با عرض سلام

«دانستن کافی نیست»

گاهی اوقات من به خوبی می‌دانم که این فکرهای پشت‌سرهم همه از من‌ذهنی و سیستم سبب‌سازیِ ذهن است، می‌دانم که به‌خاطر این است که همانیدگی دارم، می‌دانم که دارم به فکرها حس هویت می‌دهم و دچار هیجانات منفی و درد می‌شوم، ولی هرچه می‌کنم نمی‌توانم ذهن را خاموش کنم و فضا را باز کنم. چرا؟

چون نمی‌شود همانیدگی را نگه داشت و با دانستن خالی، سیستم ذهن را از کار انداخت. هرچقدر من دقیق این جزئیات را بدانم، ولی همانیدگی را نگه دارم و از آن زندگی بخواهم، دراین‌صورت نمی‌توانم جلوی فکرهای همانیده را بگیرم.

گاهی اوقات از انجام بعضی کارها پرهیز می‌کنم تا از ایجاد مسئله جلوگیری کنم. مثلاً هیچ حرفی نمی‌زنم، هیچ جایی نمی‌روم، هیچ کاری نمی‌کنم تا از ایجاد مسئله جلوگیری کنم. ولی یک‌دفعه می‌بینم که باز هم ذهنم از یک موضوع توهمی، مسئله ایجاد می‌کند. چرا؟ چون من دارم از انداختن همانیدگی و کنار گذاشتنِ من‌ذهنی فرار می‌کنم و از همانیدگی زندگی می‌خواهم و چون قضا اجازه‌ی این کار را نمی‌دهد، دچار مسئله‌سازی و درد می‌شوم.

بنابراین قدم اصلی و عمل اصلی همین مرحلهٔ فرار نکردن و صبر کردن و از ته دل خواستنِ انداختن همانیدگی و کشیدن درد هشیارانه است. این‌جاست که مهم‌ترین چیز طلب است و ربطی به دانش داشتن یا نداشتن ندارد.
برای پیدا کردن خدا یا زندگی در درونمان و حس کردن آن باید از جنس او بشویم، باید تبدیل شویم. دانش از جنس ذهن هست، درحالی‌که خدا از جنس ذهن نیست.

در وسط و قلبِ تمام شکل‌های برنامه، نقطه‌چین‌ها یا همان همانیدگی‌ها هستند. یعنی در بالای تمام مشکلات ما همانیدگی‌ها قرار دارند و همه‌چیز از آن‌جا شروع می‌شود. همان‌طور که شکل‌ها نشان می‌دهند، تمام مسائل و موانع و دردها و سبب‌سازی‌ها همه به‌خاطر داشتن همانیدگی است. بنابراین نمی‌شود همانیدگی را نگه داشت و با دانستن این‌که «من باید همانیدگی‌هایم را بیندازم» موفق شد.
اگر به دانستن بسنده کنیم ممکن است تا حدی زندگی‌مان بهتر شود و حالمان خوب شود، ولی محدود است و ممکن است سال‌ها در همین مرحله بمانیم و احتمال ناامید شدن در این حالت بسیار زیاد است و ممکن است ما به حالت‌های قبلی‌مان برگردیم.
علت ناامیدی این است که ما سبب‌سازیِ ذهن را نگه داشتیم و همین ذهن یک روز می‌گوید «هیچ پیشرفت نکردی، فقط خودت را خسته کردی»، درحالی‌که واقعاً ما به طور عملی زیاد کار نکردیم.

با تشکر و سپاس

–فرشاد از خوزستان