

با عرض سلام

«پرسش نامه طلب»

در این لحظه در هر وضعیتی که باشیم، هر چقدر هم که وضعیت ما خراب باشد، اگر واقعاً و صادقانه طلب داشته باشیم که همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم، مطمئناً موفق می‌شویم. همه چیز آماده است برای شناسایی من‌ذهنی.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

موارد زیر می‌تواند ما را در جواب دادن کمک کند.

۱- در ابتدا، آیا صادقانه قبول دارم که زندگی من خوب نیست و پر از درد است؟ آیا صادقانه و بدون مقایسه خودم با کسی، قبول دارم که گاهی اوقات برای یک چیز بی‌ارزش حسادت می‌کنم؟ آیا صادقانه قبول دارم که برای گرفتن تأیید و توجه هر کاری می‌کنم؟ آیا قبول دارم که من آدم ضعیفی هستم و با کم شدن یکی از همانیدگی‌هایم مثل پولم، سریع خالی می‌شوم و حالم بد می‌شود؟

من قبلاً واقعیت زندگی خودم را از خودم و دیگران مخفی می‌کردم و یک تصویر کامل به آن‌ها ارائه می‌کردم و حتی خودم را هم گول می‌زدم که من واقعاً کامل هستم. الان که واقعاً فهمیده‌ام که زندگی من خوب نیست و پر از مسئله و درد است، آیا حاضرم آن تصویر ذهنی را خراب کنم و اعتراف به دردهایم بکنم؟ کار بسیار سختی است و ذهن ما شدیداً مخالف می‌کند.

اگر طلب واقعی داشته باشیم، به ذهنمان توجه نمی‌کنیم و با جرأت و بدون ترس و بدون توجه به حرف دیگران و آبروی من‌ذهنی، اقرار به درد داشتن می‌کنیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۲- آیا واقعاً درک می‌کنم که هرچه مشکل و گرفتاری و درد دارم، به‌خاطر من‌ذهنی خودم است و مسئولیتش را می‌پذیرم؟ آیا درک کرده‌ایم که زندگی یا خدا قصد درد دادن به ما را ندارد و اگر ما پر از درد هستیم، به‌خاطر مرکز پر از همانیدگی مان است؟

آیا بیت زیر را درک کرده‌ایم؟

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کُند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

اگر درک کرده‌ایم، پس می‌دانیم که همه‌ی مشکلات به‌خاطر مرکزمان است. اگر درک کرده‌ایم، پس می‌دانیم که تا زمانی که این من‌ذهنی را در مرکزمان نگه داریم، زندگی خوبی نخواهیم داشت، امکان ندارد، این قانون زندگی است.

بنابراین اگر فکر می‌کنیم که مثلاً پدر و مادر ما و یا دیگران، زندگی ما را خراب کردند و در گذشته به ما بد کردند و در نتیجه از آن‌ها کینه داریم، در این صورت این فکر را نگه نمی‌داریم. به‌خاطر خودمان نگه نمی‌داریم، چون این‌ها باعث می‌شوند من‌ذهنی هنوز در مرکز ما باشد و ما را آلوده کند.

فعلِ توست این غصّه‌هایِ دَم به دَم

این بود معنیِ قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

آیا طلب واقعی دارم؟  بلی  خیر

۳- چرا می‌ترسیم اعتراف کنیم که زندگی خوبی نداریم؟ چون فکر می‌کنیم ما من‌ذهنی هستیم. فکر می‌کنیم که اگر اعتراف کنیم که ما همان‌بده با تأیید و توجه هستیم، به این معنی است که ما آدمِ حقیر و بی‌ارزشی هستیم. فکر می‌کنیم همه‌ی آدم‌ها کامل هستند و فقط ما درد داریم.

در حالی که الآن فهمیدیم که ما در اشتباه بودیم. یک مرضی در ما وجود دارد به نامِ مرضِ همانیدگی، که دیدِ حاصل از این مرض، زندگی ما را خراب کرده است. درست است که این دید در ما وجود دارد، ولی جدا از ماست. بنابراین این که من برای تأیید و توجه خودم را می‌کُشم، این که الآن حسود و تنگ‌نظر هستم، مهم نیست. مهم نیست که در گذشته کارهای بدی کردم. تا الآن می‌ترسیدم اعتراف کنم، چون ارزش خود را به این من‌ذهنی می‌دانستم، آبروی من‌ذهنی داشتم.

حالا، چه چیزی مهم است؟ طلب واقعی و درک این که من اگر پر از درد هستم و خودم را لایق نمی‌دانم، همه به‌خاطر همان سیستم من‌ذهنی است که من آن نیستم. طلب واقعی یعنی این که من خجالت نمی‌کشم اعتراف به دردهایم بکنم، بلکه تمام تلاشم را می‌کنم که این من‌ذهنی را و همانیدگی‌ها را شناسایی کنم و در برابر آن‌ها فضاگشایی کنم.

آیا طلب واقعی دارم؟  بلی  خیر

۴- وقتی شروع به کار کردن روی خودمان با برنامه‌ی گنج حضور می‌کنیم، فضاگشایی سخت است و شاید نتوانیم تسلیم واقعی شویم. ممکن است به‌طور ذهنی این کار را بکنیم، یا ممکن است نتوانیم ذهنمان را کامل خاموش کنیم، یا نتوانیم تشخیص بدهیم که چه فکری از من ذهنی است و چه فکری از فضای حضور .

ولی همین‌ها هم کمک می‌کند و ما باید صبر کنیم و کار کردن را با طلب صادقانه ادامه بدهیم. مرتب که جلو می‌رویم و روی خودمان کار می‌کنیم، پیشرفت را حس می‌کنیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۵- شکل‌های برنامه‌ی گنج حضور بسیار به پیشرفت ما سرعت می‌بخشد. در واقع کل کارهای عملی که ما باید در درونمان انجام بدهیم، در توضیحات شکل‌ها آمده است. برای فهمیدن صورت مسئله، برای حس کردن صبر و پرهیز در درون، برای دیدن مسئله‌سازی و مقاومت و قضاوت در درون، برای درک این که ما من ذهنی نیستیم، برای همه‌ی این‌ها شکل‌ها و توضیحات آن بسیار به ما کمک می‌کنند .

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۶- گاهی در یک جمله از آقای شهبازی، متوجه می‌شویم که ما داریم کاملاً اشتباه کار می‌کنیم. گاهی با یک جمله، فوراً یک همانیدگی را شناسایی می‌کنیم. گاهی ترکیب چند بیت با هم، یکدفعه در ما تغییر ایجاد می‌کند. بنابراین دیدن برنامه به‌طور کامل ضروری است .

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۷- بیت‌های مولانا را چگونه روی خودمان پیاده می‌کنیم؟

مولانا از تمثیل‌های خورشید و ماه و زمین و ... استفاده می‌کند. فهمیدن معنی ادبی بیت مهم است، ولی مولانا در مورد درون انسان صحبت می‌کند. وقتی یک بیت را می‌خوانیم، باید به درون خودمان برگردیم و بررسی کنیم که این بیت‌ها و این تمثیل‌ها، به چه چیزی در درون من اشاره می‌کند؟ به چه حالتی در درون من اشاره می‌کند؟ چه کاربردی در عمل برای من دارد؟

مثلاً بیت:

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کُند  
نفس زنده سوی مرگی می‌تَد

این بیت از نظر عملی چه می‌گوید به ما؟ می‌گوید هر حرکتی، هر حرفی، هر فکری، هر کاری، با دید من‌ذهنی به خرابکاری و ضرر منجر می‌شود و این قانون زندگی است. بنابراین از نظر عملی، خیال ما را راحت می‌کند و می‌گوید که ما هیچ راهی نداریم که من‌ذهنی را شناسایی و کوچک کنیم.

یا مثلاً به این موضوع توجه می‌کنیم که این بیت در بیرون و در زندگی ما چگونه مصداق دارد؟ متوجه می‌شویم که مثلاً در رابطه‌ها، همین که پای توقع و یا کنترل می‌آید وسط، کار خراب می‌شود، چرا؟ چون «نفس زنده سوی مرگی می‌تند». یا مثلاً براساس این بیت اگر کینه از کسی داشته باشیم، می‌اندازیم، چرا؟ چون این کینه باعث می‌شود من‌ذهنی زنده بماند و بنابراین خرابکاری می‌کند. یا مثلاً متوجه می‌شویم هر کاری با عجله و خشم، باعث کارافزایی و ایجاد مسئله می‌شود.

همچنین از این بیت یاد می‌گیریم که دیگر زرنگی من‌ذهنی را کنار بگذاریم، سروصدا و شکایت را کنار بگذاریم، چرا؟ چون همه‌ی این‌ها کار من‌ذهنی است و صددرصد به ضرر منجر می‌شود.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۸- وقتی یک بیت و یا یک موضوع مثل قرین، مرتب در برنامه‌های متعدد می‌آید، مطمئناً دارای اهمیت بسیار زیادی است. اگر ذهن ما مقاومت می‌کند و می‌گوید همه‌اش تکراری است، پس مطمئن باشیم که اهمیت آن موضوع را درک نکرده‌ایم. باید برویم و تأثیر آن موضوع را در زندگی‌مان بررسی کنیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۹- ما باید یک جایی به‌طور واقعی فضا را باز کنیم و یک همانیدگی را بیندازیم، تا شادی و حس امنیت زندگی را حس کنیم و بعد از آن ترسمان بریزد و برای رسیدن به شادی و حس امنیت بیشتر، مشتاق شویم. ممکن است زمان ببرد و لازم باشد صبر کنیم، تا بالأخره یک مرتبه فضا را باز کنیم.

آدمی که طلب واقعی دارد، بسیار تمرکز می‌کند روی خود و کاملاً جدی به برنامه گوش می‌دهد. کلمه به کلمه شعرها را می‌خواند و سپس توضیحات مربوط به هر شعر را می‌خواند. مرتب، خط به خط توضیحات را می‌خواند و دوباره بیت را می‌خواند. تمرکزش روی خودش است و ذوق دارد که هر بیت را در درون خود درک کند.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۱۰- وقتی گفته می‌شود که «منظور زندگی زنده شدن به خداست»، یعنی چه؟ یعنی مهم‌ترین کار ما این است. فقط این کار است که جدی است، بقیه همه بازی است. اگر این کار را انجام ندهیم، همه چیز جان‌کندن است، بادام پوچ است، درد است.

بنابراین این‌طوری نیست که ما بگوییم شناسایی من‌ذهنی یک کار اختیاری است. این‌طوری نیست که بگوییم «اگر من‌ذهنی را شناسایی کنیم زندگی‌مان بهتر می‌شود، ولی اگر هم نکنیم مشکلی ندارد».

بنابراین همه چیز می‌رود به حاشیه و ما با زمینه‌ی حضور به بقیه‌ی کارها می‌پردازیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۱۱- تنبلی و کاهلی ذهن و وقت‌تلفی:

ذهن، تمایل به ماندن در وضعیت قبلی دارد و میل به تغییر ندارد. انواع همانندگی داریم که کاملاً بر ما تسلط دارند و هر کدام ما را به سمتی می‌کشند. بنابراین انرژی ما را می‌گیرند و تبدیل به درد و مسئله می‌کنند.

با من‌ذهنی، منجمد هستیم و سر جایمان درجا می‌زنیم و یک کار آسان را طول می‌دهیم. ذهن می‌گوید بگذار برای فردا، حالا بگیر بخواب، فعلاً حال نداری، بگذار سر فرصت، بگذار بعد از رسیدن به فلان وضعیت. یعنی ذهن تمایل دارد کارها را و وضعیت‌ها را کِش دهد و در همان‌جا خانه کند. حتی این تنبلی و کاهلی ذهن، گاهی اجازه نمی‌دهد برای دیدن برنامه و کار کردن روی خودمان وقت بگذاریم. اجازه نمی‌دهد قانون جبران را رعایت کنیم.

باید شناسایی کنیم که این‌ها همه از کاهلی من‌ذهنی است و نباید به آن‌چه که ذهن نشان می‌دهد توجه کرد. باید شناسایی کنیم که من‌ذهنی چگونه باعث اتلاف وقت ما می‌شود؟

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۱۲- درست است که روی خودمان کار می‌کنیم، ولی شک داریم و از دیگران تقلید می‌کنیم. از طرفی در بیرون، گروه‌های مختلف وجود دارد که ممکن است ما برای درمان دردهای خود، به آن گروه‌ها کشیده بشویم و بنابراین در گروه‌های مختلف فعالیت کنیم و توجه‌مان جاهای مختلف باشد. باید توجه کنیم که بعضی از این گروه‌ها اگر در بهترین حالت برای ما درد درست نکنند، راه‌حل به ما نمی‌دهند.

من‌ذهنی را با من‌ذهنی نمی‌شود شناسایی کرد. تا ما فضا را باز نکنیم، من‌ذهنی شناسایی و کوچک نمی‌شود و از طرفی فضاگشایی هم کار آسانی نیست و با حرف و گفتگو نمی‌شود. بنابراین ممکن است وقت زیادی بگذاریم، ولی چون در

انبار خود موش داریم، به نتیجه نمی‌رسیم و بعد از مدتی ناامید نمی‌شویم. مسئولیت تشخیص این موضوع با خود ماست.

آیا طلب واقعی داریم؟ بلی  خیر

۱۳- پس از این که شروع به کار کردیم و مقداری پیشرفت کردیم، من ذهنی با چهره‌های دیگر وارد می‌شود و می‌خواهد باز هم کار ما را فاسد کند و پیشرفت ما را بی‌اثر کند. برخی از این عوامل لغزش عبارت‌اند از:

۱- کشیده شدن به نصیحت کردن و قصد تغییر دادن آن‌ها:

یک مقداری که پیشرفت می‌کنیم، با خود می‌گوییم که شاد زندگی کردن خیلی آسان است و به راحتی می‌شود من ذهنی را شناسایی کرد. بنابراین دچار یک می‌دانم من ذهنی می‌شویم و فکر می‌کنیم استاد شدیم. در واقع چون ما همانندگی‌های زیادی داریم و هر یک از این همانندگی‌ها فشار زیادی روی ما می‌آورند، با انداختن یکی از همانندگی‌ها کم شدن فشار را حس می‌کنیم و جانمان کمی آزاد می‌شود، ولی این موضوع به این معنی نیست که دیگر تمام شد و ما استاد شدیم. کار بسیار سختی است که در تله‌ی نصیحت کردن دیگران نیفتیم. اگرچه بارها و بارها این موضوع خبر و سنی کردن در برنامه توضیح داده شده است، ولی ما گوش نمی‌گیریم. این قدر می‌رویم نصیحت می‌کنیم و خالی می‌شویم تا بالأخره متوجه بشویم. می‌توانیم با فضاگشایی در برابر تحریک من ذهنی، وقت تلفی و کارافزایی نکنیم و از همان اول جلوی خالی شدن را بگیریم.

آیا طلب واقعی داریم؟ بلی  خیر

۲- تأیید و توجه گرفتن از راه معنوی:

این تله، حتماً وجود دارد و سراغ ما هم می‌آید. این بار می‌خواهیم از معنویت و شعر مولانا و استاد شدن، تأیید و توجه بگیریم و بنابراین به مقایسه و حسادت می‌افتیم. در واقع قبلاً به فکر و تصویر ذهنی مثلاً پول حس هویت تزریق می‌کردیم و از آن تأیید و توجه می‌گرفتیم، الآن در سطح بالاتری، معنویت را به صورت یک تصویر ذهنی تجسم می‌کنیم و می‌خواهیم از آن تأیید و توجه و خوشبختی بگیریم. یعنی باز هم من ذهنی دارد کار می‌کند، فقط محتوای تأیید و توجه عوض شده. این تله بسیار بسیار موزی است. طلب صادقانه می‌خواهد، حواس جمعی می‌خواهد، مراقب بودن را می‌خواهد. هر لحظه فکر تأیید و توجه بالا می‌آید و باید هر لحظه حواسمان جمع باشد تا بتوانیم شناسایی کنیم و فضا را باز کنیم.

آیا طلب واقعی داریم؟ بلی  خیر

۳- اندازه‌گیری حضور و ملامت و ناامیدی:

حضور را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و به تصویر ذهنی آن حس هویت می‌دهیم و آن را مانند یک جسم تصور می‌کنیم و مشخصات و ویژگی‌هایی برای این تصویر ذهنی در نظر می‌گیریم و با آن ویژگی‌ها پیشرفت خودمان را اندازه می‌گیریم. در واقع همه‌اش کارهای ذهن است و چون این جسم تصویری ما از حضور مرتب بالا و پایین می‌شود، ما هم مدام ناامید می‌شویم و یا دچار می‌دانیم من ذهنی می‌شویم. مثلاً، با ذهنمان تجسم می‌کنیم کسی که به حضور رسیده است، می‌تواند فلان کار را به خوبی انجام دهد و چون من نمی‌توانم، پس ناامید می‌شوم و یا برعکس، چون خیلی خوب انجام می‌دهم، یعنی خیلی بلد هستم.

حضور یعنی نبودن من ذهنی، در حالی که این اندازه‌گیری‌ها همه از من ذهنی است. معلوم است که من ذهنی برای حفظ خود به ما می‌گوید که پیشرفت نکردی تا ما را ناامید کند. چون اگر ناامید شویم، من ذهنی تقویت می‌شود. همچنین این کار باعث می‌شود که ما تصویر ذهنی‌مان را با تصویر ذهنی دیگران مقایسه کنیم و به حسادت بیفتیم. همه‌اش موش من ذهنی است. باید خیلی مراقب باشیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۴- مسائل گذشته:

گذشته دیگر وجود ندارد، بنابراین فقط فکرش هست که وجود دارد. گذشته یعنی من ذهنی، بنابراین یکی از بهترین ابزارهای من ذهنی برای منحرف کردن ما، مسائل و دردهای گذشته است. پس، اگر طلب واقعی داریم، به خاطر خودمان گذشته را رها می‌کنیم، چون هر فکر از گذشته یعنی جان دادن دوباره به من ذهنی.

قبلاً آگاه از من ذهنی نبودیم و نمی‌دانستیم، بنابراین اشتباه کردیم. الآن فقط از آن‌ها درس می‌گیریم؛ نه این که دردهایش را نگه داریم، چون در این صورت باز هم همان اشتباه را داریم می‌کنیم. اگر هم باید جریمه بدهیم، می‌دهیم تا تمام بشود و بیفتد و راضی هستیم.

آیا طلب واقعی دارم؟ بلی  خیر

۵- قرین:

قبلاً فکر می‌کردیم جنسیت از طریق باور و رنگ و کشور و شهر و خانواده و ... است و بر اساس این‌ها قرین خود را انتخاب می‌کردیم. الآن یاد گرفتیم که جنسیت فقط از طریق فضای گشوده شده است؛ بنابراین این مهم است که چه کسانی من ذهنی ما را بالا می‌آورند و چه کسانی باعث می‌شوند فضای ما باز شود.

اگر یک چیزی یا یک کسی مرتب به من درد می‌دهد و فضای من را می‌بندد، رابطه‌ام را قطع می‌کنم، چون فقط فضای باز درونم است که مهم است.

آیا طلب واقعی دارم؟  بلی  خیر

۱۴- در این مسیر، فقط حرکت کنیم و لحظه‌ای نایستیم. همانندگی و من‌ذهنی داریم، بنابراین مرتب فکریهایی مثل تأیید و توجه و مقایسه و حسادت برای ما می‌آید. بعضی موقع‌ها اشتباه می‌کنیم، بعضی موقع‌ها عصبانی می‌شویم، بعضی موقع‌ها زیر فشار دردها اذیت می‌شویم، بعضی موقع‌ها ناامید می‌شویم، خلاصه مرتب و مرتب، زمین می‌خوریم. ولی با وجود همه‌ی این‌ها راضی هستیم، صبرمان را هیچ‌وقت از دست نمی‌دهیم و دل‌سرد نمی‌شویم. فضا را باز می‌کنیم و فقط این برای ما مهم است که همواره طلب صادقانه داشته باشیم و مدام در فکر این کار باشیم. فقط این کار است که جدی و ارزشمند هست، بقیه‌ی کارها بازی و شوخی.

آیا طلب واقعی دارم؟  بلی  خیر

با تشکر و احترام  
فرشاد از خوزستان