

اصولِ مشاهدہ گری

Q

جلدِ اول

مقدمه

پاسخ هایی که داده میشود ، دستاوردِ توجهیست که به درون چرخیده است. از آن به عنوان فرصتی برای فرصت داشتن استفاده کن . مشاهده خودش با مشاهده ، اسرارش را بر تو فاش میسازد.

🧘: سلام استاد تنفس با آگاهی یعنی چی؟

🧘: درود ، تنفس با آگاهی ، قدم زدن با آگاهی ، غذا خوردن با آگاهی ، سکس با آگاهی ، و هیچ کاری نکردن با آگاهی ، و غیره... چیز مشترکی که در همه ی اینها وجود دارد آگاهیست ، پس شناخت آگاهی ، تنفس آگاهانه را مهیا میسازد و باقی چیزها نیز به همین ترتیب زیر چتر آگاهی قرار میگیرند .

اگر در هنگام نفس کشیدن از تنفس تصویری در ذهن نداشته باشی و تنفس را بدون شکل و نام نگاه کنی ، در این جاری بودن بی فشار ، به آن آگاهی مشاهده گر آگاه میشوی

👤 : سلام

شما چقدر موافق هستید که گزینه " مشاهده آنچه هست " اگر به درستی انجام پذیرد سه گزینه دیگر را در بر میگیرد و به نوعی از آن زاده می شوند؟

🙏 : درود ، مشاهده ی آنچه هست مانندِ سقفیست که با سه ستونِ تنفس، انضباط و خویشتنداری تقویت میشود ، تا ثبات پیدا کند . به مرور که قلقِ مشاهده گری به دست آمد و پخته شد ، تنها مشاهده ی جریانِ جاریِ آنچه هست کافیسست . زیرا شاهد آن سه گزینه را هم در شکمش حمل میکند.

👤 : درود ، استاد کیو عزیز

استاد ، من احساس در هم ریختگی و عدم ثبات درونی دارم . بطوری که حتی از درست و غلط بودنِ افکار و احساساتم مطمئن نیستم و احساسات و افکارم مدام دچار تغییر میشن . بیشتر دوست

دارم در خلوت خودم باشم و حتی علاقه ام به حرف زدن با اطرافیانم کمتر شده . وگاهی شاهد افکار و احساسات شدیدی هستم که من رو در خلوت و رنج شدیدتری فرو میبره...استاد نظرتون در مورد این حالت ها چیه؟ من چطور باهش باید برخورد کنم؟...

🙏: درود ، در هم ریختگی به دلیلِ تقابلِ باور با واقعیت است ، یعنی آنچه میخواهی باشد را به جان آنچه هست انداخته ای . و ما به دلیلِ بی سوادِی در دنیای درون و اصرار و سماجت برای درست کردنِ وضعیت ، اوضاع را به وخامت میکشانیم . و چون چاره را در فکرها نمی یابیم ، مشکل را روی دیگران فرافکنی میکنیم ، و منزوی و زخمی ، به گوشه ای میخزیم . حال برای بیرون آمدن از این وضعیت ، اوضاع را به حالِ خود رها کن یعنی در برابر آنچه هست مقاومت نکن . عقب بکش و درنگ کن و به این جریانِ در هم ریخته ، مجالِ بیان بده . در هنگامِ گل آلودگی و بی ثباتی هیچ کاری نکنید تا همه چیز ته نشین شود .

اما نکته ای که به آن توجه نشده این است که این در هم ریختگی و عدم ثبات ، که از آن نام بردی باید توسط چیز ثابتی تشخیص داده شده باشد . بی نظمی درونت باید توسط نظمی ثابت رصد شده باشد ، در غیر این صورت چگونه میتوانستی آن را در قالب داستانی بنویسی و ارائه کنی ؟

احساسات و افکار محکوم به تغییرند ، چه کسی گفته که آنها باید ثابت باشند؟ آنها نه درستند نه غلط . چرا باید از آنها حمایت کنی؟ تا زمانی که به باورهایت سفت چسبیده ای که تو باید چنین یا چنان فکر و احساس کنی ، یا این چیزها درست است و آن چیزها اشتباه ، همیشه بازیچه ی دستِ تغییری . چون زندگی هیچگاه به سازِ باورهای تو نمیرقصد ، آن باورها را در هم میشکند ، و اگر به چیزی چسبیده باشی ، آن را به هم میریزد . تا توجهت بیدار شود ، و بدانی که تو چیز نیستی ، تو فضایی برای عبورِ جریاناتی ، پذیرشی دربرگیرنده .

بنابراین گنجی تو به دلیل انتخابهای از پیش تعیین شده است . درست و غلط هر دو موهومی است . فکر در هر قالبی که ظاهر شود سایه ی حقیقت است . در فکرها و احساسات به دنبالِ درست نگرد ، بلکه در جایگاهِ درست قرار بگیر . جایگاهِ ذاتی و همیشگی تو شاهد است . وقتی در جایگاهِ درست مستقر باشی ، میتوانی

نادرست را به عنوانِ رقصی همیشه در تغییر در آغوشِ پذیرشت
جای دهی .

تیرِ خلاص برای یک سالک پذیرش است . پذیرش تهیای در
برگیرنده است ، پذیرش همین شاهدِ بی غرض و خویشِ توست .
تنها پذیرشِ مطلق است که توجه را در یگانگی و جایگاهِ ذاتیش
ثبیت میکند . در یک هُشیاریِ بدون انتخابِ باقی بمان ، با شاه
کلیدِ پذیرش . با آنچه هست دست به گریبان نشو . در این میان
هیچ راهی برای عوض کردنِ این رقص وجود ندارد . مگر رقص را به
حالِ خود وا گذاشتن (پذیرشِ مطلق)

پذیرنده ، شخص نیست !

پذیرشِ مطلق کیفیتست که خود ، پذیرنده را پیشاپیش پذیرفته
است .

آیا با انجام تکنیک حضور در لحظه می توان به

بیداری رسید؟

من دلسرد میشوم وقتی می فهمم که (اکهارت) از تمرینِ حضور
بیدار نشده ، بلکه از طریق یک فیض ناگهانی به بیداری رسیده ،

حضور نتیجه بیداری تو بوده است ،

ولی باعث ایجاد آن نشده است ،
آیا مطمئنی که مردم معمولی بتوانند که.....

👤 : استاد میشه لطفا شما هم به این سوال پاسخ بدید نظرتون
رو بگید ممنون

🙏 : درود ، چند نکته در این خصوص وجود دارد ، که لازم و
ملزوم و ادامه ی یکدیگرند ، و به صورت امتداد یکدیگر ظاهر
میشوند . چیزی از چیزی جدا نیست ، بیداری یا روشنضمیری ، میوه
ی پخته و آمادگی نهایی ذهنیست که به بلوغ رسیده است . بنابراین
ما با استثنائات پیش نمیرویم ، که کسی به دلایلی خاص ، مانند
بیماری یا رنج هنگام مرگ به روشنی نائل شده باشد . پس بگوییم
این به تمرین مربوط نمیشود ، خیر . پختگی باید حاصل شود و راه

باید طی شود . روزانه میلیونها نفر در سراسر جهان درگیر رنج و بیماریند ، پس چرا همه روشنضمیر نمیشوند؟

گرچه از طرفی میلیون ها نفر نیز روزانه در تکاپو و تمرین و تلاش برای رسیدن به بیداری و آزادیند ، پس چرا این رهایی برای عده ی کمی رخ میدهد؟

حقیقت بُعدهای بیشماری دارد ، اما ذهن در یک خط منطقی پیش میرود ، بنابراین میان تناقضات که بُعدهای متفاوت یک حقیقتند حیران تاب خوردن است.

قبلا هم اشاره کردم که تمام افرادی که به ساحل امن رسیده اند ، پس از دوره ای مردافکن از تمرین و تلاش به درک بی تلاشی پی بردند ، و روشنضمیری کیک جشن ندانستگی و نبودن آنها بود . بنابراین کسی نبود که آن هدیه را دریافت کند ، چگونه تلاش یا تکنیک میتواند آنجا باشد؟

به این دلیل در گزارشات آنان قسمت اولیه ی داستان که تمرین و رنج و تلاش است عمدا خط خورده ، و این کاملا درست است ، آنها توجه را به سمت عامل نبودن سوق میدهند . تلاش ، تو را تا پشت آن در میرساند ، و هدیه ی بیداری ، در پرش نهایی که تسلیم و نبودن توست از سوی هیچ به هیچ داده میشود.

هزاران لامای تبتی ، در بلندای هیمالیا ، بدون هیچ چشمداشتی
مشغولِ مراقبه اند . آنها به سفری بی بازگشت قدم برداشته اند ، و
در معصومیت به درون چیزی بی انتها سر میخورند .

پیامِ آنان این است : بی هیچ انتظاری پیش برو ، در نهایت
گردبادی تو را می رباید .

👤 : استاد عزیزم مشاهده ی گفتگوگر ،

پذیرشِ هر آنچه که هست از اتفاقات و احساسات ، و بدون
انتظاربودن ، از انجامِ این ها ، آیا این روش درست است؟

آیا این خود یک نتیجه گیری ذهنی نیست؟

این خود یک بازی نیست؟

👤 : درود ، وقتی هر گفتگویی را شکار کنی ، شاملِ بازیهای

ذهنی نیز میشود . و از جمله همین چیزهایی که نوشتی . و بی

انتظاری در مشاهده ، ذهنِ هدفِ گرا را از اغفالِ توجه به شدن معاف میکند ، گرچه که ذهن همواره بازیهای لطیفی را ترتیب میدهد تا توجه را به دام بکشد ، اما همین صبرِ بی انتظار ، ابزارِ فرارِ ذهن را بی معنی میکند ، و ماندن در همین حالتِ بی معنی بارقه هایی از سکوت و مراقبه را به ارمغان می آورد.

🧘‍♂️ : متشکرم استاد عزیز

احساسات چی؟ مشاهده کردنیه؟ یا پذیرش شدنی؟

🧘‍♂️ : پذیرش یک آغوشِ بیطرف است ، فضاییست که گلچین نمیکند ، بلکه در بر میگیرد . ذهن در لایه های زیرین که به احساس و ادراک مربوط میشود ، دیگر همان چهره ی زمختِ افکار را نمایان نمیکند ، بنابراین مشاهده باید با گوشبزدگی همراه باشد تا لطایفِ ذهنی را نیز شکار کند ، مثلاً همین حالتِ بی معنی بودن ، یک حالتِ حسیست که قیافه ای دارد ، و با مشاهده باید فرو افتد . همینطور احساساتِ دیگر که شکل و قیافه ی خاص خود را دارند ،

بنابراین گفتگوی درونی پکیجی از افکار و تصاویر است که احساس را در خود حمل میکنند . با بلوغ در مشاهده ، تمام استراتژی های ذهنی باز و افشا میشود ، و لایه های توهم به این شکل سلاخی میشوند .

مرد و زن در تهیا دیدار میکنند ، در تهیا میبایند و هم در تهیا پُر میشوند .

تهیا که باشد پذیرفتن هست .

پذیرفتن که باشد دادن هست ، و دادن که باشد سرشاری هست .

سرشاری هم از تهیا بر میخیزد و هم راه شناختن تهیا است .

پذیرفته ی تهیای زن شو ، تا سرشاری او را بدانی ، او شکل یافته از تهیا ، سرچشمه و دارنده ی شناختِ نهان است .

تهیا را نمیتوان یافت ، با هم به مثابه ی مرد و زن ، آن را که نمیتوان یافت به کار برید .

آن را که پُر نتواند شد پُر کنید و همواره به تهیا نزدیکتر شوید .

👤 : سوال

آیا همه ی اینها در عشقِ خالصِ بین زن و مرد میتواند خود به خود
اتفاق بیفتد؟

🙄 : عشاق به وقتِ وصال بی شخص اند ، هنگامی که مرد
فراسوی خود است و خود را نمی داند ،

و زن ورایِ خود است و خود را نمی داند

چون او برای مرد ورایِ شیء است و دیگر چیزی نیست ، مرد او را
نمیشناسد

و چون او برای زن ورایِ شیء است و دیگر چیزی نیست ، زن او را
نمیشناسد

چون آرزویی ندارند ، بی شکلند .

آن دو ، همکنار ، رویایِ این حیرت آورترین اکنون اند.

👤 : منظور اشو وقتی میگوید " اگر عاشق باشید نیازی به مراقبه ندارید " آیا همین نوع عشق است؟

🙏 : عشقِ خالص ، با هماهنگیِ زن و مردِ درونِ هر سلول از وجودت به بار مینشیند . اراده و تسلیم ، نمادِ پُرا و تهیای وجود است

مرد ، سختی ، پُرا ، اراده ، فکر و جستجوییست که در رَحِمِ زن ، نرمی ، تسلیم ، پذیرش ، و تهیا ، جای میگیرد . و تعادلِ بودن رخ میدهد . بنابراین برای وصالِ کامل و عشقِ خالص ، باید هر یک به کمالِ زن و مردِ درونِ خویش خالص شوند . آنگاه دیدارِ زن و مردِ بیرونی در عشقِ خالص میتواند رخ دهد . دیدارِ هیچ با هیچ .

در این کیفیتی که ما از آن حرف میزنیم ، یک نوع عشقِ بیشتر وجود ندارد و آن حالت های دیگری که به نامِ عشق میشناسیم با عشق اشتباه گرفته شده اند . آنها فورانِ هیجان و امتدادِ نفرت اند .

اما این عشق : تو در عشق به وحدت میرسی ، وحدت مقام دل است
وحدت دل ، شکلهها را با بیشکلی یگانگه میبند . اما آن شاهدهی که
وحدت را میبند ، با مشاهده ی وحدت خویش ، در تهیا فرو می افتد
و بلعیده ی خویش میشود . این مقام را بی دلی یا هیچ گویند .
بنابراین عشق و هیچ زیر و روی یک کیفیت اند . عشق، صورت
پویای هیچ است ، و هیچ سیرت ساکن و زیبای عشق .
در امتداد عشق مراقبه را میابی و در امتداد مراقبه عشق یافته میشود
. بنابراین ، اینجا یک یگانگی حکم فرماست ، که از هر جایش
بگیری به جای دیگرش میرسی .

🕋 : تنفس جاری و عمیق را به صورت منظم انجام بدیم؟ شیوه
و روش خاصی دارید؟
یا در طول روز به صورت نامنظم انجام بدیم
تنفس را به صورت دم از بینی مکث و حبس در سینه و بازدم از
دهان انجام بدیم؟

🧘: نیاز نیست به تنفس فشار بیاوری و نظمی را به ریتم طبیعی چیزها اضافه کنی ، فقط خودت در جایگاه نظم همیشگی که شاهد است ، مستقر باش و به جریان طبیعی تنفس ، توجه آگاهانه را اضافه کن ، مکث ها در حد چند ثانیه نه بیشتر ، در آغاز و پایان دم و بازدم ، همین چند ثانیه مکث ، توجهت را در بین خطوط تنفسی و فکری قهقراق نگه میدارد . حالا در طول روز هرچقدر بیشتر بتوانی این هشیاری را حفظ کنی ، تنفس عمیقتر و گنجایش ریه ها برای جذب پرانا بیشتر میشود . به همین ترتیب جسم یک حالتی از مستی و گرمی را در طول بیداری حفظ و تجربه میکند که میتواند به درون خواب نیز کشیده شود ، زمانی که جسم توسط تنفس تیمار شد و آرام گرفت ، توجه با سادگی و استمرار بیشتری در جایگاه شاهد مستقر میماند ، و مقتدرانه تر روی ذهن خیمه زده و تسلط پیدا میکند.

🧘: برای مشاهده ی بهتر احساسات لازم است از نامگذاری

آنها اجتناب کنیم ؟

🧠 : احساس ، انرژیِ تصاویرِ ذهنیست ، یا تصاویرِ ذهنی

شکلیست که انرژیِ احساس شده ، به خود میگیرد . تصاویرِ ذهنی بدون کلمات وجود ندارند ، جهانی که درک و تجربه میکنیم احساس است .

احساس یک انرژیِ فشرده است که برای فهمیدن و دانسته شدن قیافه و تصویری به خود میگیرد ، و وقتی به سطح توجه میآید در قالب کلمه و فکر ظاهر میشود ، ظاهراً کلمه چسبی قوی برای حفظِ گفتگوی ذهنیست . بنابراین محال است که انرژیِ احساس به صورتِ شکل یا حالتی ظاهر نشود ، حتی در اوجِ ظرافتِ مشاهده که ادراکِ بی شکلیست ، شکلی از بیشکلی وجود دارد که باید فرو آفتد .

بنابراین نیاز به نامگذاریِ مجدد بر روی احساسی که مشاهده میشود نیست . آن احساس خودش در قالب کلمات و تصاویرِ مرتبط ، بیان خواهد شد . در مشاهده این تفکیک صورت میگیرد و احساس ، عریان میشود . تا به شکلِ جامع تری به واقعیتِ آن پرداخته شود .

🙏 : نظرتون درباره ی تفاوتِ مراقبه ی تنفس با مشاهده و تفحص چیه ، آیا این هم یک تلاش یا تکیه به چیزی محسوب میشه ؟

🙏 : درود ، تنفس و توقفِ بینِ دم و بازدم برای کشفِ توجه و سکوتیست که قرار است چراغِ راهت باشد ، با کشفِ لمحہ ای از حضور سالک دیگر میداند به دنبالِ چیست . اما تفحص و مشاهده برای ریشه گن کردنِ موانعِ سکوت است . بنابراین کیفیتِ مراقبه ی اصیل پس از کشفِ چیزی که از آن گزیده میشدی خودبه خود تو را دنبال خواهد کرد . مهم نیست که به دنبالِ چه چیزی هستی، پول، سکس، مراقبه، یا هر چیزِ دیگری .

این خواسته است که باید متوقف شود . و این با مشاهده ی تمایل و گفتگوی ذهنی که شتاب برای شدن دارد ، رخ میدهد . آنگاه تو در خویش و قصرِ پادشاهیت نشسته ای و برکات تو را احاطه میکنند.

🧘: در جریانِ زندگی روزمره ، هر لحظه باید تصمیمی گرفت ، و خواسته هایی در ذهن شکل می گیرد که ارضا خود را می طلبد ، وقتی در حال مشاهده هستم ، نیروهایی در حال کشمکش هستند . اگر به آن خواسته عمل نکنم یا اگر بخواهم عمل کنم ، به هوای نفس عمل کرده ام ، آیا مقاومت در مقابل خواهشهای ذهن و عمل نکردن به آنها صحیح است؟ یا این نوعی سرکوب هست و باعث آسفتگی بیشتر می شود؟ ممنون

🧘: درود زمانی که شاهد یا توجهِ آگاهانه غایب باشد ، هر عملی که صورت گیرد از سوی نفس یا اراده ی شخصیت ، خواه تصمیم برای انجام دادن باشد یا انجام ندادن . اراده باید زیرِ چترِ تسلیم یا شاهد عمل کند . چه ایرادی در انجامِ خواسته های طبیعی وجود دارد؟ حتی به خواسته های غیرِ طبیعی ، که از عقده و سرکوبِ خواسته های طبیعی به وجود آمده نیز باید فرصتِ بیان داده شود.

تا جایی که آسیبی به کسی نرسد بگذار هر خواسته ای بیان شود و خود را زندگی کند . وقتی به خواسته ها فرصت زندگی داده شود خودشان به صورت طبیعی وجودت را ترک میکنند . بنابراین سردرگمی تو به دلیل مقایسه ، رد و قبول ، و کنترل جریانات درونیست . که خودانگیختگی را تبدیل به محافظه کاری میکند . انسان میتواند در جایگاه شاهد ، یا هیچ کاری نکردن مستقر باقی بماند و به کشمکش ها ، خواسته ها و بازیهای ذهنی مشرف باشد . و هر عملی که رخ داد را در مشاهده همراهی کند . به این ترتیب ، همواره نظمی را در بینظمی به همراه خواهی داشت . که بینظمی را تیمار کرده و سامان میبخشد.

👤 : درووود و نووور و سروووور

سپاسگزارم آقای Q ، ی سوال ،

آیا رزق را ما خلق میکنیم ؟

نقش خویش حقیقی در خلق رزق چیه ؟

🙏: درود ، بزرگترین رزق ، خویش و بودن ماست . سرچشمه که تشخیص داده شد ، یعنی در رزق پیدا شدی .
ما فقط میتوانیم اشارات را ببینیم ، صورتهای مختلفش را .
بنابراین پیرامون ، مرکزیت از روزی ، که انبساط یافته است .
اگر درست بنگری در دل هر ذره رزاقی را میبینی که در رزقش میرقصد.

🙏: سلام سپاسگزارم از پاسخگویی .منظور از اینکه به خواسته ها فرصت زندگی بدهم چیست؟چیزی که دیده ام ،وقتی که خواسته ای را ارضا می کنم ،دیری نمی گذرد که خواسته جدیدی می آید،واگر به خواسته عمل نکنم،مانند یک کودک مدام نق می زند و ارضا خود را طلب می کند و نوعی آشفتگی و بیقراری ایجاد می کند(مانند عقده های ارضا نشده).بیشتر خواسته ها چیزهای مادی است،و ارضا آن به کسی آسیب نمی زند،جز به خودم،چون می بینم برای ارضا آنها باید بیشتر کار کنم و به جسمم آسیب می زند.

🙏: درود ، نمیدانم منظورت دقیقا از خواسته ها چیست ، اگر خواسته های طبیعی مانند سکس ، بهتر گشتن، بهتر پوشیدن و ارضای تمایلاتِ طبیعیست که فشارِ آن امانت را بریده ، مدتی خود را غرق در ارضای آن کن و کمیت و کیفیتش را بیشتر کن تا به تعادل برگردی ، اما در خصوصِ خواسته های غیرِ طبیعی ، باید به مدیریتِ ذهنِت پردازی و با مشاهده ، غیرِ ضروری ها را تشخیص دهی .
ذهن یک گرسنگی بی انتهاست ، آن را با سیری بی انتها که شاهد است رام کن . در هر صورت برای طبیعی شدن باید به جایگاهِ طبیعی و همیشگی برگردی . تا زمانی که شاهدی شش دانگ نشوی ذهن تو را ، با جدیت در خواسته ها به بازی میگیرد.

🙏: عملکننده نباش ، شاهدِ عملکردهای جسم و ذهنِت باش ، شاهدی برای گفتگو و تفسیرهای ذهنِت باش . یعنی چی استاد؟

🙏 : وقتی تو با گفتگو هویت میگیری منی را در فکرها حمل میکنی

که هشیاری شاهد را میپوشاند ، عمل کننده بودن همین هویت با گفتگوی ذهنیست که درونت در حال و راجی است . بگذار فکرها آزاد باشند و حرکتشان جاری باشد ، تو کنترل کننده نباش ، شاهد باش و نگاه کن . سکون و سکوت داشته باش

هیچ کاری نکردن یعنی شاهد بودن ، یعنی توجه به گفتگو و خواسته ها . ما هیچکاری نکردن هستیم ، هر کاری بکنیم یا نکنیم ، هیچ کاری نکردن هستیم . برای اینکه هیچکاری نکردن باشیم هیچکاری نباید بکنیم ، این مانند یک شوخیست . سوال ذهن این است : از قبل باید چه کارهایی بکنیم تا به این نقطه برسیم؟ هر کاری دوست داری بکن یا نکن ، چون از قبل در همین نقطه هستیم . جریان فیزیکی ، ذهنی ، حسی و پویایی هستی جاریست ، کافیست دخالت نکنیم . مشاهده ی کل جریان بدون رد و قبول و دخالت باعث تشخیص این حقیقت میشود . برای شروع هیچ کاری نکردن هیچ کاری نمیشود کرد . ما هیچ کاری نکردن هستیم .

🙏 : سلام همسفر Q

نظرتون را در مورد بحث ترس از وضعیتها و افراد پیرامون بگید .
ممنونم

🙏: درود ، ترس از وضعیتها بازتابِ بی ریشگیِ ذهن است .
ترس یک فکر است ، فکری بی ریشه که میخواهد از احساسی
توهمی به نامِ من-فکر محافظت کند . تا وقتی از دریچه ی من به
دنیا مینگری ، دیگران را نیز من هایی مجزا میبینی ، همه از هم
میترسند . چون همه بازتابِ بی ریشگی و آسیبپذیریِ خود را به
عنوانِ منِ مجزا در آینه ی یکدیگر میبینند . در زمانِ خوابِ عمیق
ترس کجاست؟

ترس زمانی وجود دارد که جریانِ گفتگو وجود دارد . از طرفی ترس
هم جزوی از تمامیتِ ماست . و تمامیتی که ترس را در خود نپذیرد
کامل نیست . بنابراین نامی به آن نده ، فقط این احساس را بدون
رد و قبول به عنوانِ یک احساس و تجربه زیرِ چترِ مشاهده پذیر .
کافیست از ترسیدن نترسی، همین پذیرشِ ترس را آسان میکند .

👤 : در رابطه با مشاهده گری ، مشکلی که دارم اینه که مدام باید به خودم یادآوری کنم .

توی ماشینم یا توی محل کارم یک کلمه " شاهد باش " چسبوندم که فراموش نکنم . تا حدودی هم پیشرفت داشتم.

👤 : درود مشاهده در ابتدا توسطِ خودِ ذهنِ دنبال میشود تا جان بگیرد ، پس ایرادی ندارد که از ذهنت به عنوان یادآور استفاده کنی . و در ادامه ، توجه همچون زنگوله ای عمل میکند تا هشیاری مشاهده خودبه خودی گردد . بنابراین مشاهده در ابتدا کیفیتی نیمه مات و نیمه شفاف دارد . اجرای قوانینِ درونی در ابتدا همیشه به این صورت اند . ذهن پرچمدارِ عمل است . مشاهده یا ییعملی با عملی آغاز میشود و سپس عامل توسطِ خودِ مشاهده ساقط میگردد.

👤 : درود استاد عزیز

مراقبه ام به زودی به جدی بودن و اخمو شدن می‌گردد، و بازیگوشی
خودم و بازیگونه بودن آن یادم می‌رود، چکار کنم؟

👤 : درود ، برای مشاهده ات هدف نگذار . و آن را به عنوان

تفریح با ذهنیت در نظر بگیر و انجام بده ، این مشاهده نیست که
ملول و اخمو میشود ، بلکه گفتگوی ذهنی است که از مشاهده
درخواستِ رهایی دارد . به آن آگاه باش

👤 : درود و نور و برکت

ایا گفتن ذکر که قطعا ابتدا توسط ذهن دنبال میشود را میتوان به
عنوان یک روش برای یادآوری و کشف خویشتن خویش استفاده
کرد ؟

🙏: درود ، اگر در آغاز با ذکر متمرکز میشوی و در فضای مشاهده قرار میگیری از آن استفاده کن . به مرور ذکر را نیز در سکوت مشاهده غرق کن و تکیه گاهت را بر روی توجهت قرار بده

🧑: سلام چطوری بفهمیم به روشن ضمیری رسیدیم ؟

🙏: درود ، چه کسی میخواهد روشنضمیر شود؟ روشنضمیری همیشه در نبود کسی رخ میدهد که میخواهد روشنضمیر شود . تا وقتی شخص باشد ، روشنضمیری نیست . یکی از نشانه های روشنضمیری این است که دیگر خواسته ای برای شدن وجود ندارد . بیداری ، ماندن بی تلاش در خویش است.

اما سوالِ درست این است که چه چیزی باعث میشود نتوانم در خویش بمانم و خویشِ خودم باشم ! آنچه روشنضمیری نیست را دور بی انداز ، آنچه میماند روشنضمیریست .

ما نمیتوانیم از آنچه نمیبینیم و نمیدانیم شروع کنیم . پس از آنچه میبینی و میدانی شروع کن . آنچه هست را مشاهده کن . تا به آنچه هستی بررسی . خویش نمیتواند دیده شود ، بنابراین با تفحص و مشاهده ی آنچه دیده و دانسته میشود آغاز کن . این کلیدِ رهاییست . آنچه میبینی تو نیستی ، پس با انداختنِ آنچه میبینی ، آنچه نمیبینی باقی میماند . روشنضمیری ، استقرار در خویش است . اما ما اصرار داریم سرچشمه یا بودن را با ذهن و حواس ببینیم . زمانی که زوایای وجودت را بهتر بشناسی میتوانی بفهمی چی به چیست . و این شناخت با مشاهده میسر میگردد .

آن تماشاگر ، آگاهیست ، شاهد است و آنچه میبیند پوسته و تصویر خویش است ، حضور لطیف است ، فضای در بر گیرنده ی اتفاقات است ، او به تو اجازه ی کشف از بیرون نمیدهد ، باید به درونش غوطه بخوری ، میتوانی آن باشی ، اینگونه میتوانی بشناسی اش . شناختِ خویش بودن نیست . نمیتوانی ببینی اش . این زیباییِ حقیقت است که مانند راز باقی میماند . نه به این خاطر که انگیزه ای داشته باشد یا خواسته باشد راز باقی بماند ، تو نمیتوانی خویش را ببینی ،

چون نامحدود است . برای دیدن به دو مرز مجزا نیاز است .
مشاهده کننده و مشاهده شونده . بینهایت نمیتواند مرزی داشته
باشد . بنابراین جایی برای غیر باقی نمیماند . به همین خاطر هرچه
دیده و دانسته شود سایه ی خویش است . ذهن توهم است ، چون
سایه ی حقیقت است . این تشخیص کمک میکند از گیجی خلاص
شویم ، خیلی ساده هر چیزی که میبینی هر تصویری هر احساسی هر
ادراکی که در نور آگاهی برمیخیزد تو نیستی . این درک باعث
میشود گفتگوی درونی از سماجتش کوتاه بیاید . و به سوی خاموشی
سوق پیدا کند . ذهن سایه و ارتعاش خویش است ، که بادیدن خود
در آینه ی شاهد به سرچشمه ی خویش که سکوت است باز میگردد
و به یاد می آورد . و خویش نیز به واسطه ی شاهد ، در رقص ذهن
که ارتعاش وجود خودش است گم نمیشود . و توسط شاهد خود را
از یاد نمیبرد . بنابراین انسان یا شاهد ، نقطه ی اتصال حرکت و
سکون است و باقی تضادها نیز در شاهد دیدار میکنند . شاهد آشتی
خالق و مخلوق است . لحظه ها در دل شاهد خلق میشوند . با قائم
شدن شاهد یا توجه روی خودش ما آزاد میشویم . نه سوالی میماند
نه جوابی . نه شاهدهی نه چیزی برای مشاهده . فقط بودن بی نشان
باقی میماند . خلاً پهناور بی مرز . تثبیت این رخداد ،
روشنضمیر است .

👤 : نظر جناب Q رو می خواستم بدونم ، اینکه ما باید به گذشته برگردیم و تمام خسارت‌هایی که طی سالها زدیم جبران کنیم؟

🙏 : درود ، با شدت در لحظه زندگی کن ، با چشیدن کامل مزه ی بودن . به هر حال زمان همیشه بر علیه ماست . و معیار بودن را شدت شاهد بودنت مشخص میکند . نیازی نیست به گذشته برگردی ، گذشته خودش بارها و بارها به تو برمیگردد تا خود را بیان و ارضا کند . تو فقط محکم به خویش بچسب و در لحظه حاضر باش . هر مسافری، اعم از فکر و احساس ، که از گذشته یا آینده آمد و به تو رجوع کرد با مشاهده و سفره ی پذیرشت از او استقبال کن . وقتی شخص آگاه میشود . در لحظه میخکوب میشود . نیازی نیست برای جبران خسارت نزد کسی بروی . در سکوت همه را بدرقه کن ، اینگونه احساسی خوشایند و سبک در قلبت از گذشته باقی میماند . و همین برای وارستگی از قید و بند وجدان شرطی شده کافیست .

👤 : سپاس ، پس آسیبی که به دیگران زده ایم، چه تکلیفی دارد؟

🙏 : اگر به حضورت زنده شوی ، در میایی که دیگرانی وجود ندارند هستی یک خویش گسترش یافته است . زندگی من از زمانی به حساب میاید که بیدار شدم . قبل از آن ، قوانین علت و معلولی و کارمیک زندگی ناخودآگاهانه را پیش میبرد . چون تو قسمتی از این چرخه ای . و پس از بیداری ، چرخه ، آخرین تسویه حسابها را با ذهن و جسم صاف میکند اما تو دیگر جزوی از چرخه نیستی چون وجود نداری . با این حال میتوانی شاهدِ اعمالِ قوانینِ کارمایی بر جسم و ذهن باشی .

👤 : اگر به حضور زنده شوی در میابی که دیگران نیز تو هستند ،

در حقیقت تو به وحدت رسیده ای ، پس چطور این من که قبل از
بیداری اقدام به دزدی کرده ، پس از بیداری نباید از خویش جبران
خسارت کند!؟

🙏 : درود ، بیداری میتواند شاهی بر احوالِ قوانین بر روی

جسم و ذهنِ شخص باشد . اما کارما بیداری را لمس نمیکند .

در خصوصِ این منی که قبل از بیداری دزدی کرده و پس از بیداری
دیگر وجود ندارد چه میتوان کرد ؟ میخواهی از کجا پرتقال فروش را
پیدا کنی؟ آن من حتی در هنگامِ دزدی نیز وجود نداشته ، و فقط
اینگونه به نظر می رسد که وجود دارد و عامل است ، من خیالی از
توی خیالی دزدی خیالی میکرده .

اگر با دیدِ بیداری و یگانگی نیز به آن نگاه کنی باز هم دزد از
خودش دزدی کرده به این ترتیب حسابِ کار مساویست . چیزی از
جایش تکان نخورده و کم یا زیاد نشده . اما قوانینِ علت و معلولی

تمامیت را در بر میگیرد و کارما حتی شامل حال خوب یا بد درختان یک منطقه ی جغرافیایی نیز میشود و از آن هم فراتر میرود ، قانون در سطح سلولی و مولکولی با پدیده ها سر و کار دارد . بنابراین وقتی میگوییم این چرخه شامل حال بیداری نمیشود به این دلیل است که بیداری تهیاست . و تهیا لمس نشده باقی میماند . آن هیچگاه لمس نشده و نمیشود.

اما چرخه ی طبیعی شامل حال جسم یک بیدار نیز میشود . کارمای فیزیکی برای سالک نیز ، توسط کرامت استاد میتواند به کارمای ذهنی نقل حالت کند و شدت تسویه ی آن کمتر شود ، تا سالک بتواند تاب بیاورد و در عین حال پخته شود.

👤 : من این را فهمیدم که در زمان خاموشی

اگر از Q دزدی کردم الان که بیدار شدم باید پرداخت کنم چون هم اون پول یا جنس از زندگی بوده و به زندگی برمیگرده هم Q از منه و من از Q

و هر گونه توجیه برای عدم پرداخت نشان دهنده اینه که من بیدار نشدم و دارم ادا درمیارم اگر با توجیه میخواهی بگویی که پرتقال فروش نیست این همان داستان کسی است که به دزدی در باغ

رفته بود و با دیدن باغبان گفته بود من دزدی نکردم و این دست خداست و باغبان او را به درخت بست و تا خورد زد و میگفت این هم چوب خداست.

🙏: ذهن یک بیدار باید دست کم با خودش صادق باشد ، بیداری ، فریب شخصی را از قاموس وجودت بیرون میکشد . یک بیدار مسئولیت عملش را میپذیرد ، و بهای آن را میپردازد . اما باور کن حقیقتی که در وجودش طلوع کرده به قدری شفاف و روشن است که وقتی میگوید پرتقال فروش دیگر وجود ندارد میدانند چه میگویند . اگر چه تا خودت مستقیماً چیزی را که میگویم تجربه نکنی ، همواره سایه ای از تردید را در ذهنت حمل خواهی کرد ، که شاید این مرد شیاد یا دیوانه است .

اما برای هر واژه ای که به عمل در میاید دو امکان وجود دارد ، امکان پست تر و امکان بالاتر . اگر میخواهی دزد باشی، دزدی تمام عیار

باش . دزدی های معمولی حماقتی معصومانه و بی ارزشند . دزدی اصیل باش و سکوتت را بدزد ، طعم بیداری را از من به سرقت ببر . اگر چنین چیزی بتواند رخ دهد من پیشاپیش کاملا از این دزدی خشنودم . و در نهایت بگذار توسط فیض خویش ربوده شوی . از تسخیر شدن به تهیا نترس و جاخالی نده . بگذار زندگی دزدیدنیها را بدزدد . به زندگی اعتماد کن .

👤 : خیلی خوشحالم با شما آشنا شدم . سوالی داشتم : برای رسیدن به رهایی همه مرشدان گفتند باید تسلیم محض بود اما من متوجه شدم ماها نمیتونیم تسلیم باشیم چه برسه به تسلیم محض . حالا سوالم اینست که چگونه به تسلیم محض برسیم؟

🙏 : درود ، تسلیم محض زمانی رخ میدهد که کسی برای دریافت آن وجود نداشته باشد ، توجهت را به نقطه ای ببر که همیشه از آنجا تسلیم را از دست میدهی . بین این سوال از کجا برخواسته؟ چه

کسی میگوید که چگونه به تسلیم برسیم؟ این فاعل یا عامل در جستجو کیست؟ آن مانع تسلیم است. تسلیم امتداد جستجوست. مانند سکون که امتداد حرکت است، و باقی چیزها نیز به همین ترتیب. این امتدادها در هر لحظه با کیفیتی ثابت دیدار میکنند. آن کیفیت شاهد یا توجه نام دارد. تسلیم چیزی نیست که تعریف شود، آن یک رخداد است که در ساحتی از بیتلاشی جلوه میکند. راهی را که میتوانی از طریق پیمودن آن آماده ی تسلیم شوی، مشاهده یا تفحص من کیستم است. این طبیعیتین و ساده ترین تکنیکیست که وجود دارد. باید به سادگی شاهد گفتگوی ذهنیت باشی. این، بودن با آنچه هست است. با مشاهده ی گفتگوی درونی که در حال جستجو برای تسلیم و رهاییست دیر یا زود این تشخیص حاصل میشود که جستجو برای تسلیم بزرگترین مانع برای تسلیم است. این تشخیص که توسط مشاهده رخ میدهد ساده ترین و مؤثر ترین راه برای آگاه شدن از آگاهیست.

🕋 : با تشکر فراوان. سوالم را از این جهت پرسیدم که من وقتی در مراقبه سکوت قرار دارم یک بی ذهنی و خلائی رو تجربه میکنم که هیچ موجی در آن نیست اما به ناگاه از آن حالت پرت میشم درون ذهن و گفتگوهای ذهنی و صدای موسیقی که قطع نمیشود و قص

علی‌هاذا... به دنبال علت اتفاق در کتابهای معنوی گشتم و طبق چیزی که فهمیدم علت این اتفاق رو برای خودم تسلیم نبودن محض ترجمه کردم. واسه همین از شما پرسیدم. حالا این اتفاقی که در مراقبه برای من افتاده چیه و چجوری میشه رفعش کرد؟

🙏: تاکید من بر روی مشاهده است، و مراقبه را محصولِ جانبیِ مشاهده میدانم. هرچند که ایندو تفکیک ناپذیرند. اما ما با یکی آغاز میکنیم و دیگری به دنبالش میآید. چیزی که برایت در طول مراقبه رخ میدهد میتواند دلایل مختلفی داشته باشد. باید خودت تفحص کنی و علت را کشف کنی. دقیقا به همین خاطر است که میگویم مشاهده در اولویت است. تو بارها به مراقبه مینشینی و بارها از جاهایی گزیده میشوی که فضای مراقبه از دستت لیز میخورد، بعد به کتابها رجوع میکنی و پاسخت را در لای آنها جستجو میکنی، در صورتی که ابزاری نقد و زنده در وجودت داری که میتواند بر روی گره‌ها چراغ بی اندازد، و گدھایی از شناختِ ظرایفِ ذهنی به دستت

بدهد تا مشکل را رفع و رجوع کنی . و آن ابزار چیزی خارج از تو نیست، آن نابترین حالت وجودِ توست که شاهد نام دارد . بدون مشاهده کیفیتِ مراقبه هایت اجباری و تحمیلیست . و اگر هم سکوتی رقصان و آزاد را در حینِ مراقبه تجربه کنی تا زمانی که استراتژی های ذهنیت را شکار نکنی و شناختی نسبت به چگونگی عملکردِ گفتگوی ذهنی نداشته باشی . سکوت دیر یا زود توسطِ یک بازی ابلهانه ی ذهنی ، قاپیده میشود . و تو دوباره در جستجو سرگردان میشوی . و اما دو دلیل اصلی نیز میتواند وجود داشته باشد که مراقبه از دست برود . نخست اینکه اگر تازه شروع به مراقبه کرده ای این طبیعیست که توجه در استقرارش دچار لغزش شود و این مسئله با تکرار و تمرینِ مستمر اصلاح میشود . دومین احتمال که به مشکلِ تو نزدیکتر است این است که ذهن با فشار وارد سکوت میشود بنابراین کافیت توجه لحظه ای از پشت فشار برداشته شود . اینجا جایبست که ذهن افسارش پاره میشود و تو خود را غرق در گفتگوی ذهنی پیدا میکنی .

اکنون که این را میدانی میتوانی با مشاهده و تفحص به شکارِ گفتگوی ذهنی پردازی و احتمالاتِ دیگری را هم کشف کنی ، که باعث سقوطِ مراقبه ات میشود .

با همین تکنیکِ ساده پیش برو ، متعجب میشوی که این سادگی چه شمشیر برانگیز است که سرِ اژدهای نفس با آن بریده میشود.

👤 : با سلامی دوباره به استاد گرامی

استاد وقتی من شروع به مشاهده ذهن میکنم کم کم و رفته رفته ذهن متوقف میشود. بعضی وقتها یک دقیقه بعضی وقتها تا هفت دقیقه خبری از گفتگوهای ذهنی و تصاویر و صداها نیست. و بعد به ناگاه هجوم افکار و تصاویر شروع میشن. تا حالا نشده که شاهد حضور داشته باشه و افکار هم حضور داشته باشن. یا فقط شاهد هست یا فقط وراجی های ذهنی. اما شما میگویید شاهد افکارت باش. خب این دو تا باهم نمیتونن باشن. یا این هست یا اون. چگونه میشود هم شاهد حضور داشته باشد هم افکار؟ اینو توضیح میدین لطفا.

🙏: درود ، نخست اینکه تو از کجا فهمیدی که وقتی افکار هستند

شاهد نمیتواند حضور داشته باشد؟ پس چه کسی این را مشاهده کرده و فهمیده؟ ذهن و افکار که نمیتوانند خود را ببینند باید شاهدهی در حال مشاهده این را دریافت کرده باشد . بنابراین آن چیزی که همیشه ثابت باقی میماند توجه و شاهد است ، و آن چیزی که گاهی هست و گاهی نیست افکار و گفتگوها هستند . شاهد با مشاهده ی جریان افکار و گفتگو بدون هل دادن، فشار آوردن ، و تحمیل ، باعث توقف گفتگوی درونی میشود . فقط با مشاهده ی صرف . و هنگامی هم که چیزی برای مشاهده نباشد ، در میان توقف فکرها توجه بر روی خودش مستقر میشود و کیفیتی به نام مراقبه یا سکوت رقصان شکل میگیرد ، که آزاد از فشار است .

در خصوص توقف افکار برای تقریبا چند دقیقه و بعد هجوم افکار ، دیروز دلیلش را به شما گفتم . اما اینکه چرا با مشاهده ، و پس از توقف ، دوباره افکار هجوم میاورند به این دلیل است که توجهت نباید شل شود . و مشاهده نباید وا برود . این توجه همچنان باید قهقرا و گوشبزننگ باقی بماند ، حتی زمانی که هیچ فکری نیست و هیچ کاری برای انجام دادن نداری . اینگونه سنگر مشاهده را حفظ نگه میداری .

🙏 : سلام و عرض ادب و سپاس مجدد...

استاد گرانقدر خواستم نظرتون رو درباره‌ی شکرگزاری بدونم...
درباره‌ی ضرورت، کیفیت و چگونگی سپاسگزاری ...ذهنم در این
زمینه منو بسیار اذیت میکنه...از هر نفسی که میکشم تا هر لقمه‌ای
که میخورم تاااااا.....

🙏 : درود ، ذهن همیشه مانع رضایتمندیست ، و تا رضایتی وجود
نداشته باشد چه چیزی را میخواهی به اشتراک بگذاری؟ باید
نخست کیفیتی از شکر را در درونت بنشانی و داشته باشی ، سپس
آنها جشن بگیری و میان هستی با سپاسگزاری تخس کنی . و این
کیفیت در مشاهده و مراقبه رخ میدهد . آنگاه میتوانی دعا کنی . چه
با صدای بلند چه در ذهن . زمانی که دعا و استجاب در وجودت
یکی گشت . میتوانی آن را به هر شکلی بیان کنی . میتوانی شعر
بخوانی . برقصی یا در سکوت خاموشانه آن را مشترک شوی .
بهترین کیفیت شکرگزاری زمانه‌ست که مخاطب و تصویری برای

اهدای این سپاسگزاری وجود نداشته باشد . بهترین هدیه ای که
میتوانی به هستی بدهی این است که خودت مرکز این فیض باشی و
با چشمان سکوت بر عالم بنگری و نور وجودت را با هر ذره ای به
اشتراک بگذاری .

🕋 : استاد، هر نفسی که هر لحظه میکشم به من یادآوری میکند
که قدردان باش..هر غذایی که میخورم، هر لحظه ای که زنده‌ام و
به من یادآوری میکند که ای غافل...لحظه گذشت و تو قدردان
نبودی...نعمت آمد و بهره بردی و سپاس رو فراموش کردی...لحظه
آمد و زنده بودی و شکر نکردی...سقف، بر بالای سرت و زمین
سفت زیر پایت بود و تو از یاد بردی....

الان شما میفرمایید که من توهم سپاسگزار بودن دارم، ولی یک
سپاسگزار واقعی نیستم؟

و به همین دلیل که نمیدونم کی و چگونه و به چه زبان و شیوه‌ای و
به چه اندازه‌ای و به درگاه چه کسی باید سپاسگزاری کنم؟
و به همین دلیل که از سپاسگزاریهام لذت نمیبرم و برعکس گاهی
عصبی هم میشم؟

🙏: درود ، وقتی سپاسگزاری را اینگونه با جانت آمیختی که نظر بر هرچه میدوزی توجهت را سرحال میآورد ، میتوانی این توجه را درونی کنی و گفتگویی که از سپاسگزاری درونت شکل میگیرد را مشاهده کنی . سپاسگزاری توجهت را تیز میکند و توجهت به سپاسگزاری برکت میبخشد . اگر گفتم چیزی باید در درونت باشد که بی آنکه بخواهی بیانش کنی وجودت یک قدردانی خودجوش شود ، منظورم همین بود . زمانی که سپاس میگویی همزمان از آن به عنوان گفتگویی آگاه باش و هر فکر دیگری را نیز به همین صورت رصد کن ، تا به آن سکوت رقصانی که گفتگوها در آغوشش قرار دارند پی ببری . این کار را مدتی انجام بده ، تا متوجه جدایی خودت از گفتگوی ذهنت بشوی . آنگاه خودت فرق گفتگو با تصویر ، و سکوت بی تصویر را میفهمی . کسی وجود ندارد که سپاسگزاری کند ، و همچنین کسی هم وجود ندارد که سپاسگزاری را دریافت کند .

آن فقط یک بده بستان عاشقانه در جهان هستیست ، که در وحدت معنایی جز عشقبازی با خویش نمیتواند داشته باشد.

👤 : سلام استاد من تازه وارد گروه شدم

آیا میشود دردها را از طریق مشاهده

درمان کرد. آیا دردها هم نوعی ذهنیت

هستن که با شاهد بودن بتوان معالجه کرد؟

👤 : درود ، درد نیز جزوی تفکیک ناپذیر از تمامیت ماست ، که

میتواند مانند باقی چیزها مشاهده شود . اگر توجهت را تیز کنی
میبینی که دردها نیز برای تجربه شدن و بیان ، به صورت گفتگویی
ذهنی بر صفحه ی آگاهی و توجه حاضر میشوند . و بیشتر از خود
درد، گفتگوی مربوط به درد است که با شرح و تفسیر ، حال درد را
لاپوشانی میکند و یا وخیم تر از حدش جلوه میدهد . اما مشاهده بی

پرده به واقعیتِ درد مینگرد . و آن را همانگونه که هست در آغوش میگیرد . نمیدانم منظورت دقیقا از درد، اشاره به دردهای جسمانیست یا غمیست که آنرا درد میخوانی . در مشاهده غم و درد و لذت با همان نسبتِ مساوی از شاهد فاصله دارند .

همه ی حالتها چیزند ، و شاهد ، نه_چیز است . شاهد یک بی حالتیست ، که تمامِ حالت ها در درونش پوشش داده میشوند . آن فضای پذیرش و صبوریست . شاهد نیامده که به چیزی پایان دهد ، اما وجودش پایان چیزهاست .وقتی مشاهده حَی و حاضر است ، درد نمیتواند از درد فراتر رود و به رنج تبدیل شود . در مشاهده درکی که از جدا بودنِ شاهد از چیزها صورت میگیرد ، تو را از هویت با دردها جدا میکند . درد به خودیِ خود بد نیست آن گاهی لازم است و باعثِ صیقل و صافیِ روح و جسم میگردد . اما درد زمانی غیر قابلِ تحمل و مخرب میشود که پذیرفته نشود . درد پذیرفته نشده به رنج تبدیل میشود . و اگر مشاهده یک برکت داشته باشد . آن پایانی بر رنج است . چون پیشاپیش هر دردی را در آغوشِ پذیرشش جای داده است .

👤 : درود دید شما در مورد قوانین الهی چیست ؟ اگر قانونی هست لطفا برشمردید و اگر توضیح یا رجوع به سطحی لازم است بسیار ممنون می شوم بگشایید . سپاس هستی لایزال

👤 : درود ، زندگی قانونی جز بودن را نمیشناسد و بالاترین سطح ، سطح بودن است . رضایتمندی و بیغمی که در وجود یک بیدار موج میزند این است که او چشمانش به بزرگترین لطف زندگی باز شده . بودن بزرگترین جشن است . و کافی تر از کافیست و باقی قوانین به فراخور شدت بودن متغیرند . اما چاشنی اصلی ، بودن است . این مزه ی تمام مزه هاست . تمام داستان زندگی بر روی بودندت نقش بسته است . بودن یا خویش چنان سرشار و مالا مال است که چاره ای جز پذیرش و جشن با آنچه هست برایت باقی نمیگذارد .

👤 : جناب کیو آیا همچنان که وجود معلم برای شاگرد در سلوک ضروری است ، وجود شاگرد هم برای معلم ضرورت دارد؟

🙏 : درود ، نخست باید معنی معلم یا استاد درست درک شود ، معمولاً استاد تا لحظه ی آخر که شاگرد ناپدید شود ، یک شخص باقی میماند . و در آخر هم که همه چیز در تهیا حل شد ، نه شاگردی میماند نه استادی . تنها یگانگی بوده که در دو نقش ظاهر شد . بنابراین جستجوی تو به دنبال چیزی که پیشاپیش هستی ، داستان شاگرد و استاد را به وجود آورده . استاد سکوتیست که با خود یگانه گشته . بنابراین او در تنهایی به همان اندازه از بودن لذت میبرد که در قالب هر نقشی . استاد بیرونی اشاره ایست به سکوت و استاد درون فرد ، که معمولاً مورد غفلت و فراموشی قرار گرفته است . آن اشاره ، تا زمانی که شاگرد در سکوت یا استاد درونش غرق شود همچون چراغی مشتعل باقی میماند . پس از آن هم که دیگر نیازی به وجودش نیست ، همچون غباری در هوا محو میشود .

یک استاد در واقع کسی نیست که بیشتر میداند ، بلکه کسیست که میتواند بیشتر یاد بگیرد ، آن فضای پذیرش است . و تفاوتش با

دیگر شاگردان ، یک تفاوتِ ذاتی نیست بلکه درجه ایست ، استاد
شاگردترین شاگرد است ، او چیزی را تحمیل نمیکند بلکه شهود و
تجربه اش را واضح بیان میکند.

👤 : سلام دوستای عزیزم خوبید من وقتی با خانوادم نیستم
معمولا راحت تو لحظه حضور پیدا میکنم وقتی با خانوادم هستم
حضور پیدا کردن و احساس خوب داشتن برام سخت میشه نمیدونم
چرا حتی سوالاتی سادشون رو هم نمیتونم درست جواب بدم و خشم
و اضطراب میاد سراغم البته باید اینم اعتراف کنم که خیلی خیلی
بهترم و خدارو شکر کنم بابتش چجوری پذیرمشون این چ ایگویی
که این کارو میکنه؟

👤 : درود ، این یک تجربه ی مشترک است . که در آغاز سالک با
آن دست به گریبان میشود . همه ی ما کم و بیش این داستان را

لمس کرده ایم . ما معمولاً به ندرت در خانواده ای عشقی و آگاه بزرگ میشویم . پدران و مادران ما امتدادِ خفقانی شرطیشده ، و غفلتی ناخودآگاهند ، و چاره ای هم برای عدم انتقالِ آنچه هستند وجود ندارد ، آنها همان چیزی را به فرزندانشان هدیه میدهند که پیشینیان به آنها آموختند . در میان اجتماع و خانواده گاهاً افرادی به دلایلی، فیضِ روح را دریافت میکنند و بر خلاف سنت و تربیتِ تحمیلی دست به عصیان میزنند . این افراد همچون جوجه اردکِ زشتی به نظر میرسند که در میان گله ای خواب آلوده راه بازگشت به منبع و ریشه های خود را در پیش میگیرند . و همین که کسی بر خلاف گله حرکت کند باید آسیب و زخم ، را به جان بخرد . این بهای آزادیست . البته در ابتدا، تا زمانی که مشاهده و مراقبه در وجودِ شخص جان گیرد قادر به همراهی و همسانی با شرایط نیست . او همچون یک نیمه انسانِ مست و گیج به نظر میرسد که نه به حدی مشاهده بر جانش نقش بسته که بتواند بازیگوشانه با خفتگان همراهی کند و در درون لمس نشده باقی بماند ، و نه میتواند به سیکلِ گذشته بازگردد ، توجه بیدارش را فراموش کند و همچون خواب زده ای به حرکتِ گله بپیوندد . بنابراین پس از معاشرتی کوتاه با اعضای خانواده و دوستان ، به خلوت میگریزد . و تا فرصتی دست داد شروع به بالانس و احیای خویش میکند . اما

اینهایی که گفتم هیچ دلیل موجهی برای ترشرویی و بهم ریختگی سالک به حساب نمی آید ، این درک فقط او را در پذیرش موقعیت و شرایط ، استوار میسازد . که این مبارزه طلبی را با رضایت پیش ببرد . باید آنها را همانگونه که هستند پذیرفت . اگر با دیدنشان فرو میریزی و دچار بهم ریختگی میشوی ، دیدن و معاشرت با آنان برایت ضروریست . آنها ناخواسته آینه ای میشوند و تو بازتاب چیزی را در نگاه و رفتارشان میبینی که از آن میگریزی . آنها نیمه ی پذیرش نشده ی وجودت هستند . یک چیز را به خاطر داشته باش ، در هر موقعیتی که قرار گرفتی توجهت را به درون برگردان و بر واکنشهایت قلاب کن .

کسی مقصر بهم ریختگی تو نیست ، آنها را به عنوان محرکی نگاه کن ، برای نشان دادن چیزی در درون خودت به خودت . و سپس آن گفتگو و احساسی را که بالا آمد مشاهده و شکار کن . اینگونه دیدگاهت نسبت به قربانی بودن تغییر میکند . و از آنان نیز دشمنی و خشمی به دل نمیگیری . سالک از هر سنگی، پلی به فراسو میسازد . و هر شرایطی را چالشی برای محک خویش میبندد . به این صورت زندگی دوستی یاری رسان و یک جریان یکپارچه میشود که تو را تیمار و همراهی میکند ، تا به هدف غائی دست یابی .

👤 : چگونه می توان دو مقام تماشاگر (مشاهده کننده) و بازیگر را
با هم جمع کرد؟

درک این معنا چگونه حاصل می شود؟

👤 : درود ، مشاهده کننده ای جز مشاهده وجود ندارد ، و بازیگری
جز خود بازی در میان نیست . مشاهده فضاییست که بازی در آن
مشغول ایفای نقش است.

👤 : درود کیومرث جان
یک انسان بیدار را توصیف کن .

ممنون

🙏 : درود ، بیدار همان بیداریست و بیداری همان طبیعت

زندگیست که هیچ جهت و نشانی ندارد . در معمولی هیچ بالا و پایینی وجود ندارد ، به همین دلیل ساده چیزی که از منبع به سمت حاشیه در حال صادر شدن است در نگاهی معکوس از حاشیه به منبع در حال ریختن است ، اگر از ماه به زمین نگاه کنید زمین را بالا و ماه را پایین ببینید ، این در خصوص کیفیت بیداری که وحدت تمام پدیده هاست نیز صدق میکند ، مرکز و پیرامون در این کیفیت که منم یکی شده اند . همانطور که نامرئی و نچیز شهادش را در چیزها میچکاند و پدیداری رخ میدهد ، چیزی از مرئی در حال ریخته شدن در دل نامرئیست ، این گستردگی نه سر دارد نه ته . بیداری کندالینی چه چیزی میتواند باشد جز فوران انرژی در خویش !

بیداری کندالینی تنها چیزیست که خواب را از چشم خفته میگیرد ، یورش انرژی در بدن فرصتی برای کاشت و برداشت محصولات ذهنی بر جای نمیگذارد ، و چون انرژی با یکپارچگی در حال پاکسازیست بدن یک نوع سرخوشی و کیف را تجربه میکند که از مراکز اصلی عبور کرده و در انتها ، خود را با کیهان محشور میسازد .

کندالینی حرکتیست در سکون و سکونیست که در حرکت جاریست ،
واژگان و تعاریف را به کویش راهی نیست ، زنده است همچون
گریه ی کودکی از ناف یا فریادِ گاوی از هویدای جان که شنیدنش
مو بر تنت سیخ میکند ، اگر از جایگاهی درست شنیده شود.

تا بحال صدای فریادِ گوزنی در حالِ جان دادن، زیرِ دستانِ پلنگ را
شنیده ای؟؟ این حسیست که در یورشِ کندالینی وجود دارد ، ترسی
که در پایِ خود جان میدهد ، و خونی که در
شیشه ی خود میشکند .

و در آخر فقط آنچه بر جای میماند ، عطریست که از ذبح کردن
جانی موهومی در فضا پخش است و فریادِ سکوتی چون پروازِ پرنده
ای ، بی رد و بی نشان .

فقط نکته ای که وجود دارد این است که تمامیتِ فرد ، در این
احوالات ، به مرور با گذرِ زمان متعادل میشود ، و این امکان به
وجود میآید که بتواند به زندگیِ عادی بازگردد ، و هماهنگ با
سایرین به انجامِ روزمرگی ها بپردازد . با این تفاوت که او در میانِ
آنها غایب است ، و فقط زندگیست که مشارکت میکند .

البته این توصیفیست از تجربه ی یک بیدار ، که شامل حال همه
نمیشود . بیداری برای هر بیداری به صورت انحصاری رخ میدهد . و
در بیان تجربه ها نیز تفاوت‌هایی وجود دارد که منحصر به فرد است.

👤 : درود کیو جان عزیز

به چه کسی روشن ضمیر می‌گوییم ???

👤 : درود ، روشن‌ضمیری غیبتِ روشن ضمیر است . به زندگی نگاه
کن ، آن شوخطبعی محض است.

عدمِ جدیت روشن‌ضمیریست . بیداری کیفیتست که زندگی را به
حالِ خود وا گذاشته است . آن پایانِ تمامِ شدن هاست . رضایتیست
که در رهایی میرقصد.

👤 : درود استاد ، انسانی که دریافته است اسیر ذهن است و هیچ دریافتی از این سرور و شور در خود ندارد ، با خواندن این متنهای سرور انگیز ، از حال و روز بیداران ، دچار نوعی پریشانی و احساس زیان می شود ، و باز این مساله ، او را در حزن و اندوه بیشتری فرو می برد، اینک گفته می شود ، شاهد متاثر از این حالات نیست، پس چه عاملی در وجود انسان این حالات را تجربه می کند؟ (سرور و شادی و یا غم و اندوه)، و این طلب برای خارج شدن از این حالات منفی از ذهن بر می خیزد یا جان ؟ (منظور طلب هست)

سپاس

👤 : درود ، همواره علمی بکر و اولیه از آزادی در درون هر انسانی وجود دارد ، که یادآوری آن ، این دوری موقت را دچار بهم ریختگی میکند ، این شاهد است که در حال مشاهده ی تجربه ی ذهن از پریشانی و بهم ریختگیست ، و این ذهن است که احساس زیان و سردرگمی کرده و آن را روی وجود فرافکنی میکند . اگر سوالی

پرسیده نمیشد ترجیح این بود که سکوت کنم . چون تنها چیزی که نیاز است ، خالی ماندن است . زندگی خودش باقی کارها را انجام میدهد .

بیداری میتواند دفعتی و با یورش ناگهانی انرژی کاندالینی همراه باشد ، که این شدت یورش میتواند به میزان گرفتگیهای انرژیاتی که از قبل در شیارهای جسم و ذهن گرفتار بود ، شدید یا خفیف باشد ، بنابراین گزارشات مربوط به این تجربه ، در کلام افراد ، متناقض است . و در اکثر اوقات بیداری به صورت تدریجی رخ میدهد . که ذره ذره آن شهد چشیده میشود و در پایان ، تشخیص نهایی با حجمی از انرژی رها شده ، اتفاق می افتد . مانند " آه این

در هر صورت فرد نمیتواند جلوتر از خودش که زندگیست حرکت کند . ذهنی که به جلو میتازد را با مشاهده رام کن . و زمین وجودت را آماده و خالی نگه دار . در سکوتی مراقبه گون باقی بمان و تقاضای شدن را در مشاهده ای محض ، بسوزان . همین مقدار که از سوی تو یک شوق بی تصویر باقی بماند کافیست . آن تشخیص ، در کیفیت معصومانه ی تسلیم به ندانستگی وارد میشود .

🧘 : درود سالها قبل احساسی از نبودن و محو شدن و تجربیاتی

گاه و بی گاه از بیداری داشتیم که گاهی بود و گاهی نبود ، و این

تجربه اکثرا در زمان خلوت بیشتر لمس میشد . آیا میتوان گفت که
من نسبتا بیدار و رها شده ام ؟

🧘‍♂️ : درود ، بیداری رهاییست . و رهایی نمیتواند ناقص باشد چون
آن دیگر رهایی نیست ، پرنده ای را در قفسی تصور کن که با
منقارش تمام دیوارهای قفس را شکانده و چشمش به آزادی افتاده ،
اما پایش با یک نخ نازک به جایی بسته شده . او میتواند از دور طعم
و بوی آزادی را حس کند ، اما تا زمانی که آن نخ پاره نشده باشد ،
متعلق به قفس است و نمیتواند آزادی در آسمان را در دل آسمان
لمس کند . بیداری چنان کیفیت متفاوتیست که محال است با چیزی
دیگر اشتباه گرفته شود ، ممکن است ندانی آن چیزی که برایت رخ
داده را چه بنامی ، اما آن در قفسه ی تجربیات قرار نمیگیرد ، ذهن
فقط میتواند به محصولات جانبی پس از آن اتفاق اشاره کند ، یا
حالتهایی که در حین آن رخداد بر مکانیزم اثر گذاشته را توصیف
کند ، اما آن رخداد لمس نشده باقی میماند ، آن نمیتواند تجربه شود

، فقط در اصطلاح به عنوان تجربه ی بیداری بیان میشود . بنابراین
نمیشود گفت که تو بیدار شده ای، حتی اگر به رهایی خیلی نزدیک
شده باشی ، حتی یک تارِ مو فاصله با آن ، رهایی نیست . اسارت
پس از رهایی برگشت پذیر نیست . نمیتوانی چندین بار به بیداری
رسیده باشی و دوباره به خواب بازگردی . آن یک بار رخ میدهد و
تداومی بی بازگشت است . بسیاری از انسانها هر روز بارها و بارها با
اشراق روبه رو میشوند و از آن عبور میکنند ، اشراق همیشه حاضر
است و این ماییم که آماده ی توقف در آن نیستیم ، پایمان به
تصاویر و تفاسیر و دانستگیهای زیادی بسته شده و از کیفیتِ
بیداری به بیرون سُر میخوریم . تجربیاتِ زیادی میتواند قبل از
بیداری رخ دهد ، قدرتهای بیشمارِ ذهنی ، سفرِ خروج از کالبد ، و
غیره ... اما هیچکدامِ اینها بیداری نیست . بیداری غیبتِ کامل
تجربه کننده است .

👤 : بعد از این بیداری زندگی برای شخص میتونه مثل قبل باشه؟

زندگی که داریم قائم به تجربه کنندس

🧠 : درود ، ممکن است ذهن کارش با یک بیدار تمام نشده باشد ،
اما یک بیدار برای همیشه کارش با ذهن تمام شده است .

🧑 : مگر ذهن موجودیت جدای از شخص داره ؟

🧠 : ذهن همان شخص است ، و منظور از یک بیدار ، همان
کیفیت بیداریست ، شخص بیدار وجود ندارد . طلوع خورشید بیداری
، شعله ی شمع ذهن را خاموش نمیکند ، نور خورشید بی نیاز از
کورسوی شعله ی شمع است . شمع میتواند زیر کیفیت تابش
خورشید به زندگی ادامه دهد . اما مرکزیت زندگی بر آن استوار
نیست .

👤 : با درود . یه سوال :

آیا در بحث " سفر درون " و " شاهد بودن " و تمرینات در این زمینه ، داشتن همراه معنوی مهمه ؟ و باعث سرعت میشه و یا اینکه باید کاملا فردی انجام بشه .

ممنون میشم نظرتونو بدونم

🙏 : درود ، ضرورتِ فیض و کرامتِ یک همراهِ بیدار ، در انداختنِ چشمِ توجهِ سالک به سکوتِ درونِ خویش است . آن فیضِ توسطِ شاکتی یا سکوتِ استاد منتقل میشود ، تا با چشیدنِ طعمی از سکوت ، راهِ درون برای پیمودنِ روشن شود . اگر جستجوگر بداند بدنبالِ چیست ، از تاب خوردنهای بیهوده در طولِ مسیر پرهیز میکند . بنابراین سرعتِ رشدِ معنوی بیشتر میشود . اما هیچ چیز ، اعم از داشتن یا نداشتنِ همراهی معنوی ، نمیتواند تعلق و خطری برای شاهد محسوب شود . پروسه ی مشاهده ، پروسه ای فردیست .

در جریان مشاهده ، خود مشاهده کننده ، به همراه راهنمای معنوی و هر گس و هر چیز دیگری در خویش بلعیده و محو میشوند . و در آخر تهیایی بیشکل و بی نشان باقی میماند.

این سند تضمین مشاهده است . که باعث میشود سالک از هر چیزی که در طول مسیر، سر راهش قرار گرفت ، لذت استفاده را ببرد و در عین حال وارسته و لمس نشده باقی بماند.

👤 : یه موضوعی هست نمیتوانم باهش کنار بیایم لطفا بفرمایید که چکاری انجام دهم تا با این موضوع کنار بیایم،

صبح تا شب سر کار یا پیش خانواده یا پیش مردم که میروم از حالت مشاهده میایم بیرون اصلا ذهنم طوفان میکند اذیت میجوم ولی وقتی که غروب میشود و تنها میجوم در خانه خیلی راحت در لحظه حضور پیدا میکنم و انرژی ام چند برابر شده و دوباره افکار و احساسات و اعمالم را دقیق مشاهده میکنم دوباره صبح که میشود روز از نو روزی از نو

استاد کیو جان راهنماییم کنید

ممنون .

🙏: درود ، اگر با خودت صادق باشی در همان خلوتی که پس از بودن در جمعیت و بازار به آن باز میگردی ، پاسخِ سوالت را دریافت میکنی ، آنچه ما را از وفای به ماندن در خویش بیرون میکشد تایید طلبیست ، به عقیده ی من این مهمترین عاملیست که یک سالک نمیتواند با خانواده یا در میان جمعیت، استقرارِ درونش را در خویش ، حفظ و مستقر سازد . تشنه ی تایید بودن باعث میشود توجهت را دو دستی به بیرون تقدیم کنی ، به چشمهایی که تو را میپایند . اهمیتِ شخصی یعنی تصویری که از خودت به آن جماعت داده ای در چشمشان نشکند ، و این نشاندهنده ی هویت با تصویریست که از خودت داری . چاره ی کار مشاهده ی واکنشهایت در زمانِ درست است ، وگرنه آن درک از دستت میپرد ، زمانِ درست ، یعنی در دلِ بازار و جمعیت ، توجهت را به درون بچرخان و بر روی واکنشهایت خیره کن . و آن مقاومت را شکار کن . و این را مستمر در خلوت و جمعیت با خود داشته باش . هیچکس دشمن نیست . و مشکل از

ماست ، چون نمیخواهیم بپذیریم که بی شکلیم . تا زمانی که خودت را کسی میبینی دیگران را هم دیگران میبینی . و این جدیت باعث میشود توجهت در بازار مجنون شود . و از مشاهده باز بمانی .

🧑: برای اینکه کمتر به بیرون سر بخورم چه می شود کرد! ؟
روزهایی که تعطیل هستم مراقبه هایم استمرار بیشتری دارد ، اما در طول روزهای کاری مخصوصا وقتی حجم کار زیاد میشود ، میزان در حضور بودنم به طرز واضحی کم می شود.

🧘: درود ، روزهایی که کاری نداری و در ساعاتی که فعالیتهای ذهنی نداری ، توجه را بجای پرسه زنی در افکار ، خرج مشاهده ی افکار کن . تا این عضله ی درونی به هشیار ماندن تشویق شود .
وقتی مشاهده برایت یک عادت خودانگیخته شود میتوانی آن کیفیت

را به شلوغی ها وارد کنی و یا کارهای سخت را نیز در حالت وصل به توجه انجام دهی . این در ابتداست که جدا ماندن کامل از رخدادهای برای سخت است ، اما با تمرین در خلوت و زمانی که کاری نداری ، قلق ماندن در خویش بدست میاید . با همان قلق وارد عمل شو ، اینگونه توجهت 50 درصد در خویش مستقر میماند و 50 درصد جذب فعالیت و عمل میشود ، به این صورت هیچگاه کاملا در عملی ناخودآگاه غرق نمیشوی که سرنخ توجهت در فشار کار و شلوغی گم شود.

به مرور میتوانی در حین حرکت و فعالیت در سکوت بمانی ، و در حین سکوت حرکت کنی .

🧘 : درود ، برای تمرکز و مدیتیشن و و از جمله مشاهده که فرمودید روش خاصی توصیه میکنید .

🙏 : درود ، مشاهده و مراقبه در یک امتداد قرار دارند ، اما تاکید من بر مشاهده است ، کشف درست ، از تشخیص نادرست حاصل میشود . این جریان با مشاهده آغاز میشود و به مراقبه می انجامد . مشاهده ی درست ، خود به خود مراقبه را به همراه میاورد . کیفیت مراقبه ی اصیل ، سکوتی رقصان و بی فشار است که از خالی شدن فضای حضور توسط مشاهده و تفحص برمیخیزد . در غیر این صورت مراقبه بر پایه ی اراده ، فشار و تمرکز بر روی سکوتیست که کیفیتی اجباری به خود میگیرد ، و سالک همیشه باید پی آن بدود و این جستجوی زیرپوستی ، بازی تمایل و خواستن را زنده نگه میدارد . و این مکانیزم خواستن است که به کننده جان میبخشد . اما مشاهده با تفحص و پیگیری ، باعث تشخیص هویت موهومی عامل در فکرها میگردد . و ذهنی که عامل را در خود حمل نمیکند ابزاری سالم و مفید در دست تهبیاست .

و توجهی که از سرگشتگی در گفتگو و فکرها آزاد باشد . مست سکوت خویش میشود . این مراقبه ی حقیقیست .

اما در خصوص روش ، حقیقتا مشاهده ، مشاهده است و هیچ تکنیکی ندارد ، فقط میتوان اشاره کرد که توجه باید بر روی چه چیزی قلاب شود . توجه را بر روی گفتگویی که از ذهن برمیخیزد و دنیا را تفسیر میکند مشرف کن و به آن گیر بده ، تا ذهن به

سرچشمه ی خود که همان سکوت یا خویش است بازگردد و با نیستی ادغام شود . این کار را با ممارست پیگیر باش . این روش من کیستم ماهرشیست ، به این شکل که بینی هر سوال و گفتگویی که در درون برخاست ، برای چه کسی برخاسته ، و این را چه کسی میگوید . ردِ گفتگوگر را دنبال کن تا به خاموشی کامل سوال کننده بی انجامد . هر تصویری هر احساسی و هر فکری ، در قالبِ گفتگو و تجربه بر صفحه ی آگاهی ظاهر میشود . آن را توسط مشاهده شکار کن تا جایی که چیزی از داننده باقی نماند . مشاهده روشی سلیبست که در آخر توسط خود بلعیده میشود . و چیزی جز خویش باقی نمیماند . در خصوص کیفیتی که در این ساحت حاکم است . چیزی نمیتوان گفت . آن قلمرو ندانستگیست .

🕉 : با سلام و درود به استاد گرامی

استاد آقای کایوالی یه جا فرمودن که اینطور نیست هر کس به مراقبه یا مشاهده پردازد حتما موفقیت چشم گیری نصیبش بشه و در اینجا هزاران نکته باریکتر از مو وجود داره . حالا ما با این هزاران نکته باریکتر از مو چه کنیم؟ آیا عمرمان قد میده همه اینها را متوجه بشیم؟ و به موفقیت نهایی برسیم؟ چون یجور این حرف آدمو نا امید میکنه ! متوجهین که استاد؟

🙏: درود ، فکر اینکه رسیدن سخت است و من نمیرسم خودش
بزرگترین مانع است ، که باید با مشاهده فرو افتد . این گفته اشاره
ای به واقعیت است ، که از زبان عارفان زیادی شنیده شده است .
آن را بشنو و عبور کن . افراد زیادی وارد مسیر میشوند اما عده ی
اندکی آن را تاب می آورند و تا انتهای هیچ شدن و تشخیص نهایی
پیش میروند . اما نکته ای در خصوص آن وجود دارد ، میتوانی
همچون هدیه ای از آن بهره ببری ، شنیدن این جمله شوق کاذب
ذهن را خنثی میکند و آن شوقی که پس از آن تو را پیش میبرد
شوق قلبی عاشق است که نرسیدن سرش نمیشود ، آن یک پیش
رفتن خود به خودیست ، یک کوتاه نیامدن . من هم در طول مسیر
بارها با این تردیدها روبرو شدم ، اما کاری که کردم این بود ، نه با
آنان که رسیده اند خود را هویت دادم ، نه با آنهایی که نرسیده اند ،

در میانه ماندم و فقط به مشاهده پرداختم . و این چیزی که امروز هستم حاصل آن مشاهده ی بی انتظار است.

👤 : سلام استاد عزیز

کسایی که دچار اختلالاتی مانند افسردگی و وسواس هستن میتونن وارد مراقبه بشن؟

🙏 : درود ، مشاهده ، کلید تشخیص موهومی بودن وسواسها و زخمهاست ، و مراقبه فضای شفای آنهاست . اگر شخص به صورت جدی ، با افسردگی دست و پنجه نرم میکند و در ارتباط با پزشک و مصرف قرص است ، بهتر است این روند را قطع نکند ، اما میتواند در کنار درمان ، به مشاهده گری و مراقبه نیز پردازد . و اگر توفیقی در آن حاصل شد ، به تناسب مصرف قرص را کاهش دهد تا به تعادلی طبیعی در وجودش بازگردد.

🧑: درود ، بنظر عبارت مشاهده بی انتظار خودش کلی تعریف
لازم داشته باشه برای کسی که نمیدونه (خودم)

🧑: درود ، به تفحص ادامه بده و هدفی از مشاهده گری درست
نکن ، هر چیزی که بر روی پرده ی آگاهی دیده شود ، هر فکری ،
تصویری ، خواسته ای ، هر شدنی ، هر دانسته ای ، یک شکل
است و با مشاهده فرو می افتد . بیشکلی و تهیا بودنیست ، دیدنی
نیست ، این معیار مشاهده ات باشد ، تا اسیر هویت‌های ظریف با
توهم نشوی . رها شدن ، آسوده شدن ، تمام شدن جستجو ، همه
ی اینها خواسته و گفتگوی ذهنیست ، هیچ شدنی جایز نیست ،
شدن ، فشار ایجاد میکند و فضای پذیرش را تنگ میکند ، بدون
فشار به رخدادهای درون توجه کن ، ناگهان خود را در بیدهنی میابی
اما از بیدهنی یک شدن برای خود نساز ، عارفان مشاهده گری را

حالتی معرفی میکنند که جالب است بدانی ، آنها به آن انتظار بدون انتظار یا صبر بدون صبر میگویند ، خود صبر بودن بدون اینکه تصویر و فکری درباره ی صبر داشتن . به درون برو و بین جستجوی افکار ، در حال گریز از چه چیز است ، و همزمان در حال یورش به سوی چیز است که از آن میگریزد . در آنچه از آن میگریزد توقف کن . فکر یعنی حرکت ، تلاش . این حرکت از دل سکون یا همان تهیا برمیخیزد ، پس هر جستجویی ، هر تلاشی ، هر خواسته ای ، بیرون زدن از مرکز و سکون است ، و حماقت اینجاست که فکرها از دل همین سکوت و خالیا برمیخیزند و به همین خالیا باز میگردند ، و در این میان ، به دنبال همین سکوت سرگردانند . پس مشاهده آینه ایست برای دیدن این اشتباه . مشاهده همان توجهیست که به جای گشتن و هم هویتی با فکرها و تصاویر و احساسات ، اینک ایستا شده و به عبور این جریانات نگاه میکند . پس مشاهده کن ، و فقط مشاهده کن ، همین مشاهده ، خود ، اسرار خود را در توقف ها نمایان میسازد .

🕋 : سلام استاد.. رابطه ی مغز و ذهن با هم چگونه است .. آیا هر دویکی هستند ؟

🧠 : درود ، ذهن به کلیتِ پویاییِ مغز گفته میشود . علم هنوز در پس کوچه های شناختِ مغز و آگاهی سرگردان است ، و هیچ قطعیتی در آنچه کشف کرده وجود ندارد . مغز، موتور مکانیزمیست به نامِ جسم که توسطِ رشته های پیچیده ی عصبی، فرایندهای حیاتی ارگانیسم را سرپا نگاه میدارد ، و همچنین وظیفه ی تجزیه و تحلیل داده هایی را که از سنسورها دریافت میشوند ، به عهده دارد . تقریباً یکصد میلیارد سلول در مغز وجود دارد که هیچکدام به تنهایی استفاده ای ندارند ، اما حرکتِ دسته جمعی و هماهنگِ آنها جریانی را شکل میدهد که آگاهی بیفرم و بی نهایت بتواند خود را در قالبی محدود تجربه کند.

احساس، ادراک ، یادگیری ، منطق ، تعقل ، حافظه و غیره ... شعبده ی مغز است . خاستگاهِ آگاهی مغز است و همین دیدارِ پدیده های گوناگون در مغز ، قالبی توهمی را شکل داده به نامِ من_ذهن ، که با

گفتگو درباره ی خود با خود ، مرکزیتی کاذب و مجزا را ، میانِ دو
وجه از بینهایت ، یعنی نامتجلی و تجلی پدید آورده است.
مشاهده ، راهِ بازگشت به تشخیصِ این اشتباه ، و کشفِ فضای
پیشینِ آگاهیست ، بازگشت به منبعِ نامحدودِ بیشکل.

🧘 : سلام خدمت استاد

من مراقبه میکنم و حین مراقبه افکاری به ذهنم میاد و مدام تکرار
میشه طوری که دیگه نمیتونم ادامه بدم ، لطفا راهنماییم کنین

🧘 : درود ، به همین دلیل است که میگوییم در ابتدا با مشاهده و
تفحص آغاز کنید ، تا جریانِ شدن، متوقف شود ، و فشارِ خواسته ها
و استراتژی های ذهن برای فرار و بهم ریختگی در مشاهده ذوب
شود . فضا که آرام گرفت ، کیفیتِ مراقبه ، بدونِ تلاش و تحمیل ،

تو را در بر میگیرد . اگر سرعتِ افکار خیلی زیاد است ، و مشاهده از دستت میپرد ، مراقبه را به صورتِ تمایل و آرزویی جدید به خود عرضه نکن ، که آتشِ دیوانگی و جنونِ سرعتِ ذهن را بیشتر کنی . پس روند به این صورت آغاز میشود که تو در آسودگی ، به عبورِ فکرها و احساسات نگاه میکنی . و به دنبالِ چیزی نمیگردی ، باید تمامِ وجودت تماشا گردد . فکرها بصورتِ گفتگویی درونی ، مدام در حالِ تفسیر و حرف زدن در باره ی دنیا و خودند . بدونِ طلبِ چیزی ، بدونِ عجله ، بدونِ پیش فرض ، با صبوری با خویش همراه شو . توجهت را به آغازِ گفتگویی که در ذهنت شکل میگیرد خیره کن ، و آن گفتگو را تا وقتی که چیزی برای گفتن دارد شکار کن . زمانی که به توقف رسیدی ، قلقِ متوقف شدن را با خود در لحظه هایت به همراه داشته باش و آن را در هر لحظه که گفتگویی در ذهنت برخاست به کار بگیر . به این صورت میتوانی در تمامِ روز سکوتی را در درونت حفظ کنی که تو را نزدیک به کیفیتِ مراقبه نگه میدارد . اینگونه میتوانی با کمی توجه، به درونِ سکوت لیز بخوری و مراقبه را به صورتی بازیگوشانه در ساعاتِ بیداری به همراه داشته باشی ، و حتی آن کیفیت را با خود به خواب نیز بکشانی .

👤 : سلام

استاد موضوعی هست که سخت آشفته ام میکند ، هر روز مراقبه انجام میدهم اکثرا شبها و مواقعی که تنها هستم، ولی ذهنم همیشه درگیر یک موضوعی هست مثلا مسائل پولی ، کار و غیره که مربوط به آینده هستند و بارها هم تجربه کرده ام که ترسی که از آینده دارم به واقعیت تبدیل نشده است و زمانی که به یک موضوع خاص فکر میکنم تا حلش کنم رفته رفته افکار زیادی درباره اش تولید میشوند و یک فکری میگوید فعلا از حالت مشاهده بیا بیرون تا مشکل را حل کن و دوباره شروع کن، زمانی که با این افکار هم هویت میشوم سخت آشفته میشوم و درد و رنج شروع میشود همش هم تکرار میشوند چکار کنم افکارم فریبم ندهند و همیشه حالت مشاهده گری را حفظ کنم؟

🙏: درود ، در خصوص سیکلی که برایت اتفاق می افتد به یک چیز دقت کن تا درک کنی از کجا به بیرون پرت میشوی ، زمانی که گفتگویی در درون ، آینده را تهدید میکند تو بر آن موج تفسیر و تصویری که گفتگو از آینده برایت شرح میدهد سوار میشوی و با گفتگو به آینده پرتاب میشوی ، در صورتی که گفتگو در این لحظه در حال گفتگوست . و اگر توجهت جذب تفسیر گفتگو نمیشد ، همینجا بازی تشخیص داده میشد و کار تمام بود . دلیل دیگرش هم این است که تو زمانی که با این سیکل از گفتگوهای تکرار شونده روبرو میشوی، تنش میگیری که از جا کنده نشوی ، چون برای یک لحظه انبارِ خاطره تجربه ای را به سطح میاورد که در گذشته بارها به دلیل همین سیکل ، کیفیت مشاهده گری و مراقبه را از دست داده بودی . بنابراین تنش از جا کنده نشدن، تو را از جا میکند . و فضای پذیرش را گم میکنی ، و وقتی آن را در میان گفتگوها گم کردی دوباره به خودت فشار میآوری تا به کیفیت سکوت بازگردی و این تحمیل و فشار، حالت را به وخامت میکشد . ذهن در سیکل ناامیدی فرو میرود و برای حمله های عصبی سیبل میشود . خون به خون شستن آغاز میشود و انرژی به بطالت تلف میشود . اگر در این زمانها بجای مقاومت ، کنار بکشی و وا بدهی و بیخیال پیگیری قضیه شوی ، دوباره خود را در کیفیت ناظر پیدا میکنی ، و درمیابی که آن گفتگویی

که از آینده میترسد و آن تنش ، و آن ناامیدی ، همه گفتگو و بازی ذهن و افکار است ، که در نقش های مختلف ظاهر شده . قلق ها به این صورت از راه میرسند و تو در تشخیص پخته میشوی .

🕋 : سلام لطف بفرمایید راهنماییم کنید، بنده شاید دوهفته ای هست که مراقبه انجام میدهم و در طول این چند وقت یک بار در خواب دیدم که نوری در تاریکی بود و صدایی بهم گفت او الوهیت هست میخواهی برویم آنجا رو ببینیم ولی من ترسیدم وگفتم نمیتونم پیام دوباره امشب در خواب دیدم که بهم گفتن که ما ، در بعد سوم هستیم و چشمانت رو باز کن و بعد چهارم رو ببین ، صدایی می گفت وارد بعد چهارم بشی از درون افراد باخبر میشی ولی من باز ترس وجودم را گرفته بود وگفتم میترسم وچشمانم رو باز نکردم .ومن از این خوابها این برداشت رو میکنم ترسم باید فروکش کنه راهنماییم کنید چطور این کارو بکنم

🙏: درود ، در ابتدا که شخص وارد مسیر معنوی میشود ،

احساسات لطیف به شکل تقدس ، نور و تصاویر روشن ، دلگرمی‌هایی برای ادامه ی راه ایجاد میکنند . اما همه ی آنها تجاربی ذهنیست . داستانهای آنقدر در بیداری توجهت را به خودش مشغول کرده که حتی آن را به خواب نیز کشانده ای . و ذهن یک شعبده باز تمام عیار است . آن میل ، به هر سویی که توجه آن را ساپورت کند میتازد . به درون برو و بین چه کسی اینهایی که نوشتی را میگوید؟ گفتگوگری که این گفته ها را میگوید و خودش با گفته هایش حرف میزند و موافقت میکند کیست؟ اگر بگویی من ، چه کسی میگوید من؟

این من کیست؟

آن مجموعه ای از فکرهاست که مرکزی موهومی را تشکیل داده است ، همراه با تصاویری متغیر که با داستانهای مختلف، حال و وضعیتش مدام تغییر میکند . به درون این تصویر رخنه کن ، و بین وقتی که به درون تصویری که از من داری ، رخنه میکنی ، پشت آن تصویر ، توجهت موجب درک چه چیزی میشود؟ اگر به درستی این

اتفاق رخ دهد ، توجهت با فضایی خالی برخورد میکند . با تهیا ، آن تهیا چیست ؟

البته ذهن فوراً تهیا را با یک تصویر کاور میکند ، چون تهیا برای ذهن قابل فهم نیست . بنابراین ناچار است از خالی بودن تصویری به خود ارائه دهد . تهیای حقیقی پشتِ تصویریست که از تهیا داری . آن تصویر نیز با دیده شدن ذوب میشود و فرو میفتد . حال بیننده ای که به این تصویر و تصاویر و گفتگوهای بعدی مینگرد کیست؟

وقتی که به آن رجوع میکنی ، ذهن مجبور میشود تصویری از آن ارائه دهد و همزمان خودِ بیننده تصویر ارائه شده را نیز مشاهده میکند و دوباره در بیهویتی پشتِ تصاویر باقی میماند . آن بی هویتی ، تو هستی . چیزی که به داستانهها ، گفتگوها و تصاویری که ذهنت میسازد آگاه است . آن شاهدهی بر اتفاقات و رخدادهاست . آن چیز است که در هویت با تصاویر و گفتگوها فراموش شده است . آن خویشِ بیشکل و بی نشانِ توست . آن پایانِ جستجو و پاسخِ تمام پرسشهاست .

👤 : یعنی زمانی شاهد بودن را تجربه میکنیم که به عدم پی ببریم؟


🙏: بله ، البته عدم چیزی بودن و شکل و تصویری داشتن . نه آن
عدمی که نیست . شاهد یا خویش ، نوعی نیستیست که از فرط
هست بودن و سرشاری لبالب است

در ابتدا برای کشف بیشکل بودن و چیزی نبودنتان از شکلها استفاده
کنید . گفتگو و افکار همان شکلها هستند ، که با دیده شدن توسط
بیشکلی ، هویت توهمیشان تشخیص داده میشود . همینطور به لایه
لایه های این من موهومی که به شکل گفتگو و تصاویر نمایان میشود
رخنه کنید . با تشخیص آنچه نیستید ، به آنچه هستید میرسید . پس
از کشف خویش که یک یادآور است . در خویش مستقر بمانید و به
رقص شکلها بدون قضاوت ، آگاه و مشرف باشید . آنها میایند و از
شما که فضای پذیرش شکلها هستید عبور میکنند . وقتی هم که
چیزی برای دیدن باقی نماند ، شاهد در خویش آرام میگیرد . استقرار
همیشگی در این آرامگاه ، پایان جستجوی معنویست .

🙏: منظور از دیدن شکلها چیست؟ این شکلها ممکن هست چیزی
شبه انسانها یا حیوانات باشد؟ من در این لحظات معمولا خیلی زیاد

گردش میکنم ، گردش های دایره وار و شناور بودن . به گونه ای که
اونقدر کرخت میشم که حالتی بین خواب و بیداری رو تجربه میکنم.
شاید خواب نیستم ولی قطعاً بیدار هم نیستم.

بی وزنی رو تجربه میکنم و بعد دیگه هیچ چیزی نمی بینم . یه
سکوت و سکون و شناوری هست فقط

 : درود ، منظور از شکل ، دانسته ها و تفسیراتِ ذهنیست . هر
شکلی که چشمها در بیرون میبیند ، هر صدایی که گوشها میشنوند ،
مانند صدای پرندگان، انسانها و غیره...

هر بویی که به مشام میرسد ، هر چیزِ ملموسی که لامسه آن را
لمس میکند ، هر مزه ای که چشیده میشود ، هر ادراکی که قلب
شهود میکند . و هر آنچه در انبارِ حافظه ثبت است . همه و همه در
ذهنِ تو ، به شکلِ تجربه و دانسته ی من ، خود را به صورتِ

گفتگویی درونی بیان میکند ، که در میدانِ توجهِ شاهد که همان بی شکلیست، نمایان میشود . این دنیای توست . تمام آنچه نامگذاری کرده ای و با آن هم هویت شده ای، مُشتی افکار است که یک مرکزیتِ موهومی و بی دقت را در خود تشکیل داده ، و با کلنجار رفتن با دانسته ها نقشِ یک قربانی و دلداده ی عاشق را بازی میکند، که به سختی تلاش دارد از دستِ این دانسته ها ، فکرها و تصاویری که خودش است رها شود . آینه ای که این حماقت در آن دیده میشود شاهد است . آیا با تشخیصِ این اشتباهِ خودساخته ، کاری برای انجام دادن باقی میماند؟ وقتی توجه ذهن را به خودش نشان میدهد ، ادراکی از دیدنِ این نمایش شکل میگیرد ، که خود پایانِ هم هویتی با نمایش است . توجهی که در ذهن کورکورانه مشغولِ جستجو بود از حرکت باز می ایستد و تسلیم رخ میدهد . پس آگاهی بدونِ تحمیل و فشار، فقط با مشاهده ی عملکردِ اشتباهِ ذهن ، در جایگاهِ درست استقرار میابد . و خویش کشف میشود.

🕋: منظور کریشنا مورتی هم وقتی میگه مشاهده شونده و مشاهده کننده یکی هستند، همین مطلبه؟ چون من خیلی متوجه منظورش نمیشوم

🙏 : بله ، مثلا آن گفتگویی که خودش را از احساسِ خشم جدا کرده و میگوید من دارم به خشمم نگاه میکنم ، و یا خشم از من جداست و من شاهدم ، یا هر حرف دیگری که میزند ، در واقع خودش از جنسِ خشم ، یا گفتگویست که آن لحظه جریان دارد ، که خودش را به دو قسمت تقسیم کرده ، و بین خودش و تجربه ی خشم یا هر احساس دیگری ، فاصله انداخته ، و به عنوان شاهدِ قلبی در حالِ کلنجار رفتن با آن احساس است . تضاد از اینجا شکل میگیرد . چون ذهنی که شرایطِ این لحظه اش خشم است ، در حالِ مبارزه با واقعیتِ این لحظه برای خشمگین نشدن است .

حال سکوتی که به این حماقت نگاه میکند شاهد است . شاهد یک آغوش پذیرنده و بی فشار است ، که با واقعیت موازیست . شاهد هر آنچه هست را بی قضاوت پذیراست . درکی که از این اشراف صورت میگیرد رهایی بخش است ، وقتی در آینه ی شاهد دیده شد که متفکر از فکر جدا نیست، و گوینده همان چیز است که در باره

اش گفتگو میکند و خودش جریانِ گفتگوست . ذهن دست از تلاش
برمیدارد . کلیدِ تشخیصِ مشاهده ی درست این است که شاهد
تصویری از خودش ندارد و گفتگویی با خود نمیکند . آن فقط یک
حضور تماشاگر است . غیر از این هر چه بود آن را بازیِ ذهن بدان .

🙏: سلام ، چرا تمرین ناظر بودن که انجام میدم تنبل میشم دوس
دارم بیشتر بخوابم و کاری انجام ندم؟؟؟

🙏: درود ، این در ابتدای تمرین مشاهده گریست که گاهی خواب
مانع میشود ، چون ما عادت به ماندن در هیچ کاری نکردن نداریم ،
و ذهن ، تنها فعالیت در هنگام بیداری را میشناسد ، به مرور با بالا
آمدن شوقِ درونی ، این وضعیت بهبود میابد ، اما هنگامی که خواب
بر شما چیره شد ، مانع نشوید ، شما میتوانید در تمام ساعاتی که
بیدارید به تفحص و مشاهده پردازید و پس از بیدار شدن از خواب

نیز تمرین را از سر بگیرید . همین کفایت میکند . هنگامی که آن کیفیت را در هنگام بیداری داشته باشید ، آن در هنگام خواب هم شما را دنبال خواهد کرد . پس از این فکر ، که چرا بخواب میروم یک مانع نسازید آن را هم به عنوان یک گفتگو مشاهده کنید ، تا متعادل و جاری شوید.

🙏: سلام

استاد سوالی دارم که جوابش را نمیتوانم پیدا کنم و درگیرش هستم ، وقتی ذهنم به هر طریقی به بیرون پرتابم میکند و مشاهده را از دست میدهم رنج میکشم زمانی که درد و رنج میکشم و ذهنم نا امید میشود و حمله های عصبی صورت میگیرد، در این صورت دقیقا کجای من هست که عذاب میکشد؟
روحم یا نفسم یا کدام من؟؟

🙏 : درود ، تنها زمانی که پذیرش وجود نداشته باشد ، تو بیرون از مشاهده قرار میگیری . عذاب و رنج در خودِ فکرِ شما از عذاب وجود دارد ، عذاب یک فکر است که تصویری آغشته به احساسی ناخوشایند را در قالبِ گفتگو با خود حمل میکند ، اگر فکرِ ترس نباشد ، ترس نیز وجود ندارد . بنابراین اتفاقی که برایت میفتد این است که تو با یک یا چند فکرِ عذاب آلود به دنبالِ جایی یا چیزی میگردی که عذاب و رنج را در آنجا بیابی . آن جای عذاب آلود هرگز وجود ندارد ، چون کسی که تو فکر میکنی هستی هیچگاه وجود نداشته . من موهومی مجموعه ای از فکرهاست که یک مرکزِ توهمی به نامِ من را ایجاد کرده است . رنج در خودِ این فکرهاست جستجوگرِ رنج وجود دارد . تو آن فکرها را آغشته به احساس را نپذیرفتی و با همانها به دنبالِ پیدا کردنِ راهِ نجات در جای دیگری میگردی . مانند این است که کفشت را به پایت کنی و به دنبالِ همین کفش بگردی تا آن را در جای دیگری پیدا کنی . اما جز خستگی و ناامیدی چیزی عایدت نمیشود . اما اگر لحظه ای متوقف شوی و به پاهایت نگاه کنی کفش را آنجا میابی و جستجو تمام میشود . در خصوص افکار هم به همین شکل است ، لحظه ای توقف کن و آنچه هست را تماشا کن و پذیرا باش . تا از چرخه به بیرون پرت نشوی . رنج یک الارم است، از فکرها و احساساتی که پذیرفته نشده اند . آن

یک تمایل به بیان است . اما تو به آن دقت نمیکنی . و توجهت را با تمایلاتِ دیگری هویت داده ای که به باورت تو را به رهایی میرسانند . اینگونه، بودن با آنچه هست را از دست میدهی . و این مانع میشود که در یک هشیاری بی انتخاب باقی بمانی . اما اینکه تمام وجودت پس از مدتی دچار بهم ریختگی میشود طبیعیست . آن معلولیت است که بعدها در تمامیت رخنه میکند ، و سمِ رنجی که بها داده نشد و گفتگویی که در فضای پذیرش قرار نگرفت و تیمار نشد ، آثارش را به صورتِ بیماری ، بیحالی و افسردگی ، در تمامِ زوایای وجودت پخش میکند .

🕋: سلام چه جور باید مشاهده گر افکار باشیم من هر چقدر تلاش میکنم همیشه راهنمایی میکنید . ممنونم

🙏 : درود ، طریق مشاهده به همین صورتیست که بارها به آن اشاره شد . اما اگر تفحص و مشاهده برای سخت است ، میتوانی تسلیم به خویش باشی . اولین چیزی که هر انسانی آگاه به آن است بودن است . تو بدون تلاش و فکر، میدانی که هستی . و به بودن آگاهی و آن را حس میکنی . وقتی میگویی من ، توجهت را به درون این من ببر . و این من را در درون تکرار کن و هر بار با گفتن من ، بیشتر و بیشتر به درونش رخنه کن . تا تصویری که از من داری تبدیل به یک کیفیت از بودن شود . در این کیفیت باقی بمان و تسلیم خویش باش . میتوانی این کار را مانند یک ذکر درونی بارها در طول بیداری انجام دهی . بگو من ، و به درون این من شیرجه بزن تا در آن غرق شوی . تا آنجا که میتوانی به عمق بودن برو . به مرور که با کیفیت سکوت آشنا شدی ، و جنس وجودت تشخیص داده شد ، میتوانی به تفحص و مشاهده پردازی تا آن کیفیت را در خویش تثبیت کنی .

🙏 : سلام

استاد عزیز سوالی دارم پاسخ بدهید خیلی روبه راه میشوم ، در جریان مشاهده وقتی با افکارم هم هویت میشوم و ذهنم به بیرون

پرتم میکند هنگامی که هم هویت میشوم (آن) چیست که با افکارم یکی میشود و به هم میچسبند و رنج میکشیم؟

خودبرترم؟ نفسم؟ یا خود فکر است که با فکر دیگری یکی میشود؟

🙏: هیچ چسبی جز توجه نمیتواند گفتگو را اینطور به هم بچسباند ، این توجه است که باید عقب بکشد و با گفتگو هویت نگیرد ، برای ماندن در مقام شاهد به توجهی که به فکرها میچسبد توجه کن تا خود را بیرون از آنها بیابی . یعنی هر شکلی که از شاهد داری را نیز مشاهده کن، تو برای مشاهده نیاز نداری که خودت را پیدا کنی ، تو دیدنی نیستی ، چون خودت فضای دیدن و تماشا هستی . بنابراین هرچه دیده و دانسته و گفته میشود را جدای از خودت بدان و تماشا کن . با جنگیدن فکرها نجات ، فرصت بده و تماشا کن .

🙏: من دقیقا مشکلم همینجاست که وقتی توچهم یکدفعه میچسبد به فکری دقیقا همینجا ناتوانم ، فریبم میدهد و یک ترس و رنجی

فعال میشود دیگر نمیتوانم برگردم و به مشاهده ادامه بدهم چگونه
تمرین کنم یا چکار کنم توجهم سریعاً بدون این که کار به خون به
خون شستن بکشد مشاهده کنم؟

🙏: درود ، مشاهده کردن یعنی هشیار بودن ، تماشاگر بودن در
آسودگی.

این ساده ترین کار است . چه میشود اگر با رنجت بمانی ؟ چه
اتفاقی میفتد اگر در کنار احساسِ غم ، لحظه ای توقف کنی و به
قیافه ی آن خوب نگاه کنی ؟ چه میشود اگر با حسِ بیزاری سر کنی
، بدون این تلاش که آن را تغییر دهی ؟ مگر چه رخ میدهد اگر جنگ
و جنونِ افکار را تماشا کنی ، و در تنش و تغییرشان آنها را همراهی
کنی؟ چرا از دستِ افکارت فرار میکنی ؟ آن چه میتواند با تو بکند؟

گریز و عجله ی تو نمیگذارد آسوده تماشا کنی . من بیشترِ قلقلها و استراتژی های ذهن را زمانی تشخیص دادم که با آن حالتها و کیفیتها چهره به چهره شدم . زمانی که فایده ای در فرار از ترسهایم نیافتم . وقتی که مجبور شدم دردی آگاهانه را تاب بیاورم . آنوقت از فرار دست کشیدم و فقط به آنچه بر من میگذشت توجه کردم . به گفتگوهای ریزی که شکل میگرفت . رنج و غم و درد ، واقعا ترسناک نبودند . این فرارِ من از آنها بود که چهره ای غیرقابل تحمل از آنها تداعی میکرد . آنها معصومیتی احمقانه بودند . یک اشتباه در هویت . آنها فقط فکر بودند . فکرهایی که تصاویری ناخوشایند و احساسی گره خورده را در خود حمل میکردند . کافی بود بایستم تا تشخیص دهم که از آنها جدایم . من فضای در برگیرنده ی آنها بودم . چه هدیه ای بهتر از این که تو خالی بودنِ فکرها را ببینی؟

اگر من افکارِ خودم نیستم ، اگر من عواطف خودم نیستم پس چرا از عبور و مرور آنها دلخور و غمگین میشوم و فکر میکنم مراقبه ام خراب شده است؟

مگر مشاهده غیر از تماشاست ؟ مگر غیر از توقف است ؟ من اگر به قصد مشاهده مینشینم همین کافیسست ، حال هرچه میخواهد فکر و احساس بیایند و بروند . از دست من که برای توقفشان کاری ساخته

نیست . ذهنهای ما همه یکسان نیستند . برخی شلوغ ترند و برخی ساکت تر . کسی که ذهن شلوغی دارد باید بدون قضاوت کردن شلوغی ذهن خودش بنشیند و روزها و ماهها فقط بگذارد افکار بیایند و بروند ، بالاخره ذهن از یک جایی به بعد خسته میشود و آرام میگردد و همان میشود شروعی برای زیبا شدن هستی ، شروعی برای طلوع قدردانی از آنچه داریم .

🕋 : سلام ، لطفا "درمورد خواب توضیح بفرمائید ، بارها پیش آمده که دلم برای کسی پدر ومادرم که فوت شدن یا دوستانم که دورهستن تنگ شده ودلم خواسته آنها را در خواب ببینم وازحالشان آگاه شوم وحتما "خواب میبینم این چطور اتفاق میوفته . به روح من بستگی داره . یا به روح آنها که من طلب میکنم ؟

👤: درود ، ما یک کالبدِ ذهنی داریم که در طولِ خواب میتواند از قیدِ بدن رها شود و به گشت و گذار در رویا پردازد ، از این کالبد برای ارتباط با ابعادِ لطیفتر نیز استفاده میشود ، کاری که در هیپنوتیزم روی شخص انجام میشود ، مانند سفر به گذشته یا پیدا کردنِ اشیاء گم شده یا ارتباط با افرادی که در گذشته اند ، توسطِ این کالبد صورت میگیرد . در خواب نیز با تمایلی که شخص در بیداری برای دیدار با عزیزی داشته ، قصدِ ارتباط شکل میگیرد ، و این ارتباط میتواند به شکلهای مختلفی صورت گیرد . بهر حال ذهن قدرتهای بیشماری دارد که میتواند در جهت های خاصی تربیت شود . اما باید دقت کرد که در لذت و زیباییهایی آن گرفتار نشد . چون ذهن تنها یک مرحله برای عبور است . و هدفِ نهایی شناختِ خویش ، یعنی یگانگی و رهاییست .

👤: سلام استاد وقت بخیر. من دچار دردی شدم که هر چقدر دنبال درمان می گردم زجرم بیشتر میشود من کاملا از معنویات دور شده و دچار پوچی شده ام ، من دچار شک شده ام هر چقدر بیشتر دنبال حقیقت می روم ذره ای از شکم کم نمیشود که زیادتر هم میشود ، دچار قفل ذهنی شده ام

🧘: درود ، چند نفس عمیق بکش و آرام باش . همه چیز سر جای خود قرار دارد . شک و پوچی آغاز خوبی برای مشاهده گریست . مشاهده نیازی به یقین و باور تو ندارد . آن پاسخش را صاف و بی واسطه دریافت میکند . فقط با نگاه کردن به آنچه میبینی ، آنچه نمیبینی را میابی . و این خیلی خوب است که از معنویات دور شده ای ، آن یک بار گران است که هر سالکی باید روزی آن را بر زمین بگذارد تا سبکبال شود . مشاهده کاری با معنویات ندارد ، آن جوششی بیتلاش و خود به خودیست . شاهد ، وجود توست . و زجر تو طبیعیت ، چون به دنبال چیزی میگردی که خودت پیشاپیش آن هستی . فقط کافیست با مشاهده پیش بروی تا خودت توسط خودت پیدا شوی .

🧘: استاد عزیز بنده مدتها پیش با تعالیم جناب اوشو آشنا شدم تا حدودی مراقبه و شاهد بودن را تمرین نمودم تا جایی که دیگر احساس کردم شاهد بودن به یک امر جاری تبدیل شده و احساس

رضایت دایمی در درون مشهود بود و افکار و ذهن تقریباً خاموش شده بود تا اینکه اواخر احساس کردم دوباره افکار و ذهن حضور دارند که باعث پریشانی میشود. این روزها متوجه شده‌ام که هیچ چیزی قادر نیست منو خوشحال و راضی کند و لذتبخش باشد الا فقط از لذت بردن افراد پیرامون لذت میبرم تاکیدا افراد پیرامونم که در راس آنها فقط یکنفر . که خوشی و ناخوشیام منحصر به آنهاست. این موضوع باعث شده احساس بسیار بدی دارم و این نقص باعث تحت الشعاع قرار گرفتن همه چیز در آن شده است لطفا کمک کنید

🙏 : درود ، راهی که یک بار پیموده شد و تو را تا مرز سکوت پیش برد باز هم میتواند پیموده شود ، حتی بهتر از قبل ، چون قلق ها چیزی نیستند که فراموش شوند . آنها فقط مدتی به ظاهر ، بلااستفاده مانده بودند . وقتی یک بار دل به آب زدی و شنا را

آموختی ، آن قلق تا پایانِ عمر با تو خواهد ماند . حال انتخاب با
توست که آیا می‌خواهی دوباره شنا کنی یا نمی‌خواهی!

این گاهی اتفاق می‌فتد که شخص وارد مشاهده گری میشود و کیفیت
هایی از سکوت را نیز تجربه میکند اما ناگهان از ادامه دست میکشد
، این کیفیتها تا مدتی با او میمانند و کم کم در میان ترافیک افکار و
گفتگو گم میشوند . راهی که آغاز شد باید تا آخر پیموده شود . تا
ریشه کن کردنِ کاملِ ذهن و سرنگونیِ نهاییِ نفس .

اما به یک چیز دقت داشته باش تا بتوانی دوباره خود را سرپا کنی و
در مسیر با اقتدار پیش بروی . چیزی که تو را میرنجاند و دلسرد
میکند مقایسه ی گذشته ات با حالِ اکنونِ توست . ذهن به صورتِ
ظریفی در لحظه هایت وارد میشود و گفتگویی را شکل میدهد .

مثلا می‌گویند تو قبلا خیلی قوی بودی و میتوانستی به سادگی افکارت
را در مشت بگیری ، یا سکوت همیشه برایت همراهی بیتلاش بود
که به سادگی در لحظه هایت فراخوانده میشد ، اما حالا چه ، حالا تو
یک انسانِ افسرده ای و هیچگاه مانندِ سابق نخواهی شد . تو
فرصت را از دست داده ای و از مراقبه سقوط کردی .

متوجهی؟؟ اینها را به طورِ مثال گفتم ، اما ذهن چنین گفتگویی را
مشابه این در درونت براه می اندازد ، اگر با آن هویت بگیری ، و

دستش را نخوانی فرصت را دو دستی تقدیمش کرده ای . فقط کافیت مقایسه ی خودت را با گذشته ات کنار بگذاری و گذشته را به کلی فراموش کنی . تنها چیزی که از آن زمان ارزش به یادآوری دارد قلق ها هستند ، که آنها هم در وجودت هک شده مانده اند . پس بهانه ها را دور بریز و شروع کن . عقیده ی من این است که موفق میشوی .

👤 : درود بر شما گرامی .

من یک مشکل دارم و متاسفانه از حیطة اختیار و توانم خارج هستم حل کردن این مشکل .

من از لحظه ای که به خواب میروم در حال خواب دیدنم تا زمانی که بیدار می شوم .وقتی بیدار میشوم به حدی احساس خستگی میکنم که گاهی با گذشت یکساعت از بیداری توان برخاستن ندارم . خواب هایی که میبینم عموماً اتفاقاتی است که در روزهای آینده با آنها روبرو می شوم . گاهی اوقات روحم بسیار سبکبال به هرکجا می خواهد سر میزند و گاهی سنگینی روح همچون کوهی است بر شانه هایم . اتفاقات زیادی در خواب میبینم ، اتفاقات خوب و بد ، هر آن چیزی که میبینم واقعی است و شفاف ولی انرژی من به شدت تحلیل می رود .

شب وقتی می خواهیم تلاش کنیم و شاهد باشیم عموماً پس از گذشت دقایقی به خواب می روم.

آیا راهی هست که بتوانم کمی کنترل خواب های بی حد که میبینم را در دست بگیرم؟

🧘: درود ، تنها راه آسودگی در خواب ، آسودگی در زمان بیداریست . احتمالاً زمانی که بیداری ، در غفلت از مشاهده ، افکار از زیر توجهت میگریزند و زمانی هم که به خودت می آیی به جای تماشا ، به افکار و گفتگوها فشار وارد میکنی تا ساکتشان کنی ، سرکوب آنها را به درون ناخودآگاهت پرتاب میکنی و نتیجه ی این سرکوب این میشود که افکار و احساساتی که در طول روز خفه شده بودند ، هنگام خواب که کنترل از رویشان برداشته میشود ، برای بیان به سطح بیایند و هرچه حجم چیزهایی که به انبار ناخودآگاه پرتاب کرده بودی بیشتر باشد به همان نسبت هم زمان بیشتری برای بیان شدن مطالبه میکنند . و این زمان را از کیفیت خواب عمیق

میدزدند . و خواب عمیق تنها فرصتیست که ذهن و جسم برای ریکاوری دارد . اگر آن زمان ، به استراحت مطلق اختصاص نیابد صبح با تمامیتی پژمرده از خواب برمیخیزی . و اینگونه بی رمق و خسته نمیتوان مشاهده ای قبراق و موشکافانه داشت . این سیکل ناقص باعث میشود درجا بزنی و با دلسردی مواجه شوی . برای پایان دادن به این سیکل معیوب . روی کیفیت مشاهده ات کار کن . قلق تماشاگری را بیاموز . مطالب را دوره کن و به آن عمل کن ، تا توجهت در شکار گفتگو متمرکز شود.

👤: موضوعات مورد مشاهده کلاس سه دسته هستند ، بدن ، ذهن و احساسات . این مراحل باید بترتیب انجام بشوند و هر مرحله پیشنیاز مرحله بعدیست . تا موقعی که در مرحله اول که مشاهده دنیای بیرونی هست ، موفق نشده باشید ، ورود به مرحله بعد برایتان مشکل خواهد بود

👤: البته چهار مرحله ، و آخرین مرحله ای که باید زیر چتر مشاهده قرار گیرد ، ظریفتر از این سه مرحله است . ادراک یا شهود ، چهارمین و لطیفترین منظر برای نظاره است ، آن درکیست که از مشاهده ی آن سه مرحله پدیدار میشود . و نشانه ی تشخیصش درست به صورتیست که آن سه مرحله در مشاهده شناسایی میشوند . ادراک نیز هرچند لطیف ، بصورتِ دانسته و گفتگویی نجوا گونه بر روی صفحه ی بیشکلِ آگاهی نمایان میشود . و اگر مشاهده با گوشبزدگی و چالاکی همراه نباشد ، شعفِ برخاسته از ادراک ، کیفیتِ حضور و مشاهده را لبریز کرده و خنکای سرور یا بیشکلی با هویتی لطیف ، گردن زده میشود . و نکته ی دیگر اینکه این چهار مرحله ، صرفا ، با فواصلِ طولانی و جدا از هم شکل نمیگیرند . آن میتواند در یک پکیج ، به شکلِ گفتگو ، و با فاصله ای مختصر به طور تقریبا همزمان رخ دهد . ما تقسیمبندی را دو دسته میکنیم تا تفکیکِ آن آسانتر شود . ذهن یعنی (جسم ، افکار ، احساسات و ادراکات) و خویش که حضوری جاودانه است و به تنهایی کفایت میکند.

👤: درود بر جناب Q و همه همراهان

سوال : من پی برده ام که تمام زندگی اکنون من تحت تاثیر شرطی شدگیهای ذهنی اداره می شود، صبح ها با همان بیدار می شوم، در تصورم ،روزم را مانند روزهای قبل پیش بینی می کنم، با همان یک نواختی و روزمرگی، چیز نو و جدیدی را نمی یابم، شنیده ام که زندگی هر لحظه نو به نو می شود، ولی من درکی از آن ندارم.. حال شروع می کنم به تلاش برای در لحظه زیستن، این باعث بیشتر شدن تضاد می گردد، و رنج می آفریند، آیا می توان به زندگی نگاهی تازه داشت؟ چگونه از شرطی شدگیها رهایی می یابم؟ آیا می توان هیچ انتظاری نداشت؟ و آنچه هست را (با تمام نکبت ها و ملالت هایش ،انتظارا تش، دوست داشتن ها و نداشتن هایش، آرزوها و عقده هایش، رنجش ها و...) را بدون تلاش برای تغییر، پذیرفت و با آن ماند؟ عاملی در وجودم هست که هیچگاه، آنچه هست را نمی خواهد و نمی پذیرد و رنج می آفریند ، و خود تلاش می کند تا آن رنج را کاهش دهد ، و این یک دور باطل از مصرف انرژی ارگانسیم را ایجاد می کند ، که حاصلی جز بی رمقی و افسردگی ندارد..

چرا با وجود درک این اشتباه، همچنان به آن ادامه می دهم، این دیوانگی علاچی دارد؟

👤 : درود ، یک هوشمندی اولیه در هر انسانی برای تشخیص

درست از نادرست وجود دارد . من در خصوص اخلاقیات حرف
نمیزنم . صحبت من در خصوص ریشه هاست ، اینکه چیزی هر دم
در وجودت آلام میدهد که چیزی اینجا نادیده گرفته شده ، چیزی
پنهان مانده ، آن را به سطح بیاور و زندگی کن . این همان ندای
درون و نجوای خویش است . تو آن صدا را شنیدی ، اما در به
کارگیری آن کیفیت ، درماندی . چون میخواهی بی شکل را طبق
تجربه ی ذهنت از بکارگیری شکلهای ، در زندگی بکار بگیری . آن
کاری برای انجام دادن نیست ، و ذهن تنها انجام دادن را میشناسد
. آن یک بی عملیست ، حرکتی معکوس است . راه بازگشتن است
نه رفتن . تکرار ، یک فکر است که به گفتگو درآمده . چه کسی
میگوید همه چیز تکراریست؟ آن خودش ریشه ی تکرار و
خستگیست . چیزی نو ، بکر ، و لحظه به لحظه در حال تماشااست
. آن خویش همیشه حاضر توست ، که در حال رصد کردن
تکرارهاست . مگر میشود درختی که دیروز در باد ، به این سو و آن

سو تاب میخورد . همان درختی باشد که امروز باد آن را میرقصاند؟
امروز ، نه آن درخت ، نه باد ، و نه فکرها و احساساتِ تو در لحظه ،
هیچکدام همانی نیست که دیروز بود . منتها تو با تصاویری مرده ،
که در انبارِ خاطره ات ثبت شده به چیزی نو که در این لحظه پدیدار
شده ، مینگری . این نگاهِ کهنه ی تو بر چیزهاست ، که رنگ و بوی
رکود و تکرار را بر روی لحظه ی حال فرافکنی میکند . مشاهده گری
راهیست برای بیرون زدن از ذهن . و ذهن چیزی جز تکرار نیست .
اگر هر گفتگویی را که در لحظه شکل میگیرد با هشیاری و توجه
شکار کنی ، خود را در پشتِ گفتگوی ذهنت میابی . و هرگاه که از
این غافل میشوی و با فکرها هویت میگیری . دوباره در چرخه ی
تکرار گرفتار میشوی . این سیکل آنقدر ادامه میابد، تا رنجِ تکرار ،
چاره ای جز گوشبزدنگی و مشاهده برایت باقی نگذارد . رنج ،
روشیست که زندگی برمیگزیند تا تو را در تعادل ، که خطی باریک
میانِ افراط و تفریط است نگه دارد . در هشیاریِ بدونِ انتخاب ، که
همان مقامِ شاهد است سنگر بگیر . و ، به این سو و آن سو کشیده
شدن های ذهن ، مشرف باش . بدونِ اینکه توجه را به این سو و آن
سو به دنبالِ گفتگوها بکشانی و سرگردان شوی . با ماندن در این
میان ، ساحتی پدیدار میشود که در آن خبری از تکرار نیست . آن
کیفیتیست که از فرطِ نو بودن ، نمیتوان در خصوصش چیزی گفت .

🙏: با سلام و درود

یه جایی ماهرشی توضیح میده که : "من در درون پرسیدم این بیننده کیست؟ و دیدم که این بیننده ناپدید شد و آنی ماند که همیشه باقی است ... " در حالیکه من هزار بار پرسیدم این بیننده کیست ولی ناپدید نشد . چرا ماهرشی یکبار پرسید و ناپدید شد ولی من هزار بار پرسیدم و ناپدید نشد؟ تفاوت در چیست؟

🙏: درود ، کلام همیشه سوء تفاهم می آفریند . و انسان ، باور و درکِ شخصیش را روی کلمات و شنیده ها فرافکنی میکند . و در شگفت میشود ، من که طبق دستور عمل کردم پس چرا آن برایم کار نمیکند . به همین دلیل عارفان سکوت میکنند . ماهرشی نیز بهترین روش انتقال سکوت را ، سکوت میدانست . وقتی او میگوید به درون برو و بپرس یا ببین که چه کسی این را میگوید ، منظورش

این نیست که گفتگویی جدید در ذهنت راه بیانداز . او به سادگی میگوید توجهت را بر روی جایی که گفتگو از آنجا بلند میشود قرار بده . و ببین چه کسی در درون در حال وراجیست . توجه را به گفتگوگری که مدام در حال تفسیر و توضیح است ، قلاب کن ، و ردّ جایی را که فکرها از آنجا برمیخیزند، با توجهت دنبال کن ، این تفحص تو را به سرچشمه ای که تمایل و گفتگو از آنجا بلند میشود میرساند . توجه را در آنجا ساکن کن و گفتگو را در هنگام شروع ، خفت کن . اینگونه ذهن در همان سرچشمه ی خود که خویش است ذوب میشود ، و تنها خویش باقی میماند . اگر این عمل با شوق و استمرار ، بی وقفه انجام شود ، ذهن برای همیشه به منبع خویش بازگردانده میشود.

🕋 : با سلام و درود

استاد بی ذهنی چیست؟ حالتش چطور حالتی ست؟

🧠 : درود ، بی ذهنی بودنیست نه دیدنی . نزدیکترین مثال برای بی ذهنی ، کیفیتِ خوابِ عمیق است ، وقتی در خوابِ عمیق هستی ، در ساحتی بی نشان به سر میبری که در آن نشانی از دانسته و تجربه به هر شکلی وجود ندارد ، این کیفیت در هنگام بیداری ، در مراقبه و توسط مشاهده میتواند به دست آورده شود . به این صورت که توجه در خویش مستقر میماند و فعالیت ها نیز در مدار خود جاری و در جریان است . چون بی ذهنی ، دست آویزی ندارد که معنی را به آن بچسبانی ، قابل مشاهده نیست ، بنابراین برای تشخیص و ادراک این کیفیت باید به روشی معکوس عمل کرد ، به این صورت که با دیدن هر شکل و گفتگویی و هر آنچه دیدنی و دانستنیست ، توسط مشاهده ، نادرست تشخیص داده شده و فرو میفتد و آنچه باقی میماند ندانستگی و بی ذهنیست . نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که شما وقتی میخواهید در خویش خودتان فرو روید و توجهتان را به بودنتان معطوف کنید ، ذهن به صورت لطیفی ، بودن را تصویرسازی کرده و آن را توسط گفتگو با فکرها دنبال میکند و توجهی که باید تسلیم به ندانستن شود ، در دانستنی دیگر گیر می افتد ، و توجه به سادگی از بودن در دیدن لیز میخورد ، وقتی میگوییم خویش بودنیست ، اشاره به این است ، که توجه را سرگردان دیدن و دانستنش نکن . این درک با مشاهده ی این

چیزهایی که گفته شد رخ میدهد . و آنگاه که دانستی چیزی برای یافتن نیست ، و به یاد آوردی که بودنت را از آغاز به همراه داشتی ، متوقف میشوی . این توقف ، کیفیتِ بی ذهنیست که تجربه کننده در آن غایب است . یعنی توجه ، در جستجو ، با ذهن همکاری نمیکند . این درکِ همکاری نکردن ، به تدریج تمامیت را آگاه ساخته و بصورتِ آنی فیوزِ تشخیصِ نهایی روشن میگردد.

🕋 : سلام و تشکر

سوال : خدمت کردن چه تاثیری بر سیر و سلوک دارد ؟ اینکه با هدف حال خوب داشتن و احساس بهتر داشتن ، انجام شود(در واقع توقعی پشت آن هست)، الان نویسنده ، اون عشق رو در وجودش نداره که بی تقاضا خدمت کنه ، و همه چیز رو با حساب و کتاب انجام می ده ، حال آیا اگر با این شرایط ، خدمت کند مفید است یا نه؟

🙏 : درود ، ذهن نمیتواند اربابی خدمتگزار باشد ، اما میتواند ابزاری مفید در دست ارباب باشد . آن یک مکانیزم انتظار و توقع است . آن نمیتواند فروتنانه در اختیار قرار گیرد . هرچند هم که ادای بلندنظری و نقاب خدمت بی منت را بر چهره زده باشد ، باز هم با کوچکترین چالشی دُم خروشش بیرون میزند . خدمت کردن ، نوعی عمل برای دریافت پاداش نیست ، آن جوشش و بده بستانی در عشق است و خود ، عشق است . عشق نمیتواند حسابگرانه باشد . میل خدمت ، از ادراک یگانگی در وجودت برمیخیزد ، تو نه تنها آن را تحمیل نمیکنی ، بلکه بی منت به اشتراک میگذاری ، و در درون از اینکه کسی برای دریافت آن جلوی راهت قرار گرفته و تو را سبکبار کرده سپاسگزاری میکنی . البته حقیقتا نه کسی برای خدمت کردن وجود دارد ، نه کسی که آن را دریافت میکند . این جریان است که رخ میدهد ، و تنها پس از مراجعه به ذهن و اینگونه نامگذاری ها ، در قالب دهنده و گیرنده دیده میشود ، تا زندگی در فرم قابل درک شود

🙏 : سلام...روزتون زیبا...

استاد عزیز جمله‌ی " ذهن بسیار میان حال است " .معنای خاصی داره؟

🧠 : درود ، میانه حال بودن ، تعریفیست که برای ذهن در نظر گرفته میشود ، آن در کامل بودن به اتمام میرسد ، و نمیتواند وجود داشته باشد . مطلق بودن کیفیتست که از هر دو سو ذهن را به پایان میرساند . اگر در رنج ، کامل باشی ، ذهن نمیتواند وجود داشته باشد ، اگر در لذت ، کامل باشی ، ذهن نمیتواند وجود داشته باشد . همینطور در مشاهده ی کامل و باقی چیزها . آن مکانیزمیست بی ریشه ، که با تاب خوردن در میانه ها به بقایش جان میبخشد . اگر میخواهی ذهن ناپدید شود . آن را از سرگستگی در میانه ها به مطلق ها بکشان . این را میتوانی در دست و پا زدن های ذهن ، زمانی که کیفیتی بر آن چیره میشود ، دریابی . ذهن در این زمانها ، بوی اتمامش را استشمام میکند و آن بیقراری ، حاصل این ادراک است . فقط کمی شهامت لازم است ، تا توسط آن چیرگی کاملاً بلعیده

شوی . در آن سوی این سیاه چاله ، حیاتی نو ، لبخندزنان در انتظارِ
توست .

👤 : هدف از مشاهده یا مراقبه چیست؟ آیا بی هدفی یک هدف
نیست؟

🙏 : هدف یا بی هدفی ، انگیزه ی ذهن از انجام مشاهده است .
وقتی انجام دهنده غایب باشد ، مدیتیشن واقعیست .

مدیتیشن واقعی ، با هدف یا بدون هدف ، هیچ جهت یا هدفی ندارد
او تسلیمِ خالصِ بی کلام ، نیایشِ ساکتِ خالص است .

همه ی روش هایی که بر دستیابی وضعیت خاصی از ذهن هدف گیری
می کنند محدود ، ناپایدار و شرطی شده هستند .

جذابیت با وضعیت‌ها فقط به سوی اسارت و وابستگی هدایت می‌کند.

مدیتیشن واقعی پایدار بودن به‌عنوان هشیاری بدوی است.

🧘 : خصوصیاتِ شاهد چیست ؟

🧘 : درود ، این چیزهایی که گفته میشود توسط افرادِ زیادی تجربه شده است ، اگر در هنگامِ خواندن ، آنها را در وجودتان ببینید ، تبدیل به یک کلید یا یک پل برای عبور خواهد شد .

ذهن بسیار زیرک است ، حتی از شاهد هم تصویر میسازد و از شاهد هم به عنوانِ خود ، مرکزی تشکیل میدهد ، ظرافت‌های مشاهده اینجا بکار می‌آیند .

شاهد قرار نیست چیزی باشد ، شاهد یک مشاهده است نه یک شخص یا یک تصویر ، سکوتیست بی شکل ، که افکار و تصاویر و

احساسات و هرچه که میدانی و میفهمی را در بر گرفته . برای همین میگوییم که پیشاپیش وجود دارد ، و نباید ساخته شود .

پشتِ هر تصویر و تفسیری ، در هر فکر و حسی که دانسته میشود ، و خودِ دانستن ، که ادراک نامیده میشود ، حضوری وجود دارد که یگانگیِ زیرینِ همه ی شکلها و دانسته هاست ، اما خود بیشکل است . مشاهده یک عمل نیست ، اگر عمل کردن باشد خستگی تولید میکند ، و هر عملی منتظرِ پاداش است ، و در آرزوی استراحت دچار

بی صبری و تلاطم میشود.

مشاهده گری ، برای شدن نیست ، برای پایان دادن به چیزی نیست ، برای رها شدن از دستِ چیزی نیست ، آرزو و خواسته ای در خود ندارد . آزادی محصولِ جانبیِ توقفی است که با مشاهده رخ میدهد ، نه خواسته ای در وجودِ شاهد . شاهد ذاتش مشاهده و نظاره است ، نه عملی که درخواستی داشته باشد.

اگر شاهد در هنگامِ مشاهده درخواست و آرزویی داشته باشد ، مطمئن باش که ذهن به صورتِ ظریفی گفتگویی را آغاز کرده که تو از آن غافلِی . و هرگاه مشاهده خاموش و آرام است ، و تو زمان را

حس نمیکنی ، و احساس التهاب نداری گویی که در رضایت نشسته ای و بودندت به یک شکر تبدیل شده ، پس همه چیز درست است .

تمام تنبلی ها ، بی طاقتی ها ، بی صبری ، آرزوی لذت ، ترس از رنج ، اشتیاقِ اتفاقی عجیب ، افسردگی ، امید ، ناامیدی ، و هر احساسی که در هنگام مشاهده گری انسان را متزلزل و پریشان میکند ، بازی ذهن است ، که به صورت گفتگو و فکر ، به فضای مشاهده حمله میکند . هرچه به سکون وفادارتر باشی ،

و هرچه در مشاهده گری کارگشته تر شوی ، کمتر به این سو و آن سو کشیده میشوی .

ذهن بارها و بارها با تولید این افکار و احساسات میخواهد قدرت را از دست سکوت در آورد ، و دوباره سرگردان امید و ناامیدی شود . چون بقایش به تاب خوردن بین تضادها بسته است . و استراتژی های ظریف و بینظیری را پیاده میکند .

پس یک چیز را به خاطر داشته باش ، تا به یک قلق در وجودت تبدیل شود . در ابتدای مشاهده گری بارها و بارها توجهت دزدیده خواهد شد و خود را در پریشانی و بلا تکلیفی گم خواهی کرد . و ذهن در این حالت های گمگشتگی شروع به خون به خون شستن میکند . قلق این است که آنچه اکنون نمایش داده میشود ، خواه

سردرگمی باشد ، خواه ناامیدی ، خواه یک ادراکِ نو ، یا هر چیز دیگری ، پذیرش ، و بدون تلاش برای فرار از این حالت ، به آن اجازه ی بیان بده ، اینگونه دوباره با آنچه هست تنظیم میشوی .

چون سکوت یا شاهد هیچ جایی برای رفتن ندارد ، چون همه جا هست ، هیچگاه گم نمیشود ، تو خویش هستی ، و کجا میخواهی به دنبال خود بگردی که آنجا نباشی !

فقط در ذهنی که گل آلود شده اینگونه به نظر میرسد که شاهد را گم کرده ای و به نظر میرسد ذهن خیلی قدرتمند است ، این فقط اینگونه به نظر میرسد ، چون تقلا و تلاشی که صورت میگیرد به نظر ناامیدکننده است ، اما همه اش در آغوش شاهد در حال رخ دادن است ، فقط باید لحظه ای با آن نابسامانی متوقف شوی و بی تلاش با آنچه هست بمانی ، تا گل و لای ته نشین شود و همه چیز دیده شود .

اینگونه در آرام جای همیشگی مستقر میمانی

👤 : درود ، نگاه یک عارف به قدردانی و گذر عمر چگونه است ؟

🙏 : عارف میگوید در هر دانه یا تکه ای از هر چیز ، رازی بی وصف زبانه میکشد ، حس لذتبخش اجازه دادن بدن برای تخلیه از هر غیری ، حسهایی که همیشه در میان ترافیک انبوه پَس و پیشها فراموش میشوند . نَفَسی که تا عمق ارضای دَم فرو میرود ، و آبی بر سر آتش تشویشها میریزد و سپس بازدمی آسوده برای تخلیه . عبور جریاناتی که انسان در بُهت و حسرت ، ترس و احترام یا لذت فقط قادر است بدون دستکاری به آن بنگرد . فرصت شگری که پیش از مردن به خودت میدهی تا زبانت چیزی را زمزمه کند و گوشهایت آن را بشنوند ، دلت برای صدا و تصویری میتپد که دیگر بار در این گستردگی تنوع طلب تکرار نخواهند شد .

(امید) ، حسی که تلفیقش با شدن ، رویای جستجو را میسازد ، و هزاران ریز و درشت دیگر . این مطلقا درست است که رضایت ، گذر عمر را طولانی میکند ، انسان بیدار در یک عمر عادی ، بودنی میلیون ساله را تجربه میکند ، گرچه آن هم یک دم است ، اما شدت فشردگی مرکز و رضایت از تک تک پدیده ها همین دم کوتاه را به قدر کفایت گسترده میکند تا چیزی قبل از چشیدن و شکر حضور از گردانه خارج نشود و از قلم نیفتد .

همه چیز بستگی به این دارد که نگاهت با چه درجه ای بر روی پدیده ها زوم است ، یا گرای چیزها برای ردیابی از کدام منبع صادر میشود.

🧑 : سلام ، عناد و دشمنیِ ذهن با ما چیست ؟

🧑 : درود ، ذهن ، خواستن و تمایلی تمام وقت است ، که مصرفی روزانه برای ارتباط و تعاملات دارد . اما به اشتباه مصرفی داخلی و درونی پیدا کرده و به جان خودش افتاده ، آن شامل مجموعه ای از افکار احساسات و ادراکات است که از تهیای وجود برمیخیزند و به تهیا بازمیگردند . آن هیچ دشمنی و عنادی با ما ندارد . ذهن نمیتواند شاهد را لمس کند . بنابراین دشمنیِ ذهن با خودش است . اما اشتباهی که صورت میگیرد هم هویتی ما به عنوان توجه ، با این حماقت است . که در طول مشاهده متوجه این اشتباه میشویم . آن دشمنی نیز به دلیلِ دوبینی و احوَل بودنِ ذهن است . بنابراین شاهد دور می ایستد و نور می افکند ، شاهد آینه و چشمی میشود .

که ذهن حماقتِ خود را در آن ببیند و از خون به خون شستن باز ایستد.

🧑: برای هشیار ماندن چه توصیه ای دارید ؟

🧑: درود ، امکانِ مشاهده در شرایطِ سخت را مشاهده در شرایطِ آسان ، فراهم و قبراق نگاه میدارد . در ابتدای مشاهده گری دو سهل انگاری رخ میدهد 1 . فراموش کردنِ مشاهده زمانی که فشارِ ذهنی کم است 2 . فراموش کردنِ مشاهده ، زمانی که ذهن در حال تجربه ی لذت است . غفلت در این دو ، موجب میشود ذهن در شرایطِ سخت خود را ببازد ، و توجه، در گفتگوی پرتلاطمِ ذهن با خودش ، گم شود . چشیدنِ پی در پیِ طعمِ سکوت باعث میشود که شوقِ انجامِ مشاهده و مراقبه در تمام مدت حفظ شود . در غیر این صورت ، ذهنِ عطرِ سکوت را فراموش کرده و برای ارضای گرسنگی ، در لذت از تصاویر و افکار به استمناءِ خود می پردازد . بنابراین در زمانهایی که کاری برای انجام دادن ندارید به جای فکر کردن ،

جریانِ فکرها را مشاهده کنید . همین حفظ هشیاری در شرایطِ عادی ، انضباطِ مواجهه با بهم ریختگی و شرایطِ سخت را پایدار نگاه میدارد . به اهمیتِ همین نکاتِ ظاهرا ریز ، زمانی که در باریکه ها قرار گرفته اید پی میبرید .

👤 : با یه مثال ساده تفحص را بازش کن

👤 : درود ، به جایِ مثالِ اصلِ کار را برایت میگویم ، مشاهده و تفحص به این صورت خویش را درک میکند که توجه یا شاهد ، گفتگوی ذهنی را برای کشف و جستجوی حقیقت آزاد میگذارد و خودش در پشتِ ذهنِ جستجوگر ، آینه ای برای ادراک میشود ، و همزمان ادراکی که از جستجوی ذهن در توهمات حاصل میشود را نیز مشاهده میکند . و در آخر، ذهن توسطِ تشخیصِ عجزِ خودش به توقف تن میدهد . و به اصطلاح قربانی این شناخت میشود . پس از آن جریانِ افکار ادامه میابد اما توجه در نقطه ی مرکزی پایدار باقی میماند ، بنابراین افکار توجه را به عنوانِ من در خود حمل نمیکنند ، و

نبودنِ عاملِ در فکر و دانسته ها یعنی رهایی . بنابراین دلیلِ اولویتِ مشاهده برای شناخت این است که اگر تو صدها بار هم بنشینی و مراقبه های زورکی کنی ، و فضایی آرام را شکل دهی ، باید توفیقی شانسِ در مراقبه حاصل شود ، و در برگشت به ذهن دوباره باید مراحلِ کار از سر گرفته شود ، و در 99 درصد هیچ راهی برای وارد شدن به مراقبه از طریقِ اراده وجود ندارد و به این صورت مراقبه برای سالک حکمِ هدیه به یک گدا را پیدا میکند که از روی درماندگی و ناچاری از تلاش به او داده میشود ، و تا نوبتِ بعدی غمی ژرف وجودِ سالک را فرا میگیرد که آن کجاست ! اما بازیِ ذهن توسطِ مشاهده پایان میابد ، و تا این عجزه توسطِ مشاهده لایه های توهمش کشف نشود ، دزد و پلیس بازی و جستجو ادامه دارد ، بنابراین مراقبه ی اصیل و بدونِ فشار با تفحص و مشاهده ی گفتگوی درونی مانندِ یک پیشکش به شاهد اهدا میشود . این تفاوت خیلی چشمگیر است . تو در مقامت که شاهد است مینشینی و با مشاهده ی خودِ توهمی در خودت هیچ میشوی و مراقبه تو را میابد ، و ناگهان در وسطِ این برکت که رهاییست بیداری لبخند میزند

🕋 : نظرتان در خصوصِ جف فوستر و تفاوتِ پیامِ او با عرفان

شرق چیست ؟

🙏 : درود ، هستی هیچگاه منتظر نمیماند ، هر جا که فرصتی برای رشد پا دهد ، گلی به جهان هدیه میکند ، وقتی یک شاخه ی پرتقال را با درختِ لیمو پیوند میزنند ، چه کسی به

ریشه ی درختِ لیمو خبر میدهد تا اطلاعاتِ مخصوص به رشدِ پرتقال را در دستورِ کار قرار دهد؟ و این پیوندها میتواند تا میوه های مختلف پیش برود . اما همه ی آن میوه ها در ریشه باهم یگانه اند . حالا این مثال را در عرفان به این شکل نگاه کن ، که جف فوستر بر روی درختی نشسته که پیشینیان کاشته بودند ، او نیز یکی از شاخه های این درختِ عظیم است که رنگ و طعمِ خود را به آن داده است . و این تنوع تا این لحظه از حرکت باز نایستاده است .

🧘 : حفظ خویشتن داری روهم توضیح بدین لطفا

🙏: درود ، خویشتن داری یعنی صبری که سلامتت را حفظ میکند ، یعنی تاب آوردن در مقابل بی نظمی و فشار ، خویشتن داری صفتِ شاهد است . اگر توجهت زیر بار فشارِ گفتگو سنگرِ مقاومت را ترک نکند ، یعنی خویشتن داری سالکانه را به اجرا در آورده ای .

🙏: سلام این انضباط درونی مفهومیست که لطفای توضیحی بدین ..

🙏: درود ، انضباط یعنی آمادگی مواجهه با بینظمی ، و این در صورتیست که شما در نظمِ درونی مستقر شده باشید ، شاهد ، نظم‌یست که بی نظمی را در خود سامان میدهد اما بدون دخالت ، فقط با اشراف و مشاهده ی بینظمی .

و بینظمی یعنی واقعیت همیشه در تغییر . بنابراین انضباط یعنی چنان به توجهت میخکوب باشی که در مواجهه با تغییر واقعیت سورپرایز نشوی و در بی نظمی گفتگو و تفسیر فرو نیفتی.

👤 : درود استاد ، من نمیتونم مراقبه منظمی داشته باشم و گاهی از مراقبه کردن فراری هستم ، راهکاری هست که بتونم مراقبه ام رو منظم انجام بدم؟

👤 : درود ، شاهد نظمیت که بی نظمی را رصد میکند ، بنابراین جریان مشاهده میتواند در هر زمانی جاری باشد ، خستگی تو به دلیل زمان و نظمیت که به خودت برای انجام مراقبه تحمیل میکنی . همین خواسته ی پیدا شدن راهی که بتوانی بیشتر به مراقبه پردازی فشاریست که بی نظمی تولید میکند ، و تو را بیشتر از پا دادن به مشاهده دور میکند . برای اینکه شوق به انجام مراقبه بیشتر شود ، مراقبه را فراموش کن و به مشاهده پرداز ، مشاهده را میتوانی در

سطحی ترین و معمولیترین کارهایی که انجام میدهی اجرا کنی ، حتی زمانی که گوشه ای لم داده ای و کاری نمیکنی ، آن نیاز به شکل و حالت خاصی برای انجام دادن ندارد . کم کم به مرور زمان کیفیت مراقبه، توسط مشاهده فراخوانده میشود . و نظمی که از مشاهده ی بی نظمی در وجودت شکل میگیرد ،مراقبه را بی درخواست میهمان وجودت میکند . بنابراین ذوق و شوق را روی مشاهده ی آنچه اکنون هستی قرار بده ، مثلا روی استراتژی های فرارت که به صورت گفتگو و صدایی ذهنی بهانه تراشی میکند ، و توجیحاتی به خوردِ خودش میدهد ، توجهت را روی جایی که از آنجا گزیده میشوی بیانداز ، مراقبه خودش تو را تعقیب خواهد کرد.

🕉️ : کیو عزیز ، درمسیر جستجوی معنویتان قبل بیداری نهایی ، گاهی دچار خستگی و دلزدگی از جست و جوی معنوی تون میشدید ؟ چطوری ازش عبور میکردید اگر میشدید؟

🙏 : درود ، بله این خستگیها و دلزدگیها نمکِ راهند که گاه‌ها
گریبانگیرِ سالک میشوند . زمانی که پای شاهد به میدان باز میشود
، مبارزه ای خونین در میگیرد ، باید به ذهن هم حق داد ، بهر حال
مدتِ زیادی به دلیل بی توجهی ما با پرچمی برافراشته مشغول
پادشاهی در جلگه ی وجود بوده . اما نکته ی جالب اینجاست که
این مبارزه هرگز بین ذهن و سکوت رخ نمیدهد و دستِ فکرها هرگز
به سکون و سکوت یا شاهد نمیرسد ، بنابراین ذهن شروع میکند به
جنگیدن با خودش ، توسطِ گفتگوی فکرها با یکدیگر ، و ایجادِ انواع
شکلکها ، موانع ، و بازی امید و ناامیدی ، دلزدگی ، خستگی ،
افسردگی ، و غیره ... اینها همه شیطنت های ذهن است ، و همه ی
اینها را در قالبِ گفتگوی تصویری و حسی با خودش براه می اندازد
، و ما به عنوان شاهد تنها اشتباهی که میتوانیم مرتکب شویم ، هم
هویتی با بازیِ گفتگوی ذهنیست ، و تنها عملِ خردمندانه این است
که به عنوان شاهد سنگر را خالی نکنیم و وفادار به مراقبت باقی
بمانیم ، گرچه که بارها و بارها از مشاهده سُر میخوریم و توجهمان
در فریبِ گفتگو دچار غفلت میشود ، اما تجربه همیشه نشان داده که
پیروزی با خویش و حقیقت است ، با استمرار و مقاومت و داشتنِ
انضباطی درونی ، به زودی قلقِ ماندگاریِ توجه در خویش را در
میابیم ، و دستِ استراتژیهای ذهنی رو میشود . شیبِ پیشرفت که

به سمت سکوت و شاهد متمایل شد ، توقف ها و جشن ها از راه
میرسند و بوی خوشِ بیداری فضای وجود را پُر میکند . پس نگرانِ
چیزی نباش و به مشاهده ادامه بده

🧘: به خود بازگرد تا خویش را به یاد آوری ، خویش را بیاد آور
تا به خود بازگردی .
توضیح بدید لطفا

🧘: فقط باش ، خیلی ساده یک رابطه ی دائمی با خویش برقرار
کن ، تمام مدت همین خویش باش به عنوان مرکزی برای مشاهده
، کاملا طبیعی و بدون تلاش از این مرکز به تمام جریاناتی که تجربه
میشود نگاه کن . اینگونه میتوانی از این شخص که مجموعه ای از
خاطره هاست دست برداری . و آنچه باقی میماند چیز است که
همیشه هستی .

👤 : شاهد چه معنایی میدهد؟ رابطه ی آن با توهم چیست ؟

👤 : فقط با مشاهده ی جریانِ گفتگوست که ذهن عقب میکشد و فکر ساده میگردد و منی را به عنوانِ عامل در درونِ تصاویر حمل نمیکند . در واقع این منِ موهومی که در فکرها و تصاویر ، سرگردانِ شدن و نجات یافتن است با مشاهده و تشخیص به جایگاهِ اصلیش که تهیاست باز میگردد ، و توجهی که به عنوانِ شاهد در فکرها خرج میشد ، به اولویتش ، یعنی جایگاهِ پیشین که همان خویش است باز میگردد . هر قدمی در مشاهده صداقتِ بیشتری ایجاد میکند ، هرچه بالاتر میایی به لایه های توهمت بیشتر پی میبری ، توجه ، تو را در رودر رویی مستقیم با آنچه هست قرار میدهد تا متوجه شوی چیزی برای رسیدن وجود ندارد ، جز توهمی که لایه به لایه داری به آن آگاه میشوی ، و آن لایه های توهم که

نقشِ حقیقت را بازی میکنند را میبینی و درک میکنی ، حقیقت
ناشناخته و بیکران است ، زندگی رازِیست که ما فقط میتوانیم در آن
زندگی کنیم ، نمیتوانی آن را حل کنی و نیازی هم به این کار نیست
، بودن به قدرِ وفور رضایت بخش است.

👤 : درود استاد

همانطور که میدانیم ، بر اساس یافته های علمی دانشمندان ، همه
اطلاعات و ادراکات و آگاهی ما از جهان پیرامونمون ، توسط مغز و
فعالیت سلولهای مغزی بدست میاید . و این اطلاعات در جایی بنام
ذهن (حافظه) ثبت و نگهداری میشوند . هممینطور میدانیم که تا
این لحظه از لحاظ پیچیدگی ، مغز انسان تکامل یافته ترین میوه
هستیست . و برخی از متفکران بر این باورند که انسان ، ذهن است
و دیگر هیچ .

با این مقدمه ، چطور میشود اثبات کرد انسان دارای بعد دیگریست
که در عرفان آن را شاهد مینامیم که میتواند ذهن و مغز را مشاهده
کند .

آیا این شاهدهی که میگویند ، باز هم یکی از کارکردهای مغز ما
نیست ؟

🧠 : درود ، شاید آگاهی زاییده ی کارکرد کلی سلولهای مغز باشد یا نباشد ، دانشمندان نیز در فرضیه سازی آگاهی و شناختِ ناشناخته ها ، در نوسانِ رد و قبول مشغول به تحقیقند ، من فقط چیزی را که تجربه کرده ام میدانم و این کفایت مرا بی نیاز از هر دانستن و تحقیقی به هسته ی وجودم بیدار کرد . باید در اینجا و این کیفیت باشی تا بدانی بی شکلی چیست . اثباتِ بودن در بودن رخ میدهد ، آگاهی فقط خود را بر خود میگذشاید . این شناخت از بیرون حاصل نمیشود ، و شاهدهی که دیده شود شاهد نیست بلکه تصویری ذهنیست که توسطِ شاهد مشاهده میشود ، زمانی که این نوع سوالات و دغدغه های ذهنی فرو نشست ، و توجه یا شاهد چیزی برای مشاهده نیافت ، و در خویش یا تهیای بیشکل آرام گرفت ، ساختی وجود دارد که ندانستگیست . حقیقت ورای خیال و قیاس و گمان و وهم و تحقیق است .

تا به حال به خود دیدن نگاه کرده ای؟ نه چیزی که میبینی؛ یا به خود شنیدن توجه کرده ای؟ نه چیزی که میشنوی؛ بدون وراجی ذهن، توجهت را روی خود دیدن و شنیدن قرار بده، خود دیدن و شنیدن بیشکل است، تصویری به آن نده. به آنچه میبینی و میشنوی واکنش نشان نده، جدل نکن، رد و تحمیل نکن، به سادگی توجهت را به پشت چشمها و گوشها بیاور، به خود نگاه کردن نگاه کن، و به خود گوش دادن توجه کن

👤 : من امتحانش کرده‌ام دوست من، ولی اینطوری محتوای دیدنی و شنیدنی را تشخیص داده نمیتوانم... باکی نیست؟

👤 : درود، چه باکی از ندانستن؟ مگر تنفس، تپش قلب و گردش خون را در بیداری یا خواب عمیق مدیریت میکنید؟ چیزی اینجاست که خود از همه چیز مواظبت میکند. اما در خصوص این

تمرین ، باید گفت که بهانه ایست برای تشخیص چیزی بسیار نزدیک ، که اگر درست به آن توجه شود کشف میشود . توجه به خود دیدن، نه چیزی که دیده میشود ، خود شنیدن ، خود لمس کردن ، نه چیزی که لمس میشود ، چشیدن و بویدن و... توجه را متوجه چیزی واحد در پشت همه چیز میکند . امتداد تمام حواس و همه چیز ، خویشی است که عمل دیدن و شنیدن و بویدن و لامسه و غیره ... از تهیای وجودش برمیخیزد . این یگانگی تجربه کننده با تجربه است.


👤 : درود دوست عزیز

اشو در کتابی نقل از گرجیف چنین چیزی گفته " :وقتی پیکان آگاهی شما دو طرفه شود،

وقتی آگاهی شما در هر دو طرف شروع به شکفتن کند، به روشن شدگی رسیده اید ."

در واقع نوک پیکان آگاهی و مشاهده شما هم به سوی شخص و هم به سوی خودتان اشاره رفته است . سعی کنید تا در آن واحد از دنیای درون و بیرون خود مطلع باشید.

وقتی همین کارو میکردم ذهنم فشار میآورد که بدانم اون چیزی رو که بینیم چی هست . یا به اون صدای که گوش میدم صدای چی هست وقتی به یک چیزی توجه میکردم چیزی دگر ازم خطا میخورد....

 : درود . دلیل گیجی و خستگی شما این است که برای شاهد بودن به خود فشار میاورید ، شاهد را چیز فرض میکنید و به آن تصویر میدهید و آن را فریز میکنید . شاهد آزادیست ، تماشااست ، نمیتوانید به شاهد فکر کنید ، شما از شاهد تصویر میسازید و روی تصویر شاهد تمرکز میکنید ، این تصویر یک فکر است ، یک شکل است ، شاهد بی شکل است و خود شکارچی فکر و شکل است . بنابراین هرچه که دانسته شود توسط شاهد دانسته میشود ، دانسته یعنی ذهن یا گفتگویی که تجربیات را بازگو و تفسیر میکند ، و ذهن ترکیبی از فکرها و تصاویر است به همراه احساسات و ادراکات لطیف ، که در قالب گفتگو زیر چتر شاهد یا خویش دانسته میشود . پس

اگر از شاهد تصویری داشتی بدان که ذهن در حالِ گفتگو و تفسیر است ، فوراً با این تشخیص از گفتگو بیرون میایی ، و توجه آزاد میشود ، و دوباره و دوباره تکرارِ غفلت و دیده شدن و این عمل باید با ممارست و عشق ادامه پیدا کند تا توقف ها بیشتر شود ، و اقتدارِ سکوت بر گفتگو بچربد.

اگر شاهد یا توجه را رها بگذاری تا به سادگی مشاهده جریان داشته باشد ، آنوقت حرکتِ فرم ها و شکلها نیز جاری و روان ادامه میابد . این بهم ریختگی را از درون باید سامان دهید ، چون از بیرون همه چیز به سامان است . برای اینکه شاهد ، که خودت هستی ، موازی با آنچه هست باقی بماند . هیچ کاری نکن

🧘 : سلام به طور کلی چه تکنیکهای معتبری برای ریشه کن شدن کاملِ نفس یا عامل وجود داره ؟

🙏: برای پیروزی بر اژدهای نفس یا گفتگوی ذهنی ، سه راه وجود دارد ، اولین راه این است که به آن بی تفاوت باشی ، تا گفتگو از قحطی توجه هلاک شود ، دومین راه این است که سر این اژدها را یکی یکی قطع کنی ، و سومین راه مردن است ، یعنی تسلیم بودن باشی ، و در خویش فنا شوی . راه سوم راه عشاق و سرسپردگان است ، و راه شهامت است.

اما راه چهارمی هم هست که ترکیبی از این سه را در خود دارد و مناسب اجراست .

راه چهارم مشاهده گریست

شاهد ، توجهیست که اسیر شدن نیست و در بودن آرام گرفته است ، توجهی که در خویش مستقر شده باشد گفتگو را دچار قحطی میکند ، و وقتی انرژی در تفسیرات ذهنی خرج نشود ، من خشک میشود و فرو می افتد.

شاهد ، راه دوم را نیز پوشش میدهد ، یعنی هر گفتگویی را که بالا آمد با مشاهده کردن میزند.

و راه سوم نیز تعریف خود شاهد است ، شاهد بودن ، یعنی مردن ،
یعنی آنچه هست را به حال خود گذاشتن . شاهد توجهیست که به
خویش تسلیم شده . ذهن، فرم، گفتگو یا دنیا چه میتواند با سکون
بکند؟ سکونی که در سکوت خویش فنا شده باشد!

🕉 : خیلی متشکرم از جواب تون، مراقبه ها و روش های زیادی رو
توی این ۵ سالی که هشیار شدم به درون، امتحان کردم، در جای
خودشون مفید بودن ولی هیچ چیز به اندازه ی تمرین تفحص
خویش رامانا ماهاراشی ذهنمو سر جاش نمینشونه، فقط یک مسئله
ای هست که چند روز پیش برام رخ داد، فکر میکنم چند ساعت
مشغول تفحص خویش از افکار بودم که یک انرژی به شدت
سنگینی ازاد شد و کل بدن فیزیکی و بدن احساسیم رو گرفت و
حس سنگینی زیادی داشت که با روش های تخلیه انرژی که بلدم
دو روز طول کشید تا از سیستم انرژیم رهاس کنم، آیا برای شما هم
رخ میداد تخلیه انرژی های سنگین از طریق تفحص خویش جوریکه
انگار یک سنگی به ذهن خورده و منگه و بعد مجبوره بخش بزرگ از
انرژی که در اختیارش بود را تحویل آگاهی بده؟ تجربه ی مشابه ای
داشته اید ؟

🙏 : درود ، بله وقتی با تفحص ، کشف و شهود میکنی هر پیشامدی
محتمل است . گره های انرژی در مشاهده دلیل گره خوردنشان را
ادراک میکنند ، و این باعث آزادسازی بخش زیادی از انرژی میشود
که بسته به حجم آزاد شده ، جسم را با شدت کمتر یا بیشتری تحت
تاثیر قرار میدهند . بنابراین به این تخلیه وا بده .
اما آن را نیز یک تجربه بدان ، نه چیزی بیشتر .

وقتی بودا میگوید من فهمیدم که مشکل از خواستن و آرزوی من
است و با این تشخیص از آن دست برداشتم و اشراق آنجا بود ،
اشاره به چه چیزی دارد؟ این تشخیص برای چه کسی رخ داده؟ این
ذهن است که پخته میشود ، این پروانه است که تسلیم به سوختن
میشود . اما نکته ی باریک اینجاست ، که ذهن نمیتواند عملکننده
باشد ، آن نمیتواند تسلیم شود، تسلیم در تشخیص ناتوانی ذهن در
تسلیم شدن ، رخ میدهد . این تناقض باید در عمل لمس شود .
پیشاپیش گفته شد که ذهن سایه ی خویش است و مشاهده

ابزار است برای تشخیص اینکه ذهن سرچشمه اش را بیاد بیاورد ، و این سرچشمه خویش است ، و ذهنی که به سرچشمه فرو رفت دیگر نمیتواند جستجو کند و مرتعش باشد ، چون به سکون تبدیل شد . مانند پروانه ای که در آتش سوخت و باقی نماند . در خصوص تجربه ات ، تجربه های زیادی میتواند وجود داشته باشد که به نسبت هر فردی منحصر به خود اوست ، تجربه را به حال خود بگذار تا رخ دهد ، نگهدار تو خویش است ، پس با اعتماد خود را به او بسپار . نکته ای که باید دیده شود این است که تجربه های جسمی ، احساسی ، ذهنی ، ادراکی ، به هر حال به عنوان گفتگویی درونی ، توسط فکر و تصاویر بر روی صفحه ی مشاهده و آگاهی نمایان میشوند ، تا به عنوان تجربه دانسته شوند ، و جزوی از دانستگیست . این دانستگی را شکار کن و در ندانستگی آرام بگیر

👤 : درود کیومرث عزیز ، وقت شما بخیر

سوالاتی داشتیم اینکه:

مراقبه را دقیقا از کجا شروع کردید؟ !

مراقبه های پویا را چگونه و در کجا اجرا میکردید، مراقبه سکوت را چگونه انجام میدادید؟ و در صورت لزوم نکات مهمی رو که باید در نظر داشته باشیم را برایم توضیح بدین خواهشا

🙏: درود ، یک بیوگرافی کلی از راهی که پیموادم ارائه میدهم تا موضوع شفاف شود . دلیل اینکه مراقبه نمیتواند هدفمند باشد این است که کیفیت مراقبه ، کیفیت بی عملیست ، و بی عملی نمیتواند هدفی را دنبال کند ، بی عملی کیفیتی از بودن است ، و بودن نمیتواند حسابگرانه باشد . آن در معصومیتی بی تدبیر وجود دارد . اما اینهایی که گفتم زمانی تشخیص داده شد که مراقبه ی اصیل رخ داده بود . من هم در ابتدا آن را هدفمند دنبال میکردم ، سالها پیش با جمعی از دوستان مراقبه های پویا و داینامیک اشو را برای تخلیه ی عواطف و بالانس انرژی انجام میدادیم ، تمرینات بسیار کمک کننده بود و لمحاتی از شعف و مستی را در پی داشت ، که به

شوخی از آن به عنوان نیمگاهی به سکوت یاد میکردم . لمحاتی که گاه با اشک شوق و گریه همراه بود ، و یا خنده و شکر . اما مشکل اینجا بود که آن همیشگی نبود و همیشه پس از تلاش بسیار و رسیدن به درماندگی ، باغی باز میشد که مدتی در آن دم میخوردم ، و دوباره فضای مراقبه را از دست میدادم ، و هیچ کاری از دستم بر نمی آمد ، نه میدانستم چگونه آغاز میشود ، نه میدانستم چگونه باید در آن باقی بمانم ، هدیتی بود که از غیب نازل میشد ، مرا به آتش میکشید و محو میشد.

کم کم داشتم به آن به این صورت نگاه میکردم که چیزی از بیرون است و دستم از دستکاری آن کوتاه است ، داشتم به مدلش عادت میکردم ، انسان وقتی چیزی را بزرگتر از حیطه ی اختیاراتش ببیند خاضع میشود، و ترسی آمیخته به احترام نسبت به آن ، وجودش را فرا میگیرد . اما گوشه ای از وجودم ندایی همیشگی میگفت که این جدای از تو نیست و روزی میفهمی داستان چیست.

پس از آن تمرینات را رها کردم ، ذهن و جسمم از گره و سرکوبهای گذشته رهاتر شده بود ، و میتوانستم سبکبال تر در زندگی قدم بردارم.

هدفم بیداری بود ، این اولویتِ اولِ زندگی‌م بود ، بارها همه چیز را قربانی آن کرده بودم و هیچگاه از این پشیمان نیستم . چند سال گذشت ، من هم زندگی‌م را به همان ترتیب ، با کمی پختگی بیشتر پیش می‌بردم ، سلوکم درونی شده بود ، جستجو به صورتِ زیرپوستی ادامه داشت ، مراقبه هم به صورتِ قطع و وصلی در جریان بود ، هرچه بیشتر میگذشت درماندگی و خستگی بیشتر میشد و جلوتر رفتن به نظر اِتلافی بزرگ می آمد . تا اینکه روزی برای اولین بار و کاملاً ناگهانی به گفتگویِ درونم آگاه شدم ، فکری با فکرِ دیگر شروع به صحبت میکرد و یکی میپرسید و خودش به زبانِ یکی دیگر جوابِ خودش را میداد ، من شاهدِ این ماجرا بودم ، متعجب و حیران شده بودم . قبلاً هم کتابهای زیادی در خصوص مشاهده خوانده بودم ، و تمریناتِ اولیه را نیز انجام میدادم ، اما این کجا و آن کجا . من بازیِ دویی را دیدم ، بازیِ قربانی شدنِ توجه در میانِ قطبهای ذهنی .

برای اولین بار به بی سوادِیِ درونیم پی بردم ، به یادِ جمله‌ی استادِی افتادم که همیشه این را میگفت : ما در دنیای درون بیسوادیم .

من خوشحال بودم ، زیرا یافته بودم ، قلقِ جایی را که از آنجا
گزیده میشدم ، قلقِ چیزی که مراقبه را دست نیافتنی میکرد ، قلقِ
رنجشهایم ، قلقِ بازگشت به منبع را یافته بودم . بنابراین با جان و
دل به مشاهده پرداختم ، حالا میدانستم که چه چیزی را باید
مشاهده کنم ، و مشاهده خودش اسرارِ مشاهده و زیر و بم های
شناخت را برایم باز میکرد ، کتابی از رامانا ماهرشی نیز در آن روزها
به دستم رسیده بود ، که در هماهنگی کامل با حال و روزم بود ، آن
را میخواندم و همزمان با آتشِ مشاهده به جانِ ذهنِ بیچاره ام می
اُفتادم ، آنقدر در مشاهده و تفحصِ من کیستم رسوخ کردم که
تصویرِ من_فکر ، به همراهِ تفاسیری که از داستانهای من داشتم
فرو ریخت ، و خالیای وجود کشف شد ، دیگر نیازی به تلاش و
کاری نبود ، با مشاهده ی آنچه نیستم ، با آنچه هستم یگانه میشدم
و مراقبه به دنبالش رخ میداد ، دیگر مراقبه به دنبالم می آمد ، و من
شاهد و ارباب بودم.

توقف ها بیشتر و بیشتر میشد و من در آستانه ی تشخیصِ نهایی
ایستاده بودم و خودم خبر نداشتم . مراقبه و مشاهده به قدری
دلپذیر بود که اشراق را فراموش کرده بودم ، دیگر چه کسی به
شدن اهمیت میدهد ؟ مشاهده تمام شدن ها را گردن میزد ، تنها
چیزی که هست همینست که هست . سه ماه در این حال غوطه

خوردم تا روزی چیزی با فوران مرا در جایِ همیشگیِ نشانَد و تا امروز از آنجا جُم نخوردم.

👤 : استاد عزیز ؛ یک سوال ؛

شاید کمی هم جنبه طنز داشته باشه ؛

(البته پاسخ این سوال ؛ قطعاً برای ادراک بیشتر کیفیت آگاهی ، توسط شخص من ، میتونه مفید باشه) .

آیا یک فرد بیدار هم ، ممکنه دچار آلزایمر یا فراموشی دائمی بشه ؟

یا مثلاً در حادثه ای ، دچار آسیب مغزی بشه ؟

و اگر اینطور بشه ؛ آیا در کالبد فعلی اش ، همچنان آگاه و بیدار

باقی میمونه ؟

👤 : درود آروین ، آلزایمری ها مردمانی مهربانند ، اگر به
چشمانشان نگاه کنی میبینی که مانند چشمان کودکان معصوم و
خالیست ، آنها گذشته را به حال نمی آورند ، و با خود هم ، صفر
هستند ، برای آنها اهمیتی ندارد که تو لحظه ای پیش با آنان چگونه
رفتار کردی ، آنها خوبی و بدی ، خودشان و تو را ، فراموش میکنند
، و چیزی را حمل نمیکنند ، همه چیز تازه و جدید است . بنابراین
بله ، یک بیدار در آلزایمری ابدیست ، او همیشه نو به نو است ، ذهن
و گفتگویی را حمل نمیکنند ، فقط به سادگی در لحظه پاسخگوی
واقعیت است . البته مغز و جسم یک بیدار به دلیل تربیت درست و
رسیدگی و تیمار از سوی آگاهی ، سلامتیش را در طول زندگی حفظ
میکند ، بجز افرادی استثنا ، اما اگر اتفاقی برای جسمش بی افتد ،
پرواز وجود و شناختش پابرجا خواهد ماند.

👤 : استاد عزیز؛

زمان قبل از بیداری، مدتی که به مشاهده مشغول بودید؛ (چندین
ماه آخر)

از کارهایی پرهیز میکردید؟

مثلا شغل، گوشی ، اخبار ، روابطی که فکر رو مشغول میکردن یا...

یا همه کارها را به طور معمول انجام میدادین ولی مشاهده رو در هر لحظه در نظر میگرفتین.

یا چه تکنیک‌هایی این اواخر تونست، بهتون یاری برسونه؟

مثل رفتن به طبیعت، کنترل تنفس ، مراقبه و یا.....

این نکات درسته حواشی هستند، ولی فکر کنم تاثیر گذارند.

🙏: درود ، زمانی که غلط و درست تشخیص داده شد دیگر نیاز به رفتن جایی نبود ، فهمیدم که من گفتگوی توی سرم نیستم ، و این فکرها هستند که به دنبال دُمِ فکرهای دیگر ، به دورِ خودشان میگردند ، و فکرها دارند نقشِ تهیایِ بیشکل که منم را ، به عنوانِ یک منِ موهومی به خوردِ خودشان میدهند ، دیگر هر تکانی ، هر تلاشی ، هر دانستنی ، و هر شدنی ، یک عملِ ذهنی دیده میشد ، این دیده شد که تمایلِ من برای بهبودِ این وضعیت ، خون به خون

شستن و کاری عبث است ، بنابراین هرچه این فرایند با مشاهده بازتر میشد من بیشتر به درون بی عملی رخنه میکردم . در آن زمان دست از همه چیز برداشته بودم و کارم مراقبه و مشاهده بود ، مگر اینکه ضرورتی پیش میامد ، که انجام میدادم و باز سریع به خلوتم باز میگشتم . آگاهی به آن کسی که هستی چشمان تو را به آن چیزی که هستی باز میکند . تقریبا سه ماه را در این وضعیت مقاومت باقی ماندم . نه مقاومت ذهنی ، بلکه مقاومت و ایستادگی در خویش .

بنابراین بودن در جایگاه درست ، ثابت و همیشگی ، باعث تشخیص همیشگی نادرست شد ، وقفه ها طولانیتر شد و بیداری از خواب بیدار شد . بیداری وقفه ای ابدیست .

🕋 : آیا حالات مختلف برای رهایی ابد مهم نیست؟ زمانی که وقت بیداری می رسد کاری به سالم بودن یا معتاد بودن یا مریض بودن ندارد ، چون سیل با خودش می برد ؟

🙏: هیچ پیش شرطی برای بیداری وجود ندارد ، که یک دزد یا یک قاتل نتواند مانند هر انسان دیگری به اشراق نائل شود . آن یک تشخیص است . اما بیداری ، هوشمندی طبیعت است ، که با فوران کندالینی همراه است ، و درصد این فوران بستگی به آزادی تدریجی یا دفعتی آن دارد و همچنین حجم گره های انرژی که در طغیان این رود ناگهان آزاد میشوند . بنابراین جسم باید تاب و توان داشته باشد و مصرف مواد جسم را پیر و فرتوت میکند . یک مراقبه گر تمامیتش را قبراغ نگاه میدارد ، مانند مبارزی که هر لحظه آماده ی برخورد نهاییست . اما برای یک سالک این برخورد نهایی با بی کرانگیست .

🙏: سلام با توجه به گفتار اساتید نا دو گانگی اعتیاد به مخدرات ، تاین کننده برای رهایی نمی تواند باشد . لطفا راهنمایی بفرمایید

👤: درود ، هر تمایلی که به شکل اعتیاد درآید مانع است ، تمایل ، با انگیزه ی لذت به وجود میاید ، تمایل به لذت رویِ دیگرِ سکه ی ترس از رنج است ،

و هر دو فرار از تهیاست . در خصوصِ موادِ مخدر ، محرک ها ، گل و ماریجوانا که در میانِ جوامع باب بوده و هست باید نکته ای روشن شود ، استفاده از هیچِ موادی لازمه ی رسیدن به بیداری نیست ، و بیداری ، بکریِ درون را میطلبد که حالتِ طبیعیِ ماست .

ما مراقبه کنندگانِ باستانی هستیم که از مراقبه افتاده ایم ، آن فضا همیشه به صورتِ طبیعی وجود دارد ، من نیز در گذشته از گل استفاده کرده ام و استفاده ی آن را برای چرخشِ توجه به درون مناسب یافتم ، اما هر بار به صورتِ دارویی و مختصر ، این کاوش را انجام دادم و هیچگاه ابزار بودنش را با اصل اشتباه نگرفتم و روزی تشخیص دادم که آن نیز یک مانع برای مراقبه است و مانند تمایلاتِ دیگر از من افتاد و دستِ خالی با بکریِ درون رودر رو شدم . خلوتِ تهیایی با خویش ، و در آخر آینه شکست و یک تهیا باقی ماند .

👤 : استاد عزیز، چه چیز ذات انسانها را متفاوت میکند؟ این ذات
مبرا از آگاهیست ؟

ذات چگونه مسیر افراد بیدار را متفاوت میکند؟ چه میشود که یک
بیدار کنج عزلت و دیگری صدر دنیا را بر میگزیند؟ اگر بیداری
تهیاست ؛ ذات چگونه به آن سمت و رنگ میدهد؟ من دلیل تفاوت
در شخصیت انسانهای غیر بیدار را میدانم ، که تابعی است از ذات و
وراثت و محیط و

ولی مگر یک شخص بیدار غرق در تهیاست؟
یعنی تا زمان مرگ به خلوص کامل نمیرسد؟ و تا در این پیکر زندگی
میکند، هنوز از بدنش متاثر است؟ مگر تهیاست مبرا از ذهن و شخصیت
نیست؟

👤 : درود ، ذات وجود ، تمایزناپذیر و یگانه است ، اما رسالت از
ناکجا در نطفه ی تولد کاشته میشود ،

اگر چرخه ای برای پختگی طراحی شده باشد باید تن داد و پذیرفت ، اما تا تمام وجودت را خرج بیداری نکردی کوتاه نیا ، حال در هر فرم و شخصیتی که بر تو حادث شده باشد . و این را بدان که همه چیز به درستی در حال اجراست . یک بیدار حتی در جسم هم از قید تن رهاست ، او در خالیای وجود مستقر است و باری را بر دوش نمیکشد . اما اوج جشن زندگی زمانیست که مرگ جسم از راه میرسد . و او دیگر دریچه ای محدود برای بیان حقیقت نیست ، او تبدیل به بیانی بینهایت میشود .

اما تمام این سوداها مشغله های ذهنیست ،

به آن آگاه باش و در هر موقعیتی که قرار گرفتی در رضایت باش و تمامیت را شاکر باش و زندگی کن ، هیچ باش و هیچ نخواه ، که آگاهی صاحب دنیاست.

🕉 : میتونید بگید آگاهی که در هر ثانیه میلیون ها شکل و فرم مختلف رو به خودش میگیره، چطور ممکنه بحثی مثل تقدیر یا از پیش تعیین کردن، درونش رخ بده؟

🙏: درود ، زندگی خودش نمیداند که لحظه ی بعد ، به چه شکلی
زندگی میشود ، این رهاییِ زندگیست ، آنچه مقدر شده است ، به
این معناست که روند و چیدمانِ شکل گیریِ فرم و تجلیِ این
لحظه ، از بینهایتِ تغییراتِ کارمیک گذشته ، و به اکنون رسیده است
و در تجلی یافتن ، تابع قوانینی است که خود در همین لحظه از
آن آگاه است . بنابراین شاهد خاموش میماند و به آنچه متجلی
میشود تن میدهد . تنها اختیارِ آزاد برای ما ، مشاهده ی سرنوشتِ
تعیین شده ی ماست ، شاهد بودن و آگاهی ، تحمیلی ازلیست .
شاهد ذاتِ ماست ، شاهد قوانینِ فرم را به فرم واگذار میکند و تنها
کاری که میتواند بکند ، خاموش ماندن و نظارت بر رخدادِ آنها در
اکنون است.

🙏: استاد نازنین ، مدتی هست که مشاهده کردن رو یاد گرفتم و
افکار و احساسات درون ذهنم رو رصد میکنم و سکوت و سکون
موقت رو در خود جاری میکنم.
ولی گاهی طبق عادت ، در افکار ذهن غوطه ور میشم ، البته به
محض اینکه متوجه این موضوع میشم ، دوباره ؛ وارد مشاهده و

سکوت می‌شیم. چگونه و از چه طریق می‌تونیم، آلامی برای خود باشیم ، که از ناخودآگاه به فکر فرو رفتن جلوگیری کنیم و در سکوت و سکونی دائم سکنی کنیم؟

🙏: درود، پروسه‌ی مشاهده، خودش بهترین آموزگار برای خویش است، قلق‌های ریزی در مشاهده‌گری وجود دارد که گفتنی نیست و فقط با انجام مشاهده حاصل می‌گردد، گفتگوی درونی به همان ترتیبی متوقف می‌شود که آغاز شده بود، در کودکی گفتگوی درونی با تکرار و تمرین مستمر آغاز شد و جای معصومیت را گرفت، مشاهده، پروسه‌ی بازگشت به معصومیت فراموش شده است، پس با تکرار و تمرین این جایگاه پس گرفته می‌شود. هرچه به شاهدیت وفادارتر باشی کمتر توسط فکر، به گذشته و آینده پرتاب می‌شوی، طبیعت است که در ابتدا، بارها و بارها توجه به درون فکرها و تصاویر لیز بخورد، اما به مرور زمان این گوش‌بزدلی تیزتر

میشود . در لحظه ای که توجهت دزدیده شد ، به دنبالش در فکرها نگرد ، به سادگی استاپ کن و بدون ستیزه با آنچه هم اکنون در جریان است همراه شو و رخ دادنش را بپذیر ، با همین توقفهای کوچک و جاری شدن با آنچه هست ، ناگهان خود را در پشت آنها پیدا میکنی . هرچه این روند تکرار و تمرین شود سرعت بازگشت به سنگر بیشتر خواهد شد . تکیه گاه شاهد به هیچ است ، پس در زمان سردرگمی و پریشانی خود را رها کن و به هیچ تکیه کن ، هیچ اتفاقی برایت نمی افتد ، این تنها تکیه گاه واقعیست .

🕋 : سلام . اگر اشتباه نکنم خود شما بودید که میگفتین روشن شدن ربطی به مجاهدت و مدیتیشن نداره . اما الان این حرف که به تلاش نیاز است مخالف حرف قبلی شماست .

🙏: درود ، این که مربوط به گذشته است ، اما اگر حرفه‌ایی که در آینده خواهیم گفت را نیز با حرفه‌های اکنونم مقایسه کنی باز هم به همین تناقضات میرسی ، تمام واقعیتها و اشکال مختلف جهان ، اشاره به یک حقیقتند . تناقض در ذات اشارات است ، نه حقیقت . و این حقیقت واحد ، به دلیل فراگیر بودنش ، هر تناقضی را پوشش میدهد . یک بیدار برای جا انداختنِ مطلبِ مجبور به تناقض گویست . بودنِ محض ، عینِ نبودن است ، این تناقض در اشاره متناقض به نظر میرسد ، بنابراین ذهن برای درکِ آن فلج میشود . چون ذهن ابزارِ درکِ حقیقت نیست . برای درکِ وحدتِ این تناقضات باید در حقیقت شیرجه بزنی و تبدیل به حقیقت شوی . باز هم همین گفته یک تناقض است ، اگر من همیشه حقیقت هستم ، پس تبدیل شدن به حقیقت دیگر چیست ؟

اما باز هم درست است ، فقط با زوایای متفاوت به آن اشاره شده ، شما حقیقت هستید اما خویش را فراموش کرده اید و یادآوری خویش ، دوباره به حقیقت تبدیل شدن است .

و در خصوصِ تمامِ تناقضاتِ دیگر نیز به این شکل است . مدیتیشن یک کیفیت است که در بی عملی رخ میدهد ، اما مجاهدت و عملِ مستمر ، بی عملی را به ارمغان می آورد .

بودن در بی عملی ، در ابتدا با عمل و تلاش صورت میگیرد ، سپس عمل کننده با مشاهده ی اینکه خود مانعی برای بی عملیست ، متوقف میشود . توقف عمل کننده ، بی عملیست .
این تناقضات باید مشاهده شوند تا درک شوند .

👤 : شما هم مثل این دوستمون به اختلاف سطوح بین کسانی که به بیداری رسیدن عقیده دارین؟ اصطلاحاتی مثل استارگیت و دروازه ستاره ای و کیف جلوی پیشانی ذهنی هستند و یا در عالم بیداری جایگاهی دارند؟

👤 : تفاوتی در بیداری وجود ندارد ، و معیارهایی مانند قدرتهای خاص ذهنی در یک بیدار ، موجب بیداری بیشتر او نسبت به دیگر بیداران نمیشود . هرچند که رسالت هر انسانی با دیگری متفاوت است ، مثلاً اشو در این زمینه رسالتی فراگیر و اقیانوسی داشته ، به نسبت چوپان بیداری که با گله ای گوسفند زندگی میگذراند . این

کمیت‌ها در حیطه‌ی ذهن است و حیطه‌ی بیداری کیفیت‌ی واحد است .

واقعا در هیچ ، چه چیزی میتواند بزرگتر یا کوچکتر ، کمتر یا بیشتر باشد!؟

با دانستن اینکه نوارهای بشماری از آگاهی وجود دارد و هر طیفی از باشندگان ادراکی متفاوت از بُعدها دارند ، به این نتیجه میرسیم که گشت و گذار را در کیهان ، پایانی نیست ، من این چیزهایی که این دوستان گفت را نه رد میکنم نه قبول ، رد و قبول در حیطه‌ی تفسیر و علم است و نیازی هم به آن نیست ، چیزی که علم امروز آن را رد میکند ، فردا با یک فرضیه‌ی دیگر مورد قبول قرار میگیرد ، و چرا راه دوری برویم ، ما از دانستن یک برگِ علف عاجزیم ، آری میدانیم که با تجزیه‌ی آن در آخر به کوارک‌ها میرسیم و فضایی خالی ، و باز هم نقطه سر خط . و باید بگوییم نمیدانم این خالیا چیست . شاهد ، ورای رد و قبول در حیرت است ، از مشاهده‌ی خویشی که به هزار رنگ و شکل ، در میاید و پیش چشمش ، میان رد و قبول تاب میخورد.

عارف ، خالیا را برای بودن برمیگزیند نه برای دانستن.

👤 : به نظر شما این حس بیداری ، بستری مستعد برای کیفیت عمیقتر از خودش نیست!؟

اگر جوابتون نه هست ؛ یعنی جایگاه‌هیست که فهم تمامی مفهومات و علم بر همه معلومات درش هست . و اگر جوابتون شاید باشه بی اهمیت بودن فلسفه ی خلق سوالی که پرسیدم رو میرسونه . یعنی جایگاه‌هیست که انسان به خاموشی میرسه نه بیداری، چون منفعل میشه .

و این مفهوم رو میرسونه ؛ بیداری یک سرخوشی است که در اثر نداشتن دغدغه ذهنی و عملکرد مناسب هورمون به وجود میاد . و عایداتش شادمانی ، تمرکز ، آرامش و هست .

👤 : درود ، بیداری خاکِ پدیدار شدنِ بذرهاست ، هیچی است که همه را در زهدان دارد ، فضاییست برای پرورش و تجلی خیال و قیاس و گمان و وهم . تا آنجا که به بیداری مربوط است کیفیت

عمیقتر از نبودن وجود ندارد ، بودن به هر شکلی که باشد محدود است و اگر به عمق بودن بروی با نبودن مواجه میشوی ، بودن سرشار و محض ، نبودن است.

بیداری و خاموشی یک پدیده اند ، بیداری کیهان خاموشیست ، و هرچه که میبینی تجلی این هیچ خاموش است ، برای بیداری ، مفهومی نمیتوان ساخت ، حتی سرخوشی محصول جانبی بیداریست که بر اثر چرخش آزاد و بی مانع انرژیها پدیدار میشود . بیداری ، باکره ایست که معنا و صفت را در رحم دارد اما خود از هر صفت و معنایی مبرا است.

بیداری ، رقص بزرگترین تناقضات در آغوش هم است.

🕋 : من تمامی گفته های شما رو مطالعه کردم و واقعا لذت بردم .
یه سوال؟ الان که در آگاهی غرقید ؛ میتونید مثل بتهوون نوایی
اهنگین و دلنشین بنوازید ، یا مثل تسلا میتونید ایده ای بابت خدمت
به بشر پیدا کنید؟ یا مثل حافظ شعری کامل در قالب کلمات
بسرایین؟ اگر که نه؟ این توانایی های ویژه که این افراد دارند رو
اگر ازون آگهی نگرفتند ، پس به چه سبب دارای این قبیل توانایی
ها هستند؟

(هر چند تمامی مطالب شما بسیار شعر گونه هستند و چون از دل در
میان به دل هم میشینن)

🙏: درود ، فضای درونی یک بیدار ، خاکی مناسب برای پرورش
هر بذریست . و اگر لازم باشد و بخواهد میتواند تن به هر کاری
بدهد ، اما ترجیحش این است که همان استعدادهای ذاتی را طبق
صلاحدید طبیعت زندگی کند . و در آنچه بدو داده شده ، بهترین
باشد ، سکوت نه هوسی در سر دارد ، نه خیالی در دل ، و هرچه
میکند تفریح وار و بازیگوشانه است . اینهایی که نام بردی یا از ابتدا
استعدادی در ذات خود داشتند که شکوفا شد ، یا شکوفا شدند و
چنگ در استعدادها زدند.

یک بیدار میتواند صاحبِ قدرتهای بیشمارِ ذهنی باشد یا نباشد ، در
هر دو صورت چیزی از بیداری کم یا به آن افزوده نمیشود . هیچ ،
ورایِ بیش و کم است.

👤 : شما تا ابد شاهد هستید؟

یا روزی شکل ها و کالبد ها نیز برای شما تمام میشود؟

👤 : شما از شاهد تصویر میسازید و به آن در حدِ شیء یا جسم
شخصیت میدهید ، شاهد ، توجه است ، آگاهیست ، بهتر است آن
را مشاهده بنامیم ، بیشکل است ، دانسته نمیشود ، دیدنی نیست ،
بودنیست ، یک فضای ناظر است.

حال شاهد یا توجه یا صفحه ی آگاهی ، که هر سه یکیست ، تا
زمانی که فکر یا تصویری برای شکار داشته باشد شاهد آن چیز
است و زمانی که همه ی شکلها و دانسته ها فرو افتاد شاهد نه-چیز
میشود ، یعنی توجه یا شاهد بر روی خویش قائم میشود و در درون
خویش فنا میشود . این ندانستگیست ، اوج بودن است که به نبودن
میماند.

👤 : اگر بیدار یک وحدت و کل شده ، یعنی اگر در افغانستان
دختری رو آتش بزنند یا گرسنه ای در آفریقا درد بکشد ، بیدار هم
باید اینها رو احساس کنه ، پس چطور میشه با دختر سوخته و پسر
گرسنه یکی باشه ، اما مسرور و راضی باشه ؟ یه چیزی اینجا میلنگه
نه؟

راضی و مسروره چون

واقعا خودش آتش نگرفته که دیگه پس وحدت و کلی نیست ،
یا تبدیل به موجود کرخت و سنگدلی شده ، شقِ دیگری اگر هست ،
اونی که بیدار شده بیاد و به زبان من انسان زمینی که می‌خوام مثل
اون بشم توضیح بده جوری که در درک من بگنجه ، شعر و کپی
پیست از اوشو و غیره نمی‌خوام .

👤 : درود ، یک بیدار نه با رنج ناراضی میشود نه با لذت راضی ،
او فقط راضیست . رضایت کیفیت وجود اوست . همین کیفیت باعث
رضایت او در آنچه هست است ، خواه رنج باشد ، خواه لذت ، خواه

شادی ، خواه فلاکت ، تمام این چیزهایی که گفته شد فرم این لحظه ی بیشکل است ، که توسط گفتگوی ذهنی سراپا می ایستد و جان میگیرد ، پس بیداری فضای گفتگوی افکار و تصاویر و احساسات است ، پذیرشی است که آنچه هست را در آغوش گرفته و با آن جاریست ، بیداری یعنی موازی بودن با زندگی ، و اختلال ایجاد نکردن در واقعیت . بیدار میداند که دنیا تفسیرِ ذهنِ اوست ، بنابراین داستان برایش معتبر است اما جدی و مهم نیست . او در شوخ طبعی غلت میخورد.

👤 : الان برای شروع چه باید بکنم؟

👤 : درود ، ذهن مانند کودکی گریان و بیتاب ، به این سو و آن سو چنگ می اندازد و شیون میکند تا نجات ، یا نجات دهنده ای را بیابد ، این روشیست که برای فرار در پیش گرفته ، اما ناجی ، خویشی است که فراموش شده ، و استاد یا خویش بیرونی اشاره ایست به

خویشِ درون ، و اگر اشاره دریافت نشود از دستِ استاد نیز کاری بر نمی آید ، تفحصِ خویش با یک تکنیکِ ساده آغاز میشود ، دیدن آنچه که هست ، فرمِ این لحظه ، که شامل افکار و احساسات و شرایط و تفسیرِ هر چیز است که در این لحظه بر صفحه ی آگاهی نمایان و دانسته میشود . اما چون ما دنیا را توسطِ ذهن ادراک میکنیم و داده ها به وسیله ی سنسورها ، دریافت ، و در ذهن تفسیر میشوند ، صحیح است که بگوییم دنیای تو چیزی جز تفسیر و گفتگوی ذهنِ تو نیست ، پس توجه یا شاهد را به گفتگوی این لحظه ی درونِ سَرَتِ قلاب کن ، و این را تا رَدِ سرچشمه ی ذهن ، که خویش است پیگیر باش . این روشی منفیست ، دیلیت کردنِ تمامِ دانسته توسطِ مشاهده و فرو افتادنِ ذهن . برای آن عده از افراد که هنوز واردِ باغِ مشاهده گری نشده اند ، اولین نکته این است که تا مشاهده گر نشوی و فضای مراقبه را تجربه نکنی نمیدانی مشاهده و مراقبه چیست ، و خواندنِ مطالب از بیرون هم کفایت نمیکند ، نکته ی دیگر اینکه مشاهده را با مشاهده کردن یاد میگیری و مراقبه را از خودِ مراقبه میاموزی . پس نمیشود کسی دیگری راه را برای ما برود . در حینِ پیشرفت ، هدایایی هم از درون دریافت میشود ، که موجب دلگرمی برای ادامه ی راه است .

شوق و استمرار ، برای ماهیگیری که در طلبِ شکارِ ماهیِ بزرگ
است ، با شکارِ ماهی های کوچک اوج میگیرد . در درون هم به
همین شکل ، پذیرای وجودِ بزرگ میشویم

ما در درون تنهایییم ، پس کسی غیر از افکارِ خودمان وجود ندارد تا
ما را فریب دهد ،

و افکار ، چه لذت بخش چه رنج آلود ، جفتش فریب است ، بودن
ما ، به هیچ واسطه و تأییدی نیاز ندارد . ذهن ، فرزندِ ناخلفِ بودن
است ، اما در آغوشِ بودن پذیرفته میشود .

اگر تازه میخواهی مشاهده گری را آغاز کنی باید سرنخی از چگونگی
آغازِ آن ، در دست داشته باشی . اگر سرعتِ افکار خیلی زیاد است ،
و مشاهده از دستت میپرد ، آن را به صورتِ تمایل و آرزویی جدید به
خود عرضه نکن ، که آتشِ دیوانگی و جنونِ سرعتِ ذهن را بیشتر
کنی . در ابتدا بصورتِ معکوس آغاز کن ، فکر کن آنچه نامش
بیداری یا روشنضمیر است رخ داده و اکنون تلاش و جستجویت
پایان یافته ، اولین حالتِ بیداری آسودگیست ، و بودن با آنچه
هست در یک رهایی جریان دارد

هدف ، توقفِ افکار نیست ، جریانِ افکار حتی پس از بیداری نیز ،
وجود دارد . اما با بیداری جستجو متوقف شده ، و ذهن ساده
میگردد .

و پس از آن کلِ فعالیتش در راستایِ جریانِ طبیعیِ پدیده هاست .
برای ارتباط و گذار در این دنیا . مشاهده ، این توقفها را به ارمغان
می آورد . تا چیزی برای همیشه در توقف تثبیت گردد . نبودِ مداخله
گر ، ادراکِ هیچ بودن است ، و رهاییِ جریانِ آزادِ پدیده ها .

پس روند به این صورت آغاز میشود که تو در آسودگی ، به عبورِ
فکرها و احساسات نگاه میکنی . و به دنبالِ چیزی نمیگردی ، باید
تمامِ وجودت تماشا گردد ، درست مانند یک بیدار .

(دقت کنید ، بیداری چیزی نیست که بتوان آن را تقلید کرد یا
تصویری درباره اش داشت ، اما برای شروعِ روندِ مشاهده ، کمی
فارغ بالی و آسودگی ، راهگشاست)

فکرها بصورتِ گفتگوییِ درونی ، مدام در حالِ تفسیر و حرف زدن در
باره ی دنیا و خودند .

بدونِ طلبِ چیزی ، بدونِ عجله ، بدونِ پیش فرض ، با صبوری با
خویش همراه شو

فقط کافیست وارد جریانِ این رود شوی ، جریان تو را با خود پیش
میبرد.

با ارزش ترین کاری که یک انسان در زندگیِش میتواند انجام دهد ،
شناختِ خویش است.

برکاتِ این شناخت بعدها تمام پیرامونت را فرا میگیرد . آنگاه تو بی
آنکه بدانی خادمی برای خدمت به تمام ذراتِ خویش شده ای.

👤 : سلام ، میلاد که الان در جدایی هست چه کند؟ خب میگو
هیچ کار نکن .. اگه کاری کنی تفحص خویش کنی بازم میلاد داره
انجام میده ، دوستِ عزیزم شما الان وحدت مبینی و بیداری ، اما من
در خوابم ، یعنی بیداری فقط اتفاقی و یهویی و شانسیه؟ تفحص
..مراقبه ..؟

👤 : یک سوال میپرسم روی آن تامل کن ،

این سوالاتی که پرسیدی فکریایی بوده که بر آگاهیته نمایان شد و آنها را بصورت کلمات بیان کردی ، متفکر این فکرها کیست ؟
چه کسی این سوالات را پرسیده؟

اگر بگویی من ، چه کسی گفته من؟

این تفحصِ خویش است ، که باید مستمر تا سرچشمه ادامه یابد ، هر گفتگویی که برخاست یک پدال است که موتورِ ذهن را روشن نگاه میدارد ، پس اگر واقعا تمایل به حرکتی درست برای خویش داری ، به شکارِ گفتگوگرِ درون پرداز ، گوینده را تا سرچشمه دنبال کن . این همان روشِ من کیستمِ ماهرشی است ، تکنیکی که با آن بیداری برایم رخ داد . و همچنین برای دیگر دوستانی که این تمرین را عمیقا درک کرده و انجام داده اند . زیباییِ این تکنیک این است که چیزی از خود باقی نمیگذارد ، و با ادامه ی آن در انتها ، تکنیک توسطِ تهیا بلعیده میشود ، و هیچ میماند .

👤 : الان اینا جدایی نیست؟ زندگی؟ ذهن؟ انرژی مثبت و منفی؟

🧠 : هر کدام اینها یک فکر است که تصویری را در خود حمل میکند ، تا زمانی که یک بیننده ی واحد برای دیدن افکارت در پشت این گفتگوها نباشی ، خودِ گفتگوها هستی ، و هر فکری جدای از فکر دیگر است ، این توهمِ کثرت را شعله ور میکند.

🧑 : شما باید درست همانجایی که اکنون هستید بمانید ، اما شما اکنون کجا هستید ؟

اکنون خیلی از ماها توی مرکز سر زندگی می کنیم

🧠 : گوینده ی این گفته کیست؟

آن را تا مرکز وجودت ، با سوالِ درونیِ من کیستم ، دنبال کن . دنیا در ذهنِ شما وجود دارد ، من یک فکر است و همچنین مرکزِ هستی موهومی که پاره های فکر در آن همچون چسبی قوی به هم بافته شده اند . با مشاهده و تفحصِ این من ، به سرچشمه ای که فکر از آن برخاسته برو . آن تهیایست که هم اکنون در آن سکونت داری .

👤 : چگونه باید خیره شد؟ وقتی تمرکز میکنم از دستم میپره .

👤 : خیره شدن یعنی توجهت به صورتِ جاری و بی فشار متوجهِ بودن باشد تا در خیرگی محو شوی . آگاهی تمرکز نیست . توجه است .

👤 : سوال ، بعضی از روابطِ قدیمی که سالیان سال دوره شان تمام شده چرا دوباره و دوباره در زندگی ظاهر میشن . شاید بگیریم

درسی نهفته یاد گرفته نشده ، و شاید هزاران دلیل دیگری رو برایش پردازش کنیم . چرا بعضی از چرخه ها تکرار میشه؟

🧠 : با تمام چرخش های علمی در خصوص فلسفه ی جهان و علت رخدادها ، هیچ قطعیتی در هیچ چیزی پیدا و پاینده نیست و اگر صادق باشیم ، باید بگوییم نمیدانیم . میتوان از یک نظریه ی منطقی استفاده کرد ، که جهان در تکرارهای پی در پی ، خویش را آپدیت میکند ، تا هشیاری توسط تکرار موقعیتهای ورزیده شود . و در خصوص تکرار روابطی که سالها پیش تمام شده ولی سیکلش هنوز ادامه دارد ، یکی از دلایلیش میتواند این باشد که سیکل ذهنی و عاطفی مربوط به آن روابط هنوز به بلوغ و پختگی کافی نرسیده که تغییر کند . هرگاه شخص در سیکل درونی خود دچار تحول شد ، افراد و پیشامدهایی که در مدارش قرار میگیرند نیز با کیفیتی متفاوت ظاهر خواهند شد . اما بخش اصلی و زیرین سوال در خصوص چرا بود ، هر چرایی نطفه ی چرای بعدی را آبستن است و این زنجیر تا

ابد الابد میتواند ادامه داشته باشد . نکته ی اساسی اینجاست که پاسخ چرا ، در هیچ کدام از چراها یافت نمیشود ، ذهن ، خود را با چرا شارژ میکند و پیش میبرد ، ذهن ، گفتگویست که با دو پاره کردن خود به پرسنده و پاسخ دهنده داستان فهمیدن را ادامه میدهد . پاسخ تو ، نزدیکتر از آغاز پرسش چرا ، در سکون پیش از حرکت فکر وجود داشت . با مشاهده گری در این سکون لانه کن

👤 : درود بر شما ، در هنگامی که شاهد و فقط و فقط شاهد هستیم و به نوعی شهید میشیم زمان و مکان از بین میره و به نوعی یکی میشیم و جاری ، اولین چیزی که از خویش بلند میشه حس هست که به زهدان ذهن پرتت میکنه و این حس رو نام گذاری میکنه به شکل شوق و ذوق و سرو و یکی شدن و کم کم سطح این رو به شادی می رسونه و دیگه شما اون حس اولی و یا قبل از اون رو نداری . در مورد چگونگی انتظار بدون انتظار ، و صبر بدون صبر ، یکم بیشتر توضیح بدید . ممنون میشم .

🙏: درود ، صبر بدون صبر ، همان خویش نامتجلی است ،
توجهی که از فرط خالی بودن بر روی خود قائم گشته ، صبر بدون
دانسته شدن . مانند صفر است . صفر ، یکی است که نمیتواند
خود را ببیند .

شاهد ، صبر است ، اما صبری که گفتگویی در خصوص صبر بودنش
با خود ندارد و تصویری از صبر به خود ارائه نمیدهد . شاهد ، آینه
ایست که ذهن را بازتاب میدهد ، پس اگر فکر و تصویری برای
بازتاب وجود نداشت ، آینه هیچ را نشان میدهد ، و خود هیچ است .

اما در خصوص پارگراف اولِ سوال ، بله
توقف در خویش که مساویست با سرور ،

کمی پایین تر ، گذر از این توقف و لمس گذرای آن ادراکاتی را
حاصل میکند که شعف را در گوشتِ خود دارند . و باز هم پایینتر ،
مرورِ خاطراتِ آن رخداد در ذهن است که لذت نامیده میشود . یعنی
در واقع لذت ، گفتگو و نشخوارِ ادراکیست که قبلا رخ داده . این
حیطه ، احساس نامیده میشود . که با افکار و تصاویر نامگذاری شده
به تجربه در میاید .

اما اگر فقط و فقط مشاهده میکردی و در مقام شهادت باقی میماندی ، این سوالات بر نمیخاست . جایی مشاهده ات متوقف شد و به جریان ذهنی کشیده شدی ، اگر به تمام آن اتفاقاتی که برایت رخ داد آگاهانه نگاه میکردی و سنگر مشاهده را ترک نمیکردی ، شاهدهی برای داستانهایی که گفتی باقی میماندی.

در تمرین مشاهده گری ، قبل از تثبیت دائم آگاهی در خویش ، لحظه هایی در جایگاه سکوت قرار میگیری ، اما چون مکانیزم زیرین یا ذهن فعال است و ذهن یعنی عادت به دانستن ، و همزمان سایه ی شاهد نیز ، بر فضای اتفاقات پهن است چیزی که اتفاق می افتد به این صورت است که ذهن ، در ماندگاری سکوت بی طاقت شده و لایی میکشد ، مثلا برای کسب لذت یا تجربه ای جدید بازیگوشی میکند ، یا بصورت فکری نامحسوس از تهیا برخاسته و با فکری دیگر شروع به مجادله میکند ، و چون شاهد نیز همزمان در حال تماشا است ، ادراکی از چگونگی این اتفاق به صورت فکری لطیف مجددا از دل تهیا برمیخیزد ، و ذهن این ادراک را ابزاری برای گفتگو میکند ، و شما مشاهده را گم میکنید ، و پس از چند ثانیه خود را در افکار پیدا میکنید . پیچیدگی را میبینید؟ وقتی عارف از ظرافتهای ذهن سخن میگوید منظورش شکار این باریکه هاست . و هزاران نکته ی ریز و درشت ، اما اگر ذهن این همه زیرک است و

مشاهده این همه زیر و بم دارد ، چه کسانی موفق میشوند ؟ واقعیت این است که ذهن خیلی زیرک است و زیر و بم دارد ، اما مشاهده به سادگی، مشاهده است و هیچ زیر و بمی ندارد . این همیشه برای افراد خسته رخ داده ، آنها انتهای تلاش را خوب فهمیده اند ، بنابراین ، ساده ترین کار را انجام میدهند ، نگاه کردن و هیچ کاری نکردن .

👤 : چقدر سخته این مشاهده کردن

🙏 : همین جمله نیز یک گفتگوی ذهنیست که باید مشاهده شود ، مشاهده نه سخت است نه ساده است ، مشاهده مشاهده است . توجه و نگاه نیست که عبور جریانات را رصد میکند . البته این هشیاری باید تمرین و تکرار شود تا ورزیده شود . بهتر است توجه و مانور را از روی سوال برداشته و بر روی سوال کننده بگذاریم . رد فکرها و گفتگوها را دنبال کن ، هر گفتگویی که درونت بلند شد ،

توجهت را به سوی گوینده ببر و گفته شده را رها کن بین چه کسی این را میگوید ، متفکر یا گفتگوگر کیست؟ به ریشه برو و بین اصلا همچین چیزی وجود دارد؟ آیا متفکری که آن را من مینامی پشتِ فکرها وجود دارد؟ یا پشتِ فکرها هیچ است ؟ تهیاست! ؟ و فکرها در این فضای خالی ، مستقل از فکرکننده رخ میدهند؟

این کشف ، کشفی بزرگ است

🕋 : همواره انسان با ذهن و فکر و اندیشه در درون کالبدی به نام جسم در تماس هست که همیشه مانند یک رودخانه در جریان هست و در دنیای بیرون همواره زندگی با تمام هیاهو مانند یک رودخانه در جریان هست . چگونه میتوانیم برای سکون داشتن بر روی این دو رودخانه خروشان با تمام قیل و قالشون پل بزنیم و در آرامش شاهد باقی بمانیم ؟

🧠 : در ابتدا این دو بینی ذهن است که باید به یک نگاه جامع و یگانه تبدیل شود ، دو رودخانه وجود ندارد ، تنها یک جریان وجود دارد که وقتی با مرکز توهمی برخورد میکند ، دوپاره میشود ، و از آن دو به هزاران تکه ی دیگر تبدیل و تکثیر میشود . به درون و بیرون ، به خالق و مخلوق ، و هزاران شکل دیگر که باعث گیجی میشود . یک ابزار اصیل برای تشخیص یگانگی و بیرون زدن از این گیجی وجود دارد ، و آن مشاهده است ، تقریبا تمام سالکان ، تکنیکها و مکاتب ، سرانجام پس از پختگی و جستجوهای طولانی ، به همین نقطه میرسند ، که بدون تلاش بیشتر و بیهوده ، به تماشا بنشینند ، تماشای آنچه رخ میدهد . یعنی با هیچ کاری نکردن ، تسلیم مشاهده ی رخدادها باشند . زمانی که مشاهده به یک امر همیشگی تبدیل شد و به اصطلاح پخته شد ، این هیچ کاری نکردن و شاهد بودن ، میتواند حتی در انجام فعالیت های روزمره و صحبت کردن ، در وجود شخص ، جاری و در حال اجرا باشد .

اما نکته ی اصلی و ظریف این است که آنچه هست در قالب چه چیزی باید مشاهده شود؟

به یک درخت نگاه کن ، فکری به صورت صدا یا گفتگوی درونی میگوید این یک درخت است

و گفتگویی دیگر میگوید که باید به آن تماشا کنم ، من یک شاهد هستم ، و گفتگویی دیگر میگوید که من یک شاهد هستم را ذهن گفته و همه ی اینها تفسیر و گفتگوست .

همینطور این گفتگوها به صورتِ فکرهای پشتِ همِ واقعیت را کاور میکنند . و تو دنیایی در درونِ سَرَتِ میسازی که مشغول به تزئینِ آنی .

درخت در واقع بدونِ تفسیرِ رنگ و نام و شکلی که از آن داری چیست؟ آن بدونِ نامگذاری و تصویرِ ذهنی چیزی جز خویش نیست . یگانگیست . بدونِ گفتگو و تفسیر ، نه درونی وجود دارد نه بیرونی ، فقط یگانگیست ، این در خصوصِ تمامِ پدیده ها به همین شکل است ، میتوانی این تمرین را با جسمت هم انجام دهی ، باز هم نتیجه همان است ، جسم در تفسیرِ تو وجود دارد ، و ذهن با گفتگوی ذهنی همه چیز را از هم جدا کرده و حال خودش با همین تفسیر و گفتگو میخواهد این جدایی را سر و سامان دهد ، این شدنی نیست . و اما چاره چیست ؟ توجه را به گفتگویی که دنیا را تفسیر میکند بده ، تصاویر و صدای ذهنی ، با دیده شدن فرو می افتند و آنگاه یگانگی وجود دارد ، بدونِ هیچ تلاشی

🙏 : وقت بخیر ، خواستن به هر شکلی و هر محتوایی از هر کسی و هر چیزی حتی مفهومی به اسم خدا ، زاییده ذهن هست و به نوعی نفس در اون نقش داره ، لطفا نظرتان را در این باره بیان کنید .

🙏 : درود ، بله ، هر دانسته ای در درون ، خرج چیزها میشود ، و نه-چیز ، لمس نشده باقی میماند ، بیشکلی و تهیا نه به درون مربوط است نه به بیرون ، تهیای عالم ، یگانگیست که جهان را در خود بلعیده و از دل هر ذره به زبانی زبانه میکشد . اما فهم روشنفکرانه رهایی بخش نیست و تا این تهیای یگانه زندگی نشود ، همیشه چیزی در شناخته ها بی قرار میماند . ما جهان هستیم ، اما بیشتر در مفهوم جهان زندگی میکنیم تا خودش ، تصویر و دانسته به صورت گفتگویی مستمر تفسیر دنیا را سر و پا نگاه میدارد و به همین صورت مشاهده ی مستمر این گفتگو را به ستون توقف میندد ، و فضای خالیا مجال رونمایی میابد . چیزی که همیشه در لا به لای سکوت های گاه و بیگاه سوسو میزد ، حال با

درخششی پُرشکوه عیان میشود . این تویی، منم ، ماییم ، همه چیز است ، بهتر است آن را رهایی بی نام و نشان بنامیم.

🧘 : با سلام و درود

وقتی توجه را روی شاهد میگذاریم این یک فشار ذهنیست که توجه را روی شاهد میگذارد . چون ما معمولاً توجهمون روی شاهد نیست و در دست ذهن سرگردان است . و خود ذهن هم سرگردان طور است . حالا که میخوایم توجهمون را روی شاهد یا سکوت درونی یا روی تنفس بگذاریم این عمل توسط ذهن در حال انجام است . پس ذهن تلاش میکند هر چه زودتر این مراقبه یا مشاهده را تمام کند . و اگر ما چند روز را حسابی مراقبه و مشاهده کنیم (مثلاً سه روز) روز چهارم ذهن طغیان میکند و ناخودآگاه میشییم و خودمون رو غرق در یک سرگرمی میکنیم . جوری که اصلاً متوجه نا آگاه بودن خودمون نمیشییم . و پس از یک یا دو روز یهو متوجه میشییم که ای داد بیداد ما ناآگاه بودیم و خبر نداشتیم . آیا به این شکل مراقبه و مشاهده کردن مفیده یا داریم دور خودمون میچرخیم؟ و راه حلی هست که با فشار ذهنی مراقبه و مشاهده نکنیم؟

🙏 : درود ، توجه همان شاهد است ، که میتواند متمرکز و جذب چیزها شود ، یا فضا‌داریش را حفظ کند و گسترده بماند . وقتی تصمیم میگیری توجه را روی شاهد بگذاری ، عملی ذهنی را فرا میخوانی ، پس همان لحظه به خطا رفته ای ، چون شاهد ، چیز یا تصویر نیست که به دنبالش بگردی و بخواهی کاری با آن بکنی ، کلمات همیشه ما را به اشتباه می اندازند . زمانی که میگوییم توجه یا شاهد را روی خودش قائم کن یعنی هیچ کاری نکن . توجه در حالت بی عملی و بی تلاشی همانیست که باید باشد ، یعنی خویش گسترده و بی نشان . و زمانی که چیزی برای دانستن و مشاهده در نور توجه یافته نشود ، آن روی خودش مستقر میماند . و تو با گشتن به دنبال شاهد دوباره آن را در گفتگو و تصاویر ، می اندازی و فشار ذهنی ایجاد میکنی . چطور میخواهی فضای در برگیرنده ی چیزها را ببینی؟ بارها گفته شده که شاهد دیدنی نیست ، آن بیشکل است ، چشم چطور میتواند خودش را ببیند؟ البته چشم یک مثال است . اما

شبیه به کاریست که تو داری انجام میدهی . تمرکز روی سکوتِ درونی هم اشتباه است ، مگر سکوت (چیز) است که میخواهی روی آن تمرکز کنی؟ چطور میخواهی فضای خالی و بینهایت بی شکل را مرکزی برای مشاهده قرار دهی؟ بارها اشاره شد که به فضای سکوتِ رقصان ، یا همان کیفیتِ مراقبه هجوم نبرید ، فشاری برای یافتنش متحمل نشوید ، اراده یا خواسته ای که به دنبال سکوت یا مراقبه میگردد ، خودش مانع است . سکوت را به حال خود رها کنید ، مراقبه را فراموش کنید، فقط به مشاهده ی عملکردهای ذهن در لحظه پردازید ، استراتژی ها و راهکارهای ظریفِ ذهن را با توجه و مشاهده بشناسید ، عاملی را که به دنبال مراقبه ، سکوت ، مشاهده ، رهایی و شدن های دیگر میگردد شکار کنید . مانع که تشخیص داده شد ، در لحظه برداشته میشود ، و سکوت خودش از درِ پشتی وارد میشود ، مراقبه خودش شما را در آغوش میگیرد . فقط سماجتِ ذهن را ببین ، فقط فشاری که بر خودت تحمیل میکنی را مشاهده کن ، چگونه انتظار داری بعد از چند روز فشار ، پس نخوری ؟ چگونه توقع داری خسته و کلافه نشوی؟ وقتی قدم اول اشتباه برداشته شود باقی داستان هم به اشتباه به دنبالش کشیده میشوند . و زمانی که استمرار را بعد از چند روز رها میکنی ، گودالی که کنده ای دوباره با گرد و خاکِ ذهنی پوشیده میشود ، و تو

در یک سیکلِ ناقص و عبث گرفتار میشوی ، که جز اتلاف انرژی چیزی را عایدت نمیکند . آنوقت دلزده میشوی و نزد من میایی تا راهی را به تو نشان دهم ، و من دوباره به تو میگویم مشاهده را طبق گفته هایم اجرا کن ، اما وقتی نمیخواهی بشنوی من چه کنم!

🧘 : درود ، من در حال نظاره گری افکارم ناخودآگاه میبینم با افکارم یکی شدم ، بخودم میام و سعی میکنم باز فقط ناظر باشم اما مجدداً تکرار میشه ، و آیا وجه تمایزی بین افکار و احساسات قلبی که به ذهن خطور میکنه داره؟

🧘 : درود ، این به خود آمدن ها و دوباره گم شدن و باز به خود آمدن ، در ابتدای مشاهده گری کاملاً طبیعیست . از آن مشکلی جدید درست نکن . ادامه بده تا توجهت در مشاهده و لیز نخوردن در گفتگو و فکرها ورزیده شود . و هیچ گفتگویی را از گفتگوی دیگر تمایز نده ، هر فکر و احساسی ، چه زمخت ، چه لطیف ، در قالب

تجربه و دانسته قرار میگیرد . فقط نگاه کن تا هرچه هست بیاید و عبور کند . خالی باقی بمان .

🧘 : سلام میشه بازم بیشتر توضیح بدین در خصوص حساستر شدن ، از اینکه میگرد درخت شو ، میز شو ...

🧘 : درود ، برای اینکه مهتر بی دلیل جاری باشد و بتوانی زندگی را در یک قالب یگانه و منسجم زندگی کنی ، و خودت را در عشقی گسترده با همه گس و همه چیز به اشتراک بگذاری ، باید نخست با مشاهده به این تشخیص بررسی که شخص مجزا وجود ندارد ، و این یک وحدت فراگیر و بینهایت است که خود را به شکل انسان ، درخت ، حیوان ، و افکار و احساسات ، و بینهایت ذرات کوچک و بزرگ ، در آورده ، تا توسط محدود شدن ، عظمت نامحدود خویش را در زوایای بیشماری تجربه کند . اینگونه ، وقتی میبخشی ، به خود بخشیده ای ، وقتی خدمتی میکنی ، به خودت خدمت کرده ای ، من

همان تو هستم اما ظاهرا در جایی دیگر و با جنسیتی دیگر ، و شرطی‌شدگیها و باورهای متفاوت از تو . هرچه توجهت را بیشتر در این وحدت غرق کنی . حساسیتت در ادراک پدیده‌ها لطیفتر میشود . روزی فرا خواهد رسید که ما بتوانیم ، صدای تنفس برگِ درختی را که به خواب می‌رود و صدای نالهٔ سنگی را که در سرمای زمستان سردش شده است بشنویم...

🧘 : ممنونم از لطفتون

اما...خب مشاهده‌ای که انجام میدیم هم فشار ذهنیست . تمرکز است . چرا؟ چون سالهاست آگاهی و توجه ما توسط ذهن سرگردان شده . حالا می‌گویید مشاهده کن . ما در حال حاضر ابزاری جز ذهن نداریم که حرفهای شما رو بفهمیم و بهش عمل کنیم . و با همین ذهن هم اگر بخواهیم مشاهده کنیم میشود فشار ذهنی . میشود تمرکز . و این برای ذهن سخت است . پس از چند روز صبوری کردن یهو طغیان میکند و در یک سرگرمی خودش را مشغول میکند تا از دست مشاهده کردن فرار کند . اما شما به گونه‌ای صحبت میکنید انگار من میتونم با شاهد بدون هیچ فشاری مشاهده کنم . خب نمیشود . مشاهده ما با فشار ذهنیست . چون ابزار ما ذهن است . یعنی سر تا پامون ذهنی شدیم . مجالی برای شاهد نمانده تا راحت و بدون

فشار مشاهده کند. آیا برای این مشکل راه حلی هست؟ یعنی بدون استفاده از ذهن مشاهده کنیم؟ آیا میشود؟ چگونه؟

🧠 : نخست اینکه مگر شاهد بودن چیزی غیر از توجه کردن به ردِ همین گفتگوییست که از درونت برخاسته؟ چه کسی این حرفها را میگوید؟ و چنین نتیجه گیریهایی کرده و آنها را در قالبِ گفتگویی ارائه میدهد؟ مگر مشاهده کردن چیزی جز مشاهده ی همین حالتها و گفتگوهایست که هر لحظه در حالِ وراجیست؟ چرا زمانی که خسته میشوی خستگی را هم به زیرِ چترِ مشاهده نمیآوری تا با هرچه در لحظه رخ میدهد همراه و موازی باشی؟ چرا زمانی که ذهنت خودش را به چیزی مشغول میکند آن را جزوی از زندگی به حساب نمی آوری ، چرا مشاهده را یک کار میدانی که مربوط به زمانی خاص میشود ؟ مگر شاهد میتواند جز مشاهده چیز دیگری باشد ؟ مشاهده ذاتِ شاهد است . تو اگر بخواهی هم نمیتوانی شاهد

نباشی . آن از نفس کشیدن هم راحت تر است . چون بدون اینکه فشاری به خودت بیاوری آگاهی که چه اتفاقی در حال رخ دادن است . اما زمانی که به ذهنت رجوع میکنی که بفهمی چی به چیست ، با تصاویر و گفتگوها نسخه ات پیچیده میشود . تو با نتیجه گیریهای هویت میگیری . شاهد بودن را کاری برای انجام دادن در نظر میگیری . و تصویری از شاهد و رسیدن به کیفیتی خاص داری . ذهن ، جریان جاری مشاهده را به صورت تصاویری فریز شده به خورد خودش میدهد ، و گفتگویی همه جانبه را آغاز میکند ، و خودش در گفتگوهایش گیر میکند . اما شاهد میتواند شاهد تمام این جریاناتی که رخ میدهد باشد . هر کیفیتی اعم از خستگی ، دلزدگی ، خشم ، ناامیدی ، ترس ، لذت ، عشق ، و غیره ... و حتی تلاش برای شاهد بودن ، و گم کردن توجه در مشاهده ، و هر دانسته و تجربه ی دیگری ، مجاز است در این جریان اتفاق بیفتد . مشکل ما این است که چیزهایی از پیش تعیین شده در ذهن خود داریم ، و اگر زندگی و شرایط با الگوها و باورهای ما پیش نرود ، که نمیرود ، ما دچار گنجی و تضاد میشویم . خود این گنجی نیز میتواند مشاهده شود . اما ما برای مشاهده رها نیستیم ، خیلی روی ذهنمان حساب باز کرده ایم که خودمان باید اول مشکل را حل کنیم ، بعد به مشاهده پردازیم . و در همین نتیجه گیریها ، در حال از دست دادن

مشاهده ایم . ما اگر در این باور سماجت به خرج نمیدادیم ،
میتوانستیم به وضوح ببینیم که از کجا گزیده میشویم . و دوباره با
تکرارش خود را سرگردان نمیکردیم.

🕉️ : سلام ، من وقتی دارم افکار مشاهده میکنم یا در طول روز به
کارم به وسایل اطرافم برا مثال به درخت به صدای ماشین ها توجه
میکنم. ذهنم میگه بین داری مشاهده میکنی. داری توجه میکنی. و
در بیشتر وقت که دارم این کارو میکنم همش مطالب که قبل گفتمی
هی میاد تو ذهنم که میگه حال باید اینجوری مشاهده کنی

🕉️ : درود ، برای درک لحظه ی حال ، باید کیفیت فضای این لحظه
را که یک تهیا و بینهایت خالی و بی زمان است ، از فرم این لحظه
جدا کنیم.

فرم و شکل این لحظه چیز است که در این فضای خالی مشاهده میشود . آنچه در فضای این لحظه دانسته میشود چیز است که باید با آن همراه باشی و فضای این لحظه چیز است که هستی . حتی فرم این لحظه هم ، کیفیت خود این لحظه نیست . شاهد ، همان کیفیت بی شکلیست که به عنوان لحظه ی حال میشناسیم . و هر شکل و فرمی که در لحظه پدیدار میشود ، در دل این فضای خالی اتفاق میفتد . بنابراین آن درخت یا آن ماشین ، یا آن انسانهایی که در خیابان میبینی ، و تمام کارهای ریز و درشتی که در لحظه انجام میدهی ، و تمام تفسیرات و گفتگوهایی که در سرت شکل میگیرد ، و احساساتی که تجربه میکنی و خود همین جمله ای که من باید مشاهده کنم ، یا من فقط یک شاهدم و غیره ... فرم این لحظه محسوب میشود . و شاهد همین فضاییست که این چیزهایی که گفته شد را در بر گرفته است . پس میتوانی در کل روز به انجام کارهایت مشغول باشی و همزمان نیز خودت را به عنوان این فضا فراموش نکنی . نمیتوانی به این فضا فکر کنی ، خود فکر چیز است که در این فضا شکل میگیرد . این فضا بودن نیست . و هرچه شدتِ بودنت بیشتر باشد ، کیفیتِ لحظه هایت رضایت بخشتر و غنی تر است . بنابراین به خودتان برای بودن ، فشار نیاورید ، شما چه بخواهید چه نخواهید ، هستید . فقط باید توجهتان را به بودنتان معطوف کنید . بی توجهی

، شما را با فرمِ این لحظه هم هویت میکند . و توجه، شما را از هویت با فرمِ این لحظه آزاد میسازد.

🧘 : درود بر شما استاد بزرگوار

گاهی اوقات در حین مشاهده و مراقبه دچار تپش قلب میشم گویی نمیتونم این حضور و تاب بیارم و حالتی بهم دست میده که میخوام فریاد بزنم ، ممنون میشم راهنماییم کنید

🧘 : درود ، باید به عملکردِ ذهن در آن لحظات توجه کامل داشته

باشی تا ببینی چه اتفاقی میفتد که فضای درونت ناگهان ملتهب میشود ، تا آنجا که به مشاهده و مراقبه مربوط است ، هیچ تهدیدی برای جسم و ذهن از جانب سکوت صورت نمیگیرد . مگر اینکه در باور و حافظه ات ، تصویری از چیره شدن سکوت بر تمامیت داشته باشی ، که طبق داستانهایی که در این خصوص قبلا شنیده ای ، تو را بترساند . یا دچار تنش شوی ، که نکند ناگهان محو شوی ، یا

اتفاقِ عجیبی رخ دهد که غیر قابلِ بازگشت باشد . دلیلِ دیگرش هم میتواند این باشد ، که ذهنّت از اینکه کنترلِ اوضاع را در مراقبه رها کند و با چیزهایی روبرو شوی که با فشار و سرکوب آنها را به انبارِ ناخودآگاه پرت کرده بودی دچارِ تنش میشود و تپشِ قلب میگیری . حالا باز هم برای اینکه دقیقاً بفهمی چی به چیست ، اینبار در این مواقع جاخالی نده و از موقعیت نگریز ، تا بتوانی مُچِ ذهنّت را بگیری . اگر تصاویر و فکرهای از پیش تعیین شده را واردِ این جریانِ معصومانه نکنی هیچ خطری وجود نخواهد داشت.

🕋 : سلام ، سوالم اینه که من توی طول روز وقتی میخوام به تنفس طبیعیم توجه کنم استرس میگیرم جوری که عذر میخوام آب دهنم رو نمیتونم قورت بدم نمیدونم اضطرابه ، ترس هست چی هست... اما توی این شلوغی روزمرگیم احساس میکنم توجه رو نفس هام خیلی کمکم کنه... میشه راهنماییم کنین ک چطور این کار رو انجام بدم ؟

🧘‍♂️ : درود ، ترس و اضطرابی که در شناخته‌ها گریبانگیر لحظه‌های انسان میشود ، از فکر کردن و پرداختنِ بیش از حد به ناشناخته‌هاست . مثلاً تنفس برای ذهنِ تو ، شناخته محسوب میشود ، اما اینکه انجامِ تمریناتِ تنفسی ، تو را به کجا خواهد برد ، برای ذهنت ناشناخته به حساب می‌آید . و اگر به ترست بدونِ ترسیدن نگاه کرده باشی . درمیابی که ترس در فکرِ ترسیدن وجود دارد . تو تصاویری از آنچه نمیدانی و حدس میزنی را در قالبِ فکر و گفتگویی در خصوصِ آینده ، که به نتیجه‌ی عملِ اکنونت مربوط میشود ، در خود شکل میدهی ، و بر روی این موج سوار میشوی و با گفتگویت هویت میگیری . توجهی که باید در عملِ این لحظه ، که تنفس است حضوری آزاد داشته باشد ، در گفتگویی موهومی به آینده پرتاب میشود . و تو حضورِ ذهن در لحظه را از دست میدهی . برای اینکه این اشتباه صورت نگیرد ، اولین کاری که باید بکنی پذیرفتنِ کاملِ اشتباه است . ترس را جزوی از تمامیتِ بدن ، آن را محکوم نکن ، از آن فرار نکن ، و سعی نکن پنهانش کنی . تا بتوانی آن را درست بشناسی . قدمِ بعدی اعتماد است . به زندگی اعتماد کن . ایمان و اعتماد ، ایستادگی در ندانستن است . همه‌ی اینهایی که گفته شد ،

در یک عمل ساده خلاصه میشود . آن عمل مشاهده گریست . ایمان ، اعتماد ، پذیرش ، و حضور ، کیفیتهای ذاتی شاهد است . همین کیفیتهای ذاتیست که مشاهده را تا این اندازه دلربا و رضایتبخش میسازد . چون با بودن در همین کیفیت ، خداگونگی تجربه میشود .

🧘 : درود و سپاس بیکران لطفا راهنمایی بفرمایید در مورد حساس شدن نسبت به پیرامون و تغییرات بدن و این جذابیت تنهایی و محافظت از فضای عشق و آرامشی که در درون گشوده شده ...
ظاهرا انزوای طلبی ست . نه رنج مطلق و نه لذت مطلق بلکه مکاشفه و تفحص ان فضای گسترده و لطیف و آرامی که نفوذ عمیق و غیر قابل انکار دارد ، احساس می کنم کمی جلوتر از توان من حرکت می کند ..

🧘 : درود ، حساسیت ها به مرور در فضای حضور رشد پیدا میکنند .
با حساستر شدن توجه ، سنسورهای دریافتی حساستر عمل

میکنند. مشاهده جریان نیست که از زمختی به سوی باریکه ها پیش
میروند ، و در این جریان تمامیت وجود تیزتر و پخته تر میشود . به
همین نسبت ، عملکرد و بازی های ذهنی نیز ، لطیفتر از قبل صورت
میگیرد . فضای حضور چیزی نیست که به آن چنگ زد ، یا آن را به
اطاعت در آورد ، تو نمیتوانی از آن پیشی بگیری ، نمیتوانی از خودت
جلوتر حرکت کنی ، هر حرکتی شکلی تولید میکند ، و گستردگی را به
محدوده میکشد ، گستردگی محدود شده است که قابل دیدن است ،
آن محدودیت به شکل افکار احساسات و تصاویر دیده میشود ،
توجه آزاد ، گستره ایست که بر تو چیره میشود ، تو نمیتوانی بر آن
چیره شوی . آن تو را لمس میکند ، تو نمیتوانی آن را لمس کنی .
آن در حیطه ی عمل نیست . انزوا طلبی نیز از ادراک یگانگی نشات
میگیرد . اما از آن یک وسواس درست نکن ، با مشاهده ، تنهایی را
نیز در تهیا ذوب کن ، تا خلوت ، باقی بماند . تنهایی پوسته ی
خلوت است . سپس خلوت میتواند در جمع یا تنهایی یکسان باقی
بماند . آن نیاز به محافظت ندارد.

🕋 : سلام و درود خدمت شما لطفا راهنمایی بفرمایید استاد کیو ،
سالیان که با اشو و درسهای گنج حضور همراهم و بیشتر زمانم رو به
مطالعه میگذروندم منتهی الان ۸ ، ۹ ماه

خیلی درگیری ذهنی دارم نمیتونم روی ناظر بودنم کار کنم ، ذهنم
مدام داره داستان میسازه
داستانهای که رنج را هر لحظه بیشتر میکنه
یک نوع وسواس ذهنی ، لطفا یک راهنمایی کنید ، قدرت انتخاب
ندارم

🙏: درود ، ما معمولا زمانی به خودمان می آییم که در حالِ هلاک
شدن هستیم ، و در آن لحظه ی به خود آمدن ، انتظار داریم جریانی
که سالها تلنبار شده به یکباره سر و سامان گیرد . بنابراین شروع به
دست و پا زدن میکنیم و این عمل آشفتگی را آشفته تر خواهد کرد .
البته استثنائاتی نیز وجود دارد که افرادی به یکباره از اوج رنج به
دریای عسل میفتند . اما این همیشه در اوج ها رخ میدهد ، و روی
استثنائات نمیتوان حساب باز کرد . باید روندِ شفا پله پله طی شود ،
و ادراکِ کمال ، ذره ذره خود را به قله ی اشراق نزدیک کند .

ترافیکِ گفتگوی درونی را به همین صورتی که به اینجا رساندی با عملی معکوس به آغاز بازگردان . به معصومیتِ از یاد رفته . چیزی که تو را ترساند و ذهنت را دچارِ وسواس کرد تشخیصِ این بود که من تا حالا کجا بودم و چه می‌کردم؟ تو سالها مطالبِ معنوی را مطالعه کردی و ذهنت با این فریب که معنوی شدن خواندنِ همین مطالب است تو را پیش برد . و جایی در زندگی دیدی که این چیزها برایت کار نمیکند ،

و زمینِ وجودت همچنان برهوتی خشک و بی حاصل مانده . و تصمیم گرفتی کاری برای خودت بکنی ، اما همینکه وارد عمل شدی ، درک کردی که دانستنِ راه با عملاً وارد شدن در راه بسیار تفاوت دارد . حالا همین تشخیص را به فالِ نیک بگیر ، میتوانستی هنوز هم در غفلت بمانی و دانش جمع کنی . اما اکنون میتوانی با صبر و استمرار به مشاهدهِ پردازشی و خودت را به ساحلِ امن برسانی . اصولِ مشاهده گری را که به گرات در خصوصش صحبت شده ، تمرین و اجرا کن . چیزی را انتخاب یا رد نکن . فقط نگاه کن چه میگذرد . باید حوصله به خرج دهی و کار کنی . راهِ دیگری وجود ندارد.

🕉️ : در خصوصِ تمریناتی که برای باز شدنِ چشمِ سوم انجام میشود ، آیا برای شهود مفید است؟

🙏 : عملِ نهایی ، بی عملیست ، که همان مشاهده و تفحصِ خویش است ، اگر شخص در ابتدا نمیتواند تفحص انجام دهد ، تمریناتی برای تیز شدن و متمرکز شدنِ توجه وجود دارد ، مانند یوگا ، یا کشاندنِ توجه به نقطه ی خاصی در میانِ پیشانی ، ذکر و غیره...

اما به محض اینکه شخص آماده شد ، مکانیزم به طور طبیعی به مشاهده و تفحص باز میگردد . این گامِ نهاییست . که ردی از چیزی بر جای نمیگذارد . پاکسازی و فعالیتِ چشمِ سوم و از این جور شعارها دامهای عرفانیست که توجه را به بطالت میکشد و نباید در آن گرفتار شد . حساسیت و شهود به سادگی در مشاهده و تفحص ، تربیت میشود ، بهتر است تمامِ ذخایرِ پیدا و پنهانتان را خرجِ مشاهده کنید . اما برای شروع و تجربه ، میتوانید محکی به این چیزها نیز بزنید .

👤 : استاد من وقتی از حواس پنج گانم استفاده میکنم بیشتر
تو حال هستم و خیلی بهتره حالم تکنیک مشاهده کردن اصلن جواب
نمیده.... آیا تکنیک مشاهده برای من بهتر هست؟

👤 : درود ، اگر بتوانی حواست را به یک اشتراک و یکپاچگی
برسانی ، میتوانی با همین شروع کنی ، تا آمادگی برای مشاهده به
مرور رخ دهد . به طور مثال وقتی از چشمت برای دیدن استفاده
میکنی توجهت را بر آن چیزی که خود دیدن را میبیند قرار بده ،
نیمی از توجهت را به دیدن بده و نیمی دیگر را به آنکه از دیدن آگاه
است . و همینطور در خصوص شنیدن و باقی حواس نیز همین
تمرین را انجام بده . آن را جدی بگیر و به شکلی بازیگوشانه به آن
بپرداز . با این تمرین ، توجهت متوجه چیزی که در پشت حواس
ساکن است میشود.

👤 : درود استاد

بنا به موقعیتم خیلی کم پیش میاد در خانه تنها باشم منتها دیشب این فرصت فراهم شد . از این فرصت بدست آمده خواستم نهایت استفاده را ببرم . قبل از خواب به خودم گفتم امشب باید آن اتفاق بزرگ را تجربه کنم ، در تاریکی شب ، چشمهایم را بستم و توجه ام را به آگاهی ام بردم . ولی اینرا هم میدانستم که نباید در جستجوی چیزی باشم . افکارم را به محض بوجود آمدن مشاهده میکردم . هر وقت فکری میآمد در سیاهی پشت چشم ، نگاهم را به سمت فاصله بین دو ابرو میبردم توجه ام را بیشتر صرف حضورم میکردم . حدودا نیمساعتی گذشت ، برای دقایقی یک حالتی از سرخوشی زیاد را تجربه کردم . ولی بعد ، کم کم احساس کردم چشمهایم خسته شده اند و بعد از آن خوابم برد .

استاد کیو آیا چنین تلاشهایی را شما هم قبل از بیداری ، داشته اید ؟

👤: درود ، مگر میشود طلبی همچو آتش ، که تار و پودت در آن

میسوزد ، تو را به سوی هر کاری که لازم باشد انجام گیرد ،
نکشاند؟ زمانی که در جستجو بودم به هر چیزی که فکرش را بکنی
چنگ می انداختم ، هر کاری که لازم بود انجام میدادم ، اما باز هم
میدیدم کاری مانده که انجام نداده ام ، با خودم میگفتم شاید این
آخرین تلاشم باشد . ذهنم خودش را سرِ کار میگذاشت و توجهم
در غفلت به دنبالِ نخود سیاه روانه ی کوی و برزن میشد . و من از
این بازی غافل بودم . داستان از زمانی عوض شد که چشمِ توجهم
به بازیِ گفتگوی درونِ سرَم باز شد . پس از آن جستجو شکلی بی
عملانه به خود گرفت . هنوز جستجو وجود داشت ، اما دیگر
نمیتوانست جدی گرفته شود . واقعا چه کسی در حالِ جستجو بود؟
آن خواسته به دنبالِ چه میگشت؟ داشتم درک میکردم که رنجِ من از
چیست . هر حرکتی که درونم شکل میگرفت تولیدِ رنج میکرد . دیگر
نمیخواستم جستجو کنم ، فهمیده بودم که کلیدِ رهایی در توقف است
. اما راهش را بلد نبودم . نمیدانستم چگونه بایستم . خستگیم در
عدمِ توقف مرا با مشاهده تنها کرد . دیگر تنها کار و آخرین چیزی
که مانده بود همین بود . مشاهده گر شدم . با استمرار در مشاهده
ذهن ضعیفتر میشد و مراقبه های خودجوشی که شکل میگرفت
فرصتِ دم خوردن را مهیا میساخت . آنقدر ادامه دادم ، تا خواسته ی

روشنضمیری هم مانند هر خواسته ی دیگری محو شد ، و از من چیزی جز تماشا باقی نماند . یک شوقِ بی شکل و بی طلب شده بودم . این کیفیت به همین صورت ادامه داشت تا روزی تهیا بدونِ اعلامِ قبلی مرا ربود.

🕋 : سلام و درود فراوان

استاد زمانهایی که جستجو نمیکنم را کد میمانم وقتی جستجو نمیکنم قدرت مشاهده ام ضعیف میشود و ذهنم طوفان، انگار تبدیل به نوعی باور شده که باید و باید جستجو کنم نمیتوانم متوقفش کنم، فکر میکنم اگر جستجو را متوقف کنم دیگر نمیتوانم ادامه مسیر بدهم برای شما هم اتفاق افتاده؟

لطفا یکم توضیح دهید تا قفلم باز شود سپاسگذارم

🙏 : درود ، مشاهده هم میتواند مانند باقی چیزها به ابزاری برای

بازی ذهن تبدیل شود ، وقتی میگوییم هدفی از مشاهده نسااز به همین علت است که توجهت تبدیل به دست آویزی برای بازی ذهن نشود . ذهن دوست ندارد با مشاهده به پایان خود برسد . آن تشنگی ذهن برای رسیدن به بیدهنی یک خودفریبی است . ذهن هرگز دوست ندارد جستجو به پایان برسد . آن مکانیزمش به این صورت است که میخواهد هم خودش باشد هم روشنضمیری . آن اسارتیست که میخواهد رهایی را در بودنش تجربه کند . این غیر ممکن است . اینها ، دو کیفیت مجزاست . یا بیداری ، یا در ذهنی . ایندو نمیتوانند باهم وجود داشته باشند . اما ترجیح ذهن این است که درست است من رنج میکشم اما حداقل چیزی برای مشاهده وجود دارد ، اگر لذتی نیست که مشاهده شود ، درد و رنج که هست ، اگر در مشاهده به شکل عشق یا شادی نمیتوانم ظاهر شوم ، به شکل ترس و اندوه یا به هر شکل دیگری که میتوانم دیده شوم . این بهتر از هیچیست ، حداقل بازی جستجو ادامه میابد . این اتفاقیست که برای تو میفتد ، حتما باید در مشاهده ات چیزی برای دیدن و دانستن وجود داشته باشد ، در غیر این صورت ذهنت هنگ میکند ، و توجه مشاهده را میقاپد . تا دوباره آن را بر روی گفتگویی ، شکلی ، یا احساسی بیاندازد . باید تکلیفت را با خودت روشن کنی ،

که اصلاً میخواهی که به حضورِ خویش بیدار شوی یا نه ! نمیگویم با
ذهنت کلنجار بروی که چرا حتماً باید چیزی برای مشاهده داشته
باشی و چرا نمیتوانی در حالتِ سکوت یا بیدهنی باقی بمانی و
مشاهده را قبراق نگه داری تا وا نرود . هجوم نبر و به جانِ ذهنت
نیفت ، فقط این را درک کن که هر چیزی که قرار است کشف شود
یا تشخیص داده شود در همین باقی ماندن در توقف و سکوتِ
بیشکل است . این را هم بدان که هر تلاشی برای ماندن در توقف
صورت گیرد ، مانعِ توقف است . تو نمیتوانی فشار وارد کنی . همینکه
این اشتباه را درک کنی کافیست . این درک خودش باعثِ جلوگیری
از اشتباه میشود . تلاشِ اضافه ای از جانبِ تو لازم نیست . پس با
همان آرامش به مشاهده پرداز و زمانی که چیزی برای مشاهده نبود
، در خودت آرام بگیر و بی تقلا باقی بمان . اگر دوباره گفتگویی آغاز
شد به آرامی به آن آگاه باش ، و سنگرِ مشاهده را ترک نکن . به
مرور با فضای بیشکلی بیشتر انس میگیری ، و ماندن در خویش را
با هیچ چیزی تاخت نخواهی زد.

👤 : سلام استادچطور مشاهده کننده را مشاهده کنم؟

🧠 : درود ، مشاهده کننده ی حقیقی قابل مشاهده نیست ، آن
تصویری که از شاهد داری ساخته ی ذهن توست . قلق مشاهده این
است که هرچیزی که مشاهده شود تو نیستی . با همین قلق پیش
برو ، تا بینی چه چیزی در انتها باقی میماند.

🧠 : وقتی چیزی رو مشاهده میکنم بعدش همین مشاهدهم تبدیل
میشه به فکر

🧠 : مشاهده به فکر تبدیل نمیشود ، بلکه وا میرود ، و در همین
زمانی که از مشاهده غفلت شد ، ذهن ، شروع به نشخوار تجربیاتش

در خصوص ادراکاتی که از مشاهده حاصل شد میکند . و تو دوباره خود را در میان گفتگوی ظریفِ ذهنی گم میکنی . زمانی که به خودت آمدی ، مشاهده را از سر بگیر ، و با حماقت و بازیِ ذهن گل گل نکن . باید همچون آب صبور و پوست کلفت باشی .

🕋 : سلام استاد... در مورد ذهن ناخودآگاه هم لطفا توضیحاتی

بدهید .. ممنون

🕋 : درود ، ناخودآگاه یک انبارِ وسیع از کیفیات و تجربیات است که در سطحِ خودآگاه پذیرفته نشده اند ، و توجهی خرجِ بیانشان نشده . ناخودآگاه در غفلت شکل میگیرد ، و گاهی در زمانِ خواب که کنترل و سرکوب از روی جریانِ جاری برداشته میشود ، اشکال، خود را به صورتِ رویاگونه بیان میکنند . یا همچنین در زمانِ بیداری نیز ، گاهی این افکار و احساسات به سطحِ خودآگاه سَری میزنند تا روزه ای برای زندگی شدن بیابند . مشاهده در دو جهت به تخلیه ی

ناخوداگاه کمک میکند . به این صورت که نمیگذارد چیزی نادیده گرفته و سرکوب شده ، از خوداگاهی به انبارِ ناخوداگاه پرتاب شود . و همچنین به چیزهایی که از انبارِ ناخوداگاه به خوداگاهی می‌آیند نیز ، فرصتِ بیان میدهد . مشاهده ی مستمر ، حسابِ کفه های متضادِ ذهن را صفر میکند ، تا ذهن به تعادل برسد . و ذهن متعادل، جسم را سلامت نگه میدارد . چون تنش و اضطرابی در زیر لایه ، برای بیان شدن باقی نمیماند . بنابراین ، بودن در لحظه ، سبک و شیرین میشود .

🕋 : سلام جناب..Q من مراقبه رو نمیتونم انجام بدم چند بار سعی کردم اما ذهنم انقدر شلوغ میشه که زمان مراقبه هزاران فکر میاد و اصلن نمیفهمم چه مراقبه ای شد و دیگه انجام ندادم... ما به جز مراقبه چطور میتونیم چاکراها رو پاکسازی کنیم؟ تا جایی که میدونم چاکرای ۱، ۲، ۳ نامتعادل هستن و احساس نقص و شرم و بی ارزشی رو زیاد تجربه میکنم

🙏: درود ، مگر مطالب گفته شده را مطالعه نمیکنی؟ چرا دوباره
برای مراقبه سماجت به خرج میدهی؟ وقتی میگویی من سعی کردم ،
چه کسی سعی میکند؟ آن خودش مانع است . چه میشود که فکرها
هجوم میاورند؟ چون من با اراده به زور به فضای درونیم حمله ور
میشوم ، چون میخواهم که به کیفیت سکوت دست یابم . این
خواستن مانع است . مشاهده تشخیص همین موانع است . وقتی با
مشاهده به جریان خواستن ها و شدن ها واقف میشوی توقفها رخ
میدهند . در همین توقفها ، کیفیت مراقبه فضای وجودت را در بر
میگیرد . این را بارها دیده ام که بعد از این همه صحبت در خصوص
اینکه روند را چگونه آغاز کنید ، باز هم عده ای سوزنشان گیر کرده
به همان راهکار همیشگی ذهنی . تو اگر با اراده هم موفق شوی به
مراقبه دست یابی ، مراقبه ات عطرآگین و رقصان نیست . چون به
زحمت به آن رسیده ای ، و در زیرلایه ها میدانی که آن کیفیت ،
مدت زیادی نمی ماند . و همین باعث میشود یک رنج و تنش خفیف را
همیشه در ذهنت حمل کنی ، که نمیگذارد رها و رقصان از بودن و دم
خوردن ، لذت ببری . نادرست باید تشخیص داده شود تا گزیده

شدن و افتادن از مراقبه غیر ممکن شود . و این تشخیص با تفحص و مشاهده رخ میدهد .

با مشاهده ذهن به تعادل میرسد و چاکراها خودشان متعادل میشوند . جسم و ذهن به صورتی هماهنگ ، از هم تاثیر میپذیرند . به احساس بی ارزشی نیز مانند باقی احساسات، ارزش بده و توجهت را رویش بیانداز تا بیان شود . شفای ما زمانی محقق میگردد که توجهمان ، زوایای تاریک وجودمان را تیمار کند . مشاهده کلید شفا و رهاییست .

🕉 : سلام ، در تجارب مشاهده گری و مراقبه ام ابتدا پس از اینکه تماشاگر افکار میشم سریع اونها محو میشن و ذهنم خیلی ساکت میشه ، بدون هیچ فکری میمانم و در انتظار فکر بعدی هستم و خیلی آرام میشم بطوریکه شاهد حالات یا فشار خوشایندی در مغزم میشم که بسیار شعف انگیز و سرور آور هستش . بعد از مدتی ماندن در این وضعیت سکون که نه فکری هست نه احساسی ، پرسش من کیستم رو دنبال میکنم آن را تکرار میکنم . فقط برای یکبار تجربه کردم که نه سوالی هست و نه سوال کننده ایی . احساس بی وزنی و سبکی کاملی مرا فرا گرفت ولی لمحہ ایی بسیار کوتاه و موقتی بود و دوباره هویتم برگشت و خارج شدم . پس از اون دیگه این حالت

برام پیش نیومد . در حالت مشاهده گری و مراقبه میمانم بدون انتظار ، بدون شدن ، بدون جستجوگری ولی دیگر آن تجربه بی وزنی . سکون عمیق و بی ذهنی به من دست نمیدهد . بنظر شما چرا خارج شدم ؟ و چکار کنم تا در آن حالت مراقبه عمیق بمانم ؟

🙏 : درود ، مطمئنا یک انتظاری ، همان گوشه کنارهای مشاهده ات ، از نور توجهت پنهان میماند ، خودت میگویی وقتی در حالت مشاهده و مراقبه هستم و بدون انتظار ، پس چرا دوباره آن کیفیت را تجربه نمیکنم ! ؟

اگر واقعا بی انتظار نشسته ای ، پس این انتظار چرا دوباره آن نمیآید ، از کجا برخاسته؟ چه کسی بی طاقت میشود؟
پیشنهاد من این است که تجربه ات را فراموش کن ، و دوباره در همان فضای بکر و معصومی که اولین بار این تجربه در آن پدیدار

شد ، قرار بگیر . زرنگ نباش . به قیافه و تصویرِ انتظارت که فضای آرامِ درونت را دچارِ تنش میکند نگاه کن . فقط مشاهده کن . تا چیزی باقی نماند . وقتی در سکوت قرار گرفتی ، با خودت گفتگو نکن که چیزی باید رخ دهد . بلکه به لطیفترین گفتگوهایت هم آگاه باش . فقط بی خواسته و خالی بمان ، نتیجه گرا نباش .

👤 : سلام بر دوستان

استاد ترسهای فراوانی داشتم که همشون ذوب شده اند ولی یک ترسی دارم هرکاری میکنم از بین نمیرود ، هنگامی که در مراقبه و مشاهده هستم یکدفعه یک ترس وحشتناکی درونم فعال میشه و میگوید تو دوباره از حالت مشاهده خارج میشوی و دوباره رنج میکشی و هرروز هم همینطوری میشه،

چکار کنم این ترس ناپدید شود؟ این ترس اصلا چیست؟

👤 : درود ، این ترس از روبرو شدن با رنجیست که ذهن در جستجو متحمل شده ، و همچنین از یادآوری کیفیت لغزان از حضور که با هزار مکافات باید سرپا نگه داشته شود ، میآید . از ترس ترس ، و فرار نکن ، با آن همراه شو ، آن کمک میکند که توجهت به نکات ریزی جلب شود . مشاهده کن که چرا این ترس وجود دارد ، بدون اینکه بخواهی آن از بین برود . فقط به ترس نگاه کن ، بگذار آن تو را با خود به علتش ببرد . شاید آن تو را به یک باور برساند . که با آن هویت گرفته ای . تو باور کرده ای که چیزی هست که از دست دادنیست . که مدام باید به دنبالش گشت . و مدام گم میشود . اینها باورهای توست که نمیگذارد دم بخوری . تو همان چیزی هستی که در مشاهده و مراقبه ات با آن روبرو میشوی . مگر میشود خودت را از دست بدهی؟ به جمله ای که در کنار پروفایلت نوشته ای خوب نگاه کن . این یک باور نیست . یک حقیقت است . تو خود اویی به خود ای

👤 : سلام من در حدود یکسال گذشته که وارد این فضا شده ام کتابهای زیادی رو مطالعه کرده ام . همه چی از اکهارت تول شروع شد. بعد با آثار کریشنا مورتی آشنا شدم. حدود سی کتاب از او شو

خوندم (آثارش دریایی است تمام نشدنی) در این حین با ماهارشی آشنا شدم. بسراغ موجی و در نهایت روپرت اسپایرا رفتم..

ذهن من انبوهی از مفاهیم و واژه ها رو حمل میکنه. بطوریکه دوستان اکثر مطلبی رو که به اشتراک میگذارن برایم تکراری بنظر میان..

حال در یک دوگانگی گیر کرده ام، از طرفی میدانم اگه این مطالعات نبود هیچگاه من وارد این فضای جستجو گری نمیشدم و تا قبل از آشنایی با شما راهنمایان من همین کتابا و معلمان بوده، از طرفی دیگه اینو خوب میدونم که تمام این دانسته ها. واژه ها و مفاهیم بصورت حقیقی منو نمیرسونه فقط اشاره گرهایی هستن که مسیر رو نشون میدن سوال من اینه با وجود این درک به مطالعات ادامه بدهم یا تمرکزم صرفا بر مشاهده باشه. چونکه به محض شروع به خوانش کتابی ولع عجیبی پیدا میکنم که سریع اونو تموم کنم و برم سراغ کتاب بعدی و در این حین زمان!! از دستم رفته بدون اینکه لحظه ایی رو به مراقبه پردازم. خلاصه اینکه مطالعه منو از جریان مشاهده گری دور میکنه. ممنونم از وقت و حوصله ایی که واسه ما میذارید.

🙏 : درود ، فقط با کشف سکوتی که از دل تماشاگری برمیخیزد ،
میتوانی میزانی در دستت داشته باشی ، که در تنوع طلبیها گم نشوی
.وقتی آن اصل در وجودت کشف شده باشد میتوانی هر عرفانی را
مطالعه کنی ، و به صحبت های متنوع هر بیداری در خصوص حقیقت
گوش فرا دهی ، بدون اینکه از جاده ی اصلی خارج شوی ، یا در لای
واژگان متعدد گم شوی . چرا در مطالعه نمیتوانی مشاهده گر باقی
بمانی؟ مشاهده به سادگی ، آگاه بودن است ، نه تمرکز کردن . همه
از یک حقیقت حرف میزنند . و فقط نوع ارائه ی آن متفاوت است ،
چرا عجله داری به پایان بررسی؟ آنجا چه خبر است؟ از روند لذت ببر
.اگر راهی را آغاز کرده ای که قلبت به آن بله گفته است ، و رشدت
را به چشم دیده ای ، به آن وفادار باش . نیاز نیست مدام تکنیکها را
عوض کنی ، در نقطه ای که تمام عارفان متفق القول به آن اشاره و
روی آن تاکید کرده اند باقی بمان . تماشاگری پایان ماجرای
جستجو را برایت رقم خواهد زد . هر نوع تکنیکی ، تلاش و
عملکنندگی را در خود دارد ، بجز مشاهده و تفحص که قدم پخته
تری از تلاش است ، آن عملی بدون عمل کردن است ، یک نوع
تلاش بی تلاش ، که تو را به بیتلاشی محض میرساند . اشو در 21

سالگی به بیداری رسید ، و پس از آن انواع و اقسام علوم را مطالعه کرد . اما آن دیگر خطری محسوب نمیشد . او اصل را در دست داشت . و پس از آن ، جمع آوری دانش و معلومات میتواند در ارائه ی بهتر حقیقت کمک کننده باشد . پس مشاهده را در الویت قرار بده و مطالعات را زیر چتر مشاهده ات داشته باش . شاهد با هیچ چیزی در تضاد نیست ، آن فقط آگاهی از عمل و عملکننده است .

👤 : با سلام درود

چگونه بفهمیم کیفیت مشاهده مون خوبه یا ضعیفه؟ مشخصات یک مشاهده با کیفیت عالی چیه؟

👤 : درود ، در مشاهده یک کیفیت بیشتر وجود ندارد ، یا در جایگاه شاهد قرار داری یا در ذهن مشغول گفتگویی . (البته منظورم از در ذهن مشغول گفتگویی ، توجهیست که جذب گفتگوی ذهنی میشود و خود را عامل میپندارد) . گفتگو در کیفیت مشاهده نیز

میتواند ادامه یابد ، با این تفاوت که توجه جدای از عملکنندگی و هویت با گفتگوی ذهنی بایستد . کیفیت مشاهده را جایگاه درست شاهد تعیین میکند . اگر توجهت در کیفیت بیتلاشی ایستاده باشد و هر گفتگو و رخدادی بدون قضاوت و رد و قبول تماشا شود ، طوری که تو توسط آن لمس نشوی ، در کیفیت درستی قرار داری .

🧘 : درود عملکرد کلی مشاهده به چه صورته و چطور به مراقبه و سکوت تبدیل میشه ؟

🧘 : هنگامی که سکونت ، در آن آرام جای همیشگی استمرار یافت ، شعله های انرژی زبانه میکشد ، و سوخت برای مراقبه مهیاست .

هرچه بیشتر به عنوان شاهد و سکوت زمینه ، باقی بمانی توقف ها بیشتر شده و فاصله ی بین فکرها طولانی تر میشود ، این دم خوردن را به ارمغان می آورد ، تا نفسی تازه شود و از مشاهده گری لذت ببری ، شوق انجام مشاهده به طور روزافزونی بیشتر خواهد شد ، هرچه بیشتر استراتژیهای ذهنی برملا شود و قدرت خیمه زدن

ذهن بر روی حضورِ ناظر کاهش یابد به مراقبه نزدیکتر میشود . به همین ترتیب ، بدونِ در نظر گرفتنِ اینکه مراقبه چه زمانی رخ میدهد یا در وجودت تثبیت میشود ، به مشاهده گری ادامه بده ، هر درخواستی برای شدن ، از سوی ذهن صورت میگیرد ، و شاهد در هنگامِ مشاهده هیچ نمیخواهد ، هنگامی که توجه ، چیزی برای مشاهده نیافت بر روی خویش مستقر میگردد ، و تو در ندانستگی ساکن میگردی . توجه داشته باشید که جنسِ شاهد یا خویش یا همان سکوتِ زمینه ، بیشکل است ، و به دنبالِ فهمیدنش نباشید ، تقلای ذهن برای فهمیدنِ خویش یا شاهد ، دوباره تصاویری موهومی را نصیبتان میکند ، شاهد ، در شاهد بودن کشف میشود ، نه با جستجو ، و سکوت یا خویش چیزی نیست که دیده شود ، این بی شکلی ، خود بودن است ، و این بودنِ بی شکل آنقدر ساده است که جستجو را به بزرگترین جُک بدل کرده.

👤 : خون به خون شستن یعنی چه؟؟

🙏: یعنی تلاشِ ذهن برای رهایی از دستِ خودش ، یعنی اراده ی شخصی ، که خود این وضعیت را به وجود آورده ، حال خود میخواهد وضعیت را درست کند . فکر کننده با فکر کردنش میجنگد ، و میخواهد به فکرها پایان دهد.

به این جمله دقت کنید:

بدون فکر ، فکر کننده ای وجود ندارد

جمله کمی عجیب به نظر میرسد ، در واقع باید نوشته میشد ؛ بدون فکر کننده ، فکری وجود ندارد . اما واقعیت این است که فکر کننده ای وجود ندارد ، فقط فکرها وجود دارند . به همین علت ذهن عقیم و بی ریشه است ، و من توهم است . مرکزی به نام فکر کننده وجود ندارد ، گفتگو و گفتگوگر یک چیزند . فکرها از دل تهیا برمیخیزند و به تهیا باز میگردند ، هیچ شخصی به نام من ، یا فکر کننده وجود ندارد . اگر به فکرهایتان توجه کنید خودتان کشف میکنید ، وقتی میگویید من ، در واقع یک فکر است که میگوید من ، همراه با یک تصویر ، اگر به این تصویر توجه کنید ، (مشاهده اش کنید) تصویر فرو می افتد و به فضایی تهی و خالی میرسید ، و من را هرگز نخواهید یافت ، اما چون فکر (من) از کودکی در ما ریشه کرده تبدیل

به تصویری پابرجا و سمج شده که داستانشها و فکرهای دیگر را به دور خود جمع کرده و خود را از آن فکرها جدا کرده ، و به عنوان مرکزی مجزا در پی رهاییست ، خون به خون شستن یعنی یک فکر خود را از فکرهای دیگر جدا کرده و به عنوان فکرکننده با فکرهای خود درگیر شده.

دیوانگی را میبینید؟ به همین خاطر جنگیدن با ذهن حماقت است ، کیست که با ذهن میجنگد؟ خودِ ذهن . فکر با فکر درگیر میشود ، برای فکر نکردن . کلِ پروسه ی سلوک دیدن و تشخیص این حماقت است ، یک بار که این واقعیت دیده شود ، دیگر نیاز به هیچ تلاشی نیست ، زیرا هر تکان و تلاشی از سوی اراده یا ذهن است ، برای پایان دادن به خود . حال پاسخ اصلی ، از دل این تشخیص بالا می آید ، کیست که شاهد این ماجراست؟؟ کشف شاهد اینگونه رخ میدهد . وقتی فهمیدی که هر تکانی ، هر تلاشی ، هر خواسته ای ، یک فکرِ دیگر است ، توجهت به سکوتی که تمام این پروسه را آگاهانه مشاهده میکند جلب میشود . شاهد همان سکوتِ زمینه است . سکوتی بیتلاش که تمام این بازیهای ذهنی در دل آن رخ میدهند . ذهن با این تشخیص خودبه خود ساکت میشود ، بدون تلاش و خون به خون شستن . پس شاهد آینه ایست ، ساکت ، که حماقتِ ذهن در آن دیده میشود ، و چشمانِ دوبین

ذهن را به این بازی ، بینا میکند . با هشیار شدن به بازیِ ذهن ،
تمامیتِ انسان پخته میشود ، نه قسمتی کوچک ، پس از این کشف
، روندِ آهستگی و توقف آغاز میشود ، هر فکری که برخاست ، در
همان ابتدا در سرچشمه شکار میشود ، وقتی به فکرِ من بارها و
بارها با تداوم گیر داده شود ، ذهن آرام میشود و به سرچشمه ی
خود که خویش است باز میگردد . پس ذهن ساکن ، همان خویش
است و خویشِ مرتعش همان ذهن است

🧘 : در شرایط سخت مثل هجوم هیجانات و عدم پذیرش چگونه
شاهد باقی بمانیم و تبدیل به عملکننده نشویم؟

🧘 : مشاهده کردن چیزهایی که مرکز توهمی مان را به چالش
نمیکشند آسان است ، مثلا مشاهده ی خورشید ، باد ، درخت ، یا
معاشرتِ انسانها با یکدیگر ، میتوان بدون نامگذاری و داشتن

تصویری در ذهن ، ساده و مستقیم به آن نگاه کنیم . و به احساساتی که در درون و بیرون جسممان به رقص در می آیند اجازه ی عریان شدن و بیان بدهیم ، اما هنگامی که چیزی هویتمان را تحریک یا تهدید کند ذهن دندانش را در احساس فرو میکند و گفتگو آغاز میشود ، و انرژی حضور در شیارهای گفتگو گیر کرده و تلف میشود . پس تا زمانی که مرکز توهمی من پابرجاست ، مشاهده بی واسطه صورت نمیگیرد ، چیزها باید از فیلتر یک مرکز لرزان و بی ثبات عبور کنند و در صورت صلاحیت ، زیر خلوص مشاهده قرار گیرند ، و این با تسلیم و مشاهده ی آنچه هست مغایرت دارد . اما یک شاهد جا خالی نمیدهد و با این معضل اینگونه برخورد میکند:

بدون اینکه با ذهنش درگیر شود عدم تسلیم و پذیرش ذهن را هم در زیر چتر شاهد تماشا میکند ، و چیزی که مشغول به تماشایش هست پیشاپیش پذیرفته شده . شاهد اینگونه در یگانگی پیش میرود ، که هیچ مرکز جدایی برای پدیده ها قائل نیست یا همه چیز برایش مرکز است . در این صورت ، هیچ چیزی با هیچ چیز دیگر متفاوت نیست ، عدم پذیرش ، به اندازه ی پذیرش و به همان نسبت مشاهده میشود . مانند فصلها که با تمام تفاوتهاشان در آغوش زندگی قرار میگیرند ، نه چیزی رد میشود نه سانسور ، نه

تحمیل و نه بیشتر از چیزِ دیگر موردِ توجه قرار میگیرد ، همه در یک فاصله، باهم ، در آغوشِ مادرانه ی هستی جای دارند ، و هر فصلی به زمانِ خود نمایش داده میشود و صحنه را ترک میکند.

در خصوصِ ما نیز به همین صورت اتفاق می افتد ، یک شاهد در تمامِ عالم هست ، بنابراین هرچه اتفاق می افتد ، زندگیست ، هیچ مرکزی وجود ندارد یا همه اش مرکز است.

👤 : سلام، ذهنم در شرایطِ متشنج بسیار به تقلا میفتد ، برای سامان دادن و نجات دادنِ خود ، با اینکه میدانم این خود وجود ندارد ، چه کنم؟

👤 : اگر باتلاقِ ذهنی واقعیتیست که ایجاد شده ، چرا نمیگذاری حرفش را بزند ؟ چرا انکارش میکنی؟ چرا فضای بودنت را درگیرش

میکنی ، با اجازه دادن به آنچه هست ، باتلاق را درگیر فضای بودن کن ، بگذار در تو زندگی کند .

روزی که دانستی تو مسئولِ سامان دادن به خویش هستی ، به جای دست و پا زدن و فرار از آنچه هست ، میگذاری افکار و احساسات همچون کودکانی در درونت بازی کنند ، خرد تو فضای بازی آنهاست . باتلاقِ افکار در این فضای زنده راهشان را به دربِ خروج پیدا میکنند و پس از چند لحظه به تهیای آغازین باز میگردند . ما در درون بی سوادیم ، و بجای تیمار و پذیرش ، و همراه شدن با تمامیتمان ،

فقط به فکر جا خالی دادن و جان به در

بردنیم . کجا با این عجله ؟

تا به حال به این فکر کرده ای که میخواهی چه کسی را نجات دهی ؟ تو هرگز خود را در این باتلاق یا زندان پیدا نمیکنی ، تو بیرونی از آنچه میبینی و میدانی . تو فضایی برای دانستنی . سکوتی برای صدا . سکونی برای حرکت . آسمانی برای ابر .

اما تا زمانی که درکی سطحی و روشنفکرانه از نبودن این خود داری . دست و پا زدن برای نجات اجتناب ناپذیر است . بهتر است

بگذاری آنچه می‌خواهد اتفاق بفتد ، اتفاق بیفتد . این بهترین راه
برای کشفِ منِ موهومیست . برای دیده شدنِ آنچه نیست .

(نه بند است نه زنجیر ، همه بسته چراییم)

همه بسته به چراها هستیم .

همه در باتلاقِ چرا و چگونه گرفتاریم

اگر دریابی که اصلا کسی برای نجات دادن وجود ندارد و غاز
همیشه بیرون از بطری بوده چه میشود ؟ آنچه هست را به حالِ خود
رها میکنی . این مادری کردن برای خود است

👤 : آیا هر زمانی که از مشاهده جا ماندیم میتوانیم دوباره با همان

کیفیت شروع کنیم؟ زمانی که در غفلت میفتیم و میخواهیم دوباره
شروع کنیم ، احساس میکنم کیفیتِ مشاهده دیگر مانند قبل نیست و
این مرا میرنجاند .

🙏: اگر در ابتدای جوانه زدنِ فکر یا احساسی ، از مشاهده و توجه به آن غفلت شد ، خودت را سرزنش نکن ، سرزنش نیز ، خود یک فکر است ، وقتی به یاد آوردی ، توجه را در لحظه ، معطوف به ذهن کن ، از هر جایی شروع کنی ابتداست ، شاید به دلیلِ غفلت در مشاهده ، ترافیکِ افکار و احساسات و تصاویر سنگینتر شود ، اما اینکه ترافیک سنگین شده و کار سخت شده نیز خود یک فکرِ دیگر است ، که مانند باقی چیزها باید زیر نورافکنِ شاهد قرار گیرد ، فکرها به صورتِ قطاری حرکت میکنند، اما اینطور نیست که یک فکرِ کِشدار وجود داشته باشد که اگر تو از ابتدای آن غافل شدی دیگر کاری از دستت ساخته نباشد ،

کلِ ترافیکِ افکار را همچون قطاری در نظر بگیر که کوپه به کوپه از هم فاصله دارند و فضایی خالی بین آنهاست که همان تهیاست ، شاهد از هر کجا آغاز کند ، در ابتدا قرار میگیرد.

اما اشاره ی تمرین به شکارِ افکار ، قبل از جوانه زدن ، به این دلیل است که ، سرعتِ ترافیکِ تصاویر و افکار در همان ابتدا گرفته شود تا نقطه ی امنِ وجودت توسطِ پیچ و تابهای ذهنی فراموش نشود . هرچه بیشتر در آن فضای ساکن باقی بمانی و شاهدِ حضور را بچشی

، زوایای بیشتری از وجودت فرصتِ بازسازی پیدا میکنند ، و اینگونه برکتِ تمامیت تو را فرا میگیرد . در واقع این فضای خالی نیست که بینِ کوپه ها قرار دارد ، بلکه کوپه ها هستند که در میانِ فضای خالی قرار گرفته اند . مانندِ خلاءِ میانِ دم و بازدم ، که دم و بازدم را در میانِ خود جای داده است ، یا روح که جسم را در خود فرو برده ، نه بلعکس

معمولا اینگونه برداشت میشود که لطافت در میانِ زمختی پنهان شده ، و این آغازِ جستجو و جستجوگر را استارت میزند ، اما حقیقت این است که همه چیز در آغوشِ تهیا قرار گرفته ، و این لطافت و خویشتن است که فکر و احساس و ادراک را در خود پذیرفته است . پس بجای تکان دادنِ ذهنِ جستجوگر ، ایستا شو ، متوقف شو ، توجه شو ، همانی که هستی ، و سپس بازی و رقصِ اضداد را در سکون نظاره کن .

👤 : پذیرش چیست ؟

🙏 : درود ، پذیرش یا همان شاهد ، رخصت و مجالیست که به ذهن یا دنیا داده میشود ، برای رخ دادن و به نمایش گذاشته شدن هر آنچه هست.

انباری از شدن‌ها که در چنگِ زمان گرفتارند، با پیچ و تابِ خود را از گذشته به حال میرسانند و به شوقِ تجلی ، بر روی صفحه ی اکنون ، خودی نشان داده و به تهیا می پیوندند.

تمایل به آنچه میخواهم باشم ، به صورتِ

فکری بیتاب ، آغشته به احساسی از بیم و امید است ، که در گذر از آغوشِ پذیرش ، تبدیل به آنچه هست میشود.


پذیرش ، توقیفیست که میگذارد چیزها باشند ، بی آنکه کاری کند . مساله ی ما، عدمِ درکِ پذیرش است ، زیرا ما شوقِ واقعی سکون را نداریم . شوقِ سکون ، تا قبل از عملِ ساکن شدن ، بی معناست سوختن در شوق ، با شوقِ سوختن ، تفاوتِ عمل با آرزوست . اولی تبدیل است ، دومی تعبیر . و این رخداد تنها در ایستا شدن ، به خود ، یادآورده میشود . ما شاهد را به اعتیادِ حرکت میفروشیم . سکون را قربانی بازی شدن میکنیم . ما طبق مکانیزمِ ذهن عمل میکنیم . توجهمان ، برده ی بازی یا این ، یا آن است . توجه

همزمان ، به خویش و رقصِ خویش ، هنر است . بیداری ، اجرای خودبخودیِ این هنر است . بیداری ، مراقبه ایست خودانگیخته ، که این و آن به صورتِ همزمان ، از خیرِ توجه برخوردار میشوند . و مراقبه ، تمرینِ حال و هوای بیداریست ، توجهی که مشعلش از دو سو شعله ور میشود حرکت را در سکون پیش میبرد ، و شدن را با آنچه هست پیوند میزند .

تمامِ گفتگوی درونیِ میانِ سخت و آسان در ظرفِ پذیرش ، ذوب و استحاله میشود ، کفایت این دایره ی جایگزینیِ اضداد را بیاد داشته باشی ، عبورِ این یکی ، و آمدنِ آن یکی ، و دوباره چرخش و چرخش . بدینگونه صبوری و نظرگاه را نگاه داشته ای ، آن سنگِ ساکن ، نظرگاهِ توست ، با پذیرش و ایستایی در خویش ، سنگِ صبور گذرِ پدیدارها گشته ای . اینگونه ، با گوشبزنگی و هشپاری بی انتخاب از خودپسندی پرهیز جسته ای .

🕋 : سلام استاد ، چندین باره مشاهده گر بودن رو تمرین میکنم ولی یکبار فکر میکنم شخص دیگری هستم که به اتفاقات درون و بیرونم نگاه میکنه ، گاهی حس میکنم فضای خالی هستم که به اتفاقات نگاه

میکنه ، در هر دو حال دوباره با ذهن یکی میشم و به آینده یا رنجشهای گذشته میرم و گاهی عکس العملهای بدنم و ذهنم رو نگاه میکنم ولی نمیدونم این مشاهده گر بودن یا نه ؟ و باز چند روز به همون روال قبل و با نشون دادن عکس العمل پیش میرم انگار خسته میشم ، نمیدونم روشم درسته ؟ البته با آموزشهای شما تازه شروع کردم ، لطفا استاد شما نظرتون رو میدید ، و اینکه تمام گفته های شما رو از اول خوندم ولی هنوز گیجم .

 : درود ، در ابتدا باید بدانی که شاهد بودن یعنی آگاه بودن . شما بدون اینکه بخواهید به دنبال مرکز این آگاه بودن بروید و آن را پیدا کنید ، از بودن خود آگاهید . این ساده ترین چیز است که وجود دارد . همه ی ما بدون کمترین فشار یا تلاشی میدانیم که هستیم و وجودمان را حس میکنیم ، به اصطلاح از حضورمان آگاهیم . اما همینکه میخواهی

به دنبال این مرکز آگاه و تماشاگر بروی که بدانی آن چیست ، با یک مشت تصاویر و تفاسیر روبرو میشوی ، که ذهنت از شاهد یا آگاهی ، آن تصاویر و گفتگوها را میسازد ، و همچنین با تصاویری که ساخته شده شروع به گفتگو میکند ، و آنها را قضاوت یا رد و قبول میکند ، و همینطور به صورت چرخشی چیزهایی که رد کردی را دوباره قبول میکنی ، و چیزهایی را که قبول میکنی دوباره رد میکنی ، یا یک سری باورها و تصاویر جدید را جایگزینِ قبلیها میکنی ، و ذهنت میان این چرخیدنها مدام به گفتگو و وراجی مشغول است . همه ی اینهایی که گفتم ، توسط همان مرکزی که از بودنِ خویش آگاه است ، میتواند مشاهده شود . اما خودش قابل مشاهده نیست . تو نمیتوانی شاهد را ببینی . هرچه میبینی تصویریست که ذهنت از شاهد میسازد . شاهد چیز نیست ، شکلی ندارد ، آن آگاهی از چیزهاست . فضاییست که شکلها و جریانات را رصد میکند . و از عبور آنها آگاه است . تماشاگری کیفیتیست که توجه در آن جذب چیزها نمیشود . توجه در این کیفیت ، باز و پذیرا میماند . و به اجسام و افکار و احساسات و ادراکات ، مجال میدهد که هرطوری هستند باشند . تا به حال دیده ای ، فضایی که درختان و جانوران و انسانها و کهکشانها در آن قرار دارند ، مداخله گر باشد؟ آن به فرم اجازه میدهد هرطور که میخواهد باشد . آیا برای این فضا مهم است که تو یک قاتل یا یک قدیس باشی؟ آن بیقید و شرط

تو را در خود پذیرفته است . تو چه آسیبی میتوانی به فضا وارد کنی؟
فضا هیچگاه توسط تو لمس نمیشود . هیچیک از چیزهایی که در دل
این فضا در تغییر و رفت و آمدند ، فضا را لمس نمیکنند . فضا همیشه
دست نخورده باقی میماند . فصلها تغییر میکنند ، گاهی طوفان میشود
گاهی هوا صاف و آفتابییست ، اما فضایی که همه ی اینها را در بر گرفته
هیچ تغییری نمیکند . فضا شکلی ندارد . اگر شکلها را برداری ، یک
تهیای خالی باقی میماند . که قابل اندازه گیری و شناسایی نیست .
نمیتوانی فضای خالی را ببینی . آن بینهایت و بیشکل است . این فضا تو
هستی . و جسم تو امتداد همین آگاهی بینهایت است . یکی از دریچه
هایی که این فضای خالی خودش را توسط آن تجربه میکند جسم
توست . و جسمهای دیگر نیز دریچه های دیگری از همین فضای یگانه
است . آن خود را از بینهایت دریچه ، اعم از گیاه و حیوان و انسان و
غیره... بیان و تجربه میکند . حالا دوباره مطالب را مرور کن . و بدون
اینکه فشاری به چیزی وارد کنی ، به جریاناتی که به شکل گفتگو از تو
عبور میکنند آگاه باش . تلاش اضافه ای لازم نیست

🕉 : چه فرقی است بین یک انسان بیدار مثل اوشو . اکهارت
.ماهارشی ...با انسانی که در خوابه و در این زندگی به بیداری هم

نمیرسه... بعد از مرگ جسم تکلیف انسان بیدار و انسانی که به
بیداری نرسیده چی میشه ؟

👤 : درود ، کیفیتی که یک بیدار در آن زندگی میکند مغز و ذاتِ
شادیست . اگر یک انسانِ عادی بدونِ اینکه شناختی نسبت به
موضوعاتِ عرفانی داشته باشد به صورتِ ناگهانی به این کیفیت بیدار
شود ، چه خودش این را بداند چه نداند . که این کیفیتی که حاصل شده
نامش چیست . او دیگر در جرگه ی بیداران قرار دارد . داشتنِ یک
زندگی شاد صرفاً به معنای کشفِ حقیقتِ شادی نیست . گرچه مراقبه
میتواند چنان کیفیتی از شادی را در دسترسِ فرد قرار دهد که اگر هم
فرد به شناختِ کاملِ ذاتِ خویش نائل نشد ، زندگیش در رضایت و
خرسندی سپری شود . اما تفاوتِ یک انسانِ بیدار با یک خفته ، یا
جستجوگری که در راه است ، این است که او بدونِ تلاش در بی عیب
و نقصیست . سرور کیفیتِ دائمی وجودِ اوست . او بدونِ فشارِ یادآوری ،

در یاد است . مراقبه کیفیت هستی اوست . و بازگشتی برای او وجود ندارد . آن دایره کامل شده است . او هیچیست که با جسم به دنیا پیوند خورده است . مرگ جسم ، جشن ناپدید شدن هیچ در بینهایت است . و کسی که دایره ی شناختش کامل نشده باشد در چرخشهای متوالی باز میگردد تا در نهایت ، نیازی به بازگشتش نباشد .

👤 : جناب کیو

آیا رسیدن انسان به حقیقت ممکن هست؟

ایا حقیقت دستیافتنی است؟

نیچه :

ای عاشقِ حقیقت ، بر این مطلق خواهان زورآور رشک مورز !
شاهباز حقیقت هرگز بر ساعد هیچ مطلق خواه ننشسته است .

🙏 : درود ، بله حقیقت دست یافتنیست ، اما برای خودش دست یافتنیست . تو نمیتوانی وجود داشته باشی که به آن دست یابی . آن در غیاب تو به دست میاید . آن برای هیچکس یافته میشود . برای یافتن حقیقت باید خودت به حقیقت تبدیل شوی . این تناقضات باید درک شوند . وقتی بودا میگوید من تشخیص دادم که خواسته ی من مانع دستیابی به حقیقت است ، تناقضی بزرگ را بیان میکند . چه کسی تشخیص داده که بودن من مانعی بر سر راه بیداریست؟ " ذهن " خودِ ذهن توسط نور مشاهده ، مانع بودن خودش را ادراک میکند . و خودِ ذهن است که تسلیم میشود . اما ذهن چگونه میتواند تسلیم شود؟ ذهن هرگز نمیتواند تسلیم شود . هر عملی که از سوی ذهن برای تسلیم شدن صورت میگیرد ، تلاشیست که آن را زنده نگه میدارد . تسلیم اتفاقیست که رخ میدهد ، نه توسط ذهن . بلکه توسط آن تشخیصی که رخ داده است . توجه ، خود به خود دست از هویت و همکاری با جستجو برمیدارد . و تسلیم بدون تلاش رخ میدهد . این تناقضات باید درک شوند . حقیقت دیدنی نیست ، چون برای دیدن کسی باید وجود داشته باشد . و چیزی که دیده شود . تو چگونه میتوانی بینهایت را ببینی؟ آن مرز و لبه ای برای دیده شدن ندارد . فقط میتوانی

در حقیقت غوطه بخوری . میتوانی در این راز غرق شوی . نمیتوانی بیرون از حقیقت بایستی و آن را تجربه کنی .

🕉 : سلام ، موضوعی هست که ذهنم را درگیر کرده و هر چقدر هم سعی میکنم مشاهده اش کنم تا ذوب شود فایده ای ندارد (هنگامی که مراقبه انجام میدهم تلاش میکنم تا به روشن ضمیری برسم در واقع بدون خواسته نمیتوانم مراقبه انجام دهم فکر میکنم اگر کاملاً بیدار شوم دیگر هیچگونه رنجی نخواهم داشت ، استاد چکار کنم تا بدون هیچ هدف و خواسته ای مشاهده گر باشم و حفظش کنم؟)

🙏 : درود ، بدون هیچ هدف و خواسته ای بودن ، خودش یک خواسته است . آن را مشاهده کن و از گفتگوهای ظریفی که با آن هویت میگیری آگاه باش . تصویری که از روشنضمیری داری معمولا یکی از سمج ترین و آخرین گفتگوها و تصاویریست که چرخه ی گفتگو را شارژ میکند و باید با استمرار در مشاهده فرو افتد ، آخرین حربه های ذهن برای تن ندادن به سکوت ، همین گفتگوهای لطیفیست که بازی امید و ناامیدی را زنده نگه میدارد . تو نمیدانی بیداری چیست ، آن هیچ شکلی ندارد ، بیداری نبودن و غیبت جستجوگر است ، پس تلاش ذهن برای تجربه ی بیداری عبث است . تا داننده وجود دارد دانسته چیزی اجتناب ناپذیر است . و بیداری نمیتواند دانسته شود ، آن در قالب تجربه جای نمیگیرد . بنابراین تنها کاری که میتوانی بکنی این است که به تصاویر ، خواسته ها و گفتگوهایی که در تو شکل میگیرد آگاه باشی . فقط مشاهده کن ، به گفتگویی که در انتظار روشنضمیریست نگاه کن . به گفتگویی که میگوید من نمیتوانم بدون خواسته باشم مشرف باش . به نتیجه گیریهای ذهنت ، و تلاشی که برای مراقبه صورت میگیرد نگاه کن . آنقدر به تماشا کردن بهانه های ذهنی ادامه بده تا وراجیها خاموش شوند . حتی به تصویری که از صبر یا سکوت داری نیز نگاه کن ، هیچ چیزی نباید باقی بماند . هیچ دانستنی جایز نیست . فقط یک آگاهی خالص شو . آگاهی خالص ،

آگاهی از چیزی نیست . چیزی نیست ، که به آن آگاه باشی . بلکه فقط آگاهیست که باقی میماند . آن کیفیتی از ندانستگیست . در آن کیفیت سوالی وجود ندارد

🕉 : درود استاد عزیز ، روزتون بخیر

در بعضی از آموزه های رامانا مآهارشی به این اشاره دارد که مرگ و تولدی وجود ندارد و یا این خویش است که همچون مغناطیس ما را به سمت خود میکشد و ما میپنداریم که تلاش از سمت ما صورت میگیرد . در رابطه با این مطالب این سوال برایم پیش آمده که اگر مرگی وجود ندارد چرا وقتی کسی در اتفاقی دچار آسیب می شود ما سعی میکنیم هر چه سریع تر او را نزد پزشک ببریم و همه تلاش میکنند به هر صورتی که شده جان فرد را از مرگ نجات دهند !

و سوال دوم اگر این کشش از سمت خویش است چرا این کشش بیشتر نمیشود تا کار یکسره شود چون بعضی ها با سال ها تلاش باز هم به رهایی نمیرسند آیا بحث عدم آگاهی مناسب است یا عدم لیاقت؟

در برابر این سوالها وقتی فقط مشاهده میکنم یا از خودم می پرسم این سوال ها را چه کسی مطرح میکند و این سوال برای چه کسی

هست و به منشا سوال کننده میرسم برای لحظاتی این پرسش متوقف
وسکوت برقرار میشود ولی در بیشتر اوقات همچنان این سوال وجود
دارد.

راهنمایی شما چیست؟

🙏 : درود ، این سوالت مانند این است که بگویی ما که جسم نیستیم
و شکل و فرمی نداریم ، پس چرا غذا میخوریم ، و چرا باید بخوابیم ، یا
خودمان را خسته کنیم و کار کنیم . ما که جاودانه ایم پس چرا وقتی از
خیابان عبور میکنیم مراقب ماشین باشیم ! در دنیای فیزیک تابع
قوانین فیزیک هستیم . اما در درون رها از هر قانونی . عواطف انسانی و
ارتباطات اجتماعی ، قوانین حاکم برای زندگی در میان گله است . تا
زمانی که در جسم زندگی میکنیم ابزار اشتراک عشق و آگاهی ، محدود

به همین مکانیزمیست که در دست داریم . حقیقت ، مانع و تضادی در دنیای فرم ایجاد نمیکند . هر چیزی در جای خود مورد استفاده قرار میگیرد . و در خصوص سوال دومت ، حقیقت همیشه باز و در دسترس است . و این کشش و فراخوان همواره از سوی خویش وجود دارد . و آنچه فرا میخواند و آنچه کشیده میشود ، خویشیست که خویش را میطلبد . اینکه چرا در آن شیرجه نمیزنی و کار را یکسره نمیکنی ، سوالیست که باید خودت به آن پاسخ دهی . به درون برو و ببین چه چیزی مانع میشود تا تسلیم خویش باشی؟ آن مانع را بردار . در خصوص افرادی که سالهاست تلاش میکنند و هنوز نتوانستند موفق شوند . دلایل متعددی میتواند وجود داشته باشد . روح باید پخته و آماده باشد . تا به پرسش نهایی تن دهد . و هیچکس نمیداند آن پرسش کی رخ میدهد . پس تمام تلاشت را بکن تا به آمادگی نهایی برسی . سوالات تا زمانی که پاسخ کشف نشود وجود دارند . و برای همه ی سوالات تنها یک پاسخ وجود دارد . سوالات را سرکوب نکن ، آنها را مشاهده کن تا متوقف شوند . همت به خرج بده و در مشاهده ی مستمر باقی بمان . پاسخ در یک لحظه ، از راه میرسد .

🕋 : سلام لطفاً همیشه توضیح بدید کسی که به بیداری معنوی رسیده چه احساسی دارد و واقعا چه حسی به جهان و اتفاقات دارد

🙏 : درود ، برای لمس کردن کیفیتِ سرور که بیداری را در بر گرفته
باید خودت بیدار شوی . دانستنِ آن از بیرون لمسِ پوسته ی سرور و
سعادت است . اتفاقات پس از بیداری به همان شکل که قبل از بیداری
بوده ادامه میابند . با این تفاوت که من مجزایی برای دریافت ، روبروی
اتفاقات نایستاده است . بیرون و درون یکی شده و هرچه هست
همانیست که باید باشد . دنیا به همان شکل در حال تغییر است و افکار
و احساسات به تجزیه و تحلیل مسائل لحظه میپردازند و زندگی در
جسم به ظاهر ادامه میابد ، اما برای هیچکس . انرژی مجزایی که آن را
شخص یا عامل میپنداشتیم دیگر وجود ندارد . اشتباه با تشخیص ،
برداشته شده ، و این رهاییست .

👤 : من مدتهاست در یک چرخه افتادم

چند روز خواب زیاد ، سکوت ، بعد مشاهده ی زیاد در طول روز ، کسب انرژی ، شادی زیاد ، بعد انرژی و هدر رفت انرژی در زندگی روزمره ، مشاهده کم ، مجدد تکرار . نمی دونم وقتی انرژی زیاد میشه باید چیکار کنم ؟ فکر کنم عمدتا هدر دادم

👤 : درود ، انرژی باید توسط مشاهده و مراقبه استحاله گردد ، تا به مراکز بالاتر هدایت شده و از آنجا به عنوان عشق و خلاقیت ، همدلی و همنوایی و شهود و شناخت بیان شود . در غیر اینصورت تجمع انرژی که در چاکراهای پایینتر گیر بیفتد ، و راهی به مراکز بالا نیابد . ناچاراً شیارهای قدیمی را برای تخلیه برمیگزینند ، تجمع انرژی در چاکراهای زیرین ، به ژیمیناستیکهای جنسی ، سکس ، پرخوری ، پرحرفی ، و افراط کشیده میشود ، و یا به صورت ترس و هیجان ، عواطف بهم ریخته و لذتهای سطحی بیان میشود . که پس از تخلیه ، شخص خود

را به تفریط کشانده و در بیحسی ، منتظرِ تجمعِ مجددِ انرژی میشود .
این سیکلِ ناقص در چرخه ی افراط و تفریط شخص را در یک بازیِ
ابلهانه گرفتار کرده ، و انرژیِ مفیدِ ارگانسیم ، که سوخت و بنزینِ
مشاهده و مراقبه است در این بیهودگی تلف میشود . چاره ی کار ،
گوشبزیگی بیشتر و توجه به چرخه ایست که ذهن آن را در غفلت و
عادت تکرار میکند . یعنی با استمرار در مشاهده ، نه به صورت قطع و
وصلی . بلکه با پایداری در انجام ، موانعِ مشاهده تشخیص داده میشود
و همین تشخیص ، چرخه ی عادت را میشکند و تعادل برقرار میگردد .

👤 : سلام استاد

من وقتی دارم افکارمو مشاهده میکنم نفس کشیدنم ریتمش بهم
میخوره مثلا وقتی نفس کم میارم .وقتیم میام ریتم نفسمو درس کنم
افکار هجوم میارن ؟

🧠 : درود ، وقتی تمرکز میکنی ، یعنی داری توجه باز و آزاد را در فکر یا تصویری محدود ، سرمایه گذاری میکنی . و فشاری به جریان و ریتم طبیعی چیزها وارد میکنی . آنگاه تو با عملکننده هویت گرفته ای . و چون عملکننده در توهم نظم بخشیدن به بی نظمیت ، افکار هجوم میاورند تا خودشان را سر و سامان دهند . و از یک جایش که میگیری ، از جای دیگرش بیرون میزند . عمل کننده خودش عامل بینظمیست . همین موجب میشود که نتوانی یک آگاهی کل نگر باشی . توجه باید آزاد باشد . جریانات خودشان دیده خواهند شد . نیاز نیست برای دیدن فشار وارد کنی ، یا توجهت را کانونی و متمرکز کنی تا چیزی را ببینی و از آن آگاه باشی . شاهد بدون فشار آگاه است . روند مشاهده ، آگاهی به گفتگوی ذهنی ، به تصاویر و به دانسته هاست . زمانی هم که میخواهی فشار وارد کنی ، به همین فشار وارد نکردن ، هجوم نبر و فشار جدیدی به آن وارد نکن . کافیست که این خواسته و تلاش ، که یک اراده ی هجوم برنده است ، به سادگی دیده شود . تا عملکرد عامل متوقف گردد . همیشه برای اینکه مشاهده با آرامش ادامه یابد ، به تنش و تلاشی که فضای مشاهده گری را ملتهب میکند آگاه باش . وقتی یک قدم از تلاش ، عقبنشینی کنی ، از عامل ، عقبنشینی کرده ای . و در

شاهد مستقر گشته ای . این عملِ عقبنشینی کردن ، در واقع یک بی عملیست ، که فقط با تماشای آگاهانه ی عملکردِ ذهن ، توجه از هم هویتی آزاد میشود . بدون اینکه کننده و انجام دهنده ای این کار را کرده باشد .

👤 : سلام بر استاد و دوستان عزیز

استاد چگونه میشود ناخودآگاه را با مشاهده صحیح در تهیا ذوب کرد؟
از ناخودآگاهم بعضی اوقات با سرعت بالا افکار و تصاویری برمیخیزند و باعث میشوند فریب خورده و به بیرون پرتاب شوم .

👤 : درود ، خودآگاه دریچه ایست که ناخودآگاه از آن به عنوان روزنه ای استفاده میکند تا خود را به معرض نمایش در آورد . تمام کیفیتهای

پنهان ، در سطحِ خودآگاه نمایان میشوند و در آنجا زیرِ نورِ توجه به آن کیفیتها پرداخته میشود . اگر توجهِ شایسته ای ، شاملِ حالشان شود ، از صفحه ی آگاهی عبور کرده و در تهیا فرو میروند . اگر با بیتوجهی و غفلت ، پس رانده شوند ، دوباره به ناخودآگاه بازمیگردند و در صفِ ابراز ، در انتظارِ بیانِ باقی میمانند . تنها امکانِ دیدارِ تو به عنوانِ شاهد ، با کیفیتهای پیدا و پنهانِ وجودت . همین لحظه است .

👤 : درود در مورد احساس خلاء توضیحاتی می خواستم . چطور از این احساس جدا بشم

روزانه این احساس رو تجربه می کنم و بی قرار می شم ...تشکر

👤 : درود ، از چه چیزِ خلاء فرار میکنی . آن خلاء خودِ تویی . هر بار که سرگرمیها و گفتگوهای ذهنت لحظه ای فروکش کند با آن خلاء

روبرو میشوی . تو نمیتوانی از خودت بگریزی . به هرجایی بروی آن
خلاء همچون سایه ای تو را دنبال خواهد کرد . خالی بودن سرنوشت
محتوم ماست . هر مشاهده گری دیر یا زود با خویش دیدار میکند . و
آن خویش چیزی جز خلاء پهناور بی مرز نیست . برای ذهن هیچ راه
گریزی نیست ، چرا که اگر تا لحظه ی مرگ آن دیدار را به تعویق بی
اندازی . مرگ پوشش را بر میدارد و ناگزیری با حقیقت روبرو شوی . و
مشاهده چیزی نیست جز تن دادن به این تهیا . سالک برمیگزیند که
دیدار نهایی را پیش از مرگ جسم به انجام برساند . و به استقبال
مرگی خودخواسته میرود . سفری بی بازگشت به سوی بیکرانگی . اما
ترس تو از خلاء به این دلیل است که در ابتدا همیشه با پوسته و تصویر
آن روبرو میشوی ، و ذهنت از ادامه باز می ایستد . ترس ذهن باعث
میشود هیچگاه فرصت آمیخته شدن با آن خلاء را به خودت ندهی .
اینبار که با آن روبرو شدی بگذار تو را برباید . راه بده تا بر تو چیره
شود ، و توسط آن بلعیده شوی . مطمئن باش زیباترین کیفیتی را که
میتوانستی تجربه کنی تجربه خواهی کرد . البته این را زمانی که
بازگشتی خواهی فهمید . و اگر خوش شانس باشی در آن کیفیت
ماندگار باقی خواهی ماند .