

فهرست

| | |
|---|----|
| تقدیم..... | ۵ |
| سخن بزرگان در معرفی کتاب روح تسخیرناپذیر..... | ۹ |
| مقدمه..... | ۱۱ |

بخش اول: آگاهی بیدارکننده

| | |
|-------------------------------|----|
| فصل ۱: صدای درون سر تو..... | ۱۷ |
| فصل ۲: هم‌اناقی درونی تو..... | ۲۵ |
| فصل ۳: تو کیستی..... | ۳۴ |
| فصل ۴: خودِ روشن..... | ۴۱ |

بخش دوم: تجربه انرژی

| | |
|--|----|
| فصل ۵: انرژی بی‌پایان..... | ۵۱ |
| فصل ۶: رازهای قلب روحانی..... | ۵۹ |
| فصل ۷: فرارفتن از تمایل به انسداد..... | ۷۰ |

بخش سوم: آزادسازی خویشتن

| | |
|-----------------------------------|-----|
| فصل ۸: رهایی هم‌اینک یا سقوط..... | ۸۳ |
| فصل ۹: بهبود زخم درون..... | ۹۳ |
| فصل ۱۰: ربودن آزادی برای روح..... | ۱۰۱ |

فصل ۱۱: درد، بهای آزادی ۱۱۲

بخش چهارم: حرکت به سوی ماورا

فصل ۱۲: فروریختن دیوارها..... ۱۲۵

فصل ۱۳: بسیار فراتر از ماورا..... ۱۳۳

فصل ۱۴: رهایی از صلابت دروغین..... ۱۴۱

بخش پنجم: زیستن زندگانی

فصل ۱۵: مسیر شادمانی بدون قیدوشرط..... ۱۵۵

فصل ۱۶: مسیر معنوی رهایی از مقاومت..... ۱۶۳

فصل ۱۷: تعمق در باب مرگ..... ۱۷۱

فصل ۱۸: راز مسیر میانی..... ۱۷۹

فصل ۱۹: چشمان عاشق خدا..... ۱۸۷

منابع..... ۱۹۶

واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی..... ۱۹۷

واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۱۹۹

دربارهٔ نویسنده ۲۰۰

سخن بزرگان در معرفی کتاب روح تسخیرناپذیر

"در کتاب روح تسخیرناپذیر، مایکل سینگر شما را از مسیر گایانا، که حالتی از یوگای ذهنی است، قدم به قدم به سوی سرچشمه هدایت می‌کند. بالاتر اینکه، او برای این کار سادگی زیبایی دارد. این کتاب را بادقت بخوانید و چیزی بیش از نگاهی سریع به ابدیت در آن خواهید یافت.

- دیک چوپرا، نویسنده، زندگی پس از مرگ، تولدهای جادویی و...

"مایکل سینگر، با کلامی شفاف و بی‌پیرایه جوهره و اصل تعالیم بزرگ معنوی عصرهای مختلف را به تحریر درآورده. هر فصل از روح تسخیرناپذیر شکلی است از مدیتیشن هدایت‌شده که در ارتباطی نزدیک با وضعیت موجود انسانی ما است و نشان می‌دهد چگونه می‌توان با لطافت و زیبایی هر گرهی را گشود تا روح ما بتواند به پرواز درآید. دقت و سادگی بیان این اثر بزرگ، مقیاسی است برای سنجش عظمت آن."

- جیمز ادنا، ریاست انستیتو علوم نوئیک (IONS)

"در این کتاب عمق معنویت در دستان شماست. در آن آینه‌ای خواهید یافت تا به ذات مقدس و نامشروط خود بنگرید. اگر به دنبال معنویتی فارغ از حصارهای اصول و مناسک هستید، این کتاب را بخوانید."

- رایب زلمن، نویسنده صمیمیت معنوی

"مایکل سینگر ذهنم را به سوی ابعاد جدیدی از ابدیت گشود. در روح تسخیرناپذیر من به روشی جدید و هیجان‌انگیز دچار چالشی روان‌شناختی و عقلانی شدم. البته نیازمند بیش از یک بار روخوانی و ساعت‌ها درون‌نگری است ولی خواندن کتاب روح تسخیرناپذیر

الزامی است برای تمام کسانی که در جستجوی درک خویشتن و درک حقیقت هستند."
- لوئیس کیاواچی، قائم مقام ارشد مریل لینچ. مدیران پژوهشی

روح تسخیرناپذیر درمانی است اعجاب‌انگیز در مسیر آگاهی معنوی. به سبکی واضح و قدرتمند به نگارش درآمده. مایکل سینگر سکویی محکم برای انانی برپاساخته که در سفر معنوی هستند."

- عبدالعزیز سعید، پروفیسور مطالعات صلح، استاد صلح اسلامی در دانشگاه آمریکایی

"این اثر شادی بی‌پایان در روح‌های گرسنه جهان دمیده."

- مایوگا شاکتی ساراسواتی، بنیان‌گذار میسیونرهای بین‌المللی یوگاشاکتی، هندوئیسم
امروز

شرق شرق است و غرب غرب، ولی مایکل سینگر در رساله‌ای پرتالو این دو سنت بزرگ را به یکدیگر پیوند داده، اینکه چگونه در زندگی، از کاوش معنوی تا رنج‌های زندگی روزانه موفق و سربلند باشیم. به گفته فروید زندگی ترکیبی است از عشق و کار. شاهکار سینگر با بیانی ساده، زیرکانه و با منطقی کوبنده این تفکر را به کمال نزدیک‌تر کرده، با نشان دادن این هر دو به‌عنوان دو قطب از یک اخلاص فارغ از خود."

- ری کورزویل، مخترع، با دریافت مدال ملی تکنولوژی و نویسنده عصر ماشین‌های معنوی، رخداد شگرف نزدیک است و...

"کتابی اثرگذار و سرنوشت‌ساز، که صادقانه بگویم، مرتبه‌ای ویژه دارد. مایکل سینگر به شیوه‌ای ساده، که با پارادوکسی عمیق به آن ژرفا بخشیده، خواننده را به سفری می‌برد که در آغاز آن آگاهی در اسارت "خود" است، و در پایان مسیر به ورای نزدیک‌بینی‌ها دست یافته، و در آن "تصویر خود" به‌حالتی از آزادی درونی و رهایی رسیده است. اثر مایکل سینگر هدیه‌ای است گرانقدر برای تمام کسانی که همواره در جستجوی پایان‌ناپذیر و کاوش زندگی‌ای پر معنا و خلاق بوده‌اند."

- یوگی امریت دسای، پیشگام بین‌المللی یوگای مدرن

مقدمه

"و بالاتر از همه: با خویشتنِ خود صادق باش، که این برای ادامهٔ راه لازم است، همان‌طور که روز برای شب؛ آنگاه همگان تو را باور خواهند داشت."

- ویلیام شکسپیر

کلام ماندگار شکسپیر که از دهان پولونیوس خطاب به فرزندش لرتس در پردهٔ اول نمایش هملت به گوش می‌رسد، بسیار واضح و شفاف است. این کلام به ما می‌گوید که برای حفظ ارتباط صادقانه با دیگران ابتدا باید با خودمان صادق و روراست باشیم. با این وجود اگر لرتس تصمیم می‌گرفت که با خود کاملاً صادق باشد، شاید متوجه می‌شد که پدر در عین سادگی گفتار، ولی از او خواسته که با او در دست گیرد. در واقع با کدام "خود" باید صادق باشیم؟ همان خود که در هنگام خُلق بد ظاهر می‌شود، یا آن خودی که هنگام ارتکاب خطا احساس حقارت می‌کند؟ خودی که به هنگام غم و پریشانی از اعماق تاریخ قلب ما سخن می‌گوید، یا خودی که در لحظات گذرای سبکی و رویایی زندگی ظاهر می‌شود؟

برخورد با این سؤال‌ها ما را متوجه می‌کند که مفهوم "خود" قدری مبهم‌تر از آنی است که ابتدا تصور می‌کردیم. اگر لرتس می‌توانست به روان‌شناسی سنتی رجوع کند، شاید این دانش قدری مشکل او را روشن می‌کرد. فروید (۱۹۲۷) پدر روان‌شناسی، روان را به سه بخش تقسیم کرد: نهاد (اید)، من (ایگو) و فرامن (سوپرایگو). به عقیدهٔ وی "نهاد" همان طبیعت بدوی و حیوانی ماست؛ "فرامن" سیستم قضاوتی است که توسط جامعه در ما شکل گرفته؛ و "من" نماینده‌ای است از سوی "خود" در دنیای بیرون، که

در تکاپوست تا بتواند تعادلی بین دو نیروی قدرتمند دیگر برقرار کند. ولی این تعریف به طور یقین کمکی به لرتس جوان نمی‌کرد. با دانستن تمام این موارد، سؤال هم‌چنان این است که؛ با کدام یک از این نیروهای متضاد باید صادق باشیم؟

باز می‌بینیم که مسائل همواره به آن سادگی نیستند که به نظر می‌رسد. اگر به خود جرأت دهیم و از سطح واژه "خود" عبور کنیم، سؤال‌هایی مطرح می‌شوند که بسیاری ترجیح می‌دهند حتی آنها را مطرح نکنند: "آیا تمامی جنبه‌های وجودی من به طور برابر بخشی از "خود" من هستند، یا اینکه تنها یک من وجود دارد - و در این صورت کدام، کجا، چگونه و چرا؟"

در فصل‌های بعدی کتاب، سفری خواهیم داشت برای اکتشاف "خود". ولی این سفر، سفری به شیوه سنتی آن نخواهد بود. در این راه نه به طور کامل به بزرگان حوزه روان‌شناسی متکی خواهیم بود، و نه به فلاسفه بزرگ. بین نقطه‌نظرات مذهب یا عقاید مردم، که بر اساس نظرسنجی‌های آماری به دست آمده‌اند، نیز دست به بحث و انتخاب نمی‌زنیم. در عوض، به تنها منبعی اتکا می‌کنیم که دانش مستقیم و شگفت‌انگیزی در این مورد دارد. تنها به یک متخصص رجوع می‌کنیم که در هر لحظه، از هر روز از زندگی خود در حال جمع‌آوری اطلاعات لازم است تا سرانجام این سؤال بزرگ او را آرام بگذارد. و آن متخصص تو هستی.

ولی پیش از آنکه بیش از حد هیجان‌زده شوی یا به این نتیجه برسی که تو صلاحیت این کار را نداری، ابتدا بگویم که ما در پی یافتن نقطه‌نظرها یا دیدگاه‌های تو در مورد این مسئله نیستیم. هیچ علاقه‌ای هم به کتاب‌هایی که خوانده، یا کلاس‌هایی که گذرانده یا سمینارهایی که شرکت کرده‌ای نداریم. تنها به تجربه شهودی تو از آنچه هستی نیازمندیم. ما به دنبال دانش تو نیستیم، در جستجوی تجربه مستقیم هستیم. می‌بینی که در این کار شکستی وجود ندارد زیرا "خود" تو چیزی است که هستی، در هر زمان، در هر مکان. تنها کاری که لازم است بکنیم بیرون کشیدن این تجربه است. چرا که ممکن است درون تو بسیار پیچیده و گمراه‌کننده باشد.

فصل‌های این کتاب تنها آینه‌هایی هستند تا "خود" را در آنها از زوایای مختلف بنگری. و لذا سفری که آغاز می‌کنیم سفری درونی است و در این سفر هر جنبه‌ای از زندگی تو می‌تواند به کار آید. تنها چیزی که از تو درخواست می‌شود اشتیاقی است برای نگاهی صادقانه به خویش، به طبیعی‌ترین و شهودی‌ترین شیوه ممکن. به خاطر داشته

باش، اگر در تعقیب ریشه "خود" هستیم، در واقع به دنبال توئیم. با خواندن صفحات به تدریج درمی یابی که خیلی بیش از آنکه تصورش را می کردی از مسائلی عمیق آگاه هستی. حقیقت این است، تو هم اینک نیز می دانی چگونه خود را بیابی؛ تنها گیج و آشفته شده و تمرکزت را از دست داده ای. وقتی توان تمرکز مجدد را یافتی، متوجه می شوی که نه تنها قدرت یافتن خود، بلکه توان آزادسازی خویشتن را نیز داری. اینکه دست به این کار بزنی یا خیر به طور کامل به انتخاب تو بستگی دارد. ولی بدان که در انتهای سفر در لابلای این فصل ها، دیگر ابهامی باقی نخواهد ماند، با کمبود توان روبرو نخواهی بود، و هیچ سرزنشی را متوجه دیگران نخواهی کرد. تو دقیقاً خواهی دانست چه باید انجام شود. و هرگاه انتخاب کنی که خود را وقف این سفر کشف خویشتن سازی، حس عمیقی از احترام به موجودی که هستی در تو شروع به شکل گرفتن می کند. تنها آنگاه است که معنای عمیق این توصیه را قدر خواهی دانست که: "و بالاتر از همه، با خویشتن خود صادق باش."

بخش اول

آگاهی بیدارکننده



کهنکشان مارپیچی غبارآلود NGC 44/4 Dusty Spiral Galaxy

فصل ۱

صدای درون سر تو

"ای داد، اسم او را به خاطر نمی‌آورم. اسمش چی بود؟ لعنتی داره نزدیک میشه. چی بود... سالی... سو؟ تازه دیروز اسمش را به من گفت. چه اتفاقی برام افتاده؟ خیلی افتضاح میشه."

اگر تابه‌حال توجه کرده باشی، گفتگویی ذهنی به‌طور دائم در سر تو جریان دارد. این گفتگو بدون وقفه است. آیا هیچ‌گاه از خودت پرسیده‌ای چرا این صدا در درون تو دائماً حرف می‌زند؟ چگونه تصمیم می‌گیرد چه بگوید و چه موقع آن را بگوید؟ چقدر از حرف‌های او درست از آب درمی‌آیند؟ چقدر از حرف‌های او اصلاً مهم هستند؟ و اگر در همین لحظه صدایی می‌شنوی که می‌گویی، "نمیدانم راجع به چی حرف می‌زنی، من هیچ صدایی درون سرم نیست!" - این همان صدایی است که درباره آن حرف می‌زنیم. اگر زیرک باشی، وقت می‌گذاری تا گامی به‌عقب‌برداری و این صدا را امتحان کنی تا آن را بهتر بشناسی. مشکل اینجاست که تو به موضوع نزدیک‌تر از آن هستی که بتوانی از بیرون به آن نگاه کنی. باید قدری به‌عقب بروی و آن را در حین گفتگو مشاهده کنی. مثلاً وقتی در حال رانندگی هستی، گفتگوی درونی ممکن است به این شکل شنیده شود که:

"نباید به سالی زنگ می‌زدم؟ چرا باید می‌زدم. خدایا، باورم نمی‌شه که فراموش کرده باشم! واقعاً عصبانی می‌شه. دیگه هیچوقت با من حرف نمی‌زنه. شاید بهتر باشه همین الان بایستم و بهش تلفن بزنم. نه. الان نمی‌خوام وایستم..."

توجه کن که صدا به‌جای هر دو طرف مذاکره حرف می‌زند. فرقی نمی‌کند از طرف کدام طرف باشد فقط ادامه گفتگو مهم است. وقتی خسته هستی و تلاش می‌کنی بخوابی،

صدای درون سرتوست که می‌گوید:

"دارم چکار می‌کنم؟ الان خوابم نمی‌بره. یادم رفته به سالی زنگ بزنم. توی ماشین یادم افتاد ولی زنگ نزدم. اگر همین حالا زنگ نزنم... وای نمی‌شه الان خیلی دیره. الان نمی‌تونم بهش زنگ بزنم. نمی‌دونم اصلاً چرا فکرش را کردم. باید بخوابم. لعنتی، حالا خوابم نمی‌بره. دیگه انگار خسته نیستم. ولی فردا روز بزرگی در پیش دارم، و باید زود بیدار بشم."

تعجبی ندارد که خوابت نمی‌برد. اصلاً چرا آن صدایی را که به‌طور دائم با تو حرف می‌زند تحمل می‌کنی؟ حتی وقتی که حرف‌های زیبا و دلنشینی می‌زند، باز هم مزاحم کارهای توست.

اگر زمانی را صرف مشاهده و زیرنظر گرفتن این صدا کنی، اولین چیزی که متوجه می‌شوی این است که هیچ‌گاه ساکت نمی‌شود. وقتی به‌حال خود رها شود، فقط حرف می‌زند. تصورکنید فردی را ببینید که به‌طور دائم این طرف و آن طرف می‌رود و با خود حرف می‌زند. احتمالاً فکر می‌کنید که فردی عجیب است. فکر می‌کنید، "اگر او کسی است که حرف می‌زند و درعین حال همان کسی است که گوش می‌دهد، مشخص است که از قبل می‌داند قرار است چه بگوید. پس معنی این کار چیست؟" همین مطلب درمورد صدای درون سرتو هم صدق می‌کند. چرا حرف می‌زند؟ کسی که حرف می‌زند تو هستی، و آنکه گوش می‌دهد هم خود تویی. و وقتی صدا با خود وارد بحث و کشمکش می‌شود، با چه کسی درحال بحث است؟ امکان برد با کیست؟ موضوع بسیار پیچیده می‌شود. فقط گوش کن:

"من فکر می‌کنم که باید ازدواج کنم. نه! تو می‌دونی که آماده این کار نیستی. پشیمون می‌شی. ولی من عاشقش هستم. ول کن بابا عین همین احساس رو درمورد تام هم داشتی. اگه با اون ازدواج کرده بودی حالا چکار می‌کردی؟"

اگر بادقت نگاه کنی، متوجه می‌شوی که این صدا فقط دنبال جای راحتی برای استراحت است. هرگاه به نفعش باشد به راحتی تغییر موضع می‌دهد. و حتی وقتی بفهمد که اشتباه کرده، باز هم ساکت نمی‌شود. تنها دیدگاهش را اصلاح می‌کند و ادامه می‌دهد. اگر توجه کنی این الگوهای ذهنی برای تشخیص می‌شوند. وقتی برای اولین بار متوجه می‌شویم که ذهن ما به‌طور دائم درحال صحبت است واقعاً شوکه می‌شویم. حتی ممکن

است در تلاشی بی‌ثمر برسر او فریاد بزنیید تا ساکت شود. ولی در این حال نیز متوجه می‌شوید که همین صداست که برسر صدا فریاد می‌زند:

"ساکت شو! می‌خوام بخوابم. چرا مدام ور می‌زنی؟"

واضح است که نمی‌توانی به این شکل آن را ساکت کنی. بهترین راه برای آزاد کردن خود از این وراجی پیوسته این است که گامی به عقب برداشته و از بیرون و به‌شکلی عینی آن را تحت نظر بگیری. فقط صدا را به‌شکل دستگاهی صوتی در نظر بگیر که آن را ایجاد می‌کند، گویی شخصی آنجاست و با تو در حال گفتگوست. درباره آن فکر نکن، فقط متوجه آن شو. فرقی نمی‌کند که صدا چه می‌گوید، نتیجه در هر حال یکی است. مهم نیست که حرف‌های دلنشین می‌گوید یا آزاردهنده، مطالب دنیوی یا معنوی. مهم نیست چون همچنان صدایی است که درون سر تو حرف می‌زند. در حقیقت تنها راه برای ایجاد فاصله با این صدا این است که دیگر در مورد چیزهایی که می‌گوید تمایز قائل نشوی. دیگر احساس نکن یک حرف او حرف توست و حرف دیگر حرف تو نیست. اگر صدای صحبت او را می‌شنوی، قطعاً این همان تو نیست. تو کسی هستی که صدا را می‌شنود. تو کسی هستی که متوجه حرف زدن او می‌شوی.

وقتی حرف می‌زند تو صدای او را می‌شنوی، این طور نیست؟ همین حالا کاری کن که بگوید "سلام". چندین بار آن را تکرار کن. حالا از درون ساکتش کن! هنوز می‌توانی صدای "سلام" را از درون بشنوی؟ البته که می‌توانی. در اینجا صدایی است که حرف می‌زند، و تو هستی، که متوجه صدایی می‌شوی که حرف می‌زند. مسئله اینجاست که به راحتی می‌توانی بفهمی صدا می‌گوید "سلام"، ولی درک این مطلب دشوار است که علیرغم هر آنچه که این صدا می‌گوید، همچنان صدایی است که حرف می‌زند و تو تنها شنونده‌ای. مطلقاً چیزی وجود ندارد که صدا بتواند بگوید و چیزی بیش از تو و در خارج از وجود تو باشد. فرض کن داری به سه چیز نگاه می‌کنی - یک گلدان، یک عکس، و یک کتاب - و بعد از تو سؤال شود، "کدام یک از این چیزها تو هستی؟" در آن صورت جواب خواهی داد، "هیچ کدام! من آنی هستم که در حال نگاه کردن به چیزی است که در مقابل من گذاشته‌ای. مهم نیست چه چیز در برابرم بگذاری، همواره وضع بدین شکل است که من به آن نگاه می‌کنم." متوجه هستی؟ این عملی است از سوی فاعل در درک مفعول‌های مختلف. همین امر در مورد شنیدن صدای درونی نیز صادق است. اینکه چه می‌گوید اصلاً فرقی نمی‌کند، تو کسی هستی که از آن آگاه است. تا وقتی که بخشی از

گفتار آن را خود تلقی کنی و بخش دیگر را غیر خود، شفافیت و عینیت خود را از دست داده‌ای. شاید تمایل داشته باشی خود را همان بخشی بدانی که چیزهای زیبا می‌گوید، ولی آن همچنان، بخشی است که با توحرف می‌زند. ممکن است حرف‌های او را دوست داشته باشی ولی او خود تو نیست.

برای رشد واقعی ارزش هیچ چیز بالاتر از آن نیست که متوجه شوی، تو همان صدای درون ذهنت نیستی - تو بخش شنونده آن هستی. اگر این نکته را درک نکنی همواره در تلاشی تا دریایی کدامیک از گفته‌های بی‌شمار او خود تو هستی. افراد به نام "یافتن خود" دستخوش تغییرات زیادی می‌شوند. آنها می‌خواهند کشف کنند کدامیک از این صداها، کدامیک از این جنبه‌های شخصیتی، خود واقعی آنهاست. پاسخ ساده است: هیچ‌یک از آنها.

اگر از خارج و با عینیت به آن بنگری، درمی‌یابی که بسیاری از گفته‌های این صدا بی‌معناست. بیشتر حرف‌ها تنها اتلاف وقت و انرژی است. حقیقت این است که بخش اعظم زندگی با نیروهایی به پیش می‌رود که بسیار دور از کنترل تو هستند، صرف‌نظر از اینکه ذهن تو درباره آنها چه می‌گوید. مثال آن اینکه، در تاریکی شب بنشین و تصمیم‌گیری آیا دلت می‌خواهد که صبح هنگام خورشید بیرون آید یا خیر. موضوع اصلی این است که خورشید بیرون خواهد آمد و غروب خواهد کرد. در این دنیا بیلیون‌ها اتفاق درحال وقوع است. می‌توانی هرقدر که بخواهی درمورد آنها فکر کنی، ولی زندگی همچنان به اتفاق‌های خود ادامه خواهد داد.

درحقیقت، افکار تو بر این دنیا اثری به مراتب کمتر از آن دارند که تو می‌خواهی باور کنی. اگر تمایل به عینی بودن داشته و به تمامی افکارت نگاه کنی، درمی‌یابی که اکثر قریب به اتفاق آنها هیچ مناسبتی ندارند. آنها هیچ تأثیری بر هیچ چیز یا هیچ‌کس به جز خود تو نمی‌گذارند. آنها تنها حال تو را درمورد آنچه اینک درحال وقوع است، یا آنچه در گذشته رخ داده، یا ممکن است در آینده رخ دهد، بهتر یا بدتر می‌کنند. اگر وقت خود را صرف این می‌کنی که امیدوار باشی فردا باران نیاید، داری وقت خود را تلف می‌کنی. افکار تو تغییری در باران ایجاد نخواهند کرد. روزی به این نتیجه خواهی رسید که این وراجی بی‌وقفه درونی هیچ فایده‌ای نداشته، و هیچ دلیلی برای این تلاش مداوم در فهمیدن همه چیز وجود ندارد. سرانجام درمی‌یابی که علت اصلی مشکلات، خود زندگی نیست. علت واقعی مشکلات، هیاهوی ذهن تو از زندگی است.

در اینجا سؤال مهمی مطرح می‌شود: اگر بیشتر آنچه این صدا می‌گوید بی‌معنا و بیهوده است، پس اصلاً به چه دلیل وجود دارد؟ راز پاسخ در درک این است که بفهمیم این صدا آنچه را می‌گوید چرا می‌گوید، چه چیز می‌گوید و چه موقع. برای مثال، گاهی اوقات صدای ذهن به همان علت حرف می‌زند که یک کتری سوت می‌زند. یعنی، انباشتی از انرژی در درون که نیاز به آزاد شدن دارد. اگر از نزدیک نگاه کنی، می‌بینی هنگامی که انباشتی از انرژی عصبی، وحشت و یا اشتیاق در درون تو وجود دارند، صدا بسیار فعال می‌شود. وقتی از دست کسی عصبانی هستی و حس می‌کنی می‌خواهی تمام خشم خود را بیان کنی، این را به‌سادگی می‌بینی. فقط تماشا کن چندین بار حتی قبل از آنکه او را ببینی صدای درونی این حرف‌ها را بیان می‌کند. وقتی انرژی در درون شکل می‌گیرد، می‌خواهی کاری برای آن بکنی. آن صدا حرف می‌زند چرا که از درون اوضاع روبه‌راه نیست و حرف زدن انرژی را آزاد می‌کند.

با این وجود، متوجه می‌شوی گاهی حتی مواقعی که از چیز خاصی هم ناراحت نیستی، او همچنان حرف می‌زند. وقتی در خیابان راه می‌روی چیزهایی شبیه به این می‌گویی، "اون سگه رو نگاه کن! نژادش لابرادوره! اوه، یه سگه دیگه هم توی اون ماشینه! خیلی شبیه شادو، اولین سگمه. وای، یه ماشین اوزموبیل آنتیک. پلاکش مال عصر حجره. این روزا از این ماشینا خیلی کمه!"

این صدا در واقع دنیا را برات تعریف می‌کنه. ولی تو چه احتیاجی به این کار داری؟ تو خودت می‌بینی چه اتفاقاتی در دنیای بیرون در حال وقوع هستند؛ تکرار آنها از طریق صدای ذهن چه کمکی برای توست؟ این را باید از نزدیک امتحان کنی. با یک نگاه سریع، بلافاصله جزئیات فراوانی از آنچه می‌بینی به درون تو راه می‌یابند. اگر به درختی نگاه می‌کنی، بدون هیچ‌گونه تلاشی شاخه‌ها را می‌بینی، برگ‌ها، و شکوفه‌های در حال شکفتن. پس دیگر چه نیازی هست که تمام آنچه را دیده‌ای به کلام درآوری؟

"اون درخت زغال اخته رو نگاه کن. برگ‌های سبزش در کنار شکوفه‌های سفید چقدر زیبا هستند. ببین چقدر شکوفه. وای، محشره!"

اگر این حالت را با دقت بررسی کنی، درمی‌یابی که این تعریف و داستان سرایی باعث می‌شود با دنیای اطراف احساس راحتی بیشتری داشته باشی. مثل راننده‌ای که بر صندلی عقب نشسته و احساس می‌کند کنترل بهتری بر امور دارد. در عمل احساس

رابطه بیشتری با مسائل می‌کنی. یک درخت، دیگر تنها درختی در دنیای بیرونی نیست که ربطی به تو نداشته باشد؛ درختی است که تو دیده‌ای، نام‌گذاری کرده و درموردش قضاوتی کرده‌ای. با بیان ذهنی آن، تو تجربه مستقیم و اولیه از دنیا را به حیطه افکار خود وارد کرده‌ای. در آنجا این تجربه با سایر افکار تو به هم می‌پیوندند، افکاری مانند آنهایی که سیستم ارزشی تو را می‌سازند و یا افکاری که تجربیات گذشته تو را شکل می‌دهند. لحظه‌ای را به بررسی تفاوت بین تجربه خود از دنیای بیرون و تعامل‌های خود با دنیای ذهن اختصاص بده. وقتی درحال فکر کردن هستی، آزادی تا هر فکری که می‌خواهی در ذهن خود ایجاد کنی، و این افکار از طریق صدا بیان می‌شوند. تو با این وضعیت در زمین بازی ذهن، یعنی ساختن و دست‌کاری افکار بسیار مأنوس هستی. این دنیای درونی می‌تواند محیطی دیگر باشد در کنترل تو. باین وجود، دنیای بیرون برطبق قوانین خود پیش می‌رود. زمانی که صدا افسانه بیرون را برای تو حکایت می‌کند، آنگاه افکار آن افسانه بیرونی شانه‌به‌شانه و برابر با تمام سایر افکار تو قرار می‌گیرند. تمامی این افکار قبلی با تجربه تو از دنیای اطراف مخلوط می‌شوند و در عمل آن را متأثر می‌سازند. تجربه‌هایی تو همان بازنمایی شخصی تو از جهان است، که بیشتر مربوط به خود توست نه تجربه‌ای ناب و دست‌نخورده از آنچه واقعاً در بیرون وجود دارد. این دست‌کاری ذهنی که بر روی تجربه بیرونی می‌کنی، به تو این اجازه را می‌دهد که جلوی ضربه ناشی از واقعیت را در حین ورود بگیری. برای مثال، در هر لحظه تو میلیون‌ها چیز را می‌بینی، باین‌وجود تنها معدودی از آنها را حکایت می‌کنی. آنهایی که درموردشان به گفتگوی ذهنی می‌نشینی، همان‌هایی هستند که برای تو اهمیت دارند. با این پیش‌پرداخت کوچک، ترتیبی می‌دهی تا تجربه خود از واقعیت را به‌نحوی کنترل کنی که تمام اجزای آن در ذهن تو کنار هم بنشینند. هشیاری تو عملاً تنها مدل ذهنی خودت از واقعیت را تجربه می‌کند، نه خود واقعیت را.

تو باید به این وضعیت دقت خاصی داشته باشی چرا که همواره این مدل در جریان است. در زمستان بیرون از خانه درحال قدم زدن هستی، شروع به لرزیدن می‌کنی، و صدا می‌گویی، "سرده!" حالا این چه کمکی به تو کرد؟ خودت می‌دانستی که هوا سرد است. تو کسی هستی که درحال تجربه کردن سرماست. چرا او این را به تو می‌گوید؟ تو دنیا را در ذهن خود دوباره خلق می‌کنی چراکه می‌توانی ذهن خود را کنترل کنی درحالی‌که قادر به کنترل دنیا نیستی. به‌این دلیل است که درمورد آن به گفتگوی ذهنی می‌پردازی.