

## شما زندانی و زندانبان خودتانید

همه چیز اختیاری است. برای ما درك این مقوله مشکل است. زیرا در این صورت کل رنج های ما جزو اختیارات ما میشود: مساله این است. اگر شخص دیگری مسوول قرار بگیرد من میتوانم آرامش داشته باشم. آن وقت به خاطر اعمالم زجر نمیکنم.

حالا چگونه رنج و مرارت را توضیح می دهیم؟ خیال میکنیم که ما رنج و مرارت را اختیار نمیکنیم. اما این خیال باطل است. همه چیز به اختیار و انتخاب خود ماست. هیچ کس حاضر نیست بپذیرد که رنج اختیار اوست چون وقتی ما چیزی را اختیار میکنیم فقط فریفته ظاهرش میشویم اما در پایان، واقعیت چیزی که اختیار کرده ایم، معلوم میشود.

همه در پی لذت بردن میروند و نهایتاً همه گرفتار رنج میشوند زیرا لذت ظاهری فریبنده دارد و پرده ای است کاذب.

هرچه به لذت نزدیک تر میشوید لذت از دست شما به نقطه ای دور تر میگریزد. همیشه و همه وقت همین اتفاق می افتد.

ولی هنوز ما پی نبرده ایم که لذت همانا چهره کاذب درد و رنج و تشویش است. هیچ کس رنج را مستقیماً اختیار نمیکند.

همه غیر مستقیم انتخابش میکنند. اما این انتخاب نا آگاهانه صورت میگیرد. کسی که لذات را انتخاب میکند رنج را انتخاب کرده: همه لذات منتهی به رنج میشوند – همه لذات باعث اغتشاش ذهن میشوند. رنج بخش اجتناب ناپذیر لذت است و نتیجه محتوم آن. از آن گریزی نیست. له له زدن برای لذت توهم است. حاصلی که بدست می آورید هیچ وقت لذت نیست.

به قضیه از بیرون نگاه کنید. شخص لذت را اختیار کرده. این اختیارکوشش مثبت تلقی میشود: جاه طلبی – دستاورد... آن وقت سر و کله رنج پیدا میشود – به هوای بهشت بوده اید اما سر از جهنم در آورده اید. لذت يك مطلوب مثبت است، خوشحالی (شعف) يك مطلوب منفي. خوشحالی (شعف) به معنی وجود چیزی نیست، به معنی فقدان چیزی است – فقدان رنج. لذت را اختیار نکن آن وقت رنج خود به خود از بین میرود. و وقتی که نه لذت باشد و نه رنج، آن وقت خوشحالی و شعف در میان خواهد بود.

خوشحالی (شعف) از بیرون منفي به نظر میرسد اما از درون يك امر مثبت است. خوشحالی طبیعت شماسست. خوشحالی هم يك اختیار است – همه چیز اختیار شماسست. اگر اختیار شما لذت نباشد پس خوشحالی را انتخاب کرده اید.

عوض شدن شما در هر لحظه میسر است. و وقتی من میگویم (( هر لحظه )) منظورم واقعا هر لحظه است. منظورم این است که هر چیزی که در گذشته اختیار کرده اید مانع و حصار شما نخواهد بود. سالهای متمادی به دنبال لذت و لذت و لذت بوده اید و احتمالاً نصیبتان رنج و رنج و رنج بوده. اما آن را مانع و حصار تلقی نکنید. هر آنچه در گذشته اعمالتان بوده تاوان آن را هم پس داده اد. این ترازو همیشه برقرار است. همین الساعه میتوانید نقطه مقابل را اختیار کنید و اعمال گذشته مانع شما نخواهند بود.

قید و بندی به دست و پایتان نیست. اگر نه – اگر خیال میکنید زندانی در اطرافتان است، باز هم این اختیار شماسست. هیچ زندان و زندانبانی در میان نیست. همین حالا میتوانید از آن

بیرون بیایید . به اختیار شماست که در زندان بمانید , به اختیار شماست که آنجا باشید یا نباشید ; هیچ کس مانع شما نخواهد بود . آنچه شما را در زندان نگه میدارد عادات شماست . بارها و بارها این انتخاب شما بوده , طوری که تبدیل به امری روزمره شده , يك عادت : در زندان سر کردن راحت تر از بیرون آمدن از آن است .