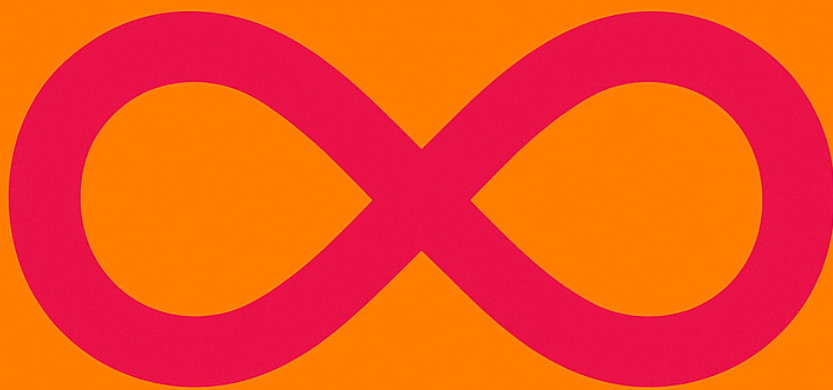


TRANSDUALITY 101

We Are This



Odd Ness

بهتر است آغاز نشود

«مرا به همان حیوان خانگی که هنگام ملاقات بودم بازگردان/

آن موقع شادتر بودم/ بدون هیچ ذهنیت»

شینز

شما کی هستید؟

من کی هستم؟ یا برای شما، که البته بسیار مهم‌تر است: شما کی هستید؟ این سؤال ساده از دیرباز در قلب جستجوی حقیقت انسان جا خوش کرده است. پاسخ شما چه خواهد بود؟ اگر این سؤال را به اندازه کافی عمیق کاوش کنید و از تعداد زیادی آدم بپرسید، احتمالاً پاسخ‌هایی به اندازه تعداد پرس‌وجوها متنوع دریافت خواهید کرد. با این حال، همه پاسخ‌ها احتمالاً یک مخرج مشترک خواهند داشت. تقریباً همه ما خودمان را به نوعی موجودی می‌بینیم که در گستره وسیع‌تر این لحظه زندگی می‌کند. اینکه چگونه آن موجود را توصیف کنیم، به شدت متفاوت خواهد بود. برخی خواهند گفت که آنها بدنشان هستند، در حالی که دیگران ممکن است ادعا کنند نوعی موجود معنوی‌اند. اما اکثریت قریب به اتفاق ما باور دارند که در نهایت به عنوان نوعی موجود در این لحظه وجود داریم.

هدف این کتاب پیشنهاد راه‌حلی کاملاً متفاوت و بسیار ساده‌تر برای معمای "من کیستم" است. سال‌های زیادی با دقت به این واقعیتی که در آن زندگی می‌کنیم نگاه کردم و سعی کردم طبیعتش را رمزگشایی کنم. چیزی که جستجوی من را این‌قدر آزاردهنده کرد، همان چیزی است که سفر هر جوینده‌ای را آزار می‌دهد، و درست در وسط جمله قبلی پیدایش می‌کنید. به‌طور خاص در کلمات: "این واقعیتی که در آن زندگی می‌کنیم". این فرض اساسی چنان عمیق در همه ما ریشه دوانده که برای گذر از آن خون، عرق و اشک ریختم. پاسخی که دنبالش بودم در این درک

پیدا شد که در نهایت شما و من نه موجودات مادی هستیم و نه معنوی که در این لحظه وجود داشته باشیم. بلکه هویت واقعی ما به عنوان این لحظه است، نه در آن.

در "یا" به عنوان "؟ تفاوت بین این دو واژه شاید ناچیز به نظر برسد، اما من باور دارم که کلید درک طبیعت واقعیت را در "خود دارد.

اگر همین حالا، پس از خواندن این پاراگراف‌های کوتاه آغازین، هویت خود را از "در لحظه" به "به عنوان لحظه" ارتقا داده‌اید عالی است! لطفاً این کتاب را به رودخانه بیندازید، یا بهتر، آن را به کسی بدهید که ممکن است از خواندنش سود ببرد. اما - برای اکثریت قریب به اتفاق ما، این پیام آن قدر با آنچه عادت به شنیدنش داریم متفاوت است که توضیحات بیشتری به کار می‌آید.

پس بیایید از اول شروع کنیم، می‌خواهید؟ من کیستم؟ شما کی هستید؟

این طور نیست که تلاش نکرده باشیم. در طول تاریخ بشر، دین، فلسفه، زیست‌شناسی و فیزیک تنها چندتا از تورهایی هستند که برای شکار "من" گریزپا پرتاب کرده‌ایم - تا راز خود را حل کنیم. اما هر بار که فکر می‌کنیم آن را به چنگ آورده‌ایم، از دستانمان می‌لغزد. بیایید آزمایشی در خودکاوی انجام دهیم و به سادگی از خودمان بپرسیم: "من کیستم؟" تا این طبیعت پایان-رنگین‌کمانی خود را برجسته کنیم. می‌توانید گونه‌هایی از این تکنیک را در همه‌جای میدان بازی پیدا کنید، از متون باستانی گرفته تا متن‌های معاصر روان‌شناسی، فلسفه یا معنویت.

وقتی پسر کوچکی بودم، نسخه خودم از این خودکاوی را ساختم. خود جوانم فکر کرد: "چه چیزی در من همان می‌ماند اگر به جای نروژ بومی‌ام در اندونزی بزرگ شده بودم؟" چرا اندونزی؟ احتمالاً چون کشوری بود که جز مکانش روی کره کنار تختم هیچ چیز درباره‌اش نمی‌دانستم. هیچ وقت جواب اون سؤال رو پیدا نکردم. تا اینکه بیست سال بعد طبیعت واقعیت رو درک کردم، درکی که می‌خوام تو این کتاب با شما به اشتراک بذارم.

اولین بار که خود بزرگسالم با خودکاوی تو به زمینه معنوی رسمی‌تر روبه‌رو شد، وقتی بود که تو یه جلسه تو آفریقای جنوبی شرکت کردم. دوست دخترم اون موقع یه دوست داشت که دنبال یه گوروی هندی بود و تازه دستیار معلم تو جلساتی شده بود که تعالیم گورو ارائه می‌شد. اون ما رو

دعوت کرد به یکی از این جلسات سر بز نیم، پس رفتیم. یکی از تمرین‌هایی که تو کلاس یاد می‌دادن خودکاوی بود. به شرکت‌کننده‌ها به صورت جفتی دستور داده شد از هم بپرسن: "تو کی هستی؟" بعد از گرفتن جواب، دستور این بود که سؤال رو تکرار کنن و عمیق‌تر تو لایه‌های هویت خود کاوش کنن.

هسته تعالیم این گورو اعلام شده بود که چیزی جز عشق بی‌قیدوشرط نیست. اما خیلی زود فهمیدم که یه سری شرط‌ها هستن، چون وسط کلاس ازم خواستن برم بیرون. معلم اصلی منو متهم کرد که علاقه عاشقانم به دوست‌دخترم مانع تمرکز کافی رو تعالیم شده. مثل یه دانش‌آموز تنبیه‌شده خودمو بیرون معبد پیدا کردم، در حال فکر کردن به اینکه دقیقاً چی می‌تونه معنی داشته باشه که از کلاسی رو عشق بی‌قیدوشرط بیرون انداخته بشم. قبل از اینکه بتونم جوابی برای اون سؤال خاص پیدا کنم، دوست‌دخترم با یه لبخند شیطون و کج تو در خروجی پیداش شد. یه گل تو موهاش گذاشتم و کنار دیوار معبد با شور عشق بازی کردیم. شاید این بهترین جواب برای خودکاوی بود؟

ولی باز منم، باز گذاشتم ناتوانیم تو تمرکز بهترین بخشم رو بگیره. بیایم برگردیم به کار و از خودمون این سؤال ساده رو بپرسیم: "من کیستم؟" با گذر نسبتاً سریع از چندتا از جواب‌های اولیه‌تر به سؤال شروع می‌کنیم، به سمت تنوع‌های ظریف‌تر می‌ریم، قبل از اینکه به چیزی برسیم که فکر می‌کنم جواب نهایی بهش باشه. چون آره، برخلاف خیلی از خود-مدعی‌های محقق، من از صمیم قلب باور دارم که واقعاً یه جواب معنادار برای پیدا کردن هست.

ما کی هستیم؟ از کجا اومدیم؟ کجا می‌ریم؟ اینا سه تا از همیشگی‌ترین سؤال‌های همیشگی‌ان. اولین تو صف: "ما کی هستیم؟" و به حق هم همین‌طوره. به هر حال، اگه به این بزرگ‌زاده سؤال‌های همیشگی جوابی نداشته باشیم، مطمئناً سؤال‌های بعدی صاف می‌افتن زمین. اگه نفهمیم کی داره میاد و می‌ره، از کجا اومدیم و کجا می‌ریم خیلی بی‌ربط می‌مونه. و با این حال به‌ندرت کسی جواب رضایت‌بخشی به این معمای ضروری شروع‌کننده داده - حداقل نه وقتی هوشیار باشه یا جنوب نیمه‌شب باشه. به‌جاش، خودمون رو با یه سری تاکتیک‌های زیرکانه مجهز کردیم که وقتی اولین سؤال همیشگی سرش رو به سمت ما بلند می‌کنه. ترجیحاً کلاً از سؤال طفره می‌ریم و بیشتر توجهمون رو به مسائل فوری‌تر معطوف می‌کنیم، مثل: "خب، فکر می‌کنی قیمت بنزین/مسکن/آبجو امسال بالا می‌ره؟"

اگه بازی داج‌بال جواب نده، ممکنه چیزی مثل این بگیم: "آه، سؤال‌های ابدی"، قبل از اینکه با تأمل به آسمون یا به افق اقیانوس نگاه کنیم، یه لبخند مونا‌لیزایی بزیم و سرمون رو تگون بدیم، بعد بریم سراغ اون رازهای تندتر وجود انسانی: "آره، فکر می‌کنم بالا می‌ره. مگه اینکه پایین بیاد، البته."

ولی اگه تصمیم بگیریم همه این آیین‌های اجتناب‌مون رو کنار بذاریم و به‌جاش تو سوراخ خرگوش خودکاوی ادامه بدیم چی؟ من کیستم؟ واقعاً من کیستم؟ بیایم چندتا از پاسخ‌های خام‌تر به کاوش‌مون رو نمونه‌برداری کنیم. می‌تونیم با یه کم کاپیتان آشکار شروع کنیم. "من آدم"، یا هر اسمی که پدرمادرای خودت تصمیم گرفتن باهش نفرینت کنن. اسم من واقعاً آده. اگه این کافی نبود، وقتی به انگلیسی‌زبونا می‌گم فامیلیم نسه، خنده قطعاً شروع می‌شه. تو نروژی بومی‌ام، آد معنی انگلیسیش رو نداره، ولی تو زمان جهانی‌سازی‌مون، البته یه اسم در حال مرگ سریع داره، یه آد مرده تو هر بار. ولی آره، اسمم واقعاً آد نسه.

عجیب بودن اسم‌ها رو کنار بذاریم، بیایم بریم سراغ چیزی که اغلب خط دفاعی بعدی رو وقتی با خودکاوی روبه‌رو می‌شیم تشکیل می‌ده: من کیستم؟ اون دفاع ممکنه چیزی تو این مایه‌ها باشه: "من این بدم."

وقتی جواب‌های واضح‌تر تموم می‌شن، ممکنه توجه‌مون رو به ویژگی‌هایی معطوف کنیم که فکر می‌کنیم برای شخصیت‌مون منحصربه‌فرد یا مهمن. "من سخت‌گیرم، ولی عادلَم"، یه جمهوری‌خواه پیشنهاد می‌ده. "من، از طرف دیگه"، یه دموکرات به چپش اعتراض می‌کنه، "عادلانه‌ام، ولی سخت‌گیر". یه هیپی قدیمی دستش رو بلند می‌کنه و با صدای آروم پیشنهاد می‌ده که همه ما در واقع احساسات‌مون هستیم. سه تا دانشجوی علوم منظم رد می‌شن. "من میدان الکترومغناطیسی بین نیم‌کره‌های مغزم"، اولی اعلام می‌کنه. دومی نشون می‌ده که خودش در واقع برابر با اجتماع شیمیایی تو نوروترنسمیترهای مغزه. "تو و من عزیزم، چیزی جز پستاندارا نیستیم!" سومی پارس می‌کنه.

"ما... افکارمون هستیم"، یه آدم متفکر با تأمل می‌گه. یه متفکر سیستمی اشاره می‌کنه و توضیح می‌ده که همه ما تیکه‌های یه پازل بزرگ‌تریم. یه مرد مسن که از یه خونه عبادت میاد

بیرون، قسم می‌خوره که مخلوق خداست. یه زن جوون انگار دو اینچ بالای زمین سر می‌خوره
میاد. "من یه موجود نورم و وقتی مدیتیشن می‌کنم با واقعیت یکی می‌شم"، مانتراشه. حالا
وقتشه که دقیق‌تر به این جواب‌های مختلف به نظرسنجی‌مون نگاه کنیم، چون از
کوچه‌پس‌کوچه‌های تاریک، یه گروه کر از صداها بی‌چهره و عصبانی داره قدرت می‌گیره: "من
همونی‌ام که هستم، لعنتی - می‌شنوی منو!"

وقتی آغاز شد - بهتر است به پایان برسد

«ما انسان‌هایی نیستیم که تجربه‌ای معنوی داریم. ما روح‌هایی هستیم که تجربه‌ای انسانی داریم»

- پیر تیلار دو شاردن

اجازه دهید خودم را معرفی کنم

تا حالا بیشتر وقتمون رو صرف صحبت درباره چیزی کردیم که نیستیم. برای اینکه تا آخر خط به
درک طبیعت واقعیت برسیم، حالا وقتشه ببینیم آیا می‌تونیم تأیید کنیم که واقعاً چی هستیم.
برای پیدا کردن هر چیزی که تو سایه‌های در حال عقب‌نشینی پنهان شده، حالا توجه‌مون رو روی
لحظه حال متمرکز می‌کنیم.

همین اول کار بگم که روشن باشه: اینکه لحظه حال تو چطور پیش می‌ره اصلاً مهم نیست. چه
احساس خواب‌آلودگی داشته باشی چه پرهیجان، کسل باشی یا سرحال، برای این آزمایش
کوچیک ما هیچ اهمیتی نداره. لازم نیست عودهای عجیب و غریب روشن کنی یا آهنگ

دلفین‌های آوازخون رو آروم تو پس‌زمینه پخش کنی. همه‌چیز به یک اندازه خوبه. وقتی رو قله کوه نشستی و به غروب آفتاب نگاه می‌کنی، احساس به کم‌دندانند داشتن آسونه، ولی اگه چیزی که دنبالشیم واقعاً جالب باشه، محتوای خاص لحظات هیچ اهمیتی نداره. ممکنه از یه جلسه شگفت‌انگیز یوگا پر از حساسیت بدنی باشی، یا از شیفت شب کار خسته و کوفته باشی. هر دو خوبه. این لحظه تو به‌طور کامل چیزیه که ما بهش علاقه داریم، صرف‌نظر از محتوای اون.

لحظه حال تو شامل چیزیه که عادت داری بهش "من" بگی. لحظات همه افکار و احساسات حال حاضر تو رو هم در بر می‌گیره: بزرگ و کوچیک - کثیف یا نجیب. قلبت داره کار می‌کنه، می‌تپه. نوروترنسمیترها کارشون رو انجام می‌دن، همه تو این لحظه تو.

ویژگی‌های بیشتری تو این لحظه присут دارن. این کتاب حضور داره، و اگه داخل نشستی، به اتاق هم هست. شاید یه لامپ بالای سرت آویزونه، یا عکس یه عزیز رو دیوار؟ دیواری که یه زمانی ممکنه برای رنگ کردنش به دقیق‌ترین سایه نارنجی سوخته، پولت یا رابطات رو به خطر انداخته باشی. ولی حالا، تو این لحظه، دیوار بدون هیچ تلاشی خودش رو به تو نشون می‌ده. بیرون هستی؟ صدای غرش ترافیک عبوری رو می‌شنوی؟ شاید یه ابر آگروز پاش رو تو آستانه سوراخای بینیت گذاشته و اصرار داره راهش رو به سمت مجاری هوات باز کنه؟ چیزی که مهمه اینه که ببینی چطور همه اینا خودبه‌خود، اتوماتیک، اتفاق می‌افته، درست مثل قلبت که بدون هیچ تلاش آگاهانه و شجاعانه‌ای از طرف تو به تپیدن ادامه می‌ده. لازم نیست کاری بکنی تا این چیزا تو لحظات خودشون رو بازی کنن. واقعیت اینه که اونا بدون توجه به تلاش ارادی تو یا نبودش، به باز شدن ادامه می‌دن.

همین‌جا و همین‌حالا تو این لحظه تو، اون که تو بهش "من" می‌گی، نشسته، ایستاده یا دراز کشیده. و جهان رو شونه‌هات ...سنگینی می‌کنه. مدت زیادی خواب بودی، خودتو تو رویاهات گم‌شده تصور می‌کردی. وقت بیدار شدن رسیده

جواب سؤال "من کیستم؟" واقعاً به سادگی خود سؤاله. من هستم، و بازم، برای تو خیلی مهم‌تر، تو هستی - هیچ‌کس جز... این لحظه! چیزی که این لحظه و همه لحظه‌های دیگه رو

می‌بینم، و کل محتوای این لحظه و همه لحظه‌های دیگه، یکی و همونه، و اون چیزیه که تو واقعاً هستی. این جوهره چیزیه که من بهش ترنس‌دوالیتی می‌گم.

خدا رو شکر که یه نسخه از خود نسبی مقصد نهایی تو مسیر اینکه کی هستیم نیست. وقتی حالا و تو بقیه کتاب از عبارت "خود نسبی" استفاده می‌کنم، منظورم همه نسخه‌های مختلف هویت خوده که فکر می‌کنه از بقیه این لحظه به‌طور اساسی جداست. خود نسبی یه بخش مرکزی و شگفت‌انگیز از کی بودن ماست - از کی بودن تو - ولی هنوز فقط بخشی از کل چیزیه که تو هستی. تو همه اینی، همه این لحظه، نه فقط یه بخش کوچیکش به شکل خود نسبی. به عبارت دیگه، تو فقط مهمون تو زندگی خودت نیستی (صابون رو قبل از تسویه‌حساب برداشتن یادت نره).

تو البته خود نسبی قدیمی هم هستی، ولی لازم نیست خودتو فقط به‌عنوان یکی از همه اشیای موجود تو لحظه‌ات تعریف کنی. خود نسبیت - با اسم مناسب پر کن، مال من اُد می‌شه - یه شیء نسبی تو موضوع مطلق، این لحظه، که خود بی‌نهایت توئه.

وقتش حالا است

خود مطلق بی‌نهایت چون این لحظه هیچ مرزی نداره. نه تو فضا و نه تو زمان، نه تو هیچ بعد دیگه‌ای. لحظه ابدی، که همین لحظه‌ست، به قولش وفاداره و دقیقاً همونه: ابدی. تا حالا متوجه شدی که این لحظه هیچ‌وقت تموم نمی‌شه؟ ما البته خودمون رو آموزش دادیم که فکر کنیم هر لحظه با لحظه بعدی جایگزین می‌شه. برای اینکه خود نسبیمون رو تو این لحظه ابدی هدایت کنیم، عاقلانه انتخاب کردیم که اون رو به کلی لحظه‌های کوچک جدا تقسیم کنیم: نانو ثانیه‌ها، دقیقه‌ها، سال‌ها، هزاره‌ها. فراموش کردن اینکه واقعاً فقط با یه لحظه غیرقابل تقسیم و بی‌پایان سروکار داریم - همین یه دونه - آسونه.

به این گاهی "حالا بودن" می‌گن، و به همین دلیل که می‌گن حالا بودن تنها واقعیه. هر ذره از گذشته فقط تو حالا بودن وجود داره، و همه آینده هم همین‌طور. خاطره شرابی که دیشب خوردی فقط حالا وجود داره. فراتر از اون خماری که تو سرت ضربان داره، دیگه نمی‌تونه مستت کنه. فکر

ضيافت برنامه‌ريزي شده فردا هم همين حالا اتفاق مي‌افته، و الان نمي‌تونه شکمت رو پر کنه. وقتی شراب رو خوردی، حالا بود، و وقتی فردا شب سر ميز بشيني، آماده خوردن، اون هم همين حالا اتفاق مي‌افته. خاطرات گذشته و انتظارات از چيزی که آينده ممکنه بياره، حالا و فقط حالا اتفاق مي‌افته. جز حالا بودن هيچ‌چيز نيست هر جا نگاه کنيم. يه حالا بودنی که همونه با اين لحظه بي‌زمان که هيچ‌وقت زاده نشده و هيچ‌وقت نمي‌ميره، و همون چيزيه که تو هستی. زاده‌نشده و نميميره چون از يه بيرون به وجود نمياد. فقط هميشه هست.

يکي از تاريخ‌ترين ابرهايی که هميشه سايه شومش رو روی هويت خود نسبی مي‌ندازه، مرگه. تو عمق وجود، يه خود نسبی مي‌دونه که فقط يه مقصد نهايی و فقط يه دونه براي سفرش وجود داره. به زودی هر خود هوشمندی نتيجه‌های منطقی رو که با درک دوگانه‌اش از خود و واقعيت از پيش تعيين شده، مي‌کشه. زندگی از دیدگاه خود نسبی، در نهايت يه بیماری قابل‌انتقال جنسی با نرخ مرگ‌ومير صد درصده. شايد يه کم جنبه دراماتيک ماجرا زياده، ولی با اين حال، تو گستره وسيع‌تر کيهانی، وجود انسانی يه ماجرای غيرقابل‌انکار خیلی گذراست.

گذرا و تنها. گير افتاده تو يه هويت خود نسبی، مي‌فهميم که درک واقعی بين دو خود جدا يه توهمه، و مهم نيست با چند خود ديگه تعامل کنيم، هميشه تنها مي‌مونيم. تا وقتی باور داريم که در نهايت موجودات جدا هستيم، هر جريان واقعی فراتر از برخوردهای گذرا، چه برسه به يه چيز کوچيک به اسم عشق بي‌قيدوشرط، بين دو تا از اين طرف‌ها قابل‌تصور نيست. به‌عنوان هويت‌های خود نسبی، همچنين مي‌فهميم که هر کاری که مي‌کنيم در نهايت بي‌معنيه. ما بي‌معنی هستيم. چيزی بيشتريه از زباله بيولوژيکی تو يه گذر تصادفی از يه کيهان بي‌پايان و غريب از فضا و زمان نيستيم.

مطمئناً، يه کم آرايش مي‌داريم تا اين مرده در انتظار رو بپوشونيم - به هر حال، پوچ‌گرایی که تا نتيجه منطقيش دنبال بشه، چهره قشنگی براي привет کردن جهان نيست. ولی زير اون آرايش سطحی: مجموعه خالی و خيره‌کننده‌ای که چهره واقعی همه نسخه‌های يه خود نسبيه. با گذر سال‌ها، غرش آبشار منتظر که مرگ خودمونه، هميشه گوش‌خراش‌تر مي‌شه. بهترين چيزی که

می‌تونیم امیدوار باشیم اینه که چشم‌امون رو ببندیم، سرمون رو محکم تو شن فرو کنیم، و به سرنوشتمون تسلیم بشیم.

فلج‌شده با یه واقعیت خیالی غریب و تهدیدآمیز اون بیرون، کور شدیم به این حقیقت که خودمون تنها خالق و نگهدارنده خطوط جدایی و سرنوشتی هستیم که این مرزها ما رو بهش زنجیر کردن. این ایده جدایی مطلق و مرگ، به طراحی خودمون نوآوری ماست. هر سیلی که این سرنوشت به صورتمون می‌زنه، با رضایت خودمونه. ولی چی می‌شه اگه این سرنوشت اصلاً سرنوشت نهایی‌مون نباشه؟ این امیدی که تو قلب اونایی که به مسیر معنوی قدم می‌ذارن حمل می‌شه: یه شک که شاید یه سرنوشت دیگه هم در دسترس باشه.

و خوشبختانه، هست. یه سرنوشت وجود داره که به طبیعت واقعیت پایبنده و باهاس مخالفت نمی‌کنه. سرنوشتی که ما رو برای همیشه به سمت بلعنده‌ای به اسم مرگ تعقیب نمی‌کنه، در حالی که مدام بهمون یادآوری می‌کنه که داره ازمون مراقبت می‌کنه، فقط بهترین‌ها رو برای ما می‌خواد، و نه کم اهمیت، اینکه تنها سرنوشت در دسترسه.

وقتی برای اولین بار تو مسیر جستجوی آگاهانه قدم می‌ذاریم، اغلب با این احساس همراهه که این آغاز پایانه. مسیر معنوی پر از حرف درباره مرگ اگو و چیزای دیگه‌ست. یه هویت خود نسبی واقعاً بخشی محدوده تو زمان، پس خیلی طبیعی که پایان جستجو رو به چنین سناریوهایی ربط بدیم. و یه ارتقای ترنس‌دوال واقعاً به معنی تیتراژ پایانی زندگیه که تا حالا می‌شناختیم: یه سریال آبکی بی‌پایان درباره رابطه خود نسبی و بقیه محتوای لحظه. این نمایش خاص خوشبختانه از برنامه پخش وقتی که به سلطنت ظالم هویت خود نسبی خداحافظی می‌کنیم، حذف می‌شه. با این حال، نسبت به خود مطلق‌مون، سناریوهای بلاک‌باستر روز قیامت نمی‌تونستن دورتر از حقیقت باشن. شناسایی به‌عنوان این لحظه و نه فقط تو اون، پایان آغازه، نه آغاز پایان.

زندگی ابدی اون چیزی نیست که خود پیش‌ارتقا تصور می‌کنه، یعنی وجود اون هویت نسبی خاص پخش‌شده تو یه خط بی‌نهایت بلند از لحظه‌های جدا. همون‌طور که دیدیم، هر دو پیش‌فرض اون خط منطق اشتباهه. هم خود کاملاً جدا و هم لحظه‌های کاملاً جدا که تصور می‌کنه وجودش رو روشن کشیده، مفاهیمی هستن که زیر نوری که از بینش به طبیعت ترنس‌دوال بی‌نهایت

واقعیت می‌تابه، ذوب می‌شن. لحظه ابدی فقط وقتی به جهان‌بینی مبتنی بر هویت خود نسبی ربطش بدیم، تقسیم‌شده به نظر میاد.

این ممکنه به کم بوی ناامیدی تو کسی که زندگی ابدی رو به تغییر خوشایند محیط برای خود محدود تصور می‌کنه، ایجاد کنه. خداحافظ زمین کثیف و گناه‌آلود، و سلام به یه سالن VIP پس از مرگ تمیز و بی‌دردسر. نه، زندگی ابدی همین حالا مال توئه، همین که قبول کنی به‌عنوان این لحظه وجود داری و نه فقط تو اون. در واقع، زندگی ابدی همین حالا مال من و توئه، فارغ از اینکه هویت خود نسبیمون چطور تصور کنه زندگی ابدی پیش می‌ره. چه من به‌عنوان لحظه شناسایی کنم، چه اصرار کنم که این خود نسبی همه چیزیه که هستم، واقعاً مهم نیست. خود نسبی می‌میره، ولی لحظه‌ای که هویت خودی رو که اصرار داره خود نسبی همه چیزیه که هست در بر می‌گیره، نمی‌میره. هیچ‌چیز برای همیشه دوام نمیاره، و تو اون هیچ‌چیز هستی.

باز-افسونگری جهان

این لحظه تو زمان هیچ محدودیتی نداره، و همین برای فضا هم صدق می‌کنه. این لحظه تو - که تو هستی - نه تو حاشیه بدنت تموم می‌شه، نه تو دیوار جلوت. نه تو مرز کشورت متوقف می‌شه، نه تو افق، نه تو آخر کیهان. این لحظه با زمان یا فضا محدود نمی‌شه، چون زمان و فضا تجلی‌های این لحظه‌ان و توش بازی می‌کنن. نه برعکس. زمان و فضا چیزایی هستن که وقتی خودمون رو به‌عنوان سوژه‌هایی جدا از یه بیرون ساخته‌شده از اشیای به همان اندازه جدا شناسایی کردیم، اختراع می‌کنیم. زمان و فضا فاصله‌ایه که ما رو از این بی‌نهایت اشیا جدا می‌کنه، و فاصله بین اونها.

تو صمیمیت بی‌واسطه لحظه، قبل از اینکه فیلترهای جداسازنده‌مون رو روی طبیعت ترنس‌دوال واقعیت تحمیل کنیم، چه فاصله بین من و تو باشه چه زمان بین تولدت و مرگت، هیچ‌کدوم از این کیفیت‌ها وجود ندارن. طبیعتشون نسبیّه. یادت باشه، اینکه همه‌چیز نسبیّه به این معنی نیست که همه‌چیز تصادفی یا بی‌معنیّه. فقط به این معنیّه که برای اینکه طبیعت واقعی یه شیء یا رویداد رو بفهمیم، باید روابطش رو بررسی کنیم.

با اینکه مفاهیمی مثل زمان و فضا نسبین، البته این به این معنی نیست که کار کردن با این ساختارهای فوق‌العاده مفید ایده بدیه. ولی نباید چیزی که واقعاً طبیعت واقعیت رو با چیزی که نیست اشتباه بگیریم. فقط باید بین نقشه‌هایی که هویت‌های خود نسبی برای هدایت این هویت‌ها تو زمین بی‌نهایت طبیعت واقعیت طراحی کردن، و خود این زمین، قبل و بدون توجه به چنین اختراعاتی، تمایز قائل بشیم.

تنها چیزی که باور به یه خود که به‌طور اساسی از بقیه این لحظه بی‌نهایت جداست رو نگه می‌داره، این فکره: من یه خود اساساً جدا هستم. با این حال، اون فکر هیچ مدرکی برای پشتیبانیش نداره. اگه به واقعیت همون‌طور که حالا، حالا و همیشه حالا خودش رو نشون می‌ده نگاه کنیم، هیچ‌چیز از این ایده که چنین خودی مستقل از شرایطش - بقیه این لحظه - وجود داره، پشتیبانی نمی‌کنه. تنها راه‌حل این تناقض اینه که هویت خود رو به کل لحظه منتقل کنیم، که خود نسبی یه بخش خوشامد و ضروریه، ولی هیچ‌وقت برای یه لحظه به‌طور اساسی جدا نیست. تو این هویت ترنس‌دوال ارتقا یافته، آزاد ایستاده‌ایم که جهان بیرون رو در آغوش بگیریم، همه‌ش رو، با این اطمینان که واقعیت فقط یه حرکت و نه دو تا یا ده هزار تا. همه‌ش رو در آغوش می‌گیریم، چون طبیعت واقعیت، این لحظه به‌طور کامل، خود مطلق مون - همه اشیاست. همون‌طور که سعی کردیم بگیریم: خارج از سوژه این لحظه، که برابر با طبیعت واقعیت - هیچ شی‌ای وجود نداره. به عبارت دیگه، از یکی از مرکزی‌ترین تعالیم بودایی، سوترای قلب، قرض گرفتم: همه شکل‌ها خالی‌اند. خالی بودن یه کلمه‌ست که ممکنه تو انگلیسی یه کم عجیب به نظر بیاد، ولی این کلمه فقط به این حقیقت اشاره می‌کنه که هیچ شی‌ای در نهایت وجود جداگانه نداره. همه‌شون جنبه‌هایی از این لحظه ابدی و بی‌نهایت‌ان.

با این حال، و این برای بیرون راندن آخرین بقایای دوگانگی از جوینده ضروریه: ما همچنین متوجه می‌شیم که هیچ‌چیز خارج از اشیا وجود نداره! بخش دوم اون نقل‌قولی که از سوترای قلب گرفتم اغلب نادیده گرفته می‌شه یا بد فهمیده می‌شه، و این‌جوریه: خالی بودن هم غیر از شکل نیست.

هیچ منطقه بدون شیءای خارج یا فراتر از اشیا برای سوژه‌ای، چه خدا باشد، چه تماشاگر، چه هر بخش دیگه‌ای از کل این لحظه بی‌نهایت، برای پنهان شدن وجود ندارد. همین که چنین موجوداتی ظاهر بشن، همزمان بخش‌های جدایی‌ناپذیر این لحظه‌ان. طبیعت ترنس‌دوال واقعیت طوری به هم دوخته شده که بدون شیءای که خودش رو توش منعکس کنه، سوژه به‌عنوان چیزی جز پتانسیل وجود نداره - پتانسیلی که فقط از طریق تجلی به‌عنوان یه شیء تحقق پیدا می‌کنه. تو همون عمل تجلی، سوژه از شیءای که از طریقش تجلی پیدا می‌کنه، قابل‌تمایز نیست. بدون ماه که پرتوه‌اش رو منعکس کنه، خورشید این لحظه هیچ‌وقت طلوع نمی‌کنه. سوژه و شیء موجودات وابسته به هم‌ظهورن. نمی‌تونیم یکی رو بدون دیگری داشته باشیم. به عبارت دیگه: خالی بودن هم غیر از شکل نیست.

این ضروریه، چون شرطی‌سازی تو ما برای رویاهامون از یه موجود خارج از این لحظه، که این لحظه رو خلق کرده یا ترتیب می‌ده، خیلی عمیقه. حتی اگه قبول کنیم که همه شکل‌ها خالی‌اند - که هیچ شیءای وجود مستقل نداره - هنوزم مستعدیم که یه موجود خارج از این لحظه رو تصور کنیم که وجود داره - چه خدا باشه چه برنامه‌نویس ماتریکس کیهانی. ترنس‌دوالیتی ادعا می‌کنه که چنین گزینه‌ای رو میز نیست. تا جایی که نیرویی وجود داره که این لحظه رو به وجود میاره، اون نیرو خودش از همین لحظه غیرقابل‌تمایزه، که همون چیزیه که ما واقعاً هستیم و کی هستیم. بینشی که طبیعت واقعیت از اشیایی که از طریقشون تجلی پیدا می‌کنه غیرقابل‌تمایزه، نتایج شگفت‌انگیز زیادی داره. یکی‌شون اینه که باز-افسونگری جهان رو نشون می‌ده. جامعه‌شناس و فیلسوف اتریشی ماکس وبر اصطلاح "افسون‌زدایی از جهان" رو از فردریش شیلر قرض گرفت. وبر ازش استفاده کرد تا انتقال از جهان‌بینی مشخص‌شده با باور به جادو و دین، به سمت جهان‌بینی مدرن که همه پدیده‌ها با منطق و علم عقلانی شده - و در نتیجه افسون‌زدایی شده - رو توصیف کنه. آشنایی با شرایطمون به بیگانگی‌ای منجر شد که زندگی مدرن رو تعریف می‌کنه.

ترنس‌دوالیتی بهترین‌های هر دو جهان رو ارائه می‌ده. لازم نیست برکت‌هایی که علم و منطق مدرن به ما داده رو دور بندازیم. برعکس، حالا آزاد ایستاده‌ایم که از پتانسیل زیبای این ابزارهای شگفت‌انگیز حتی کامل‌تر استفاده کنیم. با این حال، اون علم و منطق دیگه جهان رو افسون‌زدایی

نمی‌کنه، چون می‌فهمیم که همه اشیا کاملاً افسونگر، طبیعی - حتی اجتناب‌ناپذیر - تجلی‌های واقعیتی که جادویی‌تر از هر چیزیه که هویت‌های خود نسیمون بتونن رویاهاش کنن.

از این درک، شادی رشد می‌کنه که دیگه پیش‌برنامه‌ریزی‌شده نیستیم که واقعیت رو به‌عنوان یه تهدید بالقوه برای خود نسبی جدا شده‌مون ببینیم. دیگه لازم نیست جهان رو فقط به اندازه‌ای زیبا و هدفمند بدونیم که بتونه نیازهامون رو برآورده کنه، یا وقتی می‌تونیم از زیبایییش برای انعکاس به خودمون استفاده کنیم. دیگه نیازی نیست بذاریم ترس و میل رابطه‌مون رو با واقعیت تو همه فرم‌هاش تعریف کنه. به‌جای چنین رویکرد سودگرایانه‌ای به واقعیت که با ترس‌ها و خواسته‌هامون تغذیه می‌شه، می‌فهمیم که اون ماییم و ما اونیم. کل درام، همه غم‌ها و همه خلسه‌ها - هر تک‌چیز به‌عنوان تجلی‌های خود واقعی تو ظهور می‌کنه.

آزاد باش که ریلکس کنی، یه نفس عمیق بکشی، و کاملاً تو این لحظه بی‌نهایت و ابدی که خود واقعی توه، در آرامش باشی. پاهات رو بالا بذار و احساس خونه کن، چون اونجایی. نه اینکه هیچ‌وقت ترکش کرده باشی. به معنای واقعی کلمه هیچ‌جا برای رفتن نیست. با این حال، نیازی به ورود کلاستروفوبیا نیست. برعکس، این هویت جدید خود، وسیع‌ترین و گسترده‌ترین حسیه که تا حالا تجربه می‌کنی. به هر حال، کلاستروفوبیا تهدید یه بیرون رو برای یه خود تو داخل می‌خواد. یکی از خیلی خوشامدهای عوارض جانبی شناسایی به‌عنوان لحظه بی‌نهایت اینه که دیگه دیگری نیست. هیچ‌چیز خارج از تو، که وجود رو تهدید کنه. فقط یه تو بی‌نهایت، بی‌نهایت غنی و بی‌پایان پویا وجود داره.

اگه تو جستجوی خود مطلق جدی هستی، اینجا خط پایانشه. هر چیزی که تو این لحظه ظهور کنه، فوراً بخشی از اونه - بخشی از تو. ارتقا یافته به خود واقعی‌ات - اعتراف به اینکه واقعاً کی هستی - می‌تونی برگردی یا ابزارهای شگفت‌انگیزی مثل روش علمی، مدیتیشن، جستجوی تجربه‌های خلسه‌انگیز، یا هر تکنیک دیگه‌ای رو بردار تا خودت رو به کم بهتر بشناسی. پس ادامه بده، روش زیبای علمی رو به‌عنوان یه ابزار شگفت‌انگیز به کار ببر تا بیشتر درباره این لحظه که تو هستی یاد بگیری. اسرار تانتریک رو جستجو کن تا به‌صورت خلسه‌انگیز خودت باشی. مدیتیشن

کن تا آرام گوش بدی در حالی که خود مطلق به زمزمه اسرارش رو فاش می‌کنه. ولی جستجو برای اون خود مطلق - تموم شده.

خود نسبت هم شایسته به آغوش عاشقانه‌ست. خود نسبی بعد از این ارتقای نهایی هویت خود شکوفا می‌شه و ادامه می‌ده. فقط حقوق انحصاریش به هویت خود رو از دست می‌ده. و تو اون از دست دادن، بالاخره خودش رو می‌بره. گرفتن به هویت خود ترنس‌دوال یعنی که تو خود نسبی رو فراتر می‌ری ولی در برش می‌گیری. این دستورالعملی برای بیماری مرزی که حد بین خود و دیگری تار می‌شه نیست. برعکس، تو از همیشه واضح‌تر حد بین خود نسبی و بقیه لحظه رو می‌دونی.

وقتی با طبیعت واقعیت می‌جنگید، سعی می‌کرد کنترلش کنه، این خود نسبی بود که بیشترین رنج رو می‌کشید. آزاد شده از اون مأموریت غیرممکن، خود نسبی حالا آزاده که به‌عنوان یکی از قلب‌های زیاد تو بدن خود واقعی‌ات بدرخشه. حتی اگه قلب بفهمه که پایان همه‌چیز نیست، بلکه بخشی مرکزی از یه کل شگفت‌انگیزه، هیچ دلیلی برای توقف تپیدن قلب نیست. برعکس، سخت‌تر، شادتر و زیباتر از همیشه می‌تپه. با این علم که اون هم به‌عنوان این لحظه ابدی و بی‌نهایت وجود داره - نه فقط تو اون.

تماشاگر و خلسه

«دارد جریان دو این میان ام زندگی. چیزم همه من گویدمی من به عشق. ام هیچ من گویدمی من به خرد»

- نیسارگاداتا ماهاراج

مردانه در برابر زنانه

تو فصل‌های ابتدایی به هویت خودی که "تماشاگر" نامیدمش اشاره کردم. این هویت خود، شاهد همه چیزهایی که ظهور می‌کنه، و اغلب سعی می‌کنه خودش رو به‌عنوان خود مطلق تحمیل کنه. این تماشاگر شاهد، اوج چیزیه که بهش معنویت مردانه می‌گن. یه حالت زیباست، ولی طبیعت کامل واقعیت رو نمایندگی نمی‌کنه. با این حال، این قدر تو معنویت امروزی با روشنگری اشتباه گرفته شده که ارزشش رو داره لحظه‌ای یه نگاه پنهانی به سمت این تماشاگر بندازیم.

معنویت مردانه نوعی جستجوییه که مشتاقه جوینده رو از همه قیدوبندهایی که با وجود انسانی همراهه خلاص کنه. یه تکانه‌ست که به سمت خورشید دست دراز می‌کنه. دلش برای یه بهشت

آسمانی یا خروج از چرخه کارمایی زندگی تنگ شده، تا تو نیروانا آرام بگیری. به‌طور خلاصه، معنویت مردانه دنبال جدا شدن از همه پدیده‌های دنیویه تا از این زندان کثیف و گناه‌آلود به اسم زمین فرار کنه.

معنویت زنانه دقیقاً برعکسه. درباره دیدن نیست، درباره بودن. شاهد جدا شده برآش جذابیتی نداره - دیده شدن، واقعاً دیده شدن، راحت‌تر برانگیختگی می‌کنه. اصل زنانه همه‌چیز درباره بیان خود زندگی و با شوق به طبیعت، رنگ‌ها، شکل‌ها و بوها می‌چسبه. رویای خورشید رو نمی‌بینه. به‌جاش خودش رو تو نور منعکس‌شده ماه کامل غرق می‌کنه، زیر پرتوهای نوازشگرش لخت می‌رقصه. مشتاق کاوش کیهان نیست، بلکه ترجیح می‌ده با انگشتاش تو خاک بگرده و با دقت گوش بده وقتی خاک زمزمه می‌کنه که چه گیاهانی می‌خواد پرورش بده. اصل زنانه یه معنویت بیش‌حسی، دربرگیرنده زمین، و پرشوره.

در حالی که اصل مردانه از مسیرهایی مثل مدیتیشن و درون‌نگری عبور می‌کنه، مسیر زنانه وقف حس‌ها، ازخودگذشتگی، خلسه رقص و رویاهای عشق بی‌قیدوشرطه. و به اوج خودش نه تو تماشاگری جدا، بلکه تو خلسه می‌رسه. جالبه که کلمه "خلسه" از واژه یونانی "اکستاسیس" میاد، که به معنی بیرون از خود بودن یا ایستادن. این هدفیه که اصل مردانه می‌تونه باهاش ارتباط برقرار کنه. پس در نهایت، اصول معنوی مردانه و زنانه مسیرهای متفاوتی رو برای رسیدن به هدف مشترک‌شون که فراتر رفتن از خود نسبی به کار می‌برن.

ملاقات این دو مسیر تو اتحاد جنسی تانتریک تجلی پیدا می‌کنه، جایی که مرد و زن تو طول عشق‌بازیشون و اوجش حضور دارن. تماشاگر و خلسه یکی می‌شن. هرچند یه خلسه ارگاسمی طولانی و کاملاً حاضر، صادقانه یکی از بهترین راه‌ها برای تجربه این واقعیت به نظر میاد، نمی‌شه گفت که طبیعت واقعیه. حتی اگه اون خلسه انگار ابدی به نظر بیاد، یه اوج تانتریک تموم می‌شه، و طبیعت واقعیت نه شروعی می‌شناسه نه پایانی.

این سازمان‌دهی واقعیت به اصول زنانه و مردانه مختص تانترا نیست - تو همه ادیان بزرگ، سنت‌های حکمت، و تا دل جریان اصلی جامعه پیدا می‌شه. تو سیستم شرقی بین و یانگ، بین

اصل زنانه رو نمایندگی می‌کنه، در حالی که یانگ مردانه‌ست. تو روان‌شناسی غربی، تو تست‌های شخصیتی محبوب مثل شاخص نوع مایرز-بریگز (MBTI) و انیاگرام، تو دوگانه‌هایی مثل برون‌گرا و درون‌گرا وقتی به ویژگی‌های خاص شخصیت‌مون اعمال می‌شه پیداش می‌کنیم. میلان کوندرا، نویسنده چک-فرانسوی، تو کتابش "جاودانگی" به توصیف زیبا از این دو رویکرد متفاوت ارائه می‌ده. تو فصلی به اسم "جمع و تفریق" ما رو با دو خواهر، اگنس و لورا، آشنا می‌کنه. در حالی که اگنس از مسیر مردانه به سمت خودشناسی می‌ره، مسیری که می‌بینه همه شکل‌ها خالی‌ان، لورا مسیر زنانه رو انتخاب می‌کنه که می‌بینه همه خالی بودن غیر از شکل نیست:

اگنس از خودش همه‌چیز بیرونی و قرضی رو کم می‌کنه تا به جوهر خالصش نزدیک‌تر بشه (حتی با این خطر که صفر ته تفریق کمین کرده باشه). روش لورا دقیقاً برعکسه: برای اینکه خودش رو بیشتر قابل‌دیدن، قابل‌درک، قابل‌گرفتن، قابل‌اندازه‌گیری کنه، مدام ویژگی‌های بیشتری بهش اضافه می‌کنه و سعی می‌کنه خودش رو با اونا یکی کنه (با این خطر که جوهر خود زیر ویژگی‌های اضافی مدفون بشه).

حسادت و موشک‌های ماه

مشکل اصلی اصل مردانه اینه که دوست داره خودش رو تنها بازی معنوی شهر ببینه. یه دهکده برزیلی و یه موشک ماه می‌تونن این گرایش‌های تحقیرآمیز اصل مردانه و رابطه مشکل‌دارش با زنانه رو نشون بدن.

برای چند صد سال، اصل مردانه رو موج موفقیت بود. اون موفقیت تو سال ۱۹۶۹ به اوجش رسید، سالی که جهان نفسش رو حبس کرد وقتی آپولو ۱۱ سعی کرد ماه رو فتح کنه. تو برزیل، یه روزنامه‌نگار با وجدان اجتماعی به اسم ماریو لوسیو فرانکلین تصمیم گرفت این نمایش رو در حالی که تو یه دهکده روستایی کوچیک به اسم کاراپاتیرا مستقر شده بود، پوشش بده. این دهکده تو نوردسته، بخش فقیر شمال شرقی برزیل، قرار داره و بعد از یه نظرسنجی که نشون داد از نظر مادی بدبخت‌ترین منطقه کشوره، یه شهرت مشکوک ملی به دست آورده بود. فرانکلین قصد

داشت منابع صرف‌شده برای سفر آپولو ۱۱ به ماه رو با کمبود منابعی که هنوز تو جوامعی مثل کاراپاتیرا اینجا روی زمین حس می‌شد، مقایسه کنه.

گزارش روزنامه‌ای بعدی تو "ژورنال دو برزیل" به به حس رسانه‌ای تبدیل شد. نه به خاطر اینکه موجی از آگاهی اجتماعی نسبت به نابرابری‌های جهان به راه انداخت، بلکه به خاطر کشفی که فرانکلین رو غافلگیر کرد. این کشف تو عنوان مقاله‌ای که نوشت منعکس شده بود: "کاراپاتیرا به آپولو ۱۱ حسادت می‌کنه!" چیزی که خون کاراپاتیرایی‌ها رو به جوش آورد، منابع صرف‌شده برای سفر نبود. هیولای چشم‌سبز هم به خاطر این بیدار نشده بود که برعکس دهکده‌های نزدیک دیگه، کاراپاتیرا اون موقع هنوز به شبکه برق وصل نشده بود و ساکنانش نمی‌تونستن فرود ماه رو از تلویزیون ببینن. پس چی بود که باعث شد مردم یه دهکده روستایی برزیلی به یه موشک ماه حسادت کنن؟

خورشید نماد نهایی اصل مردانه‌ست - ماه نماد زنانه. تو غرب، ما به جهان‌بینی‌ای عادت کردیم که تحت سلطه اصل معنوی مردانه‌ست. مسیحیت - اون‌طور که تو شاخه‌های اصلی و غیرعرفانی‌ش اجرا می‌شه - جنبه‌های مردانه جستجو رو تأکید می‌کنه. یه دین خورشیده، و تصویر رستگاری رو به‌عنوان رهایی از مشقت‌های این زندگی روی زمین تشویق می‌کنه. یه بهشت دور دست صدا می‌زنه، و زمین بیچاره با گناه و پوسیدگی مرتبط می‌شه. این خیلی طبیعیه. به هر حال، زمین با همه چرخه‌های بی‌پایان زندگی و مرگش، یه یادآور همیشگی برای خود نسبیّه از مرگ ترسناکش. اصل مردانه‌ای که به آسمان‌ها هجوم می‌بره، ابدیت رو می‌جواد، و پادشاهی‌اش طبیعتاً نمی‌تونه از این جهان با همه محدودیت‌های ذاتیش باشه. بیشتر علاقه داره آخرین نفت رو از زمین بکشه تا سوخت سفینه فضایی‌ای رو تأمین کنه که اونو به آسمون، جایی که بهش تعلق داره، ببره.

تو بخش‌هایی از نوردسته این‌طور نیست. جهان‌بینیشون به‌جاش ترکیبی از عناصریه که از مجموعه باورهای بومیان محلی و اونایی که آفریقایی‌ها و اروپایی‌های تازه‌وارد آوردن جمع شده. یه عارضه جانبی این کوکتل معنوی اینه که برای کاراپاتیرایی‌ها خورشید ستاره برتر آسمون نبود - براشون اون موقعیت به ماه داده شده بود. به اون بود که برای مشاوره درباره آب‌وهوا و کار زمین،

زندگی، و عشق رو می‌کردن. به نیل آرمسترانگ و هم‌تیمی‌هایش حسادت می‌کردن چون به شدت احساس می‌کردن که اونا باید اجازه داشته باشن سطح ماه رو نوازش کنن. به هر حال، اونا بودن که این‌قدر عاشقانه دوسش داشتن.

حسادت برزیلی‌ها رو کنار بذاریم، فرود ماه تو سال ۱۹۶۹ یه تجلی عالی از تسلط اصل مردانه بر زنانه‌ست. چه تصویر کهن‌الگویی بهتر از یه سفینه فضایی فالوس‌مانند که به آسمان‌ها هجوم می‌بره و ماه، برجسته‌ترین نماد اصل زنانه، رو فتح می‌کنه و با میله پرچمش به بدنش نفوذ می‌کنه. به توهین اضافه کن که حتی جرأت کردن این مأموریت رو به اسم آپولو، خدای خورشید مرد، نام‌گذاری کنن! فکر می‌کنی کمترین کاری که می‌تونستن بکنن این بود که اسمش رو به افتخار آرتمیس یا یکی دیگه از الهه‌های ماه بذارن.

این اوج حرکتی بود که برای چند قرن شتاب گرفته بود، حداقل از دوره‌ای که هم قوانین مکانیکی ایزاک نیوتن رو خلق کرد و هم توسط اون خلق شده بود. تو ابدیت ولی هیچ فتحی برای همیشه دوام نمیاره، چیزی که تو رویدادهای بعد از ۱۹۶۹ می‌تونن ببینی. خیلی از اون رویدادها نشانه اصل زنانه رو دارن. به پیشرفت‌هایی مثل شکوفایی معنویت جایگزین و (بعضی بخش‌های) جنبش آزادی زنان فکر می‌کنم.

تانترای ترنس‌دوال

هرچند مردهای بیشتری رو می‌بینی که تحت سلطه اصل مردانه‌ان و زن‌های بیشتری که تحت سلطه اصل زنانه، هیچ هم‌کاری کامل بین جنس‌های زن و مرد و اصول معنوی زنانه و مردانه وجود نداره. تو قلمرو روان‌جنسی، این البته تو رنگین‌کمون گرایش‌های جنسی که تو جهان کار می‌کنه دیده می‌شه. چیز مهمی که باید یادت باشه درباره اصول معنویه اینه که همه ما هم اصل مردانه و هم زنانه رو تو خودمون داریم، و باید هر دو رو پرورش بدیم.

میدونم که تو نظرم درباره معنویت مردانه یه کم بی‌قدردان به نظر اومدم، ولی این فقط به این دلیل که معنویت مردانه غالب‌تر و پراده‌تر از این دوتا‌ست. و تازه، هرچند اصل مردانه یه بیان زیبا و ضروری از معنویت، گرایش‌های زمین‌ستیزش اگه با اصل زنانه متعادل نشه، به سرعت نسبت به

خود معجزه زندگی خصمانه می‌شه. با این حال، اصل مردانه واقعاً چندتا کارکرد مهم رو بر می‌کنه. می‌خوام به داستان از اینکه چطور به ناهماهنگی تو اصول معنوی تو زندگی خودم بازی کرد باهات به اشتراک بذارم.

حدود اوایل هزاره، به تجربه زیسته‌ای که کتاب‌هایی مثل این بهش اشاره می‌کنن برخوردیم. اون موقع زندگی‌ام اصلاً جوینده معنوی نبودم. اگه چیزی بودم، ضدجوینده بودم - فعالانه از هر چیزی که بوی دین یا معنویت می‌داد دوری می‌کردم. با این حال همیشه به جوینده نیمه‌آگاه حقیقت بودم، و یهو، اونجا بودم، حقیقت رو از درون زندگی می‌کردم. اون درک تا حدی از به دوستی زیبا زاده شد. دن لیبرمن به آفریقای جنوبی بود، شش سال از من بزرگ‌تر. ما این‌قدر دیدگاه‌های مشترک درباره زندگی و چطور زندگی کردنش داشتیم، و دوستی‌مون به به کاتالیزور تبدیل شد که به هر دو کمک کرد گل‌ولای وجودی کافی رو کنار بزنیم تا زندگی رو خیلی صادقانه زندگی کنیم.

برای چند ماه خوب، این حقیقت رو زندگی کردم. به این گاهی تجربه فلاتی می‌گن، در مقابل تجربه اوج که توش به نگاه کوتاه به طبیعت واقعیت می‌ندازی. حتی تجربه‌های فلاتی هم تموم می‌شن، و مال من بد تموم شد. تو لندن، انگلستان، تو راه به عقب‌نشینی و پیاپی بودم که خبر رسید دوستم تو به تصادف رانندگی تو آفریقای جنوبی تو سی‌وسومین تولدش مرده. تو دنیای من فضای کافی برای دربرگرفتن این خبر نبود، و کمی بعد از صخره فلاتم افتادم. از این طرف به تغییر ترنس‌دوال البته می‌تونم بگم که هیچ‌جا برای افتادن نیست. به قول چوگیام رینیوچه: «خبر بد اینه که داری تو هوا می‌افتی، چیزی برای گرفتن نیست، چتر نجاتی هم نیست. خبر خوب اینه که زمینی وجود نداره.» با این حال، قبل از اینکه حقیقت پشت اون جمله درک بشه، فقط به مشت کلمه‌ست.

با نگاه به گذشته، می‌تونم ببینم که تجربه فلاتم چطور به شدت به اصل معنوی زنانه متمایل بود. وقتی با به چالش شدید روبه‌رو شدم، تجربه فروپاشید، چون با به نسخه به اندازه کافی بالغ از اصل مردانه متعادل نشده بود. نقش اون اصل اینه که به درک از حقیقت نهایی بده تا اصل زنانه - زندگی کردنش - رو تسهیل کنه. اگه همچین درکی نداشته باشیم، مستعدیم که به جهان‌بینی دوگانه به هویت خود نسبی پسرفت کنیم.

فراتر از متعادل کردن و فراهم کردن فضایی که توش اصل زنانه بتونه شکوفا بشه و پایدار بمونه، اصل مردانه حداقل دو هدف دیگه هم داره. اولی اینکه بهترین رمپ پرواز ممکن رو به تجربه زیسته بده. هرچند کلمات فقط می‌تونن به سایه‌هایی که خودشون نمی‌تونن برن اشاره کنن، یه درک عمیق از طبیعت واقعیت می‌تونه به ما شجاعت بودن بده. برای پریدن تو زندگی - زندگی کردنش به تمام معنا. اگه یه هویت خود دوگانه نگه داریم، غرایز ریشه‌دارمون اینکه که از زندگی دوری کنیم تو یه تلاش ناخودآگاه برای محافظت از هویت خود نسبی از شرایط بالقوه خطرناکش. ترنس‌دوالیتی یه بیان از اصل مردانه‌ست که کمک می‌کنه چنین مورد هویت اشتباه گرفته‌شده‌ای رو حل کنیم، بهمون اجازه می‌ده دیگه به‌عنوان تماشاگران کنار دیوار تو مهمونی خودمون: زندگی‌مون، رفتار نکنیم. با این حال، ترنس‌دوالیتی فقط دعوت‌نامه‌ست. اگه درک‌مونه نظری بمونه، برعکس ناهماهنگی‌ای که بالا گفتم رو تجربه می‌کنیم. تو همچین موردی، ما با یه اصل مردانه بالغ مجهزیم ولی با یه نسخه نابالغ از زنانه.

کارکرد دیگه مردانه اینکه که سقوط رو نرم کنه. معنویت زنانه بدون کنترل اصل مردانه به راحتی به هرج‌ومرج و خودویرانگری خاص خودش فرو می‌ریزه، درست مثل چیزی که بعد از مرگ همزادم برام اتفاق افتاد. اگه زندگی کردن حقیقت نهایی تو مقیاس وجود ۱۰ باشه، زندگی من بعد از اینکه افتادم نزدیک صفر بود. بعد از چشیدن اینکه واقعاً زنده بودن یعنی چی، زندگی دوگانه معمولی مثل این بود که بعد از عادت به غذای اعلا، محکوم به خوردن خرده‌نان بشم. اون‌قدر افسرده بودم که زندگی هیچ معنایی نداشت.

درک اولیه‌ام یه جورایی بداهه بود. خوبی این رویکرد بداهه این بود که تجربه یه حس خلوص یا اصالت داشت. بدی‌اش این بود که وقتی تموم شد، درکم معنویم کافی نبود که به‌عنوان یه تور ایمنی عمل کنه و سقوطم رو بگیره. از دیدگاه صفر خودم دو تا چیز می‌دونستم: یکی اینکه می‌خواستم راهم رو به میز غذای اعلا برگردونم. ولی این رو هم می‌دونستم که این بار باید دستور پخت اون خوشمزه‌گی رو یاد بگیرم. زندگی کردن حقیقت بدون دونستنش خیلی خطرناک بود.

به همین خاطر جوینده شدم. چند سال بعد، پیداکننده شدم. این بار درک دوگانه بود. به تجربه پر از انرژی از بودن کل لحظه بود - اصل زنانه. ولی به درک از چیزی که داشت اتفاق می افتاد هم بود - جنبه مردانه - دستور پخت به به جورایی. ترنس دوالیتی که تو این کتاب باهات به اشتراک می دارم، دستور پختیه که آخر خط جستجو پیدا کردم. امیدوارم کمک کنه خیلی غذاهای اعلا سر راحت بیاد.

مطمئنم تو هم تجربه های اوج یا فلات خودت رو داشتی. دوره های کوتاه تر یا طولانی تر که انگار با خود زندگی کاملاً هماهنگ بودی. و بعد، به طور غیرمنتظره و در عین حال اجتناب ناپذیر، تموم شد - و تو رو هیچ عاقل تر نداشت. شاید به کم حس کردی مثل این خطوط از آهنگ "از ریتز به ویرانه" از آرکتیک مانکیز:

دیشب/ چیزی که درباره اش حرف زدیم/ خیلی منطقی بود/ ولی حالا مه بالا اومده/ دیگه هیچ معنایی نداره.

چه از ریتز بودن به ویرانه به هویت خود نسبی افتاده باشی، چه بخوای روی حقیقتی که دیشب با به دوست یا به غریبه زیبا درباره اش حرف زدی بسازی، به چارچوب روشن بین که طبیعت واقعیت رو یادآوری کنه واقعاً می تونه خیلی مفید باشه. افتادن از لطف معمولاً کمتر از تجربه من بعد از مرگ دوستم دراماتیکه، ولی خیلی عادیه که تو مسیر افت های کوچیک داشته باشیم. اینا لحظه هایی ان که شروع می کنیم فراموش کنیم واقعاً کی هستیم، و به هویت خود نسبی رو می گیریم و واقعیت رو به عنوان به مفهوم می بینیم. وقتی این تو زندگی خودم اتفاق می افته، می بینم که داشتن حداقل به مفهوم روشن بین خیلی کمک می کنه که فقط به چیزی که می تونیم بگیریم سطح ۹ یا ۸ بیفتم به جای سطح ۱ یا صفر، و کمک می کنه خودم رو دوباره جفت کنم - منو به بودن برمی گردونه.

پس نقش اصل مردانه اینه که به ما شجاعت بودن بده. وقتی اونجا هستیم، فضایی پایدار فراهم کنه که توش نیروهای زندگی زنانه بتونن شکوفا بشن، و در آخر، وقتی می افتم مارو بگیره.

تماشاگر و همتای خلسه‌انگیز زنانه‌ش هر دو حالت‌های زیبایی‌ان، و حتی بیشتر وقتی این دو به‌طور موقت یکی می‌شن. ولی مأموریت ما تو این کتاب این نیست که به به حالت موقت برسیم، بلکه پیدا کردن طبیعت واقعیت - خود مطلق - که به طبیعت خودش نمی‌تونه تو حالت‌های جدا یا موقت جا بگیره. وقتی کلمه تانترا رو می‌شنویم، معمولاً به اتحاد جنسی بین مرد و زن برای رسیدن به حالت یگانگی فکر می‌کنیم. ولی تانترا معانی زیادی داره که فراتر از اتحاد جنسی می‌ره. پیام اصلی این کتاب تانتریکه. با اتحاد بین خود نسبی و بقیه لحظه، ناظر و مشاهده‌شده، تماشاگر و خلسه تو به زمینه وجودی سروکار داره.

از نظر تاریخی، تانترا کارکردهای دیگه‌ای هم داشته. تو هند و تبت باستانی، بینش به طبیعت واقعیت اغلب به به نمایش برای افراد وارد تبدیل می‌شد. به بازی که تو دیوارهای صومعه اجرا می‌شد. بینش‌ها تو اصطلاحاتی پیچیده می‌شد که برای غریبه‌ها غیرقابل فهم بود. با گذر زمان، حقیقت زنده پشت این بینش‌ها به مفاهیم منجمد شد و حتی برای خود افراد وارد هم مرده شد. تانترا به ابزار عالی برای زنده کردن دوباره هسته مخفی این بازی، و پرتابش به بیرون از دیوارهای صومعه به مردم بیرون.

تانترا همیشه معنویت مردم بوده، نه کشیش‌ها. به تانترای امروزی باید زبانی ارائه بده که هرکسی بتونه بفهمه. طبیعت واقعیت باید برای همه تجلی‌هاش در دسترس باشه. ما به توضیحات ساده نیاز داریم که اجازه بده طبیعت واقعیت تو خیابون‌ها، تو بارها، تو محل کار، تو خونه بحث بشه و باهاش بازی بشه. سؤال‌های ابدی خیلی مهمان که به به نخبه حرفه‌ای برون‌سپاری بشن. مردمی که اجازه ندارن با طبیعت واقعیت کشتی بگیرن، آدمای کم‌شادتری‌ان. فکر می‌کنم این یکی از توضیحات اصلی اینه که چرا غربی‌ها با وجود همه ثروت مادی‌مون از اینی که هستیم شادتر نیستیم. به تانترای ترنس‌دوالیتی نقشی تو جامعه‌ای داره که حس می‌کنه به خلأ اونجا که قلبش باید می‌تپید وجود داره.

مرد در ماه

«حقیقت و ماه، خورشید: بماند پنهان طولانی مدت برای تو اندنمی چیز سه»

- بودا

دالی!»

چرا طبیعت واقعیت باید این قدر سخت به دست بیاد؟ تنها حقیقت ابدی تو اقیانوسی از ناپایداری، و همیشه درست جلوی ما. شاید زیادی نزدیک باشه که ببینیمش؟ وقتی بچه بودم و بزرگ می شدم، اغلب درباره مرد معروف تو ماه می شنیدم. تنها مشکل این بود که با همه تلاشم نمی تونستم ببینمش. سالها گذشت، ولی هر چی بیشتر دنبالش گشتم، بیشتر انگار ازم فرار می کرد. کمک می خواستم، و آدما به ماه اشاره می کردن و توضیح می دادن: «نمی بینی دماغش رو، چشمش رو، دهنش رو؟» من هنوزم نمی تونستم ببینمش.

تا وقتی که به خوبی وارد نوجوانی شدم، بالاخره مرد تو ماه رو دیدم. لحظه دقیقش رو یادم نیست، ولی از اون شب به بعد واضح می بینمش. اولش اغلب بهش خیره می شدم، جزئیاتش رو

می‌کاویدم و به خودم می‌خندیدم که چطور این همه سال نتونستم این واضح رو ببینم. به همین شکل، هرکی طبیعت ترنس‌دوال واقعیت رو درک کرده بهت می‌گه که ساده‌ترین و طبیعی‌ترین چیزه. برای جوینده‌ای که مشتاقه، شنیدنش گیج‌کننده‌ست. چطور می‌تونه این‌قدر ساده باشه وقتی اون سال‌ها صرف تلاش برای به دست آوردنش کرده؟ و با این حال، این آدم‌ها که درکش کردن، به اتفاق آرا می‌گن که همین‌جوریه. پس کدومه - طبیعت واقعیت سخت به دست میاد، یا ساده‌ترین چیزه‌است؟

من دقیقاً می‌دونم درک طبیعت ترنس‌دوال واقعیت برای یه هویت خود نسبی جوینده چقدر می‌تونه طاقت‌فرسا باشه. سال‌های زیادی رو به‌عنوان جوینده گذروندم، مستقیم به صورت طبیعت واقعیت خیره شدم بدون اینکه بشناسمش. این‌قدر سخت به دست میاد، چون این ایده که ما به‌عنوان یه خود اینجا وجود داریم - کاملاً جدا از یه جهان اون بیرون - طبیعی‌ترین اشتباهیه که می‌شه کرد. به هر حال، این‌قدر بدیهی به نظر میاد که حتماً باید همین‌جوری باشه. به وضوح نگاه کردن به آسمون و فرض کردن که باید آبی باشه و خورشید باید زرد باشه. ولی باز، آسمون در واقع بی‌رنجه، تعامل بین پرتوهای خورشید، اتم‌های خاص تو اتمسفر، و عدسی‌های چشم‌مامونه که برای ما آبی به نظر میاد. آه، و خورشید در واقع سفیده. به این گیجی اضافه کن که ما کل زندگی‌مون رو مستقیم و غیرمستقیم شنیدیم که به‌طور اساسی موجودات جدا و فردی هستیم، و دیوارهای زندان خیالیمون شروع می‌کنن به خیلی محکم به نظر اومدن.

به‌عنوان جوینده، هویت خود غالب‌مون ممکنه از همون اول با این ماجرای پیدا کردن خود یه کم ناآروم باشه. به هر حال، اون همین حالا هم خودشه، پس چرا دنبال چیزی بگرده که گم نشده، درسته؟ هویت خودمون حدس می‌زنه که جواب جستجویمون ممکنه اونو از ادعای فعلیش به تاج و تخت هویت خلع کنه.

برای آروم کردن خود نسبی، شاید کمک کنه یادش بیاریم که ما همین حالا هم هویت خودمون رو بارها تو زندگی‌مون ارتقا دادیم. الان یادت نمیاد، ولی زمانی بود که کل محتوای لحظه‌ات رو فقط یه امتداد از خود نسبیت می‌دید. این هویت خودمونه وقتی اولین بار وارد این جهان می‌شیم. بچه‌ها عاشق بازی دالی‌موشکان، سرشون رو زیر پتو قایم می‌کنن. شادی هر بار که پتو

برداشته می‌شه و جای قایم‌شدن کامل رو نشون می‌ده به یه اندازه زیاده. دالی! برای یه لحظه هم به ذهن بچه‌خود خطور نمی‌کنه که تو می‌تونستی کل مدت بینیش، چون بچه‌خود تو رو نمی‌بینه، و هنوز نقشی متمایز و مستقل تو جهان‌بینیش بهت داده نشده.

با گذر زمان، به‌طور دردناکی روشن می‌شه که جهان امتداد خود بچه‌مون، هرچند خیلی جذاب، نیست. از طریق بازخورد فیزیکی و ذهنی، خودمون رو به سمت یه هویت خود ارتقا یافته هدایت می‌کنیم که شروع می‌کنیم به فهمیدن کجا تموم می‌شیم و بیرون شروع می‌شه. بچه‌خود از صندلی بلندش می‌افته، یا به‌طور ظالمانه‌ای می‌بینه که از سرویس همیشه باز بار شیر مامانش محروم شده. حتی اعتراض‌های پر سر و صدا هم نمی‌تونه این شورش رو ساکت کنه. ناخودآگاه به طبیعت واقعیت پاسخ می‌دیم و هویت خودمون رو ارتقا می‌دیم.

بعد از این اولین ارتقا، ارتقاها بیشتر دنبالش می‌اد. اگه تو نزدیکیات یه نمونه سه‌ساله و یه کاغذ با عکس یه گوسفند رو یه طرف و یه خوک رو طرف دیگه پیدا کنی، می‌تونی آزمایش زیر رو انجام بدی: هر دو طرف کاغذ رو بارها به سه‌ساله نشون بده. حالا کاغذ رو بین خودت و بچه‌خود بذار. اگه از بچه‌خود پرسشی داره به چی نگاه می‌کنه، احتمالاً جواب درست رو می‌ده. فرض کن جوابش این باشه: "خوک". ولی اگه پرسشی تو داری به چه حیوونی نگاه می‌کنی، به احتمال زیاد باز می‌گه "خوک" - طرحی که طرف خودش کاغذ به سه‌ساله ممکنه از سطح دالی‌موشک گذشته باشه، ولی هنوز به سطح بعدی گرفتن دیدگاه تو نرسیده. نوپا ممکنه عشق واقعی به تو نشون بده، و همین‌طور به عموها، خاله‌ها و اسباب‌بازی‌های پلاستیکی بدطراحی‌شده. فقط هنوز هویت خودشم رو ارتقا نداده که اجازه بده این نوع دیدگاه گرفتن از دیگران رو داشته باشه.

اگه این آزمایش رو با یه هفت‌ساله تکرار کنی، اون با یه نگاه تمسخرآمیز بهت خیره می‌شه قبل از اینکه بگه تو داری به همون چیزی نگاه می‌کنی که انگار تو آینه نگاه کنی: یه گوسفنده. تو این سن، هویت خود به اندازه کافی ارتقا پیدا کرده که دیدگاه تو رو بگیره. بچه‌خود به ارتقای هویت خود به حوزه‌های هویتی وسیع‌تر و وسیع‌تر ادامه می‌ده، تا یه روز ممکنه خودش رو آماده کنه که موضوع این کتاب رو شروع کنه، که آخرین ارتقا تو همه هویت‌های خوده.

اولین ارتقاها تو هویت خود بیشتر با رفلکس‌های بدنی اشتراک دارن. همون‌طور که بدنمون بدون مشارکت آگاهانه ما رشد می‌کنه، هویت‌های خودمون به سمت نسخه‌های جامع‌تر به خود نسبی رشد می‌کنه. ولی با هر ارتقای جدید، خود نقش آگاهانه‌تری تو ارتقاهاش می‌گیره. بیشتر از همه تو جوینده معنوی. ما حالا فعالانه خودمون رو وقف کار ارتقای خودمون می‌کنیم.

بعضی وقتا رشد از به سطح به سطح بعدی به تلاش بی‌درد و طبیعی. به روز دانش‌آموزای کلاس دیگه هم‌سن تو مدرسه نیمه‌غریبه‌ان و جنس مخالف هیولاهای پر از میکروب. روز بعد، دانش‌آموزای همون کلاس از "فروزن" باحال‌ترن و پر از مواد دوست‌دختر یا دوست‌پسر داغ.

وقتیای دیگه، ارتقای هویت خود دردناکه. هرکسی تجربه کرده که انجام ارتقاها هویتی که واقعیت ازمون انتظار داره چقدر می‌تونه سخت باشه. یکی از تغییرات بزرگ تو هویت خود تو دوران نوجوونیمون اتفاق می‌افته، و همه می‌دونیم اون انتقال چه پیاده‌روی خوشایندی تو پارکه. همه ما خیلی محکم تو این هویت‌های خودمون سرمایه‌گذاری کردیم. وقتی وقتش می‌رسه که پوست مار هویت قدیمی رو بندازیم تا جا برای جدید باز کنیم، تعجبی نداره که مقاومت کنیم. به سطح خاص از هویت خود نقشش رو می‌دونه. خوب تمرینش کرده، و واقعیتش رو دورش ساخته. تو قدم‌های اولیه و آزمایشی به به هویت جدید، خود هنوز حرکات رو یاد نگرفته. همیشه وسوسه‌انگیزه که به چیزی که می‌دونیم بچسبیم به‌جای اینکه خودمون رو به ناشناخته‌ها بندازیم.

ارتقای خود همچنین به ناآرامی عمیق‌تر تو خود نسبی ایجاد می‌کنه. وقتی هویت خودمون به چالش کشیده می‌شه، ممکنه این رو به‌عنوان تهدیدی برای خود وجودمون ببینیم. به هر حال، هویت خودمون نمایندگی اون چیزیه که فکر می‌کنیم هستیم. به همین دلیل که به ارتقا تو هویت خود گاهی به "مرگ کوچک" تعبیر می‌شه. شناسایی انحصاری با خود نسبی غالب باید بمیره قبل از اینکه بعدی بتونه جاش رو بگیره. با این حال، چنین اصطلاحات مرگباری خیلی مناسب یا مفید نیست. هویت خود داره ارتقا پیدا می‌کنه - نابود نمی‌شه.

طبیعی یا دردناک، ارتقاها قبل‌ی‌مون تو هویت خود بیشتر رویدادهای ناخودآگاهن. ما به بالا هل داده می‌شیم و از هویت‌های خود نسبی محدودمون بیرون انداخته می‌شیم؛ توسط واقعیتی که

هیچ چیز از محدودیت‌هایی که دور نسخه‌های مختلف به خود نسبی می‌سازیم نمی‌دونه، اخراج می‌شیم. بعد از به کم مقاومت، به واقعیت تسلیم می‌شیم: ارتقا می‌دیم.

به هفت‌ساله که می‌تونه دیدگاه دیگران رو بگیره، خود نسبی شادتریه نسبت به اونی که تو سطح سه‌سالگی گیر کرده، هر بار که آدمای دیگه جرأت می‌کنن ذهنش رو نخونن، غرق خشم می‌شه. خود نسبی با هر ارتقا تو هویت خود سود می‌بره و رشد می‌کنه. و با این حال، خود نسبی همیشه حس می‌کنه چنین انتقال‌هایی به تهدید وجودین. مثل دوستی که همیشه باید کلی وقت بذاری تا راضیش کنی باهات به مهمونی بیاد. بعد از سخت‌گیری، بالاخره کوتاه میاد. و حتی وقتی این دوستا بیشترین لذت رو می‌برن و مهمونی رو می‌برن، می‌دونن که باید قبل از بیرون رفتن بعدی این آیین رو تکرار کنی.

به ویژگی عجیب دیگه تو فرآیند ارتقای هویت خود اینه که وقتی کامل می‌شه، هویت خود جدید اغلب خیلی بی‌میل به اذعان به سلفشه. خیلی از هفت‌ساله‌ها با ترکیبی از ناباوری، شرم و انکار صریح واکنش نشون می‌دن اگه بهشون بگی خود سه‌سالشون چطور نمی‌تونست بگه بابا واقعاً داره به گوسفند نگاه می‌کنه نه خوک. چند سال دیگه صبر کن و به کلیپ ویدیویی از آزمایش رو به اون بچه و دوست‌دخترش که دیگه میکروب‌زده نیست از کلاس نیمه‌غریبه‌ها نشون بده، و پایه‌های پدرکشی باید حسابی جا افتاده باشه. به‌عنوان بزرگسال، ما هم همین گرایش رو داریم. هیچ‌کس نسبت به خود نسبی بی‌رحم‌تر از خیلی از کسانی نیست که فکر می‌کنن ارزش فراتر رفتن.

یه نکته کوچیک دیگه ارزش گفتن داره - اگه فقط برای پیچیده‌تر کردن بیشتر قضیه باشه. تو واقعیت، البته ساده‌سازی که درباره خود نسبی انگار به موجود یکپارچه‌ست حرف بزیم. خود نسبی از خطوط زیادی ساخته شده. می‌تونیم اونو با صدایی که از استریوت میاد مقایسه کنیم. تو میکس صدا، یه خط برای باس هست و یکی دیگه برای تریبل. یه خط برای بلندگوی راست و یکی دیگه برای چپ. موسیقی که از استریوت میاد بیرون، نتیجه ترکیبی همه خطوط مختلفه که صدا رو می‌سازن.

خود نسبی هم به همین شکل ساخته شده. خطوطی برای همه چیز از اخلاق گرفته تا موسیقایی بودن هست. به خط برای نیم کره راست مغز و یکی دیگه برای چپ. همه این خطوط با هم ترکیب می‌شن تا آهنگ به اسم خود نسبی رو بسازن. همه شون سرعت توسعه خودشون رو دارن و گاهی ممکنه به نظر بیاد که با همدیگه ناهماهنگن.

امیدوارم آهنگ به خصوص گیرای خود نسبت از دیدن اینکه تا حالا چندین بار خودش رو ارتقا داده و از هر کدوم از اون ارتقاها سود برده، خیالش راحت بشه.

دیدیم که هویت خود به چیز ثابت نیست، بلکه از چند فاز تکامل پیدا می‌کنه. تو اولین این فازها، بچه تازه متولد شده بقیه لحظه رو به عنوان ادامه هویت خود نسبی هنوز تعریف نشده‌ش می‌دید. آیا هویت خود ترنس دوال فقط به بازگشت خودبینی به همچین حالتی نیست؟ قطعاً نه. در حالی که نسخه یگانگی بچه با دیدن بقیه لحظه به عنوان به نسخه طولانی از خود نسبیش تعریف می‌شه، ترنس دوالیتی درک اینه که خود نسبی به بخش جدایی ناپذیر از کل لحظه ست که توشه. به سفره که از یگانگی ناخودآگاه شروع می‌شه، از جدایی آگاهانه می‌گذره، و تو یگانگی آگاهانه تموم می‌شه. شناسایی به عنوان لحظه چرخه رو کامل می‌کنه.

بعضی جوینده‌ها سخت می‌فهمن که هم خود نسبی‌ان و هم خود مطلق. اگه جزوشونی، شاید کمک کنه یادت بیاد که اینم چیز جدیدی نیست. کل زندگیمون چندتا از این ویژگی‌های دوگانه رو درباره هویت خود جابه‌جا می‌کنیم. احتمالاً خودت رو به عنوان خودت می‌شناسی - به طور مبهم به بدنت اشاره می‌کنی، ولی به عنوان چیزی بیشتر هم شناسایی می‌کنی. می‌تونه به عنوان به آمریکایی، به جوینده معنوی، به فمینیست، به مادر دلسوز یا به روح مهربان باشه. لیست بی‌پایانه، ولی به مخرج مشترک که خیلی از این هویت‌های اضافی دارن اینه که به دست آوردنشون می‌تونه خیلی سخت باشه، و نگه داشتنشون حتی سخت‌تر. ممکنه مجبور شی به زبان جدید و به عالمه قانون نوشته یا نانوشته یاد بگیری تا به کلوپ راه پیدا کنی، و وقتی پذیرفته شدی، باید به ایده‌آل‌های مختلف هویتی که خودت رو بهش وصل کردی پایبند باشی.

حتی زیرهویت‌های کمتر هم می‌تونن کلی کار ببرن. اگه خودت رو هوادار یانکی‌ها می‌دونی، باید تاریخچه تیم رو بدونی، لحظه‌های افتخارآمیز و غم‌انگیزش، میانگین ضربه‌زنی بازیکنای کلیدی، و کی اون homerun رو زد که سری جهانی رو تو نوزده‌صدوبرای‌همشه برنده شد. گرفتن هویت خود یه هوادار ورزش - حالا، این کلی کاره!

وقتی دنبال خود مطلق‌مون می‌گردیم، خبر بد اینه که هر هویت خودی که از این لحظه به‌طور کامل کم بیاره، ناکافیه. خبر خوب اینه که یه تغییر ترنس‌دوال تو هویت خود - از شناسایی تو لحظه به‌عنوان لحظه - فقط یه پیاده‌روی تو پارکه نسبت به خیلی از پسرعموهای هویت نسبیش. طبیعت واقعیت سخت به دست نیامد، چون همین حالا بهت داده شده. لازم نیست کاری بکنی تا این حقیقت که به‌عنوان لحظه وجود داری درست باشه. هیچ‌چیز خارجی برای درکش لازم نیست - تو همین حالا همه‌چیز لازم رو داری. و وقتی ارتقای ترنس‌دوال کامل بشه، خود نسبی بدون تلاش تو هویت جدیدت گنجونده می‌شه. مثل اون هویت‌های دوگانه دیگه‌ای که این‌قدر سخت برای به دست آوردنشون کار کردیم نیست.

تنها چیزی که ما رو از درک تو این لحظه، همین‌جا و همین‌حالا، جدا می‌کنه، اصرارمونه که جدایی مطلقه. تنها چیزی که از این ایده که ما به‌عنوان موجودات جدا یه جوری تو بقیه این لحظه گیر افتادیم پشتیبانی می‌کنه، افکاریه که برای نگه داشتن اون توهم خاص می‌سازیم. لازم نیست یه واقعیت آینده بسازی که توش به‌عنوان این لحظه وجود داری نه توش. این چیزیه که همین حالا داره اتفاق می‌افته، فارغ از اینکه افکار یا کلماتمون این رو بفهمن درست باشه، ادعا کنن فهمیدنش، تأییدش کنن، یا به شدت انکارش کنن. فکر: این رو می‌فهمم؛ واقعاً به‌عنوان این لحظه بی‌پایان وجود دارم! ممکنه تو این لحظه ظاهر بشه. یا فکر: لعنتی، فقط نمی‌فهممش! ممکنه بیاد. چیزی که تغییر نمی‌کنه این لحظه بی‌وقفه و بی‌نهایتیه که این افکار توش میان، یه مدت می‌مونن، و غیبتشون می‌زنه. حتی اگه زبانی برای فکر کردن به این فکر: من به‌عنوان این لحظه وجود دارم نه توش، نداشتم، طبیعت واقعیت هنوزم ساده و طبیعی همین‌جور می‌بود.

مثل یه عاشق صبور، این لحظه مدام خودش رو می‌ده، منتظره چشم‌امون رو باز کنیم، دست از معاشقه با خود-هویت نسبی بی‌فایده و دردسرساز برداریم و بالاخره جفت کامل رو که همیشه

منتظر مون بوده بینیم. این لحظه بی وقفه و بی خودخواهانه خودش رو می‌ده. قبل از اینکه فکری بکنیم، و خیلی قبل‌تر از اینکه به کلمه بگیم، درست اونجاست - یا درست اینجا - منتظر تو و منه. شاید حقیقت تو این پیام رو حس کنی، ولی هنوزم خودت رو تو حالت انتظار بینی. به روزی تو آینده، می‌فهممش. فقط باید به کم بیشتر صبر کنم، به کتاب دیگه بخونم، به کم بیشتر مدیتیشن کنم، به عقب‌نشینی دیگه برم - بعد می‌فهممش. هویت خود نسبی هنوز آماده نیست تاج و تخت هویت رو ول کنه. این فقط طبیعیه. عجله‌ای نیست. با خودت مهربون باش. به هر حال، تو حالا بودن مطلق فقط به گناه انسانی وجود داره، و اون گناه عجله‌ست.

روشنگری چیست؟

«گفته؟ را آن کسی چه که نیست این هرگز و ،است اندیشه عمق ،الهام معنوی معیار»

- رالف والدو امرسون

ممنون، هند

آیا من روشن‌شده‌ام؟ تو روشن‌شده‌ای؟ او، اون، یا اون چیز روشن‌شده‌ست؟ اگه به کلمه تو دنیای معنویت باشه که بیشتر از هر چیز دیگه‌ای باعث سردرگمی بشه، احتمالاً اون کلمه "روشنگریه". بیایم ببینیم آیا می‌تونیم به کم از این مه رو کنار بزنیم. اگه به مدتی رو صرف دنبال کردن آرزوهای معنویت کرده باشی، ممکنه با دوستایی روبه‌رو شده باشی که می‌پرسن آیا به هدف جستجو رسیدی یا نه. "خب، هنوز روشن شدی؟" ممکنه ازت بپرسن. یا شاید خودت به این فکر کنی که آیا حالت الانیت رو می‌شه روشنگری دونست یا نه؟ به هر حال، بیشتر جوینده‌ها باور دارن که قراره به به سطح به اسم روشنگری برسن. گاهی واقعاً ممکنه به کم احساس روشنگری کنی، و گاهی کمتر. هر سطح جدید از هویت خود قبل از اینکه

محدودیت‌های درون‌ساختش رو ببینی، خیلی مثل آزادی حس می‌شه، و جایی که هستیم همون چیزیه که می‌بینیم. وقتی به سطوح جدید هویت خود صعود می‌کنیم، خیلی وسوسه‌انگیزه که فکر کنیم این باید همون باشه. شاید برات سؤال نباشه که خودت روشن‌شده‌ای یا نه، ولی کنجکاوی که وضعیت افراد دیگه چیه. می‌تونه دوستان، معلم‌های الان، یا شاید شخصیت‌های تاریخی باشن. آیا اون واقعاً روشن‌شده‌ست یا بود؟

به‌عنوان یه جوینده نسبتاً تازه‌کار، مسیر معنوی رو تا هند دنبال کردم. هیچ‌وقت بخشی از هیچ خاندان، سنگها، یا پیرو یه تعلیم یا معلم خاص نبودم. خیلی وقتاً از ته دل آرزو می‌کردم که بخشی از یه جامعه جوینده‌ها باشم، ولی شرایط این‌جوری نمی‌خواست. با این حال، تعلیمی که به‌عنوان جوینده بیشترین کمک رو بهم کرد، مکتب تبتی دزوگچن بود.

نزدیک آخر اقامتم تو هند یادم میاد که عمیقاً از چیزی که یه زمان فوق‌العاده پربار و جالب بود، سپاسگزار بودم. یه آرزوی آخر هم داشتم. دزوگچن با یه سری دستورات اشاره‌ای کار می‌کنه که توش یه استاد محقق، جوینده رو با طبیعت واقعیت آشنا می‌کنه. آرزوم این بود که یه استاد دزوگچن رو ملاقات کنم تا همچین آشنایی‌ای رو دریافت کنم. وقتی تاریخ رفتم نزدیک می‌شد، پذیرفتم که آرزوم توسط قدرت‌های حاکم برآورده نمی‌شه. ولی اونم اشکالی نداشت. من با برنامه کم یا بدون برنامه به هند سفر کرده بودم، اجازه داده بودم حس درونیم راه رو نشون بده، ولی به جز آشنایی دزوگچن، همه‌چیزهایی که می‌تونستم آرزو کنم و خیلی بیشتر، کاملاً سر جاش افتاده بود.

آخرین روز قبل از برگشتن به خونه، تو شمال هند سوار یه اتوبوس شدم که به پایتخت، دهلی نو، می‌رفت، جایی که پروازم به خونه رو می‌گرفتم. تو اولین توقف بعد از خودم، یه گروه معنوی سوار اتوبوس شدن. یه استاد دزوگچن که دو تا راهب دنبالش بودن! من رو یه صندلی کنار پنجره نشسته بودم، و یکی از راهبا اومد و ازم پرسید آیا اشکالی نداره استادشون رو صندلی کنار پنجره من بشینه، و من کنار استاد، نزدیک راهرو بشینم. من البته هیچ مخالفتی نداشتم. حتماً این شانس من بود که بالاخره آرزوم برآورده بشه و یه آشنایی با طبیعت واقعیت دریافت کنم! ولی

همین که استاد رو صندلیش نشست، فوراً پنجره اتوبوس قدیمی رو پایین کشید، و وقتی وسیله نقلیه شتاب گرفت و حرکت کرد، سرش رو از پنجره باز بیرون برد.

فکرام فوراً به پروازی از خیالات خودسرزنش‌کننده رفتن: اوه، نگاهش کن! با خودم فکر کردم. اون خیلی روشن‌شده‌ست! همه‌چیز رو می‌گیره. چرا من وقتی رو صندلیش بودم این کارو نکردم؟ تو ذهنم ادامه دادم و داستان‌ها رو بافتم و چرخوندم که این چطور تجلی اینه که بیداری مثل شکستن قفس شیشه‌ای دور خودته. درست مثل استادی بود که کنارم نشسته بود. اون پنجره رو باز کرده بود در حالی که من تو حبس شیشه‌ای مونده بودم. بعد از یه ربع خوب از این اتهامات اسکیزوفرنیک خودم به خودم، اتوبوس یه توقف دیگه کرد. استاد عجله داشت که پیاده بشه. حدس زدم مشتاقه که از محدودیت‌های صندلی اتوبوسش فرار کنه تا تو اون توهم کامل به اسم طبیعت غرق بشه.

فقط بعد از اینکه خودم از اتوبوس پیاده شدم، فهمیدم چرا راهبا ازم صندلی‌مو خواستن، چرا استاد سرش رو از پنجره بیرون برده بود، و چرا این‌قدر عجله داشت که اتوبوس رو ترک کنه. کنار بدنه وسیله نقلیه، از پنجره استاد شروع شده و تا عقب، یه رد از استفراغ تازه بود. راهبا بهم توضیح دادن که استادشون به‌طور مزمن از ماشین‌گرفتگی شدید رنج می‌بره.

ما به حرف زدن ادامه دادیم. اونا آدمای فوق‌العاده جالب، متواضع و باهوش بودن، و وقتی از علاقه‌م به دزدوگچن فهمیدن، خیلی به من علاقه‌مند شدن. حتی ازم خواستن که باهاشون به صومعه‌شون تو دهلی نو برم تا یه آشنایی دریافت کنم. آرزوها به حقیقت می‌پیوندن! بی‌دلیل نیست که تبتی‌ها به ذهن می‌گن جواهر برآورده‌کننده آرزوها. با این حال، پیشنهادشون رو رد کردم، چون پروازم رو باید می‌گرفتم. علاوه بر این، استادشون ناخواسته درسی که اون موقع نیاز داشتم رو بهم داده بود - درسی درباره اینکه ایده‌های روشن‌گریم رو به موجودات نسبی دیگه فرافکنی نکنم.

حتی اگه حقیقت پیام این رو حس کنیم که ما در نهایت به‌عنوان این لحظه وجود داریم نه توش، یه حس آزاردهنده ممکنه به زودی تو جریان افکارمون بیاد و بذر شک رو بکاره. ادعا می‌کنه که هرچند

این پیام ممکنه خیلی درست باشه، و ما ادعا می‌کنیم به اون آدمای خوش‌شانسی که می‌تونن درکش کنن حسادت می‌کنیم، همچین درکی یه جورایی برای ما قابل‌دسترس نیست. همچین شاهکاری برای روح‌های دیگه، تکامل‌یافته‌تر، مثل استاد دزوغچن تو اون اتوبوس، نگه داشته شده. این فرافکنی‌ها یه مکانیزم دفاعی معمولن که خود جدا به کار می‌بره تا از بیداری دوری کنه. چرا خود جوینده باید فعالانه از بیداری دوری کنه؟ چون هرچند خود نسبی ممکنه ادعا کنه که دنبال خود مطلقه، خیلی هم مشتاقه که تو جست‌وجوش شکست بخوره. چون همچین شکستی به پیروزی برای خود نسبی منجر می‌شه، چون ادامه رویای جدایی رو تضمین می‌کنه که توش خود نسبی سگ برتر هویت باقی می‌مونه.

X=Y؟

بیایم یه نگاه دقیق‌تر به مورد یه دوست قدیمی بندازیم که می‌پرسه آیا روشن شدی. با تجزیه‌ش، ما یه آدم بالقوه روشن‌شده داریم، حالا دوستت می‌خواد بدونه آیا می‌شه گفت تو چیزی به اسم NN یعنی تو. چون هنوز اسمت رو نمی‌دونم، بهت می‌گم NN آره یا نه؟ باید سوال ساده‌ای برای جواب دادن باشه، درسته؟ X روشنگری داری یا نه - یه کیفیت که اسمش رو می‌ذاریم اینجوری فرآیند فکرمون کار می‌کنه. خطی. ممکنه چندتا رشته افکار همپوشانی داشته باشه، ولی باید پشت X برابر یا نابرابر باید تو یه نقطه خاص از نمودار روشنگری تو هر زمان NN، سر هم ردیف بشن، یه فکر تو هر لحظه. به همین ترتیب مشخص باشه.

مشکل اینه که این روش عمل، هرچند تو سطح نسبی خیلی مفیده، با طبیعت مطلق واقعیت هم‌خونی نداره. طبیعت واقعیت همه‌چیز، همه‌جا، به‌طور هم‌زمانه. طبیعت واقعیت خورشیدیه که آروم خودش رو به نیستی ذوب می‌کنه؛ زمینه که دور اون خورشید ذوب‌شونده می‌رقصه؛ صفحه‌های تکتونیک اون زمین که به ریتم لاک‌پشتی‌شون راه می‌رن؛ من و تو که تمام سعیمون رو می‌کنیم رو اون صفحه‌های در حال حرکت شناور بمونیم، و همه‌چیز یهو! طبیعت واقعیت یه رودیه که سرریز می‌کنه دقیقاً هم‌زمان که عروس می‌گه "آره، می‌خوام"، در حالی که ماه کامل آروم جزر و مد رو صدا می‌کنه، و قلب عروس فریاد می‌زنه: "نه!" و همه این رویدادها تو چیزی جز هماهنگی کامل اتفاق نمی‌افتن. این فقط طبیعت واقعیت، خود مطلق تو، که کار خودش رو می‌کنه.

پیام تو این کتاب اینه که روشنگری برابر شناسایی به عنوان لحظه ست نه فقط توش. تا جایی که جوینده طبیعت ترنس دوال واقعیت رو درک کرده، ادعا که NN روشن شده ست یا نیست کاملاً بی معنی می شه. کلماتی که تو پرس و جوی دوستت به کار رفتن: "هنوز روشن شدی؟" فرض می کنه که روشنگری کیفیتیه که می تونه به خود نسبت وصل بشه، به همون شکل که می شه گفت تو هستی یا نیستی - بلند یا کوتاه، عاقل یا احمق. با این حال، روشنگری با حضور یا نبود یه کیفیت یا ویژگی خاص محدود به خود نسبی تعریف نمی شه. وقتی به درکی اشاره داره که جوهرش دقیقاً طبیعت نسبی هویت خوده که قرار باشه یا نباشه روشنه، سؤال بی معنی می شه. اگه کسی ادعا کنه روشن شده ست، مطمئن باش هیچ جور روشن نیست. همون طور که گفته می شه، اگه بودا رو تو جاده ببینی - بکشش.

اگه ادعاهایی مثل اونایی که تو این کتاب گفته شده رو مطرح کنی، ممکنه با طرف دیگه روشنگری فراقنی شده روبه رو بشی - آدمای دیگه که روشنگری رو به تو فراقنی کنن. خوشبختانه تو مورد من هر تلاشی برای گوروسازی سریع فرو می ریزه. مطمئناً می تونم عاقل، عمیق و حاضر باشم، ولی می تونم احمق، سطحی و بی توجه هم باشم. زندگی خودم، مثل خیلی های دیگه، اغلب مثل یه آشوب بزرگ پیش می ره که فقط با یه فاجعه کامل گه گذاری قطع می شه. امیدوارم منو، این کتاب و پیغامش رو به عنوان چیزی ببینی که خودت ساختی تا به خود نسبت هویت نهاییش رو یادآوری کنی. فقط یه ابزاره برای پیوند دوباره خودت با خودت. اگه هویت خودت رو از تو لحظه به عنوان لحظه ارتقا بدی، می فهمی که تو، این کتاب و اونی که نوشتنش، همه فقط بخش هایی از یه لحظه ای هستیم که هر دومون هستیم.

دیروز گندم بالا رفت. از قبل یه کم دور لبه ها نازک شده بودم از سعی برای تموم کردن کتابی که الان داری می خونیش، دیر شدن با یه کار دیگه، و ریکاوری از یه جراحی کوچیک، که ماشین لباسشویییم خراب شد. من اصلاً تو ماشین آلات روان نیستم، و رو هر چهار دست و پا، خیس از آبی که از ریات خراب می ریخت، آرومیم رو از دست دادم و مشتم رو به زمین کوبیدم و یه کلمه چهار حرفی فریاد زدم. خیلی بلند نه، ولی به اندازه کافی بلند که نه ساله م وقتی یه کم بعد تو روز با یه چالش روبه رو شد، طوطی وار تکرارش کنه.

اگر این تو زمان جویندگیم اتفاق افتاده بود، حسابی از خودم ناامید می‌شدم. مطمئناً به موجود

روشن‌شده - که خود جویندهم تلاش می‌کرد بشه - دور و اطراف گندش رو بالا نمی‌داد؟

ماجرای اینه که درک طبیعت واقعیت درباره خود نسبیم نیست. آره، خود نسبی از درک خود مطلق،

طبیعت واقعیت، سود می‌بره و رشد می‌کنه، و خوشبختانه همه‌مون کل زندگی‌مون رو داریم تا رو

خود نسبیمون کار کنیم. اون بهبود ممکنه شامل توانایی حفظ خونسردی تو مواجهه با

دستگاه‌های لباسشویی سرکش باشه، و همین‌طور توانایی تعمیر همچنین دستگاه‌هایی. تو

بخش دوم این کتاب بیشتر کاوش می‌کنیم که چگونه درک خود مطلق‌مون به خود نسبی سود

می‌رسونه: خود تو خود. ولی قاطی کردن این دو - خود-درک و درک خود - ریشه خیلی از

سردرگمی‌هاست.

درک طبیعت واقعیت مثل باز کردن در به یه اتاق جدید، روشن، جادارتر و خیلی خوب تزئین‌شده تو

خونه زندگیته. ما حداقل چند هزار سال شرطی‌سازی رو با خودمون حمل می‌کنیم وقتی فرض

می‌کنیم به موجود روشن‌شده باید فقط تو این اتاق جدید و درخشان زندگی کنه. ولی اون قلمرو

خود-درکه، به‌عنوان تلاشی از خود نسبی برای شناسایی و زندگی انحصاری فقط یکی از

لایه‌های زیاد وجود. هنوز تلاشی برای شناسایی تو لحظه‌ست - هرچند به بخش فوق‌العاده از

لحظه - و نه به‌عنوان لحظه به‌طور کامل. دنبال خود-درک رفتن به چیز فوق‌العاده‌ست، و خودم

سپاسگزارم که بقیه زندگی رو دارم تا دنبالش برم، ولی درک خود به فنجون چای کاملاً متفاوت.

به همین دلیل که ما خیلی نگران این نیستیم که آیا خود نسبیمون تو محدوده این اتاق جدید و

شگفت‌انگیز که کشف کردیم باقی نمونه، یا گاهی خودش رو تو اتاق‌های کمتر، مشت‌کوب و

چهارحرف‌فریادزن پیدا کنه. چون این اتاق جدیدی که کشف کردیم تو چند راه حیاتی با قبلی‌ها

فرق داره. با یه ویژگی اضافی میاد که زیبایی کامل همه اتاق‌های دیگه رو هم بیرون می‌کشه،

زیبایی‌ای که همیشه اونجا بود، ولی ما قبلاً متوجهش نشده بودیم. نور روشن تو این اتاق جدید

تو کل ساختمان نفوذ می‌کنه. در نهایت، ورود به این اتاق جدید یعنی فروپاشی دیوارهای

جداکننده بین همه اتاق‌ها. ترنس‌دوالیتی بهت اجازه می‌ده آزاد تو خونه زندگی برگردی در حالی

که به‌طور حاد از زیبایی الهی‌ای که هر اینچ مربع از این ملک داره آگاه باشی.

ما می‌خوایم طبیعت واقعیت رو بگیریم. بگیریمش، به‌عنوان فهمیدنش، ولی همین‌طور بگیریمش، به‌عنوان داشتنش یا تصاحبش. "روز رو بگیر" فریاد نبرد خود-درکه. می‌تونی روز رو بگیر، حداقل به‌طور استعاری، ولی نمی‌تونی طبیعت واقعیت رو بگیر. فقط می‌تونی اون باشی. یا بهتر بگم، به خودت اعتراف کنی چیزی که همین حالا و همیشه داره اتفاق می‌افته. وقتی حرف از درک خود می‌شه، یه توصیه محکم‌تر اینه: نگیرش - آزادش کن. داستان افکارت رو که درباره دیوارهای مطلق دور خود نسبی رویاهاش کردن آزاد کن.

درسته، بعد از درک طبیعت واقعیت، خود نسبی میل داره بیشتر وقتش رو تو طبقات جدیدتر، بالاتر، قشنگ‌تر و روشن‌تر که در اختیارشه بگذرونه و کمتر تو زیرزمین مشت‌کوب و چهارحرف‌فریادزن. وقتی می‌فهمی که در نهایت به‌عنوان این لحظه وجود داری نه فقط توش، اون واقعاً خود نسبت رو غنی می‌کنه. ولی روشن‌گری هیچ‌وقت درباره تو، من، یا هر کدوم از تجلی‌های ناکامل ولی کاملاً بی‌نقص این لحظه که همه‌مون واقعاً هستیم نیست.

پس آیا کسی هیچ‌وقت روشن می‌شه؟ روشن‌گری چیه؟ واقعاً یه جواب ترنس‌دوال برای این سؤال هست: فقط روشن‌گری هست - و تو همونی. ما این هستیم.

رنالیزن (دین واقعی)

«بودن اونجا قبلاً که کسانیه برای معنویت. ترسن می جهنم از که کسانیه برای دین»

- وین دلوریا جونیور

سقوط از لطف

کلمه "دین" از واژه‌های لاتین "ره" و "لیگار" گرفته شده، که "لیگار" به معنی اتصاله. در حالت ایده‌آل، دین ماشینی که خود نسبی‌مون رو با خود مطلق‌مون - این لحظه در تمامیت بی‌نهایتش - دوباره وصل می‌کنه. پس چطور شده که دین برای خیلی از آدمای عاقل مدرن - چه معنوی و چه غیرمعنوی - به کثیف‌ترین کلمه تبدیل شده؟ به توضیح کوتاه ممکنه چیزی تو این مایه‌ها باشه:

یکی به خط مستقیم به بهشت می‌کشه، خود رو به خود وصل می‌کنه. خط محبوب می‌شه. بعضی از مسافرا قبل از رسیدن به مقصد نهایی پیاده می‌شن. ممکنه از سفر خسته شده باشن، یا به اشتباه فکر کنن که واقعاً رسیدن. این مسافرا شروع به گسترش توقف‌های زود هنگامشون می‌کنن و به هم‌سفرانشون اعلام می‌کنن که توقفگاهشون در واقع آخر خطه. قبل از اینکه بفهمی چی به چیه، خطوط محلی، منطقه‌ای، و حتی جهانی زیگ‌زاگ‌کنان راه‌های پرپیچ‌وخمشون رو همه‌جا پهن می‌کنن، هر کدوم ادعا می‌کنن که جام مقدسن. ترافیک عصبانی

توجه تماشاگرانی رو جلب می‌کنه که هیچ نیت معنوی‌ای ندارن، آدمایی که بوی فرصت برای پیشبرد برنامه‌های خودشون رو می‌شنون، چه قدرت باشه، چه پول، یا یه جور فتیش عجیب صلیب. تاریخ بهمون می‌گه امکانات بی‌پایان.

به زودی بینش اصلی به طبیعت ترنس‌دوال واقعیت با نادونی انسان و گذر زمان تکه‌پاره می‌شه. به‌عنوان واکنش به این آشوب، حالا اعتراضات بی‌شماری به خود دین رو می‌بینیم. "دین همه رنج‌ها رو به وجود می‌آره"، اتهامیه که طنین‌اندازه. پس به دنبالش می‌گه که همه رنج‌ها غیبتشون می‌زنه اگه فقط بتونیم از شر اون دین لعنتی خلاص بشیم. دایره کامل می‌شه. یه اتفاقی تو راه بهشت افتاده، و درک اصلی‌ای که قول داده بود انسان‌ها رو از رنج نجات بده، حالا به‌عنوان خود دلیل اون به تصویر کشیده می‌شه.

با توجه به آشوبی که دین پشت سرش جا می‌ذاره، آیا فکر خوبی نیست که کلاً این ماجرا جستجوی حقیقت رو کنار بذاریم؟ نمی‌تونیم فقط توافق کنیم که زندگی کنیم و بذاریم دیگران زندگی کنن؟ بعضی از تیزترین آدم‌ها اطراف فکر می‌کنن این فکر خوبیه، چون دیدن که آرزوی بشر برای یگانگی واقعاً همین بشر رو این‌قدر به رنج کشونده و هنوزم ادامه داره.

با این حال، من دوست دارم انگیزه خود نسبی به سمت خود مطلق رو مثل آرزوی لاک‌پشت دریایی تازه‌متولدشده برای اقیانوس بدونم. لاک‌پشت بچه تو ساحل شنی به دنیا می‌آد، ولی به محض اینکه از تخم بیرون می‌آد، سفرش رو به سمت آبی بزرگ شروع می‌کنه. تو مسیرش هم ممکنه رنج‌های وحشتناکی رو تحمل کنه. لاک‌پشت‌ها البته می‌تونن کلاً دنبال اقیانوس رفتن رو کنار بذارن. ولی اون باعث می‌شه که بدتر از همیشه رنج بکشن. پرتوهای خورشید اونا رو به مرگ خشک‌شده می‌رسونه، و شکارچیا تو شن‌ها یه روز میدان‌داری می‌کنن. بدترین پیامد اینه: دیگه هیچ لاک‌پشتی نمی‌تونه آزاد تو اقیانوس شناور بشه. و اقیانوس، فارغ از کاری که لاک‌پشت‌ها بکنن یا نکنن، از وجودش دست نمی‌کشه. پس با وجود مهر کثیفی که دین رو هنر نجیب جستجو زده، ما هم باید به راه بیفتیم، به سمت اقیانوس خودمون، خود مطلق، حرکت کنیم.

رمزدایی از عرفان

درک ترنس‌دوال که به‌طور آزمایشی تو این کتاب گفته شده، به هیچ وجه جدید نیست. از طلوع بشریت، زن‌ها و مردهایی بودن که طبیعت واقعی واقعیت رو درک کردن. اونا لحظه‌شون رو - که همین لحظه‌ست - بررسی کردن، تمامیتش رو فهمیدن، و اشاره کردن: "بین - هیچ جدایی‌ای نیست!" بر اساس این ساده‌ترین مشاهده، دستوراتی طراحی شدن تا به دیگران کمک کنن چیزی که اونا دیدن رو ببینن. این درک‌ها و سیستم‌هاشون بخش کوچیکی از اون غول به اسم دین رو تشکیل می‌دن.

وقتی دنبال الماس می‌گردی، باید ۲۵۰ تن سنگ معدن رو رد کنی تا به الماس یک‌قیراطی (۰.۲ گرم) با کیفیت صیقل‌خورده به دست بیاری. دین می‌تونه به کم اون‌جوری حس بشه. به هر حقیقت، کلی خرافه، جزم‌اندیشی و باورهای غلط هست. ولی اگه خوب نگاه کنی، ممکنه ببینی که دین‌ها فقط وقف دنبال کردن کوتاه‌فکری و ریا نیستن. به جزم رو بزنی زیرش، ممکنه به حقیقت درخشان پیدا کنی. از زیر به فرمان ممکنه به اشاره مفید به طبیعت واقعی رو بکشی بیرون. به جریان حقیقت ترنس‌دوال تو همه دین‌های بزرگ جاریه. این حقیقت‌ها اغلب تو به گوشه مخفی دین‌ها قایم شدن، جایی که معمولاً با برچسب عرفان بایگانی شدن. این به این معنی نیست که هر چیزی که اون برچسب رو داره، حقیقت نهایی رو نشون می‌ده. ولی تو همین آش به اسم عرفانه که جالب‌ترین جنبه‌های دین رو پیدا می‌کنیم. برای کندن تکه‌های طلایی که تو دین‌ها دفن شدن، بیا به لحظه ببینیم آیا می‌تونیم عرفان رو رمزدایی کنیم.

جنبه عرفانی اسلام واضح‌ترین تو سنت تصوف بیان شده. شاید اسم صوفی‌ای به اسم جلال‌الدین محمد رومی رو شنیده باشی، که بیشتر به اسم رومی شناخته می‌شه، یا حداقل یکی از نقل‌قول‌های زیبای کاراش رو خونده باشی. این یکی از مورد علاقه‌هام از اونه: "فراتر از ایده‌های خطاکاری و نیک‌کاری، به میدان هست. اونجا دیدارت می‌کنم."

سنت یهود به منبع فوق‌العاده از بینش عرفانیه. یکی از عرفان‌هاش حتی ناخواسته بنیان‌گذار محبوب‌ترین فرقه جهان، مسیحیت، شد، که خودش هم جریانی از عرفان‌ها مثل مایستر اکهارت و

دیم جولیان نوروچ رو به وجود آورده. زیرشاخه ادوایتا ودانتا از هندوئیسم به گنجینه واقعی از بینش عرفانی، و همین‌طور مکتب دزوگچن که تو بودیسم تبتی گنجانده شده.

چطور شده که آدمایی که طبیعت واقعیت رو درک کردن، عارف نامیده شدن، و دقیق‌ترین بخش‌های دین‌ها به‌عنوان عرفان؟ برچسب مشکوکی بهشون داده شده، ولی فکر می‌کنم چند تا توضیح کاملاً غیرعرفانی برای اون پیدا می‌کنیم.

تو سفر معنویم خودم، تجربه‌های زیادی داشتم که اون موقع خیلی عرفانی به نظر می‌اومدن. حتی قبل از اینکه جوینده متعهد بشم، همچنین تجربه‌هایی برام پیش می‌اومد. وقتی چهارده‌ساله بود، یادم می‌آد به شب کامل رو صرف تأمل درباره معنی زندگیم جوونم کردم. یکی از اون شب‌های جادویی تابستون نوردیک بود که روز می‌ره بخوابه و چراغا رو روشن می‌ذاره، روح‌های بی‌خواب رو دعوت می‌کنه که تو رویاهاش سرک بکشن. وقتی صبح نقشه کودتاش رو روی شب در حال مرگ می‌کشید، تصمیم گرفتم دنبال احساساتم برم، با به امید کمرنگ که شاید بتونم منشأشون رو پیدا کنم. راه افتادم، و حتی به بار هم با چشم درونیم پلک نزد. کشفی که کردم گیج‌کننده بود. آخر خط تعقیب، هیچی پیدا کردم. احساساتم بی‌خونه بودن. این احساسات با همه طعم‌های مختلفشون، چه غرور، چه شادی، چه خشم، که به نظر خیلی قانع‌کننده و واقعی می‌اومدن - هیچ ریشه‌ای نداشتن. فقط شبجایی بودن که از هیچ جا پیداشون می‌شد و تو همون هیچ‌چیز غیبشون می‌زد. این برای به پسر نوجوون به کشف خیلی آزادکننده بود. و خیلی عرفانی.

کشفم اون همه سال پیش، درک درستی از به واقعیت بود که سنت‌هایی مثل بودیسم خیلی خوب می‌شناسنش: طبیعت ناپایدار احساسات و افکار. اون موقع حس کردم که کشفم واقعی، و زندگیم رو خیلی به سمت بهتر شدن تغییر داد. ولی من بیرون از هر جامعه معنوی بزرگ شدم، و هیچ قلابی تو به اصطلاح واقعیت اون بیرون پیدا نکردم که بینشم رو بهش آویزون کنم. با گذر سال‌ها، زندگیم به همون شکلی تموم شد که بیشتر زندگی‌ها می‌شن: گواهی بر پرتگاه بین به هویت خود نسبی که از جدایی اساسیش مطمئنه، و طبیعت ترنس‌دوال واقعیت.

سال‌ها بعد، تو زمان جویندگیم، به تجربه دیگه داشتم. این بار به جور ماده مایع رو تصور کردم که به‌طور مبهم به‌عنوان عشق شناساییش کردم و وارد قلبم می‌شد. مایع مدام می‌اومد تا بالاخره کل قلب رو پر کرد و تهدید کرد که اونو کامل باز کنه. به حس ضربان درد بود وقتی قلب تا لبه پر شده بود و مایع هنوز می‌ریخت توش، فشار رو به مرزهایش زیاد می‌کرد. بعد، به حس شاد آزاد شدن بود وقتی مایع یهو بیرون ریخت و شروع کرد کل بدن رو پر کنه. اگه الان برات به کم عجیب به نظر می‌آد، بهت قول می‌دم اون حس تو اون لحظه برام عجیب‌تر بود. ولی بعد از اینکه فروکش کرد، به حس بهم دست داد که این تجربه به جورایی مهمه. فقط نمی‌تونستم بفهمم چرا.

حالا که به اون رؤیای عرفانی نگاه می‌کنم، دیگه خیلی عجیب یا عرفانی به نظر نمی‌آد. الان واضحه که قلب تو اون رؤیا خود نسبیم رو نشون می‌داد. مرزهای قلب، محدودیت‌های ساخته‌شده دور این هویت خود نسبی بودن. آزاد شدن - باز شدن قلب - راه‌حل رنجی بود که خود جدا با کوبیدن به دیوارهای جدایی تجربه می‌کرد: به ارتقای هویت خود از خود جدایی که باور داره فقط تو لحظه وجود داره، به خودی که به‌عنوان لحظه شناخته می‌شه - از خود به خود. این رؤیا به‌عنوان به بینش عرفانی شروع شد. با عمیق‌تر شدن درکم از طبیعت واقعیت، بهتر تونستم تجربه رو تفسیر کنم. حالا اونو به‌عنوان به یادآوری شاعرانه از خود مطلقم به خود نسبیم می‌بینم.

پس یکی از دلایلی که عرفان توسط ما عرفانی نامیده می‌شه، کمبود درک‌مونه. برای کسی که تجربه‌ش با شگفتی وجودی محدود به فکر کردن به اعداد پاوربال هفته بعده، به برخورد نزدیک با طبیعت ترنس‌دوال واقعیت واقعاً عرفانی به نظر می‌آد.

به دلیل دیگه پشت رمز و راز، عملی‌تره. تو این روز و زمان، من ممکنه با خیال راحت پشت میزم اینجا تو نروژ بشینم و به کم جوهر دیجیتال رو صرف نوشتن درباره طبیعت واقعیت کنم. همیشه این‌جوری نبود. تو خیلی از نقاط جهان هنوزم نیست. تو طرح بزرگ چیزها، آزادی به اشتراک گذاشتن بینش‌هایی مثل اونایی که تو این کتاب گفته شده، به لذت نادره. تو طول تاریخ، دست زدن به روایت‌های جایگزین درباره طبیعت واقعیت، فعالیتی بوده که با خطر مرگ همراه بوده.

جامعه‌های انسانی به‌طور سنتی به یه روایت چسبیدن و فقط یه دونه. جامعه‌های مختلف ممکنه از نظر جغرافیایی همپوشانی داشته باشن، ولی تو صفوفشون، هنجار این بوده که یه جامعه به یه باور دینی اساسی یکسان پایبند باشه. البته گروه‌های مخالفی تو این روایت‌های غالب بودن، ولی اگه راحت رو کاملاً فراتر از اون روایت شک می‌کردی، جاده به نزدیک‌ترین جلجتا، گیوتین، یا پذیرش تو یه بخش روانپزشکی به‌خصوص بی‌مهر همیشه بی‌رحمانه کوتاه بوده.

مرد یا زن آلفای این جامعه‌ها، چه پادشاه باشه، چه ملکه، سزار، رئیس، پاپ، بزرگان، یا هیئت مدیره، اغلب نقش نمایندگان خود خدا رو روی زمین گرفتن، یه حلقه بین قادر مطلق و زیردستاش. به چالش کشیدن درک غالب از طبیعت واقعیت، پس خودبه‌خود به معنی به چالش کشیدن مرد یا زن آلفا بوده. از طریق گسترش یه مرگ زود هنگام و خیلی فعال، آلفاهای مرد و زن تو طول تاریخ نشون دادن که خدا با کسایی که جرأت کردن با خدای آلفای مرد یا زن دربیفتن چی کار می‌کنه. ممکنه یه مورد بد منطق دایره‌ای باشه، ولی به مرگبار مؤثره.

واتیکان تاریخاً این منطق دایره‌ای رو به یه هنر تبدیل کرده. خیلی از شماها سرنوشتی که به آدمایی مثل جیوردانو برونو و گاليله گالیلی داده شده رو شنیدین، فقط دو تا از افراد زیادی که به شیوه‌های مختلف وضع موجود رو به چالش کشیدن و بعدش تسلط واتیکان به هنرهای تاریک رو تجربه کردن.

فیلسوف یهودی باروخ اسپینوزا ادعا کرد که هر چیزی که تو طبیعت وجود داره (یعنی همه‌چیز تو کیهان) یه واقعیت (ماده) و فقط یه مجموعه قوانین هست که کل واقعیتی که ما رو احاطه کرده و بخشی ازش هستیم رو اداره می‌کنه. هم‌عصرهاش از این خوششون نیومد. اینجا گزیده‌ای از "چرم" یا طردش که توسط جماعت تلمود تورای آمستردام تو سال ۱۶۵۶ نوشته شده:

اسپینوزا باید طرد و از مردم اسرائیل اخراج بشه. با فرمان فرشتگان، و با دستور مردان مقدس، ما باروخ دو اسپینوزا رو طرد می‌کنیم، اخراج می‌کنیم، نفرین می‌کنیم و لعنت می‌کنیم، با رضایت خدا، متبارک باد او، و با رضایت همه جماعت مقدس، جلوی این طومارهای مقدس با شش‌صد و سیزده دستور که توش نوشته شده [...] نفرین بر او روز و نفرین بر او شب؛ نفرین بر او

وقتی دراز می‌کشه، و نفرین بر او وقتی بلند می‌شه؛ نفرین بر او وقتی بیرون می‌ره، و نفرین بر او وقتی می‌آد. خداوند او رو نمی‌بخشه؛ خشم و غضب خداوند علیه این مرد شعله‌ور می‌شه و همه نفرین‌های نوشته‌شده تو این کتاب رو بر اون می‌آره، و خداوند اسمش رو از زیر آسمان محو می‌کنه.

به نظر می‌آد که معادل قرن هفدهمی داورای شوهای واقعی بیشتر از گروه فعلی طردکنندگان پرایم‌تایم گاز می‌گرفتن. طرد دینی به نتیجه منطقی پیچیده خودش تو ارتداد می‌رسه. متأسفانه ارتداد بیشتر از یه پاورقی تاریخیه. طبق نظرسنجی‌ای که سال ۲۰۱۳ توسط مرکز پژوهش‌های پیو منتشر شد، اکثریت قاطع جمعیت تو کشورهای اسلامی تأثیرگذاری مثل مصر و پاکستان هنوزم از مجازات اعدام برای هرکی که دین رو ترک کنه حمایت می‌کنن.

این نظرسنجی از این عقیده پشتیبانی می‌کنه که فقط آلفاها نیستن که وقتی کسی درک غالب از واقعیت رو به چالش می‌کشه، کمتر از مشتاقن. تاریخ پره از شهروندای عادی‌ای که بدون هیچ تهدیدی به ثروت یا قدرتشون - که کم و بیش هیچی از هر دو نداشتن - خودشون دست به کار شدن تا اون صداها رو آزاردهنده‌ای که زمزمه می‌کنن: "تو چیزی بیشتری هستی" رو برای همیشه ساکت کنن. "من همونی‌ام که هستم، لعنتی!" جوابیه، در حالی که یه سنگ به‌خصوص تیز یا یه تفنگ رو به سمت بدعت‌گذار نشونه می‌رن.

این بی‌میلی آشکار به متفکرای جایگزین تو مرکزی‌ترین میدان تفکر، باعث شده طرفدارای جهان‌بینی‌های غیرمتعارف نظریه‌هاشون رو با دقت تو پنبه بیچن. بار بر دوش این بوده که نظریه‌ها رو برای نهادهای حاکم یا دیگر بیگانه‌ها غیرقابل‌دسترس کنن، در حالی که همزمان قدرت تحول‌بخش پیام رو برای جوینده معنوی بازذهن نگه دارن. خود کلمه "عرفان" از واژه یونانی "موئو" می‌آد؛ دهن رو بسته نگه داشتن، پنهان کردن، و همچنین از کلمه "موئو" که به معنی آغاز کردنه. این روش انتقال طبیعت واقعیت خیلی عقلانیه (زندگی خوبه - مرگ با سنگ‌های تیز، نه زیاد). با این حال، بعضی از اشاره‌های تاریخی به طبیعت ترنس‌دوال واقعیت رو از اونچه لازم بود عرفانی‌تر به نظر آورد.

بعضی وقتا پیام ترنس‌دوال نه‌تنها باید زبانی، بلکه فیزیکی هم پنهان می‌شد. مکتب تبتی دزوگچن به رویکرد ترنس‌دوال به طبیعت واقعیت رو نشون می‌ده. دزوگچن ظاهراً تو به پادشاهی به اسم اودیانا که تو دره سوات پاکستان امروزی بود، به وجود اومد. پادشاه اودیانا نگران بود که دزوگچن پایگاه قدرتش رو به هم بزنه، و می‌خواست مطمئن بشه تعلیمات اجازه پخش شدن ندارن. پس هر تماسی از بیگانه‌ها با کسایی که تعلیمات رو درک کرده بودن رو ممنوع کرد.

طبق افسانه، فرستاده‌ها از پادشاهی تبتی پیش-بودایی ژانگ ژونگ به اودیانا فرستاده شدن. مأموریتشون این بود که بیشتر درباره تعلیمات دزوگچن که شایعه‌هاش رو شنیده بودن بفهمن. اونا ممنوعیت‌های پادشاه اودیانا رو با مخفیانه شب‌ها برای دریافت دستورات دزوگچن دور زدن. تعلیمات با شیر بز روی یه بوم ابریشم سفید نوشته شدن. به این ترتیب نوشته‌ها فقط وقتی ابریشم تو نور خورشید قرار می‌گرفت دیده می‌شدن، و فرستاده‌ها مطمئن شدن که فقط بعد از برگشتن امن به ژانگ ژونگ اتفاق بیفته.

یه عامل رمزآلود دیگه زمان و مکانه. جوینده معنوی غربی اغلب با متن‌هایی روبه‌رو می‌شه که خیلی وقت پیش تو یه مکان و فرهنگ خیلی غریب با اونجایی که الان زندگی می‌کنیم ثبت شدن. با متن‌های دینی، تمرکز اغلب روی وفادار موندن به منبع اصلی تا حد ممکنه. این یه آرزوی قابل‌تحسینه، ولی دو تا مشکل بزرگ داره. اول مشکلات عملی نگه داشتن منبع پاکه. دیگربیش بازده رو به کاهشیه که تعلیم اصلی، حتی وقتی کاملاً حفظ شده، به جوینده‌ای که باهاش تماس می‌گیره می‌ده.

هرچند حقیقتی که تعلیمات بهش اشاره می‌کنن - که ما به‌عنوان این لحظه وجود داریم نه فقط توش - یکیه و همونه، محتوای این لحظه و بنابراین زمینه آدمایی که دنبال این حقیقتن مدام در حال تغییره. یه تعلیم وقتی محبوب می‌شه که بتونه طبیعت واقعیت رو تو لباسایی بیوشونه که برای هم‌عصرهاش قابل‌دسترسی باشه، از ارجاعات آشنا استفاده کنه و به زبونی حرف بزنه که آدما بتونن باهاش ارتباط برقرار کنن. با این حال، چرخ زمان مدام می‌چرخه. همون ساختار فرهنگی که یه زمانی و تو یه فرهنگ خاص برای انتقال مؤثر طبیعت واقعیت به کار می‌رفت، تو یه زمان و فرهنگ دیگه به موانع تبدیل می‌شه - حقیقت رو از جوینده تار می‌کنه.

دیدیم که معنویتی که عرفانی گرفته می‌شه اغلب خیلی عرفانی نیست. حالا بیا به مثال از برعکسش رو ببینیم: معنویتی که اغلب غیرعرفانی به نظر می‌آد، ولی جوهره عرفانی داره. این معنویت تو گوشه‌ای از دین‌های بزرگ پنهان نیست، بلکه با افتخار به عنوان قلب اونا به نمایش گذاشته شده. من به قوانین طلایی فکر می‌کنم که تو همه سنت‌های معنوی اصلی وجود دارن. هندوئیسم این نسخه رو ارائه می‌ده: "این جمع وظیفه‌ست؛ هیچ کاری با دیگران نکن که نخواستی اونا با تو بکنن." از جوهر مسیحیت بپرسی، ممکنه بهت بگن: "همسایه‌ات رو مثل خودت دوست داشته باش." بودیسم می‌گه: "به دیگران به شیوه‌ای که خودت آزاردهنده می‌دونی آزار نرسون"، و از یهودیت می‌فهمیم که: "چیزی که برات آزاردهنده‌ست، به هم‌نوعت نکن. این کل قانونه؛ بقیه فقط تفسیره."

باشه، ممکنه بگی، ولی این عرفان نیست، درسته؟ خب، تو به سطح نیست. یادت باشه کلمه دین چطور از لاتین گرفته شده: "ره لیگار"؟ لیگار به معنی وصل کردنه، ولی به معنی به هم بستن هم هست. دین درباره فراهم کردن فراروییه، ولی به کارکرد دیگه هم داره: به هم بستن جامعه مؤمنان. تو همین زمینه غیرعرفانی فراهم کردن به چارچوب اخلاقی هنجاریه که قوانین طلایی معمولاً تفسیر می‌شن.

با این حال، این تفسیر خود نسبی رو تو حالت جدایی نگه می‌داره، محکوم به یه پرواز ابدی بین خوب و بد، رستگاری و لعنت، و همه دوگانگی‌های دیگه. چیز مهمی که باید درباره قوانین طلایی فهمید اینه که اونا در اصل توسط هویت‌های خود نسبی که تو بینگوی وجودی مبتنی بر ترس و میل درگیر بودن، به دست نیومدن. همچنین در نهایت دستورات هنجاری برای زندگی کردن در حالی که به رویای جدایی مطلق چسبیدیم نیستن. "با همسایه‌ات مثل خودت رفتار کن" حتی از دید دوگانه وقتی از خود نسبی می‌آد، همچین پیشنهاد وسوسه‌انگیزی برای همسایه نیست. من خیلی وقتا تو زندگیم خودم رو وحشتناک رفتار کردم. هویت خود نسبی می‌تونه خیلی بدجنس باشه، و به دلیلی خودش رو از تحقیر معاف نمی‌کنه. "چطور می‌تونن این قدر احمق باشی؟" صدای درون از خودش می‌پرسه. "تو کاملاً بی‌فایده‌ای!" خدا نکنه من دیگران رو اون‌جوری رفتار کنم.

در واقع، قوانین طلایی کارت‌پستال‌های عرفانین که از قلمرو درک طبیعت ترنس‌دوال واقعیت فرستاده شدن. از سنت یهود، نسخه‌ای از قانون طلایی رو با یه چرخش پیدا می‌کنیم: یه جوینده از یه ربی می‌پرسه جوهر ایمان چیه. ربی اونو از پله‌ها که ازش اومده بود پرت می‌کنه پایین. بعد جوینده به یه ربی دیگه نزدیک می‌شه که قانون طلایی بالا رو بهش می‌ده، درباره نکن با هم‌نوعت چیزی که برات آزاردهنده‌ست. چرا ربی اول جوینده رو از پله‌ها پرت کرد پایین؟ چون تو یه هویت خود که باور داره جداست قفل بمونی، ولی به یه قانون طلایی اخلاقی پایبند باشی، جنبه به‌هم‌بستن دینه. جنبه فرارونده می‌خواد که خودت بری به جایی که حقیقت پشت قانون درک می‌شه.

با همسایه‌ات مثل خودت رفتار کن " باید به معنای واقعی کلمه تفسیر بشه، یعنی با همسایه‌ات به‌عنوان یه تجلی دیگه از خودت " رفتار کن. وقتی خود نسبت رو با خود مطلق دوباره وصل کردی، قوانین طلایی فقط قوانین بدیهی زندگی‌ان. با همسایه‌ات مثل خودت رفتار کن. "چرا نکنم؟ اون همونه". به همون اندازه که همسایه‌ات و تو و من افراد جدایی هستیم، جدایی مطلق نیست. ما یه لحظه غیرقابل‌تقسیم رو شریکیم. تنها لحظه‌ای که هست. که همون کیستیم همه‌مون. بازم، از دید ترنس‌دوال، پیامی که تو قوانین طلایی گفته شده به همون وضوح گفتن به دست راستت که از بریدن دست چپ خودداری کنه. هیچ تلاش فوق‌انسانی‌ای از طرف خود نسبی برای پایبندی به قوانین طلایی لازم نیست. دیگه از ترس مجازات الهی (در نهایت جهنم) یا زندگی ابدی تو آسمون رانده نمی‌شی. به قول ارسطو: من این رو از فلسفه به دست VIP میل به یه کارت ورود آزاد به سالن آوردم - کاری رو با میل خودم بکنم که دیگران فقط از ترس قانون می‌کنن.

ترانس‌تئیسیم (فرادینگری)

هرچند می‌تونیم جریان‌های عرفانی تفکر ترنس‌دوال رو تو همه دین‌های سنتی پیدا کنیم، خود این دین‌ها به سختی می‌تونن ترنس‌دوال نامیده بشن. دین‌های معنوی بزرگ اینجا تو غرب، یهودیت، مسیحیت، و اسلام، چیزین که ما بهش یکتاپرستی می‌گیم. برعکس خیلی از سنت‌های چندخدایی که قبلشون بودن، اونا به یه خدای قادر مطلق باور دارن. یه ردپای گمراه‌کننده که تو عهد عتیق کتاب مقدس می‌ره، انتقال یه قوم، یهودیان، از چندخدایی به یکتاپرستیه. گواهی بر کیفیت‌های روایی زیبای اون سنته که گفته می‌شه پدر ابراهیم، که خودش پدر یکتاپرستیه، یه تولیدکننده بت‌های چندخدایی بوده.

خیلی از شماهایی که دار IN می‌خونین، به تجربه‌ای با مدیتیشن دارین. اولین قدم مدیتیشن، متمرکز کردن ذهنه. با درون‌نگری و از طریق مدیتیشن تکنقطه‌ای، می‌فهمیم که ذهنمون واقعاً اون موجود ثابت که فکر می‌کردیم نیست. به جاش چیزی رو کشف می‌کنیم که بهش ذهن میمونی می‌گن، به خاطر طبیعت پرش افکارش. من دوست دارم انتقال از چندخدایی به یکتاپرستی رو مثل این اولین قدم مدیتیشن بدونم.

ولی مدیتیشن تو آرام کردن ذهن میمونی متوقف نمی‌شه. وقتی به حالت پایدارتر ذهنی به دست اومد، به سمت اهداف بعدی پیش می‌ریم. ممکنه تکنیک‌های پیشرفته‌تر رو برداریم و بفهمیم که بدنمون هم واقعاً اون موجود ثابتی که فکر می‌کردیم نیست. به جاش به جریان سیال انرژی رو کشف می‌کنیم، انرژی‌ای که به مرزهای بدن محدود نیست. یا ممکنه به مدیتیشن تبادلی مثل تکنیک تبتی به اسم تونگلن رو برداریم، که توش تجسم می‌کنیم همه نگرانی‌های یکی دیگه رو می‌گیریم و هر آرامشی که داریم رو در عوض می‌دیم. هدف این مدیتیشن‌های پیشرفته همیشه یکیه: حل کردن دیوار مطلق روباهامون بین خود نسیمون و بقیه لحظه. به همین شکل، دین نباید تو یکتاپرستی متوقف بشه. یکتاپرستی ممکنه جهان‌بینی آشوبناک چندخدایی رو متمرکز کنه، ولی هنوز کلی کار مونده. باید فراتر از یکتاپرستی به ترانس‌تئیسیم بریم. تو طول این کتاب، طبیعت موهوم به خدا که جدا از بقیه خلقت وجود داره رو دیدیم. برای اینکه خدای قادر مطلق که یکتاپرست‌ها ادعا می‌کنن می‌پرستنش واقعاً قادر مطلق باشه، مؤمن باید مفهوم به خدای جدا رو فراتر ببره. چطور کسی مفهوم به خدای جدا رو فراتر می‌بره؟ با یکی شدن با خدا. چطور کسی با خدا یکی می‌شه؟ با اعتراف به چیزی که همین حالا داره اتفاق می‌افته - که تو این لحظه به‌طور کامل هستی.

غیر-دوگانگی - تولد به دین جدید

خیلی از معنویت امروزی که قرار بوده جایگزینی برای دین سنتی باشه، تو قلبش یکتاپرسته. فقط خدا رو با مفاهیم دیگه جایگزین می‌کنه. بعضی از شماها با اصطلاح غیر-دوگانگی آشنا هستین. غیر-دوگانگی به مکتب فکریه که تو چند دهه اخیر تو غرب کلی طرفدار پیدا کرده. تعلیماتش از

بعضی از جالب‌ترین بخش‌های سنت‌های معنوی می‌آد. با هم، این تعلیمات غیر-دوگانه واقعاً دارن به چیزی مثل یه سنت معنوی مستقل تبدیل می‌شن.

مشکل اینه که خیلی از چیزایی که تو بازار معنوی به‌عنوان غیر-دوگانگی رد می‌شن، فقط تنوع‌هایی رو تم تماشاگرن که تو فصل اختصاصی به اون چهره زیبا ولی ناکامل خود باهاش آشنا شدیم. خود اصطلاح غیر-دوگانگی به خودی خود دردسر دعوت می‌کنه. ما رو وسوسه می‌کنه که چیزی رو که فراتر از جهان دوگانگی‌ها یا جهان شکل‌هاست بالا ببریم. تو دین‌های سنتی غربی، اون نقش قبلاً به خدا داده شده بود، ولی اون البته خیلی یه مرد دیروزه. خیابون‌ها عوض نمی‌شن، شاید فقط اسما، و تو خیلی از معنویت‌های پیشرو امروزی، خدا با کلماتی مثل شاهد، آگاهی، سکوت، هوشیاری، منشأ و غیره جایگزین شده. به این مفاهیم یه جایگاه پیش‌فرض نسبت به جهان دوگانه حس‌ها داده می‌شه، که اغلب به‌عنوان توهم دیده می‌شه.

اینجاست که همه‌چیز خراب می‌شه. معلم‌های این شکل‌های باور دینی آدمای بدی نیستن، و حالت‌هایی که راهنمایی می‌کنن به‌شون واقعین و اغلب تجلی‌های ناکامل زیبای این لحظه‌ان. ولی اگه بخوای طبیعت کامل واقعیت رو درک کنی، اونا اون نیستن. شاهد، منشأ، هوشیاری، سکوت، یا آگاهی بیرون از جهان دوگانگی‌ها وجود نداره. این دو موجودات وابسته به هم‌ظهورن. سکوت فقط در ارجاع به جهان پر سر و صدای دوگانگی شناخته می‌شه. Witness فقط نسبت به چیزی که دیده می‌شه وجود داره. منشأ و سرریزهایش یکن و همون، و همون کیستی تو. آگاهی و اون چیزی که ارزش آگاه‌ه یکن و همون، و همون کیستی تو.

شیفتگی با تماشاگر یا شاهد که خیلی از معنویت امروزی رو تحت سلطه داره، واقعاً شبیه تولد یه دین جدید. آدمای مختلف به حالت به اسم شاهد می‌رسن. به هم تأیید می‌کنن که این مقصد نهاییه. تأیید متقابل کمک می‌کنه به آروم کردن شک باقیمونده که شاید یه توقف دیگه دور گوشه منتظر باشه - فراتر از این حالت. نقشه‌های تثبیت‌شده تمرین‌ها برای رسیدن به شاهد به اشتراک گذاشته می‌شن و جدیداً ساخته می‌شن. حالا فقط باید یه شاهد ارشد تعیین کنیم، و می‌شه گفت جرم خلق یه دین متعارف دیگه با سلسله‌مراتب در حال ارتکابه. قاضی به اسم طبیعت واقعیت، ولی، تحت تأثیر قرار نمی‌گیره.

جایگزینی خدا با شاهد، آگاهی، سکوت یا هر چی که انتخاب کنیم، فقط به راه دیگه‌ست برای خود نسبی تا توهم جدایی اساسی رو نگه داره، فقط به نسخه ظریف‌ترش. جدایی‌ای که برای نگه داشتن خود وجود خود نسبی به‌عنوان به موجود مستقل لازمه. هر چی شدیدتر بیرستم یا ادعا کنم به به موجود بیرونی باور دارم، چه خدا باشه، چه شاهد، آگاهی، هوشیاری یا هر اسم دیگه‌ای که انتخاب کنیم، شدیدتر خودم به موجود جدا می‌شم - به خدای کوچیک به حق خودم به به جورایی. به عبارت دیگه، هر چی بیشتر ادعا کنم خدا/روح/حقیقت رو دوست دارم در حالی که باور به جدایی رو نگه می‌دارم، بیشتر در واقع خدا/روح/حقیقت همه‌گستر واقعی رو انکار می‌کنم.

ترنس‌دوالیتی - به رئالیژن جدید

و بعد، بالاخره، نمایش تموم می‌شه. همه برگ انجیرهایی که برای قایم کردن خودمون از خودمون استفاده کردیم، تکه‌تکه شدن. بازی کیهانی قایم‌موشک تموم شده. غیر-دوگانگی وقتی مفاهیمی مثل شاهد، آگاهی، سکوت یا اسم‌های دیگه برای به موجود که هنوز باور داره به جورایی از این لحظه جداست رو به کار می‌بره، آخرین برگ انجیره. برای کسایی که دید من رو درباره طبیعت واقعیت شریکن، پس به عقب‌نشینی منظم به ترنس‌دوالیتی پیشنهاد می‌دم. ترنس‌دوالیتی به سختی به دینه. فقط به فرضیه درباره طبیعت واقعیت بر اساس مشاهده اون واقعیت. فرضیه می‌گه که در نهایت هیچ جدایی اساسی بین ناظر، خود نسبی‌مون که تو این لحظه وجود داره، و مشاهده‌شده، بقیه این لحظه بی‌مرز که خود نسبی توشه، نیست. تنها نتیجه منطقی اون کمبود جدایی اینه که تو و من به‌عنوان این لحظه وجود داریم نه فقط توش. هرکی که برای انجام آزمایش مشاهده باز باشه، ممکنه حقیقت فرضیه رو درک کنه.

من ترجیح می‌دم به ترنس‌دوالیتی به‌عنوان به رئالیژن فکر کنم. به رئالیژن باید چند تا اصل داشته باشه، پس اینجا سه اصل ترنس‌دوالیتی رو می‌گم:

اصل # ۱ - ما به‌عنوان این لحظه وجود داریم - نه فقط توش.

اصل # ۲ - هیچ‌چیز فراتر از این لحظه وجود نداره.

این اصل برای جلوگیری از باور به به موجود که به جورایی فراتر از این لحظه بی‌نهایت گنجونده شده، موجوداتی که اسمایی مثل خدا، شاهد، آگاهی، هوشیاری، سکوت یا منشأ بهشون داده

شده.

اصل #۳ - خود نسبی فراتر می‌ره ولی تو خود مطلق گنچونده می‌شه.

سومین اصل به یکی از دلایل اصلی که من اصطلاح ترنس‌دوالیتی رو انتخاب کردم اشاره داره. ادای احترامیه به فیلسوف یکپارچه کن ویلبر و مفهومش: فراتر برو و در بر گیر. این مفهوم بهمون کمک می‌کنه از خطایی که اغلب تو جستجو پیش می‌آد جلوگیری کنیم، جایی که خود نسبی مورد تحقیر قرار می‌گیره یا حتی توسط هویت خود جدید انکار می‌شه. اگه من هویت تماشاگر یا شاهد، آگاهی یا سکوت رو بگیرم، خود نسبیم اغلب تو یه موقعیت خطرناک می‌مونه. عقلم ممکنه بفهمه که من یگانگیم. ولی اون خود نسبی مزخرف مدام تو زندگی کردن به این درک شکست می‌خوره. راه‌حل اغلب تو بالا بردن مطلق بالای نسبی، یا حتی کلاً انکار خود نسبی. "هیچ منی وجود نداره"، عبارتی که تو یه جمع معنوی خاص زیاد استفاده می‌شه. ممکنه برات مسخره به نظر بیاد، ولی تو بعضی محافل گسترده‌ست.

منطق خودش رو برای پشتیبانیش داره. خود نسبی اساساً جدایی قدیم درک شده که یه توهمه؛ پس برای جوینده منطقی به نظر می‌آد که کلاً دورش بندازه. در نهایت همچین تاکتیکی فقط یه حقه آخریه که خود نسبی بازی می‌کنه. هویت خود قدیمی که اغلب متمرکز رو بدن رو تسلیم می‌کنه و ادعا می‌کنه دیگه "من" نداره. همه این ژست‌ها از راحتی یه هویت خود جدید به‌عنوان یه مفهوم، مثل شاهد، آگاهی، هوشیاری یا سکوت، اجرا می‌شه. تو این مورد، خود نسبی ممکنه فراتر رفته باشه، ولی هنوز در بر گرفته نشده. معنویت از این نوع اغلب ممکنه یه حس الوهیت بهمون بده، ولی همچنین به شدت رو انسانیتمون فشار می‌آره. (در حالی که رویکردهای ضد-معنوی اغلب انسانیت رو بهمون می‌دن، ولی الوهیت ذاتیمون رو انکار می‌کنن).

ترنس‌دوالیتی به همه‌مون الوهیت کامل و انسانیت کاملمون رو می‌ده. حالا می‌دونیم کی هستیم - این لحظه بی‌مرز. خود نسبیمون یه بخش جدایی‌ناپذیر و خوشامد از اون لحظه‌ست. ممکنه بعضی وقتا گند بزنه، ولی اشکالی نداره. مستقر تو یه هویت خود جدید به‌عنوان خود مطلق، به‌عنوان لحظه به‌طور کامل، خود نسبی رو مثل یه مادر که بچه‌ش رو قبول می‌کنه، قبول می‌کنیم. مادر وقتی بچه‌ش می‌افته یا شکست می‌خوره، اونو طرد نمی‌کنه.

یه دلیل دیگه برای طرد نکردن بچه، خود نسبی، هست. می‌فهمیم که بچه به همون اندازه برای طبیعت واقعیت حیاطیه که مادر. یه مادر پیش‌فرض به بچه نیست. بدون مادر بچه‌ای نیست، ولی همچنین، بدون بچه مادری نیست، فقط یه مادر بالقوه. این دو موجودات وابسته به هم‌ظهورن، و ما هردوشونیم، مادر و بچه.

جامعه‌یکپارچه

ترنس‌دوالیتی به اشتراک گذاشتن این راز کی بودن واقعیمونه، کی بودن واقعی تو. من لذت زیادی از به اشتراک گذاشتن این راز آشکار با تو می‌برم چون پیامش یکی از شادیه، و امیدوارم تو هم اونو با روح‌های هم‌خون دیگه شریک شی. ولی این یه رئالیژنه، نه یه دین. آزاد باش که ویروس ترنس‌دوالیتیس رو به هرکی که ممکنه علاقه نشون بده پخش کنی، ولی همیشه یادت باشه که این درباره پرت کردن یه روایت درباره طبیعت واقعیت تو گلوئی آدمایی که نمی‌پرسن نیست. همچین کارایی مال باورهاییه که باید روشن سیمان ریخته بشه تا با اولین نسیم که طبیعت واقعیت به سمتشون می‌وزه، پرت نشن.

برای کسانی که می‌پرسن، ترنس‌دوالیتی می‌تونه حداقل دو تا کارکرد فوق‌العاده داشته باشه. تو سطح مطلق، ترنس‌دوالیتی یه جواب روشن به اون سؤال همیشگی می‌ده: من کیم؟ حالا جواب رو خوب می‌دونی: ما به‌عنوان این لحظه بی‌مرز وجود داریم - نه فقط توش. تو سطح نسبی، یه رئالیژن ترنس‌دوال یه جامعه برای اون روحایی فراهم می‌کنه که اتفاقی خود واقعیشون رو به یاد می‌آرن. من عاشق این نقل‌قول از بازیگر جیم کری‌ام، که معلومه به ویروس ترنس‌دوالیتیس مبتلا شده:

بعضی آدم‌ها به سوپر بول می‌رن - من سوپر بولم! من استادیومم، من دست‌فروشی بیرونم، من دلال کراک تو گوشه‌ام، من "همه‌چیزم، پایانی براش نیست، و خیلی هم لذت‌بخشه"

این به خوبی هر توضیحی از تجربه ترنس‌دوال که از استادای آسیایی که تو قرنی با سه رقم زندگی می‌کردن خوندم، توضیح می‌ده. ولی چی اون تجربه تو سوپر بول رو حتی لذت‌بخش‌تر می‌کنه؟ شریک شدنش با یه جامعه.

همچنین جامعه‌ای همچنین سفر رو برای افرادی که رو لبه برداشتن آخرین جهش ایمان تو مسیر درک طبیعت ترنس‌دوال واقعیت هستن، آسون می‌کنه. آموزش و داده‌های فرهنگی فقط بعضی از ابزارهای زیادی‌ان که به آسون کردن اون جهش کمک می‌کنن. یه جاذبه هوشیاری تو بازیه. به تو و من هردو کمک کرد که کم و بیش بدون تلاش خودمون رو بخشی از خانواده انسانی بدونیم، یه هویت که تو تاریخ هویت خود انسانی یه دستاورد خارق‌العاده‌ست. به همین شکل، یه جامعه ترنس‌دوال بالغ به انتقال از فقط شناسایی تو لحظه به شناسایی به‌عنوان لحظه برای جوینده‌های آینده خیلی آسون‌تر کمک می‌کنه.

تو این فصل یه کم با دین‌های سنتی نامهربون بودم، ولی این برای کم کردن از این واقعیت نیست که اونا همچنین گنجینه‌های ارزشمندی از بینش‌های انسانی رو نشون می‌دن. دید ترنس‌دوال با همه این سنت‌های معنوی سازگاره. اگه بخشی از همچنین سنتی هستی، پیشنهاد می‌دم بهش بچسب و فقط چند پینچ ترنس‌دوالیتی، مثل سه اصل، به مسیر معنویت خاص خودت اضافه کنی. همه سنت‌های معنوی دید ترنس‌دوال رو تو قلبشون دارن، و به کار بردن اصول تو جستجوی معنویت بهت کمک می‌کنه به باارزش‌ترین بخش‌های مسیر یا سنت خودت ضربه بزنی. تمرین معنوی تلف کردن وقت نیست. همون‌طور که گفته دُن می‌گه: بیداری یه تصادفه، ولی تمرین معنوی ما رو مستعد تصادف می‌کنه.

ترنس‌دوالیتی ۱۰۱ - ما این هستیم

بخش دوم - خود در خود

جفتی ساخته شده در بهشت

وظیفه‌ات این نیست که دنبال عشق بگردی، بلکه فقط باید همه موانعی که در درون خودت علیه آن ساخته‌ای را جستجو کنی»
«و پیدا کنی»

- رومی

ما رسید داریم

بعد از اینکه هویت خودم رو ارتقا بدم، چه اتفاقی برام می‌افته؟ یا برای تو، که البته خیلی مهم‌تره:
چه اتفاقی برای تو می‌افته؟ رعد و برق غرنده. اقیانوس‌های آتش. رنگین‌کمان‌های زنده.
پیش‌فرض‌های زیادی درباره این هست که درک طبیعت واقعیت چطور توسط جوینده
خوش‌شانسی که پیداکننده می‌شه، تجربه می‌شه. یکی از دوستانم یه نگرانی معمولی‌تر درباره
وجود بعد از درک مطرح کرد: «آیا یادم می‌مونه قبض‌هام رو به موقع پرداخت کنم؟» تعجب کرد.
حقیقت اینه که درک تو بخش آتش‌بازی حسابی کم می‌آره، و آره، هنوزم یادت می‌مونه قبض‌ها
رو پرداخت کنی. با این حال، خود نسبی از یه سری مزیت‌های خیلی جالب بهره‌مند می‌شه که

به راحتی درخشنده‌ترین رنگین‌کمان‌ها رو تحت‌الشعاع قرار می‌دن. اتحاد بین خود نسبی و خود مطلق واقعاً جفتی ساخته‌شده در بهشته.

قبل از اینکه به این سفر برای دیدن اینکه شناسایی به‌عنوان لحظه و نه فقط توش چطور روت تأثیر می‌ذاره بریم، باید تأکید کنم که این مزیت‌های خوشامد فقط تو قلمرو درک واقعی ترنس‌دواله. این آب‌ها برای هویت خودی که زیر پرچم جعلی ترنس‌دوالیتی قایق‌رانی می‌کنه تا از رنج فرار کنه، یا برای ادعای شادی و عشق به نفع هویت خود نسبی هنوزش قابل‌دسترسی نیستن. می‌تونیم خودمون رو گول بزنین، و شاید حتی تو گول زدن بقیه موفق بشیم، ولی نمی‌تونیم خودمون (خود مطلق) رو گول بزنین.

در بیماری و در سلامتی

تکه‌تکه کردن این لحظه بی‌مرز به هزینه داره: رنج به وجود می‌آره. در نهایت، تقریباً همه رنج‌ها به احساس ناکاملی خلاصه می‌شن. تو زمان‌های مختلف زندگی، مطمئن بودم که اگه فقط بتونم این زن یا اون خونه، بچه، درمان، مدرک، پول... روشنگری رو به دست بیارم، فهرستم ادامه داره، رنجم تموم می‌شد و شادیم کامل می‌شد. ولی افسوس، گیر کرده تو به هویت خود نسبی، هیچ‌چیز نمی‌تونه پرتگاه بین اون چیزی که فکر می‌کنیم هستیم و اون چیزی که واقعاً هستیم رو پر کنه. همه پول دنیا نمی‌تونه درد، زخم و رنج رو بخره. همه دستاوردهای معنوی یا همه زیبایی، قدرت و سکس هم به همین اندازه باندهای ناکافی برای زخمی‌ان که ما وسط یگانگی‌ای که هستیم پاره کردیم.

وقتی با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شیم که باعث رنجمون می‌شن، سعی می‌کنیم اون رنج رو با به کار بردن به عالمه تاکتیک بی‌پایان از بین ببریم. ممکنه با رنج روبه‌رو بشیم، ازش قایم بشیم، باهاش معامله کنیم، یا فقط بهش تسلیم بشیم. مشکل اینه که هیچ‌کدوم از تاکتیک‌هامون انگار جواب نمی‌دن - حداقل نه تو درازمدت. حتی ممکنه خودمون رو کامل بی‌حس کنیم تا این‌قدر درد نکشیم، ولی همچین رویکرد بی‌حسی به زندگی واقعاً یکی از بدترین رنج‌هاست. تسلیم شدن به باز بودن که بهمون اجازه می‌ده زیبایی کامل زندگی رو بگیریم، درمان واقعی رنج نیست.

تو طول این مبارزه‌مون علیه رنج، به نقطه کور برای هویت خودمون نگه می‌داریم. ناخودآگاه فرض می‌کنیم که به هویت خود نسبی - هرچند ظریف - همون چیزیه که در نهایت هستیم. مجهز به همچین هویتی، خود روشمون برای پیش بردن این چیز به اسم زندگی به‌طور اجتناب‌ناپذیری همون رنجی رو به وجود می‌آره که بعدش برمی‌گردیم و ادعا می‌کنیم ارزش متنفریم.

گفتن اینکه به ارتقای ترنس‌دوال تو هویت خود رنجت رو شفا می‌ده چون همه مشکلات رو حل می‌کنه، اشتباهه. نزدیک‌تر به حقیقت اینه که بیشتر مشکلات رو حل می‌کنه. حل می‌کنه، چون اکثریت قریب به اتفاق مشکلاتمون دور این می‌چرخه که خود نسبی چطور می‌تونه به جهان از اشیای بیرون رو به شکل بقیه محتوای لحظه کنترل کنه.

تو زندگی روزمرمون با به رژه بی‌پایان از انتخاب‌ها روبه‌رو هستیم. می‌خوایم این اتفاق بیافته تا شاد بشیم، و قطعاً می‌خوایم از اون اجتناب کنیم تا رنج نکشیم. فهرست این آرزوهایمون ممکنه به روابط خانوادگی، به کشمکش‌ها تو زندگی عاشقانه‌مون، به مسائل سلامتی ربط داشته باشه... امکانات بی‌پایان. مشکل اینه که همه آرزوهایمون، هر چی که باشن، همیشه دور به ثابت می‌چرخن، یعنی هویت خود نسبیمون.

وقتی این ثابت - هویت خود نسبی - که این جهان رنج دورش می‌چرخه رو ارتقا بدیم، همه رنجی که به همچین درک ناکاملی از خود ربط داشت غیبش می‌زنه. این شامل اکثریت عظیم رنجی که تو زندگی روزمرمون تجربه می‌کنیم می‌شه. بیشترش به موقعیت‌یابی، نقشه‌کشی و بازنمایی هویت خود نسبیمون نسبت به بخش‌های عظیمی از لحظه‌مون که نمی‌تونیم تو هویت خودمون جا بدیم، مربوط می‌شه.

یه سگ که تو خیابون راه می‌ره، محکومه هر تک‌تیر چراغ‌برقی که رد می‌کنه رو بو بکشه. کاملاً همه‌چیز می‌تونه نقش آهن‌رباهای غیرقابل‌مقاومتی رو برای اون سوراخای بینی که به سگ بهشون وصله بازی کنه؛ هر گوشه خیابون، هر توده زباله، کارت ویزیتای معطر که سگای دیگه جا گذاشتن. بعد از بازرسی اولیه بینی، شیء مورد نظر ممکنه به دوز آب مقدس از طریق پاشیدن به کم آب پاهایی دریافت کنه. یا سگ ممکنه انتخاب کنه که بینش رو بالا بیره، فشار بده، و به آژیر

بعدی تیر چراغ برق گوش بده. بو بکش، بعد بپاش یا فشار بده، آیین اجباریه، این چیزیه که یه سگ می‌کنه - چیزی که هست.

به شکلی نه چندان متفاوت، ما محکومیم به بقیه لحظه به همین شکل ربط پیدا کنیم تا وقتی که باور داریم ذاتاً ازش جدااییم. کاملاً هر چیزی که تو لحظه پیداش می‌شه باید نسبت به درک ناکاملمون از خودمون دیده و تفسیر بشه. بعد یکی از مفاهیم بی‌شمارمون رو به کار می‌بریم تا خوشمون بیاد یا نه، تأیید کنیم یا نه، بخندیم یا گریه کنیم - بپاشیم یا فشار بدیم - در واکنش به هر شیء یا رویدادی که اونجا تو جریان بی‌پایان تیرهای آگاهی پیداش می‌شه. با گذر سال‌ها، ما به بوکش‌های کارآمدتری تبدیل می‌شیم. تقریباً بدون فکر کردن، روتینمون رو اجرا می‌کنیم. این چیزیه که یه هویت خود نسبی می‌کنه و هست.

تا وقتی که از جدایی مطلق وجودمون مطمئنیم، این روش عمل سرنوشت‌مونه. این روش برخورد با زندگی رنج اضافی به وجود می‌آره. ما البته توانایی فوق‌العاده تمیز دادن بین اشیا رو نقد نمی‌کنیم. مشکلات وقتی پیش می‌آدن که چوب اندازه‌گیری که همه اشیا و رویدادها رو باهاش قضاوت می‌کنیم - یعنی هویت خودمون - نادرست، ناکامل و ناسازگار با طبیعت واقعیه. و چون چوب اندازه‌گیرمون اشتباهه، طبیعتاً قضاوت‌هامون و انتخاب‌هایی که بر اساس تمیز دادن‌هامون می‌کنیم هم رنج می‌برن. همون تصمیم‌هایی که قرار بود بهمون کمک کنن از رنج دوری کنیم، ممکنه رنج بیشتری به وجود بیارن. آخر روز، ما بی‌پایان زندگی خودمون و بقیه رو پیچیده می‌کنیم. چند سال پیش، کتاب "راز" نوشته روندا برن موفقیت جهانی عظیمی داشت. فرض کتاب این بود که ما می‌تونیم با تفکر مثبت بر اساس قانون جذب، شادیمون رو زیاد کنیم. من به توانایی‌مون برای تأثیر گذاشتن رو واقعیت خودمون شک ندارم. دلیلی هست که فلسفه تبتی به ذهن به‌عنوان جواهر برآورده‌کننده آرزوها اشاره می‌کنه. با این حال، می‌دونم که "راز" و بیشتر کتاب‌های خودیاری دیگه اون بیرون نمی‌تونن شادی پایداری که دنبالشیم رو بهمون بدن. این رو می‌دونم چون درک ناکافی‌ای از خودی که قرارن کمکش کنن دارن. اگه تعریف خود ناکامل یا کاملاً اشتباه باشه، چطور می‌تونیم به این وسایل اعتماد کنیم که اون خود رو به مقصد دلخواه‌مون، شادی،

برسونن؟ نمی‌تونیم. وقتی سرنخی از طبیعت آرزوپرداز نداریم، حتی ممکنه توصیه خوبی باشه که مراقب باشیم چی آرزو می‌کنیم.

مطمئنأً بعضی از مشکلات قبلی‌مون حتی بعد از ارتقا هم ممکنه بمونن، ولی حتی اون مشکلات هم بعد از اینکه هویت خودمون با طبیعت واقعیت هم‌تراز بشه، یه طعم کاملاً متفاوت و خیلی کمتر فوریت پیدا می‌کنن. هویت خودمون نه‌تنها درکمون از جهان اطرافمون رو رنگ می‌ده. ما و جهانی که درک می‌کنیم در نهایت دو روی یه سکه‌ان.

متوجه شدی چطور همون پیاده‌روی تو یه خیابون آشنا طعم‌های کاملاً متفاوتی می‌گیره؟ یه روز همه آدمایی که تو راهت رد می‌کنی با شکوه و زیبا به نظر می‌آن. روزهای دیگه همه‌شون خاکستری و غمگین به نظر می‌آن، و بدبخت‌تر از همه: اون که سعی داره از نگاهت تو انعکاس ویتربن مغازه دوری کنه. یه روز، همه ساختمونایی که رد می‌کنی توسط یه معمار چیره‌دست طراحی شدن، پس‌زمینه کاملی برای روز کاملت می‌سازن. روز بعد همون سازه‌ها توده‌های بتنی بدشکل و تهدیدآمیزن. یه روز بارون ریز یه دوش بهشتی شاداب‌کننده‌ست. روز بعد یه توهین مرطوب شخصیه. به عبارت دیگه: ما کی هستیم، همون چیزیه که می‌بینیم.

به‌عنوان جوینده‌های معنوی، ما مستعد یه مورد خاص از دید تار هستیم. تا حدی محدودیت‌هایی که تو یه هویت خود نسبی ساخته شدن رو دیدیم، ولی هنوز کاملاً به خود مطلق‌مون - این لحظه به‌طور کامل - وصل نشدیم. یه پامون محکم تو یه هویت خود نسبی در حال پوسیدن کاشته شده، در حالی که پای دیگه‌مون یه قدم جلو گذاشته و حالا خودش رو یه جایی تو ناشناخته‌ها پیدا کرده. این دو جای پا به جهت‌های مخالف می‌کشن و درکمون با کشیدگی‌های ناشی ارزش خراب می‌شه.

به‌عنوان یه پدر، یه چیز دردناک‌تر از رنج خودت هست، و اون رنج بچه‌اته. داستان‌های زیر از دو باری که دخترم مریض شد ممکنه کمک کنه روشن بشه که یه ارتقای ترنس‌دوال تو هویت خود چطور رویکردمون رو به رنج عوض می‌کنه.

داستان اول از وقتی که دختر کوچیکم ویتوریا فقط چهار هفته‌ش بود، تب کرد و بردیمش پیش دکتر. اون یه سری آزمایش گرفت و نگران بود که شاید مننژیت گرفته باشه. ویتوریا رو سریع به بیمارستان بردیم تا آزمایش‌های بیشتری بکنن ببینن حدس دکتر درست بوده یا نه. یه لحظه مجبور شدم سر دخترم رو نگه دارم در حالی که بیست قطره مایع از ستون فقرانش می‌کشیدن. این یه روش دردناکه، و هر ثانیه دیدن بچه کوچیکم که همچین دردی رو تحمل می‌کنه قلبمو می‌شکست.

بعد از عمل، به من و مادر ویتوریا گفتن دو ساعت صبر کنیم تا نتایج آزمایش آماده بشه. اون چند ساعت خیلی طولانی بودن. اون موقع هنوز خودم رو اساساً جدا از بقیه لحظه تصور می‌کردم. یه سری اتفاقات از اون اتاق انتظار یادم می‌آد که فکر می‌کنم بعضی از جنبه‌های سست‌تر همچین هویت دوگانه‌ای رو نشون می‌ده. اول، البته فکرای معمولی بودن: چرا این داره براش اتفاق می‌افته؟ چرا این داره برای من اتفاق می‌افته؟ یه معامله سخت هم در جریان بود: اگه بذاری حالش خوب بشه قول می‌دم آدم بهتری باشم، تو دلم به هرکی که ممکن بود مسئول این ماجرا باشه قسم خوردم.

برای بدتر کردن اوضاع، به خاطر اتفاقات پراسترس روز، هیچی نخورده بودم. یه لحظه گرسنگی بهم زد، و ذهنم از نگرانی درباره شاهزاده‌م به فکر غذا رفت. بعد از یه مدت کوتاه، یه صدای درونی شروع کرد: چه پدر افتضاحی هستی! دخترت داره برای زندگیش می‌جنگه، و تو داری به غذا فکر می‌کنی؟ همچین اتهاماتی علیه خودم توسط خودم مطرح شد. یه کم بعد به مادر ویتوریا نگاه کردم. به دلیلی تو اون لحظه خیلی برام جذاب بود، و شروع کردم به خیال‌پردازی درباره سکس. باز کلانتر درونی سوار اسب بلندش شد: واقعاً؟ زندگی دخترت تو خطر، و تو داری به سکس فکر می‌کنی؟ چه جور هیولایی هستی؟ این‌جوری ست روش‌های اسکیزوفرنیک یه هویت خود نسبی. باید بگم این فکرای غذا و سکس نگاه‌های کوتاهی بودن. بیشتر وقت نگران سلامتی دختر کوچیکم بودم. ویتوریا خوب شد. معلوم شد یه هشدار اشتباه بوده.

داستان دوم تقریباً یه سال بعد اتفاق افتاد، وقتی دخترم دوباره با یه بیماری جدی روبه‌رو شد. خانواده کوچیکمون اون موقع تو برزیل زندگی می‌کرد، و یه بعدازظهر آخر اکتبر، ویتوریا تبش مدام

بالا تر می‌رفت. وقتی روز به شب تبدیل شد، بدنش انگار تو آتیش بود، پوست رنگ‌پریده‌ش به خاکستری تبدیل شده بود، و لباس آبی شده بودن. وقتی دمای بدنش رو چک کردم، بالای ۱۰۵ درجه بود. فوراً درخواست ماشین به بیمارستان کردم. وقتی ماشین رسید و خم شدم تا دختر کوچیکمو بلند کنم، بدن کوچیکش همزمان سفت و پرتپش بود. تو صندلی مسافر ماشین که به سمت بیمارستان می‌رفت، ویتوریا رو پام بود. بدنش هنوز سفت بود، چشماش به بالا چرخیده بود. کف رو دهنش بود. هیچ ایده‌ای نداشتم چه اتفاقی برای شاهزاده کوچیکم داره می‌افته، ولی یه حس خیلی واقعی و شوم بود که ممکنه واقعاً همون‌جا تو بغلم بمیره.

وقتی به بیمارستان نزدیک شدیم، از یه میدان ترافیک رد شدیم. بعضی نویسنده‌های کتابایی مثل این می‌گن درک طبیعت واقعیت یه فرآیند تدریجی بوده. بقیه ادعا می‌کنن لحظه دقیق رو که حقیقت نهایی براشون روشن شده می‌دونن. ولی مطمئنم هیچ‌کدومشون درک رو تو یه میدان ترافیک تجربه نکردن. این چیزیه که برای من اتفاق افتاد.

حالا، تو این نقطه از زندگیم همه تلاش‌های معنویم رو دور ریخته بودم. بعد از سال‌ها جوینده مشتاق بودن، تصمیم گرفته بودم کنار بکشم. بعد از حس‌های اولیه بالا رفتن که از بینش‌های معنوی به دنیا اومده بودن، حس می‌کردم زندگیم به‌عنوان جوینده فقط داره منو پایین می‌اره. وقتی ویتوریا به دنیا اومد، کلاً از واگن جستجو پریدم پایین. دیگه نه مدیتیشن، نه خوندن ادبیات معنوی، نه تأمل درباره طبیعت واقعیت. همه اونو با تمرکز تک‌ذهنی رو عوض کردن پوشک عوض کردم.

برگردیم به داستان. وقتی داشتیم از اون میدان ترافیک دو بلوک تا بیمارستان رد می‌شدیم، سرمو چرخوندم تا از پنجره باز صندلی مسافرم بیرون رو نگاه کنم. درست همون‌جا و همون لحظه، جوهر همه تعلیمات معنوی‌ای که قبلاً باهاشون کلنجار رفته بودم رو فهمیدم. فهمیدم که نه داخله نه بیرونی - که این لحظه همونه. که این لحظه هیچ مرزی نداره، و همون کیستم - کیستیم. یه تغییر تو هویت خودم اتفاق افتاد.

به بیمارستان رسیدیم، و تجربه نمی‌تونست از داستان اولی که بهت گفتم متفاوت‌تر باشه. این بار هیچ حس قربانی موقعیت بودن نبود. نه چرا این داره براش اتفاق می‌افته یا برای من. من خود موقعیت‌ها بودم، تو اون لحظه موقعیت‌های خیلی جدی. نه با موجودات نامرئی ناشناخته‌ای که مسئول ماجرا بودن معامله می‌کردم. تمرکز رو چطور خود نسبیم می‌تونست بیشترین کمک ممکن رو به دخترم و کادر پزشکی بده بود. به غذا یا سکس فکر نکردم، ولی اگه همچین فکرای پیش اومده بود، اونم اشکالی نداشت. فقط فوراً به‌عنوان صدای جنبه‌های خاصی از خود نسبیم شناخته می‌شد، خودی که فراتر رفته و بعد تو هویت جدیدم گنجانده شده بود.

تو اون شب طولانی و خیلی سخت، صدای دوگانه سعی کرد یه بار دو بار راهش رو به تصویر برگردونه. این بار منو متهم نمی‌کرد، بلکه سعی می‌کرد با به دست آوردن یه سری امتیاز دوباره پشت فرمان هویت خود بشینه؛ عالی‌ه، نه؟ گفت. تو کردی. ما کردیم. طبیعت واقعیت رو درک کردیم! چقدر عالی‌ه؟ ولی دیگه دیر شده بود. من پیش‌فرض‌های جعلی همچین روش تفکر اسکیزوفرنیکی رو دیده بودم. همون‌جا و همون‌موقع، و تو سال‌هایی که دنبالش اومد، اون صدای دوگانه قدرتش رو از دست داد. هنوزم گاهی دوباره پیداش می‌شه، مطمئنم همیشه همین‌طور می‌مونه. مثل موج‌های دوباره سر بلند کرده یه موج عظیم قدیمیه. با این حال، برای چیزی که هست شناخته می‌شه، و می‌بینم که با خوشامد گفتن حتی به این صدای شاهد به تمامیتی که هستم، خیلی زود علاقه‌ش رو از دست می‌ده. دنبال موقعیت سگ برتر تو سلسله‌مراتب هویت می‌گرده، و وقتی می‌فهمه که اون اتفاق نمی‌افته، معمولاً آروم با دمش بین پاهاش غیبش می‌زنه.

ویتوریا دوباره از بیماریش خوب شد. از تشنج تب رنج می‌برد. یه ناراحتیه که ترسناک به نظر می‌آد، ولی خوشبختانه بیشتر پارس می‌کنه تا گاز بگیره، و تا صبح روز بعد حالش خیلی خیلی بهتر شده بود.

دوست داشتم این دو داستان رو باهات شریک کنم چون فکر می‌کنم نور جالبی رو موضوع رنج می‌ندازن. اگه هویت خودت رو از تو لحظه به‌عنوان لحظه ارتقا بدی، همه رنج‌ها تموم نمی‌شن. نه برای خود نسبت، نه برای عزیزانت، نه برای بقیه لحظه‌ای که احاطه‌ات کرده. حتی بعد از ارتقات

هم کلی رویداد غم‌انگیز تو زندگیت تجربه می‌کنی. شناسایی به‌عنوان این لحظه به‌طور کامل به سرتال فکری نیست که برای مصون کردن از به جهان شرور و نابخشودنی اون بیرون طراحی شده باشه. برعکس، ارتقای هویت خودت رو به همه محتوای این لحظه حساس‌تر می‌کنه. شدیدتر از همیشه اشک‌ها، غم و همه عوارض جانبی دیگه این چیز به اسم زندگی رو تجربه می‌کنی. ولی آزاد شده از سلطه انحصاری هویت خود نسبی، نگاهت به رنج کاملاً عوض می‌شه. دیگه به‌عنوان به آدم اینجا که توسط رویدادهای شوم اون بیرون تهدید می‌شه شناخته نمی‌شی. هنوزم موج‌های عظیمی رو دریای زندگی بالا می‌رن، ولی دیگه تهدید به شکستن روت نمی‌کنن. تو اون موج‌ها هستی، و مهم‌تر، تو همچنین اقیانوس عمیقی هستی که حتی عظیم‌ترین موج فقط به موجک کوچیکشه. حالا آزادی که گرد و غبار (و کاغذ رنگی) رو از شونه‌هات تکونی بدی و بی‌ترس به سمت جهان بری.

یه هویت خود نسبی به هر موقعیتی با ترس واکنش نشون می‌ده. یا میل. یکی از دو تا. بعد از ارتقای نهاییت، دیگه دنبال فرار از رنج با رفتن به اون جاده دودویی که درد فقط بیشتر می‌شه نمی‌گردی. این به این معنی نیست که از موقعیت‌های پیش رو دوری می‌کنی. اصلاً. بعد از ارتقا، به‌عنوان کل موقعیت شناخته می‌شی. تو چشمات نگاه کن، کامل وارد موقعیت شو. و به اندازه‌ای که موقعیت نیاز به راه‌حل داره، راه‌حل از نقطه دید جدیدت، از درون، خودش رو نشون می‌ده.

وقتی واقعاً عمل لازم باشه، عمل می‌کنی، و از ته دل عمل می‌کنی. ولی خیلی وقتاً می‌بینی که راه‌حل به مشکل دیده‌شده اصلاً تو عمل نیست. در حالی که یه هویت خود جدایی خیالی مدام به خودش و دیگران درد وارد می‌کنه و سعی می‌کنه کشتی مادر هویت خود رو تو یه کیهان غریبه و بالقوه تهدیدکننده اون بیرون هدایت کنه، خود ارتقا یافته می‌فهمه که راه‌حل مشکلاتش اغلب تو نکردنه. نه اینکه بیکار بشی، یا از همه عمل‌ها خودداری کنی، بلکه دیگه قربانی‌های اساساً بی‌معنی رو روی محراب خدای خود نسبی نکنی. خدایی که چاق‌تر و چاق‌تر می‌شه، ولی هیچ‌وقت راضی نمی‌شه.

آیا برای من، خانوادم، دوستانم، مردمم خوبه؟ هنوزم بعد از اینکه هویت خودت رو از تو لحظه به عنوان لحظه ارتقا بدی این ملاحظات رو می‌کنی، ولی دیگه برده‌شون نیستی. دیگه خودکار هر وقت کسی یا چیزی به رشته‌های ترس و میل که لایه‌های مختلف یه هویت خود نسبی رو کنترل می‌کنن دست بزنه، نمی‌پری. ارتقای هویت خود واکنش رو با عمل جایگزین می‌کنه.

ما درباره رنج به عنوان یه مشکل حرف زدیم، ولی رنج همچنین می‌تونه یه هدیه بزرگ و یه آسان‌کننده برای رشد باشه. ورود یه زندگی جدید یه مثال ستاره‌ای از قدرت‌های تحول‌بخش رنجه. تو دوران بارداری، مادر آینده معمولاً سه فاز رو رد می‌کنه. فاز اول حدود دوازده هفته اول بارداری طول می‌کشه. بدنش داره با کلی تغییر سازگار می‌شه، و از تهوع و ناراحتی‌های جسمی دیگه رنج می‌بره. وقتی این تغییرات گنجونده شدن، مادر آینده وارد یه فاز خوشایند می‌شه. با بدن و هویت جدیدش راحت، و خیلی از مادرها به این فاز با علاقه خاصی نگاه می‌کنن. با این حال، این خوشی تموم می‌شه. هفته‌های آخر بارداری دوباره خیلی ناراحت‌کننده‌ان. ناراحتی زن رو برای چیزی که در پیشه آماده می‌کنه. و بعد، در نهایت، برای اینکه زن مادر بشه، باید از بعضی از بدترین دردهای جسمی قابل‌تصور رد بشه. آخر این رنج، یه خود جدید منتظره. نه تنها برای مادری که یه تغییر عظیم تو خود نسبیش تجربه می‌کنه، بلکه به شکل یه خود نسبی بچه جدید.

الان تو زندگیت یه سری حس رنج داری؟ حتی اگه کامل از شناسایی تو لحظه به شناسایی به عنوان لحظه ارتقا ندی، سعی کن تصور کنی اگه این لحظه به‌طور کامل خود واقعی‌ات باشه چه حسی داره. اون چطور رو رنجی که داری می‌ری تأثیر می‌ذاره؟ شاید کامل غییش بزنه؟ یا شاید رنج غییش نمی‌زد. شاید یه عزیز داره از بیماری جدی رد می‌شه. شناسایی به عنوان لحظه اون بیماری رو به‌طور معجزه‌آسا شفا نمی‌ده. ولی مطمئنم شناسایی به عنوان کل لحظه و نه به عنوان قربانی موقعیت‌ها درکتو از چیزی که داره اتفاق می‌افته عوض می‌کنه، و توانایی‌ات برای مراقبت از اون آدم دیگه رو تو این فرآیند خیلی بهتر می‌کنه. اگه بیماری خودت باشه، ممکنه واقعاً خودت رو شفا بدی. یادت باشه شفا لازم نیست یه چیز جادویی، یه درمان فوری باشه. می‌تونه یه فرآیند آهسته به سمت سلامتی باشه، فرآیندی که با ارتقای هویت خودت باز می‌شه. شفا واقعی، به هر حال، همیشه تو کامل شدن پیدا می‌شه.

وقتی با آدما حرف می‌زنم، می‌شنوم یا درباره کسایی که طبیعت واقعیت رو درک کردن می‌خونم، شگفت‌زده می‌شم که چقدر از این داستان‌ها به ماشه تروماتیک دارن. افسردگی، بیماری به عزیز یا به بحران وجودی می‌تونه راهی برای مجبورت کردن به گرفتن به هویت خود گسترده‌تر باشه. به قول شاعر عارف رومی: "زخم جاییه که نور واردت می‌شه." هرچند این ممکنه درست باشه، امیدوارم این کتاب قطره‌ای تو موجی از معنویتی باشه که درک طبیعت واقعیت رو برای جوینده‌ها بدون نیاز به همچین ماشه‌های تروماتیک آسون‌تر کنه. با این حال، به ارتقا تو هویت خود به‌طور اجتناب‌ناپذیر با به مقدار درد همراهه. به قول جراح قرن نوزدهم، زیست‌شناس و برنده جایزه نوبل، الکسیس کارل: "انسان نمی‌تونه بدون رنج خودش رو بازسازی کنه، چون هم مرموره و هم مجسمه‌ساز."

برای عشق ورزیدن و گرامی داشتن

بیایم برای حالا با رنج خداحافظی کنیم. اون طرف به تغییر ترنس‌دوال تو هویت خود، به شادی عمیق‌تر از چیزی که تا حالا خواستی منتظرته. نه به این خاطر که به هویت خود ترنس‌دوال این شادی رو خلق می‌کنه، بلکه چون دیگه رنج خلق نمی‌کنه، و وقتی گل توهم هویت خود نسبی ته‌نشین می‌شه، به شادی شگفت‌انگیز عمیق معلوم می‌شه که حالت طبیعی‌مونه.

بیگانگی و ترس از مرگ دلایل رایج رنج انسانی‌ان. انجیل مادی‌گرایی ما رو به گره‌های جدا و منزوی تو به کیهان غریبه تبدیل می‌کنه. هیچ جریان واقعی یا درکی بین تو و گره‌های دیگه فراتر از چند لحظه گذرای منافع مشترک نمی‌تونه باشه. مطمئناً جای تنهاییه. ارتقای هویت خودت تو رو بی‌درز به پارچه مشترک این لحظه می‌بافته. پایان بیگانگیه، چون هیچ‌چیز برای اون که واقعاً هستی غریبه نیست. تو زندگی، همه‌ش، همه‌وقت، هیچ‌چیز تو این لحظه‌ای که هستی کم نیست. نه اینکه واقعاً به چیز یا دو تا کم باشه که تو با شکوه معنویت بهش چشم‌پوشی

می‌کنی. نه، به معنای واقعی هیچ‌چیز کم نیست. وقتی تو همه‌چیزی، چی می‌تونه غایب باشه؟ تو کاملی. خود نسبی به بیان کامل از این کاملیه. خود نسبی خودت، و مال همه دیگه هم. وجود خودهای نسبی به اشتباه الهی یا به گند تکاملی تو مقیاس کیهانی نیست. تو مقدسی، و همه‌کس و همه‌چیز دیگه هم همین‌طور. خود نسبت هیچ‌وقت مطلقاً از همه اون خودهای جدا

دیگه یا بقیه محتوای این و هر لحظه جدا نیست. بلکه، ما همه صمیمی‌تر از هر چیزی تو جهان مادی‌گرای دوگانگی به هم وصلیم. این پایان تنهاییه. خود نسبی هیچ‌وقت تنها نیست.

ترس از مرگ، که روان‌شناسا بهمون می‌گن ریشه خیلی از رنج‌هاست، با یه ارتقای ترنس‌دوال فلج می‌شه. شناسایی به‌عنوان لحظه و نه فقط توش یعنی بالاخره وقتش رسیده که شروع به زندگی کنی و مرگ رو متوقف کنی. چون این لحظه‌ای که هردومون هستیم هیچ‌وقت زاده نشده و هیچ‌وقت نمی‌میره. فقط همیشه هست. برای اینکه مرگ ممکن باشه، این لحظه باید جایی برای مردن داشته باشه - چیزی فراتر از خودش. ولی هیچ‌چیز فراتر از این لحظه وجود نداره. هر چی ظاهر می‌شه خودکار گن‌جونده می‌شه. که یعنی تولد یه برکت به اسم تنهایی مطلق. خود مطلق همیشه مطلقاً تنه‌است. سخته توصیف شادی دونستن اینکه هیچ‌چیز مطلقاً بیرون از خود واقعی‌ات نیست. هیچ‌چیز تهدیدش نمی‌کنه، حتی مرگ. شادی ترنس‌دوال پس، دونستن اینکه خود نسبی هیچ‌وقت تنها نیست - و دونستن اینکه خود مطلق همیشه تنه‌است.

دیگه چی می‌شه درباره شادی اعتراف به هویت به‌عنوان لحظه - نه فقط توش - گفت؟ خب، می‌تونیم سرنخ‌ها رو تو آرمان‌هایی که تو جهان دوگانگی‌ها دنبالشونیم پیدا کنیم. همه این آرمان‌هایی که خودهای نسبی باهاشون کلنجار می‌رن، مثل عشق، آزادی، امنیت، زیبایی و طول عمر، فقط تقلیدهای کم‌رنگی از ویژگی‌هایی‌ان که بدون تلاش تو خود مطلق ذاتین. مثل پژواک‌های یه خاطره که کامل گم نشده. زمزمه‌های یادآوری از خود به خود، که ما رو به خونه راهنمایی می‌کنن. آزادی وقتی کامله که به‌عنوان خود مطلق - این لحظه بی‌نهایت و ابدی - شناخته شی، چون هیچ مرزی نیست. زیبایی همه‌جاست وقتی همه‌جا خداست. امنیت وقتی تضمین می‌شه که هیچ‌کس بیرون از تو برای تهدیدت نباشه. زندگی ابدی مال توه چون این لحظه‌ای که همه‌مون هستیم هیچ‌وقت زاده نشده و هیچ‌وقت نمی‌میره.

ما این آرمان‌های مشترکمون رو به خاطر می‌آریم چون هرچند خودمون رو موجودات مطلقاً جدا می‌دونیم، البته واقعاً هیچ‌وقت این‌جوری نیست. با این حال، این آرمان‌ها تا وقتی توهم این رو که خود نسبی همه چیزیه که هستیم نگه داریم، هیچ‌وقت درک نمی‌شن. هر چی بیشتر بدون درک

واقعی طبیعت واقعیت برای آزادی تلاش کنیم، بیشتر انگار ازمون دور می‌شه. کشتن به اسم عشق، شکست نهایی خود نسبی آرمان‌گراست.

برجسته‌ترین بین همه آرمان‌ها مون البته عشقه. این قلدر خشن همه‌مون رو از گردن می‌گیره. ما رو به آسمون پرت می‌کنه قبل از اینکه بی‌رحمانه دوباره پایین بکشمون. کمرمون رو به زانوی نوک‌تیزش می‌ده. عشق ما رو اونجا تو جوب، بی‌پناه، جا می‌ذاره، در حالی که اقیانوس‌های نمک رو تو زخم‌های باز قلبمون می‌ریزه. یه کم برای تفریح لگدمون می‌زنه. قبل از اینکه دوباره بلندمون کنه. آرومون می‌کنه و ما رو به چرخ‌وفلک‌های گیج‌کننده می‌بره. مثل سیاره‌ها، ما هم نادانسته به جلو می‌چرخیم. تا یه مشت مکنده به ناحیه قلب، هر هوایی که برای نفس کشیدن داشتیم رو خالی کنه. دوباره، ما رو فریب می‌ده که بلند شیم، و ما با تردید، قدم به قدم محتاط، موافقت می‌کنیم. فقط برای اینکه ایمونمون به عشق با یه خنجر خائنانه تو پشت وقتی کمتر انتظارش رو داریم برای همیشه صاف بشه. خلاصه: چطور می‌شه عشق رو دوست نداشت؟ عشقی که بین دو هویت خود نسبی اتفاق می‌افته، یه برخورد زیبا و ناخودآگاه با طبیعت واقعیه. یه وقتی اواسط دهه نود، خودم رو تو یه موقعیت خطرناک پیدا کردم. خبر خوب این بود که تو رابطه با زنی بودم که دیوانه‌وار عاشقش بودم. خبر بد این بود که این زن اون روزها اون طرف سیاره، تو بالی اندونزی، وقتش رو می‌گذروند. ارتباطات اینترنتی اون روزها هنوز بدترین گزش رابطه‌های راه دور رو کم نکرده بود، و یه شب خودم رو واقعاً از دلتنگی مریض دیدم. از اون دلتنگی یه شعر به وجود اومد:

من موج بودم / بی‌وقفه پرسه می‌زدم / ترسناک و کف‌آلود

همیشه دور / خارج از دسترس

تو بودی / ساحلم

من اقیانوسم / بازیگوشانه اوج می‌گیرم / آرام و در استراحت

هرگز تزلزل نمی‌کنم / هرگز نمی‌لغزم

تو هستی / آبم

وقتی این شعر رو می‌نوشتم، هیچ علاقه‌ای به معنویت نداشتم، ولی با نگاه به گذشته، واضح که فراتر از ابراز عشق از به مردی که دلتنگ این زن شگفت‌انگیز بود، موج تو شعر همچنین استعاره‌ای برای خود نسبی؛ اقیانوس برای خود مطلق.

با این حال، در حالی که قطعاً نقاط مشترکی بین عشق بین دو خود نسبی و درک طبیعت واقعیت وجود دارد، تفاوت‌ها خیلی گسترده‌ترن. مستقر تو به هویت خود ارتقا یافته، تمرکز من رو به تنها به یکی از بی‌شمار اشیای دیگه موجود تو این لحظه بی‌مرز - شیء‌ای که حالا ادعا می‌کنیم عاشقشیم - تغییر می‌دیم. عشق بین دو نفر تو بهترین حالتش به دو نفره تقریباً بی‌مرزه. ولی عشق ارتقا یافته به ماجرای بی‌مرز - نه دو نفره‌ست. ترنس‌دوالیتی به عشقت اجازه می‌ده بدون تلاش به این لحظه بی‌پایان به‌طور کامل جریان پیدا کنه. وقتی تشخیص ترنس‌دوال وجود من رو پر می‌کنه، همچنین می‌فهمیم که این به خاطر فرآیندی نیست که هویت خود جدید من عشق رو رشد بده. بلکه، می‌فهمیم، این هویت خود نسبی بود که محدودیت‌ها رو به جریان همیشه حاضر زیربنایی عشق که بخشی از طبیعت واقعی مونه تحمیل کرده بود.

عشق به‌منون اجازه می‌ده، برای چند ساعت، ماه - یا برای معدود خوش‌شانس‌ها، سال‌ها - توجه‌من رو از خود نسبی دور کنیم و به‌جاش به سمت خود کسی دیگه ببریم. وقتی سر به سر عاشقیم، از شلاق زدن به اسب مرده‌ای که خود نسبی وقتی مطلق دیده می‌شه تشکیل می‌ده آزاد می‌شیم. خودی که ادعای جدایی مطلقش توسط طبیعت واقعیت پشتیبانی نمی‌شه، و بنابراین هیچ‌وقت به‌خودی‌خود شناور نمی‌مونه. برای نگه داشتن توهم جدایی، باید بی‌وقفه خود نسبی رو سرگرم کنیم، تغذیه‌ش کنیم، نوازشش کنیم. ما برده‌های خود نسبی‌ایم. گرفتار شیفتگی با یکی دیگه، همه این وحشت رو فراموش می‌کنیم. همچین تغییر منظره خوشامده برای سرگرم کردن، تغذیه و نوازش خود یکی دیگه. تو این فراموشی، خود من اجازه داره بعضی از پتانسیل واقعیش رو به نمایش بذاره. شاید این همون چیزی بود که شاعر ویاتچسلاو کوپریانوف وقتی این شعر رو تو سال ۱۹۸۲ تو اتحاد جماهیر شوروی منتشر کرد تو ذهنش داشت:

تو صورتم خودم

صورت همه‌کسایی که تا حالا عاشقشون بودم رو کنده‌کاری کردم.

حالا کی می‌تونه بگه،

که من زیبا نیستم؟

یه ارتقای ترنس‌دوال همچنین بهت اجازه می‌ده، برای اولین بار، واقعاً خودت رو دوست داشته باشی. حتی خودشیفته‌ترین خود نسبی هم با خودش بد رفتار می‌کنه. وقتی جهان با هر آرزومون همراهی نمی‌کنه، بخشی از تقصیر رو گردن خود نسبی می‌ندازیم. تو بی‌فایده‌ای، به خودمون می‌گیم! تا حدی که یه کم خود-دوستی هم وجود داره، به سختی از نوع بی‌قید و شرطه. برای اینکه لایق عشق خودمون باشیم، اصرار داریم که خود به یه فهرست بی‌پایان از خواسته‌ها عمل کنه. خودمو دوست دارم، مطمئناً، ولی فقط اگه به این یا اون شکل رفتار کنم، اون هدف رو به دست بیارم، توسط یکی دیگه دوست داشته بشم، و یه عالمه شرط دیگه. وقتی می‌فهمی که تو این لحظه به‌طور کامل هستی، نه‌تنها برای دوست داشتن همه اشیای نسبی دیگه اون بیرون آزادی - بلکه برای اولین بار آزادی که یه آغوش عاشقانه بی‌قید و شرط به خود نسبی رنج‌کشیده طولانی‌ات بدی.

تا مرگ ما را جدا کند؟

درباره آرمان رمانتیک عشق دونفره تا مرگ ما رو جدا کنه چی؟ این آرمان چطور با یه تغییر ترنس‌دوال تو هویت خود تأثیر می‌گیره؟ دوست داشتن همه به همون شگفت‌انگیزی که به نظر می‌آد هست، و خود-دوستی بی‌قید و شرط زیباست و پیش‌نیازی برای واقعاً دوست داشتن یکی دیگه، ولی دو نفر می‌تونن چیزایی رو حس کنن، بشنون و ببینن که برای بقیه صورت‌بندی‌های عشق دور از دسترسه. حتی قبل از هر تغییر تو هویت خود، دو نفر می‌تونن افکار و مایعات بدنی تبادل کنن و به سطوح بالاتر بودن تبدیل بشن که در غیر این صورت غیرقابل‌دسترسی می‌مونه. دونفره واقعاً می‌تونه فوق‌العاده باشه، و ما این جنبه آرمان رمانتیک رو زیر سؤال نمی‌بریم. با این حال، تو زندگی واقعی، بخش "تا مرگ ما رو جدا کنه" به نظر می‌آد به شدت از آرمان کم می‌آره. با وجود پرستش متعهدانه از بی‌شمار پیروان وفادار تو سراسر جهان، عشق مادام‌العمر بین دو نفر یه برکت خیلی نادره. آیا یه ارتقای ترنس‌دوال می‌تونه عشق دونفره زیبا رو فراتر از تاریخ انقضای معمولاً یه کم گذراش طولانی‌تر کنه؟

خودهای نسبی خیلی وقتاً خودشون رو تو شکار مالکانه برای صمیمیت با خودهای نسبی دیگه که به همون اندازه خیالین، یا فرار ناامیدانه ازش، پیدا می‌کنن. شکار یا فرار - همه بستگی به نگاه روزمره خود نسبی داره. روزمره شاید کلمه خیلی سخاوتمندانه‌ای باشه، چون نوسانات تصادفی ممکنه خیلی بیشتر از اونچه نشون می‌ده جابه‌جا بشن. این واقعیت تأسفبار طبیعت خود نسبی البته هر آرزوی رابطه عاشقانه پایدار، چه برسه به یه عمر، رو به یه رویای خیالی تبدیل می‌کنه.

علاوه بر این، خود نسبی نمی‌تونه فقط یه خود دیگه رو بخواد. عنصر زمان رو اضافه کن و شانس به نفع اینه که اونم دیگرون رو بخواد. دیر یا زود، دو عاشق چشم رو - درونی، بیرونی یا هردو - به سمت یکی دیگه می‌لغزونن پیدا می‌کنن. اول یه بار، بعد دو بار، بعد مدام. اجتناب‌ناپذیره. دیگه از بردگی خود نسبی آزاد نیستیم، بلکه خودمون رو محکم‌تر از همیشه بهش زنجیر شده می‌بینیم. فقط مسئله زمان بود، و حالا لو رفتیم. از احترام به نصفه دیگه دونفره، ممکنه به اندازه کافی خودکنترلی جمع کنیم که بقیه بدن رو از دنبال کردن رانش ناصداقانه چشم‌ها نگه داریم، ولی آسیب همین حالا وارد شده - طلسم شکسته شده. خود نسبی نیاز داره همه اشیای موجود تو این لحظه رو کنترل کنه، نه فقط یکیشون. رومئو باید بمیره.

تو یه سطح عمیق‌تر، حتی شایسته‌ترین تلاش‌ها برای دونفرگی مادام‌العمر بین خودهای نسبی کم می‌آره. ابتدای این فصل گفتیم چطور آرمان‌هایی که خود نسبی سرگرمشونه از ویژگی‌هایی می‌آن که بدون تلاش تو خود مطلق ذاتین. خود مطلق عشق بی‌قید و شرطه. مدام همه‌چیز رو تو آغوش عاشقانش نگه می‌داره، بدون تبعیض به همه گوشه‌های خودش زندگی می‌دمه. خود نسیمون تو واقعیت هیچ‌وقت حتی برای یه لحظه واقعاً از خود مطلق جدا نیست، و بنابراین ناخودآگاه سعی می‌کنه این عشق بی‌قید و شرط رو تو قلمرو دوگانه بازسازی کنه. زوج‌های دونفره دنبال عشقی‌ان که ناخودآگاه می‌دونن واقعیه.

با این حال، عشق بی‌قید و شرطی که دنبالشن برای اونا دست‌نیافتنیه مگه اینکه طبیعت واقعیت رو درک کنن و هویت خود رو ارتقا بدن. هر عشقی که تجربه می‌کنن همین حالا مشروطه، مشروط به جدایی اساسی خیالی که تو هویت خود نسبیشون ساخته شده. بعضی از تلاش‌ها

برای انتقال عشق بی‌قید و شرط به قلمرو نسبی به‌طور دلخراشی لمس‌کننده‌ان که لایق همه عشق مادام‌العمری‌ان که این‌قدر ناامیدانه دنبالش‌ن. متأسفانه، طبیعت واقعیت برای معامله باز نیست. هر کاری که عاشقای مشتاق بی‌قید و شرط برای زنده نگه داشتن شعله عشق بکنن، کم می‌آره. اون دوره سکس تانتریک نمی‌تونه جلوی خاموش شدن آتش عشق رو بگیره. احترام متقابل، صبر و بقیه‌ش همه دارایی‌های عالی‌ان، ولی بیشتر درباره مطمئن شدن از اینن که آتش انفجاری عشق به دوستی یا یه واحد خانوادگی کارآمد محو بشه، و نه به تعادل وحشت یا یه جنگ تمام‌عیار فرسایشی کثیف.

خود نسبی می‌دونه که عشق بی‌قید و شرط واقعیه. نمی‌تونیم توضیحش بدیم، ولی تو عمق قلبمون از این مطمئن‌تریم تا اینکه خودمون واقعیم - که البته، یه مشاهده درسته. ولی هنوز محدودیت‌های ساخته‌شده تو هویت خود نسبیمون رو ندیدیم. راه‌حل مشکلمون بنابراین به نظر می‌آد تو وصل کردن خود نسبیمون با یه خود متفاوت از معشوق فعلی، که الان اون سر تخت دراز کشیده، پیدا بشه. تا وقتی تو هویت خود نسبیمون گیر افتادیم، منطقی به نظر می‌آد که تنها راه‌حل راز عشق معرفی یه معشوق مهم دیگه به بازیه. ما هنوز آقای یا خانم درست رو پیدا نکردیم - این باید چیزی باشه که ما رو از تجربه عشق بی‌قید و شرطی که می‌دونیم واقعیه جدا می‌کنه.

هرچند جریان عشق بین هویت‌های خود نسبی دیر یا زود همیشه متوقف می‌شه، ما مدام به اونایی که رو ساحل موندن صدا می‌زنیم. اونا هم باید به دریای دونفرگی بیان. "س-۴۴ سرد نیست"، از لای لبای کبود بهشون اطمینان می‌دیم. این باور سرسختانه به عشق از اون خاطره ظریفی می‌آد که انگار نمی‌تونیم تکونش بدیم، خاطره عشق بی‌قید و شرطی که خود مطلقمون هست. خاطره‌ای که با اون لحظاتی که دو خود نسبی بین و یانگ همدیگه رو تکمیل کردن و بنابراین، هرچند گذرا، طعم یگانگی رو چشیدن، دوباره شعله‌ور می‌شه. با این حال، حتی یه لحظه آرمانی از کامل بودن بی‌قید و شرط بین دو نفر نمی‌تونه وعده رمانتیک ابدیت رو بده. رومئو هنوزم باید بمیره.

با بازی کردن وکیل شیطان، دوست دارم از خواننده‌های رمانتیک بخوام به ثانیه صبر کنن قبل از اینکه این کتاب رو تو شومینه بندازن. چون اون طرف به ارتقای ترنس‌دوال، حتی آرمان تا مرگ ما رو جدا کنه ممکنه بالاخره به حقیقت پیونده. وقتی تو به درک نسبی از خود گیر کردی، هیچ دو راهی دورش نیست. رومئو باید بمیره، و سریع هم. زهر کشنده باید وقتی عشق هنوز تازه‌ست خورده بشه.

چند سال پیش، قبل از اینکه طبیعت واقعیت رو درک کنم، یادم می‌آد وقتی زنی که می‌شناختم گفت: "دیگه هیچ‌کس به عشق باور نداره"، به درد تیز به قلبم حس کردم. درد داشت چون فهمیدم این زن تو به جمله کل انجیل خدای پوچ‌گرایی که همه‌مون خودمون رو برای پرستیدنش می‌ندازیم جمع کرده بود. و درد داشت چون جوابی نداشتم. خودم اعتقادم به عشق رو از دست داده بودم - بی‌ایمان شده بودم.

ولی با تغییر ترنس‌دوال، ایمونم احیا شد. حالا دوباره رویای احمقانه عشق دونفره ابدی رو که هر احمق رمانتیکی اون بیرون داره شریکم. نه اینکه همچین ارتباطی تنها راه برآورده کردن به رابطه عاشقانه باشه، ولی حداقل حالا فکر می‌کنم به گزینه قابله. با این حال، باید بگم در حالی که همه‌چیزایی که تا حالا تو این کتاب درباره‌ش حرف زدم جنبه‌های طبیعت واقعیتی‌ان که برای هرکی که بخواد چشم و قلبش رو باز کنه کاملاً قابل‌دسترسن، عشق دونفره فرق داره. همون‌طور که اصطلاح نشون می‌ده، دو نفر رو می‌خواد، و نه تو نه من نمی‌تونیم این رویای خاص رو به‌تنهایی درک کنیم. پس وقتی حرف از ایمونم به عشق دونفره تا مرگ ما رو جدا کنه می‌شه، نمی‌دونم - ولی باور دارم.

باور دارم، چون به دونفرگی ابدی ترنس‌دوال به ماجرای کاملاً آگاهانه بین آدمایی که دیگه برده سلطه مخرب مبتنی بر ترس و میلی که همچین خرابی‌ای رو تو همه رابطه‌های بین دو خود نسبی به بار می‌آره نیستن. به خود ارتقا یافته آرزوهای ناخودآگاه برای کنترل به جهان خیالی از اشیای غریبه - از جمله شریک - رو با خودش حمل نمی‌کنه.

همچنین باور دارم به خاطر یه جنبه خیلی جالب ترنس‌دوالیتی. یکی از بینش‌های زیادی که بعد از یه تغییر ترنس‌دوال آشکار می‌شه اینه که بی‌شمار اشیا یکن - همه تکه‌ها و بخش‌ها قسمت‌هایی از یه کل بی‌درزن. و این بینش یه آشکارسازی دیگه هم با خودش می‌آره، یعنی اینکه کل به‌طور برابر تو همه تکه‌ها و بخش‌ها حضور داره. تو رابطه با یه عشق بین دو نفر، این یعنی ممکنه زیبایی درونی و بیرونی همه چیزی که هست رو فقط تو یه زن یا فقط یه مرد پیدا کنی. همون‌طور که شعر ویلیام بلیک می‌گه: جهان رو تو یه دانه شن بین [...] ابدیت رو تو یه ساعت. زیبایی کامل کیهان می‌تونه همون‌جا، تو آدمی که کنارته، پیدا بشه. و تو هم پتانسیل همین رو داری که همه‌چیز خوب، واقعی و زیبا رو برای اون نمایندگی کنی. دو روح، تو خودشون کامل، دنبال تکه گمشده برای کامل کردن خود نسبیشون نیستن، بلکه آگاهانه وارد دونفرگی می‌شن تا یه کم درخشان‌تر با هم بدرخشن. یه دونفرگی که با گذر زمان نگه داشته بشه می‌تونه به شرکت‌کننده‌ها کمک کنه تا برای همیشه عمیق‌تر تو این لحظه بی‌نهایت که هر دو عاشق می‌دونن هستن نفوذ کنن.

خلاصه فصل (TL;DR): خود نسبی دنبال شادیه، خود مطلق شادیه. خود نسبی دنبال کاملیه. خود مطلق همه‌چیزه. خود نسبی دنبال طول عمر می‌گرده. خود مطلق برای همیشه زندگی می‌کنه. خود نسبی آرزوی عشق بی‌قید و شرط داره. خود مطلق عشق بی‌قید و شرطه.

تغییردهنده بازی

«افته‌می اتفاق داره چی خودم تو دونم‌می حتی من. گذره‌می داره چی دنیا تو دونن‌می همه»

- مت جانتسون

بازی دو نفره

معنویت عرفانی اغلب به عنوان چیزی فراجاهانی دیده می‌شود - بی‌اعتنا به واقعیت‌های این دنیا. خیلی از آدمای معنوی به این اتهامات همون‌جوری واکنش نشون می‌دن که دموکرات‌ها به اتهام خودبرتربینی یا جمهوری‌خواه‌ها به اتهام واکنش‌گرایی - با انکار کامل. با این حال، خیلی از معنویت عرفانی واقعاً فکر می‌کنه که 行動 اصلی تو به موجود نهایی مثل شاهد یا منشأیی پیدا می‌شه که به جورایی جدا از و برتر از جزئیات کثیف این دنیای دوگانه و آشوبه. دنیا اغلب به عنوان به جور توهم دوگانه دیده می‌شه، در نهایت غیرواقعی و بنابراین شایسته توجه کامل ما نیست.

ترنس‌دوالیتی تو همچین توهمی شرکت نمی‌کنه. تو فصل قبل دیدیم که ترنس‌دوالیتی چطور خود نسبی فردی رو تحت تأثیر قرار می‌ده، ولی هویت خود همچنین با همه جنبه‌های چگونگی باز شدن دنیای مشترک جمعی مون قفل شده. دنیا واقعاً ممکنه توهمی باشه. ولی توهمی به معنای غیرواقعی نیست - توهمی به معنای واقعی اون کلمه‌ست: توهم به تصویر ذهنی اشتباهه که از تفسیر نادرست چیزایی که واقعاً وجود دارن تولید می‌شه. دنیا وجود داره. ولی برای بهتر کردنش باید خودمون رو از توهم خارج کنیم و اونو همون‌جوری که واقعاً هست ببینیم.

بیایم با به نگاه به اکولوژی شروع کنیم. تو سال ۲۰۱۴، روز فراپاشی زمین تو ۱۹ اوت افتاد. این تاریخیه که ادعا می‌شه ردپای اکولوژیکمون از بودجه سالانه سیاره‌مون بیشتر می‌شه - نقطه‌ای که مصرف منابع بشریت از ظرفیت زمین برای بازسازی اون منابع تو اون سال فراتر می‌ره. تو سال ۲۰۰۰ این روز تو اول نوامبر بود، پس مسیر خوبی نیست. این چطور به ترنس‌دوالیتی و هویت خود ربط داره؟ خب، به چند روش که به چندتاش اشاره می‌کنیم.

واضح‌ترین ارتباط اینه که وقتی به عنوان لحظه شناخته شی و نه فقط توش، بدیهی می‌شه که باید از محیط اطراف مراقبت کنی. دنیا می‌شه پوست دوممون. شخصاً هنوز خیلی تو مسیر پیشرفت برای مراقبت از این پوست دومم - پیشرفتی که تا وقتی زنده‌ام ادامه داره. ولی دارم به جهت درست می‌رم و قطعاً نسبت به آدمی که فقط تو لحظه شناخته می‌شد و نه به عنوان اون بهتر شدم.

علاوه بر این، هویت خود نسبی که خودش رو اساساً جدا از بقیه لحظه می‌دونه، نیاز به کنترل چیزایی که به‌عنوان اشیای غریبه "اون بیرون" می‌بینم حس می‌کنه. یه راه مؤثر برای به دست آوردن همچین کنترل خیالی، داشتن یا مصرف کردن هرچه بیشتر اشیاست. می‌تونیم اینو تو زندگی شخصی خودمون تو سطح فردی ببینیم. وقتی با خودمون و دنیا کاملاً تو آرامشیم، هیچ ولعی نیست. از طرف دیگه، وقتی نامتعادلیم... تو درازمدت، خود نسبی که فکر می‌کنه مطلقه، توهم پایداری نیست.

بعد اینم هست: رشد یه تکانه تکاملی طبیعیه. با این حال، وقتی واقعیت رو به یه رویداد صرفاً مادی کاهش دادیم، این تکانه سالم اولیه فقط به سمت تنها شکل پذیرفته‌شده رشد، یعنی مادی‌گرایی، هدایت می‌شه. رشد معنوی یا درونی به‌عنوان "واقعی" دیده نمی‌شه چون نمی‌شه درست اندازه‌گیریش کرد. این یه سوءتفاهمه که قلبای آدما رو با گلوله سوراخ می‌کنه، و محیط زیست تو تیررس متقاطع گیر می‌افته.

یه محرک نهایی پشت مصرف بیش از حد و تخریب اکولوژیک تو نیاز خودهای نسبی به موقعیت‌یابی خودشون نسبت به موجودیت‌های خود جدایی خیالی دیگه پیدا می‌شه. یکی از واضح‌ترین راه‌ها برای خود نسبی که بالای خودهای نسبی دیگه بمونه، داشتن و مصرف اشیای بیشتر از مخالفت درک‌شده‌ست. که منو یاد یه گفته منتسب به بازیگر لیلی تاملین می‌ندازه: حتی اگه تو مسابقه موش‌ها برنده شی - هنوزم یه موشی.

افتخار اینو داشتم که تو سراسر جهان سفر کنم، با کلی آدم باهوش، معقول و دلسوز از هر قشر زندگی، با قومیت‌ها، وضعیت مالی و پیشینه‌های معنوی و فرهنگی مختلف تو مسیر ملاقات کنم. خیلی از اونا به شیوه‌های مختلف بخش‌هایی از زندگیشون رو وقف جنگیدن جنگ خوب کردن، سعی کردن دنیا رو بهتر کنن. بینشون بعضی از آدمایی هستن که تو این زندگی بیشتر از همه تحسینشون می‌کنم. تقریباً همه این آدمای شگفت‌انگیز انگار یه سری ایده‌های اساسی درباره چگونگی تکامل دنیا به اشتراک دارن. اونا می‌خوان جوامعی رو ببینن که کمتر به سمت مادی‌گرایی سطحی با تمرکز رو یه شکل خودشیفتگی جعلی از فردیت، رشد بیرونی و تخریب

محیط زیستی که دنبالش می‌آد گرایش دارن - و بیشتر به سمت جوامعی که رو جامعه، رشد درونی و به سیاره پایدار تمرکز دارن.

این دیدگاه‌ها تا حدی توسط بیشتر آدمای سراسر جهان به اشتراک گذاشته می‌شن، نه تنها توسط ایده‌آلیست‌های جایگزین بلکه توسط کسانی تو جریان اصلی هم. و با این حال، انگار دنیا مدام به جهت مخالف حرکت می‌کنه. چطور ممکنه؟ ترنس‌دوالیتی می‌تونه با افشای یه توهم خود-تناقض که به شدت همه تلاش‌های فعلی برای آوردن تغییر مثبت تو دنیا رو تضعیف می‌کنه، این معما رو توضیح بده. نه تنها مربوط به مسائل اکولوژیک بلکه تو همه جبهه‌های جنگ خوب. برای افشای این توهم، یه بازی کوچیک احمقانه رو باهات شریک می‌کنم.

این بازی دو تا شرکت‌کننده می‌خواد. هر کدوم می‌تونن یکی یا دو تا عدد بگن. با یکی از شرکت‌کننده‌ها شروع می‌شه که می‌گه "۱"، یا "۱"، "۲". بازیکن مقابل بعد یکی یا دو تا عدد رو بالای جایی که اولی جا گذاشته می‌ذاره. اگه بازیکن اول بگه "۱"، "۲"، اون یکی ممکنه فقط بگه "۳"، یا بگه "۳"، "۴". هرکی رو عدد ۲۰ فرود بیاد، بازی رو می‌بره. ساده‌ست، نه؟

این بازی یه راز داره، و فقط یکی از شرکت‌کننده‌ها از این راز آگاهه. این بازیکن با جادوی ظاهری همیشه رو عدد ۲۰ فرود می‌آد. بعد از چند دور باخت، شرکت‌کننده ناآشنا می‌فهمه که برای فرود رو ۲۰ گریزان، اول باید عدد ۱۷ رو کنترل کنه. از اونجا، می‌فهمه، به پیروزی می‌رسه. پیروزی، چون هرکی "۱۷" رو بگه، اون یکی رو با انتخاب گفتن "۱۸" یا "۱۸"، "۱۹" جا می‌ذاره. که دوباره بهش اجازه می‌ده "۱۹"، "۲۰" رو بالای "۱۸" بذاره، یا فقط "۲۰" رو بالای "۱۹". به هر حال، بازی برده‌ست.

وقتی شرکت‌کننده ناآشنا راز اینو کشف می‌کنه که گرفتن ۱۷ قفل ۲۰ رو تضمین می‌کنه، مطمئن می‌شه که کد مخفی بازی رو باز کرده. مطمئن از پیروزی نزدیک، درخواست یه بازی دوباره می‌ده. "۱-۲!" تو این نقطه دوست‌مون داره عملاً اعداد رو تف می‌کنه بیرون. "۳"، مخالفت آروم جواب می‌ده. "۴!" تو این لحظه خوش‌بینیش با روشن کردن یه سیگار پیروزی همراهه. "۵-۶"، جواب هنوزم بی‌تفاوته. "۷!!" صداس از بی‌صبری بیشتر از ترس باختن ترک می‌خوره. "۸" جواب آرومه.

این یکی از راه‌های زیادیه که بازی ممکنه خودش رو نشون بده. "۹-۱۰" دوست‌مون با "۱۱" روبه‌رو می‌شه، "۱۳-۱۲"ش با "۱۴". دوست ناآشنامون نفسش رو نگه می‌داره قبل از اینکه با اطمینان "۱۵... " رو اعلام کنه. ولی شک به ذهنش می‌خزه. یه "۱۶" نصفه‌ونیمه و کاملاً لکنت‌زده رو بالای ۱۵ش می‌داره. قبل از اینکه سیگارش از ذهنش به شلوار قابل‌اشتعالش بیفته، بازیکن مقابل با یه "۱۷" کوبنده تو صورتش می‌زنه.

دوست‌مون که یه زمانی خیلی خوش‌بین بود، نابود می‌شه. "۱۸...؟" هنوز یه شانس میکروسکوپی هست؟ حالا داریم فازی رو می‌بینیم که آدم به‌راحتی از همه‌چیزی که تا حالا یاد گرفته دست می‌کشه به امید یه معجزه ضعیف. "۱۹"، جواب شیء نفرت‌انگیزی که قبلاً به‌عنوان مخالفت شناخته می‌شد. ولی هنوز تموم نکرده. ۱۹ش رو یه مدت تو هوا نگه می‌داره، قبل از اینکه ضربه مرگ رو بزنه: "۲۰!"

تا حالا ممکنه فهمیده باشی که باید رو عدد ۱۴ فرود بیای تا ۱۷ رو بگیری، ۱۱ برای گرفتن ۱۴، ۸ برای گرفتن ۱۱، ۵ برای گرفتن ۸، و در نهایت ۲ برای مطمئن شدن که می‌تونی عدد ۵ رو تو جیب بذاری. با این حال، قول می‌دم این فرآیند وقتی کامل تو بازی غرق‌ی خیلی سخت‌تره که بفهمیش. فراتر از توانایی تبدیل آشناهای قبلاً خوب‌کار به میمون‌های هار، این بازی می‌تونه برای فهمیدن اینکه چرا تحولات جمعی تو دنیا انگار برعکس آرزوهای مشترک اکثریت، از جمله خیلی از باهوش‌ترین، معقول‌ترین و دلسوزترین آدمای روی زمین می‌ره، مفید باشه.

از این بازی کوچیک احمقانه چی یاد گرفتیم؟ فهمیدیم که ۲ عدد اصلیه، راز، و سنگ بناست. اگه سنگ بنای درست سر جاش نباشه، کل خونه کارتها رو شن ساخته شده. چی این عدد اصلی رو تو روشی که دنیای جمعیمون رو شکل می‌دیم تشکیل می‌ده؟ هویت خود. همه کارامون رو می‌شه به این برگردوند که تو اساسی‌ترین سطح چطور خودمون و جهانی که احاطه‌ش کرده رو درک می‌کنیم.

تو فرآیند بهتر کردن دنیا انگار یه عالمه امکان در دسترس داریم. ولی هرچند گزینه‌هامون ممکنه بی‌نهایت به نظر بیان، واقعاً نیستن. تاس زندگی اون‌قدر که دوست داریم فکر کنیم

غیرقابل پیش‌بینی نیست. ۵هامون، ۸هامون، ۱۱هامون، ۱۴هامون، ۱۷هامون و ۲۰هامون همه از اصل اصلی‌مون، ۲مون، گرفته شدن. می‌توننی بهش بگی یه دست نامرئی. ولی این دست طبیعت واقعیت نیست. این قانون جاذبه عدد اصلیه - و اون عدد الان توسط یه نسخه نادرست و ناکامل از هویت خود اشغال شده.

در حالی که عدد ۲ هویت خودمون رو نشون می‌ده، عدد ۵مون ممکنه گروه گسترده‌تری رو که خود نسبیمون باهاش شناخته می‌شه، مثل قبیله‌مون، هم‌وطن‌هامون، یا آدمایی که علایقمون رو شریکان، نمایندگی کنه. عدد ۸ ممکنه آرمان‌های سیاسی مثل آزادی، برابری، برادری، یا پایداری اکولوژیک رو نشون بده. یه آدم خاص ممکنه تو عدد ۸ برای آزادی یا پایداری اکولوژیک برای جامعه‌ای که خود نسبیش باهاش شناخته می‌شه بجنگه. وقتی به اعداد ۱۱، ۱۴ و ۱۷ می‌رسیم، از انتخاب‌ها و کارای عملی‌تر رد می‌شیم که در نهایت ما رو به دنیای جمعی که خودش رو نشون می‌ده، عدد ۲۰مون، می‌رسونه.

با زبون دیسکالکولیک می‌تونیم یه تصویر از جنگل رو دنیای مشترکمون بذاریم. برگای درختایی که جنگل رو می‌سازن به‌راحتی با تغییر فصل‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرن. شاخه‌ها محکم‌ترن، ولی اونا هم با باد و آب‌وهوا شکل می‌گیرن. و وقتی شاخه‌ها تکون می‌خورن، برگا هم همین‌طور. تنه‌ها حتی محکم‌ترن، ولی تنه‌ها هم می‌تونن با طوفان تکون بخورن، و وقتی این اتفاق می‌افته، شاخه‌ها و برگا باهاشون تکون می‌خورن. علاوه بر این، نه تنه، نه شاخه و نه برگ نمی‌تونن خودشون رو از ریشه آزاد کنن و هنوز بخشی از درخت بمونن. ولی حتی ریشه هم می‌تونه کنده بشه. با این حال، پشت هر درخت تو جنگل، که طبیعت برگاش، شاخه‌هاش، تنه‌ش و ریشه‌ش رو تعیین می‌کنه، یه دونه‌ست، و اون دونه هویت خوده. اگه دونه رو بررسی نکنیم، گزینه‌هامون وقتی سعی می‌کنیم جنگل رو بهتر کنیم، به‌طور اجتناب‌ناپذیری محدود می‌شن.

تقریباً همه‌مون دنیا رو از یه دونه یا یه عدد اصلی هدایت می‌کنیم که یه جور موجودیت جدا رو تو محدوده گسترده‌تر این لحظه در بر داره. مشخص‌تر، اکثریت قریب به اتفاق‌مون یه داستان رو کمتر یا بیشتر ناخودآگاه پذیرفتیم که می‌گه همه‌چیز - خود نسبیمون هم شاملش - می‌تونه به

بلوک‌های ساختمانی اتمی یا زیراتمی کاهش پیدا کنه. این جوهر مادی‌گرایی کاهش‌گراست، و برای بیشترمون یه تنوع از این مادی‌گرایی اساسی‌ترین هویت خودمون رو تشکیل می‌ده. این یعنی تقریباً همه سیاست‌مدارا، فعالا و تغییردهنده‌ها به یه عدد اصلی مادی‌گرای کاهش‌گرا اشتراک دارن. نه اینکه اونا لزوماً دور و اطراف راه برن و به خودشون فکر کنن که چطور موجودیت‌های اساساً جدایی هستن که از بلوک‌های ساختمانی کاملاً جدا ساخته شدن. یکی از کاستی‌های هویت خود نسبی دقیقاً کمبود خودآگاهی واقعیه.

به هر حال، یه تنوع از تم هویت خود نسبی دونه همه‌گیر تقریباً همه درختای تو جنگل به اسم دنیای جمعیمون باقی می‌مونه. چه جمهوری‌خواه چه دموکرات، جریان اصلی یا جایگزین، تقریباً همه‌مون به یه هویت خود ناکامل اشتراک داریم. بازیکنای ایده‌آل‌گراتر نسخه‌های کمی خیریه‌تر از همون عدد اصلی رو به نمایش می‌ذارن، ولی زیر آرایش... همون اصل اصلی مادی‌گرا.

آدمای باهوش‌تر، معقول‌تر و دلسوزتر که جنگ خوب رو می‌جنگن ممکنه بعضی نبردها رو ببرن، ولی انگار دارن جنگ رو می‌بازن. پس کی داره می‌بره؟ رو سطح چیزا، مادی‌گرای کاهش‌گرای خام‌ترن. چرا این آدمای که درک کمتری از خود و بقیه دارن - و بنابراین کمتر با طبیعت ترنس‌دوال واقعیت هماهنگن - دارن جنگ رو می‌برن در حالی که آدمای باهوش‌تر و معقول‌تر دارن می‌بازن؟ مطمئناً، تو درازمدت، هوش باید بر نادانی و حساسیت و مراقبت باید بر خودخواهی پیروز بشه؟ اونا دارن می‌برن چون جهان‌بینیشون با عدد اصلی حاکمی که هر دو طرف ناخودآگاه بهش اشتراک دارن هماهنگ‌تره. تا وقتی هویت خودشون دوگانه بمونه، زن‌ها و مردهایی که جنگ خوب رو می‌جنگن مدام خودشون رو تضعیف می‌کنن. ممکنه ادعا کنیم از یه دید ایده‌آل‌گراتر از چیزی که دنیا باید و می‌تونه باشه نسبت به اون چیزی که مادی‌گرای خام‌تر دارن پشتیبانی می‌کنیم - ولی اگه دید اساسی مادی‌گراها از خود نسبی به‌عنوان یه موجودیت کاملاً جدا رو قبول کنیم و شریک بشیم، تبدیل به متحد درخشان گورکنای خودمون می‌شیم.

وقتی می‌گیم مادی‌گرای خام‌تر دارن جنگ رو می‌برن، البته این یه حقیقت با بعضی تغییرات شدیده. تا وقتی نتونیم هویت خودمون رو ارتقا بدیم، هر دو طرف در نهایت دارن می‌بازن. هر نبرد

برده به پیروزی پرهزینه‌ست. هر دو طرف مسافرای همون کشتی احمقانه که با جریان نادانی از مسیر خارج شدن - زندانیای به سفر بی‌سکان که مستعد برخورد ناخوشایند با کوه یخن.

برای آوردن تغییر واقعی، باید عدد اصلی رو از حالت فعلی شناسایی تو لحظه به شناسایی به‌عنوان اون تغییر بدیم. این لحظه به‌طور کامل باید سنگ بنای جدیدمون بشه. خود نسبی بعد می‌شه عدد ۵ جدیدمون، وابستگی گروهی اساسی‌مون عدد ۸ جدیدمون، و همین‌طور. این به انقلابه که از عدد ۲ شروع می‌شه، از پایین به بالا به به جورایی. از این عدد اصلی جدید به دست نامرئی جدید بیرون می‌آد، دستی که با طبیعت واقعیت هماهنگ کار می‌کنه و نه تو تقابل مداوم باهاش. این به دست نامرئی‌ست که کشتی جمعیمون رو به مسیر برمی‌گردونه. مسیری که همه روح‌های شگفت‌انگیزی که به نمایندگی از بقیه ما جنگ خوب رو می‌جنگن بالاخره و به حق باد تو بادبوناشون رو حس می‌کنن - دیگه با باد مخالفی که از جنگیدن با آسیابای بادی به وجود می‌آد عقب نگه داشته نمی‌شن.

همون‌طور که قبلاً گفتم، بعضی از آدمایی که تو خط مقدم جنگ خوب رو می‌جنگن بین آدمایی که تو این دنیا بیشتر از همه تحسینشون می‌کنم. وقتی به بچه گرسنه‌ست، به اون بچه فایده‌ای نداره که یکی بهش بگه به‌عنوان لحظه شناخته شه و نه فقط توش. نیاز داره که به روح زیبا بهش غذا بده و بقیه ساختارهای محلی، منطقه‌ای و جهانی‌ای که باعث گرسنگی بچه شدن رو بررسی و بهتر کنن. این کار خیلی مهمیه که بعضی از آدمای جنگ خوب انجامش می‌دن. ولی فراتر از ادامه تلاش‌های تحسین‌برانگیزی که همین حالا درگیرشن، باید نگاه دقیق‌تری به چیزی که عدد اصلی تو هویت خود خودشون رو تشکیل می‌ده بذارن. وقتی این اتفاق بیافته، باور دارم هوش، شفقت و انرژی مثبتی که این آدمای فوق‌العاده تجسمش کردن، قدرت تحول‌بخش عظیمی داره. این قدرت تا کجا می‌تونه ما رو ببره؟ وقتی همه این انرژی خلاق آزاد بشه، هیچ حد و مرزی برای اینکه تا کجا نمی‌بینم.

این تغییرات چقدر زود ممکنه اتفاق بیافتن؟ تو سطح مطلق، اون سؤال بهتر با عنوان به آهنگ از گروه بریتانیایی اسمیتز جواب داده می‌شه: چقدر زود الان است؟ تو سطح نسبی؟ تو دهه ۱۹۷۰ به روزنامه‌نگار از فیلسوف و بنیان‌گذار اکولوژی عمیق، آرنه نس، سؤالی پرسید: «آیا نسبت به

محیط زیست به نمایندگی از قرن بیست و یکم خوش‌بینی؟» نس گفت: «من قطعاً نسبت به محیط زیست به نمایندگی از قرن بیست و دوم خوش‌بینم.» روزنامه‌نگار تصحیحش کرد و اشاره کرد که نس حتماً منظورش قرن بیست و یکم بوده. نس جواب داد: «نه، من منظوم قرن بیست و دوم بود.»

منم درباره دیدن یه تحول ترنس‌دوال تو دنیا، نه‌تنها از نظر اکولوژیک، همین حس رو دارم. وقتی اول یه هویت خود ترنس‌دوال رو می‌گیریم، وسوسه‌انگیزه که فکر کنیم دنیا داره با ما تحول پیدا می‌کنه. به هر حال، چیزی که هستیم همون چیزیه که می‌بینیم، و بعد از همچین تغییری یهو همه‌جور نشانه از یه ارتقای جمعی دور و اطرافمون می‌بینیم. با این حال، مهمه که شخصیت فردی رو با جمعی قاطی نکنیم. خیلی از نشانه‌هایی که می‌بینیم اصلاً تازه رو صحنه نیستن، بلکه ادامه یه تکاملی‌ان که قبلاً از هویت خود تازه ارتقا یافته پنهان بود. تغییر واقعی زمان می‌بره، ولی لزوماً این‌قدر زیاد نه. دهکده جهانی امروز یه قرن یا دو قرن پیش غیرقابل‌تصور بود. امیدوارم نوه‌های نوه‌م به مدارس ی برن که دانش‌آموزا توشون با انجیل جدایی شستشوی مغزی نمی‌شن. که رهبران آینده تصمیم‌هاشون رو بر اساس آگاهی از اینکه به‌عنوان این لحظه وجود دارن، نه فقط توش، بگیرن. رهبران یه دنیایی که بیشتر نابرابری‌های محلی، منطقه‌ای و جهانی - چه اکولوژیک، مالی یا چیز دیگه - که با قلمرو جدایی می‌آن، حداقل شروع به هموار شدن کرده باشن.

البته می‌تونن بگی من یه رویاپردازم، ولی وقتی می‌گم ما به‌عنوان لحظه وجود داریم و نه فقط توش، حس نمی‌کنم دارم رویاهام رو می‌بینم. رویای واقعی اینه که یه جدایی اساسی رو تصور کنیم که هیچ‌چیز برای پشتیبانیش جز فکری که می‌گه من کاملاً جدایم نداره - فکری که خودش هیچ ریشه‌ای نداره. شناسایی با همچین ساخت ذهنی برگ‌مانند واقعی رویاهامه. مشاهده طبیعت واقعیت و، بر اساس اون مشاهده، باز کردن چشم‌امون و اعتراف به اینکه شاید جدایی این‌قدر مطلق نبود رویاهام نیست - بیشتر مثل بیدار شدن حس می‌شه.

تا حدی که رویاپردازم، قطعاً تنها نیستم. و حتی اگه ترنس‌دوالیست‌ها به سختی اکثریت رو تشکیل بدن و شاید هیچ‌وقت هم نکنن، دید مرحوم ال‌هیدان برجسته، پل تیلیش، درباره دوره تاریخی معروف به رنسانس رو خیلی جالب می‌بینم. این دوره از قرن چهاردهم تا هفدهم اتفاق

افتاد، و تأثیرش تقریباً همه جنبه‌های دنیای جمعی‌ای که امروز توش زندگی می‌کنیم رو شکل داده. بخش جالبش اینه که به گفته تیلش، این جنبش فقط هزار مشارکت‌کننده فعال داشت. البته الان آدمای بیشتری هستن، پس برای تأثیر گذاشتن به اعداد بزرگ‌تری نیاز، ولی تصور کن چه تفاوتی می‌تونه بکنه اگه ده هزار نفر بفهمن به‌عنوان لحظه وجود دارن و نه فقط توش. صد هزار؟ یه میلیون؟ یا شاید این‌قدر تأثیر نداشته باشه. به هر حال، دنیا یه موجودیت ثابت نیست. چه بخوایم چه نخوایم، دنیا با ما تغییر می‌کنه.

وضعیت دنیا در نهایت یه تابع مستقیم از هویت خودمونه، تجلی حالت ذهنی جمعیمون. با این حال، تو سطح مطلق، طبیعت واقعیت همیشه همون‌طور که هست کامله، و درک تو از اون طبیعت به تکامل دنیا تو یه جهت خاص بستگی نداره. ولی وقتی می‌فهمی که به‌عنوان این لحظه وجود داری و نه فقط توش، یه تکانه طبیعی برای هم‌تراز کردن دنیا با اون درک جریان پیدا می‌کنه؛ یه سنگریزه ترنس‌دوال تو برکه این دنیا بندازی و فقط بذاری موج بزنه.

نگیرش - آزادش کن

«نکن فراموش رو کونت»

- کاتینکا سینه‌واگ

عجیب بودن

اسم مادر بزرگم کاتینکا بود. اون تو ۲۱ سپتامبر ۱۸۹۹ به دنیا اومد. منم تو همون تاریخ، ۷۳ سال بعد، وارد این دنیا شدم. ریشه اسم کاتینکا یونانیه و به معنی "هر یک از دو"ته. به عنوان یه اسم ترنس دوال به هر چی بخوای می رسه.

تو فصل اول به معنای عجیب اسمی که تو زبان انگلیسی نفرینش کرده اشاره کردم. اون نفرین مثل یه چکش تو نروژ، یه وقتی تو کلاس پنجم، بهم خورد، وقتی کلاسمون یه سری واژه نامه جدید انگلیسی برای حفظ کردن گرفت. رسیده بودیم به کلماتی که با حرف O شروع می شدن. اولیش این بود: Observe (مشاهده). اونو از قبل می دونستم. بعدی Ocean (اقیانوس) بود. خیلی آسون. ولی بعد: Odd... (عجیب)؟! این دیگه چی بود؟ اولش تعجب کردم که فهمیدم اسمم یه کلمه تو انگلیسیه، و بعد کنجکاو شدم که معنیش تو نروژی چی می شه. شاید یه چیز خیلی باحال معنی می داد! یا شاید به معنی نوک تیز بود، همون طور که شنیده بودم معنای قدیمی نوردی کلمه ست، و می دونستم که دو درصد همه کلمات انگلیسی ریشه نوردی دارن. کلماتی مثل awkward (ناجور)، bleak (غم انگیز)، slaughter (کشتار) و die (مردن) هم جزء شن.

البته همچین شانسی نداشتم. روز بعد، با دماغم یه اینچ بالای میز کلاس نشسته بودم، در حالی که معلم بی رحمانه لیست واژه نامه امروز رو پایین می رفت. گفت: «Observe تو نروژی می شه iaktta (مشاهده کردن)». آماده باش. ادامه داد: «Ocean یعنی hav (دریا)». هدف بگیر. «Odd یعنی rar (عجیب)» شلیک! هنوز نمی دونم چطور، ولی با یه مداخله الهی از دور خنده های تفنگ ساچمه ای که به سمت سر غرق شده نشانه رفته بود جون سالم به در بردم.

اون معنای انگلیسی Odd بود. اگه خود پسر کوچیکم داستان پشت اسم خودش رو می دونست، شاید تو اون کلاس پنجم یه کم بهتر حس می کرد. و شاید هیچ وقت ایده های احمقانه درباره گرفتن طبیعت واقعیت برای روشن شدن رو تو سرش نمی پروروند. یه افسانه از دوران پیشامسیحی نروژ این توضیح که چطور Odd یه اسم شد:

خود جوون ترم به چیزی رو درست حدس زده بود. Odd واقعاً تو نوردی قدیمی به معنی نوک تیزه. دقیق تر، به نوک تیز سر به تیر اشاره داره. افسانه می گه اون سر تیر به یه اسم تبدیل شد به خاطر مردی که جوینده مشتاق حقیقت بود. یه روز این مرد از خدایان نوردی خواست که اونو به یه سر تیر Odd تبدیل کنن. بعد به قوی ترین مرد دهکده دستور داده شد که این تیر رو از کمانش رها کنه. خدایان قول دادن که نذارن تیر متوقف بشه تا وقتی که نوک تیز Odd به هدف حقیقت نهایی بخوره. طبق افسانه، اون تیر هنوز تو آسمونا پرسه می زنه و برای همیشه همین طور ادامه می ده. حقیقت نهایی هیچ وقت نمی تونه زده بشه، گرفته بشه یا تصاحب بشه. طبیعت خودش ناپایداریه - جریان.

برای خیلی از جوینده ها، فکر می کنم ترنس دوالیتی یکی از بهترین نقشه های موجود تو سفر به سمت حقیقت نهایی رو ارائه می ده. هرچند با خیلی از نقشه های دیگه فرق داره - کم اهمیت نیست که از نقشه بودن خودش آگاهه - ولی هنوز فقط یه نقشه ست. یا، برای دوری از قیاس های نقشه و سرزمین، خود مطلق رو - این لحظه بی نهایت - به عنوان سخت افزار نهایی و کامل کامپیوتر در نظر بگیر. کامل چون هر چی ظاهر می شه همزمان تو سخت افزار ادغام می شه. هر چی تو این لحظه اتفاق می افته همزمان بخشی از اونه - بخشی از خودت.

ترنس دوالیتی یه سیستم عامل جدیدیه که طراحی شده تا بهمون کمک کنه بهتر از این سخت افزار کامل استفاده کنیم. یه ارتقای عظیم رو سیستم های هسته دوگانه ای که قبلش بودن نمایندگی می کنه. برعکس قبلی هاش، با طبیعت سخت افزاری که قرار کممون کنه توش راه پیدا کنیم تناقض نداره. با این حال، این ارتقا هیچ فایده ای نداره مگه اینکه من و تو، کاربراش، اونو به کار بندازیم.

ما به عنوان این لحظه وجود داریم - نه فقط توش. این می تونه مهم ترین رمز زندگی مون باشه. یا می تونه فقط یه مشت کلمه باشه. تجهیزات فقط تا یه حدی می تونن کار کنن. من و تو باید بقیش رو انجام بدیم. ما سخت افزار کامل رو داریم - این لحظه تو بی نهایتش ابدی. سیستم عامل کامل رو داریم - درکی که ما به عنوان لحظه وجود داریم و نه فقط توش - تا بهمون کمک کنه کامل از این

سخت‌افزار باشکوه لذت ببریم. ولی باید خودمون وارد بشیم و شروع کنیم به گشتن تو موج‌های بی‌پایان امکانات.

کاتینکا تو حومه بیرون برگن، دومین شهر نروژ، زندگی می‌کرد. وقتی جوون‌تر بود، یه روش خیلی خاص خودش برای آرزوی خیر به آدمایی که به شهر بزرگ برگن یا فراترش می‌رفتن داشت: «سفرت بی‌خطر»، با شوخی می‌گفت، قبل از اینکه اضافه کنه: «کونت رو فراموش نکن!» این یه نصیحت حسابی درست اونجاست. کم اهمیت نیست برای کسایی که تو مسیر معنوی سفر می‌کنن.

واقعیت درباره یه نظریه درباره واقعیت نیست، هر چقدر اون نظریه تیز باشه. واقعیت اینه که بوی پوست ساعد خودت رو حس کنی و یه عطر گمشده رو از روزهای تابستونی بچگیت تشخیص بدی. موسیقی و صداها طبیعت رو خیلی شدیدتر قدردانی کنی، چون اون صداها در نهایت بیرون از تو نیستن، بلکه یه ابراز صوتی از خودتن. با بدن مدت‌ها نادیده‌گرفته‌شده دوست شی و ارزش استفاده کنی. اینه که آدمای دیگه رو دقیق‌تر ببینی - مستقیم به لایه‌های عمیق‌تر جوهر و زیباییشون نگاه کنی - و بذاری تعامل از اونجا جریان پیدا کنه. کنجکاو و علاقه‌مند باشی، و بدون پیش‌داوری با ناشناخته‌ها روبه‌رو شی. جرأت اعتماد کردن داشته باشی و شجاعت باز بودن، صادق بودن و شجاع بودن رو پیدا کنی، و همون شجاعت رو به آدمایی که می‌بینی منتقل کنی. درباره رابطه‌ها - جنسی و غیره - که خیلی عمیق‌تر کاوش می‌کنن.

این واقعیتیه. چیزی که یه نظریه روشنگر درباره طبیعت واقعیت می‌تونه بهمون بده، امنیت و شجاعتیه برای زندگی کردن طبق حقیقتی که نظریه بهش اشاره داره: می‌تونه بهمون شجاعت بودن بده. ترنس‌دوالیتی یه وسیله‌ست برای کمک بهمون که واقعیت رو کامل‌تر زندگی کنیم. اگه پیام ترنس‌دوالیتی یه درک فکری بمونه، برای هیچ‌مون فایده‌ای نداره. درک اینکه ما به‌عنوان لحظه وجود داریم، پایان شروعه - نه شروع پایان.

تو یه سفر طولانی بودی. کل سفر تو خود مطلقیت - تو این لحظه بی‌مرز - اتفاق افتاد. پس رفتی و دیدی. بلند شدی، افتادی، و دوباره بلند شدی. تعجب کردی و شگفت‌زده شدی. یه کم گریه

کردی و کلی خندیدی، عاشق شدی و عاشق شدنت رو دیدن. یه ماجراجویی فوق‌العاده بود، ولی شروع کردی به خسته شدن و دلت برای خونه تنگ شد. ولی تو خودت گم شده بودی. این پیش‌فرض کل ماجراجویی بود. برای اینکه سفر معنایی داشته باشه، خود نسبت باید خود مطلق رو فراموش می‌کرد.

حالا وقتش رسیده که با کاپیتان قدیمی به اسم خود نسبی، که ظاهراً رو یه پل پرواز جایی پشت چشمات قرار داره، خداحافظی کنی. لازم نیست بترسی که حالا کی مسئول سفرت می‌شه. یه ضرب‌المثل تبتی بهمون می‌گه: امیدوارم تو این زندگی یه معلم پیدا کنی - روشنگری تو این لحظه. وقتی اول این ضرب‌المثل رو شنیدم، فکر کردم خود نسبیم باید با یه خود نسبی دیگه ملاقات کنه که بهم یاد بده. بخش آخر رو یه جور چرت‌وپرت عرفانی گرفتم. حالا بهتر می‌دونم. پیدا کردن روشنگری تو این لحظه دقیقاً همون معنی رو داره: فهمیدن اینکه تو به‌عنوان این لحظه وجود داری. پیدا کردن یه معلم تو این زندگی دقیقاً همون معنی رو داره: بذار زندگی خودت بهت یاد بده. نه‌تنها بخش‌های گلگون و شاد زندگی، بلکه اونایی که از رنج می‌چکن هم. بذار خود مطلق به خود نسبت یاد بده. اونو کاپیتان جدید کشتیت کن، حالا که دوباره تو زندگی غوطه‌ور می‌شی، برای عاشق شدن، یاد گرفتن، بازی کردن و خلق کردن. فقط این بار بدون اینکه فکر کنی قربانی موقعیت‌هایی - بلکه بفهمی که جدایی بین جوینده و جسته‌شده، بین زیستن و خود زندگی، جعلیه. سفر جستجو اینجا تموم می‌شه - تو این لحظه - دقیقاً جایی که شروع شد. تو بهترین دستایی - دستای خودت.

تو اون دستا می‌سپارمت، تجلی دوست‌داشتنی خودی که هر دومیون هستیم. روز فوق‌العاده‌ای داشته باش، و یادت باشه: نگیرش - آزادش کن!