

سؤال از خودم؛ «تمرکز روی خود»

میترا با گوش دادن به برنامه گنج حضور چه دریافتی داری که کوتاه و مفید بتوانی با ارتعاش عشقی برای قانون جبران با دوستان عزیز به اشتراک بگذاری؟

با سلام و درود فراوان بر حضرت عشق

وقتی وارد این جهان شدم چیزهای مهم را برای بقا از طرف پدر و مادرم یاد گرفتم، من با این‌ها همان‌بده شدم. همان‌بده یعنی تجسم چیزهای مهم مثل پول، مثل دوست، مثل حرفه، مثل باورها، این‌ها برایم مهم شد. و منظور از مهم، چیزیست که به زنده بودن جسم منجر می‌شود، یعنی سبب ادامه زندگی‌ام در این جهان. این‌ها را خانواده، جامعه، به من یاد دادند که این‌ها مهم هستند. هرچیزی که مهم بوده‌است من با آن همان‌بده شدم.

همان‌بده یعنی تجسم ذهنی آن‌ها و تزریق هویت یا حس وجود به آن‌ها که آن‌ها را در مرکز بگذارم و به وسیله آن‌ها جهان را دیدن. برحسب آن‌ها عینک به چشمم زدم، آن‌ها مرکز شدند و مرکز جدید پیدا کردم، منتها این مرکز جدید مادی بود، جسم بود، مثلاً باورها جسم هستند، گرچه که با باورها هم‌هویت شدم، فکر کردم باورها خدا هستند، زندگی هستند. من باورپرست شدم؛ باورپرستی غلط است و باورپرستی خدایپرستی نیست.

من شدم موجودی که حرکت فکر را آغاز می‌کند و از فکری به فکر دیگر می‌پرد. در اثر حرکت فکر، وقتی سریع می‌شود، یک تصویر ذهنی ایجاد شد. این تصویر ذهنی همان من‌ذهنیست و همان‌جا فکر کردم آن من‌ذهنی خودم هستم. عقل و حس امنیت و هدایت و قدرت را از چیزها خواستم و این چیزها همه آفل بودند. هرچیزی که با فکرم می‌توانستم تجسم کنم، گذرا بود، یعنی از بین رفتنی، آفل. و اصلاً مرکز گذاشتن این‌ها خودش ترس برایم ایجاد کرد، چون همیشه این‌ها در حال تغییر بودند و از بین می‌رفتند. بنابراین من‌ذهنی ایجاد شد، به این ترتیب هیجان عمده‌ام ترس شده بود.

و یک چنین آدمی شدم که انتظار داشتم چیزها را مردم به من بدهند، بنابراین توقع پیدا کردم، چیزها را از مردم بگیرم و اگر مردم به من ندادند می‌رنجیدم. ای خدا، رنجش و ترس از ابتدای زندگی با من همراه شد، بعد از آن خشم هم آمد. و همین‌طور من‌ذهنی‌ام را مقایسه با دیگران کردم، اگر کسی از من چیزهایش زیادتر بود، ذهنم برایش معلوم می‌شد او مهم‌تر هست، حسادت می‌کردم نسبت به او و مبنای ارزیابی خودم مقایسه بود. قبل از این داستان‌ها من‌ذهنی‌ام در مقایسه نبود. خودم براساس خودم موجود بودم. الان من‌ذهنی‌ام را باید با دیگران مقایسه کنم. یک موجودی شدم که اسمم من‌ذهنی شده‌است، بسیار خطرناک. و این انباشتگی در مرکز و من‌ذهنی صورت نهایی آمدنم به جهان، مقصود خداوند نبوده‌است.

در برنامه ۹۴۴ دیدم مولانای جان می‌گوید: «ندا رسید به جان‌ها ز خسرو منصور» عقل من‌ذهنی‌ام را ناموفق کرد و با توجه به این که یک هشیاری جسمی داشتم، گفتار بزرگانی مثل مولانا را هم تفسیر ذهنی می‌کردم و به وسیله من‌ذهنی‌ام به انسان‌هایی مثل مولانا نگاه می‌کردم، من‌ذهنی‌ام یک باشنده تفسیریست؛ دائماً تفسیر می‌کند که این خوب است، این بد است، دائماً در قضاوت است.

مولانا الان دارد می‌گوید که چرا این‌جا نشسته‌ای میترا جان و با هشیاری جسمی به انسان‌هایی مثل مولانا، حافظ، فردوسی نگاه می‌کنی؟ «نظر به حلقه مردان چه می‌کنید از دور»، از دور یعنی از ذهن.

یک فنی از مولانا یاد گرفتم می‌گوید که اگر در اطراف آن چیزی که ذهن الان نشان می‌دهد، فضا را باز کنی یا تسلیم بشوی، دوباره مرکزت عدم می‌شود. وقتی مرکزت عدم شد، آن موقع مردان خدا را درست می‌بینی، حرفشان را درست می‌فهمی. پس شرط این که من حرف مولانا را بفهمم، باید فضا را باز کنم، مرکز را عدم کنم، یاد بگیرم اگر مرکز انباشتگی چیزها باشد حرف مولانا را درست نمی‌فهمم؛ بهترین کار برای پیشرفت معنوی‌ام فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه است.

با سپاس فراوان 🙏 میترا از مشهد