

پاکسازی، به این روش، افکار خود را پاکسازی کنید،

تصور کنید ذهن شما مانند یک کامپیوتر هست که برای انجام یک سری از کارها باید از حافظه و رم استفاده کند. خوب همه می‌دونیم که هرچی بیشتر رم آزاد باشه سرعت انجام کارها در کامپیوتر بالاتر میره. همانطور که گفتیم بدون بدن بودن از طریق مشاهده درست بدن حاصل می‌شود. راه‌ها شدن از افکار هم از طریق مشاهده درست افکار امکان‌پذیر است. به طور کلی مهمترین اصل در سیر و سلوک معنوی مشاهده کردن درست است. در این سه مرحله ما باید با آگاهی به بدن، ذهن و احساسات توجه کنیم.

به ارتعاشات ذهنی توجه کنیم که چگونه از ضمیر ما جریان پیدا می‌کنند. درست مانند کسی که در کنار رودخانه نشسته است و به جریان آب نگاه می‌کند. همین‌گونه کنار ذهن‌تان بنشینید و مشاهده کنید و یا همانند شخصی که در جنگل نشسته است و از بالای درختان به پرندگان در حال پرواز نگاه می‌کند، شما هم به افکار‌تان نگاه کنید، و یا چون کسی که به باران می‌نگرد و به ابرها توجه می‌کند شما هم ابرهای ذهن‌تان نگاه کنید که در آسمان سرتان در حال حرکتند نگاه کنید.

در سکوت باستید و پرواز پرندگان فکر و جریان رودخانه ذهن را نگاه کنید. در این حالت هیچ کاری نکنید، دخالتی در این جریان‌ها نکنید و اصلاً توفقی بهشان ندهید. آنها را سرکوب نکنید. اگر فکری می‌آید متوقفش نکنید و اگر فکری نیست سعی نکنید فکر جدیدی خلق کنید. تنها یک مشاهده
گر
باقی
بمانید

در این مشاهده ساده خواهید دید که شما و افکار‌تان از هم مجزا هستید. این نکته را تجربه خواهید کرد که آن شخصی که مشاهده‌گر افکار است از خود آن افکار مجزاست و کاملاً با آنها متفاوت است. همین که به این مسئله واقف شویم آرامش عجیبی بر زندگی شما سایه خواهد افکند. چون متوجه خواهید شد که دیگر هیچ ناراحتی و نگرانی ندارید. میتوانید در میان انواع ناراحتی‌ها و اتهاب‌ها باشید ولی این ناراحتی‌ها مال شما نخواهند بود و یا هر نوع مشکلی که وجود داشته باشد دیگر با شما کاری ندارد. می‌توانید بر از افکار باشید ولی کاملاً از آنها متمایزید.

اگر شما آگاه شوید که افکار‌تان نیستید، این افکار ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند و به مرور موجودیت خود را از دست می‌دهند. افکار به این دلیل قدرتمند هستند که ما می‌اندیشیم که آنها به ما تعلق دارند. مثلاً در جر و بحث با دیگران می‌گویید "فکر من این است"، در صورتیکه هیچ فکری متعلق به شما نیست. تمام این افکار با شما متفاوتند و شما از آنها مجزا هستید پس فقط مشاهده‌گر آنها باشید.

برای اینکه این مطلب بیشتر برایتان جا بیفتد یک داستان از بودا نقل می‌کنم. شاهزاده ای بود که شاگرد بودا شده بود. در همان روز اول بودا به او گفت: به شهر برو و در فلان خانه را بزن و برای غذا از آن خانه گدایی کن. شاهزاده هم همین کار را کرد و برگشت. ولی پس از بازگشتن به بودا گفت: مرا ببخشید ولی من دیگر به آن خانه نمی‌روم. بودا از او پرسید چه اتفاقی افتاده است؟ آن مرد جواب داد: من قبل از اینکه به آن خانه برسم همه اش فکر می‌کردم که چه غذایی دوست دارم. وقتی که به در آن خانه رسیدم، خانم صاحبخانه درست همان غذایی را که دوست داشتم آماده کرده بود. من خیلی متعجب شدم ولی این مسئله را به حساب تصادف گذاشتم. بعد که غذا را خوردم به ذهنم رسید که من بعد از غذا معمولاً استراحت می‌کنم و درست در همان لحظه خانم صاحبخانه گفت: ای برادر اگر دوست داری که بعد از غذا استراحت کنی من خوشحال می‌شوم تا در خانه من باشید چون خانه من با وجود شما پاکسازی خواهد شد. با خودم فکر کردم که این هم تصادفی است. وقتی دراز کشیدم درست در زمانی که فکر کردم این تخت خواب و این خانه هیچ کدام مال من نیست و من دارم در یک جای غریبه استراحت می‌کنم، خانم صاحبخانه از پشت سرم گفت: این تخت خواب نه مال من است نه مال شما و این خانه نیز نه مال من است نه مال شما.

اینجا بود که من واقعاً ترسیدم. خیلی سخت بود تا این مطلب را باور کنم که همه چیز اتفاقی باشد. آن موقع بود که از آن خانم پرسیدم: آیا افکار من به شما می‌رسد؟ آیا شما از امواج فکر من آگاه می‌شوید؟

آن خانم توضیح داد که به دلیل مدیتیشن‌های مداوم افکارش متوقف شده و خیلی راحت می‌تواند افکار دیگران را ببیند. در ایل لحظه من واقعاً حیرت کردم و دوان دوان از آنجا دور شدم.

لطفاً مرا ببخشید ولی من دیگر نمی‌توانم فردا به آنجا بروم. بودا پرسید: چرا نمی‌توانی؟

آن مرد جواب داد: خواهش می‌کنم از من سوال نکنید و مرا هم دیگر به آنجا نفرستید.



پاکسازی افکار

ولی بودا دوباره از او سوال کرد و بالأخره با اصرار بودا آن مرد گفت: دیدن آن زن زیبا افکار شهوانی در ذهن من ایجاد کرد و او هم به راحتی می توانست افکار مرا بخواند. حالا من چگونه می توانم دوباره او را ببینم؟ بودا گفت که تو باید دوباره به آنجا بروی این قسمتی از مدیتیشن تو است، فقط به این طریق تو می توانی از افکار آگاه باشی. به اجبار بودا آن مرد مجدداً به آن خانه رفت ولی دیگر آن مرد قبلی نبود. در واقع روز اول که به آنجا رفته بود تمام راه را در خواب بود. زیرا از افکاری که در سرش می گذشت آگاه نبود. روز دوم با آگاهی این راه را می پیمود، یعنی می توانست به افکارش نگاه کند. زیرا از افکارش می ترسید. وقتی که قدم به خانه آن زن گذاشت تمام توجهش را به درونش معطوف کرد. زیرا بودا به او گفته بود فقط به درون خودت نگاه کن و کار خاصی انجام نده و به هر فکری که از سرت می گذرد نگاه کن.

وقتی که شروع به مشاهده خودتان کنید دو جریان انرژی در شما شروع به حرکت می کنند. یکی همان کاری که قصد انجام دانتش را دارید و دیگری فقط انرژی مشاهده گر است. وقتی شاگرد بودا در روز دوم در منزل آن زن مشغول خوردن غذایش بود این دو جریان وجود داشت. یکی مربوط به شخصی بود که مشغول خوردن غذا بود و دیگری مربوط به شخصی بود که در درونش در حال مشاهده کردن بود. در هند و کلاً در تمام جهان می گویند: آن شخص مشاهده گر شما هستید و شخص انجام دهنده شما نیستید. شاگرد بودا هم وقتی مشاهده کرد بسیار متعجب شد. شادان و خندان به نزد بودا برگشت و گفت: بسیار عالی است من یک چیز بزرگ کشف کردم، من دو تجربه مجزا داشتم. یک تجربه مربوط به زمانی بود که من کاملاً به افکار خود آگاه بودم و افکار من متوقف شدند، وقتی با آگاهی به درون خود نگاه می کنم افکار متوقف می شوند. تجربه دوم زمانی است که افکار متوقف می شوند، در آن موقع است که در می یابیم که انجام دهنده و مشاهده کننده متفاوت از هم می باشند. بودا گفت: این کلید اصلی عرفان است و شخصی که این کلید را پیدا کند، همه چیز را پیدا کرده است.

مشاهده گر افکارتان با شید ولی فکر کننده نباشید. به همین دلیل است که ما عرفا را شاهد می نامیم نه متفکر. بودا یک متفکر نیست، ماهاویرا، زرتشت همه آنها شاهد هستند. یک متفکر شخص بیماری است. افرادی که این نکته را نمی دانند فکر می کنند و افرادی که می دانند فکر نمی کنند بلکه تنها مشاهده می کنند. آنها همه چیز را می بینند و برایشان واضح است. راه دیدن مشاهده افکار درونی است. وقتی کهنشسته اید، ایستاده اید، راه می روید... تمام جریانات افکار را که در سرتان می گذرد مشاهده کنید و به واسطه آنها هویت پیدا نکنید. اکثر انسانها گمان می کنند که افکارشان هستند ولی شما اجازه دهید تا افکارتان به تنهایی جریان پیدا کنند و شما هم از افکارتان مجزا باشید.

در درون شما هم باید دو نوع انرژی جریان داشته باشد، ولی وقتی یک شخص معمولی فکر می کند فقط یک جریان انرژی در درونش سیلان پیدا می کند. کسی که مدیتیشن می کند دو جریان انرژی در درونش در حرکت هستند. یکی انرژی افکار و دیگری انرژی مشاهده گر، که این دو جریان به صورت موازی با یکدیگر در حرکت هستند.

یک انسان معمولی فقط یک سری از ارتعاشات معمولی از درونش می گذرد و آن انرژی افکار است. یک انسان به کمال رسیده هم فقط یک سری از ارتعاشات انرژی از درونش می گذرد و آن انرژی مشاهده گر است. شخص عادی انرژی مشاهده کننده اش در خواب است. ما بین این دو نفر شخصی است که مدیتیشن می کند و به طرف کمال پیش می رود. او دو سری از جریانات انرژی را در درونش دارد که یکی افکار و دیگری مشاهده گر است. در فرد کامل افکار وجود ندارند.

ولی چون شما باید مشاهده کردن را از مرحله فکر کردن فرا بگیرید، حتماً باید روی افکارتان مدیتیشن کنید و هم مشاهده گرشان باشید. این را من مشاهده درست و یا به خاطر سپردن درست می گویم. ماهاویرا آنرا "شعور بیدار" نامید. آن وجود درونی که افکارتان را مشاهده می کند شعور بیدار شماس است. افراد متفکر در جهان بسیار زیادند و پیدا کردن آنها کار آسانی است ولی یافتن شخصی که هوش او بیدار شده باشد دشوار است.

پس لطفاً هوشتان را بیدار کنید، راه آن آگاهانه نگاه کردن به افکار است. اگر شما اعمال بدنتان را مشاهده کنید، بدن ناپدید می شود و اگر افکاری را که با سرعت در ذهنتان در حال حرکت هستند نگاه کنید افکار هم ناپدید می شوند و بالأخره اگر احساساتمان را هم از نزدیک

مشاهده کنیم، آنها هم ناپدید می شوند. برای پاکسازی احساسات باید عشق را به جای نفرت و دوستی را به جای دشمنی جایگزین کنیم. در درون هر فردی هم آنکس که عشق می ورزد و هم او که متنفر است بعد دیگری نیز وجود دارد. آن بعد، بعد آگاهی است که نه عشق می ورزد و نه تنفر دارد، تنها یک مشاهده گر است. این بعد گاهی مشاهده گر نفرت است و گاهی هم مشاهده گر عشق که هر دو ممکن است در زمانهای مختلف در درون ما اتفاق بیفتند.

وقتی که از کسی نفرت دارید بالأخره زمانی می رسد که از این نفرت آگاه بشوید، همچنین زمانی که عاشق کسی هستید در درونتان متوجه می شوید که عاشق او هستید. آن چیزی که در درون ما آگاه میشود و ورای عشق و نفرت نشسته است، ضمیر ماست که در پشت بدن، افکار و احساسات ما قرار دارد. برای همین است که در نوشته های روحانی قدیمی اسمش را ((نه این نه آن)) گذاشته اند. جایی که هیچ چیز نباشد مشاهده گر در آنجاست. آن بیننده، آن ضمیر آگاه و یا روح

به خاطر بسیاری که مشاهده گر احساساتتان هم باشید و به زودی به آن چیزی که مشاهده پاک است می رسید. آن بیننده پاک هوش بالای شماست که من به آن خرد می گویم. به آن ضمیر هم می گویند که منتهی علیه هدف یوگا و تمام مذاهب روی زمین است.

پایه های روحانیت، مشاهده درست رفتارهای بدن، مشاهده درست مراحل افکار و جریانهای درونی احساسات است. شخص مشاهده گر از این سه لایه می گذرد و به ساحل دیگر می رسد. رسیدن به ساحل دیگر تقریباً یعنی رسیدن به هدف کسی که درگیر هر کدام از این لایه ها باشد هنوز به این طرف ساحل چسبیده است.