

آگاهی و مایا

آموزه‌های رابرت آدامز

مترجم: مهران رودسری

با سپاس از خانم مرضیه مرادپور که کار انتخاب مطالب و ویرایش متن فارسی این کتاب را انجام دادند.

با سپاس از آقای مهدی ایزدبخش که در ویرایش بخش‌هایی از این مجموعه کمک کردند.

فهرست

۹.....	تو باید تجربه خودت را داشته باشی
۱۳.....	تولدی نیست
۱۹.....	اقرار من
۲۳.....	چهار اصل خودآگاهی
۳۱.....	سه وسیله خودآگاهی
۳۸.....	کار با ۴ اصل خودآگاهی
۴۴.....	دو وسیله نقلیه
۵۰.....	این شوخی کیهانی
۵۵.....	تو حتی وجود نداری
۶۳.....	ذهن را آرام کن و واقعیت خودش می‌آید
۷۰.....	زندگی هم‌زمان
۷۶.....	فقط باش
۸۳.....	ما اینجاییم که هیچی ندانیم
۸۶.....	هر چه می‌کنی را متوقف کن
۹۲.....	هوش نامحدود (نامتناهی)
۱۰۲.....	برهمن چیست؟
۱۰۸.....	هیچ اشتباهی وجود ندارد
۱۱۴.....	دیگر نجنگ
۱۲۰.....	آیا این دنیا غیرواقعی است؟
۱۲۸.....	یک عارف چگونه زندگی می‌کند
۱۳۶.....	همه‌اش یک خواب است
۱۴۲.....	اراده و تقدیر
۱۴۵.....	از خلق درآوردن دنیا
۱۵۱.....	در این دنیا چگونه عمل کنیم؟
۱۵۹.....	درمانگری معنوی
۱۶۶.....	سه پرسش عمومی
۱۷۲.....	قدرت سکوت در کار است
۱۸۰.....	ماورای دنیای مایا
۱۸۷.....	معلم حقیقی در درون است
۱۹۱.....	نوشیدن یک فنجان قهوه
۱۹۶.....	همه به دنبال شادی هستند
۱۹۸.....	تجربه‌ای از خودم
۲۰۳.....	چقدر شور و شوق بیدار شدن را داری؟

پیشگفتار

زمانی می‌رسد که باید هر چه می‌دانی را دور بریزی

ماهارشی

رابرت آدامز (۱۹۹۷-۱۹۲۸) در آمریکا متولد شد و در جوانی نزد یوگاناندا رفت و تحت تعلیم وی قرار گرفت و سپس با راهنمایی یوگاناندا به هند رفته و نزد رامانا ماهارشی مسیر معنوی خود را ادامه داد. سه سال آخر عمر ماهارشی را با او بود و پانزده سال دیگر در هند ماند و نزد اساتید دیگری چون نیسارگاداتا، نیم کارولی بابا و ... تعلیم دید. سپس به آمریکا بازگشت و آموزه‌های رامانا ماهارشی را اشاعه داد.

آدامز هرگز کتابی ننوشت. کتاب‌هایی که از او هست، شاگردانش از روی آموزه‌های او در جلسات یادداشت‌برداری کرده‌اند. مطالب این مجموعه حاضر مربوط به سال‌های پایانی عمر رابرت آدامز هستند که از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۳ در جمع علاقه‌مندان ایراد شده و بعدها بر روی نوار پیاده شده است. در این جلسات، ابتدا آدامز به سخنرانی درباره موضوعات مختلف خودآگاهی می‌پرداخت و در انتهای هر جلسه شاگردان سؤالات خود را از او می‌پرسیدند. چکیده‌ای از گفته‌های او ترجمه شده‌اند.

همان‌طور که خود آدامز می‌گوید «کتاب خواندن برای انگیزه بخشیدن است». کسی با کتاب خواندن و تمرینات معنوی به روشن‌ضمیری نمی‌رسد. کتاب‌ها و نوار و ویدیو به منظور انگیزه بخشیدن برای شروع مسیر خودآگاهی هستند، نه ازدیاد آشغال‌هایی که در سطل زباله ذهن داریم. آدامز می‌گوید «بسیاری از مردم

کتاب‌های زیادی می‌خوانند، آدوایتا ودانتا، رامانا ماهارشی، نيسارگاداتا، و هر چیزی را و می‌بینند که آن‌ها چه کرده‌اند، اما با این حال، کاری که آن‌ها کرده‌اند را نمی‌کنند. هرگز جستجو نمی‌کنند. آن‌ها، کتاب‌ها را می‌خوانند و به دانش عقلی دست می‌یابند، به دانش ذهنی ...، اما هرگز آن تجربه را نخواهند داشت.»

ما تجربه افراد روشن‌ضمیر را می‌خوانیم و پیوسته به این تجربیات می‌اندیشیم. می‌خواهیم آن‌ها را برای خود داشته باشیم؛ در حالی که آن‌ها فقط می‌توانند شور و شوق ما را برای طی این مسیر افزایش دهند؛ جهت‌دهی به واسطه این تجربیات، گرفتار شدن درون دامی دیگر است: دام روشن‌ضمیری!

تو باید تجربه خودت را داشته باشی

از صمیم قلب به شما خوش آمد می‌گویم. این جسم فرض نمی‌کند که چیز جدیدی برای آموزش دارد.

خب، شما آنچه که فکر می‌کنید هستید نیستید؛ چون وقتی یک کودک بودید، با امروز خود خیلی فرق داشتید. پس نمی‌توانید این بدن باشید؛ پس چه چیزی هستید؟ چه کسی هستید؟

حتی وقتی من همه این چیزها را به شما می‌گویم، تا زمانی که تو تجربه خودت را نداشته باشی ارزشی ندارد. تو حتی نباید یک کلمه از چیزهایی که من می‌گویم را باور کنی. چرا باید باور کنی؟ مگر من چه می‌دانم؟ من فقط به شما اقرار می‌کنم که تنها برهمن، آگاهی، سعادت تام، بودن، خرد ناب و محض است که وجود دارد و این تجربه خود من بوده و چیز دیگری نیست. هر آنچه که می‌بینی فقط تجربه ذهن است، یک ظاهر است، مثل هیپنوتیزم. البته این دنیا همانند خوابی که می‌بینی واقعی به نظر می‌رسد.

این دنیا چیست؟ مثل این است که شما از خواب بیدار شده‌اید و هنوز خوابی که دیده‌اید را به یاد دارید. در آن خواب، شما جاهایی رفتید، ازدواج کردید، بچه داشتید، پیر شدید و بعد بیدار شدید و حالا تا حدی آن خواب را نصفه و نیمه به خاطر دارید و تا حدی هم حواستان نصفه و نیمه به دنیایی است که در آن بیدار شده‌اید. خب، کدام یک واقعی است، آن خواب یا این دنیا؟ تجربه خود من این است که هر دو مثل هم هستند. هیچ تفاوتی بین این دو نیست.

شما خود را همان‌گونه به این دنیا می‌چسبانید که خودتان را در خواب، به خوابی که می‌بینید می‌چسبانید. وقتی خوابید فکر می‌کنید واقعی است و ناراحت و نگران و ترسان و خوشحال و ... می‌شوید، درست مانند حالت بیداری.

اگر خواب بودی و خواب می‌دیدى که داری از کوه پرت می‌شوی، و من هم در کنار تو در حال پایین افتادن بودم، و به تو می‌گفتم «نگران نباش، هیچ اتفاقی برایت نمی‌افتد، تو داری خواب می‌بینی»؛ تو حرف من را باور نمی‌کردی، خیلی می‌ترسیدی و می‌گفتی «نمی‌بینی داریم می‌افتیم؟ نمی‌بینی چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ چه‌طور می‌توانی بگویی این فقط یک خواب است؟» و بله، بعد درست قبل از خوردن به زمین بیدار می‌شدی و می‌خندیدی و می‌گفتی «راست گفتم، فقط یک خواب بود».

به همین صورت، خودت را به بیماری، سلامتی، خوب و بد، شادی و ناراحتی و تمام این مفاهیم می‌چسبانی. تو خودت را به شخصی یا جایی چسبانده‌ای. یادت رفته که این فقط یک خواب است و چون فکر می‌کنی واقعی است، رنج بردن اجتناب‌ناپذیر است و زمانی که این بدنت را ترک کردی، دوباره و دوباره و دوباره می‌آیی، که البته همه این‌ها هم بخشی از این خواب هستند، تا وقتی که کاملاً رها شوی.

چگونه این کار را انجام دهی؟ خیلی ساده فقط ببین که اطراف تو چه اتفاقی می‌افتد و خودت را به آن نچسبان. به واقعیت خود بیدار باش. بدان که تو آن‌کننده کار نیستی. باید ذهن خود را ساکن کنی، مانند یک دریاچه کاملاً آرام؛ بدون کوچک‌ترین تلاطم و جنبشی.

آنگاه، واقعیت خودش می‌آید. شادی و سعادت خودش می‌آید؛ آرامش، عشق، آزادی، که همه مترادف هستند، می‌آید. بدون این که حتی نیازی باشد به آن‌ها فکر کنی، به سمت تو خواهند آمد. البته در ابتدا باید از این ایده که من یک بدنم، ذهنم، یا کننده‌کارم، خلاص شوی؛ و بقیه چیزها خودشان اتفاق می‌افتند.

«ساکن (آرام، راحت) باش و بدان من خدا هستم»^۱.

^۱ عبارتی از انجیل.

وقتی فکری در ذهنت پدیدار شد، خیلی ساده این سؤال از خودت را بپرس که این برای چه کسی آمده؛ و اگر منبع آن را دنبال کنی متوجه می‌شوی که آن منبع، من است.

تو متوجه خواهی شد که ضمیر من، اولین کلمه‌ای است که تابه‌حال گفته‌شده، و بقیه چیزها همه به آن چسبیده‌اند، تمامی کلمات، افکار، احساسات، عواطف، همه به من چسبیده‌اند. «من حس می‌کنم خوشحالم، من حس می‌کنم ناراحتم، من حس می‌کنم مریضم، من حس می‌کنم فقیرم، من حس می‌کنم ثروتمندم». همه چیز به من چسبیده است. اگر این من حل شود و از بین برود، تمام متعلقات من هم به همراه آن از بین خواهند رفت و تو آزاد می‌شوی.

بین این من برای چه کسی برمی‌خیزد و به کشف شگفت‌آوری خواهی رسید. کشف خواهی کرد که این من هرگز وجود نداشته. هرگز یک من وجود نداشته. کشف خواهی کرد که تو هرگز وجود نداشته. چیزی به‌عنوان «تو» وجود ندارد. کشف خواهی کرد که تو آن خود^۲ فناپذیری. تولد و مرگی نداشته‌ی و نخواهی داشت. کشف خواهی کرد که حضور همه‌جایی هستی، همه‌جا هستی، همه‌جایی. این که دیگرانی وجود ندارد. دنیایی وجود ندارد. خدایی وجود ندارد. فقط خود است. همه چیزی که هست، خود است. «من هستم» آن است.

خب، سؤالی دارید؟

^۲ خود (self) منظور تنها وجود است. خدا؛ تمام چیزی که هست؛ برهنه، آگاهی محض و همه اسامی مختلفی هستند که به آن خود داده می‌شود. (در این کتاب این واژه به‌صورت پرنرنگ متمایز شده است.)

خودآگاهی هم آگاه شدن به این خود است. هرچند اساتید از این عبارت استفاده نمی‌کنند چون کسی باید باشد که این را بگوید، اما در آن حالت، دیگر کسی وجود ندارد. آگاهی همیشه خودآگاهی است، چون چیزی جز آن نیست. خودآگاهی، اشراق، روشن ضمیری، روشن بینی، و ... همه واژه‌هایی برای نامیدن یک مفهوم هستند.

پرسشگر: بارها گفته‌اید که «تنها انتخابی که داری، قرار گرفتن یا نگرفتن در آن خود است». ممکن است بیشتر توضیح دهید؟

رابرت: همه چیز در این زندگی تو، از قبل تعیین شده است. تو آن قدر که فکرش را می‌کنی، آزاد نیستی. حتی هر حرکت تک‌تک موهای تو و هر حرکتی که می‌کنی، همه چیز، از قبل تعیین شده است.

پرسشگر: خب، سرآغاز آن کجاست؟ منبع آن چیست؟ چرا شروع شد؟

رابرت: شروع نشده. آن، هیپنوتیزم است.

پرسشگر: چه کسی آن را تعیین کرده؟

رابرت: هیچ کس.

پرسشگر: یعنی حتی خود هم نه؟ هیچ کسی؟ هیچ کسی؟

رابرت: نه، این یک هیپنوتیزم است. من همیشه مثال آسمان آبی را می‌زنم. نه آسمانی هست و نه آبی‌ای. مثل سراب است، وجود ندارد.

پرسشگر: یعنی می‌گویی این ذهن است که می‌گوید آن حتماً باید منبعی داشته باشد؟

رابرت: بله.

پرسشگر: پس رد می‌کنی که آن منبع، خود است؟

رابرت: وقتی ذهن می‌رود، تمام آن مفاهیم هم با آن می‌روند. منظورم این است که تنها آزادی‌ای که ذهن دارد، رفتن به درون و یافتن آن منبع است.

تولدنی نیست

از خودت بپرس امروز برای چه به اینجا آمده‌ام (به ست‌سانگ^۳ رابرت آدامز)؟ می‌توانستم بروم شنا، بولینگ، یا تلویزیون تماشا کنم. چیزی باعث شد من اینجا بیایم. خب چه چیزی؟ از خودت بپرس.

نیرویی اسرارآمیز وجود دارد که انگیزه‌بخش حرکات و اقداماتی است که شما انجام می‌دهید. به بعضی انگیزه رفتن به سینما داده می‌شود، و به بعضی انگیزه رفتن به جلسات معنوی.

هر وقت از ضمیر من استفاده می‌کنم، اشاره به خودم ندارم، به «من هستم» اشاره دارم. پس وقتی می‌گویم اقرار و اعترافی دارم، منظورم این است که ما اقراری داریم، حضور همه جایی. یادت باشد که هر جا من از من استفاده کردم، حضور همه جایی را می‌گویم. من اینجا هستم که اقرار و اعترافی بکنم، واقعیت محض را، متولد نشدن را، یگانگی را، هوش و خرد خالص را، خالی بودن را، نیروانا را.

اگر قصد خالی کردن خود را داری، فقط در سکوت در مدیتیشن بنشین و آن واقعیت کامل را در درونت ببین. چراکه تمام رفتارهای اشتباه از افکار اشتباه برمی‌خیزند، و درست مانند آن لحظات قبل از برآمدن خورشید، با آمدن نور نیک‌خواهی و خرد، از بین می‌روند.

هدف ما از مدیتیشن، خالی کردن ذهن است. ذهن مانند یک سطل زباله است، مملو از ایده‌های برداشت‌شده، افکار و مفاهیمی از این زندگی و زندگی‌های قبلی، است. کلی چیز در آن است. در حقیقت، ذهنی وجود ندارد، اما تا وقتی شما یک مفهوم، ایده، و نظری را بیان می‌کنید، در مورد ذهن صحبت خواهیم کرد. با

^۳ کلمه‌ای سانسکریت. جلسات معنوی‌ای که اساتید در جمع مشتاقان خودآگاهی به سخنرانی می‌پردازند.

مدیتیشن در سکوت، افکار خود را مشاهده می‌کنی، و می‌بینی که از کجا برای تو می‌آیند. ما اجباری نداریم آن‌ها را تغییر دهیم، جملات تأییدی را نمی‌گوییم. فقط و صرفاً آن‌ها را نگاه می‌کنیم، و این‌گونه آن‌ها خودشان می‌روند.

تو به ذهن خود نگاه کرده و می‌پرسی که این افکار برای چه کسی آمده‌اند. اگر این کار را به اندازه کافی انجام دهی، آن روز فرا می‌رسد؛ روزی که تو کاملاً آزاد شده‌ای و آنچه که می‌گویم را «تو متولد نشده‌ای، تو نیروانا، خالی بودن، هستی» خواهی دانست و درک خواهی کرد.

تو اجباری نداری آنچه می‌گویم را باور کنی. یادت باشد که من دارم با خودم حرف می‌زنم. «من هستم» دارد حرف می‌زند، و «من هستم» آن نامحدود است، آن واقعیت مطلق و محض (تمامی واقعیت).

وقتی می‌گویم تو تولدی نداری یعنی چه؟ درخت را ببین، چه کسی به درخت تولدی داده؟ یک دانه. دانه از کجا آمده؟ از درخت دیگر؟ آن درخت دیگر از کجا آمده؟ از یک دانه دیگر و تو همین جور عقب می‌روی و پاسخ اصلی را نمی‌یابی.

حالا، همه چیز، موجودات و کرم‌ها و ... را در نظر بگیر، چه کسی به آن‌ها تولد داده؟ از کجا آمده‌اند؟ گل‌ها، ماه، زمین و ... من به تو می‌گویم که هیچ‌کدام از این‌ها وجود ندارند. هرگز هیچ چیزی متولد نشده است. این یک ایده غلط است که تو باورش کرده‌ای. تو می‌خواهی چیز بد را به خوب تبدیل کنی، تجربیات مثبت می‌خواهی؛ این‌ها همه‌اش بی‌معنی و مزخرف است. چرا نیازی به داشتن تجربیات مثبت نداری؟ چون هرگز حتی یک تجربه منفی هم نداشته‌ای. هیچ تجربه‌ای مثبت یا منفی نیست، این‌ها همه‌اش برجسب‌های ذهنی تو هستند. هیچ تولدی نیست. چه چیزی به همه چیز تولد (وجود) داده؟ همه چیز از کجا آمده؟ می‌دانید همه چیز چیست؟ شما اصلاً نمی‌دانید که همه چیز چیست، فقط به آن‌ها اسامی‌ای را نسبت می‌دهید. مثلاً، گربه. گربه چیست؟ تو نمی‌دانی. وقتی تو به وجود آمدی، گربه اینجا بود، و ما اسم آن را گربه گذاشتیم. چرا به آن «درخت» نگفتیم؟ ما هر

چیزی را نام‌گذاری کرده‌ایم و این اولین اشتباه است، چون چیزی وجود ندارد. آنچه به نظر می‌رسد که هست، نیست.

بنابراین، اولین قاعده در مسیر معنوی تو، نادانی خدایی (جهل الهی) نامیده می‌شود. تو اصلاً نمی‌دانی که همه چیز، چیست، فقط تصور می‌کنی که می‌دانی. می‌خواهی خودت را باهوش نشان دهی، برای همین تصور می‌کنی که می‌دانی؛ و به همین دلیل سخت مطالعه می‌کنی که یاد بگیری. چیزی که نمی‌دانی این است که تا آخرین زمان مرگت، داری خودت را مطالعه می‌کنی. همین‌طور یاد می‌گیری و مطالعه می‌کنی و چیزی می‌شوی؛ و پیرتر و پیرتر و پیرتر می‌شوی و در زمان مرگ هم بالاخره نمی‌فهمی که این‌همه برای چه هستند.

دوباره می‌گویم، درواقع هیچ چیزی وجود ندارد، و تنها توضیح این است که آن مثل یک خواب است. موقع خواب، چیزها را متولد می‌کنی؟ (به هستی درمی‌آوری؟) خواب تو همین‌جور خودش شروع می‌شود و همه چیز هست. شروع و پایانی ندارد. یک خواب از هیچی شروع می‌شود و تا زمان بیدار شدن هم ادامه می‌یابد.

تمام چیزهایی که دوست داری، ترس‌ها، درماندگی‌ها و ناامیدی‌ها، خوب‌ها و بدها، شادی‌ها و غم‌ها، همه یک خواب هستند؛ و هر چه بیشتر به آن خواب بچسبی، انسانی‌تر می‌شوی. مثل چسبیدن به یک خواب است و هرگز بیدار نشدن و همین‌طور خواب دیدن.

درنتیجه، تو باعث تجسم مجدد^۴ خودت می‌شوی، چون به فردی، جایی یا چیزی چسبیده‌ای و این تو را دوباره و دوباره به بدن می‌کشد، تا وقتی که تو رها کردن را یاد بگیری، شروع به تمرین «خالی بودن» کنی.

یادت باید، وجود و عدم وجودی نیست. تولدی نیست و مرگی هم نیست. اگر فقط همین را بدانی، به آرامش می‌رسی، خوشحال می‌شوی. خوشحالی‌ای که فراتر از

خوشحالی انسانی است، فراتر از خنده. خنده وقتی است که بدن تو از چیزی شاد است. وقتی درک کنی که بدنی نیست، خنده کجاست؟ گریه کجاست؟ رسیدن به جایی و جایگاهی کجاست؟ هیچ کدام از این‌ها وجود ندارند.

پس از خودت بپرس: «خب، آیا من وجود دارم؟» باید از خودت بپرسی «وقتی می‌گویم من، منظورم چیست؟ آیا من به‌عنوان یک انسان وجود دارم؟ به‌عنوان یک مکانیسم واکنش نشان‌دهنده؟ به‌عنوان یک فرد که خاموش و روشن می‌شود؟» این یک مفهوم غلط است. به این، تصور اشتباه می‌گویند. تو دنیایی را تصور می‌کنی که مملو از حشرات، درختان، ماه، خورشید، انسان‌ها و همه چیزهای دیگر است که به نظر می‌رسد وجود دارند و تو هم قوت تشخیص و تمایز آن‌ها را داری. تو این را دوست داری، از آن متنفری، از آن لذت می‌بری، از این بدت می‌آید؛ اما من به تو می‌گویم که اگر می‌خواهی آزاد باشی، باید فراتر از این مفاهیم بروی. فقط ببین که اگر ذهن تو فکر کردن را متوقف کند، تلاش برای تغییر شرایط را متوقف کند، جنگیدن برای حق و حقوق و ... را؛ به چه آرامشی می‌رسی. اصلاً کدام حقوق؟ تو هیچ حقی نداری. به‌عنوان یک انسان، تو حقوقی داری، و همیشه هم برای آن‌ها خواهی جنگید، چون چنین به نظر می‌رسد که کسی دارد آن‌ها را از شما می‌گیرد، اما در واقعیت هیچ حقوقی وجود ندارد. چیزی وجود ندارد که برایش بجنگی.

شاید بپرسی «خب، در این صورت من چه می‌شوم؟ هیچی؟» نه! خالی بودن، هیچ چیزی نیست. برای این خالی بودن نامیده می‌شود که هیچ چیزی آن‌طور که به نظر می‌رسد، وجود ندارد؛ اما یک چیزی هست، یک قدرت رازآلود که تجسم عشق، دلسوزی، آرامش، شادی، لذت، و سعادت محض است. البته، تمام این کلمات بی‌معنی هستند. چون واقعاً توان وصف آن را ندارند. برای درک آن، باید آن را تجربه کنی. باید خودت آن را تجربه کنی.

استاد بزرگی گفت «به آنچه باید بخوری یا بپوشی یا این که کجا باید بروی، فکر نکن؛ بلکه اول پادشاهی آسمان‌ها (بهشت) را پیدا کن، و بعد همه چیز به آن اضافه می‌شوند».

وقتی می‌گویم «ذهنت را بر روی خودت نگهدار» یعنی چه؟ خود واقعی تو، قلب توست، نه این قلب انسانی، بلکه قلب معنوی تو. قلب تو، خداست. ذهنت را بر روی خدای درونِ قلبت نگهدار.

اگر می‌خواهی از تصور خودت استفاده کنی و برای شروع چیزی برای تصویرسازی می‌خواهی، می‌توانی کره‌ای از نور سفید را در قلب معنوی خود -در سمت راست سینه‌ات- تصور کنی؛ و بعد اجازه دهی که تمام افکارت در درون قلبت آمیخته شوند.

به عبارت دیگر، اجازه نده افکارت بیرون بیایند. وقتی افکار تو بیرون می‌روند، شرایط و مقتضیاتی ایجاد می‌شوند. وقتی افکارت را متمرکز بر قلبت نگاه می‌داری؛ به طوری ناگهانی، آرامش و شادی خالص به‌خودی‌خود می‌آیند.

باید اجازه دهیم نیرویی که ما توان درک آن را نداریم، آن را برای ما انجام دهد. این نیروی رازآلود می‌داند که نیازهای تو چه هستند.

آن زمان را کاملاً به خاطر دارم که در نوجوانی برای اولین بار تصویری از ماهارشی را دیدم و حس کردم باید برای دیدن او به هند بروم. اصلاً نمی‌دانستم چرا باید بروم؟ پول سفر را نداشتم. چند ماه بعد عمه من فوت کرد و برایم ۱۴ هزار دلار به‌عنوان میراث گذاشت (که در آن زمان پول خیلی زیادی بود). من خانواده‌ام را ترک کردم و به هند رفتم. نمی‌دانم چرا؟ تمام زندگی من همین‌طور سپری شده. برای همین یاد گرفتم که خواسته‌ها، آرزوها، و ایگوی خود را به آن نیرویی که تمام مسیر را می‌داند واگذار کنم. اگر اجازه دهید این قدرت همیشه شما را به سمت جریانی از نعمت‌ها و برکت‌ها و بالاترین خوبی‌ها هدایت می‌کند؛ اما شما باید فروتن

باشید، باید ترس‌های خود را رها کنید. این کار را با روشی که آموزش می‌دهیم انجام دهید، با جستجوی خود و شاهد بودن.^۴

^۴ روش جستجوی خود - به هندی آتما ویچارا- که تفحص خود یا پرس‌وجوی خود و ... نیز ترجمه شده است و روشی است که توسط رامانا ماهارشی بازسازی و احیا شد. این روش به همراه روش تسلیم یا شاهد بودن در سراسر کتاب به تفصیل شرح داده شده است. می‌توان گفت که این دو (سه) روش، هر سه در واقع یک روش اما با اسامی مختلف هستند.

اقرار من

آنچه من آموزش می‌دهم مزخرف محض است. هیچ معنایی جز برای خود من ندارد. من هیچ آموزه‌ای ندارم، فقط اقرار می‌کنم. این برای بسیاری از مردم بی‌فایده است، چون من به شما آموزه و دستورالعملی نمی‌دهم. به شما نمی‌گویم روزی دوازده ساعت مراقبه کنید یا مانترا تکرار کنید. این فقط اقرار خودم است.

همیشه گفته‌ام که حتی یک کلمه هم از حرف‌های من را باور نکن. چرا باور کنی؟ مگر من کیستم؟ هیچ کس. به قلب خودت گوش کن. من به‌نوعی آینه هستم. چیزی که تو در من می‌بینی، خود خودت است.

من در کمال حقیقت می‌گویم که من، آن متولد نشده، یگانگی کامل، واقعیت تام، خالی بودن، نیروانا هستم؛ من آن «من هستم» هستم.^۶

شما باید اصول معنوی را پشت سر بگذارید تا به بیداری برسید. برای خود من، احتمالاً این اصول را در وجود قبلی‌ام انجام داده بودم، چون از همان جوانی ادراکات متفاوتی داشتم که از آن‌ها سر در نمی‌آوردم؛ تا این که کتاب‌هایی در این باره خواندم، سپس نزد رامانا ماهارشی رفتم.

بسیاری از شما به وجود «علت» باور دارید. متافیزیک می‌گوید که هر چیزی (معلولی)، دلیلی (علتی) دارد، حتی ما در روش جنانا نیز می‌گوییم که یک زیرلایه

^۶ من آن من هستم هستم. یعنی من مردازن نیستم. من این و آن نیستم. من هستم. همین. بدون اینکه چیزی به آن چسبیده باشد. می‌توانیم بگوییم من آگاهی محض هستم. من خدا هستم. من برهنه هستم. در این حالت تو چیزی نیستی، هستی و وجود هستی. بودن هستی. هر کدام از ما می‌دانیم که هستیم و وجود داریم. درواقع این تنها چیزی است که مستقیم درکش می‌کنیم و دانایی یا علم و دانستن نیست، بلکه این را درک می‌کنیم. به‌غیراز این، هر چه می‌دانیم، دانش و دانستن است نه درک کردن. هر چه به‌غیراز «من هستم» می‌دانیم، چیزی است که از دیگران یاد گرفته‌ایم.

(اساس، بنیان) وجود دارد؛ اما این فقط برای توضیح دادن این است که یک قدرت برتر در اساس هر چیزی قرار دارد. ولی در حقیقت، هیچ زیرلایه‌ای وجود ندارد، هیچ علتی نیست. هیچ چیزی، هیچ علتی ندارد؛ و برای این که علتی نیست، تأثیری (معلولی) هم نیست.

شما همیشه دنبال دلیلی (علتی) می‌گردید، برای اینکه چرا چیزی هستید که هستید، چرا این عادت‌ها را دارید، چرا این گونه ظاهر می‌شوید، چرا مهربان یا خشن هستید. همیشه دنبال یک دلیل، علت، راه‌حل، می‌گردید؛ اما هیچ علتی وجود ندارد، فقط خالی بودن است. خالی بودن خود است و من، آن هستم.

مردم چیزهای عجیبی از من می‌پرسند. مثلاً این هفته یکی پرسید که چرا بسیاری از اساتید بزرگ همه از بیماری می‌میرند. مثلاً ماهارشی سرطان داشت، نیسارگاداتا هم همین‌طور؛ مسیح بر صلیب اعدام شد و ... چرا این‌ها رنج می‌کشیدند؟ و جواب این است که چه کسی آن رنج کشیدن را می‌بیند؟ این رنج کشیدن برای چه کسی است؟ به همین دلیل من هم که بیماری پارکینسون دارم، وقتی مردم می‌خواهند به من کمک کنند، لب خودم را می‌گزم و سعی می‌کنم جلوی خنده‌ام را بگیرم. چون من کامل بودن را می‌بینم. تمام چیزی که هست، کامل بودن است؛ یگانگی، واقعیت تام، چیز دیگری وجود ندارد؛ و بعد تو می‌گویی که رنج کشیدن این افراد را می‌بینی و چشم‌هایت که دروغ نمی‌گویند؛ و بعد من جواب می‌دهم «بله، آسمان آبی است». وقتی کسی من را بیرون می‌برد و آسمان را نشانم می‌دهد و می‌گوید «چه آسمان آبی قشنگی!» البته من موافقت می‌کنم، اما می‌دانم که در واقعیت نه آسمانی است و نه آبی‌ای. به همین سادگی. آن یک توهم بصری (بینایی) است، سرابی در بیابان؛ به نظر می‌رسد آب است، و وقتی نزدیک می‌شوی می‌بینی که فقط شن است. همیشه همین‌طور است؛ چشم‌های تو، حواس تو، تو را فریب می‌دهند. چیزها آن‌گونه که به نظر می‌رسند، نیستند.

همه چیز درست است، درست و صحیح. همه چیز همان طور که باید، انجام می‌شود. هیچ اشتباهی وجود ندارد، هرگز نداشته، و نخواهد داشت. پس، وقتی شرایطی را می‌بینی، قبل از قضاوت کردن، بپرس «چه کسی است که دارد این شرایط را می‌بیند؟ این شرایط برای چه کسی است؟»

یک مثال ساده بزنم. اگر به این اتاق نگاه کنید و من نظر شما را در مورد اتاق بپرسم، یکی می‌گوید «اوه، قشنگ است»، دیگری می‌گوید «جالب نیست»، دیگری می‌گوید «خیلی کوچک است»، یکی می‌گوید «خیلی بزرگ است»؛ و ... چرا؟ چون تو داری خودت را می‌بینی؛ تو چیزی جز خودت را نمی‌بینی.

این دنیا بازتابی از ذهن توست؛ این جهان برون‌فکنی (پرتو، تجلی) خودت است. اگر تو وجود نداشته، دنیایی وجود نداشت. تو این جهانی.

این حرف‌ها برای بیشتر مردم بیهوده است، چون چیزی برای فراگیری وجود ندارد؛ اما اتفاقاتی رخ می‌دهند، زندگی‌ها بهبود می‌یابند، معنویت رشد می‌کند، شادی افزایش می‌یابد، سعادت محض می‌آید؛ و همه‌اش خودبه‌خود، فقط با در اینجا بودن.

پرسشگر: کوهی که رامانا ماهارشی در آن زندگی می‌کرد - آروناچالا - چه نقشی در روشن‌ضمیری (اشراق، آگاه شدن) او داشت؟ و مناطق طبیعی، اکوسیستم‌های متوازن، و ... چه نقشی در رشد معنوی ما دارند اگر با آن‌ها در تماس باشیم؟

رابرت: برای بعضی مهم است. آروناچالا به دلایلی تأثیری بزرگ بر زندگی ماهارشی داشت. آروناچالا نام دیگر شیوا است؛ و خانواده و نیاکان رامانا همه پرستشگران شیوا بودند. به همین دلیل، نیرویی او را به آن کوه کشاند؛ البته این تجربه او بود. دیگرانی هم بودند که در آن کوه قدم زده و چیزی حس نمی‌کردند. دیگر مناطق طبیعی هم همین‌گونه هستند، برای بسیاری معنایی ندارند.

به‌ویژه در غرب که مردم فکر می‌کنند مناطق خاصی نیرو و انرژی متفاوتی دارند، این یک بازی ذهنی است. مثل یک معبد درمانگری می‌ماند. تو فکر می‌کنی در آن

مکان انرژی درمانی وجود دارد و بی‌صبرانه در اشتیاق رفتن به آنجا هستی؛ و به همین دلیل هم وقتی به آنجا می‌روی، نوعی انرژی درمانی و شفابخش را احساس می‌کنی. ولی درواقع آن مکان نبود که درمان را انجام داد، خودت بودی؛ چون باور داشتی که اگر در آن مکان قرار بگیری شفا می‌یابی. همه این اتفاقات در ذهن تو انجام می‌شود.

بگذارید یک داستان واقعی در این مورد نقل کنم؛ در شهر کوچکی در ایتالیا یک معبد درمانگری وجود داشت. مردم از سراسر دنیا به این محل می‌آمدند، از پله‌ها بالا می‌رفتند، بر زانو می‌افتادند، و طلب شفا می‌کردند. معمولاً صدها بیمار از هزاران بیمار-که بیماری‌های مختلفی داشتند- درمان می‌شدند تا این که روزی دانشمندان به مسئولین شهر گفتند که به‌زودی قرار است زلزله‌ای در شهر به وقوع بپیوندد. مقاله‌ای مربوط به این رویداد در سال ۱۹۶۷ در مجله تایم به چاپ رسید. در این وضعیت، مسئولین تصمیم گرفتند که بقایای اجساد افراد مقدسی که در زیر معبد دفن شده بودند را به منطقه‌ای امن انتقال دهند تا آن‌ها را از زلزله در امان نگاه‌دارند. آن‌ها شروع به حفاری معبد کردند، هیچ خبری نبود؛ هیچ قبر و استخوان پوسیده‌ای در آنجا وجود نداشت. آن معبد بر روی هیچ بنا شده بود! تمامی درمان‌ها و شفاها، حاصل تلقینات ذهنی بود.

البته آورناچالا برای خود من از اهمیت خاصی برخوردار بود؛ اما برای بسیاری هیچ حسی در بر نداشت. پس بازهم پاسخ این است: روی خودت کار کن، خودت را پرستش کن، خودت را پیدا کن، ببین کیستی، و وقتی این کار را کردی، همه چیز مقدس می‌شود. همان‌طور که موسی گفت: «زمینی که بر آن ایستاده‌ام زمین مقدس است»؛ همه چیز مقدس می‌شود. نه فقط مکان‌های خاص. چون تو خود واقعی‌ات می‌شوی و حضور همه جایی تو، همه چیز را مقدس می‌کند. تو با همه آنچه که هست یکی شده‌ای، و می‌توانی بگویی: «همه این خود است و من آن هستم».

چهار اصل خودآگاهی

این هفته تلفن جالبی به من زده شد. شخصی از من پرسید «آیا افرادِ خودآگاه شده هم خواب و رؤیا می‌بینند؟» خب، شخصی باید مانده باشد که خواب یا رؤیا ببیند؛ و اگر خودآگاه شده‌اید، دیگر کسی باقی نمانده. پس این یک تناقض است؛ همه‌اش یک تناقض است، مانند حقیقت. تمام حقیقت یک تناقض ظاهری است، یک پارادوکس است؛ و جواب آن شخص این است که اساتید گاهی خواب می‌بینند، و رؤیاهایی دارند؛ اما در همان حال، از خواب بیننده آگاه هستند؛ یعنی، آگاه‌اند که آن خواب بیننده نیستند؛ اما تا وقتی که بدنی هست، خواب و رؤیایی هم هست. اگر چه که کسی نمانده باشد، هنوز گاه‌گاهی خواب و رؤیایی هم هست.

به‌عنوان مثال، ماهارشی اغلب خواب و رؤیا می‌دید. نیسارگاداتا هم همین‌طور؛ و هر دو خودآگاه بودند؛ اما باز این سؤال باقی می‌ماند که آن خواب بیننده کیست. من از تجربه خودم می‌گویم؛ برای من، فرقی بین حالت بیداری و حالت خواب دیدن نیست. من آن‌ها را مشاهده می‌کنم. اتفاق افتادن آن‌ها را می‌بینم. راستش، گاهی حتی نمی‌دانم چه فرقی دارند. مثلاً نمی‌دانم آیا این یک خواب است، بیداری است، یا یک رؤیا، و من خوابم یا بیدارم. همه‌اش برای من یکی است، چون یک‌قدم به عقب برمی‌دارم و خودم را در حال گذشتن از این‌ها مشاهده می‌کنم.

فقط حقیقت، واقعی است. خودتان باید آن را پیدا کنید. جوینده واقعی این را اولویت اول زندگی خود قرار می‌دهد؛ اما اگر هنوز نگرانی و از چیزهایی می‌ترسی، و فکر می‌کنی چیزهای دیگر اولویت دارند، پس باید روی خودت کار کنی. برای همین تمرین‌هایی را به شما دادم که قبل از خودآگاهی بر روی آن کار کنید. درست قبل از خودآگاه شدن، چیزهایی را حس خواهید کرد. این چهار اصل را حس خواهید کرد. می‌توانید ذهن خود را به‌صورت تدریجی به سمت این‌ها ترغیب کنید. باید به‌محض این‌که در صبح چشم‌های خود را گشودید، یکی از این دو کار را

انجام دهید: یا می‌توانید همین‌که چشم‌ها را باز کردید از خود بپرسید: «من از کجا آمده‌ام؟ منی که دیشب خوابیدم چه کسی هستم؟ منی که الان بیدار شدم چه کسی هستم؟» یا می‌توانید از همان اول صبح به این چهار اصلی که می‌گویم فکر کنید. هرکدام را که دوست دارید انجام دهید. همه‌چیز بستگی به میزان اشتیاق شما دارد. نباید سرسری و گذرا این‌ها را مطالعه کنید؛ بلکه عمیقاً به هر مورد فکر کنید. می‌توانید یک ساعت در مورد اولی فکر کنید و درکش کنید، و بعد بروید سراغ بعدی. هرچند همه ما همین حالا آزاد و خودآگاهیم.

اصل اول: شما حس می‌کنید، کاملاً درک می‌کنید که هر چه می‌بینید، همه‌چیز در جهان، در عالم هستی، از ذهن خودتان بیرون می‌آید. به عبارت دیگر، این را حس می‌کنید. شما نیازی ندارید در مورد آن فکر کنید یا خود را وادارید که این را حس کنید. خودش می‌آید. بخشی از تو می‌شود. درک این‌که هر چه می‌بینی، این جهان، مردم، کرم‌ها، حشرات، قلمرو معدنی، قلمرو گیاهی، بدن تو، ذهنت، هر چیزی که ظاهر می‌شود، همه بروز و تجلی‌ای از ذهن تو هستند. باید این حس را بدون این‌که برای به دست آوردنش تلاش کنید داشته باشید. (باید در همان اول صبح آن‌قدر به این‌ها فکر کنید که پس از مدتی در ذهن شما نقش ببندند).

پس ببین که در تمام طول روز چه فکری می‌کنی. البته که اگر از چیزی می‌ترسی، نگرانی، چیزی را در جایی اشتباه و نادرست می‌دانی، اگر از کمبود رنج می‌بری، یا از محدودیت، یا بیماری یا هر چیزی، آن وقت کاملاً از این اصل بیرونی؛ چون درک نمی‌کنی که همه‌چیز فقط و صرفاً بازتاب و تجلی و بروزی از ذهن خودت هستند؛ و نگرانی تو از اینجا می‌آید که به تصویرسازی نادرست چسبیده‌ای، تو سال‌ها به انرژی عادت چسبیده‌ای، و تمام این باورها و وابستگی‌ها از انرژی عادت می‌آیند.

درست مثل این است که یک فیلم سینمایی ببینی و خودت را یکی از شخصیت‌های آن بدانی، آن‌هم وقتی کاملاً می‌دانی که اصلاً در آن فیلم نیستی.

این بدن، تو نیستی، و من این را اثبات می‌کنم. تو چگونه به بدن خود اشاره می‌کنی؟ مگر نمی‌گویی «بدن من»؟ این «منی» که می‌گویی کیست؟ تو می‌گویی «انگشت من، چشم من»، این من کیست؟ یعنی می‌گویی که تو (من) بدنی دارد، مثل این که بگویی «من لباسی دارم».

به این فکر کنید. همه‌چیز در این جهان، افراد، مکان یا چیزها؛ همه‌چیز، بدنت، افکار، خلقت، خدا، هر چیزی که بتوانی به آن فکر کنی، همه‌چیز، یعنی همه‌چیز، پرتوی (بیرون آمده، بازتابی، تجلی، فراقنی) از ذهن خودت هستند. اگر واقعاً این را درک کنی، اصلاً چگونه مشکلی می‌تواند وجود داشته باشد؟

خب، شاید بگویی «اول ماه باید کرایه بدهم، و هیچ پولی ندارم، این اصل اینجا چگونه به من کمک می‌کند؟» اگر ببینی این اصل چه کاری انجام می‌دهد، شگفت‌زده خواهی شد. آیا هیچ درختی کمبود برگ دارد؟ آیا گل‌ها در شکوفه زدن در می‌مانند؟ اگر بتوانی این حقیقت را درک کنی، این که همه‌چیز برآمده از ذهن خودت هستند، آنگاه خودت می‌شدی، و تو (خودت) حضور همه جایی هستی؛ یعنی چیزهایی که برای بقای بدنت ضروری هستند در خود تو هست! به این فکر کنید.

بدن شما از ذهن شما می‌آید. تا وقتی که فکر می‌کنید که بدن شما خودتان هستید، و می‌دانید که از ذهن شما بیرون می‌آید، نیاز شما برآورده می‌شود، درست همان‌طور که برگ‌ها به تنه درخت داده می‌شوند.

پس، می‌توانید از درک این اصل برای زندگی انسانی خود استفاده کنید؛ اما نه این‌که مستقیماً سعی کنید زندگی انسانی خود را بهبود بخشید، ریشه تمام مشکلات همین‌جاست. بلکه با فراموش کردن انسانی خودتان و درک این‌که همه‌چیز از ذهن می‌آید.

وقتی این را درک کنی، که تمام جهان برآمده از ذهن توست، تو حضور همه جایی می‌شوی؛ و این حضور همه جایی، شامل تمام نیازهای تو هم هست، و تمام نیازهای تو، از درون، برآورده می‌شوند؛ اما همین‌که شروع می‌کنی که در مورد آن‌ها نگران باشی و به آن فکر کنی، خرابش می‌کنی. بعد مشکلات و مسائلی انسانی برایت پیش می‌آیند (درواقع خودت ایجاد می‌کنی) که باید حل‌وفصلشان کنی؛ اما اگر آن جنبه انسانی را کنار بگذاری، و درک کنی که هم‌ه‌اش در ذهن توست، به‌طور خودکار ذهن را رها می‌کنی، و خود جلو می‌آید و کنترل را در دست می‌گیرد، و افراد درست، موقعیت درست، و آدرس درست را وارد زندگی تو می‌کند.

اصل دوم: تو حسی قوی و درکی عمیق داری که متولد نشده‌ای، زندگی‌ای را تجربه نمی‌کنی، و ناپدید هم نمی‌شوی، نمی‌میری. می‌دانی این چه معنایی دارد؟ یعنی وجود تو علتی ندارد. رنج تو علتی ندارد؛ یعنی مشکلات تو علتی ندارند (علت و معلول وجود ندارد). بعضی از شما هنوز علت و معلول را باور دارید. این در دنیای نسبی درست است (دنیای نسبیت). هرگز هیچ‌چیزی ساخته نشده است، هرگز هیچ‌چیزی خلق (ایجاد) نشده است. خلقتی وجود ندارد.

می‌دانم درک این سخت است. می‌گویی «اگر متولد نشده‌ام، زندگی‌ای ندارم و در پی‌ری هم نمی‌میرم، پس چگونه وجود دارم؟» تو به‌عنوان «من هستم» وجود داری. همیشه وجود داشتی و همیشه هم وجود خواهی داشت. تو به‌عنوان آگاهی محض، واقعیت مطلق وجود داری. این ذات واقعی توست. تو به‌عنوان آگاهی و سعادت تام وجود داری، اما وجود داری. تو به‌عنوان خالی بودن (تهی بودن)، نیروانا، وجود داری، اما وجود داری. پس نگران بی‌وجود شدن نشو؛ اما تو به‌عنوان یک بدن، یک شخص، مکانی یا چیزی، وجود نداری. این را حس می‌کنی؟

صبح که چشم‌هایت را باز می‌کنی، در همان ابتدا به چه فکر می‌کنی؟ تو به غذا، روزی که در پیش است، کار، پول، دوستان، و روابط فکر می‌کنی؛ اما اصلاً فکر نمی‌کنی که ذهن تو پروژکتوری (فراتابی) است که تمام چیزهایی که اتفاق

می‌افتند را بر روی پرده نمایش می‌دهد. هر آن چه که به هنگام بیدار شدن به آن فکر کنی، تو را با خودش می‌برد.

پس، همین‌که صبح بیدار شدی، باید به چیز درست فکر کنی، منتظر نمان (که بعداً به چیز درست فکر کنی).

ذهنت را نگاه کن و ببین چگونه تو را در تمام اوقات کنترل می‌کند. تو را احساساتی می‌کند، کاری می‌کند که چیزی را اشتباه یا نادرست ببینی، تو را عصبانی می‌کند، همه این‌ها از ذهن می‌آیند. فقط این را بدان، بدان که همه این‌ها از ذهن می‌آیند. اگر فقط از این آگاه باشی همین آگاهی به‌تنهایی تو را به سمت نور هدایت می‌کند، بله اگر فقط این را بدانی که همه از ذهن تو هستند. دیگر لازم نیست کلی کتاب بخوانی. وقتی این را بدانی، دیگر به ذهن واکنش نشان نمی‌دهی، نمی‌خواهی در بحث برنده شوی، و ...

اصل دوم این بود که تو متولد نشده‌ای. برای تولد تو «علتی» وجود ندارد، اصلاً علت و معلولی وجود ندارند. هیچ اتفاقی در حال افتادن نیست، مطلقاً هیچی. تو پیر نمی‌شوی، از بین نمی‌روی، نمی‌میری.

همین حالا در زندگی تو، هر کاری که داری انجام می‌دهی، هرچقدر هم که فکر می‌کنی مهم است، کاملاً بی‌معنی است. چرا؟ چون به‌زودی می‌رود. پس سراغ هر چه می‌روی، هر چه تو را هیجان‌زده می‌کند، فقط در یک بازه زمانی است. به الویس پریسلی نگاه کن، مردم هنوز او را به یاد دارند، اما ۵۰ سال بعد چه؟ چون در آن زمان، شما در یک جهان دیگر خواهید بود.

اصل سوم: تو درک عمیقی از بی‌ایگو بودن همه‌چیز داری، اینکه هیچ‌چیزی ایگو ندارد. من در مورد قلمرو مواد معدنی و گیاهان و حیوانات و انسان‌ها صحبت می‌کنم. هیچ‌چیزی ایگو ندارد. ایگویی وجود ندارد. می‌دانی این یعنی چه؟ یعنی همه‌چیز مقدس است. همه‌چیز خداست. فقط وقتی ایگو می‌آید، چیزی که به آن

خدا می‌گوییم ناپدید می‌شود. در اصل سوم همه‌چیز خدا می‌شود. تو پذیرش و احترام کامل برای همه‌چیز قائلی، همه‌چیز و همه‌کس.

پس باید از بی‌ایگو بودن همه‌چیز آگاه باشی. هیچ علتی وجود ندارد، پس معلولی هم نمی‌تواند باشد. فقط آگاهی خدایی است، و همه‌چیز آگاهی خدایی شده است (در این اصل). پس اگر دیگران و حیوانات و همه‌چیز را وجودهایی بدون ایگو ببینی، آن‌ها را به‌عنوان خودت خواهی دید. واقعاً نمی‌توانی این را ببینی؟

ایگو است که باعث جدایی می‌شود. وقتی مملو از ایگو هستم و کاملاً جدا شده‌ام. پس هر چه میزان خودشیفتگی تو بیشتر باشد، ایگوی تو بزرگ‌تر است. حالا می‌پرسی «مگر نگفتی من عاشق خودم باشم؟» بله گفتم، اما کدام خود؟ منظور ما خود جسمی تو نیست، چون آن می‌آید و می‌رود؛ بلکه در مورد **خود** همیشگی تو صحبت می‌کنیم که همیشه اینجا بوده؛ و آن **خود** همیشگی تو، «من هستم» این جهان است، این دنیاست، همه‌چیز است؛ این **خود** همیشگی توست، بدون ایگوست. فقط وقتی ایگو نداری می‌توانی دیگران را دوست داشته باشی.

یعنی وجود، ایگو، «علت» ندارد (هیچ علت و معلولی وجود ندارند)؛ و اگر این را کامل درک کنی، همیشه در لحظه زندگی خواهی کرد. به خودت فکر کن، ببین این‌که هیچ‌چیزی ایگو ندارد، زندگی تو را چگونه می‌کند؟ این‌که هستی و وجود هیچ‌چیزی و هیچ شرایطی، علتی ندارد زندگی تو را چگونه می‌کند؟ این هم مثل خواب دیدن است. مگر خواب دیدن تو علتی داشت؟ تو ناگهانی شروع به خواب دیدن کردی؛ و همه‌چیز یک‌دفعه به وجود آمدند. آن‌ها از کجا آمدند (در خواب تو)؟ از ذهن آمدند. فقط یک خواب است، و تنها راه‌هایی از خواب چیست؟ بیدار شدن.

مثلاً به مریض شدن‌تان فکر کنید، اگر درک کنی که ایگویی پشت آن نیست، علتی پشت آن نیست، پس از کجا آمده؟ از هیچ جایی نیامده، پس وجود ندارد.

پس تنها «علتی» که وجود دارد، فرآیند تفکر است.

شما فکر می‌کنید سخت است. این که بخواهید این‌گونه باشید سخت است، اما نیست، اگر فقط اینکه هیچ‌چیزی ایگو ندارد همیشه به یادتان باشد، بیدار خواهید شد. آزاد خواهید شد. (به تدریج)

خب، من معمولاً این‌ها را درس نمی‌دهم، این اصول را نمی‌گویم. فقط برای این می‌دهم که به شما کمک کنم. (می‌خندد). این اصول در واقع وجود ندارند؛ اما تا وقتی باور دارید که بدن شما وجود دارد، این اصول هم وجود دارند. تا وقتی حس می‌کنید که این دنیا وجود دارد، بدن شما وجود دارد، و ذهن شما وجود دارد؛ این اصول هم هستند؛ و کارما هم هست، خدا و خلقتی هم هست.

اصل چهارم: شما درک و حسی عمیق از این دارید که خودآگاهی خردِ اصیل و ناب چیست؟ خودآگاهی خردِ اصیل و ناب برای شما چیست؟ شما هرگز نمی‌توانید با تلاش برای دانستنش، آن را بدانید. چون آن، واقعیت محض و مطلق است. فقط با دانستن این که آنچه چیزی نیست، می‌توانید آن را بدانید. می‌گویید «آن، بدن من نیست، ذهن من نیست، اعضای بدن من نیست، افکارم نیست، دنیای من نیست، جهان من نیست، حیوانات، درختان، ماه و خورشید و ستاره‌ها، هیچ‌کدام از این‌ها نیست.» وقتی همه‌چیز را کنار گذاشتی و دیگر چیزی نماند، آن است؛ هیچی، خالی بودن، نیروانا، یگانگی نهایی.

بله، شما نمی‌توانید بدانید خودآگاهی چگونه است و چیست، چون از قبل خودآگاهی؛ اما می‌توانید بدانید که آن، چه چیزی نیست. وقتی همه‌چیز حذف شدند، آنچه می‌ماند خودآگاهی است.

شماره چهار خلاصه‌اش این است که وقتی درک کردی بدنی نیست، دنیایی و خدایی و هیچ‌چیزی نیست، ذهنی نیست، خودآگاه می‌شوی؛ یعنی به هر چه فکر

کردید بگویند «نه، این نیست»، تا جایی که دیگر چیزی باقی نماند که به آن فکر کنید و بگویید «نه، این نیست».

سه وسیله خودآگاهی

یکی از سؤالاتی که زیاد از من پرسیده می‌شود این است که «چه کنم تا مشکلاتم حل شوند؟ می‌توانی جمله‌ای تأکیدی، مانترایی، مدیتیشنی، تمرینی تنفسی، یا چیزی بدهی که استفاده کنم؟» البته این‌ها همه در جای خود مفید هستند، اما تو را به **خود** واقعی‌ات بیدار نمی‌کنند. در تمام متون سطح بالا نوشته‌اند که مسیر آدویتا ودانتا یا جنانا مارگا (هر دو، روش خودآگاهی هستند) فقط برای روح‌های پیشرفته هستند.

خب، حالا این یعنی چی؟ یعنی این‌ها برای افرادی هستند که در زندگی قبلی خود تمرین‌های معنوی، تمرینات تنفسی، تمرینات یوگا، و ... را انجام داده‌اند.

در متون بودائی هم نوشته شده افرادی که می‌خواهند یوگا یا تمرینات معنوی انجام دهند، افرادی نادان و ساده هستند (رابرت می‌خندد). معنی این‌ها چیست؟ آن‌ها نمی‌خواهند به شما توهین کنند، بلکه فقط اشاره به کسانی دارند که به این دنیا چسبیده‌اند، آن‌هایی که باور دارند این دنیا واقعی است و کشش این دنیا را حس می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند از این حقه‌ها استفاده کنند تا خودشان را از مشکلات آزاد کنند، اما نه کاملاً آزاد.

خب، ما در جنانا مارگا چه می‌آموزیم؟ خیلی ساده این را:

- هیچ چیزی را نپذیر، مگر اینکه بتوانی آن را اثبات کنی.
- چیزی را باور نکن، مگر اینکه بتوانی آن را برای خودت استفاده کنی، و بتوانی درست بودن آن را ببینی.

جملات تأییدی، مانترها، تمرینات یوگا، و ... تو را بیدار نمی‌کنند. باید از اول شروع کنی. اول بپذیر که وجود داری. این، حقیقت است. تو وجود داری، نداری؟ پس به خودت بگو «من وجود دارم. این را مطمئنم. من وجود دارم. من وجود دارم. این

تمام چیزی است که می‌دانم. به جز این دیگر هیچ چیزی نمی‌دانم؛ اما می‌دانم که وجود دارم، چون اینی هستم که اینجا هستم»؛ و وقتی به گفتن «من وجود دارم» ادامه می‌دهی، فاصله بیشتری بین من و «وجود دارم» بگذار. بگو «من ... هستم».

اگر این کار را درست انجام دهی، به زودی متوجه می‌شوی که من و «وجود داشتن» دو کلمه‌ی جدا هستند؛ یعنی، به این نتیجه می‌رسی که تو به عنوان من وجود داری. بعد باید از خودت بپرسی «این من که وجود دارد کیست؟ من چیست؟». جوابی نده، جواب خودش به سمت تو می‌آید. وقتی خوابیدی و بیدار شدی، بگو «من خوابیدم». وقتی خوابی دیدی بگو «من خوابی دیدم»؛ و خب وقتی هم که بیداری بگو «من بیدارم»؛ اما، من همیشه آنجاست. بعد در درون خودت جستجو می‌کنی که «این من که همیشه وجود دارد، چیست؟ آن، وقتی من خوابم، خواب می‌بینم، و بیدارم، وجود دارد. این من کیست؟» و حالا جستجو شروع می‌شود. «این من از کجا می‌آید؟ از چه زمانی آمده؟». جواب در درون خودت است؛ و تو به پرسیدن ادامه می‌دهی، بارها و بارها «این من از کی آمده؟ این من از کجا می‌آید؟» یا «من کیستم؟» و بعد کمی صبر می‌کنی، و تکرار می‌کنی «این من از کجا می‌آید؟».

وقتی این کار را می‌کنی، من را عمیق‌تر و عمیق‌تر در درون خودت دنبال می‌کنی. تو به دنبال کردن من ادامه می‌دهی. عمیق‌تر و عمیق‌تر درون من می‌روی. «این من از کجا می‌آید؟ این من کیست؟» هر جوابی که آمد، اشتباه است. آن را نپذیر، اما انکارش هم نکن. فقط آن را کنار بگذار؛ و به جستجوی خود ادامه بده. بپرس «من کیستم؟» و صبر کن؛ و دوباره بپرس «من کیستم؟». این یک ماترا نیست. وقتی این‌ها را می‌پرسی، در من ساکن شده‌ای.

اگر این روند را ادامه دادی، روزی اتفاقی می‌افتد. برای بعضی، مانند یک انفجار درونی است، جایی که تمام فکرها شسته شده و می‌روند. چون، من اولین ضمیر

است، و تمامِ فکرهایی که در این دنیا داری به من چسبیده‌اند. بقیه (چیزها) ثانویه هستند. به این فکر کنید. هر چیزی که در مورد خودت بگویی، در خودش، من دارد. همه چیز در این جهان مربوط به خودت هستند. «من می‌روم سینما. من می‌روم بولینگ. من الان گریه می‌کنم. من حس بدی دارم.» همیشه من هست. این من چیست؟ همه چیز به من چسبیده است. پس، وقتی من رفت، همه چیزها می‌روند، و مشکلات تمام می‌شوند. تمام فکرها همراه با من هستند.

خب، سؤال «من کیستم؟» جوابی ندارد. وقتی به آن جواب رسیدی، خالی بودن است، تهی؛ اما این تهی بودن و خالی بودنی که تو فکر می‌کنی نیست. می‌توانی آن را خداگونگی، نیروانا، سعادت مطلق، آگاهی، واقعیت محض، بنامی. مهم نیست چه اسمی بر آن می‌گذاری. تو آن می‌شوی، و آن قابل توضیح نیست. تو فقط آن می‌شوی و آرامشی چنان عظیم و بزرگ است که قبلاً هرگز مانند آن را تجربه نکرده‌ای. سعادت را حس می‌کنی که قابل بیان نیست. سعی می‌کنی آن را برای خودت و دوستانت توضیح دهی، اما نمی‌توانی. چون چیز محدود هرگز نمی‌تواند چیز نامحدود را توضیح دهد. هیچ کلمه‌ای برای توصیف آن نیست.

این روشی است که تو استفاده می‌کنی، روش جستجوی خود. چقدر طول می‌کشد؟ بستگی به خودت دارد. بستگی به این که چقدر صادقی (در انجامش) و اولویت تو چیست. اگر این را مانند هر کار دیگری انجام دهی، مثلاً بگویی «خب، امروز فکر من را تمرین می‌کنم و بعد می‌روم سینما و بعد باشگاه، بعد سراغ تلویزیون، و بعد فردا باز می‌آیم سراغش»؛ نتیجه چه خواهد بود؟ خیلی کم؛ اما اگر انرژی خود را بر آن بگذاری، و در هر فرصتی که داشتی تمرینش کنی، و این را اولویت اول زندگی خود بگذاری، نتایجی شگرف خواهی دید، نتایجی شگرف؛ اما باید این را در اولویت قرار دهی.

همین حالا فکر کن، اولویت اول تو چیست؟ به من نگو، به خودت بگو. آیا واقعاً نمی‌بینی که زندگی تو دنیایی از تغییرات مداوم است؟ این که تنها چیز ثابت در زندگی تو تغییر است؟ تمام حقایق تغییر می‌کنند. فقط حقیقت، واقعی است؛ و آن حقیقت هم فردی نیست. تو باید خودت آن را پیدا کنی. جوینده صادق این را اولویت اول زندگی خود قرار می‌دهد، و شروع به دیدن نتایج خواهد کرد؛ اما اگر هنوز نگران چیزهایی هستی و از چیزهایی می‌ترسی، و فکر می‌کنی وظایف دیگری اولویت دارند، باید بر خودت کار کنی.

برای همین این چهار اصل را با عشق و دلسوزی تمام به شما دادم. درست قبل از خودآگاه شدن، چیزهایی را حس خواهی کرد. همین چهار اصلی را که به شما دادم. آن‌ها به‌طور خودکار برای شما می‌آیند. برای خودآگاهی، می‌توانی این‌ها را به تدریج در ذهن خود نقش‌بندی کنی. باید به محض این که در صبح بیدار شدی، در ذهن خود به این‌ها فکر کنی.

ذهن است که دشمن توست. ذهن تو چیست؟ فقط انباری از افکار در مورد گذشته و آینده. تو نگران گذشته و نگران آینده‌ای. ذهن همه‌اش همین است. آن دوست تو نیست، پس آن را نادیده بگیر. آنچه به تو می‌گوید را باور نکن. فقط آن را نگاه کن، شاهد آن شو؛ اما اگر فقط درک کنی که همه چیز پرتوی (تجلی، برون‌فکنی) ذهن توست، آزاد می‌شوی.

و باید جستجوی خود را تمرین کنی. وقتی درک کردی همه چیز از ذهن تو می‌آید، از خودت بپرس «ذهن من چیست؟ از کجا آمده؟»؛ و آنگاه متوجه خواهی شد که من همان ذهن است. مگر تو نمی‌گویی «من فکر می‌کنم»؟ و مگر ذهن، افکار نیستند؟ پس تو دوباره به من برمی‌گردی. ما همیشه به من برمی‌گردیم. باز هم، اگر بخواهی ذهن خود را حذف کنی، من را حذف می‌کنی. دوباره از خودت می‌پرسی «اگر ذهن، من است، خب من از کجا آمده؟ منبع این من چیست؟ من کیستم؟» همیشه به من برگرد. همه چیز به همان یک چیز ختم می‌شوند. تمام

فرآیندها و روندهایی که استفاده می‌کنید، به همان یک‌چیز ختم می‌شوند، به من. خب، حالا برویم سراغ سؤالات.

پرسشگر: در مورد مدیتیشن، تو گفתי برای مدیتیشن، فقط بنشینیم و کاری نکنیم. سؤال این است که وقتی این کار را می‌کنم، خب فکرها متوقف می‌شوند، اما این دنیا همچنان ظاهر می‌شود.

رابرت: بگذار دنیا ظاهر شود، اما واکنشی به آن نشان نده. بگذار هر چه ظاهر می‌شود، بشود؛ اما پاسخی به آن نده.

پرسشگر: با چشمان باز مدیتیشن کنم یا بسته؟ فرقی دارد؟

رابرت: هیچ فرقی ندارد.

پرسشگر: اگر بخواهی کاری کنی که دنیا ظاهر یا ناپدید شود هم داری کاری می‌کنی؛ و اگر کاری نکنی ...

پرسشگر: خودآگاه می‌شوی.

رابرت: البته وقتی این دنیا ظاهر می‌شود، کار درست این است که بپرسی «این دنیا برای چه کسی ظاهر می‌شود؟» اما اگر این کار برای تو جواب نمی‌دهد، کاری نکن.

پرسشگر: این را هم امتحان کردم. آن چهار اصلی که دادی را هم امتحان کردم. مثلاً وقتی به کسی فکر می‌کنم، مطابق آنچه که گفתי که هیچ چیزی ایگو ندارد، این حرف خیلی از قضاوت‌هایی که من در مورد دیگران یا خودم داشتم را از بین برد.

رابرت: دقیقاً، همین کار را می‌کند.

پرسشگر: همه را می برد. در یک لحظه از بین می برد. واقعاً جالب است. باید در اتفاقات روزمره هم آن را تمرین کنم.

رابرت: البته، و هر چه بیشتر به آن فکر کنی، عمیق تر می رود، و تجربه تو بهتر می شود.

پرسشگر: در چنین وضعیتی چه می کنی؟ مثلاً در وضعیتی که با یک نیروی منفی قوی روبه رو هستی، یا یک نیروی خیلی مخرب؛ مردمی که تجسم آن نیرو هستند. آیا با دانستن اینکه آنجا ایگویی در کار نیست، باید با آن مقابله کنی و علیه آن کار کنی؟

رابرت: نه، اصلاً این کار را نکن. فقط از خودت بپرس که «این نیرو برای چه کسی آمده؟»

پرسشگر: با آن مقابله نمی کنی؟

رابرت: نه، از آن اجتناب، یا با آن مقابله، نمی کنی.

پرسشگر: خیلی خب، اگر در خطر از دست دادن جان خودمان باشیم چه؟ چه کنیم؟

رابرت: هر کاری که باید بکنی. بدن تو می داند چه کند.

پرسشگر: خب این که مقابله کردن می شود.

رابرت: اما ربطی به تو ندارد. بدن تو کاری که باید بکند را انجام می دهد.

پرسشگر: یعنی در همان لحظه و به صورت آنی (بدون فکر، هم زمان، بدون زمان) انجام می شود؟

رابط: بله، همه چیز به صورت آنی (بدون فکر، همزمان، بدون زمان) اتفاق می افتد. بدن تو می داند چه کند. نیرویی است که از بدن تو مراقبت می کند. آن نیرو می داند چه کند.

کار با چهار اصل خودآگاهی

سلام. بیایید غیررسمی باشیم. من فقط تجربه خودم را به شما می‌گویم، نه چیزی را که خوانده‌ام. تمام چیزی که می‌توانم بگویم هم این است که هیچ چیزی آن‌گونه که دیده می‌شود نیست. نه این دنیا واقعی است و نه شما. ولی ما همیشه به این دنیای غیرواقعی واکنش نشان می‌دهیم. تنها کاری که باید بکنیم واکنش نشان ندادن است.

این دنیا می‌آید و می‌رود. یک روز این جور است، و روز دیگر جور دیگر؛ اما این چه ربطی به شما دارد؟ هیچی؛ تو آزادی. تو این دنیا نیستی. تو این بدن نیستی، تو ذهنت نیستی. تو آزادی کاملی، لذت کامل، عشق کامل. باید به این حقیقت بیدار شوی. این، آن واقعیت است. علم دارد این را می‌بیند، که تنها چیز ثابت در زندگی، تغییر است. ما خیلی چیزها می‌گوییم، خیلی کارها می‌کنیم، اما درنهایت چه حاصلی دارند؟ آیا در انتها، هیچ‌کدام از این‌ها اهمیتی دارند؟ ما زندگی خود را می‌سازیم، چیزهایی به دست آوریم، فرزند می‌آوریم، و در انتها چه می‌شود؟ پوف، همه‌اش می‌رود. همه چیز ناپدید می‌شود (خنده). هیچ چیزی وجود ندارد. پس هدف چیست؟ مردم می‌گویند «می‌خواهم این دنیا را برای بچه‌هایم جای بهتری کنم». آن‌ها فقط دارند خواب می‌بینند. این دنیا هرگز بهتر نمی‌شود، بدتر هم نمی‌شود. این دنیا، یکی رؤیای وجود است و یک روز این جور است و یک روز جور دیگر؛ اما تو این دنیا نیستی. باید به این حقیقت بیدار شوی. تو افکارت نیستی. تو تجربیات کارمایی خود نیستی. تو آنچه از گذشته با خود داری نیستی. این چیزها تا وقتی واقعی به نظر می‌رسند که تو آن‌ها را باور داری.

مثلاً، اگر به شیطان باور داری، شیطان برایت ظاهر می‌شود، چون تو خودت آن شیطان را خلق می‌کنی. اگر به خدا باور داری، خدا برای تو ظاهر می‌شود. مثلاً راما کریشنا به خدای گالی باور داشت. گالی برای او واقعی به نظر می‌رسید، و او عادت

داشت که با گالی بر قصد و آواز بخواند (خنده)؛ و این خدا تا وقتی واقعیت داشت که او متوجه آن بود. او خودش گالی را خلق کرده بود. برای همین هیچ کس دیگری جز خود او نمی‌توانست آن را ببیند؛ و این‌گونه است که ما زندگی‌های خود را خلق می‌کنیم.

به چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسی فکر کن. مثلاً از مریض شدن می‌ترسی، از فقیر شدن، از طلاق گرفتن، از ازدواج کردن. هر چیزی که از آن می‌ترسی، مفهومی است که توسط ذهن تو خلق شده. اصلاً چیزی با مفهوم «باید ازدواج کنم یا نکنم»، وجود ندارد. اصلاً مهم نیست. چیزی که مهم است، واکنش تو نسبت به آن است، نگاهی که تو به آن داری، انتظار تو. این برای تمام جنبه‌های زندگی تو صادق است. این چیزی است که از همان کودکی به ما آموزش داده‌شده که باور کنیم. از کودکستان شروع شد. معلم‌های تو، خانواده تو، دنیای بیرونی، سیستم، همه تو را شستشوی مغزی دادند، و بفرما، این شدی. تو مملو از ایده‌ها، مفاهیم، تفکرات، احساسات، نگرش‌ها، و چیزهایی هستی که تو را چیزی که هستی کرده‌اند: بیچاره (خنده).

همین‌که بیدار شوی، تمام این‌ها ناپدید می‌شوند. دیگر هیچ چیزی که ذات مخربی دارد برای تو اتفاق نخواهد افتاد. هیچ چیزی هرگز نمی‌تواند تو را نابود کند. تو نابود نشدنی می‌شوی. شاید به نظر بیاید که بدنت از بین می‌رود، اما آن فقط مانند یک خواب است. تو خواب می‌بینی که داری کاری می‌کنی یا اتفاقی می‌افتد، مثلاً تیر می‌خوری، و ناپدید می‌شوی؛ اما بعدش تو بیدار می‌شوی. پس این سؤال را از تو می‌پرسم «چه باوری در مورد این دنیا و در مورد خودت داری؟ مهم‌ترین چیز برای تو چیست؟» برای همین می‌گویم که رفتن به مسیر واقعی معنوی، نه الزاماً این مسیر ما، بلکه یک مسیر واقعی معنوی، باید مهم‌ترین چیز در زندگی‌ات باشد. چرا؟ چون تو را بیدار می‌کند.

هرقدر هم که زندگی‌ات خوب باشد، شاید ثروتمندترین و مشهورترین انسان روی زمین باشی، باید آن رویِ دیگر سکه را هم تجربه کنی، و فقیرترین و بیچاره‌ترین آدم روی زمین باشی. این‌گونه کار می‌کند. شاید به من بگویی «همسایه من هیچ مشکلی ندارد، افتاده روی گنج طلا، هر چه که لمس می‌کند، پول می‌شود، کاملاً سالم، با همسری زیبا، خانه‌ای بزرگ، و همه‌چیز دارد؛ و بعد من را ببین. چیزی که می‌بینم این است که زندگی آن مرد در ۴۰ سال گذشته هیچ تغییری نکرده». تو داری نتیجه‌گیری نادرست می‌کنی. او این را به‌صورت کارمایی به دست آورده و اگر در همان کارما بماند، شاید تمام زندگی‌اش در خوشی بگذرد، خوشی انسانی؛ اما بعدازآن بازهم به علتِ قانون کارما، که در ذهن او است، و از آن خبر هم ندارد، برمی‌گردد؛ و این بار یک فرد بی‌خانمان خواهد بود؛ و دست به هر کاری که بزند، نمی‌تواند یک سکه هم درآورد. شاید نهایت تلاش خود را بکند، و باز هم به فقر چسبیده باشد؛ یعنی هرقدر هم که تلاش کند، نتواند از فقر رهایی یابد.

به همین دلیل، نباید قضاوت کنیم. تو چیزی در مورد همسایه خود نمی‌دانی. همه این‌ها برای این است که بیدار شوی، نه اینکه خودت یا دیگران را قضاوت کنی. نه این‌که برای خودت افسوس بخوری و خودت را با دیگران مقایسه کنی، بلکه برای بیدار شدن.

وقتی تو بیدار می‌شوی، اتفاقی غیرقابل‌توصیف می‌افتد. هیچ کلمه‌ای برای توصیف آن وجود ندارد. وقتی بیدار می‌شوی، درک می‌کنی، و نه فقط درک می‌کنی، بلکه می‌دانی، حس می‌کنی، که هماهنگی خدایی هستی. واقعاً نمی‌توانم کلمه‌ای برای آنچه می‌شوی پیدا کنم، این کلماتی که گفتم ناکافی هستند. دیگر شخصی، مکانی، یا چیزی، نمی‌تواند تو را فریب دهد. دیگر واکنش نشان نمی‌دهی.

مثلاً، یکی به تو می‌گوید «اوه، تو آن لاتاری را بردی، ۵۰ میلیارد دلار برنده شدی». اشکالی ندارد، تو برده آن نیستی. شخصی به تو می‌گوید «تو ۵۰ میلیارد دلار

باختی»، و باز هم همان است، برای تو یکسان است. همین واکنش را داری. تو برده آن نیستی.

برای تو، آنچه در زندگی انسانی رخ می‌دهد اهمیتی ندارد. البته وقتی می‌دانی که چه کسی هستی، می‌گویی که اهمیتی ندارد. تو فقط و به‌سادگی وجود داری. تو به‌عنوان خودت وجود داری. تو در آرامشی. هیچ‌کسی هرگز نمی‌تواند آن آرامش را از تو بگیرد، هر قدر هم که تلاش کند. چیزها تو را فریب نمی‌دهند. بلکه، کاری که تو انجام می‌دهی، رها کردن خودت است. تو این کار را می‌کنی، چون تو آن خود زنده شده‌ای. پس می‌توانی خودت را دور ببری، و هنوز اینجا باشی، چون تو آن خود نامتناهی، مادر الهی، حضور همه جایی، یگانگی محض با همه‌چیز، شده‌ای. پس می‌توانی خودت را رها کنی، و باز هم هنوز آنجا باشی.

وقتی دزدها به آشرام ماهارشی آمدند، شاگردان او می‌خواستند به آن دزدها حمله کنند و او گفت «نه، نه، نه، این تقدیر ماست که چیزی که هستیم، باشیم؛ و این تقدیر آن‌هاست که چیزی که هستند باشند. ما نباید در تقدیر آن‌ها دخالت کنیم. پس چیزی که می‌خواهند را به آن‌ها بدهید»؛ و این سخنی بسیار شکوهمند است. ما افرادی معنوی هستیم، اما این دنیا نیست. پس ما بر اساس اصول معنوی رفتار می‌کنیم. در واقع، یعنی اینکه ما، به‌عنوان انسان، آخر می‌شویم، نه اول. وقتی مسیح گفت «آن‌هایی که اول می‌روند، آخر خواهند شد، و آن‌هایی که آخر می‌روند، اول خواهند شد»، منظورش همین بود.

تو باید فروتنی زیادی داشته باشی. آرزوی چیزی را نداشته باش. آرزوی مشهور و ثروتمند شدن را نداشته باش؛ و نگو هم «من می‌خواهم فقیر باشم و چیزی نداشته باشم». هر دوی این رویکردها نادرست هستند. فقط خودت باش. وقتی خودت باشی، از اینکه جهان چگونه از تو مراقب می‌کند، تعجب خواهی کرد. درست مانند کاری که بدن با ویتامین و دارو می‌کند. می‌دانی، بدن تو یک کارخانه درمان شونده طبیعی است. واقعاً می‌داند چگونه خود را درمان کند؛ اما وقتی ما ویتامین زیادی

می‌خوریم و شکر زیادی نمی‌خوریم (خنده)، وقتی زیاد دارو می‌گیریم، بدن می‌گوید «خب، تو آن را خدای خود کرده‌ای، حالا باید وابسته به آن باشی»، و بعد یا باید بقیه عمرت ویتامین بخوری، یا اینکه مریض شوی. به این فکر کنید.

باید در همه‌چیز به خودت متکی باشی. منظور از خودت، خود است. فقط یک خود وجود دارد. فقط یک خود وجود دارد، پس ما از یکدیگر مراقبت می‌کنیم؛ اما تو به این فکر نکن. وقتی به دیگران فکر می‌کنی، داری اشتباه می‌کنی. روزی این حس به سمت تو می‌آید که شما همه، دیگری هستید. هیچ دگرانی وجود ندارد، فقط خود وجود دارد، که به صورت دیگران ظاهر می‌شود.

پس، چگونه باید با دیگران رفتار کنی؟ همان‌طور که با خودت رفتار می‌کنی. به آن فکر نمی‌کنی. نمی‌گویی که آن شخص، باارزش است؛ و آن شخص دیگری، باارزش نیست؛ پس به این یکی کمک می‌کنم، نه به آن یکی. تو خودت را به‌طور خودکار رها می‌کنی. تو به آن فکر نمی‌کنی، چون همه‌چیز خودت هستی، و این شامل قلمرو معدنی، قلمرو گیاهی، قلمرو حیوانی، قلمرو انسانی و همه‌چیزهای دیگری که تو درک نمی‌کنی، می‌شود. آن، همه‌اش بخشی از آن یک (یکی) است. کاری که با آن یکی می‌کنی، با همه می‌کنی. رفتاری که با یک شخص می‌کنی، با تمام جهان می‌کنی، چون همه‌چیز یکی است.

به شما چهار اصل داده بودم. در مورد آن‌ها فکر کنید. در همان اول صبح، به اولی فکر کن، و سه مورد بعدی را فراموش کن. بر روی آن کار کن. همه‌چیز پرتوی (برون‌فکنی، بازتابی) از ذهن من است، همه‌چیز، همه‌چیز، همه‌چیز، همه‌چیز. من این را درک می‌کنم، این را حس می‌کنم، این را می‌دانم؛ و بعد اگر خواستی برو به مشکلاتت فکر کن. اما اول فکر کن که، اگر همه‌چیز از ذهن من می‌آید، پس این مشکلاتم از کجا می‌آیند؟ اصلاً از کجی شروع شده‌اند؟ بعد متوجه خواهی شد که چرا آن‌ها می‌آیند. تو آن‌ها را بیرون داده‌ای، تو آن‌ها را ساخته‌ای. بعد بپرس این من که آن‌ها را ساخته، کیست؟ می‌بینی؟ حالا داری می‌روی به آن جوهره. این منی که

این همه توهم را ساخته کیست؟ از کجا آمده؟ چه کسی به آن تولد داده؟ ذهن من. خب، ذهن من از کجا آمده؟ از من. چرا؟ چون آن‌ها هر دو یکی هستند. من و ذهن من، یکی هستند، و این یک مکاشفه (آشکارسازی، کشف الهامی) جدید است.

تو من را دنبال می‌کنی که ببینی از کجا آمده، و برای چه کسی آمده؛ و در خودت عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌روی. اگر این کار را درست انجام دهی، متوجه خواهی شد که من وجود ندارد، ذهنی وجود ندارد، پس مشکلاتی هم وجود ندارند، و دیگر تمام خواهد شد؛ و تو شروع به خندیدن می‌کنی. واقعاً به خودت خواهی خندیدی. خواهی گفت «فکرش را بکن، از این و از آن می‌ترسیدم»؛ و همین که وارد آن آگاهی شدی، چیزی اتفاق می‌افتد که واقعاً به صورت فیزیکی تو را از مشکلات آزاد می‌کند، تسکین می‌دهد؛ یعنی از چیزهایی که فکر می‌کردی مشکلات هستند.

تا وقتی ذهن خودت را باور داری، مشکلی وجود خواهد داشت، کوچک و بزرگش فرقی نمی‌کند، هر دو یکی هستند. تا وقتی باور داری که مشکلی داری، مشکلی خواهی داشت، و آن رشد می‌کند و تو نمی‌توانی آن را تغییر دهی. شاید به نظر برسد که داری تغییرش می‌دهی، اما آن تبدیل به چیزی بدتر با ذاتی متفاوت می‌شود. هرگز با خود مشکل کار نکن (سعی نکن حلش کنی)، بلکه فقط بپرس که آن مشکل از کجا آمده، بپرس چگونه آن را گرفته‌ام؟ چگونه آن را ایجاد کرده‌ام؟ از کجا آمده؟

مشکل همان است، تولدش، محل ایجادش است که آن مشکل است. چون تو باور داری که متولد شده‌ای، آن مشکل را داری، و همین‌طور ادامه می‌دهی و ادامه می‌دهی.

دو وسیله نقلیه

من تلفن‌هایی را از مردم سراسر جهان دریافت می‌کنم، و در کل، یک سؤال را می‌پرسند «چگونه مشکلات خود را حل کنم، و چگونه خودآگاه شوم؟» و این برای من یک سؤال بامزه است. مثل این که انسانی که در وسط اقیانوس ایستاده، بگوید چگونه به آب برسیم؟ خودآگاهی ذات واقعی توست. تو الان آن هستی، اما چون ما به مایا چسبیده‌ایم، چون وابسته به زمین هستیم، تفاوت قائل می‌شویم و باور می‌کنیم که هر چه می‌بینیم واقعی است. به خاطر همین، یعنی چون باور می‌کنیم که این بدن واقعی است، این ذهن واقعی است، مثل این می‌شود که ابرها روی خورشید را پوشانده‌اند؛ اما در این حالت، تو نمی‌گویی خورشید وجود ندارد، فقط منتظر می‌مانی که ابرها دوباره بروند، و خورشید دوباره بدرخشد.

تو خدایی هستی. تو انوار درخشان نوری. فقط ظاهراً ابرهای نادانی بر سر تو آمده‌اند، و تو باور داری که یک انسانی. باور داری که مشکلاتی داری. باور داری که باید به روشن‌بینی و اشراق و آگاهی برسی. فکر می‌کنی که جایی چیزی اشتباه است.

پس چگونه گم شده‌ایم؟

یکی از دلایل گم شدن ما، زیاد خواندن است. کتاب‌های زیادی وجود دارند. خیلی چیزها برای خواندن است، و این ما را گیج می‌کند. نمی‌دانیم کدام مسیر را برگزینیم. وارد گروه‌های معنوی و فرقه‌های زیادی می‌شویم و همین ما را به پایین می‌برد، همان‌طور که تا حالا برده. تا وقتی که بالاخره دوباره ما خود را پیدا کنیم.

خواندن فقط برای انگیزه بخشیدن است. چیزی که می‌خوانی را به دقت انتخاب کن. کتاب‌های خیلی زیادی هستند. اگر با انسان‌هایی که به روشن‌ضمیری (به اشراق رسیده، خودآگاه شده، استاد) رسیده‌اند صحبت کنی، متوجه می‌شوی که اصلاً

چیزی نخوانده‌اند. شاید چند کتابی خوانده‌اند، اما کاری که کرده‌اند، سادانا بود، یعنی تمرینات معنوی لازم. آن‌ها به‌طور دائم بر روی خود کار کرده‌اند، به‌طور دائم، ۲۴ ساعته.

واقعاً تا چه اندازه شور و شوق رسیدن به آگاهی را داری؟

میزان این خواستن را، کاری که می‌کنی نشان می‌دهد. اگر بیشتر به تفریح و سرگرمی، تلویزیون، مهمانی‌ها، نوشیدن و بیرون رفتن و گذراندن وقت با دوستان ابله خود علاقه‌مندی، چه انتظاری داری؟ تو چیزی را از زندگی می‌گیری که برای آن وقت می‌گذاری. ولی اگر واقعاً علاقه‌مندی که در این تجسم (در این زندگی خود) و قبل از این که بدنت را ترک کنی به روشنایی و اشراق برسی، می‌شود. باید به جستجوی خود بروی.

بسیاری از مردم کتاب‌های زیادی می‌خوانند، آدوایتا ودانتا، رامانا ماهارشی، نيسارگاداتا، و هر چیزی را؛ و می‌بینند که آن‌ها چه کرده‌اند، اما با این حال، کاری که آن‌ها کرده‌اند را نمی‌کنند. هرگز جستجو نمی‌کنند. آن‌ها، کتاب‌ها را می‌خوانند و به دانش عقلی دست می‌یابند، به دانش ذهنی. اگر حافظه خوبی داشته باشند، جملات بزرگان را حفظ می‌کنند و ...، اما هرگز آن تجربه را نخواهند داشت. آن تجربه وقتی می‌آید که تو فروتنی کامل داری (در جای دیگری مفهوم واقعی فروتنی را گفته است. اینکه درک کنی که همین حالا همه چیز کامل است و هیچ چیزی نیازی به کوچک‌ترین اصلاحی ندارد)؛ وقتی خودت را رها می‌کنی، آن خود کوچکت را؛ وقتی دیگر دست از نگرانی برمی‌داری.

این قدر به آن خود کوچولویت فکر نکن. همه‌اش نگو «این‌وآن را نیاز دارم» و «باید این یا آن بشوم». تمام خواسته‌هایت را رها کن، تمام وابستگی‌هایت به شخصی، مکانی، یا چیزی را رها کن. آرام باش. زندگی‌ات را خیلی ساده کن. در سکوت بنشین.

باید این‌هایی که در ادامه می‌گوییم را هر روزه انجام دهی. دو وسیله نقلیه به تو می‌دهم.

هر روزه تمایلی قوی به تنها بودن داشته باش. این به معنای ضداجتماعی بودن نیست. بلکه باید زمانی را بگذاری که تنها باشی. مثلاً، دیروز صبح قبل از ساعت ده، سه تلفن به من زدند، دعوت کردند که فلان‌جا و فلان‌جا و فلان‌جا بروم؛ به سینما و ... و من نپذیرفتم.

در خانه تنها بودم. نشستم و به درخت‌ها نگاه کردم، و قبل از اینکه بدانم، ساعت پنج عصر بود، اما من مملو از سعادت تام، لذت، و شادی‌ای بودم که هرگز نمی‌رود، هرگز. زمانی را برای با خودت بودن، و زمانی را برای با دیگران بودن بگذار؛ اما آن‌هایی که واقعاً می‌خواهند به روشن‌ضمیری (استادی، اشراق، آگاهی، بیداری) برسند، باید زمانی را برای با خودشان بودن بگذارند؛ و در این زمان می‌توانند به آن چهار اصل فکر کنند. می‌توانند بپرسند که «این ذهن از کجا آمده؟ چه کسی دارد این فکرها را می‌کند؟» به افکارت نگاه کن، به آنچه انجام می‌دهی نگاه کن، آن‌ها را مشاهده کن، اما به آن‌ها واکنش نشان نده. فقط بپرس «برای چه کسی آمده‌اند» و درک کن که برای تو آمده‌اند. حالا «تو کی هستی؟ من کیستم؟» و وقتی رشته و رد این من را تا منبع آن دنبال می‌کنی، در زندگی تو آرامشی کامل وجود خواهد داشت.

خیلی‌ها می‌پرسند «آیا این مسیر، عملی هم هست؟» و من همیشه جواب می‌دهم که منظور شما از عملی بودن چیست؟ آیا زندگی شما همین حالا عملی است؟ من می‌گویم که شما هیچ ایده‌ای از چیستی زندگی ندارید. اصلاً حتی نمی‌دانی که زنده‌ای یا مُرده، فقط هستی. بین چه کسی هست؟ کشف کن که کیستی. تا آنجا که مربوط به عملی بودن است، وقتی کشف می‌کنی کیستی، انسان‌گونه‌گی تو افزایش یافته و بهتر می‌شود. چون ارتعاشی که تو به آن بدن-تصویری خودت می‌فرستی، که البته برای تو واقعی به نظر می‌رسد، ارتعاش بالاتری خواهد بود و

زندگی برای تو راحت تر می شود. دیگر دست از تقلا کردن و واکنش نشان دادن برمی داری. در این حالت، تو فقط وجود داری و مانند یک آهنربای الهی، هر چیزی که در زندگی نیاز داری را جذب می کنی؛ اما فقط وقتی که تو واقعاً در آن مسیر باشی. آن وقت است که همه چیز در زمان مناسب تأمین می شود. افراد مناسب در زمان مناسب وارد زندگی تو می شوند. همیشه اتفاق مناسب می افتد؛ اما تو عشقی مهربانانه برای همه چیز داری. خلق و خوی تو، ایگوی تو، عواطف تو، فرونشسته اند. دیگر از چیزهایی که مناسب میل تو نیستند، عصبانی نمی شوی. چون متوجه می شوی که هیچ راهی نداری.

دیگر سعی نمی کنی خدا را وارد تصویر خودت کنی، و باور کنی که خدا یک بابائونل است و از او بخواهی هدیه بیاورد، یا بر روح و روان تو رحم آورد. متوجه می شوی که خدا، همه اش تو هستی؛ و در درون خودت می پرسی که «این احساسات برای چه کسی می آیند؟ این سؤالات برای چه کسی می آیند؟ این التماس به خدا برای دادن چیزها یا برآورده کردن آن ها، برای چه کسی می آیند؟» و در زمان خودش، متوجه خواهی شد که آن، ایگوی توست، و خودش به خودی خود اتفاق می افتد. چیزی به تو می گوید که ایگوی تو باید نابود، حذف شود؛ و تو این کار را با جستجوی خود انجام می دهی: «آن چه کسی است که یک ایگو دارد؟ این ایگو از کجا آمده؟ چه کسی آن را ایجاد کرده؟ (باعث زایش آن شده؟)» تو به جواب های خودت خواهی رسید، و آن جواب ها، هرگز راه حل نیستند؛ اما با آن جواب ها به انسان گونگی خود کمک خواهی کرد. همه چیز به روش درست خود انجام می شود. چیزی برای جنگیدن وجود ندارد. چیزی برای تغییر دادن وجود ندارد. همه چیز خودش و به خودی خود اتفاق می افتد.

و سؤالی که خیلی ها می پرسند «چگونه ممکن است که همه چیز خودش و به خودی خود اتفاق بیافتد؟ چگونه چنین چیزی ممکن است؟» خب، وقتی متوجه شدی کیستی، آن وقت متوجه می شوی که این چیزی که تو آن را بدن خود

می‌نامی از قبل از اینکه تو متولد شوی، برنامه‌ریزی شده است. وقتی همان اول به این بدن آمدی، همه‌چیز برای تو طراحی شده بود، همه‌چیز، شروعش و پایانش. پس چرا نگران باشی؟

بازهم، این مجوزی برای این نیست که هر کاری می‌خواهی بکنی. همان‌طور که گفتم، تو باید با همه‌چیز مهربان باشی. باید همیشه یادت باشد که «من برادرم هستم، و برادرم من است». آنچه برای تو خوب است، برای دوست تو، خویشاوند تو، و هر کسی دیگری هم خوب است. خودت را از هیچ‌چیزی جدا نکن، همه‌چیز یکی است.

من فقط آینده‌ای از تو هستم. وقتی من را می‌بینی، داری خودت را می‌بینی. پس سؤال این است که «داری چه چیزی می‌بینی؟ کدام نوع از خود را می‌بینی؟» اگر چیزی را زشت می‌بینی، چیزی منفی را، آن وقت باید بر خودت کار کنی. سعی نکن دیگران را تغییر دهی، سعی نکن شرایط خودت را تغییر دهی. هر چه را که بخواهی تغییر دهی، مشابه آن می‌آید. گفتم که، همه‌اش خودت هستی؛ و تو نمی‌توانی از خودت خلاص شوی، مگر اینکه خودت را تغییر دهی. باید بر روی خودت کار کنی، و باید شکیبایی باشی.

کلید آن، شکیبایی است، به‌ویژه وقتی این مسیر را تمرین می‌کنی. باید شکیبایی زیادی داشته باشی. نپرس که چه وقت آن اتفاق می‌افتد. در هر لحظه، همان‌طور که آن لحظه می‌آید، زندگی کن، با آن زیبایی و لذتی که می‌آید. روزی بیدار خواهی شد، و متعجب و شگفت‌زده خواهی شد، و به نحو شگرفی خواهی خندید، اما کلیدش، شکیبایی است.

مانند داستان دو قورباغه که در کارخانه لبنیات کار می‌کردند، روزی به‌صورت تصادفی در ظرف شیر افتادند و نتوانستند بیرون بیایند. برای غرق نشدن دائم پا می‌زدند. قورباغه چاق گفت که مدت‌هاست پا می‌زنیم و همین‌جایی که بودیم مانده‌ایم؛ و آن یکی گفت که امید داشته باش، ایمان داشته باش، پا بزن، بالاخره

اتفاقی می‌افتد، یکی برای کمک به ما می‌آید، هرگز تسلیم نشو. برای همین، ساعت‌ها پا زدند، و البته همان‌جا مانده بودند. قورباغه اولی چندین بار گفت که بی‌فایده است و دومی باز به او امید می‌داد. بالاخره، قورباغه اولی ناامید شد و پا زدن را متوقف کرد و غرق شد؛ اما دومی همچنان پا می‌زد. تا اینکه چیزی جامد را زیر پای خود حس کرد، او شیر را به کره تبدیل کرده بود، و توانست روی آن برود، از روی آن بپرد و به بیرون از ظرف بیاید.

و این داستان ما است. ما هیچ‌امیدی نمی‌بینیم. فکر می‌کنیم به آخر رسیده. کسی ما را دوست ندارد. یک بیماری غیرقابل درمان داریم. شغلی نداریم. به نظر می‌رسد که این دنیا هم به آخر رسیده، جنگ هست، رفتار غیرانسانی بشر با هم‌نوع خودش است؛ و فکر می‌کنیم همه‌چیز به آخر رسیده؛ اما این‌ها برای چه کسی می‌آیند؟ برای تو؟ ببین که تمام این ویرانی‌ها برای چه کسی می‌آیند. این شرایط منفی برای چه کسی است؟ برای تو نیست، چون تو این بدن نیستی. تا وقتی باور داری این بدنی، این دنیا برایت خیلی واقعی می‌شود. تا وقتی باور داری این ذهنی، فکرهایت تو را می‌ترسانند و تو را وادار به انجام کارهای عجیب می‌کنند. تو را از مردم متنفر می‌کنند، تو را نسبت به آن‌ها بدگمان و مظنون می‌کنند.

می‌دانی، بنیان و اساس تمام هستی، سعادت تام و مطلق است. تو از آن آمده‌ای، و به آن می‌روی. آن ذات واقعی توست.

خب، پس برای خودت وقت بگذار، تنها باش و با خودت شاد باش. چون فقط در حالت با خود بودن و مزاحمتی نداشتن است که می‌توانی به این چیزها فکر کنی، و کنترل ذهن و بدنت را به دست بگیری. با خود بودن، تنها بودن نیست.

وسیله دیگر این است که تمایل داشته باشی با مردمی باشی که مانند تو در این مسیر هستند. با افراد مقدس یا افرادی که مانند تو فکر می‌کنند باش. با افرادی که تو را به سمت مایا می‌کشند وقت نگذران. باید مراقب جایی که می‌روی و مردمی که با آن‌ها وقت می‌گذرانی، باشی. بگذار قلبت به تو بگوید.

این شوخی کیهانی

این دنیا یک شوخی کیهانی است. چرا؟ چون ذات واقعی ما آزادی، رهایی، شادی ناب، و سعادت تام است؛ و باز ما تصور می‌کنیم که در قیدوبندیم. ما تصور می‌کنیم که این خود فردی، و محدود در بند کارما و محیط هستیم. پس چه کار می‌کنیم؟ دیوانه‌وار به سمت خودآگاه شدن می‌رویم. انواع و اقسام روش‌های یوگا، معلم‌ها، و کتاب‌ها را امتحان می‌کنیم. با کندالینی خود بازی می‌کنیم (خنده شاگردان)؛ دست به هر کار عجیب‌وغریبی که تصورش را بکنید می‌زنیم تا آزادشویم و این در حالی است که از قبل آزادیم و واقعاً نیاز به انجام دادن هیچ کاری نداریم. اگر این یک شوخی کیهانی نیست، پس چیست؟ وجودهایی آزاد و رها، دربه‌در به دنبال آزادی و رهایی می‌گردند.

یک مثال. فردی اینجا به ست‌سانگ می‌آید، و کنار من می‌نشیند؛ و چون حرف‌های من خواب‌آورند، به خواب فرو می‌رود. خواب می‌بیند. خواب می‌بیند که یک سرگردان است، با هواپیمایی به تبت سفر می‌کند و با لاما دیدار می‌کند. سپس به هند رفته و تمرین معنوی از انواع روزه‌ها تا ریاضت‌های متفاوت را انجام می‌دهد. بعد از آن سری هم به ژاپن می‌زند و چند سالی را در معبدی به تمرین ذن می‌پردازد. سپس برای تفریح به سواحل کارائیب می‌رود، با دختری آشنا شده و ازدواج می‌کند. بچه‌دار می‌شود، آن‌ها بزرگ شده و دوست ما را نوه‌دار می‌کنند. او پیر می‌شود، و حالا مانده که دستاورد زندگی‌اش چه بوده. آماده انداختن جسم فیزیکی‌اش است؛ و بعد دقیقاً همین‌جا کنار من بیدار می‌شود. هیچ جایی نرفته بوده، کاری نکرده بوده، دنبال خودآگاهی نبوده، ازدواج و بقیه کارها را نکرده بوده. بیدار شده؛ و درست همین جایی است که همیشه بوده.

این داستان همه ما است. ما درست جایی هستیم که قرار است باشیم، کاملاً آزاد و شاد؛ اما گویا توهماتمانی که به آن زندگی شخصی می‌گوییم، داستان دیگری را

می‌سراید. به ما می‌گوید که ما در مرکز کنترل چیزها قرار داریم و به همین منظور در حال تقلا کردنییم، می‌گوید که هیچ‌چیز در جای درست خود قرار ندارد و این مستلزم تلاش بیشتر ماست و ... آن، همه نوع تصویری را در ذهن ما نشان می‌دهد، و ما هر چه بیشتر در عمق این توهم فرومی‌رویم. به این، ما یا -توهم بزرگ- شوخی کیهانی می‌گویید.

چیزی برای جستجو کردن نیست. واقعاً هیچ تمرین معنوی، مدیتیشن، مانترا، پرستش، و آداب عبادی خاصی وجود ندارد. این، من واقعی نیست. این‌ها فقط تعدادی مفاهیم هستند. اگر آن‌ها را انجام دهیم، صادقانه بگوییم که درواقع داریم افکار فرد دیگری را باور می‌کنیم. ما از قبل بیدار و آزادیم.

البته بازهم بگوییم که این‌ها برای برخی ضروری هستند؛ اما فرد را آزاد نمی‌کنند. آزادی خودش می‌آید؛ اما اگر ما این تمرین‌ها را نداشته باشیم، شاید پرخاشگر، دچار تردید و ... شویم؛ درحالی‌که با آن‌ها فروتنی، مهر و شفقت، دلسوزی و ... را تقویت می‌کنیم.

شما می‌پرسید که آیا نباید به فقرا و بی‌خانمان‌ها کمک کنیم؟ البته که تا وقتی رنجی می‌بینی، داخل این بازی هستی و باید کمک کنی. وقتی به دیگری کمک می‌کنی، داری به خودت کمک می‌کنی. پس تا زمانی که این دنیا را واقعی می‌پنداری، درواقع باور داری که تو کننده کاری، و وظیفه تو خدمت کردن است.

علم می‌گوید آنچه را که یک قالب بدن انسانی می‌گوییم، یک فرکانس مشخص، با ارتعاش مشخص با رنگ‌های مختلف دارد که در اغلب موارد با عنوان «هاله» شناخته می‌شود. همه این هاله‌ها در اصل یکی هستند. بعضی پاک‌تر هستند، اما در اصل یکی هستند. پس وقتی به دیگری کمک می‌کنی، ارتعاش آن شخص را با ارتعاش خودت ادغام کرده و هر دو را به فرکانس بالاتری هدایت می‌کنی. چون فقط یک خود وجود دارد.

فرکانس ارتعاش یک استاد، میلیون‌ها بار بیشتر از ارتعاش یک انسان معمولی است. این فرکانس را لطف (فیض) الهی می‌نامند. به همین دلیل در همه متون، خدمت به استاد، بالاترین تمرین معنوی پنداشته شده است؛ زیرا با این عمل، تو هاله خود را با هاله استاد ادغام می‌کنی و ارتعاش بالای استاد، ارتعاش وجود انسانی تو را به فرکانس بالاتری برده و از تأثیرات کارمایی رها و آزاد می‌کند.

تا زمانی که باور داری یک انسانی، باید به دیگران خدمت کنی، به همه. وقتی بیدار شدی، خودت خواهی بود؛ خدمت، دلسوزی، خرد، و تجسم فروتنی.

زندگی خود را چگونه می‌یابی؟ در زندگی روزمره چه می‌کنی؟ چه حسی داری؟ آیا چنان در دنیا غرق شده‌ای که آنچه که هستی را فراموش کرده‌ای و حس می‌کنی دنیا به‌تمامی تو را در برگرفته و به تسخیر خود درآورده است؟ به دنبال رسیدن به خواسته‌های خود، جمع‌آوری مال، کسب قدرت، نام و شهرت هستی؟ حیف! چه اتلاف انرژی‌ای! چه اتلاف وقتی! تمام اسم‌ورسم و جایگاهی که داری، تمام داشته‌هایت، اندوخته‌های مالی، جسمت، نظام اعتقادی‌ات، همه چیز دیر یا زود تو را تنها خواهند گذاشت. چه خوشایند تو باشد چه نباشد، این اتفاق می‌افتد.

پس، با وقت خود چه می‌کنی؟ بیشتر شما نگران چیزی هستید. نگرانید که فردا چه می‌شود. چرا اجازه نمی‌دهیم همه این‌ها بروند؟ چرا برای فراتر رفتن از این زندگی فردی - که فقط یک فکر من است - اقدام نکنیم؟ این باید هدف اصلی تو باشد. هر آنچه تاکنون اتفاق افتاده را فراموش کن. تو شاید شادترین، و شاید بدبخت‌ترین آدم روی زمین باشی. این‌ها هر دو، دو روی یک سکه هستند. زندگی فقط تغییر است و تغییر، بین، این جهان جامد نیست. هیچ چیز جامدی در جهان وجود ندارد. همه‌اش ارتعاش است، و هر چه عمیق‌تر درون این ارتعاش بروی آن آرام‌تر می‌شود، تا به هیچی بودن کامل می‌رسد. این هیچی بودن کامل، همانی است که آن بنیان و اساس و زیرلایه همه چیز - آگاهی - نامیده می‌شود. این همان چیزی است که قابل توصیف نیست، قابل بیان نیست، قابل دانستن نیست.

پس راه بیدار شدن، همراهی و معاشرت و خدمت به آن استاد است. چرا خودمان را فریب دهیم؟ این راه بیدار شدن است؛ و آن استاد، تو هستی. تو آن حضور مطلق. اولین کاری که باید بکنی، تسلیم (واگذاری) کامل، تمام و مطلق به آن خود است. هر آنچه که داری را رها کن؛ این ذهن تحلیل‌گر، افکار، نظام اعتقادی و همه این مفاهیمی که تمامی این مدت با خودت حمل می‌کردی؛ البته نباید فیزیکی خانواده و شغل و این چیزها را رها کنی. بلکه منظور رها کردن ذهنی همه این بارها است.

تو هرگز یک انسان نبوده‌ای، فقط ذات واقعی خودت را فراموش کرده‌ای و در این خواب و رؤیای فانی و گذرا زندگی می‌کنی. از تو می‌خواهم که بیدار شوی، می‌خواهم که همین حالا بیدار شوی. حس کن که بیدار شده‌ای. ببین که جسمت ذوب می‌شود و در آگاهی حل شده و محو می‌گردد. ولی در واقعیت هیچ‌گونه تغییری حاصل نمی‌شود، چون چیزی برای تغییر دادن وجود ندارد. می‌بینی؟ جسمی نیست که بخواهد تغییر کند. تو جسمت را به بدنی نورانی یا به آگاهی تبدیل نمی‌کنی. بلکه آنچه که جسم فیزیکی تو به نظر می‌رسد، همان آگاهی محض است.

به نظر می‌رسد که این جسم بدن توست. آن جسمی که در آینه پدیدار می‌شود، حتی وجود ندارد. آن، خود است، همه چیز خود است. برای همین همه چیز مقدس است. خوب حالا می‌توانید ببینید که چرا حتی در این دنیای توهمی هم باید با همه چیز مهربان باشید. با حیوانات و گیاهان و مواد معدنی و انسان‌ها و ... چون همه آن‌ها خدا هستند. خود یکی است؛ هر آنچه در این جهان فیزیکی انجام می‌دهی متعاقباً بازی با خودت است.

اگر سؤالی دارید بپرسید.

پرسشگر: رابرت، بسیاری از اساتید می‌گویند که بعد از خودآگاه شدن نمی‌خواهند. چه بدن آن‌ها بیدار باشد و چه خواب، آگاهی آن‌ها به همان شکل می‌ماند. بیشتر ما

در حالت آگاهی بیداری، خواب عمیق، خواب دیدن، نوشیدن، و هر چیزی، انواع آگاهی‌ها را تجربه می‌کنیم؛ اما برای یک فرد روشن‌ضمیر، فقط یک آگاهی ثابت وجود دارد. آن «من هستم»، یا هر چه که دوست داری بنامی، است. توضیحی داری؟

رابرت: تو داری در مورد آگاهی فردی حرف می‌زنی. فقط یک آگاهی هست و آن آگاهی، حضور مطلق است. همیشه همان است. آگاهی دیگری وجود ندارد. وقتی تو خوابی، بیداری، بازی می‌کنی، این‌ها خواب هستند. این فریب است؛ مانند آب در سراب، یا ماری در طناب. این که تو خوابی، بیداری، بازی می‌کنی، تجربیاتی را از سر می‌گذرانی، یک توهم بصری است. آگاهی فقط هست. تو نمی‌توانی بگویی که آگاهی واقعی در حالت خواب یا هر حالت دیگری متفاوت است.

تو حتی وجود نداری

اگر آمده‌اید که شاهد یک سخنرانی باشکوه باشید، اشتباه آمده‌اید. اگر آمده‌اید به سخنان ابله‌ی گوش کنید که مستی چرند می‌گوید، درست آمده‌اید. زیرا، واقعاً چه دارم که بگویم؟ تو حتی وجود هم نداری! تو فقط یک اشتباه بصری هستی. کسی وجود ندارد. پس به کسانی که وجود ندارند، چه بگویم؟ بسیاری از شما لباس شیک خود را بر تن می‌کنید و نزد من می‌آیید که سخنانی ارزشمند بشنوید، سخنانی والا و شکوهمند، اما چنین چیزی گیرتان نمی‌آید، و کاری با این نمی‌توان کرد.

تا همین حد می‌گویم. همه ما از زمان تولد شستشوی مغزی شده‌ایم. تمام باورهای ما، هر آنچه که به آن اعتقاد داریم، اشتباه و نادرست هستند، همه آن‌ها. به هر چیزی که ایمان داریم، هر آنچه که در مدرسه به ما گفته شده، یا در کلیسا و هر جای دیگری، همه‌اش غلط است. تو خودت واقعیت نداری (کاذب، غیرواقعی)، من هم. اصلاً هیچ واقعیتی وجود ندارد. اگر هم واقعیتی وجود داشت، شما قادر به بیان آن نبودید، چون آن فراتر از ادراکات و دریافت‌های انسانی می‌بود. اگر حقیقتی وجود داشت، ما قادر به درک آن نبودیم، چون آن فراتر از این ذهن محدود می‌بود. انسان محدود، هیچ چیزی را نمی‌تواند درک کند، هیچ چیزی را نمی‌تواند بداند؛ اما حتی هیچ ذهن محدودی هم وجود ندارد، پس کسی هم وجود ندارد که بخواهد چیزی را بداند.

وقتی به من نگاه می‌کنید چه می‌بینید؟ آنچه که برای دیدنش برنامه‌ریزی شده‌اید را می‌بینید. واقعیت را نمی‌بینید، بلکه برنامه‌ریزی خود را می‌بینید. مثلاً اگر یک مسیحی باشید، می‌گویید رابرت همانند مسیح است. اگر بودائی باشید، من را مانند بودا می‌بینید، اگر در یک خانواده دزد بزرگ شده باشید، من را یک شیاد می‌بینید، و چون تو داری خودت را می‌بینی. تو چیزی که برای دیدنش برنامه‌ریزی شده‌ای را می‌بینی.

در واقعیت، رابرت نه این است و نه آن، نه بالا است و نه پایین، نه عقب‌تر است و نه جلوتر؛ و شما هم. یعنی، همه ما هیچی نیستیم. اما این هیچی چیست؟ آیا آن واقعاً هیچی است؟ هیچ چیزی است؟ ما نظاره‌گر این جهان هستیم، و آن تحت قانون تغییر مدام است. همه چیز دائماً تغییر می‌کند، دائماً؛ اما چیزی که واقعی است، تغییرناپذیر است. پس واقعیت چیست؟ این واقعیت چیست؟ خب، واقعیتی وجود ندارد.

در واقعیت، چیزی وجود ندارد که تغییر بکند. فقط آنچه که هست، هست؛ و آنچه که هست، چیزی است که شما هرگز نمی‌توانید درک کنید. مردم آن را با نام‌هایی مانند برهمن، واقعیت مطلق، آگاهی، آن خود، آن خالص بدون تلاش، آگاهی بدون انتخاب، خدا، همه چیزی که هست، و ... می‌نامند. این‌ها فقط تعدادی اسامی هستند. مردم این‌ها را زیاد می‌شنوند. شما کتاب‌های زیادی خوانده‌اید، نزد معلم‌های زیادی رفته‌اید، سخنرانی‌های زیادی دیده‌اید، و باین‌حال، الان کجا هستید؟ آیا این‌ها همه شما را اندکی به خودآگاهی نزدیک کرده‌اند؟ آیا واقعاً کسی وجود دارد که تازه بخواهد به خودآگاهی برسد؟ آیا اصلاً چیزی به اسم خودآگاهی وجود دارد؟ تو واقعاً نمی‌دانی. فقط چیزهایی که در کتاب‌ها خوانده‌ای، یا جایی شنیده‌ای، از نواری یا معلمی و ... را تکرار می‌کنی.

تنها تلاش به درد بخوری که تابه‌حال کرده‌ای، در سکوت ماندن است. وقتی تو ساکتی همه چیز از طریق تو انجام می‌شود. آن درختی که آن بیرون است، کاملاً ساکت است، اما برگ‌هایش بدون هیچ تلاشی رشد می‌کنند. نیازی ندارد که برای برگ داشتن، حرفی بزند. لازم نیست که برای برگ داشتن تبدیل به چیزی شود؛ اما، همه ما فکر می‌کنیم که برای خودآگاه شدن باید کاری بکنیم.

باور داریم که باید تمرین‌های معنوی خاصی انجام دهیم؛ باید سال‌ها مدیتیشن کنیم؛ از بعضی چیزها رها شویم و بعضی چیزها را به دست آوریم؛ اما آن حقیقت نهایی این است که تو اصلاً چیزی نداری که حالا بخواهی از دست آن‌ها خلاص

شوی؛ چون تو واقعاً هرگز چیزی نشده بودی. تمام این فقط توهم است، همه‌اش یک توهم بصری است.

چگونه می‌توانی وقتی که خودت را حس می‌کنی، می‌توانی ببینی و بشنوی، بو کنی، و لمس کنی، بگویی که همه‌اش یک توهم بصری است؟ به زمانی که خواب می‌بینی فکر کن. در خواب هم این کارها را می‌کنی، درست است؟ تو در خواب هم جاهایی می‌روی، اتفاقاتی برایت می‌افتند، با افراد خاصی دیدار می‌کنی، به کشورهای دیگری می‌روی، و ...؛ اما وقتی که صبح بیدار می‌شوی، همه آن‌ها ناپدید می‌شوند. تمامی اتفاقات درون خواب به‌طور کامل ناپدید می‌شوند.

این دنیایی که در آن هستی هم یک دنیای رؤیایی (خواب) است. تو داری یک خواب گذرا (فانی) را می‌بینی، این که زن یا مرد هستی، فرزندی داری، شغلی داری، تجربیات خاصی را از سر می‌گذرانی، و اتفاقاتی برای تو می‌افتند. اما این واقعی نیست. این یک دروغ است. در واقعیت، تو هیچ‌وقت متولد نشده‌ای، رشد نمی‌کنی، و نمی‌میری. هیچ کس نمی‌میرد، چون کسی متولد نشده است.

چگونه می‌توانی خود را این‌گونه ببینی؟ با در سکوت ماندن، با زیاد کتاب خواندن، باینکه هیچ چیزی را به یاد نیاوری. با تلاش نکردن برای عمیق و ژرف بودن و این که فکر کنی باید این متن از این کتاب را به یاد بیاوری. اصلاً مجبور نیستی چیزی که می‌گویم را به یاد بیاوری. هیچ‌وقت نباید چیزی که من می‌گویم را به یاد بیاوری. اصلاً نباید حتی یک کلمه از حرف‌هایم را باور کنی. چرا باید باور کنی؟ تو باید خودت آن را بدانی، این که تو آن یکی هستی. تو آن یگانه هستی. وقتی این را درک کردی، دیگر نیازی به تمرین معنوی یا مدیتیشن یا یوگا و این چیزها نداری؛ زندگی برای تو راحت و شگفت‌انگیز می‌شود. دیگر برای چیزی تقلا نمی‌کنی. تلاش نمی‌کنی چیزی یا کسی شوی. تو آن خود هستی، همیشه بوده‌ای. آن خود که روشن و درخشان است. آن خود که تو هستی، و تو آن هستی.

می‌توانید این را حس کنید؟ حس کنید که شما این بدن، یا ذهن، یا این دنیا یا این کلمات و کتاب‌ها، نیستید؟ که شما هیچ نیازی، خواسته‌ای و آرزویی ندارید؟ می‌توانید حس کنید که نمی‌توان به شما صدمه‌ای زد، از هر نوعی و به هر روشی، و همین‌طور که هستید، کامل و خالصید؟ می‌توانید حس کنید که اصلاً و مطلقاً چیزی نیست که باید تسلیمش (واگذارش) کنید، چون شما واقعاً هرگز چیزی جز آن **خود** خالص را نداشته‌اید؟ آیا می‌توانید حس کنید که احساسات، عصبانیت‌ها، عواطف مخربی که برای سال‌ها با خود حمل کرده‌اید، این خشم‌ها و نفرت‌ها، این‌ها هیچ‌کدام بخشی از آن شمایی که هرگز وجود نداشته، نیستند؟ می‌توانید حس کنید که همین حالا شما آن هوش خالص هستید، درست در همین لحظه، همین آن؟ این که شما آن بی‌نهایت هستید، همینی که هستید، در همین لحظه و هم‌اکنون؟

وقتی می‌گویم همینی که هستی، به بدن تو اشاره ندارم، یعنی به این صورتی که به نظر می‌رسی هستی، اشاره ندارم. همینی که هستی، برهنه است. همینی که هستی، آن **خود** است. پس، وقتی این‌گونه کلمات را می‌گویم، تو خودت را با چه هویت می‌دهی؟ وقتی می‌گویم همینی که هستی، کاملی؛ تو به اسم خودت، به بدنت، به ذهنت، و این شخصی که با آن ظاهر شده‌ای، فکر می‌کنی؛ اما این چیزی که تو هستی نیست. همینی که هستی، خداست، یعنی آنچه ما خدا می‌نامیم. وقتی می‌گویم همانی که هستی باش، به آن **خود** واقعی تو اشاره دارم، به ذات واقعی تو، واقعیت تو. همانی که هستی باش، هرگز تغییر نکن؛ اما وقتی تو شروع به فکر کردن می‌کنی، خرابش می‌کنی. به محض این که شروع به فکر کردن می‌کنی، خرابش می‌کنی. ولی می‌توانی ذهن را از تفکر بازداری. اگر بخواهی می‌توانی جستجوی خود را تمرین کنی.

البته، بعضی از شما اصلاً نیازی به آن ندارید. بعضی از شما می‌توانید فقط با در اینجا بودن بیدار شوید، با گوش کردن به من که هیچی نمی‌گویم. این بستگی به خودتان دارد بله، بسته به خودتان است.

می‌دانم که بعضی از شما می‌گویید «رابرت، اگر می‌توانستم بیدار شوم که این کار را می‌کردم. چگونه به خودم بستگی دارد؟ البته که آن را می‌خواهم. می‌خواهم آزاد و رها شوم.» واقعاً؟ واقعاً می‌خواهید؟ همین حالا مهم‌ترین چیز در زندگی شما چیست؟ جواب بدهید، تا بدانید چرا آزاد نشده‌اید. چیزی هست که به آن چسبیده‌اید، چیزی که آن را رها نمی‌کنید.

خود کلمه آزادی یعنی نچسبیدن به شخصی، مکانی، یا چیزی. وقتی به شخصی، جایی یا چیزی نچسبیده‌اید، چیزی شما را کنترل نکرده و کاملاً آزادید. خوب، نمی‌گویم که باید خانواده و شغل خود را رها کنید. بلکه از نظر ذهنی می‌گویم. همه‌اش در ذهن تو اتفاق می‌افتد؛ و سپس، در انتها و در آخرین تحلیل، این ذهن هم باید برود؛ و بعد تو آزادی.

اشخاصی که می‌گویید «پس چرا آزاد نیستم؟ چرا هنوز در بندم؟» از شما می‌پرسم که آخرین باری که عصبانی شدید کی بود؟ آخرین باری که ناراحت و آزرده خاطر شدید کی بود؟ آخرین باری که تحریک و عصبی شدید کی بود؟ آخرین باری که به هم ریختید کی بود؟ آخرین باری که برای بدن خود، و شرایط خود، نگران شدید کی بود؟ آخرین باری که نگران اتفاقات دنیا شدید کی بود؟ همین‌ها هستند که شما را در قیدوبند نگه داشته‌اند. برای همین است که در مورد قیدوبند حرف می‌زنیم؛ زیرا وقتی باور دارید که این دنیا می‌تواند کاری برای شما بکند، شما را این‌وآن کند، در قیدوبند هستید. وقتی این دنیا را جدی می‌گیرید، در قیدوبند هستید.

خب، شما به من می‌گویید «رابرت، چگونه نگران این دنیا نباشم. ناسلامتی انسان هستیم. نمی‌بینی چه اتفاقات بدی در دنیا می‌افتد؟ رفتار غیرانسانی انسان‌ها را

نمی‌بینی؟ این جنگ‌ها را نمی‌بینی؟» و جواب من به شما این است که این اتفاقات برای چه کسی می‌افتند؟ اگر می‌خواهی این دنیا را تغییر دهی، باید خودت را تغییر دهی؛ باید بیدار شوی. چون وقتی بیدار شوی با چشم‌اندازی جدید از دنیا مواجه خواهی شد. این جهان را به‌عنوان **خود** خودت خواهی دید.

حالا در اینجا به یک پارادوکس برمی‌خوریم. تو به این دنیا نگاه خواهی کرد، و **خود** خودت را خواهی دید؛ درست همان‌طور که در این لحظه، این دنیا را به‌عنوان خودت می‌بینی. اگر شرایط را دشوار می‌یابی، مشکلات و پریشانی‌ها را می‌بینی، برای این است که داری خودت را می‌بینی. تو حسی که داری را می‌بینی. اما یک فرد آگاه این را نمی‌بیند. یک فرد خودآگاه این را مشاهده می‌کند، اما واقعیت را می‌بیند، یعنی کمال را.

درست مانند تصاویری که بر پرده سینما نقش می‌بندد. تو خود را با آن تصاویر هویت می‌دهی، درست است؟ با آن تصاویر متحرک. تو اصلاً به آن پرده فکر نمی‌کنی، می‌کنی؟ تو فقط به آن تصاویر فکر می‌کنی. آنجا، شروعی است، اتفاقاتی، و بعد پایانی. وقتی تصاویر به آخر می‌رسند، فقط پرده می‌ماند. آن پرده همیشه آنجا بوده و تصاویر هستند که تغییر کرده‌اند.

تمام شرایط زندگی هم به همین صورت بر روی آگاهی، که **خود** است، قرار گرفته‌اند. این‌گونه بگویم که تمام این‌ها در درون تو جریان دارند. تو آن خالق هستی. همه‌اش در درون تو اتفاق می‌افتد. تو هستی که با بازتاب آن‌ها از خودت، به آن‌ها قدرت و اعتبار می‌دهی. از کجای دیگری می‌تواند بیاید؟

باز برویم سراغ تحلیل خواب‌هایی که می‌بینیم. در خواب، چه کسی باور می‌کند که همه محتویات خواب از خودش می‌آید؟ کسی که تا به حال خوابی ندیده باشد، به تو می‌خندد؛ چون خواهد گفت «چگونه ممکن است که خوابی متفاوت، که شبیه همین دنیا به نظر می‌رسد، وجود داشته باشد؟ چگونه ممکن است علاوه بر

تجربه‌ای که الان دارم، تجربه دیگری داشته باشم؟ پس چرا تمامی این دنیا این قدر برای من واقعی است؟» اما می‌شود، همان‌طور که در خواب شما شد. وقتی آن خواب تمام می‌شود، تو بیدار می‌شوی، و خوابت هم یادت نمی‌آید.

این دنیا هم به همین صورت عمل می‌کند. این دنیا یک خواب (رؤیای) کیهانی است. از این خواب بیدار شوی یا نه، بستگی به خودت دارد. اگر می‌خواهی بیدار شوی، باید ذهن خود را خاموش و ساکن نگه‌داری، و آن فکرِ من را تا بیرون، تا این دنیا، دنبال نکنی؛ چراکه وقتی آن بیرون می‌آید، درد و رنج ایجاد می‌کند. باید آن فکرِ من را بر قلب خود متمرکز نگه‌داری، در جایی که متعلق به آن است، در قلب معنوی تو، جایی که دیگر هرگز نمی‌تواند از آن بیرون بیاید. تمرینی برای انجام این دادیم، که به آن مدیتیشنِ «من هستم» می‌گوییم و بسیار قدرتمند است. اگر می‌خواهی مدیتیشن کنی، این بسیار قوی است. وقتی این مدیتیشن را تمرین کنی، تغییرات زیادی در زندگی خود خواهی دید. پس بیایید با هم انجامش دهیم.

راحت بنشین. چشم‌هایت را ببند تا حواست پرت نشود، و بر روی تنفس خودت متمرکز شو. به تنفس خودت، به دم و بازدم خودت گوش کن. هیچ کاری با آن نکن، فقط گوش کن. نگاهش کن، مشاهده‌اش کن.

اگر ذهنت جای دیگری رفت، خیلی آرام آن را بر روی تنفست برگردان. کل این حس را در بدن خودت حس کن. تو حالا شاهد تنفس خودت شده‌ای. همین تو را بسیار آرام و خاموش و ساکن می‌سازد.

حالا بپرس «این شاهدهی که در حال مشاهده این تنفس است، کیست؟ این شاهد کیست؟» و به خودت بگو «من هستم، منم». وقتی نفس را به درون می‌دهی، بگو «من» و وقتی بیرون می‌دهی بگو «هستم». این کار را تکرار کن.

وقتی این کار را می‌کنی، درک کن که به‌هنگام بُردن هوا به درون (دم)، تمام عالم هستی را به درون می‌بری. و وقتی بیرون می‌دهی، تمام عالم هستی از طریق تو

دوباره زنده می‌شود. تو تمامی عالم هستی را به درون می‌بری، تمام زندگی به درون آگاهی تو مکیده می‌شود. بگو «هستم»، و این‌گونه تمام عالم هستی را دوباره به بیرون می‌دهی (بازدم). «من هستم».

ذهن را آرام کن و واقعیت خودش می آید

چند نفر از شما واقعاً از زندگی خود راضی هستید؟ فقط وقتی می توان از زندگی راضی بود که به آن حقیقت پی برد. در غیر این صورت، هر کاری هم که انجام دهی، همیشه مشکلاتی وجود خواهند داشت. حتی همین حالا، من می توانم افکار شما را بشنوم، پیوسته در حال تفکر هستید و این افکار همیشه در مورد گذشته و آینده است.

یکی از سؤالاتی که از من پرسیده می شود این است که «چرا خدا این دنیا را به این صورت ساخته است؟ اگر این دنیا واقعی نیست، چرا من تا به این اندازه احساس می کنم واقعی است؟ و چرا هر کاری که می کنم، نمی توانم از این حس که بدنم واقعی نیست خلاص شوم؟»

من می توانم در مورد نیروانا، خالی بودن، یگانگی و همه این چیزها ساعتها صحبت کنم؛ اما اینها واقعاً کمکی نمی کنند. برای حل این مشکل، تو باید اشتیاق خدا را داشته باشی. باید دنیا را در ذهن خود رها کنی. دوباره و چندباره تکرار می کنم که منظور من رها کردن شغل و خانواده نیست. تو می توانی در شغل، ازدواج، طلاق، و هر آنچه که هستی بمانی؛ ولی باید در ذهن خود آنها را رها کنی.

خب، این خدا کیست؟ چون ما همیشه می گوییم که در واقعیت، خدایی، دیگرانی، روشن ضمیری و اشراقی، و دوگانگی و یگانگی، وجود ندارند. پس این خدا کیست؟

تا وقتی تو باور داری این بدنی، خدا وجود دارد. خودت را فریب نده. برای این که از رنج کشیدن رها شوی، نیاز نیست به اجبار به خودت بقبولانی که این بدن نیستی و خدایی وجود ندارد و بیهوده این متون معنوی را تکرار کنی. به جای آن، تسلیم کن. تسلیم کامل در ذهن. این بهترین کاری است که می توانی انجام دهی، تسلیم کامل

زندگی خودت. «خدایا از تو چیزی نمی‌خواهم، مطلقاً چیزی نمی‌خواهم، من از آن تو هستم، هر چه می‌خواهی با من انجام بده».

وقتی خودت را تسلیم می‌کنی، چیزی بر تو وارد می‌شود. آرامشی که قبلاً هرگز احساس نکرده بودی و در این آرامش، تو به این درک می‌رسی که «این بدن چه کسی است؟ این ذهن چه کسی است؟ من واقعاً چیستم؟» وقتی تسلیم شوی، این سؤالات به صورت خودکار می‌آیند. خودشان می‌آیند.

وقتی خودبین، پرخاشگر، و خودخواهی؛ وقتی با دیگران بر سر جنگی؛ علیه خودت هستی، نه به نفع خودت. مراقب باش. مراقب چیزی که می‌گویی باش. نرو بگو «فقط این واقعیت محض است». وقتی از دست همسایه خود عصبانی هستی، نرو بگویی «فقط یگانگی نهایی وجود دارد».

هر آنچه که می‌گویم را تحلیل نکن. اگر بخواهی آن‌ها را تحلیل کنی، ذهن تو دچار تضاد می‌شود. چون ذات ذهن ایجاد تضاد و مخالفت است. ذات ذهن آشفته کردن توست. باعث می‌شود احساس کنی که در مسیر نیستی. باعث می‌شود احساس کنی که چیزی در جایی اشتباه است. این ذات ذهن است. ذهن همیشه تو را گمراه می‌کند. تو نمی‌توانی با ذهن، به ایمان برسی. یادت باشد که ذهنت چیست: توده‌ای از افکار مربوط به گذشته و نگرانی‌های آینده. ذهن فقط و فقط همین است؛ اما تو برای ایستادن در حقیقت، باید عریان در مقابل خدا بایستی. منظور من از عریان، رها کردن همه چیز است. تمام خواسته‌ها و آرزوهایت.

نمی‌گویم که باید مثل رامانا ماهرشی باشی. وقتی برای اولین بار به معبد آمد و هنوز پسری جوان بود؛ لباس‌هایش را درآورد، لخت در خیابان ایستاد، بارانی درگرفت و او خود را در باران شست. منظور من این نیست؛ شما حتماً نباید این کار را بکنید؛ اما باید ذهن خود را خالی کنید. باید ذهن خود را از همه افکار خالی کنید؛ واقعاً آن قدرها سخت نیست.

چگونه این کار را انجام دهی؟ خیلی ساده افکارت را تماشا کن. افکارت را ببین. از همان لحظه‌ای که از رختخواب بلند می‌شوی، متوجه هر عملی که می‌کنی باش. اگر عصبانی از خواب بیدار می‌شوی، بلافاصله خودت را بگیر. آن عصبانیت را با خودت حمل نکن؛ بپرس «این عصبانیت را چه کسی دارد؟» یا خیلی ساده عصبانیت خود را نگاه کن و چیزی نگو. هر کاری که برای تغییر دادن آن عصبانیت لازم است انجام بده. به خودت نگاه کن که چگونه عصبانی می‌شوی؛ درک می‌کنی که تاکنون، ذات تو این‌چنین بوده. می‌پرسی که «من یک شخص عصبانی هستم، چرا؟ از کودکی به همین شکل بودم؟ شاید از زندگی‌های قبلی باشد؟ حالا چه اهمیتی دارد؟ مهم این است که واقعاً چیزی برای عصبانی شدن وجود ندارد».

اما ذهنت دوباره تو را می‌گیرد و می‌گوید «تو باید در این مورد عصبانی باشی. هفته قبل از شغلت اخراج شدی. تو دوازده سال در آنجا کار کردی و حالا بدون شغل هستی، پولی نداری و بدون دلیل هم اخراج شدی. پس باید عصبانی باشی»؛ اما بعد خرد تو وارد می‌شود و می‌گوید «هیچ اتفاقی از هیچ جایی نیفتاده است. مگر نه این که همه چیز از پیش تعیین شده است؟ این که از شغلم اخراج شدم درست و کامل است. پس چرا باید عصبانی باشم؟» وقتی این رویکرد را داشته باشی، بلافاصله آن وضعیت آگاهی را تبدیل کرده و به مرحله بالاتر می‌روی. اگر اصول عصبانیت را بدانی، دیگر هرگز عصبانی نخواهی شد.

اصول عصبانیت این است که موقعیت‌های آن از قبل برنامه‌ریزی شده است. پیش از این که تو وارد این بدنت شوی، همان‌طور برنامه‌ریزی شده بود. همه چیز تعیین شده بود. حتی این عصبانیت. حتی اخراج شدن از این شغل. هنگامی که این را که درک می‌کنی، تو شروع به از بین بردن ذهنت کرده‌ای، ذهنت ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. تو متوجه هر وضعیتی که در آن هستی می‌شوی؛ متوجه می‌شوی منبع آن از کجاست.

مثلاً تو از آن‌هایی هستی که با دیگران بر سر جنگند و همیشه مخالفت می‌کنند. می‌پرسی «این پرخاشگری برای چه کسی آمده؟» و البته که جوابش این است که «برای من». بعد به همان من می‌چسبی. این من فقط یک فکر است؛ واقعیت نیست. تا آنجا که می‌توانی، به آن من می‌چسبی و در نهایت، آن من در درون هیچ ناپدید شده و خب آن پرخاشگری تو هم همین‌طور. چون آن مخالفت‌گویی‌ها، عصبانیت‌ها، و همه چیز دیگر، بخشی از این فکر-من هستند. آن فقط یک فکر است، واقعی نیست.

اگر نمی‌توانی این کار را بکنی، فقط شاهد پرخاشگری خودت باش. آن را تماشا کن. نگاه کن که مخالفت می‌کنی و چگونه ذهن تو، تو را مجاب می‌کند که این احساس را داشته باشی. تو می‌گویی «شریکم ده میلیون دلار از من کلاهبرداری کرده و حالا آه در بساط ندارم؛ پس دلیل خوبی برای بدخلقی دارم». البته که نداری. چیزی به تو می‌گوید که همه این اتفاقات از قبل تعیین شده است. یا می‌گویند «دیشب با یک ماشین دیگر تصادف کردم. یادم رفته بود بیمه را تمدید کنم. ماشینم جدید بود، اشتباه هم از شخص دیگری بود؛ و حالا من هستم که باید کلی پول خرج کنم». تصادف؟! نه! ما باید درک کنیم که چیزی به اسم تصادف و اتفاق وجود ندارد. هیچ چیزی تصادفی و اتفاقی نیست. همه چیز از پیش تعیین شده است، همه چیز.

هر بار که این کار را می‌کنی، ذهنت ناتوان‌تر می‌شود و وقتی ذهنت ضعیف شد، می‌توانی روش جستجوی خود را دنبال کنی و به تدریج ذهنت کم‌تر و کم‌تر دخالت می‌کند؛ اما تا آن زمان، نیاز نیست با هر وضعیتی در خودت مقابله کنی. باید آن را بپذیری. باید این را بپذیری «من همیشه بر سر مردم فریاد می‌زنم، همیشه در حال برنامه‌ریزی هستم. همیشه فکر می‌کنم چیزی در اینجا اشتباه است. اغلب به مردم شک دارم و به آن‌ها بدگمانم». در مورد این‌ها صادق باش، این اولین گام است.

پس از آن ببین که «چه کسی این‌گونه است؟ چه کسی بدگمان است؟ چه کسی است که در شک و تردید است؟ این احساسات برای چه کسی می‌آیند؟ چه کسی این احساسات را دارد؟ من. من الان دارم در مورد چه منی حرف می‌زنم؟ منبع این من کجاست؟ این من از کجا آمده؟ چه کسی آن را پدید آورده؟ آیا این من وجود دارد؟ اگر وجود دارد، کجاست؟» زمانی که روند افکار تو در این مسیر قرار می‌گیرند، آن من عمیق‌تر و عمیق‌تر به درون قلبت سوق داده می‌شود و با رفتن آن، همه آنچه که به این من چسبیده بود نیز ناپدید می‌شود.

همیشه به خاطر داشته باش که همه چیز در این دنیا به من چسبیده است؛ بدن تو، ذهن تو، باور تو بر این که تو کننده کاری، تمام احساسات و توجه تو؛ همه آن‌ها به من چسبیده‌اند. پس نیازی نیست از همه این‌ها خلاص شوی. از این من رها شو، آنگاه خواهی دید که تمامی آن احساسات و عواطف و باورها هم با آن می‌روند.

بعد آنچه واقعیت محض گفته می‌شود خودش به صورت خودکار بر تو وارد می‌شود و جای افکار تو را می‌گیرد. یعنی آن تصویر، خودش را به تو عرضه می‌کند. چراکه تو مانند پرده و صفحه‌نمایش این فیلم هستی و همه چیز در این جهان تصاویری بر روی آن پرده هستند. همه این‌ها خودشان برای تو می‌آیند.

خیلی از ما می‌چرخیم و می‌گوییم «من واقعیت مطلق هستم. من خالی بودن هستم. من هیچی نیستم، من این‌وآن هستم» اما وقتی به مسائل روزمره می‌رسیم اولین مشکلی که سر راه ما سبز می‌شود، عصبانی می‌شویم. پس واقعاً آن چیزها نیستیم، و آن‌ها فقط کلماتی خشک و توخالی هستند؛ اما زمانی که ذهن خود را آرام کردی، آنگاه عبارت حقیقت به‌طور خودکار بر زبان تو جاری خواهد شد. بعد از آن می‌توانی اقرار و اعتراف خودت را داشته باشی، همان‌طور که من هر هفته به شما می‌گویم. من این بدن، کننده کار، این ذهن، هر شرایط و وضعیتی، نیستم. من آگاهی محض و خالص هستم، واقعیت مطلق هستم. یگانگی نهایی هستم. من آن «من هستم» هستم؛ و این شما نیستید که این اقرار را می‌کنید، بلکه خود

شماست، آن است که اقرار می‌کند. تو کاری نمی‌کنی، تو خودت را از سر راه برداشته‌ای.

اجازه نده ایگوی تو باعث شود فکر کنی چیزی هستی که نیستی. ایگوی تو بسیار قدرتمند است. همیشه تو را فریب می‌دهد. مراقب آن باش و آن را تماشا کن.

تنها کاری که باید انجام دهی آرام کردن ذهن است. چگونه آن را انجام دهی؟ یا با روش جستجوی خود، یا با مشاهده و هشیار بودن. با هر کدام که ارتباط بیشتری برقرار می‌کنی آن را انجام بده؛ و وقتی ذهن آرام شد چه می‌شود؟ حقیقت جای خودش را می‌گیرد.

چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون این ذات واقعی توست؛ این چیزی است که تو واقعاً هستی.

خب، شاید بگویی «این کار سختی است» اگر سخت است، از همان ابتدا شروع کن و بگو «برای چه کسی سخت است؟ چه کسی این را سخت می‌بیند؟ من. خب، این من چیست؟» و بعد برو آنجا «این من از کجا می‌آید؟ این تصویر از کجا می‌آید؟ این تصویر که من مریضم، فقیرم، مشکلاتی دارم، و چیزی نادرست است؟» و اگر انسانی باشی که تمرکزش بیشتر روی مسائل پیرامون این دنیا باشد و بپرسی «چرا خدا اجازه این‌همه شرارت را در دنیا می‌دهد؟»، در آن حالت، پاسخ خودش داده خواهد شد و پاسخ پرسش تو این است «این یک هیپنوتیزم جمعی است. این دنیایی که به آن فکر می‌کنی، وجود ندارد». بعد واقعیت‌ها آشکار خواهند شد: آسمان آبی به نظر می‌رسد، اما نیست. فقط فضا هست و آن فضا هم آگاهی است.

ذهن خود را آرام کنید، بعد واقعیت خودش این جاست. برای همین به شما می‌گویم زیاد کتاب و این چیزها نخوانید. وقتی زیاد کتاب‌های تائویسم، ماهارشی و نیسارگاداتا و بقیه را می‌خوانید، به کلی گیج می‌شوید. واقعاً بهتر نیست در خانه در سکوت بنشینیم و ذهن را از فکر کردن مدام متوقف کنیم؟ این ساده‌ترین و

درعین حال کارآمدترین روش است. اگر حرف من را نمی‌پذیری آن را امتحان کن. یک هفته امتحان کن و نتیجه آن را ببین.

فقط با خودت بنشین، ذهنت را تماشا کن. تو شگفت‌زده خواهی شد، به خودت می‌خندی. چون وقتی ذهن ساکت شد، واقعیت به درون هجوم می‌آورد و خواهی دید که به همین سادگی است. ممکن است بگویی «چرا این را قبلاً انجام ندادم؟ من کتاب پس از کتاب خواندم؛ اما به همین سادگی بود! فقط باید ذهنم را آرام می‌کردم». برای یک روز این روش را انجام بده. یک روز با خودت باش و در سکوت. اگر بتوانی روزی گیر بیاوری که فقط خودت با خودت باشی؛ ولی اگر هم نتوانستی، هر کاری پیش آمد، آن کار را انجام بده و بعد با خودت در سکوت بنشین.

زندگی هم‌زمان

هرگز هیچ اشتباهی نیست. هر چیزی در جای خود قرار دارد و هر کسی دقیقاً در حال انجام کاری است که باید انجام دهد. شما به‌عنوان مشاهده‌کننده نباید به چیزی واکنش نشان دهید، فقط باید نگاه کنید، مشاهده کنید، هوشمندانه به این جهان بنگرید؛ ببینید چه اتفاقی می‌افتد، و خوشحال باشید.

تمام تعالیم می‌گویند که این دنیا مایا، توهم است؛ اما وقتی از آن‌ها می‌پرسی که این توهم از کجا آمده، می‌گویند که این یک راز بزرگ است. به جوینده می‌گویند که دانستن این موضوع بسیار گیج‌کننده است، پس بهتر است به آن فکر نکرد؛ اما درعین‌حال، شما باید بدانید چه اتفاقی در حال افتادن است. یک عارف کسی است که تمام این موضوعات را پشت سر گذاشته است، مایا، خلقت، همه چیز را. وقتی در این وضعیت قرار می‌گیرید، ذهن از میان می‌رود. دنیا و اتفاقات پیرامون آن متفاوت دیده‌شده و ادراک خواهند شد. هر سؤالی، پاسخی دارد. چیزی به اسم راز بزرگ - و آنچه تو را گیج می‌کند - وجود ندارد. قبلاً بحث کردیم که خلقت، مایا است، توهم است. خوب، چه کسی این توهم را ایجاد کرده؟ این مایا از کجا آمده؟ چه کسی می‌تواند بگوید؟

شاگرد: از درون افراد؟

رابرت: خوب، از کجا رفته آنجا؟ یعنی شروعی نداشته؟

شاگرد: آن از هیچ جا آمده. فقط ظاهر است، واقعاً وجود ندارد.

رابرت: دقیقاً.

اما من فکر می‌کنم که توهم این است که به نظر می‌رسد توهمی هست. این توهم، خودش توهم است و مایا هرگز وجود نداشته و ندارد.

شاگرد: تو به این می‌گویی جواب؟ (خنده شاگردان)

رابرت: خوشت بیاید یا نه، جواب همین است (خنده). هیچ مایایی وجود ندارد. توهمی نیست. مثل این است که خواب می‌بینی، و بعد بیدار می‌شوی. خوابی که دیدی چه بود؟ هیچی، اصلاً وجود نداشت، فقط به نظر می‌رسید که وجود دارد. در آنجا هیچ مکان و فضایی وجود نداشت؛ مانند آب در سراب. واقعی به نظر می‌رسد، اما نیست؛ و جواب سؤال شما که «چرا به نظر می‌رسد که وجود دارد؟» خب، ندارد و هرگز نداشته. هیچی وجود ندارد.

ما فناپذیر به نظر می‌رسیم، این گونه به نظر می‌رسد که زنده‌ایم، گویی در حال از سر گذراندن این دنیا هستیم و به آن نگاه می‌کنیم. گل‌ها و درختان و ...؛ اما در واقعیت، آنجا چیزی نیست. تو آنجا نیستی. چیزی آنجا نیست. تا وقتی خود را بدن می‌دانی، هرگز این را نخواهی دانست. چون این پدیده بدن-ذهن همچنان تو را مشغول حدس زدن، ارزیابی، و حل مشکلات می‌کند. مشکلی برای حل شدن وجود ندارد. چون هرگز هیچ اشتباه و درستی وجود نداشته است.

زمانی را که صرف حل مشکلات می‌کنی، تلف کرده‌ای. مهم نیست چه مشکلی باشد. چون وقتی به سراغ حل مشکلی می‌روی، باور داری که آن واقعی است؛ وجود دارد، و این به آن معناست که فقط می‌توانی آن را تبدیل به مشکل دیگری کنی، و البته که آن هیچ انتهایی ندارد. برای همین می‌گویم رهاش کن، آن را این سو و آن سو نکش. به آن فکر نکن. اصلاً آن را در نظر بگیر. به آن قدرت نده. تو هستی که به آن اعتبار می‌بخشی، فقط تو هستی. چون به آن فکر می‌کنی، آن را در نظر می‌گیری، آن را ارزیابی می‌کنی، سعی می‌کنی تغییرش دهی، سعی می‌کنی آن را از بین ببری.

به‌عنوان مثال، فرض کنیم احساسات تو صدمه دیده‌اند. احساسات چه کسی؟ چه کسی آن احساسات را دارد؟ تو اصلاً احساسی نداری. برای این که احساسات داشته باشی، باید یک انسان باشی. مگر تو انسانی؟ (خنده) تو چه هستی؟ (خنده) تو یک

هیچی هستی، هیچی مطلق. بعد این سؤال مطرح می‌شود «این هیچی از کجا آمده؟» (خنده) هیچی از هیچ جایی نیامده، چون اصلاً وجود ندارد.

خب، وقتی از کلمات استفاده می‌کنی، مجبوری که بگویی تو هیچی نیستی؛ اما وقتی به این فکر کنی، بسیار شاد می‌شوی. شادمان می‌شوی چون دیگر فکری وجود ندارد، راه‌حلی وجود ندارد، سؤالی وجود ندارد؛ چیزی نیست که تو باید آن بشوی یا انجامش دهی. فقط باید فکر کردن را متوقف کنی. دست از حل کردن مشکلات بردار. دیگر سعی نکن آن عواطف صدمه‌دیده‌ات را تسکین دهی. تماماً رهاش کن. دنبال جواب‌ها نباش؛ و این تنها راه شاد بودن است. به محض اینکه شروع به حرف زدن یا فکر کردن می‌کنی، شادی از تو فرار می‌کند. شادی و سعادت واقعی، هیچی است.

شادی از چه ساخته شده؟ بیشتر شما باور دارید که شادی چیزی است که شما را تغییر دهد و شاد کند؛ اما این واقعاً شادی و سعادت نیست، بلکه فقط بخشی از آن توهمی است که شما باور کرده‌اید. چیزی که باور کرده‌اید شما را شاد می‌کند، و بعد از مدتی هم تغییر می‌کند، و شما سردرگم و درمانده می‌شوید. چون چیزی در این جهان یا عالم هستی نمی‌تواند برای شما شادی واقعی را بیاورد.

تو باید کاملاً خالی شوی. البته همیشه این سؤال مطرح می‌شود که «این خالی بودن از کجا می‌آید؟» تا وقتی که من به خالی بودن فکر می‌کنم نیز، فریب خورده‌ام. اگر می‌توانید به آن فکر کنید، آن چیز حقیقت نیست. اگر می‌توانید در موردش بحث کنید، آن حقیقت نیست. اگر فکر کنید که متوجه آن شده‌اید، یا جواب را به دست آورده‌اید، حقیقت نیست. هیچ جوابی وجود ندارد، چون سؤالی وجود ندارد. مردم به جستجوی حقیقت همه جای دنیا را می‌گردند. به دنبال معلم مناسب، آرامش ذهن و ...؛ اما چنین چیزهایی وجود ندارند. چیزی به اسم آرامش ذهن وجود ندارد. چیزی به اسم شادی و سعادت تام وجود ندارد. چون جایی وجود ندارد که این‌ها از آنجا بیاید. باید منبع شادی و سعادت، یا منبع آرامشی وجود

داشته باشد؛ باید منبعِ خردی وجود داشته باشد؛ اما اگر منبعی برای این چیزها وجود داشته باشد، این منبع از کجا آمده است؟ این منبع چگونه به وجود آمده؟ حالا می‌بینید که هر چه که بتوانید به آن فکر کنید اشتباه است؟ هر چه می‌گویید، هر چه می‌بینی، اشتباه است. خوب، شاید با من موافق نباشی، این عالی است، اما با چه چیزی موافقی؟ تا وقتی داستان خود را داری، در اشتباهی. تا وقتی باورها و سیستم خودت را داری، در اشتباهی؛ اما، این اشتباه از کجا می‌آید؟ برای اینکه در اشتباه باشی، باید منبعی باشد که این اشتباه بودن از آن آمده باشد. پس، کسی در اشتباه نیست، کسی هم بر حق نیست. کسی نیست. هیچ کسی. سکوت

بسیاری از شما در اینجا در حال رشد چشمگیری هستید و من واقعاً به شما افتخار می‌کنم. شما در حال درک کردن این هستید که اصلاً و مطلقاً چیزی برای گفتن نیست. چیزی برای اصلاح کردن نیست. کسی برای عشق ورزیدن یا متنفر شدن نیست. اصلاً و مطلقاً چیزی نیست. همه چیز مناسب و درخور است.

وقتی می‌گویم «همه چیز درست و مناسب است»، سعی نکن این جمله را کیفیت‌بندی کنی. اگر فقط می‌توانستی اینکه «همه چیز درست و مناسب است» را با همین ارزشی که دارد، یعنی هیچی، بپذیری، بلافاصله بیدار می‌شدی. اما هر وقت که این جمله را می‌گویم، ذهن شما شروع به فکر کردن در مورد آن می‌کند، درست است؟ دیگران را با بدن‌هایشان هویت نده، این جهان را به‌عنوان یک موجودیت نبین. یاد بگیر که چگونه هم‌زمان^۷ زندگی کنی. ببین، مشاهده کن، نگاه کن و کاری نکن. باید به این نقطه برسیم.

وقتی به چیزی واکنش نشان می‌دهی، یعنی باور داری که واقعی است و برای تو حقیقت دارد. یعنی باور داری چیزی هست که باید اصلاحش کنی، تغییر دهی، یا آن را حل‌وفصل کنی و ... چرا؟ چه فرقی می‌کند؟ به حقیقت بیدار شو. همه را به

حال خود بگذار، به‌ویژه بدنت را. تنه‌پیش بگذار. هر چه که باید بکنی را انجام بده، و بعد آن را رها کن. هیچی نیست، و هیچی یعنی هیچی. تو فراتر از هیچی هستی.

چه چیزی تو را آشفته می‌کند؟ بسیاری از شما باور دارید اگر چیزها متفاوت بودند، شادتر می‌بودید. اگر همه چیز بر وفق مرادت بود، شادتر از الان می‌بودی. این اتفاق هرگز نمی‌افتد؛ چون تو نمی‌توانی آنچه که در درونت است را با عوض کردن شرایط، تغییر دهی. همه چیز همان‌طور است که باید باشد. زندگی را بپذیر. بعضی از شما باور دارید که تنه‌پیش، بعضی باور دارید که به فقر و نداری چسبیده‌اید، بعضی باور دارید مریض هستید، بعضی باور دارید خیلی سالم هستید، بعضی باور دارید که امنیت دارید، چون پول زیادی دارید. تمام این‌ها فریب‌هایی بیش نیستند. همه‌اش بازی‌ای است که خودت با خودت به راه انداخته‌ای. هرگز از جایی نمی‌آید. اصلاً وجود ندارد؛ اما تو چنان خودت را بدنت هویت داده‌ای که همه چیز برایت خیلی واقعی به نظر می‌رسند؛ و برای همین باور می‌کنی که اگر این، آن بود، بسیار شادمان‌تر می‌بودی؛ اما موضوع این نیست. آن افرادی که آنچه تو می‌خواهی را دارند هم، ناآرام بوده و مشکلات خود را دارند. فقط زمانی می‌توانی در شادی و آرامش باشی که هیچ خواسته‌ای نداشته باشی، همه چیز را دقیقاً همان‌طور که هست بپذیری.

آن بد و خوب، درست و نادرست را همین‌طور که هست بپذیر. آن را قضاوت نکن. سعی نکن تغییرش دهی. فقط باش.

بالاخره روزی ندای بیداری را خواهی شنید. چرا همین حالا به آن توجه نکنی؟ تنها دلیلی که آن را سخت می‌یابی، برای این است که هم‌زمان زندگی نمی‌کنی. تو درون زمان و مکان زندگی می‌کنی. وقتی هم‌زمان زندگی کنی، جایی برای چیزی نیست. پس دیروزهای تو رفته‌اند، و فرداها وجود ندارند. در زندگی هم‌زمان، جایی برای نگرانی یا تفکر در مورد آن نیست. این یعنی، تو در هر لحظه زندگی می‌کنی. وقتی در هر ثانیه زندگی کنی، زمان برای فکر کردن کجاست؟ زمان برای قضاوت

کردن کجاست؟ زمان برای عصبانی شدن کجاست؟ زمان برای تغییر دادن یا متقاعد کردن دیگران کجاست؟ مکان و زمانی برای انجام دادن اینها نیست؛ اما، وقتی تو در زمان زندگی می‌کنی، افکار مربوط به دیروز و فردا به سراغ تو می‌آیند و تو باید تصمیم‌هایی بگیری.

در زندگی در زمان، تو هر ثانیه را کاملاً زندگی می‌کنی. تو در هر ثانیه وجود داری، تو به عنوان فردی خاص، یا زن یا مرد، وجود نداری. تو فقط وجود داری.

فقط باش

چه می‌شد اگر مردم فقط همین اولین اصل خودآگاهی را درک می‌کردند: «هر چه قرار است بشود، می‌شود، هر قدر هم که تلاش کنی نشود؛ و هر چه قرار است نشود، هرگز نمی‌شود، حتی اگر خودت را بکشی که بشود.» فوق‌العاده نبود اگر سیاست‌مدارها این حقیقت را درک می‌کردند؟ آن وقت اصلاً هیچ چیزی برای نگرانی وجود نداشت، هیچ چیزی برای ترسیدن، غلبه بر آن، برنده شدن، و از دست دادن. همه چیز همان جور که باید، انجام می‌شود. همه چیز سر جای مناسب خودش است. هیچ اشتباهی رخ نداده. همه چیز دوست‌داشتنی و زیباست، همین جور که هست.

اگر فقط همین را در زندگی شخصی خود درک می‌کردی. اینکه هر چه قرار است در این تجربه، در این تجسم پذیری (به جسم درآمدن) تجربه کنی از قبل طراحی شده است؛ و تو اصلاً قرار نیست کاری به آن‌ها داشته باشی. چون تو این بدن نیستی؛ اما تا وقتی که فکر می‌کنی این بدنی، فکر می‌کنی که کسی هستی، شخص مهمی هستی، یا اینکه یک شکست‌خورده‌ای، وارد بازی می‌شوی. اگر فقط به درون می‌رفتی و آن خود یگانه را می‌دید، آن وقت هرگز نگران اتفاقات نمی‌شدی. چون متوجه می‌شدی اصلاً تویی وجود ندارد که اتفاقی برای آن بیفتد.

تو همین حالا آزادی کاملی، رهای کامل، آگاهی تام؛ اما تو حرف من را باور نداری. تو هنوز تمایل داری که خودت را یک بدن، کننده کار، بدانی. به تجربه همین امروزت نگاه کن و ببین درست می‌گوییم که فکر می‌کنی کننده کاری یا نه. امروز چند بار عصبانی شدی؟ امروز چند بار حس کردی کوچک و کم‌ارزش و خوار شدی؟ چند بار ترسیدی؟ چند بار فکر کردی که چیزی نادرست و اشتباه است، یا حس کردی که اینجایی که هستی مناسب تو نیست؟ همین‌ها نشان می‌دهند که تو باور داری این بدنی. تا وقتی که باور داری یک بدنی، در بازی هستی. چرا فقط رها نکنی و دیگر در موردت بدنت حساس و نگران نباشی؟

آن قدرتی که مسیر را می‌داند، از تو مراقبت خواهد کرد. آن یگانه‌ای که خورشید را درخشان کرده، و سیب‌ها را به زیبایی بر درخت سیب می‌رویاند، ما را تأمین خواهد کرد.

همه‌چیز به‌طور کامل برای ما آماده شده است. ایمان و اعتماد داشته باش، و به آن قدرتی که راه را می‌داند، اعتماد کن. این اولین گام است، ایمان کامل و اعتماد کامل به آن نامحدود، به آن یکی. اگر دوست داری می‌توانی اسم آن یک (یکی، یگانه) را خدا بگذاری. فرقی نمی‌کند چه اسمی بر آن بگذاری. آن همه جا است، تنها کاری که باید بکنی، تسلیم شدن به اوست. تمام شک و تردیدها، تمام عجزها و درماندگی‌ها، ترس‌ها، یعنی هر آنچه تو را مدت‌های مدیدی است که دربند و گرفتار کرده‌اند را به او تسلیم (واگذار) کن. تمام آن‌ها را رها کن و بگذار بروند. این‌ها متعلق به تو نیستند. از این‌ها آزاد باش.

وقتی قادر بودی این کار را بکنی، می‌توانی جلوتر بروی، و درک کنی که اصلاً از همان اول هم بدنی وجود نداشته. دنیا، این‌چنین که دیده می‌شود، وجود ندارد. جهان، این‌چنین که دیده می‌شود، وجود ندارد؛ اما تو هستی و همیشه خواهی بود.

تو چه هستی و همیشه خواهی بود؟ سکوت. هیچ جوابی برای این سؤالات نیست، چون ذهن نمی‌تواند آن ناشناخته، آن برترین (متعالی)، آن خود، را درک کند. ذهن هرگز نمی‌تواند این چیزها را بداند. ذهن فقط خودش را به‌عنوان یک بدن، یک کننده کار، می‌شناسد. پس تو باید فراتر از ذهن، افکار، این دنیا، و این جهان، بروی و وارد سکوت شوی؛ جایی که سعادت تام، آرامش و هماهنگی است.

درواقع، تنها آزادی‌ای که تو داری، واکنش نشان ندادن به شرایط و رفتن به درون است تا حقیقت را ببینی. همه چیزهای دیگر از پیش تنظیم شده‌اند. هر چه در زندگی تو روی داده و می‌دهد، قرار است روی دهد. واکنش تو به آن‌ها است که اهمیت دارد و آنچه در ادامه می‌آید را تعیین می‌کند. آنچه به سمت تو می‌آید،

واکنش تو به تجربیات زندگی است، و همین واکنش است که تجربه بعدی را شکل می‌دهد. با روش پاسخ تو به آن شرایط، با چگونگی واکنش تو به آن.

با افکار و آن خود، کشمکش درست نکن (تقلاً نکن). وقتی کشمکشی نیست، افکاری هم نیست. افکار فقط وقتی ظاهر می‌شوند که کشمکشی هست. منظور من از کشمکش، مثلاً این است که تو نگران این باشی که از افکار خود رها شوی، یا چگونه از آن‌ها رها شوی؛ و برای این کار بروی سراغ مدیتیشن و تمرینات معنوی. تمام این چیزها کشمکش ایجاد می‌کنند. مگر این را نمی‌گویی: «من این کارها را انجام می‌دهم که آزاد شوم. این کارها را برای رها شدن انجام می‌دهم؟» دلیل این که آنجا هنوز کشمکشی مانده این است که از قبل آزاد و رهایی. پس، همین که به خودت این اطلاعات را می‌دهی که برای آزاد شدن باید کاری بکنی، در همان لحظه کشمکش ایجاد می‌شود.

این تنها مشکلی است که داری. این کشمکش توست؛ و این کشمکش، از برنامه‌ریزی تو به هنگام تولد، از سانسکاراها (قبلاً توضیح داده شده است)، از تجربیات قبلی، چیزهایی که با خودت حمل می‌کنی، عادت‌هایی که درونت هستند، یعنی چیزی که فکر می‌کنی هستی، می‌آیند.

کشمکش (تضاد، تقلاً) از اینجا می‌آید؛ و به تو می‌گوید «من فقط یک انسانم، یک بدن شکننده و فانی، قرار است گاهی رنج بکشم، و گاهی شاد باشم»؛ اما این یک دروغ است. هرگز تویی وجود نداشته که بخواهد رنج بکشد. هرگز تویی وجود نداشته که بخواهد خوشحال باشد.

کسی در تو نیست که نیازی به شادی داشته باشد، یا اینکه بخواهد سختی بکشد. هر دوی این‌ها فریب هستند. پس هر باری که می‌خواهی شرطی شدگی منفی خود را به شرطی شدگی مثبت تبدیل کنی، تضاد (کشمکش) ایجاد می‌کنی. برای همین روانشناسی و روانکاوای جواب نمی‌دهند. چون آن‌ها می‌خواهند شما را طبیعی (نرمال) کنند. چه کسی می‌خواهد طبیعی باشد؟ چقدر خسته‌کننده.

حقیقت این است که تو نمی‌خواهی چیزی باشی، چیزی نیست که تو بخواهی باشی. چیزی نیست که تو باید تبدیل به آن بشوی. اصلاً آینده‌ای وجود ندارد که تو بخواهی چیزی شوی. همین حالا در این لحظه، تو آن یکی هستی، و هرگز هیچ دیگری‌ای وجود نداشته. در همین لحظه، تو کاملاً آزادی، بدون حتی یک فکر، بدون اینکه تلاش کنی که اتفاقی بیفتد.

چرا به این حقیقت بیدار نشوی؟ چرا به این حقیقت بیدار نشوی که چیزی نیست که باید بشوی، هیچ هدفی برای انجام دادن نیست.

تو باید باور کنی که همه‌چیز از قبل تعیین شده، همه‌چیز برایت طراحی شده، یا فکر کنی که قربانی شرایط هستی و تجربیات زیادی را می‌گذرانی که درسی بگیری. برای من خیلی بامزه است وقتی مردم می‌آیند و می‌گویند «اتفاقی برایم افتاد، فکر کنم می‌خواست درسی به من بدهد» یا «آن کارمای من است».

کارما را فراموش کن. ایده درس‌هایی که باید یاد بگیری را فراموش کن. ضروری نیست کسی چیزی یاد بگیرد. ضروری نیست کسی تجربیات کارمایی خود را از سر بگذراند. تماش کن. همه‌اش را رها کن. فقط بپرس «این کارما برای کیست؟ این تجربیات برای چه کسی هستند؟» و جواب این است که این‌ها برای فکر من هستند، برای ذهن هستند، نه برای تو. تو نورانی و تابنده‌ای. تو واقعیت محضی، برهمنی.

اما حتی این کلمات هم زائد هستند. چون واقعاً این کلمات واقعیت مطلق و برهمن، چه معنایی برای تو دارند؟ این‌ها فقط اسم‌هایی هستند که به واقعیت محض، به آن خود داده‌شده‌اند؛ اما همه‌چیز باید برود (رها شود). آن واقعیت محض باید برود، آن خود باید برود؛ و دلیل این‌که باید بروند هم این است که تو داری با ذهن محدود خودت به آن‌ها فکر می‌کنی، و به هر نتیجه‌ای که برسی، نادرست است.

همیشه یادت باشد که ذهن محدود نمی‌تواند چیز نامحدود را بداند. برایش غیرممکن است؛ و واقعاً نمی‌توانی کاری با این واقعیت بکنی. برای همین، مرد خردمند ساکت می‌ماند. حتی سعی نمی‌کند افکارش را متوقف کرده یا افکارش را عوض کند. چون، چگونه می‌توان چیزی که هرگز وجود نداشته را متوقف کرد یا تغییر داد؟

حالا می‌بینی چرا در کشمکش (تضاد) هستی؟ چون می‌خواهی چیزی را اصلاح کنی، می‌خواهی چیزی را درست کنی، می‌خواهی چیزی بشوی، کاری انجام دهی، و آن «چیزی» اصلاً وجود ندارد! تو هیچ جایی نمی‌روی. برای همین همیشه می‌گویم: همه چیز را به حال خود رها کن. هیچ ایده و فکری موافق یا علیه چیزی نداشته باش. قضاوتی نباش. هیچ باش، و آنگاه، همه چیز.

بیشتر شما به دلیلی به اینجا می‌آیید. تا وقتی که دلیلی برای آمدن دارید، آن دلیل، اشتباه است. هیچ دلیلی نباید وجود داشته باشد. چون اگر به چیزی که به تو پیشنهاد می‌کنم فکر کنی، می‌بینی که تمام دلایل نادرست هستند. چون آن دلیلی که برایش به اینجا آمده‌ای، اصلاً وجود ندارد!

تو می‌گویی به اینجا می‌آیم که روشن‌بین شوم (به اشراق برسیم، خودآگاه شوم)؛ که حقیقت را بدانم. خب، چه کسی باید حقیقتی را بداند؟ چه کسی باید روشن‌بین شود؟ تو می‌آیی در کنار من بنشین. خب همیشه می‌توانی در کنار من بنشینی، هر جایی که باشی.

چیزی که می‌خواهم بگویم این است: سعی نکن به دلیل کاری که می‌کنی نگاه کنی و بخواهی ببینی چیست. وقتی شروع به رها کردن و تسلیم تمام آن دلایل - جاه‌طلبی‌ها، آنچه قدرت خودت می‌نامی، قدرت انسانی که فکر می‌کنی داری - می‌کنی؛ اینجا است که ذهن آهسته می‌شود (خاموش می‌شود). ذهن را هرگز نمی‌توان با تلاش برای خاموش کردنش، خاموش کرد. هر روشی هم که استفاده کنی. چه روش مدیتیشن و وپاسانا باشد، چه روش تنفسی، هر چه که باشد، هر

روشی که هست، داری از ذهنت استفاده می‌کنی. برای همین هم هیچ‌وقت به نتیجه نمی‌رسی.

بله، البته که در هر کاری که می‌کنی باید از ذهنت استفاده کنی؛ پس هیچ کاری انجام نده. می‌دانم بسیاری از شما سال‌هاست که تمرینات معنوی انجام می‌دهید، سال‌هاست انواع مختلف مدیتیشن را تمرین کرده‌اید. به کلاس‌های زیادی رفته و کتاب‌های زیادی خوانده‌اید؛ و بعد به کجا رسیدید؟ فقط مدتی حس خوبی پیدا می‌کنید، و بعد می‌رود؛ برمی‌گردید سر جای اول.

تنها کاری که باید بکنی این است که با هیچ چیزی کشمکش نداشته باشی. با هیچ چیز و هیچ کسی. وقتی با چیزی کشمکش نداری، ذهن شروع به تسلیم کردن (واگذار کردن) خود می‌کند، و به قلب برمی‌گردد، و تو خود خودت می‌شوی. این راحت‌ترین کاری است که می‌توانی انجام دهی. چیزی وجود ندارد که بخواهی آن بشوی. شخصی وجود ندارد که تو بخواهی تغییرش دهی. تو، آن هستی.

سعی نکن چیزی که می‌گویم را تحلیل کنی. حتی با چیزی که می‌گویم موافقت هم نکن. فقط باز باش. با ساکن و خاموش ماندن، قلب خود را باز بگذار. اجازه بده افکار بیایند، و سعی نکن آن‌ها را موقوف کنی. افکارت را قضاوت نکن، تحلیل نکن و سعی نکن تغییرشان دهی یا از بین ببری. اگر این کارها را بکنی، باز با افکارت کشمکش خواهی داشت. حتی افکارت را مشاهده هم نکن. حتی سعی نکن شاهد افکارت باشی. چرا؟ چون در واقعیت هیچ فکری وجود ندارد. آن افکاری که فکر می‌کنی داری، یک توهم بصری (توهم دیداری) هستند. آن، تصویرسازی غلط است. آیا واقعاً این را نمی‌بینی؟ هر چه که به آن فکر می‌کنی، غلط است. هیچ متفکر و هیچ فکری وجود ندارد.

پس چرا این همه مدت این تمرینات را انجام داده‌ای؟ مثل این می‌ماند که شخصی در اقیانوس به دنبال آب بگردد. بیدار شو، آزاد باش، خودت باش.

تو لذت این دنیایی، نوری هستی که در تاریکی می‌درخشد. تو برکت و نعمت این دنیایی. همیشه عاشق خودت باش. وقتی عاشق خودت هستی، عاشق خدایی. گذشته را فراموش کن، هرگز در گذشته نمان. یادت باشد، زمان و فضا (مکان)، وجود ندارند. اگر زمانی و مکانی وجود ندارد، آنوقت، گذشته و آینده‌ای هم نمی‌توانند باشند، زیرا این دو مربوط به زمان و مکان هستند. پس، چه کسی است که به گذشته فکر می‌کند؟ به آینده فکر می‌کند؟

حتی این که بگویی من است که انجام می‌دهد، این که بگویی «فکرِ من» است که انجام می‌دهد؛ این هم برای کسانی است که تازه شروع کرده‌اند. بله، زمانی می‌رسد که تو فراتر از جستجوی خود می‌روی؛ وقتی درک می‌کنی که اصلاً فکرِ من وجود ندارد؛ درک می‌کنی که هرگز وجود نداشته. پس، سعی نکن از آن خلاص شوی. چیزی وجود ندارد که بخواهی از آن خلاص شوی، چون اصلاً چیزی وجود ندارد. تو آزاد و کاملی، درست همین آن، درست در همین لحظه.

ما اینجاییم که هیچی ندانیم

در خردمندی، فرض بر این است که چیزی برای یادگرفتن وجود دارد، چیزی برای درک کردن، چیزی برای به دست آوردن؛ و نادانی را هم این می‌دانند که تو چیزی ندانی؛ اما ما اینجاییم که چیزی ندانیم، نه اینکه چیزی بدانیم. همه می‌توانند چیزهایی را یاد بگیرند، این کار سختی نیست.

تمام ما پُر از آن «چیزها» هستیم. مملو از ایده‌های از پیش فرض شده و ایده‌های مسلم فرض شده. همه ما مملو از این نوع مزخرفات هستیم، از همان بدو تولد.

حالا، ما نمی‌خواهیم چیزی به این‌ها اضافه کنیم، و تبدیل به ابله‌هایی بزرگ‌تر شویم. می‌خواهیم یاد نگیریم. می‌خواهیم آن سطل زباله را خالی کنیم، یعنی باورهایمان را، مفاهیم خودمان را. تمام این چیزهایی که به تو می‌گویند یک انسان هستی، و هدفی داری. تمام این‌ها باید بروند. آن وقت چه می‌ماند؟

آگاهی محض، خود، آگاهی صرف، فضای بی‌کرانه و بی‌حدومرز، آن واقعیت نهایی که هیچ اسمی ندارد. بله این‌ها فقط تعدادی کلمات هستند. بسیاری از شما از کودکی به این کلمات گوش داده‌اید، از معلم‌ها، از سیاستمدارها، از کشیش‌ها، از خاخام‌ها. این‌ها چه فایده‌ای برای تو داشتند؟ اکنون به کجا رسیده‌ای؟ خوب البته شاید ایگوی تو را تقویت کرده‌اند. شاید باعث شده‌اند حس کنی که مهمی، جایگاه مهمی در زندگی داری. باعث شده‌اند که برای حق خودت، برای بقای خودت بجنگی؛ اما واقعاً قرار است به کجا برسی؟ تا قبل از رسیدن، زیر خروارها خاک خواهی بود.

تمام ایده زندگی معنوی این است که هم‌اکنون به واقعیت خودت بیدار شوی. نه اینکه صبر کنی که بمیری و بعد بروی بهشت و آنجا نمی‌دانم چه کنی. اکنون، تنها زمان موجود است. این لحظه. یا در آن هستی و یا نیستی. اگر در آنی، هیچ جایی

نیستی، و اگر در آن نیستی، هیچ جایی نیستی. تو همیشه هیچ جایی نیستی، چون جایی برای رفتن نیست. تو به دنبال رفتن به جایی هستی، و همین است که بیچارگی و بدبختی می‌آورد؛ یعنی وقتی به دنبال کسی شدن، چیزی شدن، و به جایی رسیدن هستی.

وقتی زندگی معنوی، عدم دوگانگی (یگانگی، وحدانیت) را تمرین می‌کنیم، می‌آموزیم که خود را با آن منبع هویت دهیم و از دنیا بترسیم. این به نوعی اشتباه است، چندان درست نیست. بسیاری از کسانی که این‌ها را تمرین می‌کنند، باور دارند که نباید به دنیا واکنش نشان دهند، چون این دنیا مایه توهم است و باید خود را با آن منبع، با آگاهی، هویت دهند.

اما واقعیت این است که چه کسی قرار است خود را با آن منبع هویت دهد؟ در حقیقت، ما خود را با هیچی هویت نمی‌دهیم. البته که ما خود را با این دنیا هویت نداده و به آن واکنش نشان نمی‌دهیم، اما خود را با آن منبع، با آگاهی یا با خدا یا با هر چیز دیگری هم، هویت نمی‌دهیم. چون برای این هر دو، از ذهن استفاده می‌کنید، مگر نه؟

کل ایده آموزه حقیقت، فراتر رفتن از ذهن است، کاملاً و به تمامی. چون وقتی ذهن به طور کامل رفت؛ شادی و سعادت خالص و پاک از آن تو خواهد بود. آرامشی که حتی در خواب هم نمی‌بینی. سعادت و لذتی که حتی تصور بودنش را هم نمی‌توانی بکنی. وقتی خودت را چیزی ندانی، این‌ها مال تو هستند.

وقتی خودت را با منبع زندگی، یعنی آنچه خدا یا واقعیت مطلق می‌نامی، هویت می‌دهی (خودت را آن می‌دانی)، اشتباهی مرگبار مرتکب شده‌ای. چون این را هم ذهن انجام می‌دهد. ذهن است که می‌گوید من خود را خدا می‌دانم، من می‌روم مدیتیشن کنم، یوگا و ... انجام دهم.

این‌ها از کجا می‌آیند؟ از ذهن تو. پس چرا از ذهن خلاص نشوی؟ بنابراین، تنها آموزه، ساکن^۱ ماندن است، فکر نکردن. به خدا فکر نکردن. حالا اگر هم به خدا فکر کنی، واقعاً چه فکری می‌کنی؟ به چه چیزی فکر می‌کنی؟ به جز به چیزی که دیگران به تو گفته‌اند؟ تو که خودت تجربه‌ای نکردی. اگر خودت تجربه می‌کردی، متوجه می‌شدی که خدایی وجود ندارد. آن فقط یک مفهوم است. آن‌هایی که پرستش می‌کنید، چه چیزی را پرستش می‌کنید؟ این خدایی که او را پرستش می‌کنید کجاست؟ در آسمان‌ها؟ این خدا کجا زندگی می‌کند؟ به جای آن، از خودتان بپرسید که چه کسی هستی؟ از کجا آمده‌اید؟ بپرسید که این من از کجا آمده.

هرچه می‌کنی را متوقف کن

اینجا در ست‌سانگ هر کس چیزی می‌خواهد. یکی می‌خواهد در تمام مدت در سکوت بنشیند. دیگری می‌خواهد تمام مدت حرف بزنیم. مردم چیزهای مختلفی می‌خواهند، و فکر می‌کنند خواسته آن‌ها همان کار درست است؛ اما، چیزی درست و چیزی نادرست نیست.

به نظرت نجسب. فکر نکن که همه چیز باید به روش خاصی باشد. چرا؟ چون اگر به دنیا نگاه کنید، می‌بینید که تا حدی منظم است، ولی هم‌زمان، بی‌نظم هم هست. هر دوی این‌ها هست. در جهان، نظم و قانون است. مثلاً اگر سیب‌زمینی بکارید، سیب‌زمینی می‌روید نه کاهو. همیشه همین‌طور است؛ اما ممکن است هم‌زمان طوفانی بیاید و سیب‌زمینی‌های کاشته شده تو را از بین ببرد. یا زلزله بیاید. پس شما نظم و زیبایی دارید، و زیبایی و بی‌نظمی. واقعاً همه‌اش یکی است.

برای بیدار شدن به این حقیقت اینجا هستید که ما این بدن، این ذهن، کننده کار، نیستیم؛ اینکه ما واقعیت مطلق (واقعیت تام، واقعیت محض، تمام واقعیت) هستیم. و این، تنها چیزی است که باید به آن متصل باشید. آن وقت همه چیز دیگر خودش درست می‌شود؛ یعنی، نگران سالم و بیمار بودن، فقیر و پولدار بودن، و ... نباش. این‌ها هیچ فرقی ندارند. تو اینجایی که به ذات واقعی خودت بیدار شوی، به واقعیت زندگی‌ات، به چیزی که واقعاً هستی؛ و تو این چیزی که به نظر می‌رسد، نیستی.

خیلی‌ها می‌گویند: «خب، حتماً برای آگاهی از خود باید کلی تمرینات معنوی انجام دهم». وقتی آن سه سال آخر عمر ماهرشی با او بودم، افراد زیادی از سراسر دنیا می‌آمدند، و می‌پرسیدند: «آیا حتماً باید تمرینات معنوی انجام دهم؟» این را می‌پرسیدند چون متوجه می‌شدند خود ماهرشی انجام نداده بوده. او هرگز

مدیتیشن نکرد، مانترا نگفت، هیچ وقت هیچ کاری نکرد. آن‌ها این سؤال را می‌پرسیدند چون می‌خواستند مثل او باشند، و با هیچ کاری نکردن بیدار شوند.

او (ماهارشی) به هر کسی، پاسخ متفاوتی می‌داد. به یکی می‌گفت: «بله، با تمام وجودت، برو در عمق آن، همین تمریناتی که الان می‌کنی را ادامه بده»؛ و به یکی دیگر می‌گفت: «نه، اصلاً لازم نیست هیچ تمرینی انجام دهی. فقط خودت باش و بیدار شو»؛ و در جواب یکی دیگر سکوت می‌کرد و هیچ نمی‌گفت.

پس، حقیقت چیست؟ هیچ حقیقتی وجود ندارد. بعضی به او می‌گفتند: «حتماً در زندگی قبلی‌ات تمرین کرده‌ای». او موافقت می‌کرد و می‌گفت: «بله». اما منظورش چه بود؟ هیچ زندگی قبلی‌ای وجود ندارد. کسی وجود ندارد که بخواهد چیزی را تمرین کند. شما در حال زندگی می‌کنید، در زمانی هستید که وجود ندارد. شما در همین زمانی که الان در آن هستید، در همین ثانیه، کاملاً و به‌تمامی بیدار شده‌اید، به آن ذات خدایی بیدار هستید. در همین لحظه‌ای که در آن هستید خودآگاه و آزادید؛ اما وقتی به آن فکر می‌کنید، این دنیای غیرواقعی را می‌آورید، به چیز دیگری باور پیدا می‌کنید! بعدش شروع به فکر کردن می‌کنید، سیستم باوری می‌سازید؛ و آن، همه چیز را خراب می‌کند. چون تفکر متوجه زمان و فضا (مکان) است. افکار متوجه این دنیا هستند، این جهان، گذشته و آینده. درحالی‌که اصلاً گذشته و آینده‌ای وجود ندارد؛ و کسی هم نیست که از چیزی بیدار شود. چون شما واقعاً هرگز نخوابیده بودید که بخواهید بیدار شوید.

بنابراین، بستگی به سطحی که هر شخصی دارد، جواب متفاوتی برای او است. خود ایده تمایل به بیدار شدن اشتباه است. خود این حس که می‌خواهم بیدار شوم، خودآگاه شوم، آزاد شوم، یک اشتباه است. چون این بخشی از فرآیند تفکر توست، و این فرآیند تفکر هرگز نمی‌تواند تو را آزاد کند. هیچ فکری نیست که بتواند تو را آزاد کند.

فقط وقتی ساکن (در آرامش و سکوت و خاموشی) هستی، وقتی دست از تلاش برمی‌داری، وقتی رها می‌کنی، انجام می‌شود. وقتی تمام امیدهایت برای رسیدن به جایی یا حالتی (خودآگاهی یا ...) را رها کرده‌ای، به‌تمامی تسلیم شده‌ای و واگذار کرده‌ای؛ و این یک نشانه خوب است. تو ایگو، افکار، و احساسات خودت را واگذار (تسلیم) کرده‌ای و ساکن شده‌ای. در این ساکن بودن، در این خاموشی و آرامی است که چیزها شروع به اتفاق افتادن می‌کنند؛ نه وقتی تو سروصدا می‌کنی؛ بلکه وقتی که خاموش و ساکتی.

ما سال‌های زیادی در معنویت تقلا کردیم، به دنبال جواب‌ها، راه‌حل‌ها، گورو یا استاد، معلم، کتاب‌ها، و ... تقلا کردیم، و باین‌حال، به نظر می‌رسد که بعضی از شما به هیچ‌جا نرسیده‌اید. آن جوینده باید در اکنون، در حال، کاملاً راضی و خشنود باشد.

وقتی تمرینات معنوی انجام می‌دهی، وقتی مدیتیشن می‌کنی و از مانتراها استفاده می‌کنی، وقتی تمرین تنفس عمیق انجام می‌دهی؛ داری وقوع خودآگاهی را به آینده موکول می‌کنی. تو به خودت می‌گویی که اگر خوب و صادقانه تمرین کنم، بیدار خواهم شد. این درست نیست. من و شما کسانی را می‌شناسیم که سال‌هاست که تمرینات معنوی می‌کنند و هیچ اتفاقی برای آن‌ها نیفتاده. فقط هم به دلیل همین تمرینی که انجام می‌دهند. چون تمرین کننده است که دارد آن تمرینات را انجام می‌دهد. ولی، همین تمرین کننده است که باید برود، همین فردی که تمرین می‌کند باید حذف شود. وقتی کسی برای تمرین باقی نماند، کسی آنجا نیست. تا وقتی که کسی برای تمرین کردن است، همیشه اوقات سختی خواهد داشت، یک مشکل. اما وقتی دیگر کسی برای تمرین کردن باقی نماند، رسیده‌اید. به این فکر کنید.

جایی نیست که شما باید آنجا بروید، چیزی یا کسی نیست که باید آن را ببینید. چیزی نیست که باید بخوانید. فقط باید خود خودتان باشید، این خود جاودانی و

تغییرناپذیر، این **خود** شگرفِ شگفت. آن، تمام جهان است. تو همین حالا آن **خود** هستی، همین‌طور که هستی؛ اما وقتی به آنچه که همین حالا گفتم فکر می‌کنی، خرابش می‌کنی. چیزی نیست که به آن فکر کنی، چیزی نیست که آن را بپذیری. فقط این کلمات من را بشنو، و آن‌ها همان‌جایی می‌روند که باید بروند، و کاری را می‌کنند که باید بکنند. تو این جهانی. تمام این جهان در درون توست، مانند حباب‌هایی در اقیانوس. حباب‌ها تغییر می‌کنند، می‌ترکند، و حباب‌های جدید می‌آیند؛ اما اقیانوس همان‌طور می‌ماند. بنابراین، آن با تو است. این جهان، بدنت، همه‌چیز، در آگاهی قرار دارند. تو آن آگاهی هستی، آن فضایی، آن فضای بی‌انتها و بی‌کرانه. همان فضایی که تو آن را چسبی می‌نامی که این جهان را به هم چسبانده، فضای بین اشیاء، بین بدن‌ها. می‌توانی اسم این فضا را آگاهی، آگاهی محض و تام بگذاری. تو آن فضا هستی.

ولی وقتی به خودت فکر می‌کنی و فکر می‌کنی این یا آن هستی، متوجه می‌شوی که همین‌جور داری به چیزهای دیگری فکر می‌کنی. برای همین پیوسته فکر می‌کنی و فکر می‌کنی. پس، اصلاً خودت را این یا آن ندان، اصلاً خودت را چیزی ندان و فکر نکن که این یا آن هستی. وقتی این کلمات من را می‌شنوی، به این‌ها فکر نکن، فقط این‌ها را جذب کن. چون تو خودت این کلمات هستی. تو این کلماتی، تک‌تک کلمات خودت هستی. تو، آن هستی.

هیچ گوینده و شنونده‌ای وجود ندارد، هیچ فرستنده و دریافت‌کننده‌ای. فقط گوینده است. گوینده در حال صحبت کردن با خودش است، و تو آن **خودی**. اگر تو خودت این گوینده‌ای، چرا باید تمرین معنوی انجام دهی؟ البته که اگر جدا بودی، باید همه کار می‌کردی که به روشن‌بینی و اشراق برسی، به خودآگاهی. اما تو جدا نیستی، تو آن خود بی‌کران و نامتغیری، همه‌جا هستی، همیشه حاضری. این زیبایی، سعادت تام و لذت است، این واقعیت محض است. این تویی، اکنون و همیشه. وقتی می‌گویم تویی، اشاره‌ام به این بدن نیست، این بدن یک توهم است،

واقعاً وجود ندارد. وقتی می‌گوییم این تویی، اشاره به تمامی برهمن همه‌جا حاضر دارم، آن واقعیت نامحدود. آن، تویی. هیچ جدایی‌ای نیست. این تو، جدا از من نیست. بله، این بدن جدا به نظر می‌رسد، اما تو با چشم‌های فریب‌خورده نگاه می‌کنی، داری از طریق حواس نگاه می‌کنی، برای همین جدایی می‌بینی.

اما وقتی تمام آن افکار، احساسات، و عواطف را رها کردی و گذاشتی بروند، و ساکن (ساکت، خاموش، آرام) شدی، دیگر هرگز هیچ جدایی‌ای احساس نخواهی کرد.

هم‌اکنون که اینجایی، چه اتفاقی در درون تو در جریان است؟ چه چیزی برای تو اتفاق می‌افتد؟ بسیاری از شما در اینجا بسیار آرام و ساکن هستید، و این تمام چیزی است که نیاز دارید. به چیز دیگری نیاز ندارید؛ و بعضی از شما در اینجا هنوز در حال تقلا کردن هستید، سعی می‌کنید که ذهن خود را خاموش کنید، سعی می‌کنید ساکن شوید، سعی می‌کنید جلوی آمدن افکار را بگیرید؛ و نکته همین است. سعی نکنید جلوی هیچ چیزی را بگیرید. سعی نکنید جلوی چیزی را بگیرید تا بتوانید حس بهتری داشته باشید. کننده‌ای نیست که کاری را انجام دهد. کاری که داری می‌کنی را متوقف کن و ساکن باش. به ذهن نگاه کن، مشاهده‌اش کن. بگذار ذهن هر کاری می‌خواهد بکند. بگذار هر تصویر و فکری که می‌خواهد بیاورد. تو فقط یک قدم به عقب بردار و نگاه کن، مشاهده کن. آرامش، میراث واقعی توست. سعادت و شادی، زندگی واقعی توست. لذت، ذات واقعی توست.

فقط و فقط این باور که این بدنی، تنها دلیل مشکلاتی است که داری. فقط این بدن حس می‌کند مشکل دارد؛ اما تو خودت هرگز هیچ مشکلی نداشته‌ای. خود، خداست. خودت باش. سعی نکن دنیا را تغییر دهی. سعی نکن هیچ کسی را تغییر دهی. سعی نکن خودت را تغییر دهی. ببین، وقتی آن قدرت درونت را تنها بگذاری، خودش دقیقاً و کاملاً می‌داند که چه کند. این رازش است. تو در درون خودت قدرتی داری که می‌داند چگونه تو را به خانه بیاورد. می‌داند چگونه تو را به هدف

نهاییات هدایت و راهبری کند. فقط وقتی تو تلاش می کنی چیزها را تغییر دهی، و این گونه در کار آن دخالت می کنی، مشکل ایجاد می شود.

هیچ گونه نگرانی ای نسبت به آنچه در دنیا اتفاق می افتد یا به آنچه در زندگی خودت اتفاق می افتد، نداشته باش؛ تاکید می کنم مطلقاً هیچ نگرانی ای. جواب از قبل آنجاست. همیشه خواهی دانست چه کنی. همیشه به سمت بهترین خوبی برای خودت هدایت می شوی. به آن قدرتی که مسیر را می داند اعتماد کن. تو آن قدرتی، همیشه هم بودی. شاد باش. تو همین حالا کاملاً آزادی.

هوش نامحدود (نامتناهی)

بیشتر شما باور می‌کنید که این دنیا، این جهان، واقعی است. بیشتر ما چنین باوری داریم، چون به آن واکنش نشان می‌دهیم. پس اگر هنوز به فردی، مکانی یا چیزی واکنش نشان می‌دهی، نمی‌توانی بگویی که این دنیا غیرواقعی است. یعنی، تا وقتی احساسات خود را حس می‌کنی، فشار این دنیا هست. تا وقتی چیزی در این دنیا تو را ناراحت می‌کند و آزار می‌دهد، یعنی باور داری که این دنیا واقعی است. بیا و باور داشته باش که این دنیا توسط هوش الهی (خرد خدایی)، هوش نامحدود، اداره می‌شود. این درست است.

این هوش نامحدود هم، مایا است، بخشی از این دنیا است. اگر باور داری که این هوش نامحدود زندگی تو را اداره می‌کند، هر ذره این دنیا را؛ آن وقت جای تو امن خواهد بود. یعنی، بخشی از دنیای رنج برنده نخواهی بود. چون وقتی هوش جهانی را به‌عنوان راهنمای خود باور داری، در راهی مستقیم و صاف به پیروزی نهایی در زندگی خود هدایت می‌شوی، این درست است.

این دنیا فقط می‌تواند چیزی که به آن باور داری را به تو بدهد، نه چیزی بیشتر و نه چیزی کم‌تر.

اگر باور داری این دنیا پر از دزدان و کلاهبرداران است، اگر به همه چیز و همه کس ظنین هستی، دنیا دقیقاً همین‌ها را به تو نشان می‌دهد. چیزی که به سمت تو برگشت می‌کند، سیستم باوری تو است، آنچه در سیستم باوری تو است، دقیقاً به تو برگشت می‌کند.

منظورم این نیست که اگر چیزی را می‌خواهی، باید باور کنی که آن را می‌گیری و آن وقت آن را می‌گیری. یا اینکه اگر می‌خواهی از چیزی خلاص شوی باید باور کنی از آن خلاص می‌شوی و بعد خلاص می‌شوی. این‌گونه عمل نمی‌کند، چون تو

خودت به‌عنوان یک انسان با آن طرف هستی. این را بگویم که آنچه به سمت تو می‌آید، احساسات عمیق تو هستند. آنچه که جذب زندگی‌ات می‌کند، احساسات عمیق درونی تو هستند؛ یعنی همان احساسات ذهنی شما که بعضی از شما حتی نمی‌دانید آن‌ها را دارید. این‌ها از برنامه‌ریزی شما در این زندگی و وجودهای قبلی شما هستند. تمام برنامه‌ریزی‌هایی که شاید شما اکنون فراموش کرده‌اید، اما ذهن ناخودآگاه شما هرگز فراموش نمی‌کند و همیشه آن‌ها را به یاد می‌آورد.

به این معنا که، تمام شما آنچه در ناخودآگاه خود باور دارید و حس می‌کنید را به سمت زندگی خود جذب می‌کنید. شاید چیزی که عمق درونتان است را فراموش کرده باشید و بگویید «من حس مثبتی دارم، حس خوبی به زندگی دارم، عاشق دیگران هستم، به دیگران اعتماد دارم، عاشق این دنیا هستم، این دنیا زیباست.» و آن‌وقت شرایط وحشتناکی برای تو پیش بیاید. برای این است که شما در عمق درون خود، در ذهن ناخودآگاه خود، مخالف و متضاد آن دیدگاه و حس را دارید. شما در درون خود، در جایی در درون، انبوهی از منفی‌گرایی‌ها را دارید. اگر نداشتید، همه‌چیز در زندگی شما خوب بود؛ اصلاً هیچ مشکلی از هیچ نوعی نداشتید.

یک مشکل چیست؟ مشکل فقط چیزی است که به نفع شما اتفاق نمی‌افتد، همین. اگر یک بیماری دارید، اگر در شرف مردن از بیماری هستید، این یک مشکل نیست. اصلاً هیچ معنی‌ای ندارد. چون وقتی می‌میری چه اتفاقی برای تو می‌افتد؟ هیچی. اما بعضی از شما این را درک نمی‌کنید و مرگ را یک تهدید می‌بینید.

مرگ فقط تغییر از جایی است که اکنون هستید. هیچ‌چیز خوب یا بدی ندارد، درست مانند همین زندگی‌ای که الان دارید است. بد نیست، خوب هم نیست. بلکه تفکر تو است که آن را خوب یا بد می‌کند. همان تفکراتی که در تمام این سال‌ها به خودتان اجازه داده‌اید که داشته باشید. برنامه‌ریزی این سال‌ها، که زندگی شما را همانی کرده که امروز است.

پس به زندگی خود نگاه کن. آیا خوشحالی؟ با خودت در آرامشی؟ این نشانگر احساسات عمیق ناخودآگاه شماست. البته، این فقط وقتی حقیقت دارد که تو این دنیا و این جهان را واقعی بدانی.

الان خیلی از شما می‌گویید: «من می‌دانم این دنیا یک خواب است، می‌دانم که مایا، توهم، است»، و باز هم به آن واکنش نشان می‌دهید! نسبت به آن حسی دارید. آن را قضاوت می‌کنید. آن را محکوم می‌کنید. آن را دوست دارید. تمام این احساسات مختلف را دارید. پس وقتی می‌گویید که این دنیا واقعی نیست، به خودتان دروغ گفته‌اید.

اگر واقعاً غیرواقعی بودن این دنیا را باور داشته باشید، با خودتان در آرامش خواهید بود، آرامش کامل و تام. دیگر نگران هیچ شخصی، مکانی یا چیزی نخواهید بود. وقتی می‌گویم «نگران نخواهی بود» منظورم این نیست که همه‌چیز را نادیده می‌گیری. بلکه هر کاری که مجبوری انجام دهی را با دلسوزی زیاد، مهربانی عاشقانه، و درک انجام می‌دهی و آنگاه هر چیزی را به حال خود رها می‌کنی. چون متوجه می‌شوی که هر کاری که در حال انجام دادنش هستی، همان کاری است که باید انجام دهی؛ با هر کسی که زندگی می‌کنی، همانی است (یا همان‌هایی هستند) که باید با آن‌ها زندگی کنی؛ هر جایی که هستی، همان‌جایی است که باید باشی. بله آن وقت می‌دانی که چیزها همین‌طور که هستند کاملاً سر جای خودشان قرار دارند و تویی اندازه شادی.

اما بیشتر ما این‌گونه نیستیم. ما هنوز فشار این دنیا را حس می‌کنیم. حس می‌کنیم دیگران با حرف‌های خود به ما توهین کرده‌اند. احساسات ما آسیب می‌بینند؛ قضاوت می‌کنیم. این به ما نشان می‌دهد که این دنیا را واقعی می‌دانیم. باید با خودتان کاملاً صادق باشید. شما نمی‌توانید تصور کنید چیزی هستید که نیستید.

شما نمی‌توانید خود را با بدگمانی از دنیا دور کنید و نسبت به مردم با نخوت و غرور رفتار کرده و بگویید: «من کاری با این مردم ندارم، چون این دنیا غیرواقعی است». چون دیگر می‌دانید که حتی اگر هم نخواهید هیچ کاری با مردم داشته باشید، هر روزه با آن‌ها مواجه خواهید شد. این نحوه واکنش نشان دادن شما به مردم است که نشان می‌دهد تا کجا رفته‌اید.

پس اکنون بیایید درک کنید که یک هوش الهی از خوبی نامحدود وجود دارد، قدرتی که راه را می‌داند. اگر فقط تسلیم این نیرو شوی، اگر تسلیم کامل این قدرت شوی و رها کنی و به خدایی که راه را می‌داند اجازه دهی؛ در جریانی از برکت‌ها و نعمات، به بهترین و بالاترین خوبی برای خودت، هدایت می‌شوی.

اما اگر همچنان مشغول محکوم کردن، قضاوت کردن، واکنش نشان دادن باشی؛ و پیوسته دنبال نکات اشتباه در زندگی خود و دیگران باشی؛ آن وقت در ذهن و مغز و در ناخودآگاه خودت می‌گویی: «این چیزی نیست که من می‌خواهم، چیزی غیر از این می‌خواهم». اگر چیزی غیر از این را نمی‌خواستی، به آن فکر نمی‌کردی. از آن ناراحت نمی‌شدی. به خودت اجازه نمی‌دادی وارد چرخه منفی‌گرایی، بدگمانی، بدبختی و ... شوی. فراتر از این‌ها بودی.

اما اگر دیدی در این دام افتاده‌ای، ذهن، بدن و روح خود را کاملاً به آن هوش نامحدود واگذار کن. به آن خرد نامتناهی که این جهان را اداره می‌کند. می‌توانی این هوش را خدا، واقعیت محض یا مطلق، یا خرد الهی بنامی. اینکه چه نامی بر آن بگذاری هیچ فرقی نمی‌کند. فقط باید به تمامی و کاملاً به او واگذار کنی.

البته، حقیقت نهایی این است که هیچ کدام از این‌ها وجود ندارند. در حقیقت نهایی، این چیزها که به شما گفتم مشتکی چرند هستند. چون آن حقیقت نهایی، سکوت است. سکوت کامل و نابودی کامل افکار و ذهن و بدنت. اما همان‌طور که گفتم، باید با خودمان صادق باشیم و بدانیم در کجای مسیر هستیم. این بستگی به هر کدام از ما دارد که تمام افکار، احساسات، منفی‌گرایی، افسردگی و ... که گاه‌گاهی ما را به

تسلط خود درمی‌آورند، حذف کنیم. این بستگی به هرکدام از ما دارد که خودمان را از سر راه برداریم و بگذاریم که آن نمایش الهی به اجرا درآید.

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند شما بدترین دشمن خودتان هستید، و این درست است. چرا؟ چون شما در جهانی از نور و سعادت تام زندگی می‌کنید، ولی این نور و سعادت را حس نمی‌کنید. بلکه چیز دیگری حس می‌کنید، چیز دیگری می‌بینید و در باور و تفکر اشتباه خود چنین می‌گویید که اگر فقط چیزها این‌گونه و آن‌گونه پیش می‌رفتند، من خوشحال بودم، شاد بودم. اما این یک توهم است.

واقعاً اینکه چیزها به کدام مسیر می‌روند اهمیتی ندارد، تنها چیزی که مهم است واکنش شما به اتفاقاتی است که هم‌اکنون در زندگی شما اتفاق می‌افتند. این، تنها مورد مهم است. این‌که چگونه به وضعیت‌هایی که وارد زندگی تو می‌شوند واکنش نشان می‌دهی.

وقتی یاد بگیری دنیا را به حال خود بگذاری، آموزش را شروع کرده‌ای. یعنی هیچ حسی علیه یا به نفع چیزی نداشته باشی. منظورم چیست؟ مثلاً شما می‌دانید انتخابات در پیش است. بعضی از شما کلینتون را دوست دارید و بعضی هم بوش را، و بعضی فرد دیگری را. تا وقتی که شما احساساتی در آن نگذاشته‌اید، هیچ اشکالی در این نیست. تا وقتی در قلب خود پر آشوب و دردمند نشدید و بخواهید ثابت کنید که حرف و نظر من درست است، هیچ ایرادی در این نیست. تا وقتی به دیگران نگفته‌اید که آن فرد مورد نظر شما چقدر خوب است و بقیه نامزدها چقدر بد هستند، اشکالی ندارد. متوجه شدید چه می‌گوییم؟

اگر در حال کار کردن با این دنیا هستی، اصلاً و واقعاً قرار نیست هیچ کاری بکنی. می‌توانی بدون دخالت ذهن درگیر این دنیا شوی. این یک راز است.

می‌توانی از نظر بدنی کاری را انجام دهی، اگر می‌خواهی برو و رای بده. به گروه‌های صلح‌طلب و ... بپیوند و اعتراض کن و ...، اما در ذهنت بدان که این‌ها

همه‌اش بی‌معنی و مزخرف هستند. در ذهن‌ت کاملاً آزاد باش. این روش زندگی در این دنیا است.

فرض کنیم می‌خواهی از کسی در دادگاه شکایت کنی. این‌که در مسیر معنوی هستی به معنای این نیست که اجازه دهی کسی از تو سوءاستفاده کند و تو از شکایت خود صرف‌نظر کنی. اما اگر هم شکایت کردی، احساسات بدی نداشته باش. از او متنفر نباش. حس برد یا باخت در آن پرونده را نداشته باش. تو فقط داری کاری را که باید به‌واسطه تو انجام شود، انجام می‌دهی، همین. در ذهن‌ت حس عشق، آرامش، صلح و لذت داشته باش. فقط در حال انجام دادن کاری هستی که باید انجام شود.

اگر این‌گونه عمل کنی، در این دنیا بسیار شاد خواهی بود. اما اگر چیزها را به عمق قلبت بردی و واقعاً احساساتی شدی، مانند یک کلید لامپ خواهی شد. وقتی چیزها بر وفق مراد تو پیش می‌روند، حسی عالی داری، و وقتی چیزها علیه تو هستند، حسی بد. حال اگر تفکر تو از بدنت جدا شده باشد؛ هر چه که شد واکنشی نشان نمی‌دهی. فقط کاری که باید انجام شود را انجام می‌دهی و آزاد خواهی بود.

می‌توانی در ذهن خودت بپرسی «من کیستم؟» وقتی داری از کسی شکایت می‌کنی، یا برای ریاست جمهوری رأی می‌دهی، می‌توانی بپرسی: «این برای چه کسی آمده؟ چه کسی دارد این کار را می‌کند؟ چه کسی دارد تمام این کارها را انجام می‌دهد؟» اگر این کار را کنی، متوجه می‌شوی که این ایگو است که تمام کارهایی که در این زمین انجام می‌شود را انجام می‌دهد. این ایگو است که دارد کار می‌کند. البته خودت باید به این نتیجه برسی. با پرسیدن «من کیستم؟ چه کسی است که این حس را دارد؟ چه کسی است که دارد رأی می‌دهد؟ چه کسی است که دارد شکایت می‌کند؟ چه کسی تمام این‌ها را انجام می‌دهد؟ - من هستم». آن من فردی است که دارد همه این‌ها را انجام می‌دهد.

با تمرین کردن این، متوجه می‌شوی که به تدریج از آن تعهدات خودخوانده‌ات رها می‌شوی. زندگی تو ساده‌تر و ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود. به جایی می‌رسی که دیگر نیازی به شکایت کردن نداری، دیگر نیازی به دادگاه رفتن نداری، دیگر نیازی به قضاوت کردن نداری. این مسائل به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابند.

یک مثال خوب برای این، ماجرای است که برای مالک آپارتمان من افتاد. صاحب آنجا جوانی است که برای مک‌دونالد کار می‌کند. حدود یک ماه قبل با هم حرف می‌زدیم. او گفت که با دوستش ساختمانی با سی‌ونه آپارتمان ساخته‌اند و حالا به علت بحران اقتصادی به دردر افتاده‌اند. مردم اجاره خود را نمی‌دهند، بیست خانه خالی است، و باید حواس خود را جمع کند که به چه کسی کرایه می‌دهد.

من این را به او توضیح دادم: «دیگر در این مورد نگران نباش، بگذار خدا بر عهده بگیرد، این مشکل خداست نه مشکل تو». این‌ها کلماتی بودند که او درک می‌کرد. من باید مطابق درک او با او حرف می‌زدم. می‌دانستم او کاتولیک است. پس به او گفتم به خدا اعتماد کند، و روش اعتماد به خدا هم رها کردن نگرانی‌های خودش است. یعنی تمام نگرانی‌هایش از آنچه ممکن است به وقوع بپیوندد، اینکه شاید ورشکست شود یا هر چیزی شبیه آن را رها کند. گفتم نگرش مثبتی داشته باشد، در مورد خودش حس خوبی داشته باشد. به او گفتم که ذهنش را برگرداند و بر خدا تمرکز کند.

او از من پرسید: «چگونه این کار را انجام دهم؟ تمام عمرم به کلیسا رفته‌ام و تا به حال کسی این را به من نگفته که چگونه بر خدا تمرکز کنم». من به او توضیح دادم: «تو با پرسیدن من کیستم بر خدا تمرکز می‌کنی». او حرف من را متوجه نشد، اما می‌خواست کاری بکند، بنابراین شروع به تمرین روش من کیستم کرد.

جالب است که وقتی مردم به سمت روش جستجوی خود یا هر روش معنوی مشابهی می‌روند، خیلی شور و شوق دارند و نتایج زیادی در آن می‌بینند؛ اما

همان‌طور که می‌دانید، پس از مدتی سرد می‌شوند. خسته می‌شوند. کلی دلیل برای عدم انجامش می‌آورند؛ و بعضی کاملاً رهايش می‌کنند.

برگردیم سراغ صاحب‌خانه‌ام. او حاضر بود برای تغییر شرایط هر کاری بکند. فردای آن روز با من تماس گرفت و با خوشحالی گفت یک ژاپنی می‌خواهد تمام ساختمان را یکجا بخرد و قیمتی عالی هم پیشنهاد کرده و او می‌تواند وام بانک را داده و سود خوبی هم ببرد.

این فقط مثالی از این است که وقتی روی از مشکل خود برمی‌گردانید و به آن نامحدود نگاه می‌کنید، چه اتفاقی برای سمت انسانی شما می‌افتد. از همان لحظه‌ای که آمده‌اید، آن هوش نامحدود با شما بوده است. هوش نامحدود در هر اتم از وجود شما حضور دارد. این ذهن شماس است که مانع انجام کارها توسط آن هوش نامحدود می‌شود. ذهن به صورت‌های مختلفی کاملاً گمراه شده است. آن، باور به چیزهای عجیبی دارد. البته این یک توهم بصری (بینایی) است، اما تو این را نمی‌دانی. پس باید با همین وضعیت کار کنی.

باید همه‌چیز را رها کنی. خودت را نگران مشکلات یا زندگی‌ات نکن و به ذهن نگاه کن. ذهن را مشاهده کن. مراقب افکارت باش. آن ترس‌ها، عجزها و ناامیدی‌هایی که وارد ذهن می‌شوند را نظاره کن، اما به هیچ‌وجه کاری با آن‌ها نداشته باش. فقط نگاه کن. آن‌ها را به حال خود بگذار.

هرقدر هم که آن تصویر وحشتناک باشد، آن را رها کن؛ نگاه کن، مشاهده کن، ساکن باش، در سکوت آرام بگیر. بدن تو کاری که باید انجام شود را انجام می‌دهد. یادت باشد که من نمی‌گویم باید بدنت را وادار کنی کاری که تو می‌خواهی را انجام دهد. بلکه بدنت را به حال خود بگذار. بدن تو از ذهن پیروی می‌کند. وقتی ذهن ساکن و خاموش شد، بدن هم ساکن و خاموش می‌شود. وقتی ذهن ناپدید شد، بدن هم ناپدید می‌شود.

تمام ما که در این اتاق نشسته‌ایم، در سطوح مختلف آگاهی هستیم. بعضی پیشرفته‌تر از بقیه هستیم، اما این مهم نیست. چیزی که مهم است کاری است که با زندگی خود می‌کنید. هیچ‌کدام از کسانی که در اینجا هستند نباید باور کنند که جهان کوچک‌ترین قدرتی بر آن‌ها دارد. شما آن قدرت هستید. اگر حس می‌کنید این جهان یا هر وضعیت دیگری بر شما دارد، برای این است که شما آن قدرت را به آن داده‌اید. از کجای دیگری می‌تواند بیاید؟ این جهان، این دنیا، به خودی خودش منفعل است، نه بد است و نه خوب. شما هستید که آن را تبدیل به چیزی می‌کنید که هست.

برای همین است که تمام شما نگاه‌هایی متفاوت به دنیا دارید. ما در یک دنیا زندگی می‌کنیم، اما آن را متفاوت می‌بینیم. ما داریم خودمان را می‌بینیم. داریم چیزی که هستیم را می‌بینیم. چه چیز دیگری است که ببینی؟ هیچ گناهکاری وجود ندارد، هیچ شری وجود ندارد. می‌توان گفت که همه فرزند خدا هستند. وقتی درک کردی که فرزند خدا و در عشق و سعادت نامحدود هستی، وقتی مدتی بر این کار کردی، به‌زودی متوجه خواهی شد که تو خدایی. تو آن سعادت و عشق نامحدودی. آن، تو هستی. اما باید از جایی که الان هستی شروع کنی. اگر باید پرستش کنی، پرستش کن. اگر باید مدیتیشن کنی، مدیتیشن کن. اگر باید مانترا بگویی، بگو. هر کاری که باید بکنی را انجام بده که آگاهی خود را افزایش دهی.

دیگر هرگز نگو «نمی‌توانم کاری بکنم، هر کاری که می‌توانستم را کردم. گیر کرده‌ام، همه‌اش دروغ است». هیچ‌کسی هیچ‌وقت گیر نمی‌کند؛ زیرا ما در دنیای سیال و متغیری زندگی می‌کنیم، و هیچ‌چیزی جامد نیست. پس، چگونه می‌توانی گیر کنی؟ همه‌چیز همیشه و به‌صورت دائم در حرکت است. غیرممکن است در جایی یا در زمانی گیر کرده باشی.

این خود تو هستی که ذهنت را تمرین می‌دهی که جایی گیر کرده‌ای، این‌که نمی‌توانی جلوتر بروی؛ و بعد آن را باور می‌کنی. برای همین به نظر خودت می‌رسد

که گیر کرده‌ای. اصلاً چنین چیزی وجود ندارد. همه چیز درست و مرتب است. تو یک وجودِ منحصر به فردی، زیرا در درون خود قدرتی شگفت‌آور داری. به هر حال، این خودت هستی که این توهم را ایجاد (خلق) کرده‌ای. تو این مایا را خلق کرده‌ای. آن از تو می‌آید. شاکتی (نیروی محرکه تمام عالم هستی) تو است که این کار را می‌کند. قدرتی که تو داری تمام این چیز را خلق کرده است. حالا اگر خواهی همه چیز را از حالت خلق درآوری (ضد خلق کنی)، باید معکوس بروی. درست مانند یک ماشین دنده عقب بگیر و برو به منبع. وقتی به منبع برگشتی، متوجه می‌شوی که هرگز یک انسان نبودی؛ هرگز دنیایی وجود نداشته، هرگز هیچ قیدوبند یا آزاد شدنی وجود نداشته. هرگز خدایی جدا از **خود** تو وجود نداشته و تو آزاد هستی.

(سکوتی طولانی)

برهمن چیست؟

همه چیز باید خودانگیخته باشد. با چیزی در زندگی خود بازی نکن. وقتی با چیزی بازی نمی‌کنی، زندگی تو بر روی روال خود پیش می‌رود. به نظر عجیب می‌آید، اما این چنین است. قدرتی هست که راه را می‌داند. وقتی تو آن ایگوی کوچولوی خود را از سر راه برداشتی، این قدرت تو را می‌گیرد و به سمت خودش هدایت می‌کند.

این قدرت چیست؟ این قدرت نامتمايز (غیرقابل جداسازی و تقسیم کردن. یک کلیت و تمامیت غیرقابل تفکیک و جداسازی) که بنیان و اساس (زیرلایه) تمام وجود است، چیست؟ بعضی آن را برهمن می‌نامند. برهمن چیست؟ هیچ کلمه‌ای برای توصیف آن وجود ندارد، چون هر کلمه‌ای که استفاده کنی آن را خراب می‌کند. بعضی می‌گویند «برهمن همان انرژی آشکارنشده‌ای است که تمام این جهان را اداره می‌کند» اما وقتی آن را به زبان می‌آورید، آن را نمی‌دانید؛ زیرا همان‌طور که گفتم، محدود هرگز نمی‌تواند نامحدود را درک کند.

پس، این برهمن است. وقتی برهمن از برهمن بودن خسته می‌شود، شروع به بازی کردن با خودش می‌کند و به صورت فرد درمی‌آید. این فردیت پذیری را خدا می‌نامند. خدا چیزی است که ما به آن اصل اول می‌گوییم، انرژی کنترل‌کننده این جهان. وقتی خدا تفریح خود را کرد و همه چیز را خلق کرد، آگاهی می‌شود، و همه چیز را در درون خودش حل می‌کند.

پس؛ برهمنی داریم که خدا می‌شود، خدا هم آگاهی می‌شود، آگاهی دوباره برهمن می‌شود و بعد دوباره خدا می‌شود و دوباره آگاهی می‌شود! چه وقت تلف کردن بیهوده‌ای. چرا برهمن بخواهد این‌همه کار را بکند؟ چرا برهمن بخواهد با خودش بازی کند؟ چرا برهمن خسته شود؟ خب، به‌هرحال ما توضیحی برای خلقت می‌خواهیم و حداقل این خیلی بهتر از آدم و حوا است!

بعضی از شما که دارید یادداشت‌برداری می‌کنید بروید صفحه بعدی. می‌خواهیم از اول شروع کنیم. بروید به یک صفحه خالی. این خالی بودن، آن واقعیت است. بقیه توضیحاتِ دیگر وقت تلف کردن هستند. واقعاً تا حالا چند کتاب خوانده‌اید؟ نزد چند معلم رفته‌اید؟ چقدر نوار و ویدیو و ... خریده‌اید؟ گاهی بهتر است که اصلاً هیچ‌کدام از این‌ها را انجام نداده باشی. تو همانی هستی که دنبالش هستی. جواب‌ها در درون تو هستند. چیزی در آن دنیای بیرون نیست، چون دنیای بیرون فقط پرتوی (تجلی‌ای، برون‌فکنی) از ذهن خودت است، از تفکر خودت و از تصور خودت. تو این دنیا را ساخته‌ای. آیا به خودت افتخار می‌کنی؟ ببین چه کرده‌ای! رفتار غیرانسانی انسانی با انسان دیگر را ساخته‌ای، جنگ‌ها و طوفان‌ها و ... را! خب، چرا باید چنین کاری بکنی؟ خجالت نمی‌کشی؟ (خنده) توبه کن. (خنده)

به‌هرحال، چیزی شگفت‌انگیز وجود دارد که امیدوارم بتوانم آن را بیان کنم. چیزی بزرگ هست که می‌خواهم درباره‌اش بگویم. خب، اول باید کمی فکر کنم (خنده). درست شد، آگاهی تنها نیروی حاکم است، و هیچ نیرویی بر معلول نیست (نیروی به عنوان علتِ معلول وجود ندارد - علت و معلول وجود ندارد). به این فکر کنید. آگاهی آن تنها نیرو است و هیچ نیرویی بر معلول نیست.

به‌عبارت‌دیگر، علت، این دنیای معلول و تمام چیزهای درون آن است. تمام آنچه تو مشکلات، نیازها، خواسته‌ها، تمایلات خودت می‌نامی، هیچ علتی ندارند. همه آن‌ها معلول هستند. هیچ نیرویی بر معلول نیست. چون معلول مثل یک خواب است. آن واقعاً وجود ندارد. به تمام چیزهایی که تو را آشفته می‌کنند فکر کن؛ بیماری، کمبود، محدودیت، این‌ها وجود ندارند. این‌ها معلول هستند، و هیچ نیرویی بر آن‌ها وجود ندارد. البته این در مورد چیزهای خوب زندگی‌ات هم مصداق دارد، یعنی بهتر است بگویم به چیزهایی که تو شادی دنیوی می‌نامی: خانواده، دوستان، شغل، درآمد، و ماشین و ... همه این‌ها معلول هستند، و علتی ندارند؛ یعنی، چیزی آن را خلق نکرده. چیزی نیست که چیزی را خلق کرده باشد.

آگاهی تنها قدرت است؛ و خود آگاهی حاوی واقعیت مطلق است. تو خودت را با این دنیای معلول هویت داده‌ای؛ برای همین هم این اتفاقات در زندگی تو رخ می‌دهند. تو سعی می‌کنی منفی را با مثبت، و بد را با خوب، معاوضه کنی؛ اما این‌ها دو روی یک سکه هستند، و هر دو باید بروند (رها شوند).

این دنیا را جدی نگیر. هیچ چیزی هرگز آن‌طور که دیده می‌شود نیست. چیزی نمی‌خواهد به تو آسیب بزند. وقتی تو ذات نامتناهی خودت را درک کردی، چیزی نمی‌تواند به تو آسیب بزند. تو این بدن رنگ و رو رفته‌ات که متولد شده و تجربیاتی را می‌گذراند و بعد می‌میرد نیستی. آن، تو نیستی. تو اصلاً کاری نداری که با این دنیا بکنی. این دنیا به این صورتی که دیده می‌شود وجود ندارد؛ اما، تا وقتی تو به خودت به عنوان کننده کار باور داری، اینکه این پدیده ذهن-بدن هستی، دنیا برای تو واقعی است، و این را بیشتر شما خیلی خوب می‌دانید.

این دنیا از کجا آمده؟ همین حالا گفتم؛ از هیچ جایی نیامده. پس چرا همان سؤال را مدام تکرار می‌کنی؟ یک خواب از کجا می‌آید؟ خواب خیلی واقعی به نظر می‌رسد، نه؟ خوابی که دیشب دیدی از کجا شروع شد؟ با این شروع شد که برهنه دنیایش را خلق کرد؟ با خدا و آدم و حوا شروع شد؟ خودش همین‌طوری شروع شد، ادامه یافت، و پایان پذیرفت، وقتی که تو بیدار شدی و دیدی که خوابی نداری. (اصلاً واژه بیدار شدن وجود دارد؟ بیدار شو، بیدار شده، این‌ها هر دو دروغ هستند). بدن تو، ذهن تو، خودت، همه همانی بودند که همیشه بودند. در خواب دیدی که با ماشین تصادف کردی و پایت شکست، و وقتی بیدار شدی هیچی نبود.

به چیزهایی که همین حالا برای تو اتفاق می‌افتند فکر کن. به نظر می‌رسد داری پیرتر و پیرتر می‌شوی. به نظر می‌رسد چیزهایی وارد زندگی تو می‌شوند. سعی می‌کنی بد را به خوب تغییر دهی؛ اما قبول نمی‌کنی که این هم یک خواب است. دوست داری این بازی را همچنان بازی کنی. دوست داری قایم باشک بازی کنی،

این گونه که باور کنی که جایی خدایی هست، و اگر این خدا را بیایی، تمام مشکلات تو پایان می‌یابد؛ و این‌گونه همچنان جستجو کنی.

تو هرگز نمی‌توانی واقعیت را با جستجو کردن پیدا کنی. واقعیت تو جایی است که تو هستی، جایی که همین لحظه در آن هستی. آن، تو هستی. این‌طور نیست که واقعیتی جز تو باشد؛ آن تویی. کسی وجود ندارد و خدایی هم. تو همین‌طور که هستی، آن هستی، آگاهی خالص و محض.

کاری نیست که تو مجبور به انجامش باشی. فقط باید بیدار شوی. چرا همین حالا بیدار نشوی؟ حتی الان که دارم با شما حرف می‌زنم، بسیاری از شما در حال فکر کردن هستید. تا حالا دیگر باید متوجه شده باشید. متوجه شده باشید که همین تفکر مدام است که شما را از آزادی و رهایی‌تان، از سعادت تام، از لذت‌تان، جدا کرده است. این افکار شما از کجا می‌آیند؟ آن‌ها واقعاً از جایی نیامده‌اند، چون وجود ندارند.

اما بسیاری از شما باور دارید که افکار وجود دارند، چون شب و روز توسط آن‌ها مباران می‌شوید. به همین دلیل اساتید روش‌هایی را ابداع کردند که آن افکار را از بین ببرند. مدیتیشن به همین منظور اختراع شد. جستجوی خود، تمام تمرینات یوگا، مانتراها و دعا و نیایش و ... حالا اگر بتوانی این کار را بدون آن روش‌ها انجام دهی، خودآگاه می‌شوی. **خود** خودت خواهی بود، آزاد. ولی تو این کار را نمی‌کنی؛ بلکه می‌روی دنبال معلمی می‌گردی که به تو روشی برای بیدار شدن بدهد. اما من به تو می‌گویم «همین حالا انجامش بده، بیدار شو». آن روش تو را عقب نگه می‌دارد، چون تو به آن می‌چسبی.

از میان تمام این روش‌ها، جستجوی خود، سریع‌ترین است. به تدریج درک می‌کنی که **من** فقط یک فکر یا یک ایده است، چیزی که به آن «فکر-من» می‌گویند؛ و همین فکر **من** است که بر وجود تو غالب است. امروز چند بار گفتی من؟ «من

می‌خواهم صبحانه بخورم. من می‌روم بخوابم و ...». پس فقط اگر بتوانی من را نابود کنی، آزاد می‌شوی. چون همین من است که بقیه فکرها را جذب می‌کند. خب، این‌گونه شروع می‌کنی که من را تا منبع آن تعقیب می‌کنی.

باید بگویم که در حقیقت، من وجود ندارد و منبعی هم. اما تو این حرف من را باور نمی‌کنی. دوست داری با من بازی کنی.

اولین چیزی که باید به یاد بیاوری این است که هر اتفاقی در زندگی تو افتاده، لازم و ضروری بوده. همه چیز. دومین چیزی که باید به یاد بیاوری این است که همه چیز از قبل تعیین شده؛ یعنی همه چیز قرار بوده همان‌طور اتفاق بیفتد که افتاده. هیچ اشتباهی وجود نداشته و ندارد. و سومین چیزی که باید به یاد بیاوری این است که آن دوتای اولی مشتی دروغ و اراجیف بیش نیستند. چرا؟ چون این چیزها اصلاً در واقعیت وجود ندارند.

همه چیز تا زمانی از پیش تعیین شده که تو باور داری این بدنی. همه چیز تا زمانی کارمایی است که تو خودت را «کننده کار» می‌دانی. حالا وقتی تو به درون برمی‌گردی، به آن صدای کوچک در درونت گوش می‌دهی، و جستجوی خود را تمرین می‌کنی، زندگی تو کاملاً تغییر می‌کند. شاد می‌شوی. دیگر دنبال سعادت و شادی نمی‌گردی، چون متوجه می‌شوی که نمی‌توانی آن را در بیرون پیدا کنی.

وقتی صبح بیدار می‌شوی، از من آگاه می‌شوی. همان اول صبح تو در حالت آرامش و لذتی، حتی شده برای چند ثانیه، چون در آنجا هنوز من حاضر نیست و تو آگاهی‌ای از این دنیا نداری. همان اول صبح خودت را بگیر. آن در یک لحظه، در چند ثانیه، رخ می‌دهد. بعد ناگهان این دنیا برای تو واقعی می‌شود. من بیدار شده است. آن از کجا آمده؟ اگر بررسی کنی می‌بینی که از مرکز قلب معنوی تو - که در سمت راست سینه‌ات واقع شده - آمده، از منبع، و بعد قوی‌تر شده و وارد مغزت می‌شود. بعد تو از این بدن آگاه می‌شوی و می‌گویی «من زنده‌ام». وقتی از بدن و

ذهنت آگاه شدی، از این جهان و دنیا هم آگاه می‌شوی. پس شخص عاقل **من** را قبل از اینکه فراتر برود می‌گیرد. یعنی، به محض آن که **من** در سینه پدیدار شد، در همان **من** بمان. به همان اندازه‌ای که در **من** بمانی، یا بر آن تمرکز کنی، اتفاقی شگفت‌انگیز رخ می‌دهد. این که **من** دوره خود را برعکس کرده و به منبع خود بازمی‌گردد. **من** دوباره این را تکرار می‌کند.

برای شخص معمولی، وقتی صبح بیدار می‌شود، **من** قوی‌تر و قوی‌تر می‌گردد. از مرکز معنوی شروع شده و از ستون فقرات به مغز می‌رود، در مکانی که تو از این دنیا آگاه می‌شوی. اما فردی معنوی که جستجوی خود را تمرین می‌کند، **من** را در حین انجام این کار می‌بیند؛ و چون در **من** اقامت دارد، **من** دوره خود را برعکس کرده و به مرکز برمی‌گردد. وقتی به مرکز برگشت، بر محیط آن مرکز می‌ماند. تو تا اینجا می‌توانی بروی. در اینجا، تو در حالتِ «بدون تلاش برای رها شدن از فکر» قرار داری (حالت بدون تلاش برای فکر نکردن). در بودیسم به این می‌گویند در تهی ماندن (حالت خلاً).

خیلی از بودائی‌ها فکر می‌کنند این تهی بودن (خلاً) خودآگاهی است. این تصور اشتباهی است. این تهی وقتی است که **من** تو در محیط دایره مرکز قلبت آرمیده. اینجا تو جوینده‌ای به بلوغ رسیده هستی؛ اما **خود** باید این **من** را به درون قلب بکشد؛ و در آن صورت است که تو آزاد می‌شوی. فقط در تعداد خیلی کمی از افراد، **من** مستقیم وارد مرکز قلب شده و محو می‌شود. (در تعداد معدودی از افراد این کار توسط خودشان صورت می‌گیرد نه توسط **خود**).

به همین دلیل، وجود استاد ضروری است. شاید استاد هزاران کیلومتر از تو دور باشد، اما او حضوری مطلق است، همه چیز اوست. برای همین می‌گویند استاد و **خود** و گورو و خدا یکی هستند. آن استاد، **من** را به درون قلب می‌کشد، و تو آزاد می‌شوی. (سکوتی طولانی)

هیچ اشتباهی وجود ندارد

هیچ چیزی اتفاقی نیست؛ هر چیزی درست همان جایی است که باید باشد. هیچ اشتباهی وجود ندارد. شما در مکانی درست، تجربیاتی را می‌گذرانید که برای شما ضروری هستند. هیچ چیزی نادرست نیست. زمانی که به این ادراک رسیدی، حسی از قدردانی سراسر وجودت را مملو می‌سازد. سپس متوجه می‌شوی که این‌طور نیست که این جهان در حال مجازات کردن تو باشد، خدایی نیست که تو را مجازات کند، دنیایی وجود ندارد که بخواهد علیه تو باشد. بلکه هر چه بر تو می‌گذرد برای رشد معنوی تو ضروری است. آنچه به نظر شر می‌آید، موهبتی است در جامه مبدل. چیزی که به نظر خیر می‌آید، می‌تواند مانعی باشد. به همین دلیل، هرگز نباید خودت را قضاوت کنی. باید ایمان داشته باشی. وقتی ایمان داری، یک انسان شادی. هراندازه چیزی را در زندگی خود نادرست و اشتباه ببینی، هر چه خود را بیشتر وارد شرایط کنی، واکنش نشان ندادن برای تو سخت‌تر می‌شود؛ و در این حالت، تمرین جستجوی خود مشکل‌تر می‌گردد، چون این تویی که به دنیا اجازه داده‌ای خودش را بر تو غالب کند، و اکنون داری به آن واکنش نشان می‌دهی. این یک اشتباه مرگ‌بار است.

رازش این است که بگذاری دنیا هر آن‌گونه که می‌خواهد خودش را بر تو آشکار کند، و تو به هیچ چیز واکنش نشان ندهی. هیچ ایده‌ای به نفع یا علیه چیزی نداشته باشی. اگر فقط بر روی همین متمرکز شوی، به وضعیتی می‌رسی که به روشنی خواهی دید تمام این جهان، تمامی این عالم هستی، فقط پرتو و برآمده از ذهن خودت است. آنچه در روزنامه می‌خوانی و در تلویزیون می‌بینی را فراموش کن. این دنیا را زیادی جدی نگیر؛ و فراتر از آن، این زندگی را زیادی جدی نگیر. هیچ چیزی مطلقاً قصد آسیب زدن به تو را ندارد.

تا وقتی به این دنیا واکنش نشان می‌دهی، هرگز خودت را به‌عنوان **خود** نخواهی شناخت. فقط وقتی که این دنیا را یک تصور صرف پنداشتی، واقعیت مطلق بر تو آشکار می‌شود. افکار تبدیل به چیزها می‌شوند. هیچ واقعیتی به خودی خودش وجود ندارد، بلکه روند تفکر توست که به آن‌ها اعتبار می‌بخشد؛ و بعد تو فشار زندگی‌ای که خودت مسبب خلق آن بوده‌ای را حس می‌کنی.

خودت را با کسی مقایسه نکن. همه به علت شرایط کارمایی خود در این زمین ظاهر می‌شوند؛ و تا وقتی که به آن کارماها واکنش نشان می‌دهند، توهم وجودی آن را درک نخواهند کرد.

چه توفیری دارد که همیشه و مدام به شما بگویم هیچی وجود ندارد، کارمایی نیست، این دنیا وجود ندارد، این عالم هستی وجود ندارد؛ وقتی می‌بینم تو کماکان به آن واکنش نشان می‌دهی. مگر می‌دانی چقدر در این بدن خود خوانده‌ات - زمان داری؟ شاید فردا این بدن را رها کردی، شاید هفته بعد، شاید سال بعد؛ و اگر حقیقتِ خودت را درک نکنی، بازهم بازخواهی گشت، یعنی به نظر می‌رسد که برمی‌گردی. در زیر چرخه‌ها گیر می‌کنی، تا وقتی که این واکنش نشان دادن‌ها را رها کنی.

همه چیز دوست توست. قلمرو معدنی، گیاهی، حیوانی، انسانی، همه، دوست و همراه تو هستند؛ به‌ویژه آنچه دشمن - یا دشمنان - خود می‌نامی. چون آن‌ها، انگیزه‌بخش تو برای مشاهده خودت هستند. آنچه دشمن خود می‌پنداری، درواقع بهترین دوست تو است.

بله، درس‌های زیادی هستند که باید فراگرفته شوند؛ اما برای چه کسی؟ برای تو؟ تو که هستی؟ تا وقتی خودت را به‌عنوان انسان، و بخشی از این جهان فیزیکی باور داری البته که درس‌های زیادی وجود دارند؛ اما همین‌که ایده انسان بودن را رها کردی و به جستجوی حقیقت رفتی، این حقیقت که هرگز زاده نشده‌ای و مرگی هم نداری، رنج کشیدن متوقف می‌شود.

فقط باید درک کنی که متهم، آن من شخصی است. آن، تو نیستی. آن فقط، ایده تو از من است. این همان فکرِ من است که همه مشکلات زندگی تو را ایجاد کرده است. تو فقط باید این فکرِ من را نابود کنی، برای همین به این سیاره برگشتی - البته به نظر می‌رسد که این‌گونه است - برای اینکه آن من را یافته، و نابودش کنی. این چیزی است که باید تمام وقت و انرژی خود را در این دنیای زمینی صرف آن کنی. این هدف توست. هدف دیگری وجود ندارد.

هیچ هدف دیگری وجود ندارد. هیچ چیز دیگری از اهمیت برخوردار نیست. در واقعیت، اهمیتی ندارد. بیان این برای من سخت است، چون ظاهراً بعضی از شما مشکلاتی جدی در زندگی خود دارید و به خودتان می‌گویید «او چگونه می‌تواند بگوید که آن، اهمیت ندارد؟ قرار است این اتفاق بیافتد و آن اتفاق خواهد افتاد و ...» خب، وقتی این مسئله را به اتمام رساندید، موضوع دیگری پیش می‌آید و آن نیز کماکان برای تو اهمیت خواهد داشت. این چرخه همیشه ادامه می‌یابد، پیوسته. تو فکر می‌کنی که باید شرایط را تغییر دهی؛ و در حقیقت، به هیچ‌عنوان شرایطی وجود ندارد که تو بتوانی تغییری در آن حاصل کنی.

وقتی اتفاقی افتاد، بلافاصله به یاد بیاور که همه چیز از پیش تعیین شده است، همه چیز. هیچ اشتباهی وجود ندارد. بدترین کاری که می‌توانی بکنی افسوس خوردن برای خودت است «چرا این اتفاق برایم افتاد؟ چرا باید این را تجربه کنم؟» خب، آن تجربه آمده که تو برگردی و ببینی کیستی. اگر همیشه همه چیز برای تو خوب پیش می‌رفت، شاید الان در حال خواندن این‌ها نبودی. وقتی مشکلی می‌آید، این سؤالات را از خودت بپرس. بپرس که آن از کجا آمده، چه کسی آن را به تو داده؛ چه کسی این مشکل را دارد، و پاسخ، من است. وقتی درک کردی که من فقط یک فکر است، متوجه می‌شوی که آنچه مشکل می‌نامی هم فقط یک فکر است، به هر میزان هم که به نظر تو جدی و بزرگ و مهم باشد. متوجه هستی؟ چون، من آن مشکل را دارم؛ و من فقط یک فکر (ایده) است؛ واقعاً وجود ندارد. اگر

من یک ایده، یک فکر، است، و من آن مشکل را دارد، پس مشکلی وجود ندارد. همین نوع فکر کردن تو را از زیر بار ذهن رها می‌کند. فضا گسترده‌تر می‌شود. حتی اگر آن شرایط همان لحظه آشکار نشود، تو دیگر برای تغییر دادن آن تلاشی نمی‌کنی بلکه قدردان آن ناگواری می‌شوی. این هم عجیب به نظر می‌رسد؛ اما همان شرایط ناگوار بوده که تو را به سمت جستجوی حقیقت خودت کشانده؛ و وقتی این را درک کردی؛ به آن ناگواری اهمیت کم‌تر و کم‌تری می‌دهی.

بگذارید این را روشن کنم. معنایش این نیست که تو همه‌چیز را رها کنی؛ اینکه خانواده یا شغل خود را رها کنی؛ یا کوچک‌ترین اهمیتی به آنچه در زندگی تو می‌افتد ندهی. این را نمی‌گوییم. فقط این را می‌گوییم که تو درک می‌کنی آن من که همیشه خودت را با آن هویت می‌دادی، واقعی نیست. تو از وقتی متولد شده‌ای، گفته‌ای «من این‌وآن حس را دارم. من این‌وآن را نیاز دارم. من این‌وآن هستم»؛ و حالا داری درک می‌کنی که آن من واقعی نیست. پس بالطبع، اگر آن من واقعی نیست، تمام این مدت، آن همه نیازها و خواسته‌ها و باورها هم اشتباه بوده‌اند. مثل یک توهم بصری. هیچ‌کدام از این‌ها واقعی نبوده و نیستند، چون من واقعی نیست.

وقتی به این نقطه رسیدی، حالا می‌پرسی که «خب، این من از کجا آمده؟» یعنی اکنون داری به ریشه می‌روی. می‌خواهی بدانی که «منبع این من توهمی که وجود ندارد چیست؟ آن یک فکر است؛ خب این فکر از کجا آمده؟ چه کسی دارد به این فکر، فکر می‌کند؟» و باز تو مستقیم به من می‌روی؛ «من دارم آن فکر را می‌کنم. من بودم که از ابتدای تولد داشتم فکر می‌کردم.» پس، فقط همین من است که تو را درمانده کرده، نه همه آن تجربیاتی که در زندگی خود داشته‌ای؛ نه هیچ‌چیز دیگری.

باز هم تکرار می‌کنم؛ یک تجربه به‌خودی‌خود هرگز توان در مانده کردن تو را ندارد، چون از یک فکر-من می‌آید. دلیل آن ناگواری و بیچارگی این باور است که فکر-من واقعی است.

سپس-بصورت خودانگیخته- ادامه زندگی خود را صرف یافتن این موضوع می‌کنید که این من از کجا می‌آید. در فرآیند این جستجو، شما شادتر و شادتر می‌شوید، چون دارید آگاهی-سعادت تام- خود را گسترش می‌دهید، که البته از قبل هستید؛ و وقتی که بالاخره من به آن قلب معنوی بازگشت، در حالت رهایی بدون ذهن، آرام می‌گیرید. دیگر کاری برای انجام دادن نیست، دیگر تلاشی باقی نمانده، و تو آزاد از تمامی افکار هستی.

البته، این پایان کار نیست. این وضعیت با تلاش شخصی هم قابل دستیابی است. اما مرحله بعدی که از طریق گورو (استاد) انجام می‌شود تو را از آن حالت رهایی بدون ذهن، به درون روشنایی خالص (اشراق، خودآگاهی) هدایت می‌کند.

این تلاش اولیه، یک عمل فردی است (خودت باید انجامش دهی)؛ یعنی با تلاش و پشتکار، با شادمانی و بدون انتقاد از خود و دیگران، بدون یافتن اشتباهی، بر روی خودت کار می‌کنی؛ و در این فرآیند به دیگران نیز کمک می‌کنی چون همه را خودت می‌بینی. زمان و مکان را فراموش می‌کنی. تو کاری که باید انجام دهی را انجام می‌دهی. وقتی من را تا منبع دنبال کردی و در حالت رهایی بدون ذهن بودی، لطف و مرحمت گورو آن ذهن را تماماً به درون قلب می‌کشاند و در این زمان تو رها خواهی شد.

این تلاش اولیه را اولویت اول زندگی خودت قرار بده. البته این به معنای رها کردن همه‌چیز نیست. نباید حتماً خانواده و شغلت را رها کنی. نباید حتماً درون غاری بروی. فقط باید این را اولویت اول زندگی خود قرار دهی؛ و به شما این تضمین را می‌دهم که اگر به انجام آن مبادرت کنید، روند این پیشرفت سریع و محسوس

خواهد بود. البته این تلاش نباید با قصد «خودآگاه شدن» انجام شود، اگر چنین باشد، روند خودآگاه شدن خود را مسدود کرده‌اید؛ زیرا شما از قبل و هم‌اکنون خودآگاه هستید و وقتی فکر می‌کنید که باید خودآگاه شوید، دارید آن را به تعویق می‌اندازید. اگر به دنبال خودآگاه شدن باشید، به این معناست که این من - که سال‌هاست تلاش می‌کنید از دستش خلاص شوید - می‌خواهد خودآگاه شود، و البته که نمی‌تواند. این من باید کاملاً نابود شود، پس کسی باقی نمی‌ماند که بخواهد خودآگاه شود. در این هنگام است که چیزها به تدریج، و به خودی خود، اتفاق می‌افتند؛ و تو خودت را در حالت رهایی بدون ذهن می‌یابی.

من علاقه‌ای به جذب کردن صدها نفر ندارم؛ به جذب جویندگان کنجکاو؛ یا اینکه اجازه دهم مردم بیایند در اینجا بنشینند و به من نگاه کنند. فقط به آن معدود افرادی علاقه دارم که از زندگی در این دنیا به‌عنوان یک جسم خسته شده‌اند؛ چون حس می‌کنند که واقعیت مطلق، آگاهی محض، نیروانا، و هوش مطلق هستند، و حاضرند تمامی این مسیر را تا رسیدن به آن مقصود طی کنند. البته، آن‌ها هدفی در ذهن ندارند. آن‌ها به‌طور هم‌زمان (بدون برنامه‌ریزی و بدون فکر کردن به زمان و ...) زندگی می‌کنند، و جهان همیشه از آن‌ها مراقبت می‌کند. این اشخاص ذهن خود را از جسم و این جهان توهمی به بیرون می‌کشند، ذهن آن‌ها ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و این روند تا زمانی که به حالت بدون ذهن رفته و در آن باقی بمانند ادامه می‌یابد.

وقتی ذهنی نیست، من هم نیست. وقتی من نیست، جسمی هم نیست. وقتی جسمی نیست، دنیایی هم نیست. وقتی دنیایی نیست، عالم هستی هم نیست؛ و وقتی عالم هستی نیست، کارمایی، سامسکارایی، زندگی گذشته‌ای، تجسم دوباره‌ای، و خدایی هم، نیست. فقط خود است، و تو آن هستی.

دیگر نجنگ

بارها گفته‌ام که در واقعیت، هیچ اتفاقی برای کسی نمی‌افتد. حقیقت آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست. کسی متولد نشده، کسی نمی‌میرد، چون اصلاً کسی وجود ندارد. البته می‌دانم باور این حقیقت برای شما کار آسانی نیست.

وقتی پیرامونت را می‌نگری، اتفاقات ناگوار بسیاری را می‌بینی. رفتار نادرست انسان‌ها، کشتن حیوانات، و ...؛ اما چه کسی است که این‌ها را می‌بیند؟ این‌ها برای چه کسی اتفاق می‌افتند؟ تو آن **خود** فناپذیری، آگاهی محض و مطلق. این ذات حقیقی توست. برای این آگاهی چه اتفاقی می‌تواند بیفتد؟ بعضی از شما به خدا باور دارید - که شاید این یک اعتقاد تحمیلی باشد - خب حالا، این خدا - یا این آگاهی - چگونه می‌تواند سازوکار درست را وارد این جهان کند؟ البته که جایی برای آن نیست. چون تمام چیزی که هست، آگاهی است؛ و تو آن آگاهی هستی.

تو آن یگانه‌ای، همیشه بودی و خواهی بود. آن آگاهی مطلق، آن فضای بی‌کرانه‌ای که فقط **خود** را می‌شناسد و نه چیز دیگری را؛ و این **خود**، سعادت محض و مطلق و تام است. همیشه از این حقیقت آگاه باش. وقتی چیزی را نادرست و اشتباه می‌بینی، خودت را به دام بینداز: «این شرایط برای چه کسی نادرست به نظر می‌رسد؟» فقط خوبی، فقط کمال، فقط عشق و آرامش را ببین. هیچ چیز دیگری را تأیید نکن.

آنچه تو زندگی بر روی این سیاره می‌پنداری کسری از ثانیه در ابدیت است. امروز اینجایی و فردا نیستی. بله، این‌گونه به نظر می‌رسد؛ اما، چه کسی امروز اینجا است و فردا نیست؟ آنی که هرگز وجود نداشته؟ چون در حقیقت، نه فردایی هست و نه امروزی. اصلاً هیچی نیست. چگونه ممکن است که در هیچ، چیزی اشتباه باشد؟ می‌دانم بعضی از شما نمی‌توانید باور کنید که هیچی هستید؛ اما اگر می‌توانستید

بینید که حقیقتِ جسم شما چیست، می‌دیدید که فقط فضاست. این کالبد فیزیکی شما فقط فضاست، با ذره‌ای که دور محلی می‌چرخد. شما از هیچی ساخته‌شده‌اید.

زمانی که این هیچ بودن (خالی بودن) را درک کردید آزاد می‌شوید (درک کردن با دانستن فرق دارد. الان با خواندن این مطالب ما این را می‌دانیم، اما درک نمی‌کنیم). به همان میزان که حس می‌کنید هیچی هستید، به همان اندازه آزاد می‌شوید. آیا هم‌اکنون این حس‌رهایی را دارید؟ فقط زمانی می‌توانید این حس‌رهایی را داشته باشید که ذهن شما خالی از افکار باشد. تا زمانی که این تفکر مداوم وجود دارد، هرگز این حس‌رهایی را تجربه نخواهید کرد. چون آن افکار تبدیل به چیزها می‌شود.

وقتی ذهن فعال است، در این دنیا خلاق می‌شود و چیزهای مختلفی را خلق می‌کند؛ اما وقتی بدانیم که چیزها همیشه در حال تغییر هستند، با افزایش معنویت، دیگر از ذهن خود برای ایجاد و خلق چیزها استفاده نمی‌کنیم، بلکه از ذهن به‌عنوان ابزاری برای انهدام خودش بهره می‌گیریم. هنگامی که ذهن نابود شد، آنچه که شاهدِ خاموش خودش است، تو می‌شود. آنچه ماورای همه این پدیده‌ها است، تو هستی، خود خودت. تو آن شاهد و مشاهده شونده‌ای. آن، تو هستی؛ کسی جز تو نیست. تو باید ترس را کنار بگذاری. باید چیزها را بدون مشاهده کردن مشاهده کنی. چگونه این کار انجام‌پذیر است؟ به این شیوه که «تو می‌بینی، نگاه می‌کنی، لمس می‌کنی، استشمام می‌کنی، اما بدون هیچ‌گونه واکنشی؛ مانند تماشای یک فیلم.»

خواهی دید که چگونه زندگی خودش را برای تو آشکار کرده و می‌گسترده. چگونه خودش عنان کارها را به دست می‌گیرد. البته کماکان ظاهراً کارهایی بر عهده توست، اما باید آن‌ها را با مشاهده کردن به‌انجام برسانی. به این معنا که هرگز در یک وضعیت مادی غرق نشوی، هرگز اجازه ندهی که این دنیای نسبی، وضعیتی را

به تو دیکته کند، باعث شود شرایط مختلف، متفاوت از هم به نظر برسند. از آشکار شدن بیشتر زندگی و گسترده شدن آن نترس. ماهیت آن، رؤیا و توهمی بیش نیست؛ اما تو خودت باید به این ادراک برسی و تو با تسلیم کردن همه چیز به آن خود، یا با تمرین جستجوی خود، به آن خواهی رسید و این را درک خواهی کرد.

تسلیم برای برخی از شما ساده تر انجام می شود. وقتی تسلیم می شوی، به طور خودکار جستجوی خود می آید؛ چیزی در درون تو می گوید که این چه کسی است که تسلیم شده است. این سؤال خودش می آید. از رها کردن نترس، هرگز تنها نخواهی ماند. این عالم هستی دوست دوست؛ و زمانی که تو وظیفه خود را در قبال آن به انجام برسانی، همیشه از تو مراقبت خواهد کرد؛ و وظیفه تو همان تسلیم شدن است و اجازه دادن به عالم هستی برای مراقبت از تو.

در اینجا شاید یک مثال به درک بیشتر این موضوع کمک کند. مردی به غاری رفت؛ نسیمی خنک و پرتراوت از انتهای غار پوست او را نوازش می کرد. منشأ آن نسیم را جستجو کرد. او مردی چاق و فربه بود و حدود ۱۵۰ کیلوگرم وزن داشت. پس از کلی جستجو متوجه شد که نسیم از سوراخی کوچک می وزد. خواست از آن عبور کند و به منبع آن نسیم مطبوع برود، ولی موفق به انجام این کار نشد. اما آن چنان مسحور آن نسیم ملایم گشته بود که تصمیم گرفت منبع آن را تحت هر شرایطی بیابد. پس رژیم گرفت. لاغرتر شد، اما باز هم نتوانست بگذرد. بنابراین، همه چیز را رها کرد، شغلش را، خانه اش را، و هر آنچه که داشت را. فقط به فکر نسیم بود و منبعی که آن نسیم از آن تراوش می کرد. درنهایت، این رژیم سخت هیکل چاق و فربه او را به اندامی نحیف و استخوانی تغییر شکل داد و توانست سرش را از روزنه عبور دهد، اما به هنگام گذر بدنش در آن روزنه گیر کرد. حالا دیگر نه راه پس داشت و نه راه پیش! نه می توانست داخل برود و نه می توانست خارج شود. سرانجام خودش را رها کرد، گفت «هر چه که می شد را انجام دادم.

دیگر کاری از من بر نمی‌آید». بعد آن خود او را به درون روزنه کشید، و او به روشن‌بینی، خودآگاهی و اشراق رسید.

اگر دیگر نجنگی، تمایلی به تغییر دادن چیزها نداشته باشی، رها کنی، و به آن خدا، آن آگاهی، آن واقعیت مطلق و محض و تام، تسلیم شوی، خدا تو را به درون می‌کشد.

برای همین، معنویت واقعی برای همه نیست؛ زیرا بیشتر مردم آماده رها کردن همه چیز نیستند. هنوز می‌خواهند به چیزی بچسبند. آن‌ها وارد معنویت می‌شوند و البته بله این تمرین‌ها آن‌ها را پاک و خالص می‌کند. آن‌ها انواع تمرین‌ها را انجام می‌دهند، مدیتیشن و کندالینی و تانترا و پرانا یاماها و ... ولی متوجه نیستند که تمام این‌ها برآمده از ذهن است. آن‌ها فقط ایگوی خود را تقویت می‌کنند. بله، زندگی واقعی معنوی خیلی راحت است؛ فقط باید تسلیم شوی، رها کنی. باید بروی در بودا، یا آن خود، یا آگاهی، یا هر آنچه که دوست داری آن را بنامی، پناه بگیری. چگونه؟ نگذاری دنیا تو را به واکنش وادارد. تا زمانی که این دنیا و مسائل مربوط به آن حس قضاوت را در تو برمی‌انگیزد - که چیزی خوب یا بد است - به این معنا است که هنوز به آن چسبیده‌ای، و نبردی برای جنگیدن داری.

جستجوی حقیقت باید اولویت اول زندگی تو باشد. این‌طور نباشد که فقط شرایط نابسامان زندگی تو را به سمت و سوی آن سوق دهد. بسیاری از شما زمانی به جستجوی حقیقت روی می‌آورید که بیمار، درمانده و ناامید می‌شوید و اگر آن مشکل حل شود، شاد و خوشحال و رضایتمند می‌روید و همه چیز را فراموش می‌کنید. اما یادت باشد که همه چیز تغییر می‌کند، همیشه؛ و تو وقت زیادی را در این زندگی خود و این جسم فیزیکی فناپذیر نداری. اگر آگاه نشده باشی، آن وقت بدون جسم چه حسی خواهی داشت؟ حس عریان بودن، حس گم‌گشته بودن؛ و برای همین در جسم دیگری تجسم می‌یابی، دوباره و دوباره و دوباره؛ چون به این دنیا و تعلقات آن چسبیده‌ای.

پس، راز نهایی بیداری، رها کردن همه چیز است. تمام ایده‌ها، عقاید و ساختارهای فکری، تمام مراسم و مناسک و هر آنچه به آن چسبیده‌ای، همه را رها کن و آزاد شو. به هیچی نچسب.

همیشه ذهن‌ت را مورد سؤال قرار بده. هر چه به ذهن آمد، بگو «این برای چه کسی آمده؟ برای من. من کیستم؟ این منی که این‌ها را تجربه می‌کند کیست؟» حقیقت فقط با سکوت پیدا می‌شود.

ساکن (در سکوت و آرامش) باش و بدان من خدا هستم. من هرگز تو را فراموش نمی‌کنم، و تنهایت نمی‌گذارم. اینجا، من آگاهی است، واقعیت مطلق و محض است. من آن «من هستم» هستم.

شاگرد: در آن مثال غار، چه چیزی در اعماق غار بود؟

رابرت: حقیقت بود، خودآگاهی؛ اما شخص نمی‌توانست از میان آن روزنه عبور کند، چون من هنوز خودش را تسلیم نکرده بود. خودش را کننده می‌دانست. فکر می‌کرد باید رژیم بگیرد و وزن کم کند.

در رهایی و واگذاری و تسلیم کامل، آن **خود** تو را به درون مرکز قلبت می‌کشاند. آن غار، مرکز قلب بود. تو نمی‌توانی از آن روزنه عبور کنی، فقط می‌توانی خودت را تا دهانه آن پیش ببری و فقط زمانی که به چیزی نچسبیده باشی، از ایگوی خودت برای انجام کارها استفاده نکنی، هنگامی که هر آنچه که هستی و داری را رها می‌کنی و تسلیم محض می‌شوی، آن **خود** تو را در برمی‌گیرد، به درون قلب می‌کشد، و تو آزاد می‌شوی.

شاگرد: برای رهایی، رابطه میان تلاش و فیض الهی^۹ چیست؟

رابط: کمی از هر دو. ما در ابتدا تلاش می‌کنیم و وقتی جستجوی خود، تسلیم شدن، را تمرین کردیم؛ وقتی به اندازه کافی پیش رفتیم، آن فیض الهی عنان کارها را به دست می‌گیرد. فیض از نام‌های دیگر آن **خود** است. آن **خود**، همان فیض الهی است؛ اما این فیض زمانی آشکار می‌شود که تو تلاش کنی. خب، می‌دانم به‌نوعی متناقض به نظر می‌رسد.

کل معنویت تناقض است. تو باید تلاش کنی، و باید تلاش را رها کنی.

آیا این دنیا غیر واقعی است؟

یکی از سؤالاتی که بسیار از من پرسیده می‌شود، در مورد ماهیت این دنیاست. مردم متوجه نمی‌شوند که چرا می‌گوییم این دنیا غیر واقعی است.

این دنیا، آن‌طور که دیده می‌شود، غیر واقعی است. اما این دنیا به‌عنوان برهمن، به‌عنوان واقعیت محض، واقعی است.

یعنی اگر این دنیا را یک دنیا بینی، هیچ جوهره و اعتباری از خود ندارد. آن دائماً در حال تغییر است، هرگز مانند یک ثابته قبلش هم نیست. هیچ بنیان و زیرلایه‌ای ندارد. چگونه چیزی که همیشه متغیر است، می‌تواند واقعی باشد؟ اما زمانی که کسی برهمن را درک می‌کند، که به معنای واقعیت محض است، متوجه می‌شود که برهمن همان زیرلایه است، بنیان و اساس است. تصاویر این دنیا بر برهمن ظاهر می‌شوند. پس می‌گوییم که این دنیا برهمن است. اگر این‌گونه به دنیا نگاه کنی، واقعی است.

مثالی بزنم. اگر به سینما بروی و پرده نمایشی در آنجا نباشد، و فیلم را بدون پرده نمایش دهند، آن فیلم چگونه خواهد بود؟ تصاویری درهم و هرج‌ومرج و سردرگمی. هیچ‌کدام از چیزهایی که می‌بینی را درک نخواهی کرد.

اما وقتی پرده باز شود و تصاویر بر پرده ظاهر شوند، تو یادت می‌رود که آن پرده وجود دارد، و باور می‌کنی که آن تصاویر (فیلم) واقعی هستند. ولی اگر بخواهی آن تصاویر را بگیری، پرده به دستت می‌آید. برهمن همان پرده است. همه‌اش آن است، واقعیت محض. آن برای بیشتر ما نادیدنی است و نمی‌توانیم آن را ببینیم.

اما، تمام تصاویری که می‌بینی، فقط چون آن پرده آنجا است وجود دارند. یک انسان عادی هم، فقط آن تصاویر را می‌بیند و دنبال مادیات و این دنیای نسبی می‌رود، و فقط می‌تواند این دنیای نسبی را دیده و باور کند. اما جنانی، عارف،

فردی که ذره‌ای از روشن‌بینی (اشراق، نورانی شدن) را درک کرده است، می‌داند و درک می‌کند که همه‌چیز برهنه است. همه‌چیز آن واقعیت محض است.

و اگر بپرسند که «خب اگر تو یا شخصی را بگیرم (با دست) واقعاً تو یا آن شخص را گرفته‌ام؛ اما در سینما اگر پرده را بگیرم، متوجه می‌شوم که تصاویر بر پرده هستند. ولی موقع گرفتن یک شخص یا یک چیز، برهنه یا آن پرده را که نگرفته‌ام؟» و شما می‌گویید: «این چیزی است که تو می‌بینی. چون در این توهم فکر می‌کنی که چیزی یا شخصی را گرفته‌ای. فکر می‌کنی تو آن‌کننده کاری و داری کاری را انجام می‌دهی یا فکر می‌کنی که یک جسم هستی و باور داری که این برای تو واقعی است. این مثل یک خواب است. در خواب هم تو یکی دیگر را می‌گیری، اما حالا نمی‌گویی که خواب دیدن واقعی است، چون حالا بیداری و می‌دانی که آن فقط یک خواب بوده».

پس، همه‌چیز برهنه است. برای همین در متن مقدس نوشته که زمینی که بر آن ایستاده‌ام زمین مقدس است. چون همه‌چیز برهنه است، همه‌چیز خداست. همه‌چیز واقعیت مطلق است، واقعیت محض.

از نظر علمی هم می‌دانیم که همه‌چیز از مولکول است. مولکول‌هایی که در فضا شناورند، این فضای مابین مولکول‌ها است که مانند چسبی آن‌ها را کنار هم نگه می‌دارد. تو می‌توانی بگویی که آن فضا واقعیت محض است، برهنه است، آگاهی محض است.

مولکول‌ها هم از اتم‌ها ساخته شده‌اند، اتم‌ها هم در فضا شناورند. مقیاس فضای اتم‌ها برابر با فاصله بین ستاره‌هاست. وقتی به دنیا نگاه می‌کنی، این تصاویر را می‌بینی، و شما این فضاها را نمی‌بینید و آن‌ها در نظر نمی‌گیرید، آن‌ها را فراموش می‌کنید. این فضا، همان پرده (صفحه‌نمایش) است. این فضا، برهنه است. این فضا، واقعیت محض است؛ اما ما به واسطه جسم خود محدود شده‌ایم که فقط آن تصویر را ببینیم. ما شیفته دیدن این تصاویر هستیم. آن درخت، آن کوه، آن شخص. متوجه

نمی‌شویم که تمام این‌ها در فضا قرار گرفته‌اند و مانند این سیاره در فضا شناورند، مانند اتم.

هیچ چیز آن‌گونه که به نظر می‌رسد نیست. تأکید می‌کنم، هیچ چیزی آن‌گونه که به نظر می‌رسد نیست. هر آنچه که تو می‌توانی باور کنی، ببینی، یا تصور کنی، با حقیقت اصلی آن چیز متفاوت است؛ همه چیز متفاوت است.

اگر خودت را متشکل از تریلیون‌ها تریلیون اتم بدانی، متوجه می‌شوی که در یک حالت جریان مداوم قرار داری. هیچ چیز جامدی وجود ندارد و باز در اینجا تأکید می‌کنم، هیچ چیزی آن‌گونه که به نظر می‌رسد نیست.

یک مثال دیگر می‌زنم. زنی به درگاه خدا دعا می‌کرد «اوه خدایا، تو بزرگی و من کوچک، آیا تو هم چیزها را همان‌گونه می‌بینی که من می‌بینم؟ اطمینان دارم که تو چیزها را متفاوت از من می‌بینی»؛ و خدا گفت «بله دخترم، من همه چیز را متفاوت از تو می‌بینم» و بعد آن زن گفت «صد هزار سال برای تو چگونه است؟» و خدا گفت «دخترم، برای من یک ثانیه است». دختر گفت «اوووه، صد میلیون دلار برای تو چگونه است؟». خدا گفت: «آن برای من به اندازه ده سنت است». دختر کمی فکر کرد و گفت «خدایا، ممکن است یک سنت به من بدهی؟». خدا گفت «بله دخترم، یک ثانیه صبر کن». (خنده).

وقتی باور داری که این دنیا و اتفاقات پیرامون آن واقعی است، وقتی باور داری که چیزها واقعی هستند، وقتی باور داری این جسم تو واقعی است، باید مشکلاتی داشته باشی، و باید رنج بکشی. باید (مجبوری). چرا؟ خیلی ساده است، چون همه چیز در تغییر مداوم است. رنج می‌کشی چون چیزی که می‌خواهی را نمی‌توانی برای همیشه نگاه‌داری. چیزها می‌آیند و می‌روند. تنها واقعیت این دنیا، تغییر است. یک شخص آسیب‌دیده و درمانده این دنیا را همیشه به‌عنوان یک تهدید قلمداد خواهد کرد. او متوجه می‌شود شاید چیز دیگری هم در این دنیا باشد و به دنبال

یافتن حقیقت می‌رود. ولی متأسفانه بیشتر افرادی که کارها برایشان خوب پیش می‌رود و شرایط بر وفق مرادشان است - به خاطر تجربیات کارمایی (کارمای مثبت) - اهمیتی به داشتن یک زندگی معنوی نمی‌دهند. البته این موضوع برای همه یکسان نیست. به نظر می‌رسد این مشکلات هستند که انسان را به سمت زندگی معنوی سوق می‌دهند. همیشه همین‌طور بوده است.

تا وقتی شخصی فکر می‌کند یک بدن است، مشکلات می‌آیند. ممکن است در حال لذت بردن از زندگی باشی، و ناگهان فاجعه‌ای رخ دهد. ممکن است با ماشین تصادف کنی، یا با قطار؛ یا یک شیء پرنده به تو بخورد؛ هر اتفاقی ممکن است بیفتد. آنگاه از توهم درمی‌آیی و نمی‌دانی چه کنی.

یک شخص عاقل، حتی وقتی جریان زندگی هم برایش آرام است به سمت زندگی معنوی می‌رود. او منتظر این نمی‌ماند که اتفاق ناگواری رخ دهد و سپس درماندگی و بیچارگی او را به سمت حقیقت هدایت کند. او متوجه می‌شود که در پس این زندگی معنای عمیق‌تری نهفته است.

وقتی در درون خود به جستجو می‌پردازید، پاسخ تمامی سؤال‌های خود را در آنجا خواهید یافت؛ نه در بیرون، نه در دنیا. همیشه به یاد داشته باشید که دنیا آن‌طور که به نظر می‌رسد واقعی نیست. پس وقتی در دنیا دنبال چیزی می‌گردید، فریب می‌خورید.

حال می‌خواهی دنبال واقعیت بگردی؛ چگونه این کار انجام‌پذیر است؟ چگونه باید دنبال واقعیت گشت؟

با ساکت و خاموش ماندن. با ساکن ماندن. با خاموش کردن ذهن. با ساده کردن زندگی. با این‌که درگیر چیزهای زیادی در این دنیا نشویم و فعالیت‌های خود را کاهش دهیم. این‌گونه، وقت بیشتری برای خود داریم. دنبال لحظات تنها بودن باشیم. وقتی که تلویزیون روشن نیست، رادیو روشن نیست، تلفن زنگ نمی‌خورد،

وقتی در حال صحبت کردن با دوستان و همسایه نیستیم. خواهی دید از این لحظات با خود بودن، لذت بیشتر و بیشتر و بیشتری می‌بری، و در این لحظات است که سعادت و شادی را می‌یابی. سعادت واقعی. سعادت و شادی‌ای که از درون می‌آید، یعنی از واقعیت. نه آن سعادت‌تی که چنان متغیر است که امروز اینجا است و فردا نیست. بلکه سعادت و شادی واقعی، همیشگی. سعادت چنان ناب و خالص که جاویدان است.

زمانی که تو شروع به جستجوی این چیزها در درون خود می‌کنی، به طریقی مضمول فیض و مرحمت الهی می‌شوی که به‌سوی کتاب درست یا معلم درست یا محیط درست -جایی که باعث رشد معنوی تو می‌شود- هدایت می‌شوی. تا رسیدن به‌جایی که دیگر هیچ‌چیزی تو را آشفته نکند. چه مشکل خانوادگی باشد، چه محیط شغلی، و چه نابسامانی در دنیا، دیگر به این چیزها هیچ واکنشی نشان نمی‌دهی. فقط یک نظاره‌گری و آن را به حال خود رها می‌کنی.

شما به حس شکست‌ناپذیر بودن می‌رسید. حس زنده‌بودن همیشگی، و این که هیچ چیز قادر نیست هیچ‌وقت به شما آسیب بزند یا نابودتان کند. شما همیشه بوده‌اید و خواهید بود. به‌نوعی این را حس خواهید کرد. و از آن زمان به بعد، همیشه شاد و آرام خواهی بود و دیگر هیچ‌چیز نمی‌تواند باعث رنجش تو شود. تو خودت این کار را با خودت می‌کنی؛ هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای تو انجام دهد. البته من همه‌اش را خلاصه کردم، ولی درواقع، تا رسیدن به این حالت، تو تجربیات زیادی را پشت سر خواهی گذاشت.

تردیدها و ترس‌ها و بدگمانی‌های زیادی را تجربه خواهی کرد. در زندگی معنوی، بسیار اتفاق می‌افتد که تو می‌خواهی همه‌چیز را بالا بیاوری، می‌خواهی آن را دور بریزی. حس می‌کنی که جواب نمی‌دهد و به‌جایی نمی‌رسی. فکر می‌کنی که این‌ها همه‌اش چرندیات است، که این چیزها وجود ندارند، که چیزی به اسم زندگی معنوی وجود ندارد.

همه از این مراحل عبور می‌کنند. این را شبِ تاریکِ روح می‌نامند. حتی شاید تا مرز خودکشی پیش بروی. حس بسیار بد و وحشتناکی داری. تمام نیروهای تاریک از هر جهت بر تو هجوم می‌آورند و تو می‌خواهی همه این‌ها را بیرون بریزی، خلاص شوی، همه‌اش را فراموش کنی.

اما اگر به چیزی در درون واقعیت بچسبی، به جرقه‌ای از نور، این تاریکی تو را در نهایت ترک کرده و دوباره به آرامش می‌رسی. دوباره به هماهنگی و توازن می‌رسی.

و ممکن است بازهم اتفاقی برایت بیفتد. شاید سرطان یا ایدز بگیری. شاید ورشکست شوی؛ و باز هم به خودت می‌گویی «اگر زندگی معنوی این است، نمی‌خواهمش، به درد من نمی‌خورد». این را می‌گویی، چون نمی‌دانی چه اتفاقی در حال افتادن است.

اتفاقی که دارد می‌افتد این است که برای رشد کردن، و خود واقعی‌ات شدن، باید از تمام چیزهایی که در درون تو بوده‌اند به‌طور کامل فراتر بروی. از تمام چیزهای که در درون ما هستند. و خب، ما کلی از این چیزها داریم. تا خرخره پر از این چیزها هستیم. این چیزها؛ تصاویر، باورها، مفاهیم، ترس‌ها، شک‌ها و تردیدها، بدگمانی‌ها و ... هستند. وقتی داری خود را خالی می‌کنی، به نظر می‌رسد که همه‌چیز دارد بدتر می‌شود. تردیدها قوی‌تر و بدتر از هر زمان دیگری به نظر می‌رسند. این تغییری است که در حال وارد شدن به زندگی تو است.

اگر خودآگاهی می‌خواهی، باید از هر آنچه که تو را احاطه کرده‌اند خلاص شوی. از تمام چیزهایی که به آن‌ها چسبیده بودی، همه‌چیز. یعنی از نظر ذهنی آن‌ها را رها کنی. حتی اگر در جسمت اتفاقی افتاد، هیچ واکنشی به آن نشان نده. از نظر ذهنی، باید تمام چیزهایی که در تمام این سال‌ها تو را آزار داده‌اند را رها کنی. باید همه‌چیز را به خدا واگذار کنی. خودت را به‌تمامی و کاملاً خالی کن، کاملاً اینجا هم، این کار را با واکنش ندادن به اتفاقات انجام می‌دهی. اجازه نمی‌دهی این دنیا

تو را در برگیری، و چیزی به تو نشان دهد. به همین صورت می‌چسبی و می‌چسبی؛ به «هیچی» می‌چسبی. بیشتر و بیشتر هیچی می‌شوی. دیگر نگران نمی‌شوی. سپس، ناگهان نوری در درون خود می‌بینی. این نور، شادی و سعادت و آرامشی وصف‌نشدنی برای تو به ارمغان می‌آورد. این نور، رشد می‌کند. نور درون قلبت. نور هزاران خورشید. تو همه‌چیز را به این نور می‌دهی و دیگر نمی‌ترسی. اکنون تو رهاشده‌ای.

بسیاری از شما می‌توانید هم‌اکنون این رهایی را حس کنید. چه حس شگرفی است. یکی دیگر از نام‌های این رهایی؛ سکون، خاموشی، و سکوت است. تا زمانی که ذهن فعال است و تو فکر می‌کنی و فکر می‌کنی، هرگز نمی‌توانی سکوت ژرفناک آزادی را درک کنی. اما تو یاد گرفته‌ای که فکر نکنی، چیزی را تحلیل نکنی، یا نخواهی از چیزی سر دربیآوری؛ همین‌طور که هستی، کاملی. دیگر تنها نیستی. به تدریج حس می‌کنی که تمام جهان از تو بیرون می‌آید. خلقت از ذهن تو بیرون می‌آید. تمام خلقتی که می‌بینی از خود تو بیرون می‌آید. تو کشف کرده‌ای که خالق، خودت هستی. تو آن **خود** هستی، آن واقعیت محض و مطلق، نیروانا، یگانگی محض. چیز دیگری برای تو وجود ندارد. همه‌چیز درست است. هیچ اشتباهی در کار نیست. این جهان خداست، و همیشه **خود** تو بوده. تو آن هستی. هرگز تویی وجود نداشته، هرگز دنیایی وجود نداشته. این جهان در درون توست. تو حضور همه‌جایی هستی، تو آن واقعیت مطلق هستی. همه‌جا هستی. تو «من هستم» هستی. من آن «من هستم» هستم.

بیاید (با حاضرین) مدیتیشن «من هستم» را تمرین کنیم. چشم‌های خود را بسته و بر روی تنفس خود متمرکز شوید. از تنفس خود آگاه شوید. تنفس خود را مشاهده کنید. طبیعی و معمولی نفس بکشید. حالا از خود بپرسید: «این مشاهده‌کننده (شاهد) کیست؟ چه کسی است که دارد این تنفس را مشاهده

می‌کند؟» و جواب می‌آید: «من هستم». نفس را به درون ببر و بگو «من» و به بیرون بده و بگو «هستم». به درون بده و بگو «من»، به بیرون بده و بگو «هستم».

با هر نفس، با هر «من هستم»، حس کن که عمیق‌تر و عمیق‌تر در درون خودت می‌روی. بگذار بدنت چنان حل شود که فقط «من هستم» وجود داشته باشد، و نه هیچ چیز دیگری. (این مدیتیشن در جای دیگری از کتاب به صورتی کامل‌تر توضیح

داده شده است)

(سکوتی طولانی)

یک عارف چگونه زندگی می کند

بسیاری می پرسند: «اگر من آزاد شوم - که البته این درست نیست، چون همین حالا هستی - اگر بیدار شوم، ذهن از بین می رود، در آن صورت آیا می توانم بدون ذهن زندگی کنم؟»

این را بارها گفته ام، اما درکش سخت است، چون درک آن با فکر محدود و بسته بسیار سخت می شود. آن ها می گویند عارف را می بینند که مثل بقیه عمل می کند، اگر عارف ذهن ندارد، چگونه فکر می کند؟ چگونه برای زندگی برنامه ریزی می کند؟ چگونه تصمیم می گیرد؟

دو پاسخ وجود دارد. یکی از حس قطعی می آید، و یکی از حس نسبی، و هر دو جواب هم چرند هستند (خنده شاگردان). چه کسی است که این سؤال را می پرسد؟

عارف می داند که ذهنی نیست، و عملی هم نیست. هیچ عملی انجام نمی شود. اصلاً و مطلقاً حرکتی وجود ندارد. البته به نظر می رسد که عارف حرکت می کند و می خورد و می آشامد و اینجا و آنجا می رود، تلویزیون تماشا می کند و

ما ظاهراً در دو جهان زندگی می کنیم. یکی دنیای حرکتها است، و دیگری دنیای خدا، که می توانیم آن را دنیای بدون حرکت نیز بنامیم، - غیر دوگانگی. ولی هر دوی اینها یکی هستند، واقعاً دو تا نیستند، فقط دو دنیای متفاوت به نظر می رسند. به نظر می رسد که افرادی اینجا نشسته اند، به نظر می رسد که من دارم حرف می زنم، اما من درک می کنم که اتفاقی در حال افتادن نیست.

این، توضیح می دهد که چرا افرادی چون رامانا کریشنا، ماهارشی، نيسارگاداتا و ديگران می توانستند چنان بیماری های حادی همچون سرطان و ... داشته باشند و

آن چنان بخندند. در واقعیت، سرطانی وجود ندارد. کسی نمی‌میرد. اما در دنیای نسبی، به نظر می‌رسد که تمام این اتفاقات می‌افتند.

تا وقتی با حواس خود کار می‌کنی، می‌توانی این دنیای پدیده‌ها را دیده، شنیده، لمس کرده، استشمام و احساس کنی. اینجا تو باور داری که کننده کار هستی. وقتی که بیدار شدی، کننده کاری هم نیست. کسی باقی نمی‌ماند که چیزی را تجربه کند. به نظر پارادوکس می‌آید، اما واقعیت محض است. هیچ اتفاقی در حال رخ دادن نیست، کسی هم کاری انجام نمی‌دهد.

همچنان که این موضوع را درک می‌کنید، دیگر به چیزی نمی‌چسبید (عدم وابستگی)، واکنشی نشان نمی‌دهید. شما چشم‌اندازی از آنچه واقعاً هست به دست می‌آورید. بدون دلیل آرام و شاد می‌شوید. در مورد این دنیای نسبی مثال‌هایی ارائه شده است. مثلاً رها کردن تیری در هوا؛ و حتی اگر بعد از رها کردن آن تیر، روشن‌بین و آگاه شوید هم، نمی‌توانید آن تیر را متوقف کنید. این تیر، همان جسم فیزیکی و دنیای مادی شما است، شما آگاه شده‌اید، اما این تیر تا جایی که به هدف بخورد، به راه خود ادامه می‌دهد.

استاد می‌داند که کننده کار نیست، می‌داند که اتفاقی در جریان نیست، اما به نظر می‌رسد که بدنش کارهایی را انجام می‌دهد. بدن مانند آن پیکانی است که در هوا پرتاب شده، تا آنجا که به هدفش می‌خورد، و اینجاست که بدن عارف از کار می‌افتد و دیگر به‌عنوان یک بدن، عمل نمی‌کند.

مثال دیگر، چرخ کوزه‌گری است. وقتی کار کوزه‌گر تمام شد، پا را از روی چرخ کوزه‌گری برمی‌دارد، یا برق موتور آن را قطع می‌کند. اما چرخ کماکان می‌چرخد، بدون برق یا بدون ضربه پا.

و بدن یک عارف هم به این صورت عمل می‌کند. این بدن کارمای زندگی‌های گذشته که آماده تجربه شدن در این تجسم‌پذیری هستند را می‌گذراند و کارماهای

زندگی‌های قبلی را کامل می‌کند. به همین دلیل است که به نظر می‌رسد این بدن دارد کارهایی را انجام می‌دهد و حرکت می‌کند، تا زمانی که از کار می‌افتد. تا جایی که به عارف مربوط است، تفاوتی بین داشتن یا نداشتن یک جسم نیست، هر دو برای عارف یکی است. این تفاوت، در انظار دیگران است. مردم هستند که تغییر را می‌بینند؛ اما در حقیقت و در واقعیت، تغییری وجود ندارد.

بیاید در این مورد متنی از یکی از کتاب‌هایی که درباره رامانا ماهرشی نوشته شده را بخوانیم (کتاب: روز به روز با ماهرشی). ماری (یکی از شاگردان) تو می‌خوانی؟

(و ماری چنین می‌خواند) «عصر به باگوان (ماهرشی) متنی را در روزنامه ساندی تایمز نشان دادم که در آن، دکتر ماهاداوان به‌عنوان اثبات وجود موکتا (جیوان موکتا یا موکتا در آدوایتا ودانتا شخصی است که به خودآگاهی کامل رسیده. به موکشا، یعنی اشراق یا روشن‌ضمیری یا روشن‌بینی یا استادی، رسیده است) و بحث بر سر وجود اختلاف‌نظرها در مورد انواع مختلف موکتی (آزادی و رهایی معنوی)، متنی را از تجربه شخصی خودش با یکی از نوشته‌های شری شانکارا نوشته. در نوشته شانکارا، مثال‌های مختلفی از این‌که عارف چگونه بدون ذهن زندگی می‌کند وجود دارد. درست مانند چرخ سفالگری، عارف هم بدون این فکر که کننده کار است، ادامه می‌دهد. درک چگونگی امکان این، سخت است. در آن مثال‌ها، عارف مانند کودکی عمل می‌کند که از خواب بیدار شده و غذا می‌خورد، و صبح بعد یادش نمی‌آید که دیروز چه خورده. البته این توضیحات برای عارف نیست، او می‌داند و شکی ندارد. او می‌داند که این بدن نیست، و در حال انجام هیچ کاری نیست. هرچند شاید بدنش در حال انجام کاری باشد. این توضیحات برای کسانی هستند که عارف را یک بدن می‌بینند.»

ممنون ماری. این‌ها جالب هستند. چون بعضی از شما فکر می‌کنید که اگر خودآگاه شوید، بی‌ارزش می‌شوید، هیچی می‌شوید. دیگر نمی‌توانید عمل کنید؛ اما حالا می‌بینید که عملکرد شما متوقف نمی‌شود. فقط متوجه می‌شوید که این شما

نیستید که دارید عمل می‌کنید. شما کاملاً آزاد و رها خواهید بود. شاد، در آرامش، با لذت، پر از سعادت، و با این حال، آن کارها هم چنان در جریان است.

سؤال دیگری که پرسیده می‌شود این است که «چرا یک عارف، دنیا را اصلاح نمی‌کند؟» خب چون آنجا کسی نمانده که بخواهد کاری بکند. اگر من نابود شده، چه کسی مانده که چیزی را بهتر یا اصلاح کند؟ و چه چیزی مانده که نیاز به بهتر شدن یا اصلاح شدن داشته باشد؟ در چشمان عارف، بیماری و سلامتی وجود ندارد، و اصلاً هیچ کاری برای انجام شدن وجود ندارد.

بسیاری از افرادی که این آموزه‌ها را دنبال می‌کنند، پس از مدتی می‌هراسند. چون باور می‌کنند که دارند دلایل خود را از دست می‌دهند. ذهن خود را از دست می‌دهند؛ و این دقیقاً اتفاقی است که قرار است و باید بیفتد. باید هم ذهن خود را از دست بدهند. به شما یاد داده شده که از دست دادن ذهن یعنی دیوانگی. اشکال ندارد، بگذارید من دیوانه باشم.

این ذهن است که تو را به این دنیا چسبانده است. ذهن است که تو را احساساتی می‌کند، دلیل استرس‌ها، دلواپسی‌ها، شک و تردیدها، عصبانیت‌ها، و ... ذهن توست. تمام این واکنش‌ها از ذهن می‌آیند. خب، پس آیا از دست دادن ذهن فوق‌العاده نیست؟ دیگر چیزی نخواهد بود، و هیچی بودن مطلق است که باقی می‌ماند.

وقتی از واژه هیچی بودن استفاده می‌کنم هم بسیاری از شما می‌هراسید. چون فکر می‌کنید اگر هیچی باشید هیچ‌گونه عملکردی نخواهید داشت. همانند یک گیاه یا تکه سنگ خواهید شد؛ اما ما در مورد بدن تو صحبت می‌کنیم، نه خودت. بگذارید دوباره بگویم: بدن تو در حال انجام دادن کاری است که برایش به زمین آمده. آن اصلاً ارتباطی به تو ندارد.

اگر قرار است بدن تو سرطان بگیرد و نهایتاً از آن سرطان بمیرد، این چه ارتباطی به تو دارد؟ و تو چه کاری به این داری؟ تو آن بدن نیستی، تو آن شخص نیستی.

حتی وقتی به این چیزها فقط فکر می‌کنی، رهایی را احساس می‌کنی. زمانی که درک کنی که این بدن، تو نیستی، واقعاً چه تفاوتی برای تو می‌کند که این بدن چه تجربیاتی را بگذرانند؟ پس این قدر خودخوری نکن و این قدر نگران این موضوع نباش.

و هنوز بعضی از شما می‌گویید «خب، من نمی‌خواهم این بدن رنج ببرد. بیماری مرگبار یا ورشکستگی یا طلاق و این‌ها را تجربه کند.» واقعاً نمی‌بینی که با چنین فکری، چه می‌کنی؟ با این فکرها، یعنی هنوز باور داری که این بدنی. واقعاً این را نمی‌بینی؟

تا زمانی که این افکار را دارید، تا وقتی که می‌خواهید این بدن را نجات دهید، یا مشتاق این هستید که اتفاقی رخ دهد یا ندهد و ... ، یعنی باور دارید که این بدن هستید. اگر فقط به این ادراک می‌رسیدید که این بدن نیستید، هرگز چیزی نبود که در معرض آسیب باشد. کسی برای صدمه دیدن وجود نداشت. آنچه را که تو به‌عنوان صدمه یا آسیب می‌بینی، فقط یک ظاهر است. واقعی نیست. البته برای کسی که فکر می‌کند این بدن است و خود را کننده کار می‌داند، واقعی است. این را که دیگر باید بدانید، این بدن کارمای خود را خواهد گذرانند، اما برای تو کارمایی نیست.

تو کاملاً آزاد هستی، آگاهی محض هستی. این، واقعیت توست، هم‌اکنون. برخی از شما باور دارید که روزی این ذات واقعی شما خواهد آمد و شما را به اشراق و روشن‌بینی و آگاهی خواهد رساند. چیزی به اسم آگاه شدن وجود ندارد. تو پیشاپیش خودآگاه هستی.

غیرممکن است که فردایی باشد، چون زمانی وجود ندارد، چون تو آن **خود** بی‌زمان هستی. زمان فقط برای انسان، این بدن، این ذهن، وجود دارد؛ اما تو زمان و مکانی نداری.

خودت را با **خود** واقعیات هویت بده (خودت را آن **خود** بدان). یک تمرین مفید برای انجام این کار این است که هر زمان هر حسی آمد، یا هر آنچه که مرتبط با بدن فیزیکی تو بود، بلافاصله به خودت یادآور شوی «من این بدن نیستم. من این ذهن نیستم. من این ایگویی که به نظر می‌آید چیزی را می‌خواهد یا نیاز دارد که چیزی متفاوت - از هر آنچه که اکنون هست - باشد نیستم، من این **من** که مشکلاتی دارد یا نیاز به کشیش دارد یا احتیاج به روان‌درمانگر و ... دارد نیستم». تو آن شخص نیستی.

می‌دانم که می‌گویید «ترجیح می‌دهم تجربه خوب داشته باشم تا بد». دقیقاً مشکل همین جاست! باز هم دارید خرابش می‌کنید، چون باور دارید که آن تجربه کننده هستید. واقعاً نمی‌بینید که هر زمان که این‌گونه فکر می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ برای هر خوب، بدی هست. برای هر بد، خوبی هست. برای هر بالایی، پائینی هست، برای هر پیشرفتی، پسررفتی هست. البته شما هر آنچه خوب می‌نامید را تجربه خواهید کرد، اما پس از مدتی ورق برمی‌گردد و تجربیات ناخوشایند نیز از راه خواهند رسید. ماهیت این دنیای فیزیکی دوقطبی بودن آن است. برخی بر این باورند که عصر طلایی در راه است و این عصر نوین با آرامش و صلح و عشق همگانی همراه خواهد بود. اما هرگز این‌گونه نیست. این دنیا با این روش کار نمی‌کند. این چرخه بارها و بارها تکرار می‌شود، و هرگز تمام نخواهد شد.

برای همین است که در هر عصر و دوره‌ای و در هر نسلی، فقط افراد معدودی خودآگاه می‌شوند و مابقی چرخه کارما را پیش روی خود خواهند داشت. این دنیا همانند چرخه‌ای تکرار و تکرار می‌شود. پس هر زمان فریب خوردید و تجربیات خوب خواستید، در توهم قرار دارید. شما باید فراتر از همه این‌ها بروید. نباید آرزوی تجربه خوب، یا تجربه بد، داشته باشید. درنهایت کسی نیست که چیزی را تجربه کند.

این فکر را هم نداشته باشید که روزی این بدن را ترک خواهید کرد و آزاد خواهید شد. چون در این صورت هم، خود را آن تجربه کننده می‌دانید. اگر هم‌اکنون رهایی را تجربه نکنید، با ترک جسم نیز آن را تجربه نخواهید کرد.

شما باید الان بیدار شوید، نه فردا، نه وقتی بدن خود را ترک کردید، نه در زندگی بعدی؛ تمام این تصورات را فراموش کنید. باید هم‌اکنون بیدار شوید. هم‌اکنون رها شوید. دقیقاً همین حالا که دارید این‌ها را می‌خوانید.

همیشه به آن حقیقت نهایی برگردید «من هستم. من این یا آن نیستم، من هستم. من هستم» اجازه ندهید ذهنتان فراتر از این افکار را داشته باشد. از هر روشی استفاده کنید تا ذهن خود را از تجزیه و تحلیل بازدارید. حتی وقتی فکر می‌کنید که «بهترین روش برای آزاد شدن چیست»، دارید خرابش می‌کنید. فقط ذهن را خالی نگه‌دارید. آن روش خودش به سمت شما می‌آید.

اگر واقعاً در این مسیر باشید، صبح که از خواب بیدار می‌شوید، ندایی در درون شما خواهد گفت که چه کنید. مجبور نیستید خود را وادار به انجام مدیتیشن یا انجام روش جستجوی خود کنید. بعضی از شما این حالت را دارید و می‌گویید «وقتی بیدار می‌شوم، حتی قبل از این که شروع به فکر کردن کنم، چیزی هست که به من می‌گوید که من این بدن نیستم. خودش می‌آید». نباید هیچ‌گونه اجباری برای روشن ضمیر شدن وجود داشته باشد. هر زمان که این اجبار وجود داشته باشد، در واقع خودتان را از آن دور نگه می‌دارید.

طبیعی باشید. همه بحث‌ها در مورد حقیقت، فقط تلف کردن وقت هستند. این که در مورد روش خوب، واقعیت و عدم واقعیت، خوب و بد و ... بحث می‌کنیم، اتلاف وقت است. نمی‌بینید که در این کار، از ذهن استفاده می‌کنیم؟ یعنی دارید ذهن را تقویت می‌کنید، نه ضعیف‌تر.

روش نابود کردن ذهن، قطعاً استفاده از آن نیست. عضوی فعال در بحث بودن، یک سخنگوی عالی بودن، حفظ کردن متون و ... نیست. آن فقط با سکوت انجام‌پذیر است.

البته این هم نیست که دیگر نباید حرف بزنید. یادتان باشد که بدن شما کاری که باید را، انجام می‌دهد. پس اگر بنا بر سخن گفتن باشد، سخنان درست را خواهید گفت. البته باید همیشه هم‌زمان باشید. در این هم‌زمانی احساس خواهید کرد که شما آن گوینده، آن بدن، و ذهنی که سخن می‌گوید، نیستید؛ درحالی که دارید سخن می‌گویید و عمل می‌کنید؛ یعنی کاری که باید انجام دهید را، انجام می‌دهید.

در خاطر هست که افراد زیادی همه‌روزه به دیدن رامانا ماهرشی می‌آمدند، بر پای او افتاده و می‌گفتند «استاد، تو جان دخترم را نجات دادی. او در حال مرگ از سرطان بود و وقتی من به تو فکر کردم، او شفا یافت»؛ و رامانا آهسته به حاضرین می‌گفت «این چه می‌گوید؟ من کاری نکردم!» اما هرگز به مریدی که فکر می‌کرد ماهرشی او را درمان کرده، این را نمی‌گفت. چون نمی‌خواست او را مأیوس کند.

او هرگز ادعای انجام دادن کاری را نکرد. در یکجا نشسته بود. به‌ندرت جایی می‌رفت، به‌جز اینکه وقتی جوان‌تر بود گهگاهی کوهنوردی می‌کرد. مردم از سراسر جهان به او نامه می‌نوشتند و می‌گفتند وقتی به عکس او نگاه کرده‌اند درمان و ثروتمند و این چیزها شده‌اند؛ و او فقط لبخند می‌زد.

همه‌اش یک خواب است

همیشه صبح‌ها سگ خودم را به پارکی می‌برم. گاهی یک زن مسن جالبی با من هم‌مسیر می‌شود. او پیش‌زمینه معنوی قدرتمندی دارد و ما در مورد این موضوعات با هم صحبت می‌کنیم. امروز صبح سؤالی پرسید که مایلیم آن را در اینجا هم مطرح کنم. او گفت «رابرت، تو می‌گویی که این دنیا یک پدیده است و در یک تغییر همیشگی و دائم. می‌گویی که آگاهی، واقعیت مطلق است، زیرلایه و بنیان تمام وجود است. خب، می‌توانیم تأیید کنیم که این دنیا در تغییر دائم است، چون این را می‌بینیم؛ اما چگونه آگاهی را تأیید کنیم؟ از کجا بدانیم که آن هم متغیر نیست؟»

خب، شما می‌دانید که وجود دارید، درست است؟ هر کسی از وجود خودش آگاه است. وقتی می‌خوابید، و در حالت خواب عمیق هستید، شما وجود دارید، اما این دنیا وجود ندارد. (تو وجود داری، از هر چه که مطمئن نباشی، از اینکه وجود داری مطمئن هستی).

تا جایی که به تو مربوط است، این دنیا فقط در زمان بیداری تو وجود دارد؛ اما وقتی تو به خواب می‌روی، این دنیا برای تو وجود ندارد و تو در حالت خواب بدون خواب دیدن هستی. این حالت خواب بدون خواب دیدن، مانند عرفان است، مانند خودآگاهی است، با این تفاوت که تو آگاهی داری. اما وجود تو را نمی‌توان انکار کرد، چون وقتی بیدار می‌شوی، می‌گویی «خواب خوبی داشتم». این وضعیت خواب بدون رؤیا، مثل وضعیت مرگ است؛ یعنی به تو نشان می‌دهد که وقتی بمیری، چه حالتی خواهی داشت. زمانی که می‌میری، با سال‌های زمینی حدود ۲ تا ۴ هزار سال در چنین حالتی می‌مانی. پس اولین حالت (وضعیت) آگاهی، حالت خواب بدون خواب دیدن است، و تو در این حالت وجود داری و وقتی که خواب می‌بینی هم وجود داری. به خواب‌هایت نگاه کن.

فردی خواب می‌بیند که ازدواج کرده، همسرش سرطان دارد، و می‌میرد، و بعد به دیدن من می‌آید و می‌پرسد «حالا چه کنیم؟ همسرم تاکنون ده عمل داشته و به‌زودی از سرطان می‌میرد»؛ و من می‌گویم «تنها کار درستی که می‌توانی بکنی این است که به درون خودت برگردی و واکنشی به آن نشان ندهی، چون همه‌چیز از پیش تعیین شده است». او به من نگاه کرده و می‌گوید «این پاسخی عملی نیست، من یک جواب عملی می‌خواهم» و من می‌گویم «بهترین جوابی که می‌توانم بدهم همین است. این دنیا یک خواب است، طاقت بیاور، به‌زودی بیدار می‌شوی» اما او با این جواب‌ها راضی نمی‌شود، چون عمیقاً در این خواب فرو رفته است.

همیشه این را به خاطر داشته باش که تو در حال خواب دیدن این دنیا هستی، همه این‌ها در خواب اتفاق می‌افتند. در خواب تو، آسمانی هست، گل‌ها، یک ماه، انسان‌ها، و ... هستند؛ درست مانند این دنیا. البته به نظر می‌رسد که این خواب واقعیت بیرونی دارد، اما اگر بررسی کنی، می‌بینی که همه‌اش در ذهن تو واقعی به نظر می‌رسد. وقتی خواب می‌بینی، به‌عنوان بیننده خواب وجود داری. حالا در آن خواب یکی می‌آید و می‌گوید «ببین، بحران اقتصادی در پیش است، بانک‌ها از بین خواهند رفت». تو هم که پول در بانک و بورس گذاشته‌ای می‌پرسی «چه کار کنم؟» و هر دو تصمیم می‌گیری که به دیدن رابرت بروید. بله، به دیدار من می‌آیید و من هم که می‌گویم «خب، می‌توانی دو کار بکنی. پولت را از بانک برداری و یک آشرام بزرگ بسازی که به بقیه کمک کنی حقیقت را ببینند، این حقیقت که همه این‌ها فقط یک خواب است. راه دوم این‌که پولت را به فقرا و بی‌خانمان‌ها بدهی و این‌گونه دیگر پولی نداری که نگران آن باشی».

و البته که هر دو می‌گویند «چی؟ دیوانه شده‌ای؟» این، نسخه‌ای از داستانی در مورد مسیح بود. داستان نیکودموس که فردی بسیار ثروتمند بود. او خجالت می‌کشید نزد مسیح برود، چون از آن یهودی‌های مذهبی متعصب بود و این افراد غالباً سفت‌وسخت به عقاید خود می‌چسبند. به‌هرحال، نیمه‌شب به‌صورت پنهانی

نزد مسیح رفت و گفت «استاد، برای ورود به پادشاهی خدا چه باید بکنم؟» (ورود به پادشاهی خدا یعنی خودآگاه شدن)؛ و اگر یادتان باشد، مسیح به او گفت «پولت را به فقرا بده و دنبال من بیا». نیکوادموس نتوانست این را درک کند و رفت؛ و این پایان داستان بود.

حال به داستان خودمان باز می‌گردیم، به آن خواب. من به هر دو نفر می‌گویم «این فقط یک خواب است، واقعاً نمی‌بینید؟» و هر دو می‌روند.

سپس یکی دیگر در خواب (همین دنیا) نزد من می‌آید و می‌گوید «رابرت، من خیلی عصبی هستم. به هیچ‌کس اعتماد ندارم. دوستی هم ندارم. اعتماد به نفس و خودباوری پایینی دارم و خود را کوچک و حقیر می‌بینم. چه باید بکنم؟» و من به او می‌گویم «به درون برگرد، آن وقت آزاد و رها می‌شوی، چون این‌همه‌اش یک خواب است» و او هم سر خودش را تکان می‌دهد و می‌رود.

پس در تمام مدت خواب می‌بینی، اما بعد بیدار می‌شوی، و همه‌اش رفته است. هرگز اتفاقی نیفتاده، همسرت هرگز سرطان نداشته، بحران اقتصادی وجود نداشته، هرگز عصبی نبودی؛ اما تو در حین خواب دیدن، وجود داشتی. پس، در حالت خواب بدون خواب دیدن، در حالت خواب خواب دیدن و در این حالت بیداری، وجود داری - یک وجود ثابت. پس می‌بینی که بخشی از تو، وجود و هستی همیشگی دارد. آن، «من هستم» است؛ آن، خود است؛ آن، آگاهی است. بقیه چیزها همه توهم هستند، می‌آیند و می‌روند، همیشه در حال تغییر و تغییر و تغییر هستند. تو هستی که واقعی هستی؛ آنچه به نظر می‌آید که اتفاق می‌افتد، غیرواقعی است. خودت را با آن خود واقعی هویت بده، نه با غیرواقعی. هر آنچه که می‌بینی را واقعیت ندان. تنها اختیاری که داری برگشتن به درون و واکنش نشان ندادن به شرایط است و این‌گونه جای تو امن خواهد بود. روزی از این خواب بیدار می‌شوی، چون این هم یک خواب است و تو در آن صورت رها خواهی بود.

به محض این که خودت را آن واقعیت محض و آگاهی دانستی، تمام ترس‌ها کنار می‌روند، تمامی شک و تردیدها و تفکرات نادرست تو را ترک می‌کنند و تو رهایی می‌یابی؛ و این تنها انتخابی است که تو داری، تنها اختیار تو. بقیه چیزها همه از قبل تعیین شده‌اند.

پس تنها انتخاب تو این است که یا می‌توانی خودت را با این خواب‌وخیال هویت دهی یا با آن آگاهی محض. اگر با آگاهی بمانی، دیگر به شرایط واکنش نشان نمی‌دهی، چون متوجه می‌شوی که هر چیزی فقط برای مدتی کوتاه و گذرا وجود دارد و بعد ناپدید می‌شود. در نتیجه، چیزی تو را نگران و آشفته نمی‌کند، از چیزی تحریک نمی‌شوی و ناراحتی و آزرده‌گی و احساساتی از این دست، تو را برای همیشه ترک می‌کنند.

به این سیاره نگاه کن. تمدن‌های زیادی در این سیاره وجود داشتند و سپس نابود شده‌اند. همین چند سال پیش، شهری ناشناخته که ۵۰۰۰ سال قدمت داشت در مصر کشف شد. کتیبه‌ای در آنجا بود که روی آن نوشته شده بود «من شاه فلانی هستم و این‌وآن، و این شهر من است، و همیشه آباد خواهد بود» و حالا هیچ نشانه‌ای از آن وجود ندارد. امروز هم ما فکر می‌کنیم باید دنیا را جای بهتری کنیم، آن را نجات دهیم و از این حرف‌ها. این دنیا کارمای جمعی خودش را دارد. آن دارد از یک مرحله می‌گذرد. وظیفه تو نجات خودت است. اگر داخل ساختمانی که آتش گرفته، باشی، دیگر صبر نمی‌کنی که نقاشی روی دیوار را تحسین کنی، بلکه جان خود را برمی‌داری و با نهایت سرعتی که داری از آنجا فرار می‌کنی. حالا هم که وقت زیادی نداری، پس چرا این بازی زندگی را بازی می‌کنی؟ چرا آن را تا به این اندازه جدی گرفته‌ای؟ بیا با تمام سرعتی که می‌توانی، خودت را پیدا کن و رها شو.

سؤالی هست؟

پرسشگر: می‌توانی در مورد دلسوزی بگویی؟ یکی از دوستان من در بیمارستان است. به‌زودی به دیدنش می‌روم. حس دلسوزی طبیعی نسبت به رنج‌های او دارم؛ و نمی‌دانم برای او چه کنم یا به او چه بگوییم، به‌جز این که آنجا در کنارش باشم.

رابرت: تو خودبه‌خود این دلسوزی را داری و این خیلی خوب است. شما باید با دلسوزی زیاد، هر طور که می‌توانید به یکدیگر کمک کنید. البته باید از این حقیقت هم آگاه باشی که در حقیقت نه رنجی وجود دارد و نه مرگی. ولی تو نمی‌توانی این‌ها را به او بگویی، چون او واقعاً در حال درد کشیدن است. پس باید هر طور که می‌توانی به او کمک کنی و دلسوزی و همدردی زیادی برای او داشته باشی.

یادت باشد که هر کاری می‌کنیم، از پیش تعیین شده است. اگر قرار است دلسوزی داشته باشی، خواهی داشت. منظورم این است که نگران آن نباش. فقط کاری که باید انجام بدهی را انجام بده. به حقیقت بچسب، حقیقت را درک کن. «من این بدن نیستم. این یک خواب است، اما واقعی به نظر می‌رسد». اما باز هم، این‌ها را به او نگو. او رنج می‌کشد و تو باید به او کمک کنی.

هر چه دلسوزی بیشتری داشته باشی، بهتر است. اما قرار نیست روی پشت‌بام بروی و جار بزنی که «من دلسوزم، من یک شخص عاشقم». بلکه بیشتر اوقات خاموشی. از روی اعمال است که تو را می‌شناسند.

پرسشگر: این یعنی اگر همه‌چیز را آن **خود** ببینیم درواقع این دلسوزی برای **خود** است.

رابرت: فقط یک **خود** وجود دارد، و حسی که نسبت به دیگری داری، نسبت به خودت داری. این، یک پیش فرض تعریف شده است. هر آنچه با دیگری می‌کنی، داری با خودت می‌کنی. اگر به دیگری کمک کنی، به خودت کمک کرده‌ای. از روش‌های مختلف می‌توان به این درک رسید. وقتی درک می‌کنی «من این بدن نیستم، من کننده کار نیستم»، جای امن است. اما تا وقتی خود را کننده کار

می‌دانی، مثلاً فکر می‌کنی داری کاری دلسوزانه و از روی محبت انجام می‌دهی؛ در این صورت دنبال نتیجه و پاداش آن عمل خواهی بود. اما اگر بدانی فقط یک **خود** وجود دارد، خودبه‌خود با همه مهربانانه رفتار خواهی کرد. اگر هم خودآگاه نشده باشی، با دلسوزی، پدر و مادر بهتری خواهی بود، و بار بعد (زندگی بعد)، یک گام جلوتری؛ البته اگر چنین چیزی وجود داشته باشد.

پرسشگر: پس اعتقاد به تناسخ و تجسم دوباره تفاوتی با دیگر باورها ندارد؟ مثلاً با اعتقاد به تکامل؟

رابرت: همه این‌ها نادرست هستند.

پرسشگر: در این صورت شخص می‌تواند بگوید «خب اگر این زندگی موفق نشدم، زندگی بعد انجامش می‌دهم»؛ اما اگر چنین باوری نداشته باشی آن چگونه عمل خواهد کرد؟

رابرت: تو هیچ انتخابی نداری. هرچه قرار است انجام شود، می‌شود. تنها انتخابی که داری واکنش نشان ندادن و رفتن به درون و رها شدن است. بقیه چیزها خودشان انجام می‌شوند.

پرسشگر: آیا ایگو آن انتخاب را دارد، این‌که به درون برود؟

رابرت: نه، تو داری. تو می‌توانی داوطلبانه به درون بروی. از خودت بپرس «این ایگو برای چه کسی می‌آید؟» و در این صورت متوجه می‌شوی که ایگو هرگز وجود نداشته. آن، وجود ندارد.

اراده و تقدیر

می‌پرسید که اگر همه‌چیز از پیش تعیین شده (مقدر است)، اراده آزاد از کجا می‌آید؟ مثلاً اگر کسی سرطان دارد و در حال مرگ است، و این هم مقدر است؛ یعنی همه‌چیز مقدر است، آیا آن شخص باید از اراده آزاد خود استفاده کند و برای درمانش اقدام کند؟ یا بگذارد بمیرد؟

به نظر پارادوکس می‌آید، اما همین‌که از خود بپرسی «این اراده آزاد برای چه کسی است؟» و «این کسی که همه‌چیز را از پیش تعیین می‌کند (مقدر می‌کند) کیست؟» مشکل حل می‌شود. جوابش «استاد (گوروی) درونی است». آن گورو می‌داند تو چه زمانی قرار است بیدار شوی، و این زمان تغییر نمی‌کند. خب، حالا اراده آزاد از کجا می‌آید؟ دوباره از شما می‌پرسم: این اراده آزاد برای چه کسی است؟

اراده آزاد برای ایگو است. اراده آزاد فقط یک بازی دیگر است؛ و وقتی که همه‌چیز از پیش تعیین شده باشد، آن‌هم بخشی از این بازی است. به نظر می‌رسد که همه‌چیز از پیش تعیین شده است، همان‌طور که به نظر می‌رسد تو اراده آزاد داری. اما من به تو می‌گویم که فقط **خود** وجود دارد و تو آن هستی.

آیا **خود** اهمیتی به اراده آزاد یا تقدیر می‌دهد؟ نه، تو می‌دهی. حالا اشتباهی که داری درست می‌کنی را می‌بینی؟ تو زیادی خودت را در فکر «اختیار یا جبر» گرفتار کرده‌ای. مثل اینکه بنشین و فکر کنی که اول مرغ بوده یا تخم‌مرغ؟ اول دانه بوده یا درخت؟ وقتی تو به این فکر می‌کنی که اراده آزاد است یا تقدیر هم، متعاقباً همان‌گونه است. هیچ جوابی برای این وجود ندارد، چون این بخشی از بازی است.

همه چیز از پیش تعیین شده است، حتی وقتی دستم را مثل الان بلند می‌کنم هم (رابرت دستش را بلند می‌کند)، از پیش تعیین شده است. همه چیز از قبل از اینکه تو متولد شوی تعیین شده است؛ اما مگر حقیقت را نمی‌بینی؟ این حقیقت که تو هرگز متولد نشده‌ای؛ بنابراین اصلاً چیزی نیست که بخواهد از قبل تعیین شده باشد، چون تو اصلاً وجود نداری.

پرسشگر: بخشید رابرت، اما تو داری در مورد آگاهی حرف می‌زنی، در مورد این بدن انسانی که حرف نمی‌زنی، درست است؟

رابرت: در مورد چه حرف می‌زنم؟

پرسشگر: در مورد آگاهی، نه در مورد بدن انسانی.

رابرت: من در مورد این بدن انسانی حرف می‌زنم که باور دارد همه چیز از پیش تعیین شده است.

پرسشگر: اما همین حالا گفتمی ما وجود نداریم.

رابرت: همین را می‌گویم. در واقعیت شما وجود ندارید، اما شما همه‌اش به زندگی خودتان، به بدن، روابط، شرایط و اتفاقات فکر می‌کنید، به اینکه آیا همه چیز اختیار است یا از پیش تعیین شده. چه کسی به این چیزها فکر می‌کند؟ تو.

پرسشگر: چگونه می‌توانم به این چیزها فکر کنم اگر که وجود ندارم؟

رابرت: اما تو فکر می‌کنی وجود داری، وگرنه به شرایط واکنش نشان نمی‌دادی. خوب، وقتی می‌گویم تو وجود نداری، این، بالاترین وضعیت و حالت آگاهی است؛ در جایی که تو واقعاً وجود نداری، و همه‌اش مثل یک خواب است. اما تا وقتی تو نگرانی و به شرایط واکنش نشان می‌دهی، معلوم است باور داری که وجود داری.

اگر فقط یک نگاه کوتاه و مختصر بر آگاهی داشتی، این سؤالات به ذهنت نمی‌آمدند؛ چون دیگر کسی باقی نمی‌ماند که این سؤالات را بپرسد، و کسی باقی

نمی‌ماند که آن تجربیات را از سر بگذرانند. تا وقتی می‌توانی این سؤالات را بررسی، این آگاهی نیست، آگاهی نیست که این سؤالات را می‌پرسد.

پرسشگر: پس آگاهی از بدن جداست؟

رابرت: آگاهی از بدن جدا نیست، آگاهی هست و تو نیستی!

پرسشگر: خیلی خوب. خب، اما از کجا بدانیم که چه زمانی آگاهی این بدن را ترک می‌کند؟

رابرت: کسی برای دانستن آن باقی نمی‌ماند؛ و آگاهی هم بدن را ترک نمی‌کند، چون هرگز وارد بدن نشده بود.

وقتی تو بیدار می‌شوی، وقتی آزاد می‌شوی، دیگر کسی برای پرسیدن چنین سؤالاتی باقی نمی‌ماند؛ و دیگر علاقه‌ای هم به این چیزها نداری. چون برای تو وجود ندارند. حتی وارد ذهن تو نمی‌شوند.

از خلق در آوردن دنیا

مردم همیشه می‌پرسند «رابرت، خودآگاه شده چقدر طول می‌کشد؟ چه زمانی خودآگاه می‌شوم؟»

و جواب همیشه همان است. وقتی که از دنیای درون ذهنت خلاص شدی. این دنیا در ذهن توست. کجای دیگری می‌تواند باشد؟ یعنی حتی به خودیِ خودش هم وجود ندارد. آن در ذهن شما وجود دارد. شما آن را در ذهن خودتان خلق کرده‌اید. پس، وقتی این عالم هستی، این جهان و ذهنتان را از حالت خلق درآوردید، خودآگاهی همان‌جا است. هرگز جایی نرفته بود، آن مال شماست، تو آن را پیشاپیش داری. دنیایی که تو باورش داری و واقعی می‌پنداری آن را عقب نگاه داشته است. تو باور داری که شرایط، افراد، نام‌ها و چیزها واقعی هستند. یادت نمی‌آید که همه این‌ها مخلوق خودت هستند. این را فراموش کرده‌ای.

خب، چگونه دنیا را از حالت خلق درآوری؟ با این روش که به چیزها نگاه می‌کنی و واکنشی به آن‌ها نشان نمی‌دهی. فقط این دنیا را نگاه می‌کنی، این کار و آن کار را انجام می‌دهی، اما هیچ واکنشی نشان نمی‌دهی، اصلاً؛ نه خوب و نه بد، نه شاد و نه غمگین. انگار در حال تماشای یک فیلم هستی.

بله، زندگی معنوی همین است. آن یک فیلم است و تو صفحه‌نمایش آن. چون همه‌اش در ذهن تو اتفاق می‌افتد. تو دنیای خودت را ساخته‌ای. دنیایی که هم‌اکنون در آن زندگی می‌کنی.

خب، من این را بارها و بارها به شما توضیح داده‌ام؛ اما هنوز بیشتر شما باور دارید که باید کتاب بخوانید، معلم‌هایی مقدس پیدا کنید، ساعت‌ها مدیتیشن کنید، دور دنیا بگردید تا معلم مناسب، مکان و روش مناسب را بیابید. با انجام این کارها، فقط دانش انباشته می‌کنید؛ یعنی به جای آن که آن را خالی کنید، پیوسته به محتویات

سطل زباله ذهن خود می‌افزایید. هر زمان که یک کتاب دیگر می‌خوانید، محتویات این سطل زباله بیشتر و بیشتر می‌شود. این جستجوها ایگوی شما را هر چه بیشتر تقویت می‌کنند و آن‌هم قدرتمندتر به کار خود ادامه خواهد داد. چون حالا چیز جدیدی دارید که می‌توانید در موردش فکر کنید یا حرف بزنید! یک معلم جدید، یک روش جدید، یک مانترای جدید؛ و شما از این‌وآن هیجان‌زده می‌شوید. همین جستجوی بیشتر، آگاهی را از دسترس شما دور نگاه داشته است. همیشه یادت باشد، هرگز فراموش نکن: تو باید بکاهی، باید حذف کنی، نه این که اضافه کنی.

هزار بار این را می‌گویم و بعد یکی از شما زنگ می‌زند و می‌گوید «رابرت، این کتاب را خوانده‌ای؟ عجب کتابی است!» یا «یک روش جدید پیدا کرده‌ام، اگر روی پایت بایستی و مانتراها را تکرار کنی، معرکه است» (خنده). هیچ روش جدیدی وجود ندارد، اصلاً روشی وجود ندارد. فقط و فقط باید این دنیا را حذف کنی؛ و این کار را خیلی ساده با نگاه کردن، مشاهده کردن و تماشای هوشمندانه انجام می‌دهی. وقتی که در درون خود می‌گویی «این واقعی نیست، این من نیستم، من ربطی به این جسم و این دنیای فیزیکی ندارم، ذات من برهمن است. من واقعیت مطلق هستم. آگاهی هستم. آگاهی محض و مطلق و خالص. نه این دنیا». باید هرچه تاکنون یاد گرفته‌ای را فراموش کنی. باید یک دیوانه خدایی شوی. اصلاً چرا باید هر چیزی را بدانی؟!

بعد تو می‌پرسی که آیا داشتن شغل و ... خوب است؟ ببین، کاری که باید انجام شود، انجام می‌شود. بدن تو هر کاری که برای انجام دادنش آمده را انجام خواهد داد، کامل و خوب؛ البته وقتی که تو خودت را از سرِ راهش برداشتی.

تا وقتی که فکر می‌کنی تو کننده کاری و باید کارها را انجام دهی، رنج می‌بری؛ اما هنگامی که رها کردی، همه چیز در هماهنگی و زیبایی خود عمل می‌کند، و تو همیشه خود را در مکان درست و در حال انجام کار درست خواهی دید؛ اما تو

برنامه‌ریزی نمی‌کنی، طرح و نقشه‌ای نمی‌ریزی؛ فقط این دنیا را نگاه می‌کنی، شرایط را؛ اما هیچ واکنشی به آن‌ها نشان نمی‌دهی و این خودآگاهی است.

از دیگر مشکلاتی که در این مسیر وجود دارد، قضاوت کردن است. وقتی دیگری را قضاوت می‌کنی، چه کسی جز خودت را قضاوت کرده‌ای؟ وقتی دیگران را قضاوت می‌کنی، درواقع در حال آسیب زدن به خودت هستی. باید یاد بگیریم که این دنیا را به حال خود رها کنیم، قضاوت مدار نباشیم. تو با خودت می‌گویی «او دارد فلان کار را می‌کند. او فلان اخلاق را دارد. او این‌گونه است و آن‌گونه نیست و ...». آن «او»، خودت هستی! آن شخص، جدای از تو نیست.

وقتی در مورد دزدی، قتل یا رفتار غیرانسانی با انسان دیگر چیزی می‌شنوی، خشمگین می‌شوی. باید این را درک کنی که کسی نیست که بخواهی از دست او خشمگین شوی. همه‌اش خودت هستی. همه چیز و همه‌کس از تو بیرون می‌آید. تو درواقع از خودت خشمگین می‌شوی. برای من منظره مفرحی است وقتی می‌بینم که شخصی از شخص دیگری عصبانی می‌شود. تو فکر می‌کنی داری به دیگری آسیب می‌زنی، اما درواقع داری با خودت این کار را می‌کنی و این از طرق مختلف به‌سوی تو بازخواهد گشت، حتی گاهی به راه‌هایی بسیار عجیب. سپس تو می‌گویی «با این تفاسیر من باید هالویی باشم که همه به او آسیب می‌زنند». برعکس، اگر تو در آگاهی درست باشی، هرگز این اتفاق نمی‌افتد. اگر در آگاهی مناسب باشی، مردم هرگز به تو آسیب نمی‌زنند. مردم تو را به حال خود خواهند گذاشت.

تا زمانی که پیوسته در حال قضاوت هستید، آن تصویر بزرگ را نخواهید دید. باز هم از مثال سوراخ کلید استفاده می‌کنم. شما از سوراخ کلید دری نگاه می‌کنید و می‌بینید چهار نفر با چاقو در حال دعوا کردن هستند و دارند حساب همدیگر را می‌رسند. بعد می‌گویید «چه وحشتناک. ببین چه شده که این‌گونه به جان هم افتاده‌اند، باید بروم و کاری کنم که این دعوا را تمام کنند». می‌روید که ماجرا را فیصله دهید، در را باز می‌کنید؛ و در اینجا، وقتی دیگر از سوراخ کلید نگاه

نمی‌کنید و از دری باز تصویر کلی را می‌بینید؛ آن افراد بازیگرانی هستند روی صحنه و تماشاگران در صندلی‌ها نشسته‌اند و برای بازی عالی آن‌ها دست می‌زنند. آن واقعی نیست. یک بازی است. بازی آگاهی. آن یک بازی است و درست در همین هنگام است که تو حیرت خواهی کرد.

اینجا، آن تماشاگران، معرف آگاهی هستند. آن بازیگرانی هم که در صحنه حضور دارند معرف ایگو هستند. ایگو همیشه در حال جنگ است، همیشه عصبانی است، همیشه می‌خواهد تلافی کند؛ پیوسته به من، من، من، من فکر می‌کند. درحالی‌که آن نامحدود، آن نامتناهی، در صندلی گرم و نرمی نشسته و لبخند می‌زند، مشاهده می‌کند، نگاه می‌کند، و کاری نمی‌کند. بعد می‌بینید که نمایش تمام شده و آن‌هایی که بر صحنه می‌جنگیدند، پایین آمده، نزد تماشاگران رفته، و در کنار آن‌ها می‌نشینند. آن‌ها موفق شدند، متعالی شدند، آن‌ها هم حالا بخشی از آگاهی هستند و جالب این است که سپس بازیگران دیگری آن بالا می‌روند.

حالا این بازیگران جدید جنگ جدیدی به راه می‌اندازند. ملت‌ها با هم می‌جنگند و خون است که فوران می‌کند؛ اما اکنون، تو تصویر بزرگ‌تر را داری، پس آشفته نمی‌شوی. بعد از مدتی آن بازیگران هم پایین می‌آیند و به تماشاگران پیوسته و بخشی از آگاهی می‌شوند. پس از گذشت اندکی، تو نگاه می‌کنی و می‌بینی که هیچی نیست، دیگر تماشاگرانی وجود ندارند، صحنه‌ای نیست، بازیگرانی نیستند، و آنجا فقط سعادت تام و مطلق است. همه چیز تبدیل به سعادت تام و مطلق شده است، تبدیل به لذت، سعادت و شادی.

پس، تمام قضاوت‌های تو از همان ابتدا اشتباه بوده‌اند.

تو از کودکی برنامه‌ریزی شده‌ای که بعضی چیزها را خوب بدانی و بعضی چیزها را بد؛ و این شرطی شدگی باعث می‌شود که وقتی چیزی را بد می‌پنداری برای اصلاح کردن آن شخص یا آن چیز اقدام کنی. این یک دروغ است. (حتی نادرست پنداشتن همین برنامه‌ریزی‌ها و شرطی شدگی‌ها)

یک مثال دیگر، نوارهایی است که در اینجا پخش می‌کنم. بعضی از شما بعد از کلاس می‌پرسید که «رابرت، چرا بعضی از این نوارهایی که پخش می‌کنی هیچ‌گونه ارتباطی با معنویات ندارند؟» و من می‌گویم «خودت جواب خودت را دادی. به این دلیل که من اصلاً کاری با معنویات ندارم. به این دلیل که تفکر خطی شما را بشکنم». بعضی از شما فکر می‌کنید که معنویات، سیمایی جدی داشتن، هرگز نخندیدن و جدی گرفتن مسائل است. (رابرت با صورت خود ادا درمی‌آورد و شاگردان می‌خندند).

ما باید زندگی معنوی را جدی بگیریم (خنده شاگردان). نباید بخندید (خنده بیشتر). جدی می‌گویم (خنده شاگردان). این واقعاً جدی است (خنده شاگردان). خب، آن‌قدر خندیدید که خلط بینی شما بیرون آمد، همین خودش پیشرفت معنوی بزرگی محسوب می‌شود.

شما فکر می‌کنید چیزهای معنوی باید به روش و طرق خاصی باشند. برای همین من این نوارها را پخش می‌کنم تا این ساختار فکری شما را بشکنم. حالا، سؤالی دارید؟

پرسشگر: خودآگاه شدن (به اشراق رسیدن) از پیش تعیین شده است یا این که دست خود شخص است؟ الان پانزده سالی هست که در انتظارم (خنده).

رابرت: خودآگاهی هیچ ربطی به از پیش تعیین شدن ندارد. این دو، دو جایگاه متفاوت، دو چیز متفاوت، هستند. از پیش تعیین شده بودن (تقدیر) فقط وقتی وجود دارد که تو باور داری این جسم هستی. پس تا زمانی که با این دیدگاه عمل می‌کنی، مشکل داری. تقدیر یکی از بخش‌های این بازی است؛ خودآگاهی ذات واقعی توست. این که این بازی را ادامه دهی یا نه، انتخاب با توست. اگر ادامه دهی، در آن صورت کارمایی هست، تقدیری هست و ...

پرسشگر: گاهی یک نفر با اساتید بزرگ در مسیر آموزش و تمرین قرار می‌گیرد و مدت زیادی شاگرد تمام وقت اساتید یوگی می‌شود؛ در این شرایط او از کجا بداند که در این زندگی چه باید بکند؟

رابرت: ایده شاگرد یوگی بودن و در مسیر بودن، نتیجه‌گیری اشتباهی است. یک یوگی و شاگردش هر دو در یک مسیر به سمت نابودی می‌روند. آن‌ها زندگی‌ها را از پس هم می‌گذرانند و به رهایی و آگاهی نمی‌رسند، چون فکر می‌کنند در یک مسیری هستند. مسیر را فراموش کن، هرگز هیچ راهی وجود نداشته است. همین شخصی که هستی را تماماً بپذیر. ما زیاد فکر می‌کنیم. پس، این ایده که یک تمرین کننده یوگی هستی را فراموش کن، این که مسیری هست را فراموش کن، این که آیا در مسیر هستی یا نیستی را فراموش کن، این ایده که پانزده سال است تمرین می‌کنی و اتفاقی برایت نیفتاده را فراموش کن. همه این‌ها موانع هستند. هیچ مسیری به سمت خودآگاهی وجود ندارد. تنها چیزی که هست، خود آگاهی است و تو پیشاپیش همان هستی.

در این دنیا چگونه عمل کنم؟

می‌خواهم از خودتان بپرسید که «چرا امروز عصر به اینجا آمده‌ام؟ هدف من از آمدن به اینجا چیست؟» شما دنبال چیزی می‌گردید. دنبال یک راه‌حل، دنبال پاسخی به یک مشکل. شما به دنبال تغییر دادن زندگی خود هستید. دنبال چیزی خارج از خودتان هستید؛ و تا وقتی که این کار را می‌کنید، آن را پیدا نخواهید کرد. حقیقت و واقعیت در درون توست. چیزی نیست که آن حقیقت نتواند حلش کند. منظور من از حقیقت، درک واقعیت خودتان است. اینکه بدانید واقعاً که هستید. وضعیت هر چه که باشد، هر اتفاقی که در دنیا یا زندگی تو بیفتد، اگر فقط تو به درون برگردی، همه‌چیز حل می‌شود، همه‌چیز. شروع آن با برطرف کردن و نادیده گرفتن خودت است، و بعد، این دنیا هر طوری که باید، به دنبال می‌آید.

این تنها راه است. چون، یادت باشد که این دنیا فقط گسترش خودت است. هر چه در درون خودت می‌بینی، هر چه در درون خودت حس می‌کنی، در دنیا دیده و حس می‌کنی. برای همین تمام اساتید و عرفای بزرگ به ما گفته‌اند «اول پادشاهی خدا و آن پرهیزگاری را پیدا کن، و سپس همه‌چیز به تو اضافه می‌شوند». این جملات یعنی بدان که حقیقت تو چیست.

پس اگر تو خودت را دوست نداشته باشی، اگر فکر کنی یک گناهکاری، اگر فکر کنی اشتباه کرده‌ای و آدم خوبی نیستی؛ همان چیزها را در دنیا خواهی دید، و دنیا مطابق آن‌ها به تو پاسخ خواهد داد. آن‌هایی که با دیگران مشکل دارند، و دنیا را مکانی مملو از شر و بدی می‌بینند، فقط شرایط منفی را می‌بینند، و به این دلیل آن شرایط را درک می‌کنند که این‌ها را در درون خودشان می‌بینند.

این دنیا بسیار معطف است. این دنیا ذهنی ندارد، علتی ندارد، جوهره‌ای ندارد. آن فقط به درون تو توجه می‌کند. تو این دنیایی. چیز دیگری جز تو وجود ندارد. وقتی

تو حقیقتِ خودت را متوجه شدی و درک کردی که واقعیت مطلق هستی، آگاهی محض هستی؛ آنگاه به هر جایی که نگاه کنی، همین را می‌بینی.

تو آن چیزی نیستی که فکر می‌کنی هستی. دیگر خودت را با انسان‌گونگی خودت هویت نده. از این باور که این گوشت و استخوان هستی و آمده‌ای که در زمین زندگی کنی، دست‌بردار. چون این زمین هم آن‌گونه که به نظر می‌رسد نیست. آنچه تو مشکلات و سختی‌ها و ... می‌خوانی آن‌گونه که به نظر می‌رسد نیستند.

باید فراتر از این بروی. خودت پیدا کن، حرف من را باور نکن. خودت برو پیدا کن که کیستی. ببین که هیچ‌چیزی آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست. اساس و بنیانی برای تمام وجود است، و آن عشق است، واقعیت مطلق است، آگاهی محض است. آن اساس و بنیان است که وجود توست. تو این هستی، خدایی. این شخص خدا نیست، این بدن خدا نیست، اما تو هستی (چراکه تو این بدن نیستی). اگر تو خودت را با خدا هویت دهی، چگونه ممکن است مشکلی وجود داشته باشد؟ مگر خدا می‌تواند مشکلی داشته باشد؟ مگر خدا می‌تواند افسرده باشد؟ مگر خدا چیزی را نادرست و اشتباه می‌بیند؟

تربیت آئینی و دینی باعث می‌شود که شما این واقعیت که خدا هستید را نپذیرید. شما هنوز باور دارید که خدا موجودی در آسمان‌ها است. مردم هنوز به این چیزها باور دارند.

سؤال این است که، باور تو چیست؟ این زندگی خودت است. هر چه را که باورش کنی و هر چه را که بپذیری، همان، سبک زندگی تو می‌شود. تو خودت آن را ایجاد می‌کنی. علت، خودت هستی. برای همین است که هر شخصی دنیای متفاوتی را می‌بیند. چون ما خودمان را می‌بینیم. حالا، چرا خود واقعی خود را نبینیم؟ چرا این را آزمایش نکنیم؟ چرا باور نکنی که تو خدایی؟ خدا چیست؟ خدا آگاهی است. آگاهی چیست؟ چیزی است که از خودش آگاه است و آگاهی محض (خالص) است؛ و هم‌هش در درون توست. آن، تو هستی. تو، آن هستی. تمام جهان تو هستی.

تمامش شادی و سعادت، لذت، عشق و آرامش است. اما تو این‌ها را در جهان نخواهی دید، مگر اینکه این‌ها را در درون خودت ببینی. تمرین کن که خودت را یک انسان مهربان، مملو از لذت و عشق ببینی؛ و بعد، آن شخص را رها خواهی کرد و خودت را به‌عنوان حضور مطلق، دانش مطلق و توانای مطلق خواهی دید. تو آن قدرت هستی. به‌جز تو قدرت دیگری وجود ندارد.

داستان معادن الماس کیمبرلی را گفته‌ام. یک انگلیسی تصمیم گرفت که برای کشف معدن الماس به آفریقا برود. تمام دارایی خود را فروخت و رفت. زمینی خرید که کلبه‌ای در آن بود و فقط به جستجوی الماس پرداخت. درنهایت نتوانست چیزی پیدا کند، پس زمین و کلبه خود را برای فروش گذاشت.

شخصی برای خرید آن‌ها آمد. اسم او کیمبرلی بود. آن‌ها بر روی سنگی در حیاط خانه نشستند و قرارداد را امضا کردند و صاحب قبلی رفت. وقتی او رفت، کیمبرلی کاملاً اتفاقی آن سنگ را تکان داد و زیرش الماسی دید؛ و این‌گونه بود که معادن الماس کیمبرلی کشف شدند. الماس‌ها همان‌جایی بودند که آن مرد قبلی زندگی می‌کرد. او دنبال الماس همه‌جا را گشت به‌غیراز خانه خودش را. این یک داستان واقعی است.

هر چه که به دنبالش هستی در درون خودت است.

از من می‌پرسند که وقتی روش جستجوی خود یا جنانا مارگا را تمرین می‌کنم چگونه در دنیا عمل کنم؟ نگرش من چه باشد؟ اگر همه‌چیز از قبل تعیین شده، چه کاری باید انجام دهم؟ خب، درست است که همه‌چیز از قبل تعیین شده، اما تو باید چنان عمل کنی که گویی این‌گونه نیست! باید این را فراموش کنی و فکر نکنی که کاری که می‌کنی اهمیتی ندارد. نگو که هر کاری بکنم فایده‌ای ندارد. بلکه چنان عمل کن که می‌دانی نتیجه عمل خود را خواهی دید. تو باید این‌گونه عمل کنی. باید مهربانی عاشقانه‌ای به همه‌چیز و همه‌کس داشته باشی. نه فقط به انسان‌ها، بلکه به حیوانات و گیاهان و مواد معدنی و... باید با همه‌چیز، با عشقی

مهربانانه برخورد کنی. دیگر عصبانی نشوی. در درون خودت لذت و فروتنی داشته باشی. نباید نگران اتفاقاتی که ظاهراً برای تو و برای این دنیا می‌افتند باشی.

چیزی را تحلیل نکن. فقط این‌گونه عمل کن، و دنیا هم همین را به تو بازتاب می‌دهد. به‌هرحال، تو این دنیا هستی. مردم را به حال خود بگذار. سعی نکن کسی را تغییر دهی. به مشکلات نگاه نکن. به گذشته فکر نکن. خودت را تمام وجود (تمام آنچه که هست) ببین، و همان‌گونه عمل کن. اگر انتظار چیزی را نداشته باشی، هرگز ناامید نمی‌شوی. خودت را رها کن. در قبال کاری که انجام می‌دهی انتظار چیزی را نداشته باش.

چرا من این کار را می‌کنم؟ چرا اینجا نشسته‌ام و حرف می‌زنم؟ همین‌طوری خودش (خودانگیخته) اتفاق می‌افتد. من هرگز درخواست این را نکرده‌ام. خودش اتفاق می‌افتد. تجربه من، خودآگاهی است، و من هرگز درخواست آن را نکرده‌ام. هرگز دنبال آن نرفته‌ام. خودش انجام شد. این یعنی هر کسی می‌تواند خودآگاهی را تجربه کند؛ اما باید آن را سخت نگیری. باید از جنگیدن با جهان و با خودت دست‌برداری. بگذار چیزها همان‌طور که انجام می‌شوند، انجام شوند. واکنش نشان نده.

پس نشانه‌های پیشرفت معنوی این است: شاید هنوز عصبانی شوی، شاید هنوز به‌هم‌ریخته شوی، اما حالا از آن آگاهی. پیش از این، قبل از تمرین کردن، اجازه می‌دادی که عصبانیت تو را کاملاً در برگیرد؛ اما حالا داری «من کیستم» را تمرین می‌کنی، جستجوی خود را. حالا متوجهی که وقتی عصبانی می‌شوی، آگاهی که عصبانی هستی، و به خودت می‌خندی، و آن عصبانیت می‌رود. متوجه می‌شوی که تمام عواطف و تمام خلق‌و‌خوایی که در سراسر زندگی داشتی به تدریج کاهش می‌یابند؛ و وقتی شرایط نامناسب آمد، می‌توانی آن را مشاهده کنی، نه اینکه سریع واکنش نشان دهی. تو فقط نگاه می‌کنی، زیرا آگاه شده‌ای.

اینجا اتفاقی که می‌افتد این است که تو خودت را از وضعیت جدا می‌کنی. شروع به

درک این می‌کنی که «من این وضعیت نیستم، من عصبانیت نیستم، من افسردگی‌ام نیستم». شاید آن‌ها باز هم بیایند، اما حالا تو می‌پرسی «این برای چه کسی آمده است؟ آن کیست که چنین حسی دارد؟ چه کسی است که افسرده است؟» شاید هنوز کاملاً درک نکرده‌ای، اما داری درک می‌کنی که تو آن وضعیت نیستی. بعد متوجه می‌شوی که این بدن نیستی، چون آن وضعیت بخشی از احساساتِ بدنی است؛ و بعد تو به تدریج می‌بینی و درک می‌کنی که «زمان‌هایی است که من خوشحالم، زمان‌هایی است که من افسرده‌ام، زمان‌هایی است که من عصبانی هستم، اما این من همیشه حاضر است. خب، من کیستم؟» و بعد فقط همین را که می‌پرسید، حس خوبی پیدا می‌کنید.

به این دلیل به شما می‌گویم که در حقیقت این دنیا واقعی نیست، مانند یک حباب است، مانند یک خواب است. عدم هماهنگی واقعی نیست، بدن تو واقعی نیست؛ چون تا حدی توانسته‌ام آن حالت چهارم را ببینم، و آن حالت چهارم را فراتر از حالت راه رفتن، خوابیدن و خواب دیدن تجربه کنم. آن حالت چهارم است که واقعی است، درحالی‌که همه چیز دیگر به نظر واقعی می‌رسند. بدن تو، این دنیا، و ... واقعی به نظر می‌رسند، اما تو آن نیستی، بلکه تو فراتر از آن هستی. اما اگر تو این وضعیت (حالت) آگاهی را تجربه نکنی، هرگز نخواهی دانست که وجود دارد.

من دارم در مورد وضعیت (حالت) هماهنگی و آرامش کامل حرف می‌زنم. وضعیت سعادت مطلق، نیروانا، هستی (حقیقت) - آگاهی - سعادت مطلق^۱. این وضعیت واقعی است. این، واقعی است. این برای من همان قدر واقعی است که این دنیا برای شما واقعی است. حتی اگر در میانه جنگی باشم که بمب‌ها بر سرم می‌ریزند و گلوله‌ها از اطرافم می‌روند، نمی‌ترسم. نه به این دلیل که یک ابله هستم، بلکه چون می‌دانم چه چیزی وجود دارد و چه چیزی وجود ندارد.

برای من، آن مثل یک تخته‌سیاه است. من مانند آن تخته‌سیاه هستم و کسی بر

روی آن چیزی رسم می‌کند. مثلاً الان جنگ عراق در جریان است. در آن تخته‌سیاه، عراقی‌ها دارند با آمریکایی‌ها می‌جنگند. مردم کشته و بمباران می‌شوند و بعد یکی با پاک‌کن می‌آید و آن را پاک می‌کند و تصویری دیگر می‌کشد. جنگ تمام‌شده و آن‌ها بر سر اموال با هم دعوا می‌کنند، و بر سر شغل و استخدام و همه چیز، و بعد آن‌ها هم پاک می‌شود. ولی تخته‌سیاه می‌ماند، و من مانند آن هستم؛ و تمام این چیزهایی که اتفاق می‌افتند، آگاهی یا چیزهایی هستند که بر آگاهی قرار گرفته‌اند اما آن را پنهان نکرده‌اند. آن تخته‌سیاه، آگاهی است و من آن هستم. تمام این اتفاقاتی که می‌افتند، مانند بازتاب‌هایی در آینه هستند. تو نمی‌توانی آن را بگیری، و آن اتفاق بر تو تأثیری ندارد. فقط می‌توانی آن آینه را بگیری و آن آینه همیشه همان است (بدون واکنش و تغییر).

سخت است که به شما بگویم این دنیا یک خواب است، چون خیلی واقعی به نظر می‌رسد؛ اما به شما بگویم که هر چه عمیق‌تر درگیر دنیا شوید، این دنیا شما را بیشتر کنترل خواهد کرد و کندن و جدا شدن از آن سخت‌تر می‌شود. برای همین جستجوی خود را روش مستقیم و سراسر می‌گویند، چون سریع‌ترین راه برای بیدار شدن است. شما خیلی ساده، هر زمان که وضعیتی برای شما پیش آمد، به خودتان نگاه کرده و از خودتان می‌پرسید «این برای چه کسی آمده؟» مثلاً امشب در حال تماشای تلویزیون هستید و می‌بینید که سربازان کشته می‌شوند. به جای اینکه حس ترحم داشته باشید، از خودتان بپرسید «چه کسی این را حس می‌کند؟ چه کسی این را این‌گونه می‌بیند؟ چه کسی است که فکر می‌کند این واقعی است؟»

بیشتر مردم این را باور ندارند. دنیا برای آن‌ها خیلی قوی است؛ بنابراین، این‌ها باید به خدا واگذار کنند. باید چنین چیزی بگویند «خدایا، من اصلاً نمی‌دانم چه خبر است. نمی‌دانم این واقعی است یا نه. کمک کن که بدانم. من کاملاً تسلیم تو می‌شوم؛ جسمی و ذهنی و روحی. هر چه می‌خواهی با من بکن. حقیقت را بر من

آشکار کن»، و منتظر بمان. بعد ناگهان، حسی از شادمانی تو را فرامی‌گیرد؛ و اگر این -واگذار کردن کامل خود به خدا- را به‌اندازه کافی تمرین کنی، روزی می‌رسد که متوجه می‌شوی خدایی که خود را به او تسلیم کرده بودی، چیزی جز خودت نیست، و بعد می‌توانی روش جستجوی خود را تمرین کنی.

اگر هم نمی‌توانی خود را به خدا تسلیم کنی، مانترا بگو و نیایش کن. در نهایت اقدامی در این راستا انجام بده. نگذار روزی بگذرد بدون اینکه کاری در این جهت کرده باشی.

سعی نکنید شرایطی که دارید را تحلیل کنید. بیشتر شما دوست دارید در مورد شرایط خود حرف بزنید. مثلاً اگر کسی به‌نوعی ورشکست شده باشد، نباید در آن شرایط باقی بماند.

اگر می‌خواهی، قلب خودت را که در سمت راست سینه‌ات است، تصور کن. منظورم قلب معنوی توست. این قلب آن قلب چاکرایی یا بدنی نیست. آن در سمت راست بدن است، چرا آنجاست؟ برای درک بهتر یادآوری می‌کنم که وقتی تو در حال صحبت کردن درباره خودت هستی، همیشه به سمت راست سینه‌ات اشاره می‌کنی، مگر نه؟ مثلاً وقتی کسی تو را صدا می‌زند «هی تو»، و تو می‌گویی «کی؟ من؟» به سمت راست سینه‌ات اشاره می‌کنی، چون قلب معنوی تو آنجاست. تو بدون فکر کردن این کار را می‌کنی، چون آگاه هستی که قلب معنوی تو آنجاست.

حالا می‌توانی یک گره سفید نورانی را در قلب معنوی خود تصور کنی. کراهی از نور، که نور درخشانی را می‌تاباند. خب، اگر یهودی هستی، می‌توانی موسی را ببینی. اگر مسیحی هستی می‌توانی مسیح را ببینی. عرب‌ها می‌توانند صدام حسین (خنده) یا الله یا محمد را ببینند، هر کدام که دوست دارید. هر کسی که برای شما اهمیت ویژه‌ای دارد و یا مقدس است. فقط با انجام دادن این کار، حس آرامش پیدا کرده، و سر حال می‌شوید.

بعد از مدتی، ببین که آن استاد تو بیشتر و بیشتر گسترش می‌یابد و تو کاملاً در او غرق می‌شوی. آن استاد، به اندازه بدن تو بزرگ می‌شود. بعد ببین که بیشتر و بیشتر گسترش می‌یابد تا آنجا که تمام این جهان می‌شود. بعد درک کن چیزی جز آن استاد وجود ندارد، و تو آن هستی؛ و این آغازش است.

برگردیم به موضوع واقعیت. این دنیا و این جهان و تمام چیزهایی که در آن است مانند یک خواب است. این خواب از کجا آمده؟ از ذهن. ذهن از کجا آمده؟ از خود؟ چرا ذهن باید از خود بیاید؟ خب، موضوع این است که از آن نیامده. ذهن اصلاً وجود ندارد. این، مانند مثال هیپنوتیزم است. در هیپنوتیزم می‌توانی تصور کنی که چیزی واقعی است، اما نیست. آن حتی وجود ندارد؛ اما تا وقتی تو در حالت هیپنوتیزم هستی باور می‌کنی که هست. همه ما در حال حاضر به صورت دسته‌جمعی هیپنوتیزم شده‌ایم. هیپنوتیزم شده‌ایم که باور کنیم این جهان وجود دارد. بدن ما واقعی است، ذهن ما واقعی است، ترس‌های ما واقعی است؛ و مطابق با این باور هم عمل می‌کنیم.

درمانگری معنوی

چه می‌توانم بگویم که خودتان از قبل نمی‌دانید؟ فقط می‌توانم اعتراف و اقرار خودم را داشته باشم. وقتی از ضمیر من استفاده می‌کنم، اشاره به «حضور همه‌جایی» دارم. پس وقتی اقرار خود را دارم، درباره خودم حرف نمی‌زنم. «من هستم» آگاهی است. آگاهی، حضور همه‌جایی است. وقتی می‌گویم «من آن من هستم هستم»، یعنی در حقیقت ما چیزی جز آگاهی محض نیستیم. مثل یک تخته‌سیاه است. می‌توانی بر روی تخته‌سیاه تصاویری از سرخ‌پوست‌هایی بکشی که با گاوچران‌ها می‌جنگند، اما تخته‌سیاه همچنان تخته‌سیاه است و هیچ اتفاقی برای آن نمی‌افتد. می‌توانی این تصویر را پاک کنی و تصویر دیگری بکشی. حالا می‌توانی یک ساحل با خورشید و شن‌های زیبا و دریای آرام بکشی و دمای هوای مطبوع ۲۵ درجه. چه اتفاقی برای تخته‌سیاه می‌افتد؟ باز هم هیچی. حالا آن را پاک کن و عکس طوفان یا سیل را بکش. مثلاً طوفان مردم را از جا می‌کند و می‌برد، و با سرعت ۱۵۰ کیلومتر در ساعت می‌وزد. چه اتفاقی برای تخته‌سیاه می‌افتد؟ باز هم هیچی.

زندگی‌های ما هم همین‌طور هستند. هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانی، هر چه که هست، من به شما اطمینان می‌دهم که اصلاً و به‌هیچ‌وجه هیچ ارتباطی با تو ندارد. تو، آگاهی محض و حضور همه‌جایی، مانند آن تخته‌سیاه هستی. دنیا و تمام رویدادهای آن، فقط یک تصویر و یک بازی بر بوم نقاشی و تخته‌سیاه آگاهی است. تو آزاد هستی. تو در تمام مدت مانند خورشید درخشان و تابنده هستی. گاهی ابرها جلوی خورشید را می‌گیرند ولی خورشید همچنان هست؛ و وقتی ابرها رفتند، دوباره خورشید می‌درخشد. پس هر زمان که به نظرت رسید مشکلی داری، هر چه که باشد، مانند دیگران در پی حل مشکلات نباش، بلکه فقط آن ابرهایی که تاریکی را آورده‌اند پاک کن. اجازه بده که ابرها بروند. چگونه این کار را انجام دهی؟ با خاموش کردن ذهن. وقتی ذهن خاموش است، خورشیدِ قلبت دوباره می‌درخشد و

تو از مشکلات آزاد می‌شوی.

امروز یکی با من تماس گرفت. دختری که تماس گرفت الان در اینجا نیست. او می‌خواست من در مورد درمان معنوی حرف بزنم. به این فکر کنید: «درمان معنوی». چه کسی باید درمان معنوی شود؟ چه کسی می‌تواند بگوید؟

شاگرد: هیچ‌کس.

رابرت: پاسخ درست همین است. کسی نیست که نیاز به درمان معنوی داشته باشد؛ اما ما در توهم خودمان یک تصویر متفاوت می‌بینیم. مردم به من می‌گویند «خب، مسیح مردم را درمان می‌کرد، این چه طور؟». خب، این چه طور؟ من نمی‌دانم. شاید چون حس می‌کرد باید این کار را بکند، فکر کنم. این مقدر او بود؛ اما تابه‌حال نشده به سرگذشت آن‌هایی که او درمان می‌کرد فکر کنید؟ (خنده)، مثلاً به لازاروس نگاه کنیم، او بی که مسیح دوباره زنده‌اش کرد. در آن زمان لازاروس حدوداً ۵۰ ساله بود، که تقریباً ۹۰ ساله امروزی می‌شود. او پیر محسوب می‌شد. خب، وقتی مسیح او را از مرگ برگرداند، چقدر زندگی کرد؟ آیا برای همیشه زندگی کرد؟ یک سال؟ یک ماه؟ یک روز؟ هیچ‌کس نمی‌داند. مردمی که از نابینایی یا انواع بیماری‌ها درمان شدند، چند سال درمان شده باقی ماندند؟ مسیح بعد از درمان کردن می‌گفت «برو و دیگر گناهی نکن»؛ یعنی که دیگر مانند گذشته فکر نکن. چون این ذهن توست که آنچه مشکلات می‌نامی را ایجاد می‌کند. البته آن‌ها نمی‌فهمیدند مسیح در مورد چه چیزی حرف می‌زند و نمی‌توانستند ذهن خود را سریع عوض کنند. پس ظاهراً به همان بیماری قلبی خود برمی‌گشتند. اگر تو در خود ساکن شوی، دیگر تویی (شخصی) وجود نخواهد داشت و در نتیجه به درمان نیز نیازی نخواهد بود.

وقتی به دنیا نگاه می‌کنی چه می‌بینی؟ آیا کمبود و فقدان، محدودیت، و غیرانسانی رفتار کردن انسان‌ها با یکدیگر را می‌بینی؟ آیا ما بیماری، فقر و جنگ‌ها را

می‌بینیم؟ یا عشق، هماهنگی، آرامش و صلح و لذت را؟ آنچه واقعاً می‌بینیم، تصویری از خودمان است. اگر تو همیشه عجول و نگران باشی و باور داشته باشی که چیزی منفی بر سرت خواهد آمد و همیشه از قبل برنامه‌ریزی کنی و نقشه بریزی تا خودت را نجات دهی، احتمالاً خودت را خواهی گشت. تو متوجه نیستی که این ذهن توست که آن تصویر را برای تو ساخته؛ و راه روبه‌رو شدن با آن این است که دست از تلاش برای بهبود آن وضعیت و شرایط برداری و به‌جای آن به ذهن خود آرامش دهی. اینکه ذهنت را آرام کنی. وقتی ذهن آرام شد، هماهنگی الهی به‌طور خودکار وارد می‌شود.

هر وضعیت منفی‌ای که در جهان می‌بینی یک دروغ است. هر وضعیت مثبتی که در جهان می‌بینی یک دروغ است. واقعیت ماورای تصور مثبت و منفی ما است. پس چرا تو این چیزها را می‌بینی؟ چرا در مورد زندگی خودت یا شخص دیگری نگران می‌شوی؟ مگر چه اتفاقی ممکن است برای تو بیفتد؟ کجا می‌توانی بروی؟ چه کسی است که رنج می‌کشد؟ فقط این بدن-ذهن است که رنج می‌کشد. این رنج پایانی ندارد مگر آنکه بتوانی درک کنی که تو این بدن-ذهن نیستی. آن زمان کاملاً از رنج آزاد می‌شوی، کاملاً آزاد.

زمانی که همراه با نیم کارولی بابا بودم، یکی از شاگردانش آمد و گفت «استاد، شوهرم در حال مرگ است، فقط تو می‌توانی نجاتش دهی». کارولی بابا پیرمرد بازمه‌ای بود. به اطرافش نگاه کرد که ببیند منظور او چه کسی بوده، و بعد گفت «کی؟ من؟» سپس به شاگردانش نگاه کرد و گفت «یعنی باید چه کار کنم؟» و شاگردانش گفتند «برو او را نجات بده».

ما حدود یک کیلومتر در جاده حرکت کردیم. به کلبه کوچکی رسیدیم که شوهر آن خانم در آنجا خوابیده بود. نیم کارولی بابا به او نگاه کرد، او به شمع‌ها نگاه کرد و آن‌ها سوسو زده و خاموش شدند. برای همین نیم کارولی بابا به سمت آشرام خود دوید و ما هم با او دویدیم. وقتی همه به آشرام رسیدیم از او پرسیدند «استاد، چرا

فرار کردی؟» و او پاسخ داد «آه، خدا می‌خواست او بمیرد».

یعنی، هر چه که دارما (نظام عالم هستی) باشد، اتفاق می‌افتد، اما تو اصلاً هیچ کاری نداری که با آن بکنی. این شامل خودت هم است. هر آنچه که جسم تو قرار است انجام دهد قبل از اینکه تو این چیزی که آن را بدن می‌نامی را به دست آوری، از پیش تعیین شده است. جسم تو هر کاری که باید بکند را انجام خواهد داد.

تو باید درک کنی که این جسم نیستی، و هیچ کاری با این جسم نداری. هر چه این حقیقت را بیشتر متوجه شوی، شادتر و آرام‌تر می‌شوی، و دیگر دست از نگرانی برداشته و سعی نمی‌کنی چیزها را تغییر دهی. تو با خودت در آرامش خواهی بود، در خانه و در هر جایی که هستی. تو در دنیا خواهی بود، اما فراتر از آن هستی.

پس، درمانگری معنوی یک دروغ است، چون فرض می‌کند که شخصی بیمار است، شخصی آن‌طور که باید باشد نیست، و شخصی از چیزی رنج می‌برد. هر چه که باشد، افسردگی یا نداشتن همدم، این یک دروغ است و تو دیگر باید شروع به دانستن حقیقت کنی. به درون خودت نگاه کن. البته این به این معنی نیست که تو باید بنشین و کاری نکنی. بلکه بدین معنی است که اگر قرار باشد بدن تو کاری انجام دهد، انجام خواهد داد. اگرچه آن بدن هم وجود ندارد! آن، آگاهی خالص است. آن، واقعیت محض است. جسم تو این است. به همین دلیل تو نباید هرگز خود را کم‌ارزش بینداری و بر روی خود برچسب‌هایی از نقاط ضعف بگذاری. تو آنچه که به نظر می‌رسد، نیستی. هر زمان که افکاری منفی نسبت به خود داشتی، کاری که داری می‌کنی برگشتن به مایا است، یعنی عمیق‌تر و عمیق‌تر و عمیق‌تر در درون این توهم فرو می‌روی. در درون آگاهی بدن-ذهن. در درون این رؤیا (خواب)، و این رؤیا برای تو واقعی‌تر می‌شود و تو کاملاً در آن گیر می‌کنی.

مثل این است که در حال دیدن نمایشی هستی و به‌جای تماشای آن، به داخل صحنه نمایش رفته و یکی از نقش‌های آن فیلم را گرفته و بازی می‌کنی، و کاملاً یادت می‌رود که تو بخشی از آن نمایش نبوده و نیستی. بلکه آن‌قدر در نقش خود

فرو می‌روی که واقعاً فکر می‌کنی در آن فیلم هستی. سازوکار این دنیا هم به همین صورت است. به خودت، و این تجربه خودخوانده‌ای که داری می‌گذرانی فکر کن. چقدر عمیق در آن گرفتار شده‌ای؟ ببین چه حسی داری، چون به تو نشان می‌دهد تا چه عمقی در آن گرفتار شده‌ای. از حس خود آگاه شو. اگر می‌ترسی، شک و تردیدی داری، بیمناکی، بدگمانی و ظن داری، بدان که حسابی در آن لجن فرورفته‌ای. البته این لجن سبزی را می‌گوییم که هر روزه می‌خورم (خنده). می‌پرسید که «تو هم؟ تو لجن سبز می‌خوری؟ چطور؟»

خب، کاری که هر روز صبح می‌کنم این است. بیدار می‌شوم، و هر چه که دستم می‌آید را داخل مخلوط‌کن می‌ریزم، به محتویات آن فکر نمی‌کنم، اینکه شاید مرا مریض کند یا هر چیزی. آن را مخلوط کرده، داخل لیوان ریخته، و می‌خورم. حالا یا مزه آن را دوست دارم یا ندارم. اگر دوست نداشته باشم، به خوردن آن ادامه نمی‌دهم. اگر دوستش داشته باشم، می‌خورم. همین. در مورد آن فکر نمی‌کنم. آن را تحلیل نمی‌کنم، محکوم یا توجیه نمی‌کنم. فقط انجامش می‌دهم. همه‌چیز را همان‌طور که باید انجام می‌دهم، خودبه‌خود (در لحظه و بدون فکر).

خب، ببین، تو فکر می‌کنی که اگر فکر کنی این بدن نیستی، جسم تو به‌درستی کار نخواهد کرد یا اینکه دچار مشکل می‌شوی. تو فقط وقتی دچار مشکل می‌شوی که با آن کاری کنی، یعنی وقتی که تو وانمود می‌کنی معنوی هستی؛ اما اگر تو خودت را واقعاً وقفِ حقیقت (خود حقیقیات) کرده باشی؛ آنچه جسم می‌نامی، به‌صورت خودکار از خودش مراقبت می‌کند. تو شهود (راهنمایی) می‌گیری و آن خودش خودانگیخته به سمت تو می‌آید، آن‌چنان که حتی متوجه نمی‌شوی که آن شهود است. آن وقت تو کاری را انجام می‌دهی که دقیقاً متناسب است. آن خودش اتفاق می‌افتد، و تو دخالتی نداری. حتی می‌تواند کاملاً جالب باشد، مانند داستانی که می‌خواهم برای شما بگویم.

روزگاری مرد فقیری زندگی می‌کرد. او درحالی‌که میلیون‌ها دلار پول داشت،

همیشه از فقر می‌نالید. پول بلیت اتوبوس را نداشت، پیاده می‌رفت. پول خرید یک لیوان لیموناد را نداشت، تشنگی می‌کشید. می‌دانم که همه شما چنین فردی را می‌شناسید. خب، دیگر پیر شده بود و رو به موت بود. او خود را گناهکار می‌پنداشت، چون هرگز با پول خود به کسی کمک نکرده بود و فقط آن را جمع‌آوری کرده بود. میلیون‌ها دلار در بانک داشت. با این حال او به بهشت و جهنم اعتقاد داشت. برای همین، نگران شد. فکر کرد که چه کند. بالاخره تصمیم گرفت این موضوع را با یک خاخام و یک کاهن و یک کشیش در میان بگذارد. آن‌ها وقتی آمدند، کمی فکر کرد و گفت «گوش کنید، می‌خواهم به هرکدام از شما سه میلیون دلار بدهم که برای من دعا و نیایش کنید تا به بهشت بروم». آن سه نفر کمی به هم نگاه کردند، با هم صحبت کردند و گفتند «خب، سه میلیون دلار پول کمی نیست (خنده)، باشد، انجامش می‌دهیم». پس آن مرد قرارداد را نوشت و آن‌ها هم امضا کردند.

شش ماه بعد، آن سه نفر نامه‌ای دریافت کردند که این دوست ما دارد می‌میرد. آن‌ها پیش او رفتند. او نگاهی به آن‌ها کرد و گفت «اوه، باشد، الان پول را به شما می‌دهم»؛ و بعد فکری به سرش آمد که «شاید علم راهی پیدا کرد که مثلاً چند سال بعد از مردن، بتوانند من را دوباره احیا کنند، آن وقت برمی‌گردم. اگر پول را به آن‌ها بدهم، پس از بازگشت به این دنیا دیگر چیزی نخواهم داشت». اما خب، همه این‌ها برآمده از افکار خساست بار او بود؛ او مطمئن نبود؛ پس گفت «به جای سه میلیون دلار، به هر کدام از شما پنج میلیون می‌دهم، با این شرط که شما تابوت من را حمل کنید و به هنگام دفن کردن، هرکدام یک میلیون دلار آن را در تابوت بگذارید، در این صورت اگر آن‌ها راهی برای احیا من پیدا کردند، پول خواهم داشت»؛ و آن‌ها هم موافقت کردند.

بالاخره مُرد. در هنگام تدفین، کاهن گفت «ای حرامزاده، من که نمی‌دانم این کار یعنی چه و تو چه کاری می‌خواهی با این پول بکنی، اما این پیمانی است که بسته

شده»؛ و یک میلیون دلار را در قبر گذاشت. کشیش هم جملاتی مشابه گفت و همان کار کاهن را تکرار کرد. خاخام آمد، کمی فکر کرد و گفت «این حتماً باید راه‌حلی داشته باشد». خاخام روش جستجوی خود را تمرین می‌کرد و با شهودش هدایت می‌شد. او آن دو میلیون دلار دیگر را برداشت، چک خود را هم درآورد، و یک چک سه میلیون دلاری نوشت و داخل تابوت گذاشت، و گفت «هر وقت راهی برای بازگشت تو پیدا شد، می‌توانی چک خود را نقد کنی» (خنده شاگردان)

و آیا واقعاً این داستان ما نیست؟ ما همیشه فکر می‌کنیم یکی قرار است ما را درمان کند. می‌رویم پیش درمانگر، روان‌درمانگر، چنل کننده، و هر کسی از این دست که در شهر است. با آن مشاور یا پیش‌گوی معنوی مشورت می‌کنیم، می‌خواهیم بدانیم چه اتفاقی قرار است برای ما بیفتد. خوب، چه اتفاقی می‌تواند برای ما بیفتد، وقتی ما هرگز متولد نشده‌ایم؟ تو هیچ گذشته‌ای نداری، تو آگاهی محض و خالص هستی (فقط آگاهی هستی). درمان شدن را فراموش کن. پیش‌بینی آینده را فراموش کن. رفتن نزد این‌وآن را فراموش کن. برای دریافت جواب‌ها، به خودت مراجعه کن. همه‌چیز در درون توست. یاد بگیر که ساکن باشی. بین آن‌که نگران است، آن‌که می‌ترسد، آن‌که ناشاد است، آن‌که افسرده است و آن‌که مریض است، کیست؛ و به این می‌رسی که «من هستم». اما این من کیست؟ سپس این من را تا منبع آن دنبال کن؛ و بعد این من خودش ناپدید می‌شود؛ و این آگاهی می‌آید که تو واقعیتِ مطلق هستی، و همه‌چیز درست است و همه‌چیز دقیقاً سر جای خود قرار دارد، و همه‌چیز همان‌طور که باید، انجام می‌شود.

تنها دلیلی که برای رنج کشیدن مردم وجود دارد این است که آن‌ها خود را با این پدیده بدن-ذهن هویت می‌دهند (خود را بدن می‌دانند). این تنها دلیل است و هیچ دلیل دیگری وجود ندارد. می‌دانم که تو می‌توانی هزاران دلیل به من بدهی، اما هیچ‌کدام از آن‌ها واقعی نیستند.

سه پرسش عمومی

از ابتدای امسال تلفن‌های زیادی از سراسر جهان به من می‌شود. جالب است که می‌بینم در یک دوره زمانی، از طرف بسیاری از افراد مختلف در سراسر دنیا یک سؤال خاص پرسیده می‌شود. سه پرسش را بیشتر از بقیه می‌پرسند. این مثل یک بیماری واگیردار است (خنده). کسی سؤالی می‌پرسد، و یکی دیگر از آن‌سوی جهان همان سؤال را در ذهن دارد. پس بهتر است به همه آن‌ها در یک جلسه پاسخ دهم.

اولین سؤال این است: «رابرت، به سالک‌ها (devotees) چه نوع آموزه‌ای می‌دهی که بهترین و سریع‌ترین راه برای خودآگاهی باشد؟» دومین سؤال این است، البته سؤال نیست بلکه یک بیان است. به نظر می‌رسد خیلی‌ها در این روزها در حال آگاه شدن هستند، و بسیاری این را از من می‌پرسند: «رابرت، من یک تجربه معنوی داشتم. چیزهایی را می‌بینم. حس کردم در دنیای دیگری هستم. حس می‌کنم که به‌زودی خودآگاه خواهم شد. آیا این درست است؟» خیلی‌ها این را از من پرسیده‌اند. جالب است.

و سؤال سوم این است: «آیا تو واقعاً یک عارف هستی؟ تو خودآگاه شده‌ای؟ تو یک استاد هستی؟ تو هرگز چیزی در مورد خودت نمی‌گویی. به من بگو، قول می‌دهم به کسی نگویم.» (خنده شاگردان)

برویم سراغ اولی. خب، باید بدانی که این‌طور نیست که تمام کسانی که اینجا می‌آیند، سالک باشند. سه نوع افراد داریم: جوینده (seeker)، پیرو یا شاگرد (disciple) و سالک که همه با هم فرق دارند.

پس وقتی برای عموم حرف می‌زنم، مثل الان، باید همه را خوشحال کنم. بله، شغل من خوشحال کردن شما است. حالا همه خوشحال هستید؟ (خنده شاگردان) پس موضوعات را با هم مخلوط می‌کنم و درباره هر چیز صحبت می‌کنم.

دسته اول جویندگان هستند. آن‌ها در اطراف دنیا به دنبال گورو، معلم‌ها و کتاب‌های مختلف می‌گردند. همیشه اینجا و آنجا هستند.

پس چیزی که به آن‌ها می‌گویم این است که به عمق درون خود بروند. به عمق درون رفته و بپرسند «من کیستم؟» و درک کنند که این پدیده بدن-ذهن نیستند؛ جوینده همیشه به دنبال یافتن بهترین معلمی است که تعالیمی بدهد که تاکنون هیچ‌کس نداده است؛ و البته که همیشه ناامید می‌شود، چون همه آنچه که من گفتم را می‌گویند؛ و او مجدداً به دنبال کتاب و معلم جدید می‌رود.

دومین دسته پیروان هستند. پیرو به‌نوعی آرام و قرار گرفته است. این‌ها نزد معلم‌های مختلفی می‌روند، اما همیشه یک معلم برای آن‌ها از همه مهم‌تر است، هر چند آموزه‌های او را اجرا نمی‌کنند. این جستجو و بیدار شدن، اولویت آن‌ها نیست. شغل آن‌ها، خانواده و تعطیلات و این چیزها اولویت اول را برای آن‌ها دارد. با این وصف، چگونه می‌توانند بیدار شوند؟

من به این گروه (پیروان) می‌گویم که باید همیشه خدا، حقیقت و واقعیت را به‌عنوان اولویت اول در ذهن خود داشته باشند. اگر می‌خواهند آگاه شوند، اولویت اول آن‌ها باید آنچه باشد که گفتم. نمی‌گویم که باید شغل و خانواده و تعطیلات و ... خود را رها کنند. فقط می‌گویم که باید خدا را در زندگی خود در اولویت قرار دهند. باید حقیقت و واقعیت را اول قرار دهند.

سومین گروه سالکان هستند. البته سالک‌ها نزدیک‌ترین گروه به بیدار شدن هستند. چون برای سالک فقط یکی، فقط خود، وجود دارد. آن‌ها علاقه‌ای به سیاست، حرف‌های بی‌خود و هر چیز دیگری که در دنیا روی می‌دهد ندارند. آن‌ها یک اولویت دارند، و آن هم خود است، بیدار شدن است. آن‌ها همیشه به استاد فکر می‌کنند، به همین دلیل فیض و توفیق استاد در درون آن‌ها جریان می‌یابد. آن‌ها خود را وقف حمایت از استاد و زندگی او می‌دانند؛ چون آن‌ها خودشان آن استاد

هستند. تنها یک استاد وجود دارد، و آن، خود است. آن یگانه. پس به چنین افرادی، من سریع‌ترین و بهترین آموزه برای بیدار شدن در این زندگی را می‌دهم، و آن، سکوت است. سکوت تام و تمام. اما سالک‌ها این را از قبل می‌دانند. هر چه در زندگی آن‌ها اتفاق می‌افتد، آشوب، مشکلات جسمانی و بیماری، مشکل مالی، هر چه در جهان اتفاق می‌افتد، آن‌ها در سکوت هستند. البته آن‌ها از این دنیا آگاه هستند، ولی آن در جایگاه دوم است. آن‌ها هر زمانی که می‌توانند، در خانه در سکوت می‌نشینند. در زمان‌هایی، با استاد می‌نشینند؛ اما می‌دانند که سریع‌ترین راه برای بیدار شدن سکوت است.

سریع‌ترین و بهترین راه برای بیدار شدن؛ جستجوی خود نیست، مشاهده، شاهد بودن، نیست. این‌ها برای پیروان یا جویندگان هستند. اما برای سالک، سریع‌ترین و بهترین راه، سکوت است: خاموش نگاه‌داشتن و آرام نگاه‌داشتن ذهن، نه با ذهن جنگیدن. وقتی با ذهن در کشمکش و نزاع قرار داری، مثل این است که با چوبی به گاوی ضربه می‌زنی تا جایی برود که تو می‌خواهی؛ اما نگاه کردن به ذهن در خاموشی و بدون تلاش برای تغییر دادن افکار یا هر کاری، مانند این است که با علفی در دست خود، گاو را به‌جایی که می‌خواهی ببری. وقتی نشستن در سکوت و در خاموشی را فراگرفتی، همه‌چیز خودبه‌خود اتفاق می‌افتد و انجام می‌شود.

پیروان یا جویندگانی در بین شما هستند که می‌گویند «رابرت، سال‌ها تمرین کرده‌ام، اما نمی‌توانم در سکون بنشینم. چون همین‌که در سکوت می‌نشینم، افکار و احساسات هجوم می‌آورند. باید بالاتر بروم، جستجوی خود را هم تمرین کردم، ولی جواب نداده است. از شاهد بودن هم خسته شده‌ام چون آن هم کارساز نبوده است.»

خب، ایده این است که به افکارت هیچ توجهی نکنی و اهمیتی به آن‌ها ندهی، هر چه که باشند. فرقی نمی‌کند که چه نوع فکری به ذهن تو می‌آید. نوع فکرش مهم نیست. سعی نکن آن‌ها را مشاهده کنی، یا شاهد آن‌ها باشی، یا آن‌ها را تغییر دهی،

یا حتی بپرسی «این فکر برای چه کسی آمده؟» فقط و صرفاً با لبخندی بر صورت بنشین و بگذار تا هر چه برای تو اتفاق می‌افتد، بیفتد. تو دخالتی نکن. فقط ساکن باش (در سکوت و آرامش و خاموش). این سریع‌ترین و بهترین روش برای بیدار شدن در این زندگی است.

سؤال دوم در مورد داشتن تجربیات معنوی بود. ما زیادی در مورد بیدار شدن شلوغ می‌کنیم. زیادی آن را خاص می‌کنیم. فقط به این دلیل از واژه‌هایی مانند بیدار شدن، خودآگاهی و آگاهی محض استفاده می‌کنم که پیروان و جویندگان چیزی داشته باشند که از آن استفاده کنند، وگرنه یک سالک اهمیتی به این حرف‌ها نمی‌دهد. این واژه‌ها برای او معنایی ندارند.

قبل از اینکه ما از خواب بیدار شویم، خواب می‌بینیم. آیا در خواب خود می‌گویید «من باید بیدار شوم، پس می‌روم انواع یوگا را تمرین کنم، مانترا بگویم، و این کار و آن کار را بکنم، تا بیدار شوم؟» البته که نه. وقتی صبح بیدار می‌شوی، فقط بیدار می‌شوی، اصلاً و مطلقاً کاری نمی‌کنی. تو برای بیدار شدن برنامه‌ریزی نمی‌کنی. طرح و نقشه نمی‌ریزی و نمی‌گویی که «من باید در این زندگی یا در زندگی بعدی، یا در ده دقیقه بعد بیدار شوم». تو بیدار می‌شوی، همین.

بیدار شدن به **خود** هم به همین صورت است. طرح و هدفی وجود ندارد، تا بخواهی برای آن برنامه‌ریزی کنی. مسیری نیست که باید اتخاذ کنی. مدیتیشن یا یوگایی نیست که باید تمرین کنی. لازم نیست معلمی را ببینی. فقط بیدار می‌شوی. به این فکر کنید.

تو تمام شب را خوابیده بودی، خواب دیدی، و حالا صبح به این دنیا بیدار می‌شوی. وقتی تو به حالت چهارم آگاهی بیدار می‌شوی هم همان‌گونه است. خیلی ساده، فقط بیدار می‌شوی.

پس باز می‌گویم که تمام تعالیم عالی که به دنبال آن‌ها هستی، تمام اساتیدی که

جستجو می‌کنی، تمام تمرین‌های یوگا، و ... شاید به شما حس بهتری بدهند، اما به هیچ‌وجه ارتباطی با بیدار شدن ندارند. شاید بگویی که خیلی از کسانی که بیدار شدند و این کارها را نکردند، در زندگی قبلی خود انجام داده بودند. الزاماً نه. البته شاید در زندگی قبلی این کارها را کرده بودند، اما قطعاً آن هم برای این بوده که شخص دیگری به آن‌ها گفته بود این کارها را بکنند، استادی یا معلمی به آن‌ها گفته بوده است. ولی این‌ها اصلاً هیچ ربطی به بیدار شدن ندارند. بیدار شدن یک تجربه مستقیم است، یک تجربه لحظه‌ای. آن، اتفاق می‌افتد.

اما قبل از بیدار شدن، یک تسلیم (واگذاری) کامل می‌آید. نه تجربه معنوی، نه بینش‌هایی خاص؛ بلکه یک تسلیم کامل و مطلق و تام و تمام به آن خود. تو تمام زندگی خود، یعنی تمام مشکلات، همه چیزهایی که از بابت آن‌ها نگران هستی و تمامی خوشایندها و ناخوشایندها، همه را به تمامی و کامل به خود تسلیم می‌کنی؛ و این کار خودبه‌خود صورت می‌پذیرد، چون فروتنی عجیبی در درون تو نفوذ کرده است.

قبل از بیدار شدن، سه اتفاق برای تو می‌افتند. نخست تسلیم کامل به خدا است؛ و نه فقط در چیزهای خاصی. می‌دانم که بعضی از شما دوست دارید که چیزهای بد را تسلیم کنید. این بی‌فایده است؛ شما باید کاملاً و تام و تمام تسلیم کنید. خوب و بد هر دو بخشی از این دنیای نسبی هستند. باید به تمامی رها کنید.

سپس دلسوزی و فروتنی زیادی به سمت تو می‌آید. آیا متوجه هستید که سعی نمی‌کنیم این چیزها را به اجبار بروز دهیم؟ بلکه فقط اجازه می‌دهیم در آن فضا بیفتیم، و بعد این چیزها خودشان به خودی خود اتفاق می‌افتند؛ و این، با نشستن در سکوت می‌آید. متوجه شده‌اید که چگونه همه این‌ها متصل به هم هستند؟

وقتی در حالتی بدون خواسته، بدون تمایل و بدون تلاش برای تغییر بد به خوب، در سکوت می‌نشینی؛ ناگهان خود را در حالت تسلیم کامل می‌بینی و آن را حس می‌کنی. تسلیم کامل ایگوی خودت. این بدن-ذهن تسلیم شده است. همه چیز رفته

است. آنگاه فروتنی شگرف و عظیمی همچون چشمه در درون تو می‌جوشد. وقتی این چیزها را حس کردی، گام بعدی بیدار شدن کامل است.

سومین سؤال در مورد این بود که من یک عارف هستم یا نه. خب، واقعاً به جز خندیدن به چنین سؤالی چه می‌توانم بگویم؟ خیلی به‌ندرت به کسی که چنین سؤالی بپرسد جواب می‌دهم؛ و جواب این است «در واقع واژگانِ استادِ خودآگاه شده، روشن‌بین به اشراق رسیده و عارف، برای آن استاد وجود ندارند. این کلمات برای یک فرد نادان هستند. تنها یک نادان فکر می‌کند که بین چیزی که حالا هست و چیزی که بعد از بیدار شدن است، تفاوتی وجود دارد. برای همین می‌خواهد بداند که آیا آن استادِ خودآگاهی که به نظر خودش می‌بیند، می‌تواند بگوید که یک استاد است یا نه. اما در آنجا کسی نیست که چنین چیزی را ببیند. چون آن استاد وجود ندارد».

ما به این دلیل از واژه «استادِ خودآگاه» استفاده می‌کنیم که بتوانیم به جوینده و پیرو بگوییم که وجودی هست که به **خود** بیدار شده. رابرت یک استادِ خودآگاه نیست. رابرت اصلاً ربطی به یک استاد یا عارف یا هر چیزی بودن ندارد.

آگاهی همه‌چیز است. آن، واقعیت است. تو آن واقعیت هستی، من آن واقعیت هستم. فقط یک واقعیت وجود دارد، یک درک، یک آگاهی؛ و آن، «من هستم» است. «من هستم» آن است، هیچ جدایی‌ای وجود ندارد.

پس دیگر کسی آنجا نمانده که بگوییم او عارف است یا استاد. چون اگر چنین بگوییم، بدین معنی است که شخصی آنجا هست که ادعا می‌کند یک عارف یا استاد است، و همین یعنی که آن شخص یک استاد یا عارف نیست. چون می‌گوید که او وجود دارد. ایگو (نفس) است که چنین چیزی را می‌گوید. وقتی ایگو نیست، فقط سکوت هست.

قدرتِ سکوت در کار است

وقتی در سکوت می‌نشین، قدرتِ خود شروع به کار می‌کند؛ اگرچه ذهن تو هنوز به فکر کردن ادامه می‌دهد. تا وقتی که در آرامش و سکوت نشستهای و حرف نمی‌زنی، صدایی نیست؛ در اینجا، اگرچه شاید ذهن مشغول باشد، اما قدرتِ سکوت در کار است. (در حال عمل کردن است).

وقتی زیاد حرف می‌زنی و مکالمات زیادی داری، مایا در کار است؛ یعنی مایا است که بر تو حکومت می‌کند.

فقط در مورد اینجا حرف نمی‌زنم، بلکه در خانه، در کار، در همه‌جا و همه‌وقت کم حرف بزنی، و آن‌وقت همیشه در امان خواهی بود. اگر زیاد حرف بزنی، باعث تضاد و کشمکش، سوءتفاهم و شلوغی می‌شوی. به‌عنوان مثال، در سیاست؛ سیاستمدارها زیاد حرف می‌زنند. اگر سیاستمداری داشتیم که چیزی نمی‌گفت، باعث افزایش آگاهی همه می‌شد و شاید دنیا بهشت می‌شد. اما قرار نیست فعلاً این اتفاق بیفتد. همه‌چیز درست و سر جای خودش است و الان باید همین‌گونه باشد که هست.

یادمان باشد که هدف جنانا (آگاهی) بهتر کردن این دنیا نیست، چون این دنیا مایا است. یک توهم است. برای همین یک جنانی (فرد آگاه) هیچ‌وقت از صلح جهانی و بهتر کردن جهان حمایت نمی‌کند، چون این دنیا اصلاً وجود ندارد.

یادمان باشد که این دنیا فقط یک تظاهر و نمایش است، نمایشی از دوگانگی. آنچه می‌رود، برمی‌گردد. علت و معلول، کارما. ظاهر این دنیا این‌گونه است. لیکن، وقتی تو در سکوت می‌مانی و زیاد حرف نمی‌زنی، ظاهر این دنیا شروع به حل شدن و ناپدید شدن می‌کند. تو نگرش متفاوتی نسبت به هر آنچه که هست پیدا می‌کنی. دیگر سعی نمی‌کنی وضعیت خود را بهبود ببخشی، در این جهت تلاشی نمی‌کنی، بلکه درک می‌کنی که اصلاً وضعیتی وجود ندارد که حالا بخواهد بهتر هم بشود.

درک می‌کنی که تو فراتر از تمام وضعیت‌ها و شرایط هستی؛ هر آنچه که هست، خوب یا بد، بیماری یا سلامتی، فقر یا ثروت. تمام آنچه که هست فقط ظاهری است و هر چه را که تجربه می‌کنی، باید قطب دیگرش را هم تجربه کنی (نمایشی از دوگانگی).

خیلی‌ها که با آدویتا ودانتا یا جنانا مارگا آشنا می‌شوند، آن را آموزه‌ای خودخواهانه می‌بینند. چرا؟ چون هدف آن بر مبنای خودآگاه شدن است. جنانی (عارف) خودش را این‌گونه بیان می‌کند: «من برهمن هستم. آگاهی محض هستم. واقعیت محض هستم»؛ و مردمی که این را درک نمی‌کنند می‌گویند «چرا به دنیا کمک نمی‌کنی؟ چرا به فقرا کمک نمی‌کنی؟ به بی‌خانمان‌ها؟ چرا جهت بهتر کردن دنیا اقدامی انجام نمی‌دهی؟! ...»

این‌ها متوجه نیستند که برای شخص خودآگاه، منی وجود ندارد. او فقط خوبی می‌بیند. برای او جداسازی خوبی و بدی وجود ندارد. همه‌چیز درست است، حتی آنچه تو شر می‌نامی. او متوجه می‌شود هر آنچه که برایش اتفاق افتاده، مناسب بوده است. همه‌چیز برای پیشرفت است. یک فرد عادی فکر می‌کند که وقتی عارف می‌گوید «من برهمن هستم، من خدا هستم» این بدنش را می‌گوید، چنین شخصی به خانه می‌رود و می‌گوید که تمام آن اساتید فقط به فکر خودشان هستند.

شاید فردی عادی درک نکند که چرا یک فرد آگاه هرگز انتقام نمی‌گیرد و هرگز به آسیب دیدن این جسم اهمیت نمی‌دهد. علت این است که فرد آگاه درک می‌کند که «من این بدن نیستم».

بنابراین، وقتی در سطح بالایی از آگاهی هستی و تأیید می‌کنی که «من هستم»، معنی آن را درک می‌کنی. همه‌چیز آگاهی هست، و «من هستم» آگاهی است. همه‌چیز من هستم است؛ و البته در چنین حالتی، تو برای تمام زندگی احترام قائل هستی. تو خود زندگی هستی؛ چگونه می‌توانی به خودت آسیب بزنی؟ غیرممکن است.

با این حال باید بدانی که تفکر یک فرد آگاه از این نوع نیست، و هرگز این افکار برای او بروز نمی‌کنند. این فکر که من دارم به خودم آسیب می‌زنم یا نمی‌زنم، این فکر که من همه‌چیزم، تمام این‌ها برای او رفته‌اند. یک فرد آگاه فقط هست. نه این است و نه آن، فقط هست. بودن؛ و واقعاً اینجا چیزی درباره آن نمی‌توان گفت.

با نشستن در سکوت است که این حقایق برای ما آشکار می‌شوند. همه‌چیز خودش اتفاق می‌افتد. همه‌چیز خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. هیچ کاری نیست که تو بتوانی انجام دهی. چرا؟ چون تو کننده کاری نیستی. شما نمی‌توانید هم‌زمان یک بدن، کننده کار، و خودآگاه باشید. تصور «بدن بودن» باید برود، تصور «کننده کار بودن» باید برود. شما نمی‌توانید هم‌زمان یک بدن، و خودآگاه باشید.

بعد تو می‌گویی: «من اساتید زیادی را دیدم که بدن داشتند». خب، تو جواب خودت را دادی. چه کسی این را می‌بیند؟ آیا تو خودآگاه شده‌ای که بگویی بدن یک استاد را دیده‌ای؟ فرد آگاه می‌داند که جسمی ندارد؛ اما کسی که آگاه نیست، بدن فرد آگاه را می‌بیند.

خیلی‌ها می‌پرسند این جهان اصلاً برای چه وجود دارد. جواب این است که این جهان اصلاً وجود ندارد! یادتان باشد که من دارم تجربه‌ای که خودم داشته‌ام را به شما می‌گویم. دانستن این چیزها خیلی شگفت‌انگیز و جالب به نظر می‌رسد؛ این که از این چیزها مطمئن باشی، این چیزها را واقعاً درک کنی. اینکه هیچ جهانی وجود ندارد و هیچ اتفاقی در حال افتادن نیست. هیچ اتفاقی در حال افتادن نیست.

اگر از این چیزها آگاه شوی، هرگز با ذهن خود کشمکش نخواهی داشت؛ یعنی سعی نمی‌کنی ذهنت را تغییر دهی، به ذهن نمی‌گویی چه کند، یا خواهی جملات تأییدی را تکرار کنی، و خودت را متقاعد به انجام کاری کنی. ذهن در این کار خیلی استاد است. اگر با ذهن کشمکش داشته باشی، هرگز به تو اجازه پیروز شدن نمی‌دهد. بلکه با لبخند زدن به آن، نادیده گرفتن، مشاهده، نگاه کردن و پاسخ ندادن به آن، ذهن ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود، تا جایی که کاملاً ناپدید می‌گردد.

با کسی هم مجادله نخواهی داشت. اجازه می‌دهی هر اتفاقی که قرار است بیفتد، بیفتد. اما همیشه به یاد می‌آوری که تو کننده کار نیستی. باز هم اینجا نوعی تناقض داریم. چون گاهی می‌گویم که هر کاری که باید انجام دهی را انجام بده، و گاهی می‌گویم هر چه باید بشود، می‌شود؛ اما، درواقع تناقضی نیست و هر دو درست هستند.

وقتی تو ذهن را تنها می‌گذاری و ترکش می‌کنی و دیگر به هیچ نوع انتقام یا شکایت و یا هر نوع برخورد منفی با دیگران فکر نمی‌کنی، قدرتی که راه را می‌داند به‌صورت خودکار باعث می‌شود تو کاری که می‌بایست انجام دهی را انجام دهی؛ اما همیشه یادت باشد که تو کننده کار نیستی. ممکن است به نظر متناقض برسند؛ چون تو داری کاری را انجام می‌دهی و درعین‌حالت تو کننده آن کار نیستی. ولی برای من کاملاً واضح و روشن است، برای من هیچ تناقضی وجود ندارد.

بله، هم می‌توان کارها را انجام داد، و هم کننده آن‌ها نبود. چراکه وجود این بدن در دنیای اعمال به این معنی است که این بدن باید کارهایی را بکند، وگرنه این بدن وجود نداشت. به‌عبارت‌دیگر غیرممکن است که انسانی تمام عمرش ساکن مانده و کاری نکند، هرگز این‌گونه نمی‌شود (اگر قرار بود کاری نکنند، به وجود نمی‌آمد). شاید بگویید هستند اساتید و گوروهای بزرگی که تمام عمر خود را در غاری زندگی کرده و کاری نمی‌کنند. چه کسی می‌گوید آن‌ها کاری انجام نمی‌دهند؟ آن‌ها بیرون رفته و دنبال غذا می‌گردند، غذای خود را می‌پزند، در رودخانه حمام می‌کنند، دستشویی می‌روند، کارهای مختلفی می‌کنند. تو نمی‌توانی یک انسان باشی و اصلاً هیچ کاری نکنی، غیرممکن است؛ اما اجباری نداری به آن فکر کنی، فقط باید حقیقت را بدانی.

و حقیقت این است که تو هیچ‌وقت متولد نشده و نمی‌میری. همه این‌ها برای این عالم هستی هم صادق هستند، چون تو نسخه‌ای از این عالم هستی. تو جهانی کوچک در جهانی بزرگ هستی. آنچه برای خودت می‌اندیشی، باید برای این جهان

هم بیندیشی؛ یعنی می‌دانی که این عالم هستی هم هرگز وجود نداشته و هرگز متولد نشده است. این جهان شروعی ندارد، همان‌طور که تو نداری. پایانی هم ندارد. به همین دلیل فردی که به خودآگاهی رسیده فرقی بین خود و دنیا نمی‌بیند. فقط یکی هست. متوجه می‌شود که دنیا همیشه خود او بوده است.

خیلی‌ها به من می‌گویند: «من از نظر منطقی می‌فهمم چه می‌گویی، اما برای من چه زمانی اتفاق می‌افتد؟» آن هرگز اتفاق نمی‌افتد، چون چیزی برای اتفاق افتادن وجود ندارد. مردم دوست دارند نورهای درخشان و ستاره‌ها و اشکال هندسی را ببینند و موسیقی زیبایی بشنوند؛ اما این‌ها همه برآمده از ذهن هستند. شاید صداهای مقدسی بشنوید که با شما صحبت می‌کنند، صدای الوهیت خود را؛ شاید هم صدای مسیح یا بودا یا فردی دیگر را؛ اما با یادآوری این‌ها که این‌ها هم از ذهن هستند، جلو می‌روی. ذهن است که تمام این‌ها را می‌سازد. باید فراتر از این‌ها بروی، فراتر از همه‌چیز بروی. هیچ‌وقت توقف نکن، هیچ‌وقت نگو رسیده‌ام. این نشان می‌دهد نرسیده‌اید، زیرا هنوز شخصی است که رسیده. وقتی رسیدید، چیزی برای گفتن نیست، و کسی هم برای گفتن آن نیست. همه‌چیز بالاتر می‌رود.

پس تا وقتی که می‌توانی بررسی: «آیا به روشن‌بینی رسیده‌ام؟ بله، فکر کنم رسیده‌ام»؛ داری جُک می‌گویی. به خودت بخند، چون در روشن‌بینی دیگر کسی برای پرسیدن چنین سؤالی وجود ندارد. چیزی نخواهی داشت که به آن فکر کنی، چون آن متفکر بالاتر رفته و دیگر متفکری نیست.

پس یادت باشد که داستان خلقت یک افسانه است. بدنت افسانه است. این جهان یک افسانه است. حتی اگر این را به‌طور منطقی هم بدانی خیلی کمک می‌کند. چون نحوه رفتار تو با افراد، مکان‌ها و چیزها را تغییر می‌دهد و آنگاه تو با عشق و دلسوزی رفتار خواهی کرد.

یک مثال، خواب است. وقتی تو در خواب هستی، جهانی نیست. تا جایی که به تو مربوط است، تو وجود نداری و جهان هم وجود ندارد. فقط وقتی بیدار می‌شوی

می‌گویی: «این جهان، این بدن». خواب برای استراحت کردن بدن، مغز و ... به شما داده نشده است (آن‌طور که روانشناس‌ها می‌گویند)، بلکه خواب برای این به شما داده شده که ببینید در زمان خواب ناپدید می‌شوید؛ وجود ندارید و مُرده‌اید؛ بنابراین خردمندان گذشته و عرفا به این فکر می‌کردند. آن‌ها می‌گفتند «من در خواب وجود ندارم، اما بیدار شدم و به نظر می‌رسد که وجود دارم. حقیقت چیست؟ من کیستم؟» آن‌ها از خود می‌پرسیدند «من کیستم؟ از کجا آمده‌ام؟ آن منی که فکر می‌کند خواب است و منی که فکر می‌کند بیدار است، کیست؟ آن من از کجا آمده؟» آن‌ها ساعت‌ها در سکوت نشسته و به این چیزها فکر می‌کردند. می‌خواستند بدانند فکرِ من از کجا می‌آید، نه اینکه این بدن از کجا می‌آید.

حالا برای ما ممکن نیست که شش یا هفت ساعت نشسته و به من فکر کنیم؛ اما می‌توانیم بپرسیم «من کیستم؟»؛ می‌توانیم بپرسیم «این جهان برای چه کسی ظاهر می‌شود؟ این مشکلاتی که من دارم برای چه کسی ظاهر می‌شوند؟ ناراحتی‌ها و اضطراب‌های من برای چه کسی ظاهر می‌شوند؟ همه‌چیز برای چه کسی می‌آید؟» با پرسیدن این‌ها، عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌روید.

یادتان باشد که هدف روش جستجوی خود این است که شما عمیق‌تر و عمیق‌تر و عمیق‌تر در درون خود بروید. تنها هدفش همین است. هر چه بیشتر بپرسی، عمیق‌تر در درون خود فرو می‌روی؛ اما نود درصد از کسانی که این جستجو را شروع می‌کنند ادامه نمی‌دهند و خسته می‌شوند. ولی باید بدانی این روش خیلی معتبر است. هزاران سال جواب داده و امروز هم می‌دهد. بدون این‌که به آن فکر کنی، بارها و بارها و بارها تمرینش کن. «من کیستم؟ از کجا آمده‌ام؟ منبع من کجاست؟ افکار من از کجا می‌آیند؟ منبع افکار من کجاست؟ منبع دنیای من کجاست؟ همه‌ی این‌ها از کجا آمده‌اند؟»؛ و جوابش در درون شماست؛ و اگر مداوم تمرین کنی، زمان را فراموش کرده و فقط انجامش دهی، دیر یا زود اتفاقی برایت می‌افتد، بیدار شده و شادی و آرامش جاودانی خواهی داشت.

پرسشگر: رابرت، دیروز پسری ۱۸ ساله با مادرش پیش من آمد. او گفت که آدم عجیبی است و صدایی در سرش هست که یکبار به او می‌گوید به کلیسا برو، و بار دیگر به او می‌گوید که بیرون برو و با دوستانت کارهای خلاف انجام بده؛ و از من پرسید که چه کند. او را از مدارس مختلفی بیرون انداخته بودند، و بیشتر برای این آمده بود که توصیه کنم به مدرسه‌ای برود.

این را که پرسید، بلافاصله یاد شما افتادم و گفتم باید یک جواب رابرت آدمزی دهم و بگویم که همه‌چیز درست و مناسب است و باید اجازه دهد آن قدرت او را به مسیر درست ببرد. اما بعد فکر کردم شاید برود بیرون کسی را با تیر بزند، چون آن صدا به او گفته این کار را انجام دهد. پس قانون آدمزی را شکستم و گفتم همه قدرت انتخاب دارند و این صداها همیشه هستند و این تو هستی که باید بر اساس اصول اخلاقی خودت تصمیم بگیری. درواقع آن صدا خنثی است و تصمیم‌گیرنده تو هستی، و این چیزها را برایش توضیح دادم و ...؛ اما احساس گناه می‌کنم که جواب رابرت آدمزی ندادم؛ اما از طرفی هم فکر می‌کنم تو الان من را تشویق می‌کنی و می‌گویی که اگر به او می‌گفتی همه‌چیز درست و مناسب است و ... خوب نبود.

رابرت: درست می‌گویی. افرادی که به جلساتی مانند این می‌آیند، به‌اجبار نیامده‌اند و آدم‌هایی متوسط نیستند. این تعالیم برای افراد معمولی که در خیابان هستند، مناسب نیستند. این راهنمایی تو مناسب بود که باید بر روی خودش کار کند و درک کند. برای چنین افرادی نمی‌توانی این تعالیم را بدهی، چون آماده درک آن نیستند. این‌ها برای همه نیست. برای افراد معمولی جواب نمی‌دهد و اگر این‌ها را به آن‌ها بگویی، مجوزی برای این می‌دانند که هر کاری می‌خواهند بکنند. نمی‌توانی به چنین فردی بگویی بدنت وجود ندارد و

وقتی با چنین انسان‌هایی کار می‌کنید، کافی است بدانید که آن‌ها فرزندان خدا هستند، فرزندان جهان، و در چشم‌های خدا کامل هستند و هیچ اشتباهی وجود

ندارد. اگر تو حقیقت را در مورد او بدانی، به صورت ناخودآگاه به او کمک می‌کند؛ اما این‌ها را به او نگو؛ یعنی تو خودت می‌دانی حقیقت در مورد این شخص چیست، و تنها به او نحوه رفتار در این جهان را نشان بده.

ماورای دنیای مایا

واقعا چیزی برای گفتن وجود ندارد. کلمات سطحی هستند. وقتی تو با واگذاری (تسلیم) عمیق تر خود، تمام وابستگی هایت را رها کردی، وقتی بدنت، ذهنت، و هر آنچه که برایت مهم است را به خود تسلیم کردی، حقیقت به سمت تو می آید.

حقیقت فقط وقتی خواهد آمد که تو خود را به تمامی رها کرده باشی: ایگوی خود را، نیازها، خواسته ها، تلاشت برای اتفاق افتادن چیزی، آرزوها؛ و در نهایت وقتی که تو تلاش برای خود آگاه شدن را رها کردی. وقتی تو فقط رها کردی، آنگاه اتفاقی شگرف می افتد، تو شروع به گسترده شدن می کنی، نه این بدنت، بلکه آگاهی ای که تو هستی. آن، خودش اتفاق می افتد. هر چیزی که حس می کنی، می شنوی، می کنی و می چشی، مایا است. همه چیز مایا است، این توهم بزرگ. بیشتر ما نمی دانیم که مایا واقعا چیست. همین تلاش من برای توضیح دادن مایا، مایا است. هر چیزی که می شنوی، می خوانی، و انجام می دهی که بهتر شوی و رشد کنی، مایا است. این، من را یاد داستانی می اندازد .

روزی بودا و مرید بزرگ او، نارادا، صحبت می کردند، نارادا گفت «استاد، مایایی که می گویی چیست؟ تو همه چیز را مایا می نامی. چه توضیحی برای این داری؟ مایا چیست؟». و بودا گفت «خب، بیا کمی قدم بزنیم. به تو توضیح می دهم». آن ها در جاده ای گل آلود به راه افتادند. بودا حتی کلمه ای هم نمی گفت. نارادا گفت «استاد، واقعا می خواهی توضیح بدهی؟» بودا گفت «اوه، البته، اما الان تشنه ام. می شود بروی و برایم یک لیوان آب بیاوری؟» نارادا گفت بله و به پایین جاده رفت، به خانه ای رسید و در زد، زنی در را باز کرد؛ نارادا گفت «ممکن است یک لیوان آب به من بدهید؟». زن گفت «البته، بفرمایید داخل». زن به دخترش گفت که برود و آب بیاورد. نارادا به دختر نگاه کرد، چنان زیبا می نمود که در زندگی خود نظیر آن

را ندیده بود. زن گفت «دوست داری با دختر من ازدواج کنی؟» و نارادا هم گفت «البته!».

آن‌ها ازدواج کردند، نارادا در مزرعه کار می‌کرد؛ دارای فرزند شد، یک دختر و یک پسر. سال‌ها از پی هم سپری شدند. روزی، طوفانی آمد و سیل زمین را پُر کرد. آب داخل خانه شد. نارادا تمام وسایل را روی هم گذاشت و همه اهالی خانه بالای آن‌ها رفتند، اما آب بالاتر می‌آمد. مجبور شدند تا سقف بروند. میله‌ای در سقف بود که طناب خشک کردن لباس‌ها به آن وصل بود، همه از ترس جان شیرین خود به آن چسبیدند. باد با سرعتی بیش از ۲۰۰ کیلومتر می‌وزید، و آب بالاتر و بالاتر می‌آمد. در نهایت، دختر نارادا کم آورد و رها کرد. او غرق شد. نارادا بسیار اندوهگین بود. اما چه می‌توانست بکند؟ بعد از مدتی، پسرش هم ناتوان شد و میله را رها کرد، سرانجام او هم غرق شد. حال نارادا دگرگون بود، اصلاً نمی‌توانست این اتفاقاتی که درست در مقابل چشمانش در حال وقوع بودند را درک کند. در همین افکار بود که دید مادر زنش هم غرق شد. البته نارادا با خود گفت «خب، این دیگر پیر شده بود». اما بعد زنش هم رفت. و حالا نوبت خودش بود، دیگر توان نگه‌داشتن خودش را نداشت. درست در لحظه‌ای که داشت رها می‌کرد، دید که جلوی استاد ایستاده است. بودا گفت «چه اتفاقی برای تو افتاد؟ لیوان آب من کو؟!» نارادا گفت «حالا می‌فهمم منظور شما از مایا چیست.»

این داستان کاملاً برای همه ما هم صادق است. ما چنان درگیر دنیا می‌شویم که همه چیز را جدی می‌گیریم. اولین اشتباه تو این است که خود را، این بدن را، مهم می‌دانی. همه کار برای این بدن می‌کنی، چنان‌که گویی خیلی مهم است. نگران موضوعات دنیا می‌شوی، نمی‌توانی درک کنی که همه چیز از پیش تعیین شده است. به‌جای این که سعی کنی خودت را پیدا کنی، به‌جای این که بپرسی «من کیستم؟» نگران وضعیت‌های دنیوی خود هستی. خود را درگیر چیزهای زیبای دنیا می‌کنی، و فکر می‌کنی آن‌ها همیشگی و تنها واقعیت ممکن هستند. خود را درگیر

چیزهای زشت دنیا می‌کنی، و تمام تلاشت را به کار می‌بندی تا آن‌ها را تبدیل به چیزهای زیبا کنی. و متاسفانه فقط وقتی فاجعه‌ای رخ می‌دهد، مرگی، بیماری‌ای، یا شرایط ناگوار خانوادگی و ... شروع به پرسیدن این می‌کنی که «اصلاً زندگی چیست؟»

اگر این سوال را واقعا دنبال کنی، اتفاقی می‌افتد. مثلاً کتابی پیدا می‌کنی، یا دوستی که شاید چند پله‌ای از تو بالاتر است. شروع به پرسیدن می‌کنی، شروع به خواندن. و بعد متوجه می‌شوی که فراتر از متولد شدن، مدرسه رفتن، شغلی گرفتن، خانواده‌ای داشتن، پیر شدن، و مُردن، چیز دیگری وجود دارد. فکر می‌کنی زندگی باید معنایی بیشتر از این‌ها داشته باشد.

و تو می‌گویی «هنوز آن را نچشیده‌ام. من فقط انسان‌گونگی خود را می‌شناسم». و اگر همچنان صادق باشی، به‌سوی معلمی هدایت می‌شوی، و شاید به رودخانه‌ای، یا شاید درختی، چیزی که بتوانی بر آن تمرکز کنی، و تو به‌تدریج عمیق‌تر و عمیق‌تر به درون خود می‌روی. من دوست ندارم از کلمه مدیتیشن استفاده کنم، چون زیادی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. می‌گویم که تو به درون خودت می‌روی. شروع به تجربه کردن احساساتی می‌کنی که قبلاً هرگز مانند آن‌ها را نداشته‌ای. لحظاتی حس سعادت تام داری، اما آن گذرا است و تو به همان خود قدیمی برمی‌گردی. تو دوباره بیشتر به زندگی فکر می‌کنی، اینکه زندگی چیست.

سپس، روزی اتفاقی برای تو می‌افتد. تو به‌تدریج درک می‌کنی که مشکل، افکار تو هستند، یعنی این توهم، این مایا. به این می‌اندیشی. گوروی درون تو بیدار شده است. چون تو صادق بودی، چون بیدار شدن را بیشتر از هر چیز دیگری در این دنیا می‌خواستی، آن گوروی درونت تو را به سمت گوروی بیرونی هدایت می‌کند، گورویی که فراتر از تو رفته است. و آن گوروی بیرونی به تو می‌گوید که این خود فردی فقط یک فکر است، یک ایده، و به آن «فکر-من» می‌گویند. تو باید این من را تا منبع آن دنبال کنی، منبعی که در سمت راست سینه تو است. وقتی در من

قرار بگیری، آن به درونِ خود تو می‌رود، که آگاهی، واقعیت محض، است. تو آزاد می‌شوی.

و این فقط آغازش است. تو شروع به تمرین می‌کنی، و در تمرین خود تجربیات زیادی خواهی داشت. با قلمروهایی رمزآلود ملاقات می‌کنی، موسیقی‌های زیبایی می‌شنوی، اشکال هندسی می‌بینی، افرادی مقدس به دیدن تو می‌آیند. و تو نزد گوروی خود می‌روی و این‌ها را به او می‌گویی. او به تو می‌گوید «این‌ها هیچی نیستند. بچه‌بازی هستند. باید ماورای این‌ها بروی. تمام این‌ها از ذهن تو می‌آیند. ذهن توست که تمام وجود را ساخته. ذهن توست که به این عالم هستی، خدا، مردم، مکان‌ها و چیزها، هستی داده. باید این ذهن را نابود و محو کنی.» و تو می‌پرسی «چگونه؟» و می‌گویی با پرسیدن اینکه «این ذهن برای چه کسی می‌آید؟ چه کسی است که ذهن دارد؟» با مشاهده کردن. با مشاهده هوشمندانه روند افکار.

تو شروع به تمرین کردن این می‌کنی، اما زندگی نمی‌گذارد. چیزهایی اتفاق می‌افتند. تو باز هم و باز هم گرفتار مایا می‌شوی، گرفتار این توهم بزرگ. تو چیزها را جدی می‌گیری. فکر می‌کنی که این دنیا قرار است چیزی به تو بدهد، چون خیلی چیزهای خوب در زندگی برای تو اتفاق می‌افتند. و بعد، البته، برعکس می‌شود، و باز هم در خانواده خود مرگی داری، یا شغل و موقعیتی که ۲۰ سال داشتی را از دست می‌دهی. ورشکست می‌شوی. و اینجا باز هم شروع به پرسیدن و جستجو می‌کنی. دوباره نزد معلم معنوی خود بازمی‌گردی.

معلم به تو می‌گوید «به شرایط واکنش نشان نده. به مسائل این دنیا توجهی نکن. بدن تو کاری که برایش آمده را انجام می‌دهد. آن اصلا ارتباطی به تو ندارد. چه ورشکست شده باشی یا میلیونر، چه بیمار باشی یا سالم و سرحال، چه در کلبه‌ای زندگی می‌کنی یا در قلعه‌ای، این چیزها را جدی نگیر. بلکه به درون برو، عمیق‌تر برو، عمیق‌تر از هرچه تاکنون رفته‌ای برو. به هر اتفاقی که در این دنیا برایت

می‌افتد، فقط نگاه کن. چون حقیقت این است که بنیان و زیرلایه تمام هستی، عشق است، هماهنگی است. چیزی در این دنیا قصد نابود کردن تو، یا آسیب زدن به تو را ندارد. این فقط مایا است.

و تو دوباره می‌پرسی «مایا چیست؟» و معلم همان داستانی که در ابتدا گفتم را می‌گوید، و برای تو توضیح می‌دهد که مایا مانند آبی است که در سراب می‌بینی؛ چیزی که به نظر واقعی می‌آید، اما وقتی آن را بررسی می‌کنی، می‌بینی که نیست. تمام دنیا مانند آن است. تمام دنیا مانند آن است. دوباره فریب نخور. چیزی را جدی نگیر. به درون برو. واکنش نشان نده. و بیا این بار با جدیت تصمیم بگیر که عمیق‌تر بروی، و به دام مایا نیفتی.

پس، تو با جدیت شروع به جستجو می‌کنی، ثابت‌قدم، در هر لحظه از روز. هر وقت فکری برایت آمد، می‌پرسی «این برای چه کسی آمده؟» هر بار که چیزی را در دنیا، یا تلویزیون می‌بینی و تو را آشفته یا خوشحال می‌کند، فوری به یاد می‌آوری که بپرسی «این برای چه کسی آمده؟ چه کسی دارد این را تجربه می‌کند؟» هر چند گاهی فراموش می‌کنی.

اما بیشتر اوقات یادت می‌ماند. وضعیت هر چه که باشد، خوب یا بد، تو در آن گرفتار نمی‌شوی و می‌پرسی «این برای چه کسی آمده؟ برای من آمده. من این را حس می‌کنم. من این مایا را حس می‌کنم. خب، من کیستم؟ منبع این منی که این مایا را حس می‌کند چیست؟ آن از کجا آمده؟ چه کسی به آن وجود داده؟ من کیستم؟» البته تو هرگز هیچ جوابی به این سوالات نمی‌دهی، فقط آن‌ها را تکرار و تکرار و تکرار می‌کنی. و بعد می‌بینی اتفاق دیگری افتاده، تو دیگر در مکالمات دنیایی دخالت نمی‌کنی. تا قبل از آن، عادت به حرف زدن داشتی، حرف و حرف. در مورد زمین و زمان حرف می‌زدی. در مورد هوا و مردم و مکان‌ها و موقعیت‌ها و چیزها و امور دنیا اظهارنظر می‌کردی. حالا دیگر علاقه‌ای به آن نداری. حالا دیگر علاقه‌ای به آن نداری. حالا دیگر علاقه‌ای به این نداری. چیزی به تو می‌گوید که این کار وقت تلف کردن است. تو

کم سخن می‌گویی. وقتی کسی سوالی از تو می‌پرسد، بله یا نه می‌گویی. دیگر از این توضیحات دنیایی نمی‌دهی. زندگی تو ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود، و تو شادتر و شادتر می‌شوی. این اتفاق، خودش می‌افتد.

و روزی می‌بینی که تو بدون اینکه نیازی به یادآوری داشته باشی، می‌پرسی «من کیستم؟ این برای چه کسی آمده؟» و شروع به ماندن در من و ردیابی من تا منبع می‌کنی. وقتی فکری می‌آیند، تو می‌پرسی «این‌ها برای چه کسی آمده‌اند؟» تو هدفی نداری، جاه‌طلبی نداری. بدن تو همچنان به انجام دادن کاری که برایش آمده ادامه می‌دهد. و تازه این کار را بهتر از قبل انجام می‌دهد. تو شگفت‌زده‌ای. زیادی چیزها را تجزیه و تحلیل نمی‌کنی. دیگر سعی نمی‌کنی نقطه نظرات دیگران را اصلاح کنی. دیگر سعی نمی‌کنی ثابت کنی که حق با تو است. تو آرامش را یافته‌ای. می‌روی و این را به معلم خود می‌گویی، می‌گویی که تا کجا رفته‌ای، و چه اتفاقاتی برای تو افتاده. و او به تو می‌گوید «اوه، این هیچی نیست، باید تمام این‌ها را رها کنی - این فکر که اتفاقی برای تو می‌افتد، اینکه بالاتر رفته‌ای، این که حالا زندگی برایت بهتر است، این که شادتری، این که زندگی‌ات را ساده کرده‌ای - تمام این‌ها باید بروند.»

تو می‌پرسی که چگونه می‌توانی هر چه سریع‌تر از همه این‌ها خلاص شوی. و جواب این است «با واگذاری خود». تو نه تنها باید جستجوی خود را انجام دهی، بلکه باید همه چیز را هم واگذار (تسلیم) کنی. تمام افکارت، نیازهایت، خواسته‌هایت، بدنت، و ذهنت را. باید همه را تسلیم کنی.

- «به چه کسی باید تسلیم کنم استاد؟»

«به خودت. آن خودی که حضور مطلق، دانای مطلق، و توانای مطلق است. آن خودی که همه چیز است. آن خودی که یگانگی نهایی، آگاهی محض و خالص، و پارابرمهن است. به آن تسلیم شو، چون در حقیقت تو آن هستی.»

این موضوع تو را متحیر می‌کند و شروع به انجام دادن آن می‌کنی. درحالی‌که در حال انجام دادن کاری هستی، در حین شستن ظرف‌ها، در حین تماشای تلویزیون، همیشه به یاد می‌آوری که تسلیم شوی. و بالاخره روزی، آن گوروی درونی، ذهن تو را به درون، به آن منبع می‌کشد و تو بیدار می‌شوی. تو آزاد شده‌ای. تو خودت شده‌ای، یعنی آزاد شده‌ای.

معلم حقیقی در درون است

بگذارید به شما یادآوری کنم که من سخنرانی و موعظه نمی‌کنم. فلسفه و علم هم درس نمی‌دهم؛ یعنی بهتر بگویم، مطلقاً هیچ کاری نمی‌کنم. این «هیچی» که من از آن صحبت می‌کنم، شاید برای شما مفید باشد یا نباشد. بستگی به خودتان دارد؛ اما انتظار هیچی را نداشته باشید.

«هیچی» چیزی است که وجود دارد. هر جایی که نگاه کنی، «هیچی» می‌بینی؛ اما بعضی از شما باور دارید که چیزی می‌بینید. آن «چیزی» که شما فکر می‌کنید می‌بینید، مایا، توهم، خواب مصنوعی یا هیپنوتیزم نامیده می‌شود. شما فکر می‌کنید که یک دنیا را می‌بینید چون فکر می‌کنید که یک بدن هستید. تا وقتی چنین فکری می‌کنید، بخشی از این دنیا خواهید بود و تجربیات بسیار زیادی را از سر خواهید گذراند، خوب و بد. اما وقتی که سرانجام این تصور که یک بدن هستی را رها کردی، آزاد و رها خواهی بود. در واقعیت مطلق زندگی خواهی کرد. آگاهی محض و ناب می‌شوی.

امروز یکی به من زنگ زد. گفت «رابرت، تو مرا نمی‌شناسی، اما من به روشن‌بینی رسیده‌ام. آدم‌های روشن‌بین رأی می‌دهند یا نه؟» راستش تلفن را از دهانم دور کردم که خنده مرا نشنود. گفتم: «تا وقتی چنین سؤالی می‌پرسی، رأی بده. تا وقتی سؤالی مربوط به باید و نباید می‌پرسی، انجامش بده. چون، به چه کسی می‌خواهی رأی بدهی؟ اگر چنان‌که می‌گویی، خود هستی، به خودت رأی می‌دهی. اگر چنان‌که گفتم به اشراق رسیده‌ای، همه‌چیزی. فقط یکی وجود دارد، و تو آن یکی هستی». فکر کنم جواب من را دوست نداشت، چون تلفن را قطع کرد. راستش هفته قبل حدود ۵ یا ۶ تلفن به من شد که رأی بدهیم یا نه!

پرسشگر: با این حساب خودت باید شرکت کنی. (رابرت: چی؟) **پرسشگر:**

کاندیدای ریاست جمهوری شوی. (خنده)

معنویت چیست؟ معنویت واقعی در این است که تو این بدن یا پدیده ذهن نیستی. تو آگاهی هستی. وقتی این را فهمیدی، دیگر چه کاری می‌ماند که بکنی؟ وقتی کسی ذات واقعی خود را درک کرد، کار دیگری در این دنیا می‌ماند که بکند؟ آن وقت شادی و سعادت تام و کامل است، در تمام اوقات، همیشگی و بی‌پایان.

این ذات توست. تو نیازی نداری برای یافتنش تمرینات معنوی کنی، مدیتیشن کنی، تنفس عمیق انجام دهی و یا یوگا بروی. اگر فقط می‌توانستی ذهنیت خود را ساکن (ساکت و خاموش) کنی.

و وقتی به خود واقعی‌ات بیدار شدی، کار دیگری نیست که انجام دهی. برای همین همیشه می‌گویم «تو هیچی هستی». تو همیشه هیچی بودی، هیچ چیزی.

چگونه می‌توانی این را به خودت ثابت کنی؟ با زندگی در لحظه. در این لحظه، مطلقاً هیچی در حال اتفاق افتادن نیست. در این لحظه، همه چیز در آرامش و سکون و هماهنگی و زیبایی است؛ اما همین‌که شروع به فکر کردن می‌کنی، همه چیز را خراب می‌کنی. برای همین، تمرین تو ساکن ماندن است، خاموش کردن ذهن و با هیچ چیزی کشمکش درست نکردن.

نحوه کارکرد ذهن خیلی جالب است. وقتی ذهن در کشمکش است قوی می‌شود. منظور من از کشمکش، واکنش نشان دادن به دنیا است؛ یعنی واکنش نشان دادن به شخصی یا چیزی یا جایی. آن قدر مجادله می‌کنید تا اینکه ذهن قوی و قوی و قوی‌تر می‌شود و بعد شما را دچار افسردگی و بی‌انگیزگی و این چیزها می‌کند؛ سپس شما در دنیا به دنبال یک استاد یا گورو یا کسی می‌گردید که راه را نشانتان دهد.

بدان که آن معلم واقعی در درون توست. تو خودت آن معلم هستی. من کیستم؟ من خود تو هستم. چون فقط یک خود وجود دارد. وقتی به آینه نگاه می‌کنی، آن

یک خود را می‌بینی. وقتی به جهان نگاه می‌کنی، آن یک خود را می‌بینی. هر جایی که نگاه کنی، آن خود را می‌بینی. پس چیزی که می‌بینی، جایی که خودت هستی را نشانت می‌دهد (وضعیت ارتعاشی تو را نشان می‌دهد)!

یعنی وقتی مشکلات، رفتار غیرانسانی، هرج و مرج، و آشوب را می‌بینی؛ بدان که داری خود خودت را می‌بینی. این خود از کجای دیگری می‌تواند بیاید؟ جدایی‌ای وجود ندارد. این‌طور نیست که تویی وجود داشته باشد و دنیایی جدای از تو؛ یا تویی (در یک طرف)، و کشمکش و اضطراب و هرج و مرجی (در طرف دیگر). فقط و فقط تو هستی، آن شرایط هم تو هستی.

هر چه که به دنبالش هستی در درون است، همه‌چیز؛ اما تو باید در ژرفنای درونت رفته و آن را بیابی. چگونه به عمق درونت بروی؟ با خاموش کردن ذهن، با ساکن ماندن و واکنش نشان ندادن.

ذات واقعی تو شادی و سعادت بی‌پایان و مطلق است. این چیزی است که تو هستی. نکته فقط این است که خودت روی آن را با آنچه ما توهم و رؤیا می‌نامیم پوشانده‌ای. این «تجربه» (توهم و رؤیا)، این دنیاست. شاید هم تجربه زندگی‌های قبلی باشد، و تو محصول آن تجربیات هستی.

به همین دلیل همه با هم فرق دارند. چون هر کسی محصول تجربیاتی است که از سر گذرانده. الگوهای عادت، تو را این چیزی که هستی کرده‌اند. تو محصول محیط، مدرسه، کلیسا، پدر و مادر، و ... هستی.

بالاخره روزی باید بیدار شوی، چرا حالا نه؟

از خودت بپرس: «این فکرها برای چه کسی آمده؟ چه کسی دارد به این فکرها فکر می‌کند؟ چه کسی آن‌ها را ایجاد کرده؟ این‌ها از کجا آمده‌اند؟» هر جایی که هستی، در حال رانندگی، شستن لباس‌ها، و ... همین سؤال‌ها را دوباره و دوباره بپرس. فراموش نکن که از خودت بپرسی «من کیستم؟» یعنی در واقع داری

می‌پرسی که این من که این افکار را دارد، کیست؟ این من که فکر می‌کند، کیست؟ این‌ها را بپرس، اما هرگز جوابی به خودت نده. چون هر جوابی که بدهی، داری از ذهن خودت استفاده می‌کنی؛ و به این ترتیب، ذهن نمی‌رود، بلکه می‌ماند و تو را بیچاره می‌کند! آن می‌خواهد با تو بازی کند و اتفاقات دنیا را به تو بگوید که عصبانی شوی. برای رهایی از ذهن، اول باید ذات آن را بدانی.

خب، چرا باید از ذهن خلاص شوی؟ چون اگر هیچ ذهنی وجود نداشته باشد، لذت، شادی و سعادت، هماهنگی و آرامش کامل وجود دارد.

مرحله بعدی این است که تو متوجه می‌شوی هر باری که از کلمه من استفاده می‌کنی، داری در مورد این بدنت و افکارت و این دنیا و تمام چیزهای داخل آن صحبت می‌کنی. هر باری که کلمه من را می‌گویی، بدان که من یک فکر است، یک وجود نیست، هیچ واقعیتی ندارد. آن یک فکر است. وقتی می‌گویی «امروز حس بدی دارم، امروز افسرده‌ام»، واقعاً چه می‌گویی؟ آیا می‌گویی که تو خودت روز بدی داشتی و خودت افسرده‌ای؟ نه، بلکه می‌گویی که من روز بدی داشته، من افسرده است. دیدی داری چه کار می‌کنی؟ داری خودت را از من جدا می‌کنی. تو آن منی که تمام این احساسات، تضادها، و کشمکش‌ها را دارد، نیستی؛ این من تو نیستی!

وقتی قادر شدی این را ببینی، بیدار شده‌ای. فقط باید همین را ببینی. از حالا به بعد هر باری که از کلمه من استفاده کردی، توقف کن و در موردش فکر کن. این من کیست؟ «من شادم، من مریضم، من این‌طوری و آن‌طوری هستم». این من است که این‌ها را دارد، نه تو. پس تو باید من را تا عقب، و تا به مرکزی که از آن می‌آید دنبال کنی.

نوشیدن یک فنجان قهوه

به سرزمین هیچی بودن خوش آمدید، به جایی که هیچ چیزی واقعی نیست، و آنچه که واقعی است، هیچی نیست.

انسان معمولی هرگز نمی‌تواند خود را درک کند. پس، راه‌حل چیست؟ سادانای بیشتر؟ مراقبه عمیق‌تر؟ نه، راه‌حل آن، نوشیدن یک فنجان قهوه است، استراحت کردن. «نوشیدن یک فنجان قهوه»، یعنی رها کردن، دیگر به آن فکر نکردن، کاملاً در آرامش و استراحت بودن. خود در زمان خودش، خودش را به تو می‌شناساند. واقعا مجبور نیستی کاری بکنی. وقتی سادانای سنگینی را تمرین می‌کنی، تو را به یک ذهن آرام می‌رساند، اما آن خودآگاهی نیست؛ چراکه یک انسان معمولی، هرگز نمی‌تواند خودآگاه شود. واقعا تو نمی‌توانی با ذهن کاری کنی که تو را به خودآگاهی برساند. البته تو را به آرامش بیشتری خواهد رساند، بله. پس تو باید رها کردن، استراحت کردن، را یاد بگیری، بدون خواسته بودن را. تو به هیچ چیزی نیاز نداری، اما برای بدن-ذهن این موضوع متفاوت به نظر می‌رسد، آن طوری وانمود می‌کند که گویا به همه چیز نیاز دارد. وقتی که خواسته یا نیازی نداری، همه چیز سر جای خودش به انجام می‌رسد. چه بیمار باشی یا سالم، چه فقیر باشی و چه ثروتمند، شاد یا غمگین، فرقی ندارد. این‌ها هیچ ارتباطی با خودآگاه شدن ندارند. تو باید این پدیده بدن-ذهن را فراموش کنی. فقط بدنت را نگاه کن، اما به آن واکنش نشان نده. دنیا را نگاه کن، اما واکنشی به آن نشان نده. افکار را نگاه کن، اما واکنشی به آن‌ها نشان نده. بگذار هر چه اتفاق می‌افتد، بیفتد.

دلیل این که می‌گویم این گونه، مانند خل‌وچل‌ها رفتار کنی، این است که همه چیز در این دنیا متغیر و گذرا است. تا جایی که به آگاه شدن مربوط است، چیز معناداری در این دنیا وجود ندارد. این دنیا تو را عمیق‌تر و عمیق‌تر به درون مایا

می‌کشد. این نوعی بازی است. هرچه در دنیا بیشتر دخالت کنی، این توهم قوی‌تر می‌شود، و تو به یک انسان خیلی جدی بدل می‌شوی.

دنیا را به حال خود رها کن. تلاش برای غلبه بر دنیا اشتباه است. تلاش نکردن برای غلبه بر دنیا هم اشتباه است. تلاش برای آگاه شدن اشتباه است. تلاش نکردن برای آگاه شدن هم اشتباه است. تو باید خودت شوی، اما سعی نکن که درک کنی خود چیست. تو باید آزاد شوی، اما سعی نکنی چیستی آزادی را درک کنی. تو باید آرام شوی، اما سعی نکنی چیستی آرامش را درک کنی. تو باید باشی، نه اینکه این یا آن باشی، فقط باشی. چون چیزی برای شدن نیست. چیزی برای به دست آوردن نیست. هیچ سادانایی بهتر از سادانای دیگر نیست. یعنی واقعا و مطلقا کاری نیست که تو باید انجام دهی.

وقتی آنچه می‌گویم را گرفتی، ذهن تو کاملا ساکن می‌شود، و در نهایت ناپدید می‌شود. اما تو از قبل و همین حالا آن هستی، پس چیزی برای شدن نیست. هیچ معلم و کتاب و کلمه‌ای نمی‌تواند واقعا کمکی به تو کند. در تمامی این عالم هستی چیزی نیست که بتواند به تو کمک کند، چون اصلا چیزی وجود ندارد.

وقتی به جستجوی کمک گرفتن از یک معلم، درخت، کوه، رودخانه، آسمان و دریاچه، یا مانترایی، هستی، این چیزها نمی‌توانند کمکی به تو کنند، چون وجود ندارند.

پس به جستجوی چه هستی؟ چیزی برای جستجو کردن وجود ندارد. کسی وجود ندارد که بتواند به تو پاسخ را بدهد. بعضی از شما می‌گویید «به‌جز خود»، اما این هم اشتباه است، چون خود تو جواب را نمی‌داند. آن خود واقعی هیچ‌گونه سوالی ندارد، پس جوابی هم ندارد.

هرچه بر تو اتفاق می‌افتد، از ذهن اتفاق می‌افتد. به محض اینکه دانستی ذهن وجود ندارد، تمام آنچه بر تو اتفاق می‌افتد هم متوقف شده و تو آزاد می‌شوی.

پرسشگر: عمیق‌ترین ترس یک فرد چیست؟

رابرت: خودت (خنده). بزرگ‌ترین ترس تو خودت هستی. چون ما می‌دانیم که هستیم، می‌ترسیم. ما متوجه نیستیم که لذت، سعادت تام و وجدگونه و خرد تام هستیم.

بلکه فکر می‌کنیم این بدن هستیم، و تا وقتی این فکر را می‌کنیم، چیزهایی به ما می‌چسبند که به این بدن چسبیده‌اند، می‌تواند بیماری باشد یا فقر و یا ... پس اگر از این بدن خلاص شویم، مشکلی نخواهیم داشت.

راه‌حل این نیست که از آنچه که باعث ترس ماست خلاص شویم، بلکه باید آن فکرِ من را رها کنیم. ما می‌گوییم «من می‌ترسم». خود ترسی ندارد. فکر نکن با حذف کردن عامل ترس، ترس می‌رود.

مثلاً همسرت تو را کتک می‌زند، و تو از او می‌ترسی. پس او را ترک می‌کنی. البته که تو چیزی را در دنیای بیرون تغییر دادی، اما آن الگوی کارمایی پابرجاست. حالا یا شوهر دیگری را جذب می‌کنی که همان روش را دارد، یا نه همان روش را ندارد؛ و این بار جای خود را یک همکار یا همسایه داده که همان مقدار ترس را به تو بدهد.

وقتی دانستی که این دنیای فیزیکی هم خودش یک فکرِ من است، دیگر چیزی باعث ترس تو نمی‌شود. وقتی می‌خواهی چیزی را در دنیا تغییر دهی، این فکرِ من است که تمایل به انجام این کار دارد. پس راز موفقیت این است که همان فکرِ من را حذف کنی، چون تمام این عالم هستی به آن چسبیده است.

پرسشگر: آیا در قلب آگاهی تفاوتی هست بین ...، خب اگر همه چیز ذهن است، پس آگاهی چیست؟ آیا آگاهی بدون ذهن وجود دارد؟

رابرت: البته، آگاهی محض و مطلق اسمِ دیگرِ خود است. آگاهی محض و مطلق واقعیت مطلق است. ذهن ربطی به آگاهی مطلق ندارد.

پرسشگر: سادانا چیست؟

رابرت: سادانا به نادرستی استفاده شده. معنی واقعی آن در سانسکریت رها کردن، است. در قرن بیستم معنی دیگری به خود گرفت، «انجام دادن تمرین معنوی». حالا حتی اگر تمرینات معنوی درستی را انجام دهی، در آن، فرآیند رها کردن است. تو متوجه می شوی که این درختان، کوهها، آن قورباغه و این آسمان و علف و ... همه چیز برای این وجود دارند که «من» وجود دارد. و وقتی «من» پدید آمد، تمام عالم هستی هم برای من پدیدار می شود.

تو این دنیا را همان طور ساخته ای که خوابت را می سازی. می توانی خواب ببینی که ما در این کلاس نشسته ایم و در مورد همین چیزها حرف می زنیم. و من به تو می گویم این یک خواب است. و شما از من می پرسید «آخر چگونه ممکن است این یک خواب باشد؟ من واقعی هستم، تو واقعی هستی، آن درختان را نمی بینی؟ همه چیز واقعی است.» و من به تو می گویم «آن واقعی به نظر می رسد. این فقط یک ظاهر است.» و تو می آیی و من را نیشگون می گیری و بعد می گویی «واقعی بود یا نه؟» و من می گویم «آخ، البته که این در خواب واقعی بود». آن یک نیشگون خوابی بود. بعد تو بیدار می شوی و می بینی در رختخوابت هستی.

وقتی دانستی که این یک خواب است، و پرسیدی «این خواب برای چه کسی می آید؟» بیدار می شوی.

پرسشگر: در مورد تجربه مواد توهم زا هم همین طور است؟ مانند ال اس دی، پیریدین و این چیزها.

رابرت: بعد چه می شود؟

پرسشگر: باعث می‌شوند چیزهایی را ایجاد (خلق) کنی که در حالت طبیعی نمی‌بینی.

رابرت: اوه، درست، آره.

ظاهرا ما می‌توانیم بدون این مواد هم همان چیزهایی را خلق کنیم که با این مواد خلق می‌کنیم.

پرسشگر: مثلا دچار مشکل توهم زدگی شویم.

رابرت: بله، همان است. تیمارستان مملو از افرادی است که همه نوع توهم زدگی دارند و چیزهایی را خلق می‌کنند. چون خود زندگی ذهنی است. تمام زندگی، توهم شخصی خود ماست. شما می‌دانید که مردم یک اتفاق را به روش‌های مختلف می‌بینند. مانند داستان آن فیل. پس چرا سراغ مواد توهم‌زا برویم؟ همین حالا آن‌ها را زده‌ایم.

در قدیم یوگی‌های زیادی از مواد توهم‌زا استفاده می‌کردند. اما استاد به آگاهی رسیده، از آن‌ها استفاده نمی‌کند.

همه به دنبال شادی هستند

تابه حال فکر کرده‌اید که چرا این کارهایی که در زندگی انجام می‌دهید را انجام می‌دهید؟ به عنوان مثال، وقتی کودک هستید، گریه می‌کنید که شما را بغل کنند. اگر بخواهید پوشک شما عوض شود، گریه می‌کنید. وقتی بزرگ‌تر می‌شوید، بازی کردن با بعضی اسباب‌بازی‌های خاص، بودن با بعضی از دوستان را، ترجیح می‌دهید. به مدرسه می‌روید، به برنامه‌های کلاسی خاصی می‌پیوندید، مثلاً شاید فوتبال بازی کنید یا شنا. در نهایت هم ازدواج می‌کنید، پدر یا مادر شده، و بعد جدا می‌شوید.

شما همیشه در حال انجام دادن کاری هستید؛ اما چرا آن کارهای خاص را انجام می‌دهید؟ چرا یک دزد، دزد می‌شود؟ چرا یکی بانک می‌زند؟ چرا یک قاتل، دیگری را می‌کشد؟

جوابش این است که همه به دنبال شادی و سعادت و آرامش هستند و با انجام آن کارها، دستیابی به آن را می‌خواهند. یک دزد فکر می‌کند با دزدیدن فلان چیز به شادی و سعادت می‌رسد، چون حالا چیزی را دارد که قبلاً نداشته. هر کاری که در زندگی خود انجام می‌دهید، برای رسیدن به شادی و سعادت و آرامش است. به این فکر کنید.

به زندگی خود فکر کن، به کارهایی که کرده‌ای، و ببین آیا این‌گونه نیست؟ هر کاری که می‌کنی، برای رسیدن به آن است. حتی وقتی به شخص دیگری کمک می‌کنی، در قبال آن در عمق درونت می‌خواهی خودت به شادی و سعادت برسی. پس هر کاری می‌کنی، در عمیق‌ترین لایه آن برای شادی و سعادت خودت است.

اما اگر به تو بگویم که شادی و سعادت واقعی در درون خودت است چه؟ شادی خالص و ناب، شادی همیشگی، شادی ابدی، در درون توست، ذات واقعی توست، ذات حقیقی توست. اگر فقط می‌توانستی این شادی و سعادت را لمس کنی، دیگر

هرگز برای هیچ چیز به این دنیا تکیه نمی کردی. چون این سعادت است که می گویم، هستی (حقیقت) - آگاهی - سعادت مطلق است، واقعیت مطلق و آگاهی خالص است. این سعادت و شادی چنان زیباست، چنان لذت بخش است که تو دیگر هرگز به جایی، شخصی یا چیزی واکنش نشان نخواهی داد، به هیچ دلیلی. چرا که تو سرشار شده ای؛ سرشار از لذت، هماهنگی، و عشق. کسی که آن را کشف کند، خوشبخت است. کشف اینکه در درون خودش منبع سعادت و شادی و آرامش را دارد؛ کشف اینکه در درونش سعادت ابدی است. حتی اگر با خواندن چنین نوشته هایی آن را به صورت عقلانی کشف کنی، با این حال تأثیرگذار است. تو متوجه خواهی شد مأموریت تو باز یافتن این شادی و سعادت است که در درون تو خانه دارد.

چگونه این کار را انجام دهی؟ با خاموش کردن ذهن. با کشمکش نداشتن با افکار ذهنی. آنگاه، آرامشی شگرف و چشمه جوشانی از لذت در درون خود خواهی یافت، چیزی که هرگز کوچک ترین تصویری از وجود آن نداشتی.

این دنیا، دنیای تغییر است؛ هرگز برای تو سعادت به بار نمی آورد. این دنیا، دنیای دوگانگی است؛ روزی شاد هستی و روزی غمگین و آن هم بستگی به اتفاقات پیرامونت دارد.

می توانی شاد بودن ابدی را تصور کنید؟ اینکه بدون هیچ دلیلی و در تمام مدت شاد و سعادتمند باشید؟

اینجا هم باید کارهای خاصی را انجام دهید و اولین آن ها تمرین نادانی خدایی (جهل الهی) است؛ و بعد تمرین جستجوی خود. (که قبلاً شرح داده شده است)

تجربه‌ای از خودم

وقتی چهارده‌ساله بودم، به بیداری معنوی رسیدم. این بدن در کلاس درس و در حال امتحان ریاضی بود. به‌طور ناگهانی حس کردم که گسترش پیدا می‌کنم، دیگر بدنم را حس نمی‌کردم، که همین ثابت می‌کند بدن از همان اول هم وجود نداشته. حس کردم بدنم گسترش یافت و نوری درخشان از قلب من بیرون آمد. دیدم که این نور به تمام جهات می‌رود. بصیرتی به سمت من آمد، و دیدم که این نور در واقعیت خود من بود. آن، بدنم یا نور نبود. دیگر دوگانگی وجود نداشت. فقط همین نوری بود که درخشان‌تر و درخشان‌تر می‌شد، نور هزاران خورشید. با خودم فکر کردم که چیزی نمانده خشک و خاکستر شوم، اما نشدم.

این نور درخشان که من، هم‌مرکز و هم‌محیط آن بودم، در سرتاسر عالم هستی گسترش یافت، و می‌توانستم سیارات، ستاره‌ها، کهکشان‌ها و خودم را حس کنم. نوری بی‌اندازه درخشان، و درعین‌حال بسیار زیبا بود. سعادت مطلق بود؛ نوری غیرقابل وصف، بیان‌نشده.

پس از مدتی، آن نور رفت، و هیچ تاریکی‌ای باقی نماند. فقط مکانی بین نور و تاریکی بود، مکانی فراتر از آن نور. می‌توانید آن را تهی (خلاً) بنامید، اما تهی نبود. آن، همان آگاهی محض و مطلق بود که همیشه می‌گویم. من آگاه بودم که «من آن من هستم هستم»، و هم‌زمان از تمامی این عالم هستی هم آگاه بودم. آنجا فضایی نبود، زمانی نبود، فقط «من هستم» بود.

سپس، همه‌چیز به حالتی که ما طبیعی می‌نامیم برگشت؛ و من می‌توانستم درک کنم که سیارات، کهکشان‌ها، مردم، درختان، گل‌های روی زمین، همه‌چیز، انرژی‌های بی‌شماری بوده، و من در همه‌چیز بودم. من آن گل، آن آسمان، آن

مردم، بودم. این من، همه چیز بود. همه چیز این من بود. کلمه من تمام عالم هستی را در بر می گرفت.

حالا، می خواهم این را بگویم که من، دلسوزی، فروتنی و عشقی را هم زمان حس کردم که واقعاً غیر قابل توصیف بود.

به چیزی که واقعاً دوستش دارید فکر کنید، به کسی که با تمامی وجود و از صمیم قلب دوستش دارید و عاشقش هستید، و بعد این را تریلیون ها تریلیون برابر کنید؛ حالا شاید بدانید چه می گویم. این عشق ویژه، مانند هر چیزی که آگاهانه در زمین قابل تجربه باشد نیست. هیچ چیزی را نمی توان با آن مقایسه کرد. آن، ماورای دوگانگی، ماورای مفاهیم، ماورای واژه ها و اندیشه هاست؛ و از آنجا که آن من، که من بودم، حضور مطلق بود، دیگر جایی برای حضور چیزی دیگر وجود نداشت.

جایی برای چیزی باقی نمانده بود، نه فضایی بود و نه زمانی. فقط آن «من هستم» بود، همیشه حاضر و وجودی به خودی خود (قائم به ذات خود، چیزی علت آن نبود، خودش علت خودش بود). عشق به همه چیز، عشق به خود بود.

برای همین در متون معنوی به شما می گویند که برادرت، خواهرت، و همه را در هر شرایطی دوست بدار. این عشق نمی تواند تفاوتی قائل شود. نمی تواند بگوید «تو خوبی، پس دوستت دارم؛ تو بدی، پس دوستت ندارم». همه چیز در خود من اتفاق می افتاد و جریان داشت. من این را درک کردم که آن قاتل، آن فرد مقدس، آنچه ما شرارت روی زمین می نامیم، و آنچه نیک و خیر روی زمین می نامیم، همه خودم هستیم. همه چیز آن خود بود؛ و همه اش فقط یک بازی. تمام آن ذرات انرژی از چیزی به چیز دیگری تغییر می کردند؛ اما آن عشق همان بود، بدون تغییر.

نام دیگری که می توانم برای آن عشق استفاده کنم، دلسوزی است. دلسوزی ای حیرت آور و شگرف داشتم. برای همه چیز، برای همه چیز، چرا که همه چیز آن خود بود، که من هستم. هیچ نوع تمایزی وجود نداشت. منی وجود نداشت، آنچه شما

من می‌نامید، و این چیزها وجود نداشت. فقط یک بیان، یک واژه وجود داشت، و آن‌هم آگاهی بود.

البته، من در آن زمان تمام این کلمات را درک نکردم.

در آن هنگام، این کلماتی که الان می‌گویم وجود نداشت. من در حال حاضر دارم نهایت تلاش خود را می‌کنم تا آنچه اتفاق افتاد را با بهترین کلمات و توصیفات به صورت منطقی شرح دهم؛ اما هر چه می‌گویم، نمی‌توانم. تمام این بازی‌هایی که مردم اجرا می‌کنند؛ تمام این سیارات، تمامی عالم هستی، همه واقعاً آن خود است. همه‌اش آن خود بود؛ و من درک کردم که چیزی جز آن خود وجود ندارد. بله، تمام چیزها، این سیارات و کهکشان‌ها و مردم و حیوانات بی‌شمار، همه واقعاً آن خود بودند. هیچ کلمه‌ای برای توصیف آن پیدا نمی‌کنم. من این را حس کردم، و دیدم که تمام این گوناگونی‌ها وجود ندارد؛ یعنی چیزی وجود ندارد. فقط آن خود وجود دارد، فقط آگاهی، آگاهی مطلق و محض.

با این وجود، در همان زمان، خلقت به وجود آمد؛ اما خلقتی وجود نداشت! تا وقتی در شکل انسانی هستیم، درک این برای ما ممکن نیست. تا وقتی با ذهن خود می‌اندیشیم، هرگز قادر به درک این نیستیم که چگونه آن‌ها هم‌زمان یکدیگر را خلق کردند. خلقتی در جریان بود؛ اما هیچ خلقتی وجود نداشت! خلقتی صورت نمی‌گرفت، اما خلقتی صورت می‌گرفت! گویی این‌ها افکار یک دیوانه‌اند؛ اما کاملاً طبیعی هستند. این سخنان، هیچ چیز عجیبی در خود ندارند، هیچ بودن، و هم‌زمان همه‌چیز بودن.

بله، آنجا دلسوزی عمیقی وجود داشت؛ و چون من همه‌چیز بودم، آن دلسوزی هم برای همه‌چیز بود. چیزی خارج از آن نبود، چرا که همه‌چیز واقعاً آن خود بود.

و چنین بود؛ آنجا آن فروتنی فوق‌العاده بود. عشق و دلسوزی و فروتنی، سه کلمه مشابه هستند. می‌خواهم آن را باز کنم تا شاید آنچه بود را تا حدی درک کنید.

فروتنی آنجا این گونه بود که چیزی نیاز به تغییر ندارد. همه چیز دقیقاً همان چیزی بود که باید باشد. سياراتی در حال انفجار بودند و سيارات جدیدی در حال شکل‌گیری. خورشیدها در حال تبخیر بودند و خورشیدهای جدیدی در حال شکل‌گیری. سياراتی از این خورشیدها پدید می‌آمدند و بعد زندگی بر آن سيارات شروع می‌شد. تمام این اتفاقات هم‌زمان انجام می‌شدند، در یک‌زمان؛ و اصلاً هیچ اتفاقی در حال انجام نبود.

بنابراین، آن فروتنی این است که همه چیز درست است. اصلاً نیازی به تغییر دادن چیزی نبود. چیزی نیاز به اصلاح نداشت. مردمی که از سرطان می‌مردند در مکان درست خود بودند که کسی نمی‌میرد، و اصلاً سرطانی وجود ندارد. جنگ‌ها، و رفتار غیرانسانی انسان‌ها همه بخشی از آن بودند. اگر تضادی برای خوبی نباشد، خلقتی وجود نخواهد داشت. برای ایجاد خلقت، باید تضادی وجود داشته باشد. باید انسان‌های خوب و انسان‌های بد وجود داشته باشند. من توانستم تمام این‌ها را درک کنم.

بعد از آن، فقط یادم می‌آید که معلم من را تکان می‌داد. تنها من در جلسه امتحان مانده بودم، همه رفته بودند، زنگ خورده بود، و من حتی شروع به پاسخ دادن به سؤالات هم نکرده بودم. خب، معلوم است که یک صفر بزرگ گرفتم.

اما آن احساسات و آن درک هرگز من را ترک نکردند. از آن زمان، تمام زندگی من عوض شد. دیگر علاقه‌ای به مدرسه نداشتم. دیگر علاقه‌ای به دوستان آن زمانم نداشتم. خب، فعلاً داستان زندگی من تا همین جا کافی است.

نکته‌ای که الان می‌خواهم بگویم این است که اگر نتیجه خودآگاهی، عشق و دلسوزی و فروتنی است؛ چرا این خصوصیات را همین حالا نداشته باشیم؟ متوجه هستید چه می‌گویم؟ اگر بتوانیم این عشق، این عشق زیبا را، برای همه چیز، بدون استثنایی قائل شدن داشته باشیم، اگر دلسوزی بزرگی برای همه چیز و بدون هیچ قضاوتی داشته باشیم؛ و البته فروتنی خود را حفظ کنیم؛ فروتنی به این معنا که

نباید برای اصلاح کردن چیزی تلاش کنیم، برای تلافی کردن، برای احقاق حق و حقوق خود؛ چرا که دیگر کسی برای انجام دادن این‌ها باقی نمی‌ماند. اگر بر این چیزها کار کنیم، رهایی را تجربه خواهیم کرد.

چقدر شور و شوق بیدار شدن را داری؟

جالب است که بسیاری از مردم می‌خواهند به خودآگاهی برسند، و با این وجود وقتی به زندگی آن‌ها نگاه کنی، می‌بینی که چیزهای دیگر را اولویت خود قرار داده‌اند. نگران شغل، خانواده یا اتفاقات پیرامون دنیا می‌شوند. آن‌ها نگران آرامش، آینده و گذشته خود می‌شوند. واقعاً با داشتن این همه چیز در ذهن، چگونه می‌توان بیدار شد؟

و یکی از چیزهای جالب دیگر برای من این همه تعطیلاتی است که ما می‌رویم. چند روز قبل شخصی با من تماس گرفت و پرسید «چقدر طول می‌کشد تا من بیدار شوم؟ آه، تعطیلات بعدی برای روز شکرگزاری به شهر آکاپولو خواهیم رفت».

یادم می‌آید که وقتی در سنین نوجوانی بودم، آن قدر شور و شوق بیدار شدن را داشتم که دزدکی از خانه بیرون می‌رفتم تا سخنان جوئل گلداسمیت را در نیویورک بشنوم. یادم می‌آید که در زمستان مجبور بودم برای رسیدن به آنجا یک قطار و بعد یک اتوبوس و بعد باز یک قطار بگیرم. رفتن به مرکز شهر حدود دو ساعت و نیم طول می‌کشید. اما چیزی در درونم من را به سمت افراد معنوی سوق می‌داد.

چیزی که می‌خواهم بگویم این است: تو در نهایت تبدیل به چیزی می‌شوی که آن را اولویت زندگی خود قرار می‌دهی.

اگر شغل خود را در جایگاه نخست قرار داده‌ای، همان است که از تو حمایت خواهد کرد. در این صورت، بدان که در این مورد دیدگاه اشتباهی داری. چرا که آنچه از تو حمایت می‌کند آن **خود** است؛ و کار فقط یکی از کانال‌هایی است که **خود** از طریق آن‌ها از تو حمایت می‌کند. اگر آن **خود** را می‌شناختی، همیشه از تو مراقبت

می‌شد، چرا که آن خود نهایت سعادت و هماهنگی است؛ بنابراین، تعهد اولیه تو باید یافتن خود خودت یا یافتن آنچه که واقعاً هستی باشد.

درباره تعطیلات و مرخصی چطور؟ خب، هر جا که بروی، خودت را با خودت می‌بری. اگر فردی بیچاره و درمانده هستی آن درماندگی را به هر جایی با خودت حمل خواهی کرد. شاید در همان روز اول یا در چند روز اول چنین به نظر برسد که از تجربیات روزمره خود جداشده‌ای و با فراغت بال در حال استراحت هستی؛ اما خیلی زود متوجه می‌شوی که حتی در این شرایط آسوده نیز شروع کرده‌ای که در هتلی که هستی، در رستوران، در غذا، و در همه چیز اشتباه و غلط پیدا کنی؛ و در اینجا نیز خودت را تکرار می‌کنی.

خودت باید این چیزها را درک کنی. چیزی باید در درون تو آن قدر قوی باشد که همیشه زندگی معنوی را در ذهن خود داشته باشی. اصلاً چرا نیاز به این طرف و آن طرف رفتن داری؟ تو خودت این جهان هستی و جایی نیست که بتوانی بروی. در هر حال، به یاد بیاور که تمام این عالم هستی فقط پرتوی از ذهن تو است. تو هم‌اکنون داری این عالم را خلق می‌کنی، آن وقت کجا داری که بروی؟

اگر دنبال سعادت و شادی و آرامش هستی، همان‌جا در درون خودت است. اگر می‌خواهی محیط خود را تغییر دهی، همان‌جا است در درون خودت. هر آنچه که نیاز داری در درون خودت است. تو اصلاً نیازی نداری که برای چیزی به جایی بروی. باید از خودت بپرسی که تا چه حد شور و شوق بیدار شدن را دارم، و همین هم کاری که تو انجام می‌دهی را تعیین خواهد کرد.

این عالم هستی یک شوخی کیهانی است. با تو بازی می‌کند. می‌خواهد که تو به چیزها بچسبی و وابسته شوی. ذهن تو بسیار قوی می‌شود و هر کاری می‌کند تا تو را وابسته نگه دارد. در متون مذهبی به ما گفته‌اند که از هر هزار نفر، یک نفر به جستجوی خدا می‌رود. و از هر هزار نفری که به جستجوی خدا می‌رود، یک نفر او را پیدا می‌کند.

به همین امروز فکر کن، از همان زمانی که در ابتدای صبح بیدار شدی. چقدر به آن خود بالاترت فکر کردی؟ چقدر جستجوی خود را تمرین کردی؟ چقدر خود را کاملاً و به‌تمامی تسلیم کردی؟ اگر ناچیز بوده، متوجه می‌شوی خود را با شرایط دنیوی هویت داده‌ای. با این مایا هویت داده‌ای، با چیزی یا با شخصی.

فرض کنیم شما در لاتاری برنده شده‌اید و حالا ۶۰ میلیون دلار پول دارید. چند نفر از شما می‌گویند «این پول برای چه کسی آمده؟» (خنده شاگردان). شما فقط وقتی این سؤال را می‌کنید که در سختی و گرفتاری هستید، درست است؟ چرا که وقتی چیزی بر وفق مراد شما پیش می‌رود، همه چیز را فراموش می‌کنید. چند نفر از شما، اگر آن ۶۰ میلیون دلار را برنده شود، به جلسه بعدی ما خواهد آمد؟

آیا می‌بینید که این مایا چقدر طبیعی است و چگونه با شما بازی می‌کند؟

به دنیا آمدن یک نفرین است، و تمام این تجربیاتی که از سر می‌گذرانید نیز برای این است که متولدشده‌اید. حالا آیا بهتر نیست که بیدار شوید و فراتر از همه این‌ها بروید؟