

با عرض سلام

مکالمه

الف: می‌دانی این همه آدم‌ها دارند تلاش می‌کنند و زور می‌زنند و این همه سروصدا و غوغا راه انداخته‌اند برای چه است؟ به دنبال چه چیزی هستند؟

ب: همه آدم‌ها دانسته یا نادانسته به دنبال این هستند که به خود اصلی‌شان برگردند. می‌خواهند از جنس اولیه‌شان باشند که در آنجا در آرامش کامل بودند و مدام شاد بودند و به ریشه اصلی خود وصل بودند. یعنی این‌طوری بگویم که همه انسان‌ها به دنبال نیمه گمشده خود هستند که اسم این گمشده را معمولاً خدا یا زندگی می‌نامیم.

الف: می‌شود بیشتر توضیح بدهی؟

ب: یک نفر حاضر است برای پول هر کاری بکند. یک نفر یک باوری دارد که حاضر است برای آن، آدم بگشود و فکر می‌کند برای خدا این کار را می‌کند. یک نفر صبح تا شب می‌رود کار می‌کند به امید این‌که ازدواج کند و خانه و ماشین بگیرد و بچه‌دار بشود و آبرو داشته باشد و ... تا بتواند احساس رضایت و خوشبختی بکند. خب همه این‌ها دنبال چه هستند؟ این‌ها دنبال همان خود اصلی هستند، چون ذاتشان این هست و باید به آن برگردند. ولی مشکلی که هست این است که فریب خورده‌اند، آدرس را اشتباه فهمیده‌اند.

الف: چه اشتباهی؟ چه فریبی؟

ب: انسان‌ها ذهن دارند و ابزار ذهن فکر کردن است. تو با ذهنت چه چیزهایی را می‌توانی تجسم کنی؟

الف: هر چیزی که دلم بخواهد را می‌توانم تجسم کنم.

ب: آفرین. خب این استعداد برای همه انسان‌هاست. ولی می‌توانی بگویی که تو خودت معمولاً چه چیزهایی را تجسم می‌کنی؟

الف: بله. من همیشه به یک سری چیزها فکر می‌کنم و با تجسم آن‌ها خوشی می‌گیرم و تلاشم را می‌کنم به آن‌ها برسم. مثلاً یک خدایی را در ذهنم تجسم می‌کنم که این خدا همیشه من را

می‌بیند و از من می‌خواهد یک سری کارها را انجام بدهم و یا یک سری کارها را انجام ندهم. بعدش در ذهنم تجسم می‌کنم که اگر این‌ها را انجام ندهم، مرا تنبیه می‌کند و اگر انجام بدهم پاداش می‌دهد. حتی تنبیه کردن و پاداش دادنش را هم تجسم می‌کنم.

حال، باز در ذهنم یک عواملی را تجسم می‌کنم و فکر می‌کنم اگر این‌ها را رعایت کنم، باعث نزدیکی من به همان خدای توهمی می‌شود. مثلاً تجسم می‌کنم که خدا به بعضی‌ها بیشتر توجه دارد و من باید از آن‌ها طلب کنم که وساطت من را پیش همان خدا بکنند. همچنین خیلی چیزهای دیگر مثل پول را تجسم می‌کنم و هدفم این است که با به‌دست آوردن آن‌ها احساس خوشبختی کنم.

ب: به این چیزهایی که تجسم کردی، تا حالا رسیده‌ای؟

الف: به بعضی‌هایشان آره رسیدم. حقیقت این است که اولش حالم را یک مقدار خوب کردند، ولی بعدش نه‌تنها حالم را خوب نکردند، بلکه از آن‌ها زده شدم و تازه حالم را هم بد کردند. ولی همچنان دارم جست‌وجو می‌کنم تا یک چیزی پیدا کنم که موقت نباشد و دائمی باشد.

ب: فریبی که ما انسان‌ها می‌خوریم این است که تصور می‌کنیم نیمه گمشده ما همان چیزهایی است یا آدم‌هایی است که در ذهنمان تجسم می‌کنیم. ما خوشبختی را در چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد و تجسم می‌کنیم می‌دانیم. این اشتباه ما است، این فریبی است که خوردیم.

ذهن می‌گوید اگر با فلان‌کس دوست شوی چقدر عالی می‌شود و این را تجسم می‌کنیم. ولی در واقعیت می‌رویم دوست می‌شویم و می‌بینیم این‌طور نبود. یعنی چیزی که ذهن نشان می‌دهد، قبل از تجربه کردن زیبا به‌نظر می‌آید، ولی بعد از تجربه کردن می‌بینی نه‌تنها زیبا نیست، بلکه برعکس است.

الف: خب الان ذهن من نشان می‌دهد که داشتن پول زیاد باعث خوشبختی می‌شود و من هم با تجسم کردن آن حالم خوب می‌شود. ولی طبق چیزی که شما فرمودید، فریب ذهن است و درواقع پول خوشبختی ندارد. درست می‌گوییم؟

ب: بله.

الف: آخه چطور ممکن است پول زیاد خوشبختی نداشته باشد؟! با پول هر کاری می‌شود کرد.

ب: پول، یک تکه کاغذ است و برای این درست شده که ما با آن بتوانیم نیازهایمان را برطرف کنیم. درواقع به‌طور قراردادی، به پول ارزش داده شده تا عاملی برای دادوستد باشد. حالا تو به من بگو که این تکه کاغذ در بیرون، چگونه حال من را در درون خوب می‌کند؟

الف: نمی‌دانم، ولی من هر وقت به پول فکر می‌کنم و در ذهنم تجسم زیاد بودن آن را می‌کنم، یک خوشی می‌گیرم.

ب: خب آفرین، ولی آیا این خود پول است که حالت را خوب می‌کند؟ نه، بلکه فکر پول است. تجسم پول است که حالت را خوب می‌کند نه خود واقعی پول. پول یک چیزی در بیرون است، ولی حال من در درون من است. با ابزاری به‌نام فکر، پول را تجسم می‌کنیم و به درون ربط می‌دهیم. درواقع فکر، مثل طناب‌بست که بیرون را به درون وصل می‌کند.

خب حالا آیا به نظرت این یک بیماری نیست؟ ما داریم با یک فکر، با یک تصویر، یا یک نقاشی جسمی عشق‌بازی می‌کنیم، آیا توهم نیست؟

کافی است درک کنیم که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و من در ذهنم تجسم می‌کنم، این خوشبختی ندارد و فقط ذهن این‌طور نشان می‌دهد، من فریبش را نمی‌خورم. من مطمئنم که اگر آن را به‌دست بیاورم و تجربه کنم، خوشبختی ندارد و آن‌طور که ذهن نشان می‌دهد نخواهد بود. برای همین مهم است ما به‌اندازه کافی چیزها را تجربه کنیم تا بتوانیم این موضوع را درک کنیم. اگر آدم خوب توجه کند متوجه می‌شود که دقیقاً هرچه را که ذهنش تجسم می‌کرد و آن را می‌خواست، به او خوشبختی نداده، بلکه باعث درد شده و فریب ذهن را خورده.

الف: خب حالا چه‌جوری باید خود اصلی را پیدا کرد؟ خدا کجاست؟

ب: تو گفتی که همه‌چیز را می‌توانی تجسم کنی. حالا بگو چه چیزی را نمی‌توانی تجسم کنی؟

الف: یعنی چه؟ متوجه نمی‌شوم.

ب: بله درست است، الان نمی‌توانی بگویی. یادت است که پرسیدم چه چیزهایی را در ذهنت تجسم می‌کنی و از آن‌ها خوشی می‌گیری؟

الف: بله یادم است.

ب: خب به آن چیزها به اصطلاح می‌گویند همانیدگی. تو با موضوع آن فکرهایی که تجسم می‌کردی همانیده و هم‌هویت هستی.

همانیدن یعنی این‌که تو فکر چیزها را تجسم می‌کنی و این فکرها موجب ایجاد هیجان در تو می‌شوند، یعنی حال تو را بالا و پایین می‌کنند. اصطلاحاً داری به فکر آن چیزها، حس هویت تزریق می‌کنی و آن فکرها را جدی و مهم می‌گیری و فکر می‌کنی، واقعی هستند.

الآن درونت پر از این همانیدگی‌هاست و فکر پشت فکر در ذهنت می‌گذرد که مربوط به همین همانیدگی‌هاست. تو باید این همانیدگی‌ها را شناسایی کنی و حس هویت را از آن‌ها بیرون بکشی. این همانیدگی‌ها چیزهایی هستند که در بیرون مرتب تغییر می‌کنند و کم و زیاد می‌شوند. وقتی کم و زیاد می‌شوند، آن‌ها را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و با کم و زیاد شدن آن‌ها حال ما هم بالا و پایین می‌شود.

فکر این چیزها به صورت متوالی و ادامه‌دار از ذهن ما می‌گذرد و باعث شده فضای درون ما بسته بشود. حالا می‌خواهیم فضاگشایی کنیم.

الف: فضاگشایی یعنی چه؟

ب: فضاگشایی یعنی ما می‌خواهیم آن چیزهایی که جلوی فضای درونمان را گرفته کنار بزنیم. چه چیزی جلوی فضای درونمان را گرفته؟ فکرها و حرف‌های ذهن که مربوط به همانیدگی‌هاست.

فضاگشایی یعنی آن چیزی که ذهن می‌گوید را مهم و جدی نگیریم و به آن‌ها حس هویت تزریق نکنیم. در واقع باید به یک درکی برسیم که مطمئن باشیم که این چیزی که این لحظه ذهنمان می‌گوید اصلاً مهم نیست و حرف بی‌هوده است.

یکی‌یکی که این همانیدگی‌ها را شناسایی کردی و انداختی، مرکزت خالی می‌شود که اصطلاحاً به آن «عدم» می‌گویند که همین خدای درون ماست. منظور زندگی این است.

الف: من از کجا بدانم که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد خوشبختی ندارد و فریب و دام است؟

ب: تو در ذهنت تجسم چیزی مثل پول را می‌کنی و فکر می‌کنی باعث خوشبختی‌ات می‌شود. از آن طرف اتفاقات یک طوری می‌افتد که به این همانیدگی‌های تو صدمه وارد می‌شود. مثلاً پولت

کم می‌شود و تو حالت بد می‌شود. این اتفاق فقط برای این افتاده که به تو بگویند آن چیزی که تو تجسم کردی و فکر کردی شادت می‌کند، این‌طور نیست، بلکه باعث درد می‌شود. پس چشم‌هایت را باز کن و فریب نخور.

یک انسان را تجسم کردی که باعث خوشبختی‌ات می‌شود، ولی به تو درد می‌دهد. می‌خواهد بگوید که زندگی در آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد نیست، هرکس یا هرچیزی می‌خواهد باشد، فرقی ندارد.

با تشکر  
-فرشاد از خوزستان