

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: تول، اکهارت، ۱۹۴۸ - م. Tolle, Eckhart
عنوان و نام پدیدآور: سفر به خویشتن / اکهارت تله؛ مترجم و گردآورنده:
وحید مهدیخانی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۹۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۵۸۳-۹

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life: موضوع

شناسه افزوده: مهدیخانی، وحید، ۱۳۵۵ -، مترجم، گردآورنده

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ س۷/ت۹/۶۲۴ BL

رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۴۴۷۷۷



سفر به خویشتن

اکهارت تله

گردآوری و ترجمه‌ی وحید مهدیخانی

چاپ: نهم



نشر نرنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



سفر به خویشتن

اکهارت تله

گردآورنده و ترجمه‌ی وحید مهدیخانی

ویراستار: حمیدرضا صید ماهیدشتی

حروف‌چین و صفحه‌آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ نهم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۵۸-۳-۹

نشانی: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۰۲۱-۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	 مقدمه
۹	 فصل اول
۹	 رابطه‌ی شما با لحظه‌ی حال چگونه است؟
۴۱	 فصل دوم
۴۱	 وارد بدن خود شوید
۷۳	 فصل سوم
۷۳	 استفاده از صوت به عنوان دروازه‌ای به سوی سکون
۱۰۱	 فصل چهارم
۱۰۱	 یک روز در سکوت گذراندن
۱۲۷	 فصل پنجم
۱۲۷	 سؤال و جواب
۱۵۹	 فصل ششم
۱۵۹	 سؤال و جواب
۱۸۵	 فصل هفتم
۱۸۵	 از میان در باز
۲۲۹	 فصل هشتم
۲۲۹	 زیستنی آزادورها

مقدمه‌ی مترجم

اکهارت تله^۱ - یکی از مؤثرترین معلم‌های معنوی جهان - پیوسته به کشورهای مختلف سفر می‌کند و دوره‌هایی به نام retreat^۲ به معنای خلوت‌گزینی یا گوشه‌نشینی برگزار می‌کند. خیل مشتاقان از سراسر جهان در این دوره‌ها شرکت می‌کنند و از حضور و سخنان عمیق این معلم شهیر معنوی بهره می‌برند، فرصت سؤال کردن از او را نیز در این دوره‌ها دارند.

این کتاب حاوی سخنان و نیز جلسات پرسش و پاسخ اکهارت در سه دوره‌ی مختلف خلوت‌گزینی است.

دوره‌ی اول تحت عنوان «سفر به خویشتن» شش فصل ابتدای کتاب را در بر می‌گیرد، دوره‌ی دوم تحت عنوان «از میان در باز» موضوع فصل هفتم کتاب است و دوره‌ی سوم تحت عنوان «زیستنی آزاد و رها» در فصل هشتم کتاب آمده است.

در هر کدام از این دوره‌ها ظرایف و نکات عمیقی مطرح شده که برای علاقه‌مندان به این استاد بزرگ، جالب توجه خواهد بود. پرسش‌ها و پاسخ‌های

1. Eckhart Tolle

۲. Retreat: منظور همان جمع حاضر است که اکهارت گاهی آن را گوشه‌نشینی می‌نامد. -م.

مطرح شده در این دوره‌ها نیز به غنای مطالب افزوده‌اند و نکات جالب توجه بسیاری را مطرح می‌کنند.

از آن‌جا که این سخنان از حالت حضور برآمده‌اند، عطر و رایحه‌ی آن حالت را با خود دارند و خواننده را به سوی آن حالت سوق می‌دهند. سخنانی که از دل برآمده و لاجرم بر دل خواننده می‌نشیند و او را از دام ذهن‌رهایی می‌بخشد و به سوی حضور و آگاهی رهنمون می‌شود.

هنگام خواندن این کتاب باید توجه کرد که در حضور استادی عمیق نشسته‌ایم و منظور از بیان این مطالب، نه افزودن به دانش و اطلاعات شنونده بلکه هدایت او به سوی آگاهی و تجربه‌ی حضور بوده است.

با شروع مطالعه‌ی کتاب سفری را آغاز می‌کنیم که بسیار متفاوت از سایر سفرهاست. سفری درونی به سوی خویشتن حقیقی، همان خویشتنی که سروصدای بی‌وقفه‌ی ذهن آن را پوشانده است.

در این سفر با راهنمایی استادی بی‌نظیر به سوی دهکده‌ی شادمانی که در درون‌مان پنهان است، سفر می‌کنیم و به مدد مطالب عمیقش از راهزنی ذهن در امان می‌مانیم.

در این سفر شگرف نه به وسیله‌ی نقلیه‌ای نیاز داریم و نه حتی به خروج از خانه‌مان! سفری که حتی نیازی نیست از جایی که هم‌اکنون در آن هستیم تکان بخوریم!

سفری به اعماق درون،

سفر به خویشتن.

فصل اول

رابطه‌ی شما با لحظه‌ی حال چگونه است؟

خوش آمدید. هر جا که هستید، این جا خواهد بود و اکنون! این که در کجا هستید یا چه ساعتی است، هیچ اهمیتی ندارد.

به رغم همه‌ی آن تکنولوژی‌ای که این جا هست، من می‌خواهم اشاره کنم که این رویداد به هیچ طریق یک اجرا نیست و خبر خوب این که من وارد روال‌های گریم نمی‌شوم، چیزی که معمولاً به تلویزیون مربوط است (خنده‌ی حضار).

حواس تان توسط تکنولوژی پرت نشود. خوب است که یکباره تکنولوژی را به عنوان چیزی در نظر بگیریم که می‌توان از آن استفاده‌ی مفید کرد، به جای این که آن را در خدمت دیوانگی بشر به کار ببریم؛ در حالی که اغلب مورد دوم روی می‌دهد.

این [تجمع] یک رویداد بسیار ساده است، چیز بزرگی نیست. شخصی در حال صحبت است و شخصی در حال گوش دادن! این گوشه‌نشینی، ذهن شما را با اطلاعات تغذیه نخواهد کرد و در مورد یاد گرفتن چیزهای جدید و توسعه‌ی دانش شما نیست، در این مورد نیست که چگونه این و آن را در

آینده برای خود ایجاد کنید. البته این کار اشکالی ندارد. تمرکز این عزلت و گوشه‌نشینی، در بُعد افقی نیست؛ بنابراین نه در مورد آینده‌ی شماست و نه در مورد گذشته شما.

آن چه در گذشته‌ی شماست یا بخشی از شرطی شدگی شماست، مورد آزمون قرار نمی‌گیرد و به آینده هم نگاه نمی‌شود و با بُعد افقی وضعیت زندگی شما که همان گذشته و آینده است، کاری نخواهیم داشت. گذشته‌ی من و آینده‌ی من، وضعیت زندگی من است. هرکسی در این جایک وضعیت زندگی دارد و در اکثر موارد، این یک وضعیت زندگی پرمسئله است و برخی از شما ممکن است معتقد باشید که وضعیت به طور منحصر به فرد به شما تعلق دارد و زندگی شما به طور منحصر به فردی مسئله دار است، اما این طور نیست. من متأسفم که این را می‌گویم! (خنده) و اگر وضعیت زندگی شما اکنون مسئله دار نیست. من در مورد زندگی شما یا این لحظه صحبت نمی‌کنم، بلکه منظورم وضعیت زندگی شماست. فقط کمی صبر کنید! [خنده‌ی حضار] چرا که شما ممکن است در فاصله‌ی میان پرده‌ی دو رویداد پرمسئله باشید که گاهی روی می‌دهد. نفسی می‌کشید و آن‌گاه چیزی دیگر اتفاق می‌افتد. بنابراین در طبیعت و ذات وضعیت زندگی همین است که مسئله دار و تاحدی غیر قابل حل باشد. معماهای لاینحل خاصی وجود دارند. آن معماها ممکن است بسیار شخصی به نظر برسند، اما اگر به زیر لایه‌ی آن نگاه کنید و از سطح و ظاهر عبور کنید، درمی‌یابید که آن‌ها با معماهای لاینحل مردم دیگر ارتباط عظیمی دارند. فقط در سطح، کمی تفاوت هست.

حال شما می‌توانید به بسیاری از کارگروه‌ها بروید. و هیچ اشکالی در آن‌ها نیست. آن‌ها شگفت‌انگیز هستند. آن‌ها برای حل معماهای شخصی شما هستند: چگونه یک آینده‌ی بهتر ایجاد کنیم؟ چگونه به این و آن

برسیم؟ و آن خوب است؛ اما به هر حال آن، چیزی نیست که ما در این جا به دنبالش باشیم.

این تجمع در مورد بُعد افقی زندگی شما صحبت نمی‌کند بلکه به دنبال چیزی است که اکثر مردم تقریباً پیوسته از آن چشم‌پوشی می‌کنند و آن، بُعد عمودی است؛ یا می‌توان گفت بُعد عمقِ درونی است. ما به جای این که به سمت بیرون برویم، به طور عمیق‌تر وارد درون می‌شویم و به سمت درون حرکت می‌کنیم، به سمت بُعد عمودی می‌رویم که از آن چه آن را اکنون این لحظه می‌نامیم و همه‌ی آن چیزی است که هست، جدایی‌ناپذیر است و معمولاً مورد غفلت واقع می‌شود چرا که توجه شما همواره جذب بُعد افقی می‌شود که همان وضعیت زندگی شما و مسائل غامض شماست: همه‌ی چیزهای این جهان که توجه شما را می‌طلبد. به خود می‌گویید: این مسئله بسیار مهم است! و همین که از فضای حفاظت‌شده‌ی این مرکز عزلت خارج شوید، می‌توانید کشش جهان را احساس کنید که شما را به این راه و آن راه می‌کشاند و می‌گوید: «به من توجه کن، این واقعاً مهم است.» آن چیز شاید به طور نسبی مهم باشد، اما آیا مطلقاً مهم است؟ اما حتی در درون این مرکز محافظت‌شده هم دنیا شما را رها نمی‌کند! چرا که در درون سر شما نیز به صورت جریان پیوسته‌ی فکر، روند افکار و احساسات مرتبط با آن افکار وجود دارد؛ و دنیایی است که شما در سر خود حمل می‌کنید و شما را حتی در مرکز عزلتی محافظت‌شده هم [منظور همان مرکز خودش است] تنها نمی‌گذارد. ممکن است شما این جا نشسته باشید، اما توجه شما کاملاً توسط روند فکری جذب شود و ناگهان بروید. فقط بدن هنوز این جاست؛ شاید شما در مورد وضعیت زندگی خود صحبت می‌کردید یا در مورد آن چه بعد از رفتن به خانه باید با آن سروکار داشته باشید یا در مورد آن چه پس از ترک این جا نباید آن را انجام دهید. شما اکنون در مورد آن امور فکر می‌کنید

و به خود می‌گویید: «من نباید به این جا می‌آمدم، او به هیچ وجه در مورد چیز مهمی صحبت نمی‌کند» [خنده‌ی شدید حضار]. هر فکری دارای نیروی جنبشی است. هر فکری یک انرژی است، شکلی دارد و طول عمری دارد. البته عمر آن به اندازه‌ی این سنگ یا کریستال نیست، اما آن هم شکلی از زندگی است که زندگی کوتاهی دارد، البته مادی و فیزیکی نیست، بلکه شکلی از انرژی است. پس هر فکری انرژی جنبشی دارد و وارد شما می‌شود و توجه شما را جذب می‌کند.

می‌توان گفت که فکر همواره توجه آگاهانه‌ی شما را جذب می‌کند؛ بنابراین شما وارد فکر می‌شوید و در درون آن گم می‌شوید. به بیان دیگر با فکر هویت می‌گیرید و یکی می‌شوید. شما فکر هستید و این تقدیر وحشتناک انسان‌هاست. آن‌ها فکرهای خودشان شده‌اند. آن‌ها چنان با تفکر هویت گرفته‌اند که خودشان را فقط به عنوان روند فکری می‌شناسند و هر آن‌چه روند فکری آن‌هاست - که درون سرشان جاری است و عمده‌اش غیرارادی است - چیزی است که آن‌ها فکر می‌کنند که آن هستند.

فکر آن‌ها به شما می‌گوید که چه کسی هستید، شما هم آن را می‌پذیرید و فکر می‌کنید که آن هستید و اکثر افکاری که آن‌ها به شما می‌گویند، از افراد دیگر اخذ کرده‌اند: آن‌چه آن‌ها فکر می‌کنند که شما آن هستید. از بچگی آن را جذب و شبیه‌سازی می‌کنید و از آن‌جا ادامه پیدا می‌کند. همه‌ی واکنش شما برضد آن‌چه مردم دیگر در مورد این‌که چه کسی هستید به شما می‌آموزند، شکل دیگری از شرطی‌شدگی است؛ بنابراین شما همه‌ی حرکت‌های ذهنی شرطی‌شده را در درون خود دارید و آن، جهان است. در سطحی اصلی‌تر و اساسی‌تر، جهان درون شماست. آن‌ها به شما می‌گویند: «همه‌ی توجهت را به من بده، این مطلقاً اهمیت دارد» و احساساتی که توسط افکار (افکار انرژی‌دار درونی) ایجاد می‌شود،

فکرهای بیشتری تولید می‌کند. ترس، خشم و خیلی چیزها پیوسته در یک دور باطل هستند: فکر، احساس و ... زیرا بدن معتقد است که هر فکری که شما در سر دارید، واقعیت است؛ در حالی که اکثر افکار عملاً به هیچ وجه واقعیت نیستند. افکاری از این دست که: «آن‌ها باید اتفاق بیفتند یا می‌توانستند اتفاق افتاده باشند!... آن‌ها اتفاق خواهند افتاد مگر این‌که این یا آن اتفاق بیفتد!... آن‌ها باید خیلی وقت پیش اتفاق افتاده باشند!» و با این حال شما کاملاً به افکار خود معتقد هستید، بدین معنا که با هر فکری هویت می‌گیرید و فکر می‌کنید که این امر باید خیلی وقت پیش اتفاق می‌افتاد یا حس خوبی ندارد چون آن اتفاق نیفتاده است.

این [تجمع]، عزلت و گوشه‌نشینی نامیده می‌شود که در زبان انگلیسی retreat نام دارد. پیشوند re به معنای برگشت و عقب است و معنای retreat را نمی‌دانم! [خنده‌ی حضار] چیز مهم این است که آن، نوعی کناره‌گیری یا به عقب برگشتن یا چنین چیزی است؛ یا ممکن است به عقب گام نهادن باشد. شما دارید برای چند روز از دنیا کنار می‌کشید. شما دارید از دنیای خارجی و وضعیتِ زندگی‌تان کنار می‌کشید؛ اما فقط از جنبه‌ی خارجیِ وضعیتِ زندگی کنار می‌کشید، مسئله این است که وقتی این‌جا هستید، بتوانید از وضعیتِ درونیِ زندگی‌تان و حرکتِ فکر کنار بکشید. آیا می‌توانید از افکارتان، از حرکتِ فکرها، تان و باور کردنِ هر فکری، قدم به عقب بگذارید، به جای این‌که کاملاً در آن غرق شوید؟ اگر در افکار غرق شوید، هر فکر تکثیر می‌شود و جریانی از افکار مرتبط می‌گردد. آن‌گاه آن فکر به پایان می‌رسد و فکر دیگری از راه می‌رسد و شما شکافِ کوچکی میانِ دو فکر را درک نمی‌کنید، چون ذهن می‌گوید که «آن مهم نیست. در آن، هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد. آن شکافِ موجود در ذهن، مسائل مرا

حل نمی‌کند» و با این حال، عمیق شدن، در آن شکاف نهفته است. بعد
عمودی، در آن جا قرار دارد.

بنابراین ما این جا هستیم تا اجازه دهیم که چیزی در درون شما اتفاق بیفتد
و در بسیاری از شما از قبل در حال رخ دادن است. در برخی از شما اتفاق
می‌افتد، بدون این که بدانید در حال اتفاق افتادن است. چیزی کاملاً متفاوت
از جریان پیوسته‌ی فکر در حال روی دادن است. در بسیاری از شما اتفاق
می‌افتد و شما هم آن را می‌دانید، سپس مدتی به درون افکار برمی‌گردید و
بعد دوباره [از افکار خارج می‌شوید و] آن آن جاست. شما ممکن است آن
را در این جمع تشخیص دهید: «بله، آن پیشاپیش برای من اتفاق افتاده است
ولی من قبلاً آن را تشخیص نمی‌دادم.» در دیگران، این تجمع ممکن است
فرصتی باشد تا آن چیز برای اولین بار اتفاق بیفتد. البته من هنوز آن را دقیقاً
تعریف نکرده‌ام. هرگز یک تعریف را با آن اشتباه نگیرد.

بنابراین کسانی هستند که آن چیز در آن‌ها اتفاق می‌افتد و آن‌ها می‌دانند.
یا دارد اتفاق می‌افتد و آن‌ها هنوز نمی‌دانند؛ یا این که آن چیز می‌تواند در
این جا برای اولین بار اتفاق بیفتد؛ یا ممکن است ما گروه دیگری از افراد را
برای اولین بار داشته باشیم که آن اصلاً برایشان اتفاق نمی‌افتد! اگر بتوانید این
سه روز را در این جا بمانید در حالی که آن اصلاً اتفاق نیفتد، آن‌گاه من به
شما تبریک می‌گویم؛ زیرا نشستن در این جا به مدت سه روز، بسیار سخت
خواهد بود.

«او در مورد چه چیز صحبت می‌کند؟» من می‌توانم بشنوم که اکنون
یک ذهن این سؤال را می‌پرسد. پاسخ این است: برخاستن بعد جدیدی از
آگاهی؛ و وقتی که من این را می‌گویم، حتی این هم کاملاً درست نیست اما
مجبوریم از کلمات استفاده کنیم. بعد جدیدی از آگاهی در شما و از طریق
شما در حال شکل گرفتن است. شاید درست به موقع برای نجات بشریت

یا نجات این سیاره، شاید درست به موقع، قبل از این که آن چه یک دیوانگی جمعی شده است، بشریت را نابود کند. شروع این دیوانگی به هزاران هزار سال پیش برمی گردد و حتی بودا هم به دیوانگی جمعی اشاره کرده است. او در دوهزار و ششصد سال پیش گفت: «شما همواره در رنج هستید، چرا؟ چرا این قدر رنجور هستید؟» و حتی شادی شما هم رنجوری است؛ چرا که بسیار کوتاه مدت است و شما دوباره ناشاد می شوید. همان چیزی که شما را امروز شاد می کند، فردا شما را ناشاد خواهد کرد؛ بنابراین شما در همه ی اوقات ناشاد هستید. این ترجمه ی جدید من از سوتراهای بودایی است! و در زمان اخیر، آن ذهن بشری یا می توان گفت کژکاری ذهن بشری [به اوج خود رسیده است]. البته ذهن چیزهای بزرگی هم ایجاد کرده است، اما آن چه چیزهای مهم و عالی را ایجاد کرده است، ذهن بشری به تنهایی نیست، بلکه ذهن با قلمرو عمیق تری متصل شده است و آن گاه ذهن انسان ابزاری برای آن مکانی می شود که خلّاقیت از آن جا حاصل می شود. هر نوع تجلّی خلّاقیت از آن جا می آید و در اعماق درون شما قرار دارد: هوشمندی بزرگ تری که در عمق درون شما نهفته است. آن چیز در زیرلایه ی جریان پیوسته و بی وقفه ی تفکر است. مردم نمی دانند که چه گنجینه ای در زیر آن جریان پنهان است و هر چه شما در فکر کردن بهتر باشید، رفتن به ورای فکر برایتان دشوارتر خواهد بود. بنابراین این کار برای یک استاد دانشگاه بسیار دشوار است؛ زیرا او پیوسته از ذهن خود استفاده کرده است و آن را آراسته است و چیزهای بیشتری به آن افزوده است. اگر او بخواهد از ذهن بیرون برود، ذهن خواهد گفت: «چه کار می کنی؟!»

ذهن تلاش می کند چیزی به دست آورد که کاری با فکر ندارد و از تفکر، عمیق تر است. آن گاه آن چیز می تواند به فکر اطلاعات بدهد و از طریق فکر جاری شود. در این صورت فکر چیز زیبایی خواهد بود. اما هنگامی که شما

با بُعدِ عمودیِ خود مرتبط نیستید، فکر به سرعت عقیم و کژکار می‌شود زیرا هویت یافتنِ کامل در شما شکل می‌گیرد، هویت یافتنی که مبتنی بر حرکت فکر است: کسی که شما هستید. یک گفت‌وگوی پیوسته‌ی تکی یا دوطرفه که شما با خود تکرار می‌کنید: «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم، من باید وسیع‌تر شوم، من عاشق خودم هستم، من از خودم متنفر هستم یا من دیگر نمی‌توانم خودم را تحمل کنم» و با این حال، خودِ شما یک جریانِ تفکر است. آن‌چه شما واقعاً می‌گویید، این است که من دیگر نمی‌توانم جریانِ تفکرِ خود را تحمل کنم. اما شما آن را با کسی که هستید، اشتباه گرفته‌اید. کسی که شما هستید، در زیر آن جریان است. بُعدی از عمق است.

ما این‌جا هستیم تا به آن - یعنی به آن بُعدی از آگاهی که می‌توانیم آن را غیرشرطی بنامیم - اجازه‌ی بروز بدهیم. آن را غیرشرطی می‌نامیم، چرا که کلِ جریانِ تفکر توسط گذشته، شرطی شده است و همه‌ی حس شما از کسی که هستید - از من که با تفکر مرتبط است - توسط گذشته شرطی شده است. آن یک موجود شرطی است که توسط محیط شرطی شده است. اگر شما در عراق متولد شده بودید، ساختار ذهن شما بسیار مشابه بود، اما محتوای آن متفاوت می‌شد. شما از طریق ساختارِ یکسانی عمل می‌کردید. اما محتوا، یعنی «من به این باور دارم... من به آن باور دارم...»، متفاوت است. ساختار این است که شما با یک باور هویت گرفته‌اید: «من چنین و چنان هستم» دین، حرفه، طبقات اجتماعی، ملیت، زن یا مرد بودن... من چندین کلمه هستم که در یک ردیف قرار گرفته‌اند. من آن هستم. البته بشر در شرایط دشواری قرار گرفته و زنده مانده است اما آن‌ها را به حس هویت و خویشتنِ خود بدل کردن، خطای اوست. برخی از افراد از کسان خاصی که حتی شاید مرده باشند، گله‌مند هستند. از یک شخص یا گروهی از افراد یا ملتی دیگر یا دینی دیگر یا کلیسایی دیگر در دین خود یا از نژاد

یا طبقه‌ی دیگر گله‌مند هستند و برای برخی از افراد همین گله‌مند بودن، نقطه‌ی کانونی حس هویت آن‌هاست.

هنگامی که کمونیسم زنده بود، افکار خاصی به مردم آموخته می‌شد و بسیاری از مردم، البته نه همه، به آن افکار باور آوردند و بنابراین باور کردند که این مکتب کسی است که هستند: من یک کمونیست هستم؛ و سپس کمونیسم از هم پاشید و من خوانده‌ام که هنگامی که کمونیسم در آلمان شرقی از هم پاشید، روانکاوان موجود کافی نبودند. سردرگمی عظیمی در مردم وجود داشت و همچنین خودکشی‌های زیادی صورت می‌گرفت و روانکاوان بسیاری مورد نیاز بودند تا با مردمی که سردرگم شده‌اند، صحبت کنند. مردم فکر می‌کردند: «همه‌ی آن‌چه ما می‌پنداشتیم، نادرست بوده است؟! چه خبر است؟!» و ترسی همراه این پندار بود مبنی بر این‌که آن‌ها دیگر نمی‌دانستند که چه کسی هستند.

و این، نوعی کژکاری است که هویت خود را از چند فکر بگیری. شما با چند فکر هویت می‌گیرید و می‌گویید که این من است. هر کس می‌داند که این خود حقیر که مبتنی بر فکر است بسیار ناامن و لرزان است. این موجود گاهی نفس نامیده می‌شود؛ بنابراین نفس می‌کوشد تا چیزی به خویش ناکافی‌اش بیفزاید زیرا هر حسی از خود که بر مبنای ذهن باشد ناکافی است، اگرچه در سطح، رضایت‌بخش به نظر برسد؛ اما در عمق، ناکافی بودن به این معناست که من هنوز به اندازه‌ی کافی خودم نیستم یا هنوز به اندازه‌ی کافی ندارم، نمی‌دانم یا تجربه‌ی کافی نکرده‌ام که بتوانم به‌طور کامل خودم باشم و بنابراین به همراه آن، یک نیاز عمیق در هر موجود انسانی هست که همواره به دنبال چیزهای بیشتر است تا خود را کامل کند. یکی در این‌جا و دیگری در آن‌جا جست‌وجو می‌کند. ممکن است آن را در سطح موقعیت جست‌وجو کنید یا در سطح اکتساب یا سطح روابط: این‌که چند دوست

پسر یا دوست دختر دارید؛ یا ممکن است آن را در تجربه‌ها جست‌وجو کنید. شاید مردم حتی به این‌جا می‌آیند تا چیزی به من خود بیفزایند، به حسی که از خود دارند، حسی که بر مبنای ذهن است و بسیار گرسنه است. زیاده‌خواری فقط یک تجلّی فیزیکی از نیاز به بیشتر است که اساساً یک نیاز روانی است. بنابراین شخص، بیش از حدّی که بدنش نیاز دارد می‌خورد تا نیاز عمیق به بیشتر را ارضا کند. آن‌گاه شما می‌توانید به مصرف کردن و به دست آوردن عادت کنید. ما همه‌ی صنایع لازم را برای خدمت به این نیاز روانی به بیشتر در اختیار داریم که پیوسته ذهن ما را با انواع چیزها پر می‌کند: رویدادها، اطلاعات بی‌فایده، وِراجی مداوم... رادیو را روشن کنید و بشنوید که پیوسته با یک صدای هیجانی در حال صحبت کردن است و چه می‌گوید؟ واقعاً هیچ‌چیز! فقط شما را با افکار بیشتر پر می‌کند، افکاری بی‌اهمیت و بی‌معنی؛ و مردم نمی‌توانند تحمل کنند که چیز بیشتری به دست نیاورند. به دست نیاوردن چیزی بیشتر، منجر به ملول شدن و بی‌حوصلگی و حتی ترس می‌شود.

ترس چیزی است که شما گاهی در این‌جا هم تجربه می‌کنید چون نیاز به بیشتر در این مکان واقعاً تغذیه نمی‌شود. ما این‌جا هستیم تا کاملاً خود بودن را کشف کنیم، احساس ریشه‌دار بودن را تجربه کنیم. ریشه‌دار بودنی کامل، که دنیای طبیعت هنوز آن را دارد چون طبیعت تناقض ندارد، مسئله‌ی لاینحل ندارد، وضعیت‌های زندگی مسئله‌دار ندارد. ممکن است رنج وجود داشته باشد، اما آن یک مسئله نیست، یک مشکل نیست. هنگامی که یک حیوان رنج می‌کشد، فقط رنج می‌کشد. مثلاً یک گربه هنگامی که در رنج است، استراحت می‌کند تا بهتر شود. نه مشکلی دارد و نه شکایتی. برخی حیوانات که با انسان زندگی می‌کنند، گله‌مند و شاکی می‌شوند. آن‌ها این را از ذهن انسان که عاشق شکایت کردن است می‌آموزند؛ اما بسیاری از