ذهنی، عملکرد احساسی و عملکرد جنسی. ما این عملکردها را مراکز می‌نامیم.

هر مرکز و هر بخش، یک مرکز و مغز مخصوص خود را دارد. صدای مخصوص خود را دارد، علایق و نیازهای مخصوص خود را دارد. وجود من های بسیار را به خاطر آورید. من ها از این مراکز ناشی می‌شوند. تمام مراکز به جز مرکز غریزی، باید بیاموزند چگونه وظایفشان را انجام دهند. عطف به تمایز میان ذات و شخصیت، از زمان شکل‌گیری شخصیت و آموزش‌ها، مراکز ما را انباشته می‌سازد، در حالی که مراکز، خودشان ذات هستند.

این تمایزی است میان شکل، ذات و عنصر شخصیت. هر مرکزی منبع انرژی خودش را دارد و با سوختی مخصوص عمل می‌کند. از این رو سوخت یک مرکز برای سایر مراکز یا بیش از حد لطیف است و یا زمخت. تصور کنید بخواهید اتومبیلی را که با بنزین کار می‌کند با ذغال و یا سوخت جت راه ببرید.

سرعت انجام وظایف در هر مرکز منطبق با نوع سوختی است که آن مرکز مصرف می‌کند. مرکز ذهنی ما کمترین سرعت را دارد، مانند موتورهای ذغال سوز. مراکز حرکتی و غریزی سریع‌تر هستند. می‌توان گفت آنها بنزین سوز هستند. مراکز جنسی و احساسی سوخت جت مصرف می‌کنند لذا فرار و سبکند.

می‌توان گفت همه ی مراکز، با سوخت جنسی، به طور

عمودی به دو بخش مثبت و منفی تقسیم می گردند. این برای مرکز غریزی به عنوان لذت و درد، برای مرکز حرکتی به صورت حرکت و عدم حرکت، برای مرکز ذهنی در مقام بله و خیر و برای مرکز احساسی به شکل دوست داشتن و دوست نداشتن تجربه می گردد. این تقسیم بندی عمودی، بیانگر ظرفیت و استعداد ما برای تمیز و تشخیص است. همچنین در هر مرکزی سطوحی از توجه وجود دارد. اینها تقسیم بندی های افقی هستند که هنگام بررسی سطوح مجذوبیت، آنها را توضیح دادیم. در سطوح پایین نیازی به توجه وجود ندارد. اینجا حالتی است که در ما، خلبان خودکار عمل می کند. در ضمن در اینجا حافظه هر مرکز جای گرفته است. ما این سطح را حرکت غریزی توجه می نامیم. در سطح بعد، توجه به وسیله ی محرکی داخلی، خارجی و یا موضوعی منتشر شده است. از طریق این مرکز است که مانع توصیف شده، به عنوان همذات پنداری عمل می کند. این سطح احساسی توجه است. سرانجام سطحی وجود دارد که در آن توجه به واسطه ی تلاش منتشر می گردد. ما معمولاً آن را به عنوان حالت تمرکز می شناسیم. این سطح، سطح ذهنی هر مرکز است. سطح احساسی هر مرکز جالبترین وجه آن است. هنگامی که این سطح را تجربه می کنیم، تحت کنترل چیزی قرار می گیریم که آن را قانون پاندولی یانوسانات می نامند. این قانون می گوید: «هر چقدر که نوسان، در

یک جهت دور شود نوسان جهت مخالف هم همان قدر دور خواهد شد.» تصور کنید ما میل به هندوانه داریم و برای پاسخ به این میل در یک نشست، سه هندوانه را باهم می خوریم. این نوسانات مثبت است. چیزی که بعداً اتفاق می افتد این خواهد بود که هرگز تمایلی به دیدن هندوانه نخواهیم داشت.

این هم البته نوسان منفی است. تمام شب نوشیدن و روز بعد دچار خماری شدن هم، مثال روشنی است برای کسانی که آن را تجربه کرده اند. ما بعداً در همین فصل تأثیرات این قانون را بر رشد و تکامل شخصی مان مورد بررسی قرار خواهیم داد. همچنین در سطح احساسی توجه است که شور، هیجان و شوق اتفاق می افتد. ریزش انرژی از سطوح احساسی مراکز، یکی از جنبه های مهم نقشی است که ایفا می کنند. به واسطه ی همین انرژی است که ما برای شروع ماجراجویی های دیگری، نیروی جنبش و انگیزه به دست می آوریم. انرژی آن فشاری است که چیزها را به حرکت در می آورد و می تواند در تکامل روحانی ما مورد استفاده قرار گیرد. (اگر چه به سادگی تبدیل به همذات پنداری می گردد). هر سطح از توجه درست همانند مراکز، در خدمت هدفی است و جایگاه خودش را دارد. به هر حال، با این سطحی که در آن قرار داریم، یعنی پیش از هشیاری، نمی توانیم از مراکزمان به طور صحیح بهره برداری کنیم. در حقیقت موانع آگاهی برتر که در بخش سوم بررسی گردیدند

نتایج مستقیم عملکرد مراکز هستند: ما شبیه یک دسته مؤلفه‌های الکترونیکی هستیم که اشتباه سیم کشی شده ایم. مدارهایی میان بخش‌های مختلف ما نصب گردیده اند که هنگامی که فعال می شوند، عملکرد اندام واره را ناکار می سازند. همچنانکه هر مرکز را به طور مفصل توضیح می دهیم چگونگی روی دادن این «کارهای اشتباه» را هم نشان خواهیم داد.

اندیشه مراکز و بخش‌های فرعی شان، اندیشه‌ای کهن است که به طور «شفاهی» در طول اعصار از تازه واردی به تازه وارد دیگری انتقال داده شده است. دانشی که به طور نمادین در کارت‌های معمولی بازی پنهان و مستور گردیده است.

چهار خال ورق بیانگر چهار سطح پائینی مراکزند: خاج‌ها مرکز غریزی، پیک‌ها مرکز حرکتی، خشت‌ها مرکز ذهنی، دل‌ها مرکز احساسی. ورق‌های صورت بیانگر سطوح اصلی توجه اند، لذا: سربازها سطح حرکتی/غریزی توجه، ملکه‌ها سطح احساسی توجه، و شاه‌ها سطح ذهنی توجه می باشند. هر آسی بیانگر یک مرکز در کل است و سایر کارت‌های باقیمانده، اگر آنها را سه تایی کنیم، بیانگر سایر بخش‌های فرعی سطح توجه برای هر صورتند، بدین شرح: ۲، ۳، ۴ سرباز، ۵، ۶، ۷ ملکه، ۸، ۹، ۱۰ شاه. شماره گذاری بخش‌های فرعی نیازمند یک سطح بسیار لطیف از مشاهده است و آن را نمی توان در اینجا توضیح داد. در نمودار نمادین ذیل، مراکز و

بخش های فرعی عمده، به شرح زیر نشان داده شده اند:

خاج ها: مرکز غریزی	
آس خاج	کل مرکز غریزی
سرباز خاج	سطح حرکتی / غریزی توجه
ملکه خاج	سطح احساسی توجه
شاه خاج	سطح ذهنی توجه

پیک ها: مرکز حرکتی	
آس پیک	کل مرکز حرکتی
سرباز پیک	سطح حرکتی / غریزی توجه
ملکه پیک	سطح احساسی توجه
شاه پیک	سطح ذهنی توجه

خشت ها: مرکز ذهنی	
آس خشت	کل مرکز ذهنی
سرباز خشت	سطح حرکتی / غریزی توجه
ملکه خشت	سطح احساسی توجه
شاه خشت	سطح ذهنی توجه

دل‌ها: مرکز احساسی	
آس دل	کل مرکز احساسی
سرباز دل	سطح حرکتی / غریزی توجه
ملکه دل	سطح احساسی توجه
شاه دل	سطح ذهنی توجه

☑️ ذکر بیانگر مرکز جنسی است.

مرکز غریزی

آس خاج شامل کل بدن و اتاق‌های تمام مراکز می‌شود. نخاع، مغز این مرکز است. کلمات کلیدی برای عملکرد آن «هوش» و «حواس» است. منحصربه‌فرد بودن این مرکز در میان سایر مراکز در این است که نیاز ندارد چیزی یاد بگیرد و تمام چیزهایی که برای عملکرد صحیح لازم است را می‌داند.

سرباز خاج: این سطح، سطح عملکردهای خودکار است. علت آن این است که کل عملکردهای بدنی نیاز کمی و یا هیچ نیازی به توجه ندارند. فشار خون، تولید سلولی، سیستم گوارش و تدافعات بدنی، همه نمونه‌هایی از این سطح عملکرد غریزی و خودکار هستند. این جنبه از بدن به سهم خودش عالی کار می‌کند،

به شرط اینکه توسط سایر انرژی ها و عدم نیازش به علاقه عمیق ما، مورد مداخله قرار نگیرد.

به هر حال هنگامی که سایر مراکز سالم نیستند این مرکز هم بد کار می کند. مثلاً، احساساتی که بیان نگردیده اند، به ویژه عواطف منفی، می توانند تأثیری مخرب بر این بخش از مرکز غریزی داشته باشند. حافظه در مرکز غریزی دربردارنده خاطرات احساسات است. همه ما تجربه ی بیدار شدن حافظه توسط یک بو یا ترکیب حرارت و رطوبتی که از ملاحظات یک مکان باقی مانده است را داریم. از طریق این تجربیات می توانیم حافظه مرکز غریزی یعنی سرباز را در عمل ببینیم.

ملکه خاج: در اینجا توجه توسط یک محرک داخلی یا خارجی بیرون کشیده و منتشر می شود. اینجا جایی است که حواس در آن قرار دارند. ما بخش عمده یی از اوقاتمان را در این بودش فیزیکی مان می گذرانیم. دیدن، شنیدن، بو کردن و لمس کردن. ما حرارت را دریافت می کنیم، فشار، گرسنگی، تشنگی، راحتی، ناراحتی و غیره را احساس می کنیم.

از طریق همین بخش از مرکز غریزی، یعنی ملکه خاج است که ما از طریق پندار و خیال، شیفته و اسیر می گردیم. مانعی که همذات پنداری نامیده شده، از طریق ملکه های تمام مراکز عمل می کند. در مرکز غریزی ما با دارایی های مان شناسایی و همذات شده ایم، زیرا

آنها محرک هایی برای حواس هستند. ما تبدیل به لباسمان، ماشینمان، خانه مان و غذایمان می شویم، یعنی هویت خود را در اختیار آنها قرار می دهیم. ملکه خاج، به راحتی، با دنباله روی از لذت شناسایی می گردد. ما همچنین درباره دریافت های فیزیکی، راحتی ها، دارایی های مادی مان هم رویابافی را تجربه می کنیم. نسبت به آنهایی که لذت بیشتر و جنس بهتری دارند ملاحظه درونی بیشتری نشان می دهیم و در رابطه با آنها، هم دروغ می گوئیم و هم بیش از حد حرف می زنیم؛ به علاوه، هنگامی که یک جنبه از این بخش مرکز غریزی، ضربه ای منفی دریافت کند، ما یک احساس منفی را تجربه می کنیم. در اغلب ما، یک مدار بسیار قوی میان ملکه خاج و مرکز احساسی وجود دارد. اگر کسی پای ما را لگد کند، یک احساس منفی شلیک می کند؛ مثلاً، ما عصبانی می شویم، سوخت جت مرکز احساسی به درون مرکز غریزی که معمولاً با گازوئیل کار می کند تزریق می گردد. نتیجه، گونه یی انفجار است. این به نوبه خود، انفجاری مشابه را، در شخصی که پای ما را لگد کرده و ما را به مدار زیرین منفی گری هل داده، ایجاد می کند.

شاه خاج: اینجا جایی است که توجه غریزی با تلاش جهت داده می شود. شغل شاه خاج، حفظ حیات بدن است. این جنبه از عملکرد غریزی، استعداد بستن و دوباره متمرکز کردن تمام انرژی بدن برای درمانگری و شفا است.

اینجا در ضمن بخشی از ما است که استعداد احساس خطر را دارد و می‌تواند انرژی توجهی که بر روی ما جهت داده شده است را احساس کند؛ در حقیقت، دارای هشیاری چند وجهی است، گویی چشم‌هایی هم در پشت سرش دارد تا هنگامی که علاقه‌مند به حفظ زندگی است، با پول همذات شده و شناخته می‌گردد. وجود پول ابزار اصلی برای حفظ زندگی در جوامع متمدن است. هنگامی که این بخش در ما و یا دیگران فعال می‌شود، فشار زیادی را احساس می‌کنیم. هنگامی آن را تجربه می‌کنیم که خطر وجود دارد، و یا از جانب یک نیروی خارجی سلامت فیزیکی مان، مورد تهدید واقع شده است. حتی ممکن است موقعی پیش آید که ما خطر را احساس کنیم، لیکن هیچ تهدید آشکاری وجود نداشته باشد، فقط احساس مورمور شدن داریم. غالب آن چیزهایی که به آنها برچسب توانایی روانی می‌زنیم، از شاه‌خاج سرچشمه می‌گیرند.

در این نقطه ممکن است مرکز ذهنی وارد شود و به ما بگوید آنچه ما احساس می‌کنیم، غیر منطقی و بی‌معنی است. این مثالی است از این که چگونه یک مرکز در کار مرکزی دیگر دخالت می‌کند. در تمرین تقسیم توجه، شاه‌خاج است که هشیاری جسمی را ابقا می‌کند. این آغاز موضوعی است که در سراسر این فصل مورد بحث قرار خواهد گرفت: شاه‌های تمام مراکز، بخش‌هایی هستند که ما در تلاش برای «به یادآوری خویشتن» از آنها بهره می‌بریم.

حس واقعی هشپاری چند وجهی که شاه خاج داراست، کیفیتی از هشپاری جسمی است که توسط توجه کسب می شود. بدین علت است که ما غالباً کیفیتی از آگاهی برتر را هنگام خطر تجربه می کنیم.

مرکز حرکتی

مرکز حرکتی، به روابط فضایی و جهت یابی مادر جهان فیزیکی علاقه مند است. به واسطه این مرکز، ما به حوزه مواد وارد می شویم و آنها را دستکاری می کنیم. این مرکز، در نخاع جای گرفته و طوری طراحی گردیده که سایر مراکز را در رابطه با نیازهای شان در زیست محیط فیزیکی، یاری کند. هنگامی که ملکه خاج غذا بخواد مرکز حرکتی به سوی آن حرکت می کند. اگر مرکز ذهنی یک کتاب بخواد، مرکز حرکتی آن را به دست می آورد. اگر مرکز احساسی بخواد کسی را نوازش کند، از این مرکز بهره می برد.

در ضمن این مرکز جایی است که تجسم فکری در آنجا روی می دهد. تجسم فکری خلاق، استعدادی است برای دیدن چیزهایی که آرزو داریم در جهان فیزیکی ظاهر شوند. استفاده غلط از این استعداد است که پندارگرایی و خیالبافی را شکل می دهد. در حالی که تجسم فکری خلاق نیازمند تلاش است، پنداربافی به طور خودکار به سراغ ما می آید. از این رو، پنداربافی «کار غلط» مرکز حرکتی است.

فصل پنجم ۱۳۵

سرباز پیک: در سطحی که توجهی کم و یا هیچ توجهی مورد نیاز نیست. ما حوزه حرکات خودکار را داریم. بیشتر کارهایی که در زندگی روزمره انجام می دهیم، شامل حرکات نسبتاً ناآگاه است. ما راه می رویم، چیزها را به دست می آوریم، اتومبیل می رانیم، همه کم و بیش خودکار هستند. پس از این که آموختیم چگونه این حرکات را انجام دهیم، توجه کمی به آنها نشان می دهیم. این، کل عملکرد صحیح سرباز پیک است. همچنین این، سطح مخزن حافظه برای مرکز حرکتی است. هنگامی که حرکتی را آموختیم از طریق این بخش آن را حفظ می کنیم. ضرب المثلی می گوید: «هنگامی که دو چرخه سواری آموختید، آن را هرگز آن را فراموش نمی کنید». ما از طریق تصویربرداری ذهنی به خاطر می آوریم چگونه به مکانی که از آنجا سفر کردیم، باز گردیم و یا اشیاء مورد نظر را در کجای خانه گذاشته ایم. علاوه بر مانع پنداربافی یا تفکر کنترل نشده، ما سایر اشکال پنهان تر عملکرد ناکار را از طریق سرباز پیک تجربه می کنیم. ما به واسطه حرکت ناآگاهانه که پیوسته با مرکز احساسی وصل است، انرژی از دست می دهیم.

تنش احساسی، ممکن است خودش را از طریق تکان دادن پا، بی قراری و خستگی و تنش عضلانی غیر ضروری، به ویژه در عضلات شانه ها و فک ابراز کند. سرباز پیک همچنین بیانگر آن

شکل دیگری از حرکت ناآگاهانه است که به مرکز احساسی وصل است.

رفتارها و احساس های بیان نشده، خودشان را به شیوه یی نشان می دهند که ما حالات بدنی مان را نظم می دهیم. شخصی با دست ها و پا های گره خورده درهم نشسته است و حالتی را نمایش می دهد که حاکی از آماده باش احساسی و یا نزدیکی به جهان درون است که می تواند ترسناک و مخاطره آمیز باشد. در حالی که، شخصی دیگر، گشاده نشسته و غیر متمرکز است. انرژی هر دو پراکنده می گردد. در حقیقت می توان با بیرون کشیدن ارادی خود از حالتی که بیانگر احساسات منفی است و رفتن درون حالتی که بیانگر احساسات مثبت است، خود را از احساسات منفی پنهانی بیرون کشید. هنرپیشه ها از این رابطه میان مراکز احساسی و حرکتی آگاهند، آن هم به هنگامی که حرکتی ویژه را جستجو می کنند که احساس مورد نظر را در آنها بیدار می سازد. ما همه هنرپیشه هایی در صحنه زندگی هستیم، با این همه غالباً از نقشی که بازی می کنیم آگاهی نداریم و یا نمی دانیم خوب بازی می کنیم یا نه؛ هدف ما در نظام کاری این است که تبدیل به هنرپیشه هایی آگاه شویم.

ملکه پیک: حرکت احساسی، حرکتی است که توجه ما را معطوف و منتشر می کند. پس از این که حرکتی را آموختیم و هنگامی که درباره ی انجام آن حرکت احساسی شدیم، از آن عبور می کنیم.

بهترین مثال در این مورد در زندگی امروزه هنگامی است که رانندگی کردن را می آموزیم. هنگامی که از مشکلات آموزش رانندگی عبور کردیم، زمانی فرا می رسد که از رانندگی بسیار بیشتر از هنگامی که می خواستیم آن را انجام دهیم، لذت می بریم.

در حقیقت ما باید خیلی رانندگی کنیم تا از آن خسته شویم. این، تجربه قانون پاندولی (نوسانات) است. آنگاه نوسان منفی را تجربه می کنیم، از «دوست داشتنش» به نفرت از آن می رسیم.

ملکه پیک، همچنین، از مشاهده حرکات لذت می برد. در اینجا مادر مجذوبیت حرکت گم می شویم. تلویزیون، تصاویر متحرک و رقابت های ورزشی همه دربردارنده این عنصر هستند. ما شیفته حرکات ماهرانه انجام دهنده اش می شویم، یا به سادگی مجذوب سوسوزدن اشکال الکترونیکی حرکت به تصویر درآمده می شویم. درک و دریافت حرکت از زیست محیط بیرونی مان توجه ما را منتشر می سازد.

ما نیروی شخصی مان را به وسیله یک محرک خارجی به این مجذوبیت داده و هشیار بودن در کالدهای مان را از دست می دهیم. ما از فراموش کردن آنچه بر سرمان آمده لذت می بریم. در اینجا ارتباطی میان ملکه خاج و ملکه پیک وجود دارد. ملکه های مراکز می توانند برای تداوم همذات پنداری باهم متحد شوند.

توجه ما، در یک حالت همذات پنداری به بیرون کشیده می شود

و توسط محرکی که از طریق حواس یا ملکه خاج می آید، جذب می گردد. توجه ملکه ی پیک به وسیله محرکی که اشاره به حرکت می کند منتشر می شود و حالت خلسه مانندی را عمیق می کند که به جهان بیرونی محاط بر ما چسبیده، و سبب می گردد که ما جهان درونی مان را فراموش کنیم.

مثالی را به خاطر بیاورید که در بخش مرتبط با همذات پنداری بیان کردیم، شخصی که با عجله رانندگی می کرد، خودش را با سر وقت رسیدن به مقصد شناسایی کرده بود. زمان حرکت است، حرکت سیاره یی به دور خودش و به دور خورشید. در خواب، ما با این حرکت همذات می شویم.

ما از همرفت خرگوش سفید رنج می بریم. خوانندگانی، که با افسانه آلیس در سرزمین عجایب آشنا هستند، ممکن است با شخصیت خرگوش سفید هم آشنا باشند. او ساعت جیبی بزرگی را حمل می کرد و همیشه با عجله به این سو و آن سو می رفت و نگران بود که دیر نکند. "من دیر کرده ام، من برای یک قرار مهم دیر کرده ام. حتی وقت سلام و خدا حافظی هم ندارم، من دیرم شده، من دیرم شده، من دیرم شده." او با آینده همذات پنداری می کرد و دائم با عجله به سوی قرار بعدی اش می رفت و هرگز، لحظه حاضر را تجربه نمی کرد.

هر یک از ما زمانی یک خرگوش سفید هستیم. بخشی از توجه

ما با شتاب به سوی آینده می رود، دزدکی به ساعتان نگاه می کنیم. برای رفتن به خارش می افیم در حالی که از جنبه ی فیزیکی هنوز در حرکت قرار نگرفته ایم. هنگامی که این حالت روی می دهد، ما ملکه پیک را تجربه می کنیم. در کیفیت «به یادآوری خویشتن» هیچ زمانی وجود ندارد. ما می توانیم به روشنی ببینیم، زمان اختراعی فنی برای ثبت حرکت است. با این همه در حالت همذات پنداری این موضوع را فراموش کرده و باور می کنیم که زمان حقیقی است. **شاه پیک:** در حرکت ذهنی که حرکتی است ارادی، توجه، با تلاش در حوزه ی روابط فضایی جهت داده می شود. اکثر ما تجربه تلاش برای جابجایی یک شیء بزرگ را از یک دهانه ی کوچک داشته ایم. مثل عبور یک کاناپه از میان یک درگاه. نخستین تلاش های ما ممکن است از طریق سرباز پیک باشد که اطمینان می دهد کاناپه از این دهانه انشاءالله به طریقی عبور می کند.

پس از چندین بار تلاش به همین شیوه، مرحله بعدی ناامیدی است (همذات پنداری و احساس منفی، ملکه پیک) و چپاندن کاناپه درون دهانه به طور اتفاقی. سرانجام متوقف می شویم. شکل کاناپه را از نزدیک بررسی می کنیم، دست به یکی دو آزمایش می زنیم و آن را دقیقاً اندازه می گیریم تا ببینیم که آیا از آنجا عبور می کند.

در مرحله ی آخر، ما شاه پیک را تجربه می کنیم. در این سطح از توجه به طور ارادی تجسم می کنیم که چگونه می توانیم یک کپه

از چمدان‌ها را درون یک صندوق به ظاهر کوچک اتومبیل جای دهیم. ما برای اضافه کردن یک اتاق به خانه مان طرح‌هایی را می‌کشیم و یا یک چینی عالی را چنان با دقت برمی‌داریم که مبادا بشکنند.

در اینجا همچنین می‌آموزیم چگونه رانندگی کنیم، دوچرخه برانیم و نیز انجام دادن وظایف حرکتی بی‌شمار که نیازمند بودش ما در جهان فیزیکی است. از طریق حرکتی آگاهانه، ما همچنین، با نوعی هشیاری از بودش مان به یک کالبد فیزیکی وصل می‌شویم. هنگامی که به طور خودکار حرکت می‌کنیم، از فیزیکی بودن مان آگاه نیستیم. هنگامی که به طور احساسی حرکت می‌کنیم به وسیله‌ی همذات‌پنداری به پیش برده می‌شویم و فقط از موضوعی که با آن همذات شده‌ایم آگاهی داریم. هنگامی که به طور ارادی حرکت می‌کنیم، از بدن فیزیکی مان در حال عبور از فضا آگاه می‌شویم. از این رو به تقسیم توجه کمک می‌کنیم.

ما این کیفیت را می‌توانیم در هنرهای رزمی مشاهده کنیم، به ویژه در تای چی، که حرکت ارادی یک شکل هنری است. استفاده ارادی از مرکز حرکتی در حرکت یا استراحت، از مؤلفه‌های اصلی، در رهیافت ما به سوی یادآوری خویشتن است. اکنون ما دو شاه از دو مرکز داریم که در تمرین تقسیم توجه مشارکت می‌کنند و ما می‌رویم نیم‌نگاهی به رهیافتی برای تبدیل شدن به موجوداتی که

بیشتر یگانه اند، بیندازیم.

مرکز ذهنی

اکنون می‌رویم، مراکزی را که با قلمرو حیوانات مشترک هستیم پشت سر گذاشته و وارد قلمرو اندیشه شویم. موجودات بشری، حیواناتی متفکرند. مرکز ذهنی که البته در سر مستقر است، کندترین عملکرد را در بین عملکردهای ما دارد. سوخت آن «ذغال سنگ» است. ما می‌توانیم این مطلب را از طریق تفکر در همین حین انجام یک حرکت بررسی و تحقیق کنیم. این مثال، در بهترین شکلش فرآیندی سرهم بندی شده است و تفاوت فوق العاده‌ای را که میان این دو مرکز وجود دارد، به ما نشان می‌دهد. ما این مرکز را اصولاً در رابطه با شاه پیک برای آموختن حرکات مورد استفاده قرار می‌دهیم. هنگامی که حرکت آموخته گردید، به هر حال مرکز ذهنی با این موضوع دیگر کار ندارد، هرچند که رها کردن آن، برایش سخت است. این مرکز ممکن است تا هنگامی که برای توجیه اعمال از منطق و برهان استفاده می‌کند، به مراکز حرکتی یا غریزی اعتماد نکند. هنگامی که مرکز غریزی خطری نادیدنی را احساس می‌کند، هیچ توجیه منطقی برای آن ندارد و فقط می‌داند چیزی خطا است. اگر مرکز ذهنی در این مرحله دخالت کند، کاری غلط مرتکب می‌شود و می‌تواند کل حیات اندام واره را به خطر اندازد.

در حالت ترس ممکن است مرکز ذهنی در کار مرکز حرکتی دخالت کند که نتیجه اش غالباً مصیبت‌آمیز خواهد بود. این مرکز کند و آرام، نمی‌تواند حرکت را درک کند. یک صخره‌نورد که روبروی یک تخته سنگ قرار می‌گیرد، مرکز ذهنی اش دچار وقفه می‌گردد که نتیجه اش فلج شدن است. صخره‌نورد فقط پاسخ را در یک حرکت ارادی پیدا می‌کند و نه از طریق تفکر. مواد این مرکز، کلمات و افکار هستند. این مرکز، با تجربیدهای نمادین سروکار دارد که بعضی از آنها با جهان فیزیکی در ارتباطند، و پاره‌یی دیگر هیچ ارتباطی با واقعیت فیزیکی ندارند. اینجا است که ما دچار سردرگم و گسیختگی می‌شویم، و آن هنگامی است که با تجربیدهایی سروکار داریم که هیچ هماهنگی فیزیکی آشکاری ندارند.

یکی از موضوعاتی که در **نظام کاری** جاری خواهد بود، این است که هر چیزی یک وجود فیزیکی دارد، حتی چیزهایی چون عشق یا ایمان که تصور می‌شود تجریدیند. هنگامی که با تلاش، آگاهی مان را بالا می‌بریم، بیش از حد حساس شده و قادر خواهیم بود ارتباط میان مفاهیمی که تجریدی خوانده می‌شوند و نیز وجود فیزیکی آنها را، مشاهده و دریافت کنیم. تا چنین اتفاقی روی ندهد، این اندیشه، تئوری خواهد ماند.

سرباز خشت: این بخش در این نظام، نام خاصی دارد. آن را مرکز شکل‌دهنده نامیده‌اند. این نام به خاطر عدم توانایی آن، در

تفکر و رای شکل ثابت است، آن در چهارچوب دوگانگی عمل می‌کند و جهان را از طریق تضداد مشاهده می‌کند: خوب و بد، درست و نادرست، چپ و راست، بالا و پایین، اینطوری و آنطوری، درست شبیه به یک رایانه دوتایی. تفکر خلاق برای این بخش از مرکز ذهنی امکان‌پذیر نیست و اصلاً معنایی ندارد. هدف واقعی آن، این است که همچون یک سیستم بایگانی خدمت کند، حافظه برای مرکز ذهنی، مانند یک منشی است که وظیفه‌اش گرفتن پیام‌ها و یادداشت‌ها است. کارش ضبط و بایگانی اطلاعات و قرار دادن این اطلاعات در اختیار بخش‌های دیگر این مرکز می‌باشد. ما مایلیم هوش‌توانایی ضبط اطلاعات را نادیده بگیریم. نظام آموزشی ما در این راستا، جهت داده شده است. این نظام، معمولاً به ما شیوه اندیشیدن را نمی‌آموزد. بنابراین هنگامی که منشی سعی می‌کند فکر کند، پس از کش و قوس فراوان فقط می‌تواند اطلاعات را برگرداند. به خاطر بیاورید که این سطحی است که در آن کمترین توجه و یا هیچ توجهی وجود ندارد. در کیفیت هوش، ما اطلاعات را به طور خودکار ضبط می‌کنیم. سرباز خشت هر چیزی که از جلوی چشمانش عبور کند را می‌خواند.

به هر چیزی که ما می‌بینیم، نام یا برچسب می‌زند، چنانکه گویی داشتن نام برای چیزی در حکم درک آن است. می‌پرسد: "این چه نامیده شده؟" شکسپیر این گرایش را در نمایشنامه رومئو و

ژولیت چنین پاسخ می دهد: "گل سرخ هر نام دیگری که داشته باشد، باز هم خوشبو است." هنگامی که علاقه ی ما در یک نام متوقف شد، می توانیم مطمئن شویم مرکز شکل دهنده در حال آشکار شدن است. در اینجا همچنین، هزاران جمله انبار شده است، که ما به طور معمول به کار می بریم. بیشتر گفته ها از این جمله ها شکل می گیرند. به ندرت ما ساختار بیان خود را به طور ارادی و بصورت یک کلمه در هر زمان شکل می دهیم. (به عبارت «یک کلمه در هر زمان» توجه کنید).

هنگامی که عمیقاً گرفتار مانع حرف های نالازم می شویم، به طور مکانیکی این عبارات را همچون یک ضبط صوت تکرار می کنیم. ما معمولاً از ضبط صوت برای بعضی تجاربی که با گفتگو پیوند دارند استفاده می کنیم. می توانیم مشاهده کنیم غالب گفتگوهای اجتماعی کاملاً با «ضبط صوت ها» همراهند.

هنگامی که عملاً این رویدادها را در اطراف خودمان مشاهده می کنیم؛ در خودمان می بینیم ما هم ممکن است گرایش به قضاوت درباره پدیده ها را داشته باشیم. به خاطر داشته باشید که اغلب اوقات اغلب ما، در سطحی از خواب قرار داریم. حتی به اندازه یک لحظه بیدار شدن و خواب دیگری را مشاهده کردن یک معجزه است، اما قضاوت کردن درباره آن، دوباره به خواب فرو رفتن است. این یک دام ابدی برای شاگرد است.

ملکه خشت: در ملکه خشت، یا گرفتار مجذوبیت افکار و پندارها می شویم، یا با آنها و یا با وسایل ارتباط جمعی (کتابها، مجلات و روزنامه ها) همذات پنداری می کنیم. توجه ما از طریق ایدئولوژی ها و تئوری ها و تفکر و تعمق ذهنی بیرون کشیده و منتشر می گردد. بعضی ها حتی ممکن است به خاطر این سطح از مرکز ذهنی علاقه مند به نظام کاری شوند؛ به هر حال چنین علاقه یی خودبه خود چندان نمی پاید، مگر این که با بخش های دیگر وجود شخص محافظت شوند. تا هنگامی که ملکه های مراکز متکی به خودشان هستند، قادر نخواهند بود تلاش های مورد نیاز برای نظام کاری را تداوم بخشند. ملکه خشت ممکن است با همکار خودش در مرکز احساسی متصل شود و برای یک فکر مذهبی یا سیاسی تبدیل به یک متعصب شود و یا ممکن است تمام شب بنشیند و یک کتاب را بخواند. اگرچه بعضی از بخش های ما روز بعد باید برای کار بروند. علاقه این کارت برای حرف زدن، بحث و مناظره کردن درباره آنچه که با آن همذات پنداری کرده است، (حتی اگر شنونده علاقه یی به شنیدن نداشته باشد)، مثال خوبی برای گفتگوهای نالازم و اضافی است. ملکه خشت، کارتی است که از حرف زدن درباره مسائل هیجان انگیز لذت می برد، درحالی که ابداً قصد عمل به آن را ندارد. بسیاری از کسانی که «روشنفکر» نامیده می شوند، از طریق این بخش از مرکز ذهنی اداره می شوند.

ملکه خشت، درست همانند سایر ملکه‌ها در سایر مراکز، تولیدکننده‌ی انرژی در مرکز ذهنی است و این یک ارزش واقعی است. هنگامی که به نوعی توانستیم از همذات پنداری‌های مان‌رها شده و مراکز عملکردهای شان را با یکدیگر در هماهنگی بیشتری قرار دهیم، خواهیم توانست، تولید انرژی ذهنیِ کمیاب را توسط ملکه خشت ببینیم که برای بسط افق‌های ذهنی فردی بسیار لازم است.

شاه خشت: اینجا تنها جایی است که هر گونه تفکر حقیقی روی می‌دهد و بخشی از ما است که می‌تواند از مرکز شکل دهنده یعنی سرباز، اطلاعات را بیرون بکشد، انرژی ملکه را مصرف کند و وارد فرمول بندی کاملاً جدیدی شود. در این سطح، توجه با تلاش کنترل و جهت داده می‌شود و شامل تمرکز و کانونی شدن است.

در اینجا قصد و اراده که بارها در عملکرد در مقام کم‌کننده سرعت آشکار شده است، وارد می‌شود. شاه خشت چندان علاقه‌ی به دستیابی به نتایج یا با عجله به سرانجامی رسیدن، ندارد بلکه حوصله می‌کند تا ظرفیت و توان ورود به سطحی جدید از اندیشه را به دست آورد.

برای نظام کاری، این بخش از مرکز ذهنی است که ظرفیت آگاهی‌دهندگی به فکر را دارد. در خلق مشاهده‌گر، ما باید یاری‌دهندگان تمام شاهان را فهرست کنیم، چرا که آنها توان جهت

دادن نیروی توجه را دارند. چیزی که بدون آن ابداً امکانی برای فرار از زندان مکانیکی بودنی که برای خود ساخته ایم وجود ندارد. ما می‌توانیم از شاه خشت برای مشاهده‌ی گفتگوهای نالازم، برای هشیار شدن نسبت به من‌هایی که در ما عبور و مرور می‌کنند، برای دیدن مرکز شکل دهنده در حالی که تلاش می‌کند خودش را دارای ظرفیت کامل ذهنی مان نشان دهد. و حتی می‌تواند توان متوقف ساختن فکر را بسط دهد، حداقل برای مدتی کوتاه استفاده کنیم. این سطح ذهنی، همچنین توانایی این تشخیص که وظیفه‌ی اصلی‌اش این است که در خدمت مرکز احساسی باشد، به ویژه در خدمت بخش ذهنی مرکز احساسی، شاه دل داراست.

مرکز احساسی

ما اکنون به سریع‌ترین مرکز می‌رسیم؛ مرکز احساسی، خال دل. این مرکزی است که با سوخت جت کار می‌کند. سرعت دریافت و درک آن هزاران بار بیشتر از مراکز حرکتی و غریزی است که آنها نیز به نوبه‌ی خود هزاران بار سریع‌تر از مراکز ذهنی‌اند. این مرکز است که در نهایت بیشتر کارهای ما را تحت کنترل دارد، چرا که این مرکز احساسی است که نیروی پیشبرنده در زندگی هر یک از ما می‌باشد.

اگر زندگی روزمره‌مان را به دقت مورد مشاهده قرار دهیم،

متوجه خواهیم شد تمام تصمیمات ما دارای یک مؤلفه مشخص احساسی هستند. ما بر اساس این که چه چیزی را دوست داریم یا نداریم، انتخاب می کنیم، موافقت یا مخالفت می کنیم، می پذیریم یا رد می کنیم. تا هنگامی که پیوندی قطعی میان مرکز احساسی و بخش های احساسی ملکه های سایر مراکز وجود دارد؛ ما ورود انرژی احساسی را به مراکز غریزی و ذهنی و حرکتی در حالی تجربه می کنیم که آنها وظیفه ی تمیز و تشخیص را به جای می آورند. این امر غالباً در سطح ناخودآگاه صورت می گیرد، به ویژه درون افرادی که با احساساتشان محکم چفت شده اند. از این رو این خارج از کنترل آنها است. این مرکز علاقه مند است در اطراف دیگران و احساسات و کارهایشان پرسه بزند. تا هنگامی که با سوختی کاملاً لطیف کار می کند، انرژی توجه اش می تواند بسیار شدید باشد.

در فرهنگ غربی، به طور سنتی این مرکز توسط مرکز ذهنی سرکوب و تحت کنترل درآمده است. احساساتی بودن، خارج از کنترل و نامطلوب قلمداد گردیده است. لذا ما آموخته ایم، احساساتمان را به درون برگردانیم، آنها را از هشیاری مان خارج سازیم و آنها را رها کنیم تا در تاریکی عمل کنند.

این انرژی قدرتمند، در این حالت در ما در سطح ناخودآگاه عمل می کند. آشکار است برای این که رشدی آگاهانه روی دهد، کارهای این مرکز باید زیر پوشش خودآگاهی درونی قرار گیرند و

زیر پوشش نه تلاش و کوشش برای دفن احساساتمان.

هر خواست فردی برای کار بر روی خود، سرانجام به چنگ زدن به موضوعات احساسی پنهان شده در جهان درونی مان ختم می شود. در ضمن در این مرکز است که ما با سومین مانع اصلی آگاهی برتر، یعنی احساسات منفی روبرو می شویم. در اینجا ضروری است میان تجلیات نیمه منفی مرکز احساسی و نیز کارهای غلط مرکز احساسی که نتیجه اش همذات پنداری می باشد و منجر به اتلاف انرژی این مرکز به واسطه ابراز احساسات منفی می گردد، تمایزی احساسی قائل شویم. در اینجا باید توجه داشته باشیم که وجود احساسات منفی در درون ما حالتی غیرطبیعی می باشد و مانند شرطی شدنی می باشد که نسل در نسل از ما عبور کرده است.

مشاهده ی طولانی نفس ثابت می کند احساسات منفی که در ما روی می دهد، در اصل علتش همذات پنداری با مرکز غریزی، به ویژه با ملکه ی خاج است. هر چه بیشتر این رویداد واقعی را درون خود ببینیم، تغییرات عمیق تری روی خواهد داد، چرا که نفس عمل مشاهده ی حقیقی درونی، قدرت ایجاد تغییر را داراست.

سرباز دل: در اینجا ما انرژی احساسی بیدار شده یی را داریم که نیاز به هیچ توجهی ندارد، یا از حداقل توجه بهره می برد و همچنین مخزن اصلی حافظه ی مرکزی احساسی است. اینها

روغنکاری می کنند. «صبح بخیر، حالتان چطور است؟» «اوضاع چطور است؟» «چه خبر؟» «از دیدن شما خوشحالم!» «روز خوبی داشته باشید!» اینها فقط چند تا از مبادلات باری به هر جهت احساسی هستند که نشان دهنده ی تعاملات عادی دنیایی ما می باشند. آنها برای غالب بخش ها به طور خودکار اتفاق می افتند و در نتیجه عاری از هر گونه قصد واقعی اند. همه ما هنگامی که یک توله سگ و یا یک نوزاد را می بینیم با صدای نرم و عاشقانه سخن می گوئیم، احساسی گرم در شبکه خورشیدی ما بیدار می شود، یعنی در جایگاه فیزیکی مرکز احساسی ما و ممکن است آسیب پذیری را به طور سبک یا نرم احساس کنیم. اینها پاره یی از نشانه های فعالیت احساسات سطحی هستند.

بسیاری از مزاح ها و خوشمزگی ها، درگیر تجلی انرژی این بخش از مرکز احساسی اند و یا طوری طراحی گردیده اند که این انرژی را بیدار کنند. اینجا همچنین جایی است که ما انبوهی و اجتماع احساسات را تجربه می کنیم. مانند آنهایی که در رویدادهای ورزشی و یا در غوغای خشونت با آنها مواجه می گردیم.

امواج انرژی احساسی می تواند ما را درمانده و یا در خلال این رویدادها خودکار سازد. هنگامی که انرژی احساسی را تجربه می کنیم، بیشتر احساس «زنده بودن» می کنیم و این سطح از «سرزندگی» فقط به واسطه ی مقدار و کیفیت انرژی احساسی که ما

تجربه می‌کنیم مشخص می‌گردد.

ملکه دل: اگر مرکز احساسی با انرژی بسیار شدید ادامه دهد، آنگاه بخش احساسی مرکز احساسی، یعنی ملکه، نسبت به تمام مراکز پست‌تر بالاترین شدت را دارا خواهد بود. این انرژی ناشی از توجه احساسی منتشر شده توسط یک موضوع است. پیش‌تر اشاره رفت که ملکه‌های مراکز مولدهای انرژی هستند. با توجه به این امر، آنچه ما باید از ملکه دل انتظار داشته باشیم و در حقیقت آنچه می‌توانیم بیابیم حجم عظیمی از انرژی است. در ملکه دل است که ما هیجانات شدید نوسانات آونگ احساسی را تجربه می‌کنیم. افسانه آلیس در سرزمین عجایب، شخصیتی دارد به نام ملکه دل. او زن درشت‌هیکل و قدرتمندی است که پیوسته نوسانات آونگ را تجربه می‌کند. اکنون او شما را دوست دارد و نمی‌تواند اجازه دهد از جلوی چشمش دور شوید، اکنون شما او را کاملاً رنجانده‌اید و او فرمان داده سرتان جدا شود. همه از او می‌ترسند. از طریق این کارت است که ما «عاشق می‌شویم»، «نفرت می‌ورزیم» و «جنگ به راه می‌اندازیم».

بسیاری از ما از این جنبه‌ی ماشینی بودن مان می‌ترسیم. عواقب بیداری آن غالباً برای ما خوشایند نیست و غالباً سبب اصطکاک زیادی می‌شود. به خاطر داشته باش که در افسانه آلیس، ملکه دل عمیقاً ترسیده بود. بسیاری از شخصیت‌های دیگر داستان در اطراف

او بانوک پاره می رفتند، بدین امید که از اخطار او فرار کنند. تقریباً تمام آنچه که ما در این سطح از مرکز احساسی تجربه می کنیم، با عملکرد غلط آن مرتبط است.

در سطح عادی آگاهی، یعنی خواب، این بخش معمولاً خودخواه و نفس محور است و تلاش می کند جهان اطراف خود را تحت تسلط درآورده و به خدمت نیازهای خود خواهانه اش بگمارد. به هر حال، یکی از اندام های قدرتمند ادراک است. ملکه دل توان دریافت و درک حالات احساسی اطرافش را دارا است و می تواند درون چیزها را ببیند و به پشت سطح پدیدارها برود.

هنگامی که انرژی ملکه بر تمرین تقسیم توجه متمرکز شود، ما توان پاره کردن حجاب سطحی گرایی احساسی را که به طور معمول به دور خود کشیده ایم بدست خواهیم آورد. در این کیفیت از هشیاری، ملکه دل توان ورود به جهان احساسی درونی دیگران را خواهد داشت، و می تواند آنچه را که آنها تجربه می کنند تجربه کند. این موضوع در نظام کاری به عنوان ملاحظات بیرونی شناخته می شود و یک مرحله از «یادآوری خویشتن» است.

کسانی که در این فن تبحر پیدا می کنند، به نظر می رسد می توانند «ذهن ها را بخوانند». اما این چیزی بیش از دستیابی به حساسیتی احساسی که همه دارا می باشیم نیست و فقط یک ماشین

شاه دل: اینجا محلی است که ما توجه احساسی مان را با تلاش جهت می دهیم. در اینجا است که احساس محبت و شفقت می کنیم، زیبایی را تحسین می کنیم، از موسیقی خوب لذت می بریم و عشق غیر شرطی را تجربه می کنیم. در آلیس در سرزمین عجایب، شاه دل به اطراف می چرخد و از تمام کسانی که ملکه آنها را به مرگ محکوم کرده بود معذرت می خواهد. این دقیقاً صدایی است که درون ما، می تواند بفهمد در لحظه چه عملی صحیح است. همچنین آن بخش از ما است که می تواند بهای رشد روحانی را بپردازد و این که آرزومند است رشد کند و می فهمد علایق بخش های دیگر ماشین و یا حتی خود ماشین، می توانند برای هدف بیداری قربانی شوند. از طریق شاه دل است که ما پلی به من برتر و عملکردهایش می زنیم. یادآوری خویشتن، یک تجربه ی احساسی برترین استعداد است و هنگامی فعال می شود که شاه دل برای متمرکز ساختن توجه درون لحظه ی ایجاد یک هشیاری شدید نسبت به بودش در بدن فرد، درون یک زیست محیط و در محضر جهانی برتر و یا نفس برتر فرد، با دیگر شاه های مراکز متحد شود. اینجا جایی است که اتصال برقرار می گردد. پرشی درونی از جهان فیزیکی به جهان متافیزیکی.

عمیق ترین تجربه ی لحظه ی یک تجربه ی احساسی است. هر

این شاه دل است که این درک را تسهیل می کند. لحظه، همیشه کلید و دریچه و مدخلی به جهانی دیگر است. این کار ساده است که تمام توان عملی ساختن تمرکز هرچه بیشتر انرژی ارزشمند توجه جهت رخنه‌ی عمیق‌تر در اکنون ابدی گردد.

ژوکر: ژوکر بیانگر نیروی خلاق، یعنی مرکز جنسی است و با همان ظرفیت و گنجایش انرژی عمل می کند که مرکز احساسی عمل می کند. و خودش را با هر نوع تلاش برای خلاقیت مرتبط می سازد، خواه آن تولید بچه باشد و یا هنر. این مرکز، بخش منفی ندارد و قضاوت درباره‌ی آن، از مراکز دیگر می آید.

انرژی این مرکز، قدرتمند و لطیف است و به سادگی می تواند به راه منحرف و غلط مصرف شود. هنگامی که در بازی ورق مورد استفاده قرار می گیرد، بدون بروبرگردیک ورق وحشی است. تزریق انرژی جنسی به درون زندگی هم بازتاب‌های مشابه آن را دارد. شاهد اصلی برای این کار، استفاده از انرژی جنسی در تبلیغات و سایل ارتباط جمعی است، جایی که از آن برای فروش طیف وسیعی از محصولات استفاده می شود، مثل ادکلن، آبجو، آدامس، لباس و غیره. به خاطر استفاده غلط جوامع ما از این انرژی، به ویژه از طریق واسطه‌هایی مثل تلویزیون و سینما، ما عمیقاً گرفتار مجذوبیت شده‌ایم. بنابراین، هر کس که برای کار کردن روی

جهانی اش تسویه حساب کند. لازم است بندهای مجذوبیت به وجود آمده توسط آن را پاره کنیم و زمانی هم ضروری است در معرض وسایل ارتباط جمعی نباشیم. درضمن، نیروی جنسی در درون هر یک از ما به طور شخصی غلط عمل می کند. تشویش، از کوره در رفتن، و انحراف شدید رفتاری، بعضی از تجلیات غلط کار کردن نیروی جنسی است. بیدار شدن انرژی جنسی به خاطر نوع لباس در دیگران، نمونه یی از سکس پست و نامرغوب است.

سکس نامرغوب، بیداری نیروی جنسی بدون هرگونه ارضاء شدنی است. این اصطلاح اشاره دارد به تمام رفتارهای بیرونی که آگاهانه یا ناآگاهانه برای بیدار ساختن انرژی جنسی طراحی شده اند، از قبیل لباس پوشیدن، زبان، حالات بدنی، مزاح و سایر پدیده های فرهنگی. ما در این کارها انحراف توجهمان از هدف خلق حضور در لحظه را می بینیم و شروع می کنیم به درک این که جهان، آن گونه که ما آن را می شناسیم، آکنده از هزاران راهی است که ما خودمان را در آنها گم می کنیم.

به خاطر داشته باش هنگامی که مشاهده می کنی این مرکز چگونه عمل می کند، ماندن در فضای خنثی کمک می کند تا قضاوت را رها سازی. جنسیت ما برای این طراحی شده که گونه ها را تداوم بخشد و «نیروی الهی» را به ما ببخشد. آفرینش را. اینکه آن

کلکی که اکنون آگاهانه انتخاب می شود، درک این امر است که برای بسیاری از بخش ها، انتخاب های ما ناخودآگاه صورت می پذیرند. ما باید از جنبه ی جنسی سالم شویم. در این جامعه این به معنای بریدن خودمان از تمام تأثیرات خواب کننده ناشی از مصرف غلط این انرژی است، اما ضرورتاً به معنای مجرد ماندن نیست. آن یک تصمیم فردی است که درگیر عوامل متعددی است و در اینجا نمی توان از آن بیش از این سخن گفت.

برای غالب افرادی که در نظام کاری اند، روابط جنسی عادی که درون چهارچوب یک رابطه روی می دهد، ضروری و مفید است. کار کردن روی خود در زمینه ی یک رابطه می تواند برای هر دو نفر بسیار مؤثر باشد، به ویژه هنگامی که هر دو درگیر نظام کاری اند. البته این یک پیش شرط ضروری نیست.

تصمیم برای کار روی خویشتن، تصمیمی کاملاً ضروری است و نمی تواند به دیگری تحمیل شود. البته انجام آن، به خواستگاری مصیبت رفتن است.

مراکز برتر

در اینجا توضیحات ما درباره مراکز پنج گانه پست، چگونگی عملکرد آنها، کارهای غلط و رابطه شان با هدف بیداری، کامل می شود.

فصل پنجم ۱۵۷

از طریق تمرین‌های متعددی که برای تسهیل مشاهده نفس طراحی گردیده‌اند، می‌توانیم وجود این مراکز را مورد بررسی و تحقیق قرار دهیم و لذا کارهای غلطشان را کاهش دهیم. این فرآیندی از تزکیه و پاکسازی است. هرچه بیشتر خودمان را مورد مطالعه قرار دهیم، قدرت توجه، بیشتر به درون متمرکز شده، و تغییر در اندام واره را متأثر می‌سازد. پس از مدتی ممکن است سازواره (مکانیزم) این مراکز پست، کارایی اش بیشتر شود.

ما گذرگاه‌های عصب را باز می‌کنیم و اجازه می‌دهیم جریان ارتعاشات لطیفتر افزایش پیدا کنند. حساسیتی تازه ممکن است در بدن بیدار شود، و ما را قادر سازد جهان‌های درون و بیرون را با دید دیگری درک کنیم.

تمام اینها آماده‌سازی است، زیرا هنگامی که ما به کیفیت برتر آگاهی وصل شدیم، به عملکردهای خویشتن، مرکز احساسی برتر، و مرکز ذهنی برتر نیز متصل می‌شویم.

ممکن است لحظاتی را در زندگی به خاطر آوریم که آنچه را که کیفیت برتر آگاهی تشخیص داده بودیم، تجربه کرده ایم. بارها همراه با آنان خرد ما منبسط گشته است. در یک لحظه ما بینشی عمیق نسبت به یک جنبه از زندگی مان بدست می‌آوریم، درکی نمادین از چیزی که شاید، با واژه‌ها قابل بیان نباشد. این تجربه یک مرکز برتر است. درباره‌ی این عملکردها، دانش ذهنی اندکی فقط در حد چند

نظریه ساده وجود دارد، گفته می شود. مرکز احساسی برتر، در کیفیت سوم آگاهی و مرکز ذهنی برتر، در کیفیت چهارم آگاهی متجلی می گردند. مانطور که گفته شد این مراکز وجود دارند و کاملاً مشغول کار هستند، با این حال فقط می توان آنها را در کیفیات سوم و چهارم آگاهی تجربه کرد. تا هنگامی که زندگی مان همین گونه است، در سطحی از دومین کیفیت یا همان خواب، ارتباط با آنها امکان پذیر نیست. بنابراین، همچون خود آگاهی، این مراکز نیز توصیف ناپذیرند و فقط می توانند با جستجوی بیدارسازی آن کیفیتی از آگاهی مورد مطالعه قرار بگیرند که در آن متجلی می شوند.

مرکز جاذبه

درون هر یک از ما یکی از چهار مرکز پست (به جز مرکز جنسی) نسبت به سایرین، بسیار عمیق تر رشد یافته است. این مرکز را مرکز جاذبه نامیده اند. این مطلب هنگامی که ما بدن ها و تمایلات به چیزهای بد را در اطرافیان مان می بینیم کاملاً روشن است. بعضی ها گرایشی طبیعی به سوی ورزش دارند، مرکز جاذبه ی آنها در مرکز حرکتی است، می گوئیم آنها حرکت محورند. دیگران تمایلشان در جهت علاقه به تفکر است، مطالعه و افکار، آنها ذهن محورند. کسانی هم به سوی تعاملات اجتماعی کشیده می شوند و علاقه عمیقی به مردم دارند؛ آنها احساس محورند.

سرانجام، کسان دیگری هم هستند که تمایلاتشان در جهت مسائل غریزی است، مثل غذا، بدنسازی و جز آن، آنها غریزه محورند. مرکز جاذبه یک فرد تا حدی با شکل ساختار جسمش، و در سطح روانی با چگونگی درکش از واقعیت مشخص می گردد. آشکار است که در این زمینه می توان بسیار مطالعه نمود، اما عمیق شدن در این مطالب، خارج از منظر این کتاب است.

جمع بندی

تا اینجا طرحی مختصر از مراکز و چگونگی عملکردشان ارائه گردید. به هر حال برای شروع به مطالعه درباره مراکز، جزئیات ارائه شده کافی هستند و با مطالعه ی، بیشتر جزئیات بیشتر بررسی می شوند. هدف از مطالعه مراکز فقط این است که توجه را به آنها معطوف کنیم. هر چه توجه را بیشتر به آنها معطوف سازیم، «کارهای غلط» آنها را بیشتر و بیشتر کشف می کنیم. این کار از طریق جهت دادن به توجه و درک این مطلب که ما امکان انجام «کارهای صحیح» بیشتری را داریم، صورت می گیرد. ما شروع به حفظ انرژی و ایجاد تعادل در زندگی مان را می کنیم. با این رویداد، استعدادهای جدیدی که تاکنون نهفته مانده بودند، شروع به آشکار شدن می کنند و ما زندگی مان را به شیوه یی نو تجربه خواهیم کرد.

ما در توصیف سطوح توجه، می توانیم بینیم بدن ما، می تواند

سربازها، ملکه ها و شاه ها را به طور خودکار تحت شرایط بسیاری، اداره کند. در حقیقت اگر ما با خودمان صادق باشیم، می توانیم مشاهده کنیم، راننده ای درون ما وجود دارد که زندگی ما را بدون نیاز به توجه ما و یا با حداقل توجه، چنان نرم و روان پیش می برد که گویی خلبان خودکار آن را هدایت می کند. بنابراین ما در طول هفته، در سربازهای مراکز زندگی می کنیم و چشم به راه آخر هفته هستیم که ملکه های مراکز را تجربه کنیم؛ میهمانی ها، اجتماعات، افراط و تفریط ها و جز آن. همچنین در ملکه های مراکز است که ما قانون پاندولی-نوسانات-را تجربه می کنیم. این سازواره یی است که ما را در دوگانگی نگاه می دارد، زیرا تا هنگامی که ما، حتی اندکی میان تجربه ی مثبت و منفی رو به جلو و عقب در نوسان هستیم، ابتدا فرصت تجربه ی میانه را نداریم. هنگامی که پاندول، به نوسان درمی آید و باید در نظر داشته باشیم که آن برای اغلب ما به طور پیوسته در نوسان است، در فرآیند عبور از نقطه تماس مثبت و منفی، سرعش به اوج می رسد.

ما درباره ی در «مرکز ماندن» بسیار شنیده ایم. این به معنای متوقف کردن پاندول-آونگ-است. این فقط هنگامی اتفاق می افتد که ما مشتاق به رهاسازی نیمه مثبت شویم. ماشین ما نوسان مثبت ملکه ها را دوست دارد. بسیاری از ما در جستجوی شیوه یی برای اقامت در نوسان مثبت و حذف نوسان نیمه منفی ملکه ها هستیم که

منجر به انواع اعتیادها گردیده است. این امکان پذیر نیست. برای به دست آوردن مرکز باید بهای آن را که رها ساختن نیمه مثبت نوسان است، پرداخت. هنگامی که برای آموختن چیزی تازه به شاه‌های مراکز نیاز داریم، با اکراه با آنها می‌آمیزیم. به واسطه‌ی شاه‌ها می‌توانیم قصد و اراده را وارد زندگی مان سازیم.

استفاده از تقسیم توجه و کوشش برای یادآوری خویشتن نمی‌تواند پاره وقت و باری به هر جهت باشد. هر اتفاقی که برای ما بیفتد، این کیفیات باید به طور روزمره با ما همراه باشد. ما این کار را با درهم آمیختن با شاه‌ها انجام می‌دهیم. شاه‌ها، استعداد کنترل انرژی ملکه‌ها و استفاده از آنها برای خلق حضور را دارند. توان و استعداد دریافت و احساس چند وجهی شاه‌خاج، حرکت ارادی شاه‌پیک، انتخاب ارادی کلمات در شاه‌خشت و عشق بدون قید و شرط و بخشش شاه‌دل، همه باهم ترکیب می‌شوند تا ما را در لحظه حاضر متحد سازند. آنها استعداد و توانی دارند که می‌توانند بودش عادی دنیایی ما را به زیستی روحانی دگرگون سازند.

در فرآیند مشاهده‌ی نفس، شاه‌ها به سربازها و ملکه‌ها آگاهی می‌دهند و ما را قادر می‌سازند با شروع کنترل مرکزی، آشنا شویم. ملکه‌ها در خدمت خود بودن را رها ساخته و تبدیل به اندام‌های ادراک می‌شوند و دسترسی عمیقتر به آن کیفیت مبهم بشری را میسر می‌سازند که شهود نامیده می‌شود.

در مطالعه‌ی مراکز می‌بینیم چگونه توجه غلط جهت داده شده ما، موانع آگاهی برتر را که در فصل سوم توصیف گردیدند، شکل می‌دهد. از این رو، ما تشخیص می‌دهیم با معطوف کردن توجه به کارهای مراکز، شروع به کم کردن «کارهای غلط» آنها کرده و با کم کردن آنها موانع را کاهش می‌دهیم. هنگامی که «کارهای صحیح» بیشتری تثبیت شد، انرژی را رها ساخته و ارتعاش درونی مان را بالا می‌بریم تا به یک کیفیت برتر آگاهی «دست پیدا کنیم». به خاطر داشته باشید که هدف، ساخت یک ماشین کامل نیست، بلکه در مقام یک تجربه، متصل شدن به وجودی روحانی است که حقیقتاً هستیم.

تمرین‌ها

هدف ما از بسط و اجرای تمرین‌ها، نخست این است، که وجود مراکز را بررسی و محقق سازیم. برای غالب ما، اندیشه‌ی «وجودی» چند مغزی بودن، یک خیال است. هنگامی که این مطلب را بررسی و تأیید کردیم مشاهده‌ی سطوح متفاوت توجه، ضرورت پیدا می‌کند. مفاهیم جاری ما ممکن است تمایل داشته باشند تمام عملکردها را باهم در یک سطح از توجه جمع کنند. ضروری است شروع کنیم به دیدن این که چه مقدار از زندگی ما واقعاً ناخودآگاهانه سر می‌شود. زمان کوتاهی مثل یک روز را صرف مشاهده یکی از بخش‌های فرعی یک مرکز نمایید. توجه داشته باشید فقط آن دسته

از مشاهدات را ثبت کنید که کاملاً روشن باشند. مابقی، تفاله‌ها هستند و باید بی اعتبار شمرده شوند. در برابر تجزیه و تحلیل مقاومت کنید. این برای غالب بخش‌ها فعالیت بی‌هوده است و بخشی از گفتگوی غیر ضروری درونی به حساب می‌آید. توجه کنید که تمام تمرین‌ها برای تسهیل تقسیم توجه به کار می‌روند.

انجام تمرین‌هایی خاص برای هر مرکز ممکن است نوعی مقاومت به وجود آورد. سربازهای هر مرکز پراز رفتارهای عادت‌مند می‌باشند. برای مشاهده این مطلب باید چیزی سر راه عادت گذاشت، مثلاً ارائه یک راه حل برای انجام وظیفه‌ی ساده به شیوه‌ی دیگری. سایر تمرین‌ها هم برای آوردن هشیاری به عملکردی خاص طراحی گردیده‌اند.

مادر اینجا چند تمرین برای هر یک از عملکردهای مراکز پست ارائه کرده‌ایم. مرکز جنسی، بسیار مهم‌تر از آن است که در اینجا به آن ناخنک بزنیم. تمرین‌های مرتبط به مراکز چهارگانه پست ممکن است ناگهان، مراکز برتر، و یا کیفیت برتر آگاهی را بیدار سازند. از آنجایی که ما هنوز دسترسی قابل قبولی به مراکز برتر نداریم، هیچ تمرینی برای آنها نمی‌توان ارائه کرد. اینها ابزاری هستند که همچون خطوط راهنما در خدمت ساخت و تجربه قرار دارند. کار روی خود، فرآیندی خلاق خواهد بود. تمرین‌ها نیاز به ابتکارهای نو دارند تا در طول زمان بتوانند مؤثر واقع شوند. آنچه امروز ما را بیدار

می‌سازد، فردا به یک عادت تبدیل می‌شود.

مرکز غریزی

هم ملکه و هم شاه خاج در این کار عناصر مهمی هستند. هدف ما «خلق حضور در لحظه» است. ما می‌توانیم برای انجام این کار از حواسمان و همچنین توانایی شاه به خاطر هشیاری چند وجهی‌اش استفاده کنیم. در اینجا لازم نیست از سرباز سخن بگوییم. اگرچه پاره‌ای انضباط‌ها با تنفس کار می‌کنند، اما آنها پیشرفته‌تر از آن هستند که در اینجا بررسی شوند، آنها باید مستقیماً زیر نظر مربی انجام شوند.

تمرین ۱:

هنگام خوردن، هر لقمه از غذایتان را بچشید. هر لحظه از زندگی ما ارزشمند است. توجه کنید چگونه ما تمایل به «ناپدید شدن» درون غذاهای مان داریم.

تمرین ۲:

سپیده دم بیدار شو و روز را «مزه کن»، برو بیرون و هواراروی پوست خودت احساس کن، به طلوع خورشید نگاه کن، روایح را استنشاق کن و به معجزه روزانه‌ی آفرینش وصل شو.

تمرین ۳:

یک لحظه بایست، هشیاری ات را به سراسر اتاق و فضایی که خودت اشغال کرده ای بسط بده، همزمان به تنفس توجّه کن. هرچه در این کار ماهرتر شوی، می توانی در هر کجا که باشی، هشیاریت را به آنچه تو را احاطه کرده بسط دهی.

تمرین ۴:

در مقابل یکی از عادات خوردنت مقاومت کن. مثلاً اگر صبح ها قهوه می نوشی، آن را با چیز دیگری عوض کن، و یا اصلاً ننوش.

تمرین ۵:

نسبت به حالات بدنت هشیار باش. همان مرکزی باش که بدن با آن درگیر است، پس حالات بدن را که بایک وار هیدگی آرام بخش در ارتباط است، بپذیر. البته این کار تمام مراکز را متأثر می سازد و نه فقط مرکز غریزی را.

مرکز حرکتی

در اینجا ما تمرین هایی را بسط می دهیم که به ما جهت گیری ارادی فضایی را می دهد. غالب حرکات ما خودکار یا عادت مند

هستند. از همین رو ما در زیست محیط مان، همچون کسانی که در خواب راه می روند، حرکت می کنیم. ما امیدواریم هنگامی که حرکت می کنیم توجه مان را به لحظه بیاوریم.

این یعنی در هر لحظه، هر فعالیتی که ما بدان مشغول هستیم، ارزش این را دارد که کل توجه را معطوف به آن کنیم و این که آن فعالیت چقدر جزئی است، ابدأ مهم نیست. اگر کسی از شما نمکدان را خواست، آن کار را با تمام توجه تان انجام دهید. همین کار را در حین شستن ظرف ها، پوشیدن لباس و شانه کردن موهای تان انجام دهید.

ایجاد یک مانع در مسیر سرباز پیک، ضربه یی برای بیرون آوردن ما از حرکتی عادت محور است. توجه کنید ملکه چگونه بر سر ورزش ها و یا «اسباب بازی های» نوهی جان زده می شود. ما همچنین می توانیم مشاهده کنیم چگونه مرکز احساسی به واسطه ی یک احساس منفی به ملکه پیک متصل می شود، مثل بستن و بهم زدن درها و یا صرف انرژی شدید در هر حرکتی. هر تلاشی برای انجام یک حرکت ارادی با شاه پیک همراه است و می تواند نیروی توجه این مرکز را به لحظه بیاورد.

تمرین ۶:

مانعی بر سر راه حرکتی عادتمند قرار دهید. جای سطل آشغال

را در آشپزخانه تغییر دهید. از مسیر دیگری به سر کارتان بروید، اگرچه زمان بیشتری ببرد.

تمرین ۷:

به گونه‌ی متفاوت راه بروید. قدم‌هایتان را تغییر دهید. در فروشگاه‌های بزرگ عقب عقب راه بروید، این کاری است برای ملاحظه‌ی درونی.

تمرین ۸:

در فاصله‌ای کوتاه، چنان حرکت کنید که قدم‌هایتان ارادی و آگاهانه باشد؛ همچون کسی که روی یخ نازکی راه می‌رود.

تمرین ۹:

هنگامی که دستتان مشغول انجام یک کار ساده است، آگاهانه به آن بنگرید. چنان به آن نگاه کنید که گویی دست یک غریبه است.

مرکز ذهنی

اینجا مرکز کلمات و اندیشه‌ها است. یکی از بزرگترین دشمنان آگاهی، سرباز خشت است که به عنوان مرکز شکل دهنده شناخته می‌گردد. در اینجا است که گفتگوهای غیرلازم و دروغ به وجود

می آیند. همچنین در اینجا ممکن است ما در اندیشه یی گم شویم، حتی در اندیشه یی ساختگی.

ملکه خشت قهرمانی بزرگ در منازعات و انگیزه ها است. در اینجا هدف بیداری، در بست تسلیم ایده آل ها و انگیزه های سیاسی می گردد. به ویژه هنگامی که آنها خوراکی برای همذات پنداری هستند. مردمان یکدیگر را بر سر این مسائل می کشند. هدف تمرینها در اینجا شبیه تمرین های مرکز حرکتی، برای ایجاد مانع در برابر عادات و خلق قصد و اراده است.

تمرین ۱۰:

یک واژه ی متداول را انتخاب و آن را یک روز از لغتنامه تان حذف کنید. بعضی از کلمات مورد توجه در کار، «باید»، «توانستن»، «می باید» و «می بایست» است. توجه کنید چگونه مرکز شکل دهنده تان به سرعت تمرین را فراموش می کند. هنگامی که آن را به خاطر می آورید، فرصت این را دارید که جمله ای را با قصد بسازید.

تمرین ۱۱:

به کار بردن عبارت های خودکاری چون «حالتان چطور است؟» یا «چه خبر؟» را مشاهده کنید. سعی کنید آنها را با عباراتی جایگزین سازید که همان معنی را می دهند اما قصد و نیت بیشتری

در آنها وجود دارد.

تمرین ۱۲:

قصه گویی از گذشته را متوقف سازید. تلاش کنید فقط از چیزهایی صحبت کنید که مرتبط به حال است. هنگامی که سکوت روی می دهد آن را گرامی بدارید.

تمرین ۱۳:

هنگامی که صحبت می کنید، هر لحظه یک واژه بسازید، به ویژه هنگامی که درباره ی چیز مهمی صحبت می کنید. از تکرار آنچه قبلاً گفته اید پرهیز کنید. این کار نیازمند شجاعت و اعتماد است. اگر در مقابل، حضور را ایجاد کنید، درمی یابید هنگام انجام این کار بسیار خردمند هستید، چرا که در این حالت اظهارات و گفته ها از شاه سرچشمه می گیرند و نه از سرباز، ممکن است لحظاتی هم از منابع برتر نشأت بگیرند.

مرکز احساسی

این مرکزی است که با مردم و تأثرات، یا زیبایی درگیر است. تمرینها در اینجا برای این طراحی گردیده اند که قصد و اراده را در روابط ما بیدار ساخته و با اندیشه ی عشق بدون شرط، رابطه برقرار

کنند. چیزی که جزء دارایی های مرکز احساسی برتر است. مهمترین وظیفه ما کار کردن بر علیه عادات در این مرکز است؛ چرا که عادات در اینجا بزرگترین موانع در برابر بیداری هستند. توجه داشته باشید که این مرکز به طور بالقوه یک اندام قدرتمند ادراک است، اما هنگامی می تواند آن گونه باشد که از موانع احساسات منفی و ملاحظه درونی پاک شده باشد. ما همچنین امیدواریم سرعت مرکز احساسی را از طریق مشاهده تثبیت کنیم.

تمرین ۱۴:

رابطه و تماس سرباز دل با مردم از روی عادت است. عادت در هر یک از ما متفاوت از دیگری است. از این رو، نخستین کار مشاهده و شناسایی عادت است. آنگاه مانعی در برابر یک یا چندتا از آنها قرار دهید تا تماس و رابطه ای متفاوت را تجربه کنید. این کاری است بر علیه ملاحظه درونی که در این حوزه شکل می گیرد.

تمرین ۱۵:

ملکه دل در برابر مردم، جبهه می گیرد، غیرممکن است بتوان آن را وادار کرد آنها را مستقیماً در لحظه درک کند. شروع کنید به مشاهده ی روابطتان با افراد مختلف در متن حساسی که برای آنها باز کرده اید. غالب آنها عصبیت های جزئی و کوچکی هستند که در

طول زمان شکل گرفته اند. با کار حقیقی، هر کس را در هر زمان، آشنایی تازه می بینید که با او روبرو شده اید.

تمرین ۱۶:

شاه دل ظرفیت و استعداد بخشش را دارد، هم بخشش خودمان را و هم دیگران را. ما مایلیم در برابر خودمان سخت باشیم، و این به ویژه هنگامی صحیح است که شروع به کار روی خودمان کرده باشیم. بیاموزید لحظه به لحظه ببخشید. حساب ها را چنان رها کنید که گویی آنها به وجود آمده اند تا فرد را قادر سازند در زندگی اش هر لحظه، با مردم تازه ای باشد.

تمرین ۱۷:

طعمی از زیبایی را پرورش دهید. این فقط شامل مخلوقات طبیعت نمی شود، بلکه همچنین شامل بهترین چیزهایی است که فرهنگ بشری ارائه کرده است. یعنی موسیقی کلاسیک، شعر، اپرا، باله، غذا و شراب خوب و جز آن. اینها سطح برتری از تأثر را ارائه می کنند.



رنج و دیگر ملاحظات

انسان برای درد و لذت خلق شده
و هنگامی که این کیفیات را به خوبی درک کند،
از میان جهان به نر می عبور می کند.
درد و لذت به خوبی به هم بافته می شوند،
تالپاسی برای روح الهی باشند.
"ویلیام بلیک"

تجربه ی زندگی هیچ بشری نمی تواند انکار کند که خودش بشر
آکنده از رنج است. زندگی کردن یعنی رنج بردن، رنج بردن یعنی
زندگی کردن، تحمل کردن، تجربه کردن، به دوش کشیدن آن،
احساس درد، لذت، غم و شادی آن. اینها همه بخشی از تجربه ی
بشری هستند. هنگامی که این مطلب را تصدیق کرده و می پذیریم و
دیگر از آن فرار نمی کنیم و یا در حال انکار واقعیتش هستیم، آگاه

می‌شویم که خلق انسان، در خدمت یک هدف است. هدفی که در شعر بلیک بدان اشاره گردیده است.

رنج در این سطح از بودش واقعیتی جهانی است و در نظام کاری کاملاً دقیق توضیح داده شده است. در اینجا ما به گونه‌ها یا سطوح متفاوتی از رنج می‌پردازیم.

رنج بردن غیر ضروری

در سطح بودش عادی، بیشتر رنج‌هایی که تحمل می‌کنیم، غیر ضروری‌اند. هریک از موانع آگاهی برتر رنج‌هایی غیر ضروری را خلق و حمایت می‌کنند. دلوپسی و نگرانی، همذات‌پنداری ما با آن دسته از احساسات منفی است که آنها را به آینده ربط می‌دهیم و همچنین ملاحظه درونی به هنگامی که از دیگران می‌ترسیم و این که درباره ما چه فکر می‌کنند، فقط دو نمونه از رنج بردن غیر ضروری است که در سطح زندگی عادی خلق می‌کنیم.

گمان کنید ما موافقت کرده‌ایم کاری را برای کسی و یا با کسی فقط به منظور خوشحال کردن آنها انجام دهیم، بنابراین، هنگامی که از ما سؤال می‌کنند، می‌گوییم «بله». با این همه، این بله بازتاب حقیقی خواسته‌های ما نیست. ما در درون، بطور پنهانی آرزو داریم بگوییم نه. ما فقط بدین علت بله گفتیم که آنها را خوشحال سازیم، دست به ملاحظه درونی زدیم و آنگاه دروغ گفتیم و ماهیت حقیقی

احساساتمان را برای آن دوست یا فامیل آشکار نساختیم. حال چه پیش خواهد آمد؟ ما به زمان ایفای تعهد در مقابل بله ای که گفتیم، نزدیک می شویم. اما با این همه، ما همذات پنداری کرده ایم و مایل نیستیم دروغمان را پس بگیریم.

پس از این که کاری را که باید انجام می دادیم و دوست نداشتیم، انجام دادیم؛ عصبانی می شویم. ما از این که خودمان را به طور کامل تغذیه نکردیم، یک احساس منفی را تجربه می کنیم و بارها آن را بر روی دوست یا فامیلمان فرافکن می کنیم. از آنها عصبانی هستیم که ما را وادار به انجام کاری کرده اند که دوست نداریم آن را انجام دهیم، پس گرفتار حلقه یی معیوب می شویم. این همان کاری است که بر سر کسانی که دوستشان داریم می آوریم. ما به آنها دروغ گفته ایم و با عدم بیان صادقانه احساساتمان دست به فریب زده ایم. آنگاه این احساسات مخرب را به آنها فرافکن می کنیم.

تمام اینها به این علت به وجود می آید که تصور می کردیم با این کار آنها را خوشحال می سازیم. آیا این چیزی است که ما می خواهیم تحت نام عشق انجام دهیم؟ این آشکار خواهد شد که ما نسبت به خودمان مسئول هستیم، و ابراز عشقمان، بیان صادقانه ی احساسات حقیقی ما است. اگر کسی شما را حقیقتاً دوست داشته باشد، شما را کاملاً دسترس ناپذیر می یابد. این نمونه یی از رنج بردن غیر ضروری است. توجه کنید اگر بیشتر زندگی بیدار ما، که در دومین کیفیت

آگاهی صرف می‌گردد، جایی که تا حدی تمامی بودش ما پر از پنداربافی، همذات گرایی، احساسات منفی، ملاحظات درونی، دروغ و گفتگوهای غیرضروری است، پس سطح رنج‌های غیرضروری ما باید بزرگ و فشرده باشد. این منطقی گریزناپذیر است. ما می‌توانیم از این استدلال ساده بینیم رنج بردن غیرضروری سطحی است که واقعیتهای دیگر زیر آن وجود دارد. اگر هشیاری ما آکنده از نمایش‌های رنج‌های غیرضروری باشد، ما حتی توان درک نمایش بزرگتری که زیر این سطح خوابیده است را هم نداریم. از این رو تمام کار ما برای آشکار ساختن موانعی است. آنها در روان ما فعالند و آشکار ساختنشان منجر به محو حجاب رنج‌های غیرضروری خواهد گشت که میان ما و درک و دریافت مستقیم ما از حقیقت قرار دارند.

رنج بردن ضروری و سپرها

در اینجا ما به رنج‌های واقعی یا ضروری می‌رسیم. زندگی در حقیقت، همان طور که شعر بلیک بیان داشت، ترکیبی است از دوگانگی‌های شادی و غم، پیروزی و شکست، درد و لذت و خوشحالی و غمگینی است؛ اینها تجربه‌های ضروری زندگی‌اند. و ما هر کسی که باشیم، به سراغ همه ما می‌آیند. تمام رنج‌های غیرضروری ما، سپری در برابر تجربه‌ی مستقیم رنج‌های واقعی

می باشند. یک سپر، یک دیوار یا پارتیشن، یک بن بست، و یا یک وسیله‌ی جذب کننده که ضربه‌های زندگی را نرم می کند. جهان درون ما چنان با سپرها محصور گردیده که تضادها در آنجا به همزیستی شان ادامه می دهند. بدین علت است که ما چندین من هستیم. در شروع زندگی همه چیز ساده بود. ما حقیقت را درک می کردیم و مستقیماً آن را ابراز می داشتیم. هرچه بزرگتر شدیم، ابراز مستقیم حقیقت، هرچه کمتر و کمتر دسترس پذیر شد. همچنانکه به بسط شخصیت غلط مشغول شدیم، ضرورت پیدا کرد که این دیوارهای داخلی، یا سپرها را برپا داریم تا تضادهای رشد یافته را دربر گیرند. اگر در یک لحظه، تمام سپرهای ما برداشته شوند، ما عملاً دیوانه می شویم و قادر نخواهیم بود آگاهی موجود در این توده تضادها را که درون ما وجود دارند، به کار ببریم.

نظام کاری به شهامت نیاز دارد و خطرناک است. هیچ تضمینی وجود ندارد. باید شهامت درهم شکستن دیوارها را پیدا کنیم و با تضادها و رنج‌های واقعی مان روبرو شویم. برای انجام این کار باید آن تصویر خیالی از خودمان، یعنی آن شخصیت غلط را رها یا قربانی کنیم و شخصیتی واقعی برپا داریم که ذات را تغذیه و حمایت کرده و به آن اجازه دهد تا بالغ شود. تنها به واسطه ذات است که ما می توانیم رنجهای واقعی را تجربه کنیم. به واسطه‌ی این فرآیند، ما به عنوان تجربه و نه یک عقیده یا نظریه، شروع به کشف معانی

حقیقی تر زندگی می کنیم که هم شخصی و هم کیهانی است.

معیار و نسبت

اکنون ما شروع به دیدن تصویری وسیعتر کردیم، دیگر به سادگی همذات پنداری های حقیر لحظه را با معیار حقیقی زندگی جایگزین نمی کنیم. اگر زندگی حقیقتاً برای تکامل شخصی من طراحی شده، (خواه بدان آگاه باشم یا نباشم) و اگر حقیقت در این لحظه که بام خانه من نشست می کند، نسبت به تصویر وسیعتر اهمیت کمتری دارد، آنگاه همچون یک کار روزمره دنیوی با آن روبرو می شوم، توجه کامل به آن نشان می دهم و می دانم که طرحی درونی، برای فرآیند بیداری شخصی من طراحی گردیده است. آنگاه رنج بردن غیر ضروری را متوقف می سازم و دردی را تجربه می کنم که بخشی از رنج حقیقی زندگی را دربردارد، و این بر خورد، صرفاً برای سرعت بخشیدن به رشد روحانی ام باشد.

استفاده ی صحیح از برخورد و اصطکاک

استفاده ی صحیح از برخورد یا اصطکاک، یک عنصر اساسی در فرایند بیدار شدن است. شکسپیر نوشت: "خوشی ها محصول بدبختی ها و فلاکت ها هستند." اصطکاک، درد، فلاکت، دشواری و مقاومت همه بخشی از تجربه بشری هستند. آنها گریزناپذیرند.

تمام تلاش های ما برای فرار از آنچه که گریزناپذیر است، رنج های غیر لازم ما را تشکیل می دهند. با این کار ما آنچه را که واضح است، ندیده می گیریم. گرمای ناشی از برخورد و اصطکاک، آن چیزی است که برای شعله ور شدن آگاهی مورد نیاز است، و اگر این همه از آنها را نداشتیم می باید آن را اختراع می کردیم. یکبار دیگر می بینیم نظام کاری در کجا ارزش های زندگی را واژگون می سازد.

در زندگی عاری از نظام کاری، ما در جستجوی پرهیز از برخورد خواهیم بود. در نظام کاری می آموزیم برخورد و اصطکاک را در آغوش کشیم. این مبارزه زندگی است که هنگام برخورد با آن قدر تمندتر، قویتر، زنده تر، بیدارتر و روشن تر خواهیم شد. این قابل اثبات است. این یک نظریه نیست، یک حقیقت است.

همچنان که ما از رنج های غیر لازم کاسته و در ارتباط مستقیم تری با رنج های لازم قرار می گیریم، تحت نفوذ تأثرات مختلفی قرار می گیریم. اسپنسکی سه دسته از تأثرات را توصیف کرده است که برای ما قابل دریافت است. او آنها را فقط تأثرات دسته ی الف، دسته ی ب و دسته ی ج نامیده است.

تأثرات الف، ب، ج و مرکز مغناطیسی

تأثرات دسته الف، تأثرات زندگی هستند، کشش ها و تقلای های وهم، پول، قدرت، سکس، امنیت، فرار از درد، موفقیت، شهرت،

خوشبختی، تملکات، یادآوری، همه تأثراتی هستند که زاینده رنج‌های غیرلازمند. آنها به قول و وعده‌ی صیقل یافته چسبیده‌اند که حتی هنگام دست یافتن هم ارضاء نمی‌شوند. آنچه در فرآیند تجربه‌ی آنها اساسی جلوه می‌کند، تهی و بی‌معنی بودن شان است. همچنانکه ما از موانع آگاهی کم می‌کنیم، رنج‌های غیرضروری را کاسته و اوهام تولید شده توسط تأثرات الف را آشکار می‌سازیم، تأثرات دسته ب باقی می‌ماند که اثرات آموزش‌های آگاهانه است. مثلاً دین مسیحیت باقی مانده آموزش‌های حضرت مسیح (ع) است. تمام ادبیاتی که ذاتاً با این آموزش‌ها در ارتباطند و یا رویکردی به فلسفه و متافیزیک دارند، می‌توانند تجلیات این دسته از تأثرات قلمداد شوند.

هنگامی که چیزی نوشته شد دیگر نمی‌تواند حقیقت لحظه به حساب آید؛ دیگر زنده نخواهد بود و منجمد می‌گردد. هرچه این اثرات و باقی مانده‌ها قدیمی‌تر شوند، هرچه بیشتر ترجمه، تفسیر و دستکاری شوند، از نیت اصلی آموزش، دورتر و دورتر می‌گردند. حقیقت ناب آموزش، رقیق می‌شود و به کل از اصل جدا می‌گردد، و یا از قصد و نیت اولیه منحرف شده و پیچیده می‌شود. با این همه تأثرات دسته ب، از زندگی و تأثرات دسته الف برتر بوده و از آنها نشأت نمی‌گیرند. هر یک از ما که اقدام به خواندن کتابی از این دست می‌کند، حجم مشخصی از تأثرات ب را در شاه دل که بخش نظری

مرکز احساسی است، انباشته ساخته و آنچه را که نظام کاری مرکز مغناطیسی می‌نامد، شکل می‌دهد.

همچنان که این مرکز شکل گرفته و رشد می‌کند گرسنه‌ی تأثرات بیشتری از نوع ب می‌شود و به جستجوی قطعه‌های ناپیدای معمایی می‌رود که هشیاری ما نسبت به آن تیره و مبهم است. همچنان که در این مسیر پیش می‌رویم، کشف می‌کنیم در این تأثرات چیزی مفقود است. پس به جستجو بر می‌خیزیم تا شکاف‌ها را پر کنیم. در این فرآیند ممکن است نسبت به انباشته‌سازی افکار و اندیشه‌ها، ناآگاه باشیم، اما این یک آماده‌سازی برای رویارویی با تأثراتی بس عمیق‌تر است.

تأثرات دسته ج، آموزه‌های زنده‌بی هستند که مستقیماً به وسیله کلمات از دهان کسی منتقل می‌گردند که عملاً زنده و مشغول به آموزشی است که مبتنی بر سنت کهن انتقال دهانی حقیقت است که همچون زنجیری زنده رو به عقب امتداد یافته و تا آغاز حیات بشر در روی زمین می‌رسد. این موضوع، بیان و تصدیق این حقیقت است که خارج از زندگی نیروهایی وجود دارند که به بسط روحانی ارواحی که کالبد‌های جسمانی را اشغال کرده‌اند، علاقه‌مندند. این تأثرات دسته ج هستند که سوراخ‌ها و فضا‌های خالی تأثرات دسته ب را پر می‌کنند. ارتباط با تأثرات دسته ج از طریق ایجاد یک وقفه و شکاف برای کسی است که تشنه‌ی یافتن پاسخ‌هایی است که

زندگی شان آنها را طرح می کند و نشان دهندگی پایان جستجو و آغاز کار است.

رنجهای ارادی

بنابراین بر علیه رنج های غیر ضروری کار می کنیم و تأثرات دسته الف را پشت سر می گذاریم. با رنج های واقعی روبرو می شویم و شروع به جمع کردن تأثرات دسته ب می کنیم. سپس، با تأثرات دسته ج تماس برقرار می کنیم که به همراه خودش ضرورت رنجهای ارادی را به ارمغان می آورد.

تأثرات ج در نخستین تماسش با ما سبب نفوذ و ریزشِ حجم عظیمی از دانش نو می گردد. همچنانکه ما شروع می کنیم این ادراکات و دریافت های تازه را در زندگی روزمره بکار ببریم، متوجه می شویم لازم است پرداخت های مشخصی را انجام دهیم. خواهیم دید به منظور پیش رفتن برای ایجاد فضا جهت این تأثرات باید شیوه هایی از بودش مان را رها سازیم. این شروعی است برای رنج های ارادی. از آنجا که ماهیت ویژه ی رنج بردن ارادی، نسبت به هر فرد مسافر منحصر به فرد است، لذا در اینجا نمی توان صحبت زیادی از آن کرد. به خاطر داشته باشید که این طریق فهم و درک است. شما و حضور شما باید با راهنمایی یک معلم، دوره و نیازهایش را مشخص سازد. رنج ارادی شامل کار بر علیه ماشین

است. انجام دادن کارهایی که ماشین نمی خواهد انجام دهد. این شروع کار است. ماشین نمی خواهد با ضعفهایش روبرو شود و ترجیح می دهد با سپرهایش آنها را پنهان سازد. ماشین نمی خواهد تصدیق کند وحدت ندارد، اراده ندارد و کاری از آن بر نمی آید. ترجیح می دهد در رفاه و آسایش باشد در حالی که نظام کاری به ویژه برای ایجاد عدم رفاه و آسایش طراحی گردیده است، برای دربرگرفتن برخورد و اصطکاک طراحی شده، نه انکار وجود و یا پرهیز از آن.

برای رویارویی با ضعف هایمان و پذیرش وجود سپرهای مان، عمیقاً درک می کنیم که مادر خواب هستیم و نیازمندیم نسبت به انجام رنجهای ارادی عمیقاً متعهد شویم. از طریق این عمل اراده، و فقط از همین طریق، این فرصت را پیدا می کنیم تا ارباب ماشین شویم، وحدت و تمامیت را بسط دهیم و یک کننده شویم. آنگاه واقعیت معمولی را با ابعاد سه گانه اش پشت سر گذاشته و در بعد چهارم که همیشه آنجا است، و در اکنون ابدی انتظار ما را می کشد، نفوذ می کنیم.

تمرین ها

تمرین ۱: رنج های غیر ضروری

تمرین ها برای این ساخته شده اند که به ما کمک کنند این

اندیشه‌ها را بررسی و تصدیق کرده و آنها را در عمل مشاهده کنیم. بخش‌های اصلی جهان درون ما متقاعد گردیده‌اند آنچه که نظام کاری با نام رنج‌های غیر ضروری به آنها اشاره می‌کند، چیزی است که زندگی در اطرافش می‌چرخد.

آنجا که اسپنسکی اشاره می‌کند که ما حاضریم همه چیز را فدا کنیم مگر رنج‌های مان را، به این رنج‌ها اشاره می‌کند. برای بررسی و محقق ساختن رنج‌های غیر ضروری، باید نتایج و اثرات فرآیندهای رؤیابافی، همذات‌پنداری، عواطف منفی، دروغ‌گویی، گفتگوی نالازم و ملاحظه درونی را مورد بررسی و مشاهده قرار دهیم.

هنگامی که به خودمان دروغ می‌گوییم و یا هنگامی که انرژی مان را به دیگری می‌دهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ هنگامی که در درک و دریافت حقیقتی در پس حجاب یک واقعیت‌پنداری که هویتمان را به آن چسبانده‌ایم شکست می‌خوریم، چه اتفاقی می‌افتد؟ در زندگی خودتان به اینها نگاه کنید. ببینید هنگامی که از «شیفتگی و خواب و خیال» بیدار می‌شویم چگونه رنج می‌بریم.

تمرین ۲: سپرها

یادتان باشد همه چیز یک فرآیند است. اگرچه ما ظاهراً ساختارهایی پابرجا و ثابت را در درون برپا می‌داریم، اما هر یک از

آنها در لحظه عمل میکنند. تجلی بیرونی آنها به واقعیت فیزیکی، ممکن است شکل انواع رفتارهای عادتمند را به خود بگیرد، یا فقط ممکن است یک خارش ایجاد کند. همیشه توجه کنید که چگونه ماشین شما ممکن است، مثلاً، در یک لحظه مشخصی که حقیقتی عملاً مهم توسط کسی بیان می شود، به سرفه بیفتد و یا اینکه چگونه چیزی کاملاً سطحی در میان مکالمه یی عمیق، ما و مکالمه را کاملاً منحرف می سازد. هشیاری تان را نسبت به آن انحرافات کوچکی بسط دهید که مانع انتقال از شخصیتی به شخصیتی دیگر می گردد؛ یعنی مانع ورود اطلاعاتی می شوند که در تصویرِ توهمی ما از خودمان اختلال ایجاد می کنند. توجه کنید، چگونه به خوبی ضعف های مان را عقلایی می سازیم، آنها را به شیوه یی بیان می داریم که عذری برایشان داشته باشیم، اجازه انجام کارهایی را به آنها می دهیم که خودمان، نه حق انجام آنها را داریم و نه حتی حق نگریستن به آنها را. اینها فقط چند نمونه از شکل گیری فرآیند سپرها می باشد.

تمرین ۳: رنج های ضروری

در اینجا ما وارد قصد و نیت می شویم. قصد برای رویارویی مستقیم تر با زندگی مان، قصد برای تصدیق آگاهانه ی حقیقت هستی مان، برای دیدن عدم یگانگی مان، خواب بودن مان، مکانیکی

بودن مان، نامتعادل بودن مان. در اعتراف به ضعف های مان در پیش خودمان قدرت زیادی نهفته است و تسلط شخصیت ساختگی را بر ما ذوب می کند. یکی از مراسم کلیسای کاتولیکی اعتراف است. این ابزاری است که به این هدف کمک می کند. موقعیت مان را برایمان آشکار می سازد. خود را آنگونه که هستیم می بینیم و نه آنطور که تصور می کنیم باید باشیم. هر روز هرچه عمیقتر به درون فرآیندهایی فرو روید که مانع دسترسی به اکنون ابدی می شوند.

تمرین ۴: معیار و نسبیت

تمرین کنید در میان یک درگیری روزمره عقب بایستید و آن را از منظر وسیع تری نگاه کنید. این که این رویداد پس از ده سال و یا حتی پس از ده روز چگونه بر من ظاهر خواهد شد. روی این کار کنید که برخوردهای تولید شده در زندگی روزمره تان را در مقام فرآیندهایی ببینید که تکاملتان مبتنی بر آنها انجام یافته است.

تمرین ۵: برخورد و اصطکاک

نحوه رویارویی ما با برخورد یا اصطکاک دارای اهمیت محوری می باشد. در کیفیات پست تر آگاهی، هدف ما، پرهیز از برخورد است. ما باید رفتارهایی را شکل دهیم که برای برخورد (به خاطر فرصتی که در کار برای ما ایجاد می کند) ارزش قائل شویم. ما

معمولاً مقدار زیادی انرژی مصرف می کنیم که یا از برخورد اجتناب کنیم و یا در برابرش مقاومت ورزیم. این کاری است بیهوده و انرژی حیاتی ما را تهی می سازد. با پذیرش برخورد و اصطکاک و با این احساس مثبت که هر مصیبتی که به سراغ ما می آید برای رشد بیشتر روحانی ما طراحی گردیده، بدون هیچ واسطه‌یی با زندگی مان روبرو می شویم. دوباره تکرار می کنیم، این یک حقیقت است، خواه ما بدان آگاه باشیم و یا نباشیم. اما با آگاه شدن به آن، رشد و توسعه مان را سرعت می بخشیم.

تمرین ۶: تأثرات الف، ب و ج

به زندگی تان با جداسازی تأثرات از هم نگاه کنید. حضرت مسیح (ع) توصیه کردند: «آنچه متعلق به امپراطور است را به امپراطور واگذار کنید». این اشاره‌یی است به تأثرات دسته‌ی الف، تا زحمت‌ها و تقلای‌هایی که کار، خانواده، پول، موفقیت، تملکات و تقاضاهای شان بر سر هویت شما می آورند را، مشاهده کنید. همچنین به تأثراتی توجه کنید که شما را از شیفتگی تأثرات نوع الف بیرون می کشند. اگر این تأثرات درون شما وجود نداشته‌اند، هرگز این کتاب را نمی خواندید. سپس مداخله و شفاعت مستقیم جهان نامریی را، در رویدادهای ظاهراً انضباطی زندگی تان جستجو کنید که شما را به جستجوی مسائل رازورزانه تر کشانده است؛

چیزی که همزمانی نامیده می شود.

تمرین ۷: رنجهای ارادی

همچنان که در نظام کاری پیش می روید خواهید دید چه چیزی توهم و پندار شخصی شما را تقویت و حمایت می کند. شما آن دسته از عادات و الگوهای رفتاری و شیوه های دیدن و فهمیدن مردم را در زندگی تان کشف می کنید که از شخصیت ساختگی و کاذبتان حمایت و پشتیبانی می کنند. از این طریق، آگاهی تازه و مسوولیتی تازه به بار می نشیند. انتخاب های تازه یی امکانپذیر می شوند. شروع به ایجاد مانع در برابر عاداتتان می کنید، شروع به مقاومت در برابر نیروی حرکتشان می کنید. این کار موادی جدید برای مشاهده، و فرصت هایی جدید برای یادآوری خویشتن به دست می دهد.

پایان