



تجربه امنیت‌یافتگی

هیچ بودن، هیچ‌کس شدن (مرحله‌ای از مراقبه)

اکنون یاد می‌گیرید چطور این کار را انجام دهید:

در جریان تدریس این مبحث، اکثر اوقات افرادی را می‌دیدم که در القای این قبیل افکار مشکل داشتند، افکاری چون هیچ‌کس شدن، هیچ‌چیز بودن، هیچ‌کجا و هیچ‌زمان. البته یادگرفتن مفهوم «هیچ‌چیز جدید» در ابتدا امری دشوار به حساب می‌آید ولی طوری در نظر بگیرید که انگار می‌دانید چگونه این کار را انجام دهید و تصور کنید تاکنون هزاران بار، این کار را انجام داده‌اید.

راجع به چه چیزی صحبت می‌کنم؟ به خواب رفتن.

وقتی شما وارد پروسه هیچ‌کس شدن، هیچ بودن، هیچ‌چیز و هیچ‌کجا در هیچ زمان می‌شوید، آنچه اساساً دارید انجام می‌دهید همان کاری است که هر شب موقع خواب انجام می‌دهید به مکانی راحت و گرم‌ونرم می‌روید، چشم‌ها را بسته، همه‌جا را تاریک می‌کنید، به فکر کردن خاتمه می‌دهید، همین و بس! از نظر مقیاس فرکانس در امواج مغزی، همین‌طور که دارید به آهستگی به خواب عمیق فرومی‌روید، از مرحله امواج بتا به آلفا به تتا و به دلتا می‌روید. اگر خیلی تحت فشار نباشید و در آرامش به سر ببرید این مراحل خیلی سریع‌تر هم اتفاق می‌افتد.

تفاوت خواب و مراقبه

تنها تفاوت این تکنیک با عملیات مدیتیشن یا مراقبه در این است که شما دارید سرعت فرایند را پایین می‌آورید تا بدنتان وارد مرحله استراحت شود و به خواب برود اما ذهن شما همچنان هوشیار و بیدار باقی می‌ماند، در تمام طول این مدت شما از فکر کردن و درگیر شدن ذهنتان

درباره اینکه آنچه انجام می‌دهید درست است یا غلط خوب است یا بد، موفقیت‌آمیز است یا نه دوری می‌کنید. (نباید به این موارد فکر کنید)

در زمان حال باشید نه گذشته و نه آینده

برای این منظور، شما باید نخست، احساس امنیت و حال خوش داشته باشید (نه از روی ناچاری) تا بدن شما وارد استراحت شود. در زمان حال به سر بردن تنها زمانی است که می‌تواند شما را از مرحله نگرانی برای فردا نجات دهد. بی‌قراری، بی‌صبری، بی‌خوابی، احساس شکست و ناراحتی، توقعات و حس رقابت با دیگران و پیش‌گویی آینده از جمله نگرانی‌هایی است که به آن‌ها اشاره کردیم.

این همان نقطه‌ای است که هنگام برخورد با ناشناخته در آن قرار می‌گیریم چون گذشته آشنا به خاطرات و عواطفش دیگر از بین رفته است و از طرفی هم به آینده قابل پیش‌بینی توجه نخواهید داشت. (پیش‌بینی اتفاقات آینده مربوط به زمانی است که چشم‌هایتان باز باشد) پس کل کاری که باید بکنید این است که در زمان اکنون

باشید با قلبی هوشیار ولی بدون غرض و تعصب، و نسبت به هرچه قرار است اتفاق بیفتد این عالی‌ترین لحظه‌ای است که هنگام رها کردن مسائل و موضوعات آن را لمس می‌کنید و دیگر در تلاش برای کنترل اوضاع یا مقابله با حوادث نخواهید بود.

شخصیت چیست؟ آیا نیاز به تغییر دارد؟

حرف آخر این است که اگر مفهوم شخصیت شیوه تفکر، عملکرد و احساسات شماست و همچنین اگر شخصیت، واقعیت درونی هر فرد به حساب آید؛ پس برای خلق یک واقعیت فردی جدید، باید پا را فراتر از شخصیت حال حاضر خود بگذارید.

این همان چیزی است که ما سال‌هاست که روی آن کار می‌کنیم و مشغول آموزش آن به مردم هستیم. توجه آن‌ها را از تمام شناخته‌هایشان می‌گیریم، همان مفاهیمی که در دنیای مادی برای خود تعریف و تعیین کرده‌اند. یعنی چیزهایی که برایشان تداعی می‌شود را پاک می‌کنیم. در واقع وقتی شما در حال ایجاد یک واقعیت جدید در

درون خود هستید قرار است طرز تفکر، عملکرد و احساسات قلبی خود را کنار بگذارید و به همان نسبت راه و روش خود را تغییر دهید.

اکنون می‌دانیم وقتی مردم توجه خود را تعطیل می‌کنند یعنی نسبت به بدن خود، اطرافیان، چیزهای تحت تملک خود، محل زندگی و کار و خواب و خیلی موارد دیگر بی‌توجه شده و با همه مسائل دنیای مادی قطع ارتباط می‌کنند، آن‌ها در وسط ناشناخته قرار دارند، بهترین مکان برای خلق چیزهای جدید، چون هیچ‌چیز جدیدی در شناخته‌ها به وجود نمی‌آید.

از هر چیزی فراتر بروید

در نهایت، هرگاه شما تمام توجه و انرژی‌تان را از این واقعیت سه‌بعدی دور کرده و بر یک میدان انرژی یکپارچه و غیبی (نادیدنی) منعطف کنید یعنی همان خلأ و فضای هیچ، از آنجا که انرژی و فرکانس در میدان‌های کوانتومی قوی است، این تنها راهی است که می‌توان طی آن به آگاهی و درک مفهوم «هیچ» و کیفیت آن برسیم.

به همین خاطر است که به مردم می‌گوییم برای درمان جسم

خود باید از جسمشان فراتر بروند. اگر قصد خلق یک زندگی جدید دارند باید از خاطرات کهنه شده فراتر بروند. اگر قصد آینده‌ای جدید دارند باید از آینده قابل پیش‌گویی و گذشته معلوم خود فراتر رفته و لحظه شیرین اکنون را در آغوش بگیرند.

کار دشواری است و برای دست یافتن به این سطح از آگاهی و شعور باید فعالیت‌های خود را فراتر از یک سری کارهای فیزیکی و مادی در نظر بگیریم، مجبوریم خویشتن مستقل خود را که در زندان جسم اسیر شده و در محیطی خاص و زمانی خطی روبه‌جلو می‌رود، فراتر از این سطح در نظر بگیریم. به هر حال اگر بپذیریم امکان داشتن چنین تجربه‌ای وجود دارد، شما می‌توانید تجربیات متعلق به خودتان را فراتر از هر زبان شناخته‌شده‌ای بیافرینید و به بار آورید، تجربیاتی همچون دلگرمی به زندگی، آزادی ذهن و روح، احترام و تکریم، شور و هیجان، قدردانی کردن و شادی و تفریح و ...

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید