

باگوان عزیز:

من از نظر عاطفی تماماً خسته و وارفته هستم.
چیزی مرا از هم گسسته می کند، ولی نمی دانم چیست.
در این چند روز اخیر شدیداً از خودم متفر بوده ام.
همچون یک حمله است و دوست داشتن چنین موجودی به نظر غیر ممکن می آید.
در سطحی دیگر به خودم می گویم که مشاهده کن و از این عواطف هشیار باش
و به خودم می گویم که این ها واقعی نیستند.
ولی وقتی در این عواطف گیر می افتم همه چیز تماماً واقعی است __
فقط بستگی به این دارد که کدام سطح در آن زمان برتری دارد.
وقتی از این اغتشاش درونی پا بیرون می گذارم،
این شخص دیوانه را می بینم که به کارهای روزانه اش می پردازد
و کاملاً معمولی نقش بازی می کند.
آیا راه رشد چنین است و یا من به سادگی خل شده ام و دچار شکاف شخصیتی
شده و در دایره می چرخم؟

همه در دایره چرخ می خورند، این طبیعی است.
تو فقط یک خطا مرتکب می شوی __ که زمان بیشتری برایت طول
می کشد تا از رنج بیرون بیایی __ و آن این است: وقتی این احساسات منفی را به خودت پیدا
می کنی،
سعی نکن آن ها را تماشا کنی. هنوز زمان پختگی آن فرانسیده است. فقط آن ها زندگی کن.
این تماشا کردن است که به تو فکر شکاف شخصیتی split personality را داده است.
زیرا از یک سو تمام این احساسات منفی را نسبت به خودت داری و از سوی دیگر،
سعی داری به خودت یادآوری کنی که فقط یک مشاهده گر هستی
و این ها فقط تصاویری هستند که محو خواهند شد. تو خودت را به دو تقسیم می کنی.
نخستین چیزی که توصیه می کنم این است: خودت را به دو چیز قسمت نکن.
من به تو توصیه می کردم که مشاهده گر باشی، ولی هنوز زمانش نرسیده است، نمی توانی
ناظر باشی. پیش از آنکه بتوانی تماماً با آن مشاهده گری یگانه شوی، باید از دوزخ تمام
عواطف منفی خودت عبور کنی، وگرنه آن عواطف سرکوب شده،

در هر لحظه می توانند بالا بزنند، در هر لحظه از ناتوانی.

پس بهتر است که از آن‌ها رها شوی. ولی رها شدن از عواطف منفی به این معنی نیست که تو باید مشاهده گر باشی. نخست، مشاهده گری را فراموش کن. هر عاطفه ای که به تو دست می دهد، آن را زندگی کن، خودت است: منفور، زشت، بی ارزش __ هر چه که باشد، تو واقعاً در همان باش. نخست به آن‌ها اجازه بده تا کاملاً به سطح آگاهی بیایند. هم اینک، با تلاش برای مشاهده گری، تو آن‌ها را به ناخودآگاه می رانی و سرکوبشان می کنی.

و سپس به امور روزمره می پردازی و آن‌ها را به عقب می رانی.

این راه‌هایی از آن‌ها نیست.

بگذار بیرون بیایند __ آن‌ها را زندگی کن، از آن‌ها رنج ببر. کاری سخت و طاقت فرسا است، ولی پاداش فراوان دارد. وقتی که آن‌ها را زندگی کردی، از آن‌ها رنج بردی، آن‌ها را پذیرفتی، که این‌ها تو هستند، که تو خودت را چنین نساخته ای و نیازی نیست که خودت را سرزنش کنی و تو خودت را اینگونه یافته ای __ وقتی که این عواطف آگاهانه زندگی شدند، بدون هیچ سرکوب، تعجب خواهی کرد که به خودی خود از بین خواهند رفت. فشارشان بر تو کاسته خواهد شد، دیگر با فشار گریبانگیری نخواهند بود. و وقتی که تو را ترک می کنند، آنوقت ممکن است زمانی وجود داشته باشد که بتوانی شروع به مشاهده کردن کنی.

در شرق تمثیلی وجود دارد: فیلی از یک در عبور می کند... فیل رد شده، ولی سایه اش هنوز روی در هست و تقریباً مانند فیل به نظر می رسد. این زمانی است که فیل عبور کرده و فقط سایه اش برجای مانده. این را می توانی بگیری __ زیرا سایه ها نمی توانند وارد ناخودآگاه شوند، سایه ها هیچ موجودیتی ندارند. اگر مشاهده گر باشی و هشیار،

آن سایه از بین خواهد رفت و ناپدید خواهد شد. ولی اول بگذار که فیل رد شود.

تو فیل را در داخل نگه داشته ای. می توانی فیل را در درون پنهان کنی، ولی برای چه مدت؟ و تو آن فیل و وزنش را همیشه با خودت حمل می کنی. در هر یک از کردار تو تأثیری خواهد داشت. کارها را انجام می دهی، ولی با خشم،

کارها را انجام می دهی، ولی با نفرت، کارها را انجام می دهی، ولی تقریباً همچون یک

منگ a zombie __ زیرا آن فیل بسیار سنگین است.

و تو مسئول آن نیستی. در واقع، هیچکس مسئول آن نیست. قبلاً خدا مسئولش بود، ولی حالا او مرده است، این تنها عملکرد او بود. می توانی جامعه را مسئول آن بخوانی، می توانی والدین را مسئول بدانی، ولی این کمکی نخواهد کرد.

این شاید به تو قدری تسلی بدهد، ولی راه حل نیست.

به یاد بسپار: هیچکس مسئول نیست: این طوری است که خودت را در آن یافته ای.

و من هیچ چیز غیر معمولی در آن نمی بینم: همه کمابیش از این مرحله عبور می کنند.

چیز را باید به خاطر سپرد: هر چه در درون فیل سنگین تری حمل کنی، رهایی و آزادی به همان نسبت بیشتر خواهد بود. پس همه چیز در تعادل است: شاید رنجت عظیم بوده باشد،

ولی سرورت نیز بیشتر خواهد بود. پس نگرانش نباش. چه اشکالی دارد؟

فقط زندگی کن.

برای تو، در حال حاضر، تنها راه این است که تماماً آن را زندگی کنی، تا که آن فیل بتواند بدون ترس بیرون بیاید:

"حالا آماده هستم تا زندگی کنم، مشکل پنهان شدن در کار نیست." و هرگاه همه چیز به ذهن خودآگاه آمد، از بین خواهد رفت و وقتی که فقط سایه اش وجود داشته باشد،

این زمان هشیار شدن است.

در حال حاضر، این هشیار می تولید شکاف شخصیتی می کند، در آنوقت، تولید اشراق می کند. و هرگز نگران مشکلات بزرگ نباش. تمام مشکلات ما جزئی هستند.

ما کوچک هستیم __ مشکلات بزرگ چگونه می توانند برای ما وجود داشته باشند؟

دوم اینکه، عمق آن مشکل هر مقدار که باشد، وقتی که مشکل از بین برود،

عمق آزادی و ژرفای سعادت تو نیز بیشتر خواهد بود. پس تو کاملاً در تعادل خواهی بود.

ولی به یاد بسپار که سرکوب نکنی. این مفهوم مشاهده گری تو اکنون چیزی جز

سرکوب کردن نیست.

روزی به تو خواهم گفت __ روزی از من خواهی پرسید __ : "حالا وقت بیدار شدن است."

فقط قدری صبر... و همه ما قادر به صبر کردن هستیم.

فصل شش ۲۹ می، صبح معرفت خالص هرگز به جنون منتهی نگشته است