

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: فوستر، جف / Foster, Jeff

عنوان و نام پدیدآور: مسیر آرامش: شجاعت کشف عشق در همه چیز / جف فوستر؛

مترجم: فرزانه نژاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۱-۰

یادداشت: عنوان اصلی: The Way of Rest : Finding the Courage to, 2016.

Hold Everything in Love

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life

شناسه‌ی افزوده: نژاده، فرزانه، ۱۳۶۳-، مترجم

شناسه‌ی افزوده: Nejadeh, Farzaneh

رده‌بندی کنگره: BL۶۲۴

رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۹۷۵۶۳



مسیر آرامش

شجاعت کشف عشق در همه چیز

جف فوستر

ترجمه‌ی فرزانه نژاده

چاپ: سوم



نشر ترنگ

 torang_pub

 @nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



مسیر آرامش

جف فوستر

مترجم: فرزانه نژاده

ویراستار: کتایون امیر احمدی

صفحه آرا: ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ سوم: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۱-۰

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتر، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

فصل اول

در کاستی‌ها آرام بگیر ۱۷

فصل دوم

در ندانستن آرام بگیر ۳۹

فصل سوم

در درد و ویرانی آرام بگیر ۵۷

فصل چهارم

در مالیخولیا و تنهایی آرام بگیر ۸۳

فصل پنجم

در تاراحتی و نارضایتی آرام بگیر ۹۹

فصل ششم

در ناپایداری و دگرگونی آرام بگیر ۱۲۹

فصل هفتم

در لحظات معمولی آرام بگیر ۱۵۹

فصل هشتم

در فزونی و زیبایی آرام بگیر ۱۷۹

فصل نهم

در عشق آرام بگیر ۱۸۹

فصل دهم

در سکوت آرام بگیر ۲۲۹

فصل یازدهم

در حاضر بودن برای دیگران آرام بگیر ۲۴۷

فصل دوازدهم

در تمامیتِ حیات آرام بگیر ۲۷۵

فصل سیزدهم

در سفر آرام بگیر نه در مقصد ۳۰۵

یادداشت مترجم

کتاب پیش رو، مسیر آرامش، یکی از آثار بسیار نفیس جف فوستر، نویسنده‌ی انگلیسی (زاده‌ی ژوئیه‌ی ۱۹۸۰) است که وی پس از صرف سالیان متمادی در جهت بینش و نگرش درون و جستار معنوی، به آن دست یافته است.

نویسنده کوشیده است تا با به تصویر کشیدن نمونه‌های پیش‌پاافتاده‌ی زندگی روزمره و عینی‌سازی و ملموس ساختن آن‌ها، انسان را به تفکر و درون‌بینی ژرفی وادار کند که در نهایت به روشن‌ضمیری و بیداری نفس منجر می‌شود. وی با برشمردن بن‌بست‌های احساسی در طول حیات، نظیر جدایی، طلاق، خوکشی و مرگ عزیزان از یک سو و رویدادهای اساسی نظیر تولد، آشنایی، ازدواج، آغاز احساسات مادرانه و غیره از سوی دیگر، با گره‌گشایی و ارائه‌ی راه‌حل و رهنمودهای کارگشا، به یاری مخاطب می‌شتابد. از این رو، مطالعه‌ی موشکافانه و نکته به نکته‌ی کتاب، بسیار ارزشمند خواهد بود.

تلاش نویسنده این است که نگاه مخاطب را به تجربیات روزمره نظیر نفس کشیدن معطوف می‌سازد که وی را به شهودی معنوی رهنمون می‌شود.

او همچنین با تأکید بر احساسات درونی بشر، نظیر خشم، ترس، حسادت، کینه، شادی، اندوه و غیره مخاطب را به چگونگی برخورد و رویارویی با آن‌ها، در عصر مدرن دعوت می‌کند؛ بی‌شک، این امر، مهم‌ترین دغدغه‌ی حال حاضر بشر است. نویسنده جهت وضوح هرچه بیشتر مطالب، اشاره‌ای مستقیم به عامل آرامش در ابتدای هر فصل دارد.

جهت حفظ اصالت متن، شعرهای ناموزون دقیقاً به ترتیب متن اصلی برگردانده شده‌اند. در اثر حاضر، از اصطلاحات بسیاری در حوزه‌ی سلوک و پویش معنوی استفاده شده که تا حد امکان، در پاورقی به توضیح آن‌ها پرداخته‌ام. باشد که اثر حاضر، به روشن‌ضمیری و بینش عمیق معنوی مخاطب، یاری رساند.

این مسیری نیست که شما آن را در کتاب‌ها، حتی کتابی که پیش روی شماست، بتوانید بیابید. این مسیر، مسیر شهادت و آواز پرنده است. مسیر بیدار شدن در سپیده‌دمان با قلبی مشتاق و دانستن این که همه‌چیز کم و بیش، به طریقی که نمی‌توانید امید به دانستن آن داشته باشید، عمیقاً حل خواهند شد.

آرزومند آرامش روزافزون شما

فرزانه نژاده

مسیر آرامش

شجاعت کشف عشق در همه چیز

شفای خویش، تغییر خویش

و حتی بیدار ساختن خویش را رها کنید.

جلو زدن فیلم زندگی خود را متوقف کنید.

«رها کردن» را رها کنید.

شفا مقصد نیست.

همین جا باشید.

درد و اندوه تو، تردیدها و آرزوهای تو

افکار هراس انگیز تو اشتباه نیستند، آن‌ها نمی‌خواهند «شفا» یابند.

آن‌ها می‌خواهند بمانند، همین‌جا، همین حالا، به آرامی،

در میان بازوان عاشقانه و شفا بخش بیداری اکنون...

جف فوستر

یادداشت نویسنده

زمانی که بیدار می شوید، حسی عجیب ولی آشنا، از خامی و شکنندگیِ مطلق، به شما سلام می کند. زمانی که طبق معمول به محل کار می شتایید، بازتابی از چیزی مبهم را در تکه شیشه‌ی شکسته در پیاده‌رو به یاد می آورید؛ تشخیصی غیرمنتظره. بازگشت دوستی که مدت‌ها دلتنگش بوده‌اید. رابطه‌ای قدیمی که برای رسیدن به هدفی جدید قطع شده است. گرفتن دست یک دوست در تاریکی و کمک به او برای راه رفتن زمانی که قادر به راه رفتن نیست یا نمی‌خواهد راه برود. فنجانی چای با معشوق. نگاه مادر بزرگ پیش از آنکه به ابدیت بپیوندد. ستاره‌های دنباله‌دار که به فاصله میلیاردها سال نوری در وسعت سکوتی ژرف فرار می‌کنند...

اینجا، در این دنیای زیبای جنون‌آمیز، زیبایی و اندوه، درد و لذت و خلاقیت بسیار و بسیاری چیزهای دیگر که باید احساس و کشف شوند، وجود دارند و ما اغلب آن‌ها را نادیده گرفته‌ایم. شاید اگر قرار بود تمام این‌ها و تمام این تجربه را در زندگی خود راه می‌دادید، قلبتان را یارای نگاه داشتن آن نبود.

شاید این مرگ نیست که ما از آن در هراسیم؛ بلکه حیات بسیار طولانی است که ما را می ترساند.

آنچه در جوانی تان وجود داشت، هوش خلاق و ناب بود - نبوغی که در حقیقت، به وسیله‌ی آن شروع به ساختن دیواری محافظ به دور قلب خام، حساس، شکننده، زیبا و معصوم خود کردید. این کار موجب شد حسی کامل از پشتیبانی ایجاد شود، آن‌گاه سعی کردید خودتان را در مقابل شور توان فرسای امور، هم منفی هم مثبت، تسکین دهید و آرام کنید؛ سعی کردید درد، ترس، و خشم‌تان را از ذهنتان پاک کنید؛ سعی کردید حواستان را از احساس تنهایی پرت کنید؛ سعی کردید از غم و لذت‌تان هم جدا شوید؛ سعی کردید «خویش‌تن» ثابت و پایداری بسازید که اندازه‌تان باشد، در آن احساس امنیت کنید، دیگران شما را بپذیرند. حسی ایجاد کرد تا سعی کنید خودتان را کنترل کنید، خودتان را وفق دهید، خودتان را با مهارت بسازید، بخش‌هایی از خودتان را مخفی کنید، تا از کسانی که تحسینشان می‌کنید عشق و تأیید دریافت کنید.

شما مبارز کوچک و حساس عشق بودید که آن را بیرون از خویش‌تن جست‌وجو می‌کردید و اشتباه هم نمی‌کردید. اما شاید، اکنون زمان آن رسیده باشد که به این دست کشیدن از خود پایان دهید و عشقی را که در درون‌تان است، دوباره کشف کنید.

شاید تمامی آن دفاعیات زیرکانه‌ی دوران کودکی و جست‌وجوی استراتژی‌ها، اکنون دیگر ضرورتی نداشته نباشد. شاید قلب شما همیشه آن‌قدر وسیع بوده و هست، که تمام زندگی را، اندوه به اندازه‌ی شادی، رنج به اندازه‌ی وجد و کسالت به اندازه‌ی هیجان را در خود نگه دارد. شاید

سرانجام آماده‌اید اجازه دهید تمام تجربه در خودتان جریان پیدا کند؛ نه تنها بخش‌های مطلوب، درخشان و «معنوی» و نه تنها احساسات خوش و مثبت آن، بلکه تمام احساسات جریان یابند؛ سرانجام بدون ترس از آنکه به شما آسیب می‌رسانند یا از آن‌ها شرمسار می‌شوید، آن‌ها را احساس کنید. درباره‌ی تمام تفکرات خود، چه مثبت و چه منفی، تأمل کنید و بیش از این برای هیچ‌یک عذرخواهی نکنید. سرانجام، مسیر خود را پیمایید؛ با صدای خود صحبت کنید و در هوایی شفاف و بدون مصالحه با صدایی رسا فریاد بزنید. این جرئت است! جرئتی که به معنای نبود ترس، خشم یا تردید نیست، بلکه اشتیاق برای زندگی حقیقی است، اشتیاق برای اینکه تمامیت خویش‌تان، همچنین بخش‌های آشفته و دردناک‌تان را به حساب آورید. جرئتی که مساوی با ریشه‌کن کردن انسانیت آسیب‌پذیر شما نیست؛ بلکه اشتیاقی است برای ارتکاب اشتباه، افتادن و مجدداً دست بر زانو زدن و برخاستن؛ اشتیاقی برای ادامه دادن، به‌رغم اینکه نقشه‌تان را گم کرده‌اید، به‌رغم اینکه مسیر را نمی‌شناسید، حتی به‌رغم اینکه احساس ترس و شکستگی می‌کنید و نسبت به توانایی خود در راه رفتن مردد شده‌اید.

جوزف کمپبل^۱ می‌گوید: «اگر مسیر پیش روی شما واضح و شفاف است، پس احتمالاً در مسیر شخص دیگری قدم گذاشته‌اید».

اگر از قدم گذاشتن در مسیر دیگران خسته‌اید؛ اگر از تلاش برای کنترل احساسات و افکار خود دل‌زده شده‌اید، از تلاش برای زندگی کردن مطابق تصویر یا زیبایی موروثی و دست‌دوم شخص دیگری دل‌زده شده‌اید؛ اگر آمادگی حذف این تفکر را دارید که بهتر است چگونه باشید و خودتان را

۱. Joseph Campbell: (۱۹۸۷ - ۱۹۰۴)، اسطوره‌شناس آمریکایی. م.

همان‌طور که هستید، دوست دارید، با وجود همه‌ی نقص‌ها، ناکامی‌ها، تردیدها، جای زخم‌ها، لکه‌های مادرزادی، کبودی‌ها و زگیل‌های پوستی و همه‌ی این‌ها؛ اگر احساس می‌کنید که می‌خواهید تمام عالم هستی لعنتی را با تمام جنون، لذت، اندوه، غم، وجد و شفافیت و ابهامش در آغوش بگیرید؛ و اگر با وعده‌هایی که صاحب‌اختیاران خیرخواه نظیر والدین، اساتید معنوی، اساتید خودگردان و رهبران دنیا به شما داده‌اند سرخورده و ناامید شده‌اید و در تمنای مورداعتماد و حقیقی بودن هستید، پس برای «مسیر آرامش» آمادگی دارید.

پیام کتاب پیش روی شما ساده است: تلاش برای خوشبخت بودن را متوقف کنید، فرار از ناخوشی را متوقف کنید، خود را همان‌طور که هستید در آغوش بگیرید و خوشبختی عمیق‌تری را تجربه و کشف کنید. شما اشتباهی نمی‌کنید و هرگز هم اشتباه نمی‌کردید، فارغ از اینکه به چه چیز اعتقاد دارید یا به شما چه گفته شده است. شما کامل و یک کلیت هستید، دقیقاً همان‌طور که هستید؛ کامل حتی در نواقص، عالی در انسانیت و قدرتمند در شکنندگی‌تان. نواقص شما زیبا و تردیدهایتان مقدس است.

گاهی احساس شکستگی و زخمی بودن خوب است، و حقیقتاً این چنین است. درد یا ناراحتی، غم، خشم و ترس شما، گواه بر شکست یا ضعف معنوی شما نیست؛ آن‌ها اجزای مهم و ارزشمندی از خود شما هستند که صرفاً تمنای معشوق شدن دارند. از این پس، هیچ نیازی به شرمساری از زخم‌های خود، پنهان کردن یا پس زدن آن، تظاهر به خوشبختی یا «خوب» بودن، کامل یا روشن ضمیر بودن ندارید. همچنین، اصلاً هیچ نیازی به واکردن ندارید. شما از مبارزه و پرواز و جست‌وجوی عشق خارج از

قلب خود خسته‌اید، از قطع اتصال خود با لحظه‌ی اکنون، درمانده شده‌اید و آرزوی آرامش دارید. مخاطب عزیز من، کتاب فراروی شما مجوزی برای آرامش، مجوزی برای احساس و مجوزی برای زندگی است... بدون اینکه دیگر منتظر اجازه باشید.

لطفاً هیچ‌یک از نگاشته‌های من را حقیقتی بی‌چون و چرا یا واقعیتی تام و مطلق نپندارید. من صرفاً پرنده‌ای کوچک هستم و با آوازی که سرمی‌دهم، این واژگان ناقص ولی از صمیم قلب برخاسته را تقدیم می‌کنم. من تنها تجربه‌ی خویشتن را می‌نویسم، به‌عنوان فردی که رنج کشیده و راهی از میان رنج یافته است؛ فردی که یک بار سعی داشت بمیرد و خواست بی‌حس، ناب و روشن‌ضمیر باشد، اما اکنون عاشق انسانیت ناکامل خود شده است. من انسان و روح را یگانه می‌بینم؛ فلسفه‌ی مطلق و نسبیت را عشاقی جدایی‌ناپذیر می‌دانم؛ و روشن‌ضمیری وضعیت آتی نیست، بلکه چیزی که اکنون هستیم، نوری پرشکوه و تابناک که از عمق هسته‌ی وجودی ما می‌تابد.

حتی به یاد ندارم که بسیاری از مطالب این کتاب را نوشته باشم؛ چرا که آن‌ها آزادانه و بی‌اختیار از مکانی عمیقاً ثابت و خاموش از درونم نشئت گرفته‌اند؛ در بسیاری مواقع، درحالی‌که در حیرت کامل نشسته بودم و تماشا می‌کردم، این کتاب خودبه‌خود نگاشته شده است. هرگز خودم را متخصص، استاد خطاناپذیر یا راهنما و مرشد روحانی ندانسته‌ام. می‌دانم استاد حقیقی همانی است که در قلب‌هایمان داریم و صاحب اختیار حقیقی خود حیات و لحظه‌ی اکنون است که فراتر از هر طرز تفکر و پیش از دین بشر، یا نظام فکری پیش از حتی این واژگان قرار دارد.

پیش از آنکه موفق یا شکست خورده، خوب یا بد، شاد یا غمگین، ثروتمند یا فقیر، معنوی یا غیر معنوی، قوی یا ضعیف، مسیحی یا بودایی، بی دین یا حتی مرد یا زن باشید، شما هستید. شما زنده اید. شما بیدارید. شما خودِ حیات هستید، جدایی ناپذیر از قدرتی که گل‌ها را به شکوفه می‌نشانند و کهکشان‌ها را تولد می‌بخشد. شما هوشیاری هستید؛ همان هوشیاری که آنجا در انفجار بزرگ نهفته بود؛ که نشان می‌دهد شما چقدر حیاتی هستید. بنابراین، خوشبختی آن چیزی نیست که به دست می‌آورد یا دیگران به شما می‌دهند؛ بلکه حق طبیعی و ذاتی شماست که از بدو تولد به شما تعلق گرفته است.

امیدوارم واژگان این کتاب به شما انگیزه، چالش و شجاعت ببخشد؛ اما بیش از همه، امیدوارم به شما یادآور شود که شما زنده اید و شایسته‌ی آن عشقی که ستارگان را حرکت می‌دهد.

جف فوستر

برایتون، انگلستان، اکتبر ۲۰۱۵

فصل اول

در کاستی‌ها آرام بگیر

یک روزِ جدیدِ خاص

به تمام دل‌شکستگان، به تمام کسانی که از آن‌ها درست قدردانی نشده است؛ به تمام شماها که وصله‌ی ناجورید، مطرودها، آدم‌های غیرعادی و در دنیا شکست خورده‌اید؛ به تمام کسانی که دیگران هوششان می‌کنند، به آن‌ها سیخونک می‌زنند، آن‌ها را مسخره می‌کنند، و دمار از روزگارشان درمی‌آورند؛

به تمام شماها شاعران سرخورده و خیال‌پردازان دیوانه‌ی تنها؛

به کسانی که دنیایشان از هم گسیخته؛

به کسانی که «نور حقیقی» را خیلی پیش‌تر جسته‌اند؛ اما همچنان حس می‌کنند از قافله بازمانده‌اند؛ به کسانی که یقین‌تزلزل‌ناپذیرشان در نسیت ذوب شده؛

به کسانی که قلب‌هایشان می‌گدازد؛ به کسانی که رؤیاهایشان بر زمین کوبانده و درهم‌شکسته است؛ به کسانی که داروندارِ خویش را به پای اعتماد تباه کرده‌اند؛ به کسانی که مسیر مصلوب شدن مسیح را بر آسایش دنیوی برتر دانسته‌اند؛ به تمام شماهایی که آن بیرون در تاریکی به‌سر می‌برید؛

به شما سلام می‌کنم.
مسیری که برگزیده‌اید، سرشار از جاه و فره‌مندی است.
حیات شما را به ژرف‌ترین گونه‌ی اعتماد به تجربه‌ی خودتان فراخوانده
است.

راه خود را منحرف نکنید.
این همان یگانه دعوتی است که خاص شماست.
از منظر کائنات، هیچ چیز پایان بدی ندارد.
تنها تباهی است که رو به زوال است.
از منظر دل،
هر روز روزِ جدیدِ خاص است.
زیبایی شما در اشتیاق شما به شکستن نهفته است.
هم‌قدم شما هستم،
ای خانواده‌ی کاملاً درهم‌شکسته‌ی من.

۲

کاستی کامل شما

شما به‌عنوان یک انسان، کاملاً ناقص و به‌طرز باشکوهی معیوب هستید و
معمای شما تا ابد ناگشوده است. شما هرگز به‌موقع به سطحی از تکامل
دست نمی‌یابید و دقیقاً به همین علت است که بسیار دوست‌داشتنی و
انسان هستید. کاستی‌ها و تناقض‌گویی‌های شما شخصیت‌تان را می‌سازد،
خصلت‌های ویژه‌تان شما را منحصر به فرد می‌سازد، خطوط اخم و
زخم‌های حاصل از دعوای‌تان نشانگر حیاتی است که کاملاً زیسته‌اید،

جهانی که تماماً چشیده‌اید، آوازی که تا آخر خوانده‌اید و جاده‌ای طولانی که سفر کرده‌اید.

درعین حال، فراتر از تاریخچه‌ی شخصی، روایت و اعتقادات، خاطرات و تصمیمات، رؤیاهای گذشته و آینده‌تان چیزی کم از خودِ «هوشیاری» ندارید؛ هوشیاری‌ای که اینجا و اکنون بیدار و زنده است، سابق بر شناخت در نقش «من» جداگانه، همان رهجوی ناکاملی که در جست‌وجوی منزل‌اید. شما از «عقل» برتری که سیارات را بر محوری حرکت می‌دهد، جدا نشده‌اید، محوری که از آنچه «من هستم» جدایی ناپذیر است و جایی که «کاستی‌ها»ی انسانی شما در مقایسه با کمال مربوط به کائنات شما رنگ باخته و ماهیت فناپذیر و بی‌زمان «چهره‌ی حقیقی» شما بر کمال حق پیشی می‌گیرد.

شما بسیار ناکامل هستید، و این دقیقاً همان چیزی است که شما را چنین کامل می‌کند.

۳

چرا زیبا هستید؟

خود را در آینه ببینید؛ قطعاً در اولین نگاه احساس ناامیدی، خجالت یا حتی تنفر به شما دست می‌دهد؛ چرا که آموخته‌اید این حس را داشته باشید. بااین حال، به خود اجازه دهید این احساسات را حس کنید و بدانید که این‌ها «شما»ی حقیقی نیستند، بلکه تنها انرژی‌های قدیمی و جاری در درون شمایند. پس اجازه دهید افکاری نظیر «زشت»، «چاق»، «بد» و

«درهم شکسته» به ذهن شما خطور کند و بدانید که آن‌ها تنها پاره‌ای واژگان و صداها‌ی آشنا و قدیمی است. بگذارید ذهن شما مانند بسیاری دیگر از پرندگان نغمه سردهد.

مجبورید با عشق ورزیدن به بخشی که هنوز دوست ندارید، یا هنوز به آن اعتماد ندارید، عاشق خودتان شوید.

اجازه دهید همه‌ی وجودتان حالا منعکس شود.

از این پس خود را از دید مادری پر مهر ببینید که شما را به‌رغم چهره‌ای پر از جوش، معیوب، دارای خراش یا ماه‌گرفتگی ارزشمند می‌پندارد، حتی اگر نیمی از صورت یا عضوی از بدن خود را از دست داده باشید. مجبورید خود را با دیدگانی بیناتر ببینید، دیدگانی که سرشار از توجه و عشق خالص است؛ دیدگانی که قضاوت نمی‌کنند اما به هر قضاوتی میدان می‌دهند.

دیدگان شما تا به امروز بسیار کم‌بینا بوده‌اند؛ چرا که تحت آموزش افرادی بوده‌اید که به خود عشق نمی‌ورزیدند و شما را هم مبتلا کرده‌اند. تا امروز که به خودتان نگاه کردید.

و اینک درمان همانا توجه بی‌چون‌وچرا و آشکار است مانند آینه فراخ، طوری که برای تفکرات و احساسات بدون اشتباه گرفتن آن‌ها با حقیقت جا باز می‌کند. زیبایی شما در اشتیاق‌تان برای حس کردن و دیدن فرای برچسب‌ها نهفته است. کلیت تصویر را مانند آینه دریابید که در برابر آن مقاومت نمی‌کند، پنهانش نمی‌کند، از آن شرم‌زده نمی‌شود و درعین حال نمی‌کوشد خود را با ایده‌ی مستعملی از زیبایی یا کمال سازگار کند. کاستی‌های شما در پرتو این حقیقت بسیار کامل است؛ چین و چروک و

لکه‌های چهره‌ی شما اثری هنری از پروردگار است، اثری بسیار جذاب و حقیقی و بسیار انسان‌گونه.

بینید؛ و در این دیدن به خود اجازه دهید تا دیده شوید.
بدون نیاز به تغییر حتی یک مورد، زیبا هستید؛ زیبایی شما اکتسابی نیست.

۴

آشفتگی کاملاً مقدس

در مقابل نازیبایی خویش سر تعظیم فرود آرید. بر مذهب شکست‌های خود زانو زنید. به خامی خود لبخند بزنید. با بی‌عرضگی خود دوست شوید. به لغزش و افتادن خود بخندید. این اعمال امواجی فوق‌العاده گرانبها در عظمت اقیانوس وار شماست.

کمال بعدها دسترس ناپذیر نخواهد بود، بلکه صرفاً در زمان حال یافت می‌شود؛ حضور کاستی شما را حقیقی و قابل توصیف می‌سازد و این اوج کمال است. زمانی که می‌میرید، سازگار می‌شوید. اما تا آن زمان، خویشتن کهنه‌ی بی‌فکر خود را، همچنین ناتوانی شگفت‌انگیزتان را در سازگاری یا وفا کردن به هر تصویر تحت هر شرایطی را تحسین کنید.

بیهوده خود را در اغمای معنوی گرفتار نسازید. اشتباه را تنها یک‌بار مرتکب شوید. آزادی عظیم هستی می‌یابد وقتی به خودتان اجازه می‌دهید کار را خراب کنید، با اشتباهاتتان مهربان باشید، بعد از برخاستن دوباره زمین را بیوسید، و عاشق این زمین خوردن باشید.