

حضور

هنر صلح و خوشبختی

روپرت اسپیرا

ترجمه‌ی فرزانه نژاده

چاپ: دوم



سرشناسه: اسپیرا، روپرت، ۱۹۶۰-م.

Spira, Rupert, ۱۹۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: حضور، هنر صلح و خوشبختی/ روپرت اسپیرا؛ ترجمه فرزانه نژاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی:

Presence : volume 1, the art and peace of happiness, 2016.

موضوع: آگاهی

Consciousness: موضوع

موضوع: ادویتا

Advaita: موضوع

شناسه افزوده: نژاده، فرزانه، ۱۳۶۱- مترجم

Nejadeh, Farzaneh: شناسه افزوده

رده بندی کنگره: B۱۳۲

رده بندی دیویی: ۱۸۱/۴۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۸۲۷۴



حضور

هنر صلح و خوشبختی

روپرت اسپیرا

ترجمه‌ی فرزانه نژاده





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



حضور

هنر صلح و خوشبختی

روپرت اسپیرا

ترجمه‌ی فرزانه نژاده

حروف‌چین و صفحه‌آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ دوم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۵-۷

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، کوچه میتر، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۷

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۳	 پیشگفتار
۱۷	 بخش اول طبیعت حقیقی ما
	فصل ۱
۱۹	 من کیستم یا چیستم؟
	فصل ۲
۲۵	 از «من جسمانی» به سوی «حضور من آگاه»
	فصل ۳
۳۳	 خویشتن ما بدون مکان یا حدود مرز است
	فصل ۴
۴۱	 فراموشی بنیادین وجود
	فصل ۵
۴۹	 خویشتن ما عاری از تولد و مرگ است
	فصل ۶
۵۷	 طبیعت لایزال و لایتناهی وجود ما
	فصل ۷
۶۱	 حضور خویشتن تاب است

فصل ۸

تنها خویشتنی که هست ۶۷

بخش دوم طبیعت صلح، خوشبختی و عشق ۷۱

فصل ۹

وجود بنیادین ما عین صلح است ۷۳

فصل ۱۰

خوشبختی در وجود ما ذاتی است ۷۷

فصل ۱۱

عشق شرط طبیعی هر تجربه است ۸۱

فصل ۱۲

حال لایزال ۸۷

بخش سوم منشأ خویشتن مجزا ۹۹

فصل ۱۳

ماهیت بنیادین خویشتن مجزا ۱۰۱

فصل ۱۴

حجاب صلح و خوشبختی ۱۰۹

فصل ۱۵

صلح و خوشبختی حالاتی از بدن و ذهن نیستند ۱۱۵

فصل ۱۶

خویشتن مجزا: یک فعالیت و نه یک هویت ۱۱۹

فصل ۱۷

خوشبختی هرگز غایب نیست ۱۲۵

فصل ۱۸

آرزوی غایت آرزو ۱۳۳

فصل ۱۹	
جست‌وجویی ناکام	۱۳۷
بخش چهارم جسم	۱۴۷
فصل ۲۰	
حس جدایی در جسم	۱۴۹
فصل ۲۱	
ادراک جسم	۱۵۳
فصل ۲۲	
احساس جسم	۱۶۱
فصل ۲۳	
تجربه‌ی خام و بی‌پرده	۱۶۹
فصل ۲۴	
یکپارچگی همواره حاضر تجربه	۱۷۳
بخش پنجم جهان هستی	۱۷۹
فصل ۲۵	
جهان ما از ادراک تشکیل یافته است	۱۸۱
فصل ۲۶	
ادراک و محدودیت‌های ذهن	۱۸۷
فصل ۲۷	
مرآت طبیعت	۱۹۷
فصل ۲۸	
جهان و آگاهی جایگزین هم می‌شوند	۲۰۹
فصل ۲۹	
مودت جهان هستی	۲۱۵

۲۲۱.....	بخش ششم تجربه
	فصل ۳۰
۲۲۳.....	صمیمیت تجربه
	فصل ۳۱
۲۳۱.....	صمیمیت و فوریت حال
	فصل ۳۲
۲۳۷.....	کدام خویشتن پرس و جو می شود؟
	فصل ۳۳
۲۴۹.....	من چیزی، هیچ چیز و همه چیز هستم
	فصل ۳۴
۲۵۳.....	همه چیز را به حضور سپردن
	فصل ۳۵
۲۶۱.....	هیچ مشکلی نیست
	فصل ۳۶
۲۶۵.....	خوشبختی والاترین ممارست معنوی است
	فصل ۳۷
۲۷۷.....	نور آگاهی
	فصل ۳۸
۲۸۱.....	رابطه با استاد
۲۸۹.....	واپسین سخن
۲۹۱.....	بطن تجربه

گفتم ای عشق من از چیز دگر می ترسم

گفت آن چیز دگر نیست دگر، هیچ مگو

پیشگفتار

پابلو کاسالس^۱، نوازنده‌ی ویولن سل، به مدت ۳۵ سال سوئیت‌های^۲ باخ را پیش از ضبط، تفحص و تمرین می‌کرد. ژرف‌اندیشی‌های این کتاب در بسیاری موارد، رویکردی مشابه را دنبال می‌کند یعنی هر تم را با وفاداری و احتیاط و در عین حال تاحدی بی‌وقفه تفحص می‌کند. در حقیقت حتی امروزه، تعهد به قالب کتاب نهایی به‌سختی صورت می‌گیرد، چیزی که ماهیتش به‌سادگی مناسب واژه‌ی مکتوب نیست.^۳ شخصاً قالب موسیقی را ترجیح می‌دهم، به این دلیل که به‌محض شنیده شدن، انحلال یافته و مضمون حقیقی خود را به‌صورت عطری بی‌شکل در قلب شنونده باقی می‌گذارد.

-
۱. پابلو کاسالس (اسپانیایی: Pablo Casals ۲۹ دسامبر ۱۸۷۶ - ۲۲ اکتبر ۱۹۷۳) رهبر ارکستر و آهنگساز اهل اسپانیا بود. او برجسته‌ترین نوازنده ویولون سل نیمه اول قرن بیستم و یکی از برجسته‌ترین نوازندگان ویولون سل در کل تاریخ به‌شمار می‌آید. م.
 ۲. سوئیت مجموعه‌ای از قطعه‌های به‌هم‌پیوسته و مرتبط از موسیقی سازی یا ارکسترال است. این فرم موسیقایی در قرن چهاردهم میلادی از آمیختگی نغمه‌های رقص متولد شد و کم‌کم به مجموعه‌ای از پنج رقص، گاه به‌همراه پرلود، در اوایل قرن هفده تکامل یافت. موومان‌های سوئیت معمولاً به‌صورت موضوعی یا موسیقایی کاملاً همبسته‌اند. م.
 ۳. مقصود نویسنده این است که تأثیر آنی و لحظه‌ای و زنده لذت‌بخش است، نه فرم قالبی و غیرقابل تغییر. م.

کتاب حاضر، مراقبه‌ای بر طبیعت اساسی تجربه است که ما را به سفری در بطن خود می‌برد. بنابراین، اینکه حجم معینی از تکرار نیز در آن وجود دارد، اجتناب‌ناپذیر است.

این تکرار برای ذهنی که در جست‌وجوی ایده‌های تازه، انگیزش یا سرگرمی است، ممکن است گاهی خسته‌کننده به نظر برسد، اما برای کسی که در پی کُنه تجربه است، چنین تجربه‌ای را در پی نخواهد داشت. در عوض، چنین تفکراتی به شکل تفحصی تجربه‌ای عمیق به نظرمان می‌آید که هم‌زمان دستخوش غوطه‌وری در جوهره‌ی خود می‌شود.

در این تفحص لایه‌های موشکافی و معنی آشکار می‌شود، با این حال، ما هرگز مدت طولانی روی تنظیمی خاص باقی نمی‌مانیم. هر درکی تازه، تنها برای اینکه خود را در وقت مناسب حل شده بیابد، درک ماقبل را حل می‌کند. در حقیقت، توانایی کلماتی که در تلاش‌اند ماهیت تجربه را تفحص و بیان کنند بر کیفیت حل‌کنندگی‌شان متکی است، بیش از آنکه به توانایی آن‌ها برای شکل دادن به چیزی تکیه کند که دقیقاً نمی‌تواند در قالب واژگان بگنجد. امیدوارم این کتاب با چنین نیت و روحیه‌ای خوانده شود.

روپرت اسپیرا

سپتامبر ۲۰۱۱

مقدمه

اگر ناگزیر بودیم از تمام جمعیت شش میلیارد نفری کره‌ی زمین نظرسنجی کنیم که در حیات خود بیش از همه خواهان چه بودند، قریب به اتفاق پاسخ خواهند داد: «خوشبختی»^۱. البته، برخی مستقیماً به آن اشاره نخواهند کرد، بلکه در عوض خواهند گفت برای مثال شریک زندگی صمیمی، خانواده یا ثروت بیشتر؛ اما تمام این خواسته‌ها صرفاً به‌خاطر همان خوشبختی است که رقم می‌زنند. در واقع، اغلب فعالیت‌ها با هدف دستیابی به خوشبختی صورت می‌گیرد.

در آغاز در جستاری برای خوشبختی، احتمالاتی را تفحص می‌کنیم که در حیطه‌ی متعارف بدن، ذهن و دنیا وجود دارد. از همان دوران کودکی درمی‌یابیم که دستیابی به یک ابژه^۲ از آرزوی مان ظاهراً خوشبختی مطلوب ما را فراهم خواهد آورد و در نتیجه، پیوند بین دستیابی به ابژه‌ها، فعالیت‌ها

۱. خوشبختی در این کتاب، معادل واژگانی چون صلح، عشق، زیبایی و درک است.
۲. ابژه: (object) به هر چیز اشاره دارد که در حوزه‌های ذهنی، عاطفی یا جسمانی تجربه می‌شود، اعم از تمام افکار، تصاویر، احساسات، حواس و دریافت‌ها. (این واژه همچنین به موضوع فکر که به فکر درآمده باشد یا به اصطلاح مُدرک یا متعلل احساس یا ادراک و ... اطلاق می‌شود.)

یا روابط از یک سوی و تجربه‌ی خوشبختی از سوی دیگر به صورت واقعیتهای بنیادین در زندگانی ما به شمار می‌آید.

به هر حال پس از گذشت مدتی، به رغم تملک آن ابژه‌ی مطلوب، خواه جسمانی باشد خواه یک رابطه یا فعالیت یا حالتی روحی، تجربه‌ی خوشبختی که ظاهراً فراهم شده است، کم‌رنگ می‌شود. این امر به تنهایی برای نشان دادن این حقیقت که خوشبختی نتیجه‌ی دستیابی به ابژه‌ها، روابط یا حالات نیست، کافی می‌باشد. اگر خوشبختی وابسته به ابژه‌ها بود، دوام ابژه، دوام خوشبختی را رقم می‌زد.

به محض دریافت این پیام ساده، ما به سادگی ابژه‌ای را رد کردیم که زمانی به نظر می‌رسید موجد خوشبختی باشد و به جای آن در پی ابژه‌ای دیگر خواهیم گشت، به این امید که آن ابژه‌ی دیگر خوشبختی را که حال دیگر نیست دوباره به ما ببخشد. در حقیقت، این الگوی دنبال کردن یک ابژه پس از دیگری، در تلاش برای کسب خوشبختی، صلح یا عشق، الگوی بنیادین زندگی اکثر افراد است.

سپس، پس از شکست‌های پی‌درپی برای دستیابی به ابژه‌های معمول اشتیاق برای تولید خوشبختی، در جست‌وجوی ابزاری دیگر برمی‌آییم.

هر جست‌وجوی ما برای موارد بدیهی نظیر شغل یا ثروت، غذا یا دارو، یا روابط جنسی، به سطحی افراطی افزایش خواهد یافت که باعث ایجاد درجات مختلف اعتیاد می‌شود، یا تمرکز خود را از موارد معمول احتمالات برگرفته و شروع به جستار معنوی می‌کنیم.

جستار معنوی اغلب در اثر، ناکامی در جست‌وجو برای تأمین خوشبختی، صلح و عشق در حوزه‌ی متداول تجربه رخ می‌دهد. حالا، در عوض خوشبختی

که ظاهراً در نگاه‌های آنی زودگذر یافت می‌شود، در پی حالتی مستمر از روشن‌ضمیری می‌گردیم. جست‌وجوی ما برای روشن‌ضمیری، در حقیقت و به‌سادگی نمودی دوباره از جست‌وجوی معمولی ما در پی خوشبختی است. این جستار ما را به قلمروهایی تازه از تجربه رهنمون خواهد داد که به‌جای ابژه‌ها یا روابط در دنیا، بیشتر بر دستیابی به حالت ذهنی تمرکز خواهد داشت و تنها زمانی که دستیابی به یک ابژه یا رابطه نقطه‌ی عطفی موقت بر جست‌وجوی معمول ما می‌نهد، طعمی مختصر از خوشبختی را به ما می‌چشاند، و بنابراین، این حالات که به‌تازگی به دست آمده‌اند، پایانی موقت بر جستار معنوی نهاده، تصویری اجمالی از همان خوشبختی که اکنون بیداری یا روشن‌ضمیری می‌نامیم، به ما می‌دهد. با این حال، همان‌طور که پیش‌تر دستیابی به ابژه‌ها و روابط را خاستگاه خوشبختی می‌پنداشتیم، اکنون نیز این حالات ذهنی برای روشن‌ضمیری را اشتباه می‌گیریم.

به هر حال، این تصور اجمالی، به‌مانند لحظات پیشین خوشبختی، به‌زودی تحت الشعاع الگوهای کهن جست‌وجوی خوشبختی، صلح و عشق به ابژه‌ها، روابط و حالات درمی‌آیند.

در نتیجه، ما در جست‌وجوی خویش مجدداً با ناکامی مواجه می‌شویم، تنها با این تفاوت که این‌بار هیچ قلمروی احتمالی برای جست‌وجو وجود ندارد. ما، به‌مانند پسر ولخرج^۱، در جست‌وجوی خوشبختی به «سرزمینی دورافتاده» و مخاطره‌انگیز سفر کرده و اکنون تمام امکانات آن را تخلیه کرده‌ایم. این ناکامی، برای برخی افراد، در قالب دوران نومیدی یا بحران نمود

۱. The prodigal son: اشاره به داستانی از انجیل است که پسر سهم‌الارث را از پدرش می‌گیرد، برای یافتن خوشبختی می‌رود و بعد از از دست دادن تمام سرمایه‌اش با شرمساری پیش پدرش برمی‌گردد. (انجیل لوقا ۱۵: ۱۱-۳۲)

می‌یابد. هیچ مسیر دیگری برای برگشت وجود نداشته و جست‌وجوی آن‌ها هیچ پایان خوشایندی ندارد. ابزار معمول استنتاج این جست‌وجو، یا حداقل ممانعت از ناراحتی از آن، از طریق مواد، فعالیت‌ها و روابط یا حالات ژرف‌اندیشی ذهنی موقتاً او را بی‌حس می‌کند، اما همچنان در قلب‌های ما می‌گذارد. بیش از این، هیچ مکانی برای جست‌وجو وجود ندارد؛ باین حال، نمی‌توانیم از جست‌وجو دست بکشیم.

با وجود این، مجبور نیستیم تا این حد افراط کنیم. در برخی موارد، هوش به‌جای ناامیدی، درکی را که حقیقتاً در آرزوی آن هستیم تسریع می‌کند که در هیچ‌یک از حالت جسمانی، ذهنی یا جهان یافت نمی‌شود. در واقع، این همواره همان هوش فطری ماست که عمل می‌کند. در برخی دیگر، شکل بحرانی را به خود می‌گیرد که بطن حیات ما را نشانه رفته است. در برخی دیگر نیز، بیش از مواقع دیگر مورد سنجش قرار می‌گیرد.

به هر حال در هر مورد، دروازه‌ای جدید گشوده می‌شود، تنها دروازه‌ای که تا به حال باید تفحص می‌شد. این خویشتن که تقریباً در تمام جست‌وجوهای خوشبختی وجود دارد کیست و ماهیت این خوشبختی چیست؟ این همان لحظه‌ای است که پسر و لخرج برمی‌گردد. این کتاب دقیقاً با همین «برگشت» آغاز می‌شود. این تفحصی عمیق در ماهیت خویشتن ما و خوشبختی است که در جست‌وجوی آنیم.

بخش اول

طبیعت حقیقی ما

فصل ۱

من کیستم یا چیستم؟

تمام دانسته‌های ما درباره‌ی ذهن، جسم و جهان اطراف، تجربیات ما از آن‌هاست و تجربه نیز مطلقاً متکی بر حضور خویشتن ماست، هر آنچه ممکن است باشد. هیچ‌کس، هرگز نمی‌تواند بدون اولین حضور به خویشتن خویش، هیچ‌یک از موارد ذهن، جسم یا جهان اطراف را تجربه کرده باشد. تمام تجربیات توسط خویشتن خود ما شناخته شده و در نتیجه، دانش ما از ذهن، جسم و جهان اطراف به دانش ما از خویشتن خویش وابسته و متکی است.

شاعر و نقاش مشهور، ویلیام بلیک^۱، معتقد بود: «دیدگاه هر فرد، شخصیت وی را رقم می‌زند.» بدین معنا که نحوه‌ی نگرش یا درک هر شخص، قویاً نحوه‌ی نگرش و درک ابژه‌ها، سایرین و جهان اطراف را شرطی می‌کند. بنابراین، اجازه دهید با خویشتن خویش آغاز کنیم که همه چیز به آن

1. William Blake

بستگی دارد. ما درباره‌ی خویشتن خویش، چه چیز را با قطعیت می‌دانیم؟ برای درک این موضوع، باید مشتاقانه هر آنچه از طریق دیگران یا فرهنگ خود درباره‌ی خویشتن خویش آموخته‌ایم، کنار بگذاریم و صرفاً بر تجربه‌ی صمیمی و مستقیم خویش متکی باشیم. پس از همه‌ی این‌ها، تجربه‌ی بایستی محکی برای واقعیت قرار گیرد.

نخستین واقعیتی که با اطمینان از آن سخن می‌رانیم این است که «من هستم.» این آگاهی ساده نسبت به وجود خویش چنان سهل و بدیهی است که اغلب از آن چشم‌پوشی می‌کنیم، به‌رغم اینکه گرانبهارترین دانسته‌ای است که هر شخص می‌تواند داشته باشد.

شاید ندانم کیستم، اما می‌دانم که هستم. هیچ‌کس نمی‌تواند وجود خویش را قانوناً انکار کند، چرا که شخص حتی برای انکار نفس، باید ابتدا حضور یابد.

هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور قطع «من هستم» را اثبات کند، چرا که افراد، این موضوع را از والدین شنیده یا از طریق کتاب‌ها آموخته‌اند. وجود خودمان همیشه تجربه‌ی مستقیم، آشنا و درونی ماست. این امر، امری بدیهی و فزاینده‌تر است.

به بیانی دیگر، بودن یا حضور، کیفیتی ذاتی برای خویشتن خویش است. چه چیز دیگری را به‌طور قطع می‌توان برای خویشتن به‌کار برد؟

خویشتن ما حقیقتاً هرچه باشد، آن را «من» می‌نامیم. به‌منظور تأیید هرچه قاطعانه‌تر اینکه «من هستم» - و این تأیید یکی از نادرترین اثبات‌هایی هست که قانوناً مجاز به انجام آن هستیم - باید بدانیم یا آگاه باشیم که «من هستم.» به عبارت دیگر، علت آنکه نسبت به وجود خود اطمینان داریم این

است که از طریق تجربه‌ی مستقیم، شناخته شده است. ما بر اطلاعات مستعمل یا اطلاعاتی که از گذشته برای اثبات موجودیت ما گردآوری شده است، متکی نیستیم. اکنون موجودیت یا حضور ما بدیهی است.

آن چیست که موجودیت ما را می‌شناسد یا از آن آگاه است؟ آیا این «من» است که می‌داند «من هستم»، یا کسی یا چیزی غیر از خودم «من» را می‌شناسد؟ بدیهی است که «من» کسی است که می‌داند «من هستم». به عبارت دیگر، «من»ی که «من هستم» دقیقاً همان «من»ی است که می‌داند یا آگاه است که «من هستم». به بیان دیگر، آگاهی یا دانستن کیفیتی ذاتی از خویشتن خویش است و آن خویشتن ماست که می‌داند هم حاضر است هم آگاه.

خویشتن ما برای این که بداند حاضر و آگاه است، نیازی به دانستن چیزی خاص ندارد. او خود را تنها با بودن خود می‌شناسد، چرا که ذاتاً آگاه یا داناست. وی همچنین نیاز به انجام دادن کاری خاص، نظیر فکر کردن برای دانستن اینکه حاضر است، ندارد. شناخت موجودیت خویشتنمان ساده‌ترین و بدیهی‌ترین واقعیت تجربه‌ی آن است. چرا که بر تمام افکار، احساس و ادراک تقدم دارد.

اگر شخصی از ما پرسید «آیا شما حاضر هستید؟» ممکن است با مکتی کوتاه پاسخ دهیم: «بله.» در آن وقفه، به تجربه‌ی صمیمی و مستقیم خود از خویشتن خویش باز می‌گردیم و از آن تجربه، قطعیتی برای پاسخ خود دریافت می‌کنیم. در آن وقفه، به تفکر، احساس و ادراک اشاره‌ای نداریم، بلکه مستقیماً به خویشتنمان اشاره داریم. او به خودش اشاره دارد.

به عبارت دیگر، خویشتن ما خودبه‌خود و به‌تنهایی از طریق خود،

وقوف می‌یابد که حاضر و آگاه است. او برای اثبات حضور آگاه خویش، به هیچ عامل دیگر نظیر ذهن یا جسم نیازی ندارد، چه رسد به منبعی خارجی. او خویشتن را مستقیماً می‌شناسد.

بنابراین، به واسطه‌ی تجربه‌ی صمیمی و مستقیم خود بدیهی است که «من» فقط حاضر نیستم، بلکه آگاه نیز هستم. به این خاطر است که گاهی خویشتن ما، آگاهی خوانده می‌شود که به سادگی به معنای حضوری است که آگاه است. واژه‌ی «آگاهی» نشان می‌دهد موجودیتی که مادر ابتدا از خویشتن خویش به آن دست می‌یابیم، می‌داند وجود دارد و ذاتاً حاضر و آگاه است.

خویشتن ما در کتاب حاضر گاهی «حضور آگاه»^۱ یا گاهی نیز به سادگی «حضور» نامیده می‌شود. همچنین گاهی با عناوین «هوشیاری» یا «وجود» خوانده می‌شود. اما به عبارتی ساده‌تر، این حضور آگاه به صورت «من» شناخته می‌شود.

ما به هر نامی آن را بخوانیم، به سادگی آشنایی کامل وجود خویشتن آگاهی به خود است که روشن‌ترین، آشنا و بی‌واسطه‌ترین آگاهی است که هر فرد می‌تواند داشته باشد.

پیش از شناخت هر چیز، ابتدا موجودیت خویش را می‌شناسیم؛ بدین معنا که حضوری آگاه که ما صمیمانه و به طور مستقیم خود را با آن می‌شناسیم، می‌دانیم که آن آگاه و حاضر است. «من» نامی است که به این آگاهی ساده‌ی خود از موجودیت خویش می‌دهیم.

در واقع، آگاهی به موجودیت خویش، چنان ساده، بدیهی و بالاتر از همه‌ی مفاهیم، ظاهراً ناچیز است که اغلب نادیده انگاشته می‌شود. این

1 Aware presence

فراموشی یا نادیده انگاشتن صمیمی‌ترین موجودیت خویشتن، هرچه به ظاهر امری جزئی باشد، در واقع تمام تفکرات، احساسات، فعالیت‌ها و روابط ما را بنیان نهاده و خاستگاه تمام بدبختی‌های ما به‌شمار می‌رود.

به‌هر حال، آن چیست که می‌تواند این دانستن ساده‌ی موجودیت خویشتن و همچنین شناخت آگاهی خویش را فراموش کرده یا نادیده بینگارد؟ واضح است که موجودیت ما نمی‌تواند خود را فراموش کرده یا نادیده بینگارد، چرا که شناخت موجودیت خویشتن چیزی نیست که آن را انجام دهیم، بلکه چیزی است که ما هستیم.

در حقیقت، این تفکر است که به نظر می‌رسد این دانسته‌ی ساده‌ی موجودیت ما را به ابهام کشانده و طوری وانمود می‌کند که خویشتن ما چیزی به‌غیر از حضور آگاهی است. این تفکر مبهم بعدها توسط احساسات مستندسازی شده و به پوشاندن یا از دست دادن آگاهی به خویشتن چنانچه هست، منجر می‌شود؛ همچنین به دانستن خویش چنانچه هست و همچنین باور و احساس به اینکه ما چیزی به‌جز این حضور آگاه هستیم.

تاریخچه‌ی انسانیت بر مقیاسی فردی و جمعی، ماجرایی فقدان هویت حقیقی ما و جست‌وجوی برای بازیابی آن است.