

باگوان عزیز:

سال ها پیش ، در طول يك كارگاه روان تحلیلي، وقتی در حالت خواب هیپنوتیک بودیم،
مربی ما را به تمثیل غار افلاطون برد، جایی که انسان ها کنار آتش ایستاده اند
و به سایه های دیوار نگاه می کنند و هرگز آن روزنه ی غار را ندیده اند.
این تاثیر ی عمیق بر من گذاشت و من از شما سپاسگزارم اگر در این مورد سخن بگویید.

تمثیل افلاطون در مورد بردگان است، که در حال کار در يك غار ، فقط سایه هایشان را بر روی دیوار
می بینند و باور دارند که هر آنچه بر روی دیوار ها روی می دهد، تنها واقعیت است.
آنان هیچ واقعیت دیگری را به جز آن سایه ها نمی شناسند....
آنان حتی نمی دانند که آن سایه ها مال خودشان است.
آنان هیچ چیز از دنیای بیرون نمی دانند، برای آنان، هر چه خارج از آن غار باشد، وجود خارجی ندارد.
این یکی از زیباترین تمثیل هاست که اهمیت بسیار دارد. این تمثیل در مورد ما است.
برگردان آن در زندگی ما یعنی که ما در غاری مشخص زندگی می کنیم و سایه هایی را روی پرده ای
مشخص می بینیم و هیچ چیز دیگر در مورد آن پرده نمی دانیم. ما هیچ نمی دانیم که و راي این پرده نیز
دنیایی وجود دارد، ما از آن سایه های دیوار نیز هیچ نمی دانیم ___ که از آن خودمان هستند.
با درست نگاه کردن به این تمثیل در می یابیم که در مورد ذهن ما است.
شما از دنیا چه می دانید؟ غار شما فقط جمجمه ای کوچک است، و فقط پرده ی ذهن شما..... و چیز هایی که
آن ها را افکار، عواطف، احساسات می خوانید، همگی سایه هستند ___ از خودشان هیچ جوهره essence
ندارند.

و تو خشمگین می شوی، افسرده می شوی و در تشویش هستی ___ زیرا که آموخته ای تا با آن سایه ها
هویت بگیری.

تو آن ها را فرافکن می کنی، این ها سایه های خودت هستند. این خشم خودت است که بر پرده ی ذهن تو
بازتابیده است و آنوقت يك چرخه ی باطل می شود : آن خشم تو را بیشتر خشمگین می کند،
و بازتاب خشم بیشتر، خشم بیشتر است و همینطور و همینطور..... و ما تمام عمرمان را
اینگونه ادامه می دهیم بدون اینکه حتی فکر کنیم که در و راي ذهن، دنیایی از واقعیت وجود دارد که در
بیرون از ذهن است.

و همچنین دنیایی از واقعیت در و راي تمام این احساسات و عواطف وجود دارد ___ و راي نفس تو.

آگاهی تو، آن است.

تمامی هنر مراقبه این است که تو را از آن غار بیرون بیاورد تا بتوانی آگاه شوی که تو آن سایه ها نیستی، بلکه تو آن تماشاگر *the watcher* هستی.

و لحظه ای که آن تماشاگر بشوی، معجزه ای به وقوع می پیوندد: آن سایه ها شروع به ناپدید شدن می کنند.

خوراک آن سایه ها، هویت گرفتن *identification* است، اگر با آن ها احساس هویت کنی،

آنوقت وجود خواهند داشت. هرچه بیشتر با آن ها هویت بگیری، بیشتر به آنان خوراک می دهی.

وقتی که فقط یک تماشاگر باشی ___ فقط ببینی و داوری نکنی، سرزنش نکنی ___ آهسته آهسته آن سایه ها ناپدید می شوند، زیرا اکنون دیگر خوراک دریافت نمی کنند.

و آنگاه چنان ادراک و وضوحی عظیم وجود خواهد داشت که می توانی دنیای ماورای آن سایه ها را ببینی

___ دنیای طلوع آفتاب و دنیای ابرها و دنیای ستارگان، که بیرون از تو وجود دارند.

و تو می توانی از دورن خودت هشیار باشی، که بسیار بیشتر اسرارآمیز است.

دنیای بیرون بسیار زیباست، ولی دنیای دورن هزاران بار زیباتر است.

زمانی که به نوعی قادر شوی از آن غار بیرون بزنی، بخشی از یک معرفت کیهانی می شوی.

در درون، تمامی جاودانگی را داری: تو قبلاً اینجا بوده ای و برای همیشه اینجا خواهی بود.

مرگ هرگز رخ نداده و نمی تواند رخ دهد. و در بیرون یک دنیای بسیار زیبا وجود دارد.

و اینک، آن ها را "بیرون" و "درون" خواندن درست نیستم، این ها واژگان قدیمی هستند: وقتی که جمعه

آن ها را به دو قسمت بخش می کرد. اینک، یکی است. آگاهی تو و زیبایی غروب و زیبایی یک شب

پرستاره، آگاهی تو و تازگی یک گل سرخ ___ این ها دیگر از همدیگر جدا نیستند.

زیرا که دیگر اصل جدایی وجود ندارد. تماشای یک جهان هستی یگانه است.

و من این تجربه را تنها تجربه ی مقدس *the only holy experience* می خوانم.

تجربه کردن تمامیت *the whole*، تنها تجربه ی مقدس است.

این هیچ ربطی به هیچ کلیسای و هیچ معبد و کنیسیایی ندارد. این تجربه به بیرون زدن، بیرون خزیدن

از چنگال ذهن مربوط می شود. و این کار دشواری نیست. فقط شما هرگز آن را نیازموده اید.

یک استاد ژاپنی به کودکان خردسال شناکردن را آموزش می داد. فکر او این بود که کودک در رحم مادر در

مایعی شناور است که دقیقاً همانند آب اقیانوس است: همان ترکیبات را دارد.

و کودک در آن مایع شناور است.

واقعیتهای مشهور است که هرگاه زنی باردار می شود شروع می کند به خوردن نمک بیشتر.

مادر به نمك بیشتر نیاز دارد زیرا كه كودك به آب اقیانوس نیاز دارد.

و همین به تكامل گراها این فكر را داده است كه انسان برای نخستین بار در آب به دنیا آمده است.

و اگر به مراحل رشد جنین ___ عكس هایی كه در رحم برداشته می شود ___ نگاه كنی، تعجب خواهی کرد: شروع او همچون يك ماهی است.

در مذهب هندو، نخستین تجسد خداوند، يك ماهی بوده است. این نمی تواند تصادفی باشد.

زیرا حتی تصور خداوند همچون يك ماهی به نظر سرزنش كننده می آید. ولی هزاران سال است كه هندوها بر این باور بوده اند كه خداوند نخستین بار همچون يك ماهی ظاهر شد. و برای آنان خداوند همان زندگی است. این ها فقط واژه های متفاوتی هستند.

این استاد ژاپنی فكر كرد كه اگر زندگی برای نخستین بار در آب شكل گرفته، پس شنا كردن باید غریزی باشد، نباید یادگرفته شود. برای اثبات این موضوع شروع كرد به كار كردن روی كودكان خردسال.

و بسیار موفق بود.

كودكان شش ماهه قادر به شنا كردن هستند. و اینك او روی كودكان سه ماهه كار می كند ___ این ها هم شنا می كنند.

و انتظار او این است كه روزی يك نوزاد تازه متولد شده را در آب بگذارد و او قادر به شنا كردن باشد.

شنا كردن هنری نیست كه نیاز به فراگیری داشته باشد، چیزی است كه ما پیشاپیش می دانیم.

ولی چند نفر از مردم شنا كردن می دانند؟ ___ نه زیاد. باوجودی كه امری غریزی است، ما ظرفیت این را داریم كه آن را از یاد ببریم و از آن غافل شویم.

واژه ی انگلیسی sin ___ گناه ___ بسیار زیباست. من عاشق آن هستم زیرا معنی اصلی آن "فراموشی" forgetfulness است. هیچ ربطی به جنایت هایی كه به نام گناه انجام می شود ندارد. فقط به يك جنایت توجه دارد و آن فراموشی است.

ما خویش را از یاد برده ایم، شفا در یادآوری است.

تمثیل افلاطون دقیقاً موقعیتی را به تصویر می كشد كه ما در آن قرار داریم.

ولی افلاطون هرگز از آن فراتر نرفت.

خود افلاطون يك مراقبه كننده نبود، آن تمثیل يك فكر فلسفی باقی ماند.

اگر او این تمثیل را تفسیر می كرد و آن را به سمت مراقبه می چرخاند، تمامی ذهن غربی به گونه ای دیگر می بود.

همین تمثیل می توانست تمامی ذهنیت غربی و تاریخ پس از افلاطون را تغییر دهد __ زیرا/افلاطون پایه گذار تمام تفکر غرب است.

سقراط هرگز چیزی ننوشت، او مرشد/افلاطون بود. هر آنچه که ما در مورد سقراط می دانیم از نوشته های/افلاطون است که همراه با سایر مریدان برداشته است __ آن مکالمات مشهور سقراط. /افلاطون به عنوان شاگرد از آن مکالمات یادداشت برمی داشت. آن یادداشت ها باقی ماند. این تمثیل در آن یادداشت هاست.

مشکل است که در یابیم سقراط به چه منظوری از این تمثیل استفاده کرده بود، ولی یقین است که/افلاطون از آن سوء استفاده کرده است __ /افلاطون کسی نبود که در جست و جوی حقیقت باشد، او می خواسته در مورد حقیقت فکر کند.

ولی جستن حقیقت یک چیز است و فکر کردن در مورد آن چیزی کاملاً متفاوت: فکر کردن تو را در درون غار نگه می دارد. فقط تفکر نکردن non-thinking است که می تواند تو را از غار بیرون ببرد. پس هرگاه وقتی پیدا می کنی، ساکت باش، ساکن باش. بگذار سکوت همچون یک دریاچه در تو جا بیفتد، چنان ساکت که حتی یک موج کوچک هم در آن نباشد __ هیچ فکری در ذهنت نباشد _ و ناگهان بیرون از آن هستی. و تنها آنوقت است که درک می کنی آن تمثیل برای مقاصد فیلسوفانه نبوده است، برای یک جست و جوی اصیل است، برای دریافتن realization است.

افلاطون هرگز چنین تفسیری نداد. بنابراین تمام ذهن غربی از افلاطون پیروی کرد __ او یک نابغه بود. و فلسفه فقط یک تفکر در مورد حقیقت a thinking about truth باقی ماند. در مورد حقیقت چه فکری می توانی بکنی؟ یا آن را می شناسی و یا نمی شناسی. گاهی حتی نوابغ هم می توانند کارهایی چنین احمقانه انجام دهند که باورکردنی نیست. چگونه می توانی در مورد حقیقت فکر کنی؟ __ تقریباً مانند این است که انسان نابینایی در مورد روشنائی فکر کند.

او در مورد نور چه فکری می تواند بکند؟ __ او حتی تاریکی را هم نمی شناسد. معمولاً، مردم فکر می کنند که انسان نابینا در تاریکی زندگی می کند. اشتباه است، زیرا برای دیدن تاریکی به چشم نیاز داری __ درست همانقدر که برای دیدن نور به چشم نیاز داری. بنابراین در سوء تفاهم نمائید. چون شما با بستن چشم ها تاریکی را می بینید، فکر نکنید که انسان نابینا نیز تاریکی را می بیند.

تو تاریکی را می بینی زیرا که نور را می بینی

و می توانی نبودن آن را هم ببینی. انسان نابینا نمی تواند نور را ببیند،

بنابر این غیبت آن را نیز نمی تواند ببیند.

او در مورد نور چه فکری می تواند بکند؟ و هر فکری هم بکند خطا خواهد بود.

او به فیلسوف نیازی ندارد، به پزشک نیاز دارد.

و در واقع، گوتام بودا این را گفته: "من یک فیلسوف نیستم، یک پزشک هستم.

من نمی خواهم شما اندیشمندان بزرگی شوید، می خواهم که بینایان seers بزرگی شوید."

و اگر بتوانی ببینی، آنوقت دیگر مسئله ی فکر کردن در میان نیست، تو فقط آن را می شناسی.

و راه دیدن، آموختن هنر ساده ی فکر نکردن است.

در ابتدا دشوار خواهد بود، زیرا تو به آن بسیار عادت کرده ای. چنان عادت کنی که خودت عمل

می کنی، گشتاور خودش را دارد. ولی اگر قدری صبور باشی و فقط ذهن را تماشا کنی که به راه همیشگی

خودش می رود، بدون اینکه به آن انرژی بیشتری بدهی، درست همانطور که فیلمی را روی پرده می بینی،

ذهن را تماشا کنی، بی تفاوت بمانی،

مشاهده گر باشی بدون اینکه با آن هویت بگیری، ذهن به زودی ناپدید خواهد شد.

و ناپدید شدن ذهن همان بیرون آمدن تو از غار است. برای نخستین بار دنیایی را که تو را احاطه کرده است

می بینی __ زیبایی آن را و سکوت عظیم آن را.

و می توانی وجود خودت را ببینی __ نور درخشان آن را، برکت و سعادت آن را خواهی دید.

فصل نه

سی می ۱۹۸۶، عصر

با عصاره تنظیم شو