

# فرار از ماتریس:



## هشت گام اساسی تا رسیدن به آرامش درون

نوشته: ادوین هارکنس اسپینا

مترجم: خدیجه روح الامینی

فرار از ماتریس:

۸ قدم بسوی رهایی از استرس و مدیریت خشم برای رسیدن  
به آرامش درونی

توسط ادوین هارکنس اسپینا

\*\*\*\*\*

فرار از ماتریس شامل هشت درس قدرتمند برای از بین بردن

استرس، کنترل خشم، آرام کردن ذهن، افزایش شهود، پس

گرفتن قدرت و "فرار از ماتریس"، برای رسیدن به آرامش

درونی از نویسنده برنده جایزه کتاب "جنگجوی عارف"

می باشد.

## فهرست عناوین

( با کلیک کردن روی هر عنوان به همان صفحه منتقل می شوید )

### مقدمه نویسنده

قدم اول: رها شدن از استرس

قدم دوم: غلبه کردن بر ترس

قدم سوم: از بین بردن خشم

قدم چهارم: جدا شدن از احساسات

قدم پنجم: پس گرفتن قدرت

قدم ششم: گوش دادن به ندای درون

قدم هفتم: خود واقعی خویش بودن

قدم هشتم: فرار کردن از ماتریس

## مقدمه نویسنده

"فرار از ماتریس" یک استعاره برای راه عارف به سوی روشنگری و رهایی از جهل است.

من به عنوان یک سالک بلند مدت، فرصت کافی داشته ام تا مطالعات خوبی در کنار استادان بزرگ عرفان، صاحبان روحهای بزرگ و شفادهندگان انرژی داشته باشم. من در مطالعاتم آموخته ام که هدف نهایی تمام عارفان، صمیمیت و همدلی مستقیم با خداوند و در واقع با آن "حقیقت محض" است.

در واقع باورها و اعمال عرفا شما را قادر میسازد از محدودیت های جهان جدا شوید و همه چیز را در چارچوب گسترده تری ببینید. سپس هنگامی که توانستید از باورهای محدود کننده و افکار نادرستی که جهان ما را تحت نفوذ در آورده جدا شوید، خواهید توانست این دنیا را در پرتو تازه ای ببینید و "از ماتریس فرار کنید."

۸ درس موجود در "فرار از ماتریس" چکیده ی بسیاری از آموزه ها و تمرین هایی است که من شخصا به زندگی و آگاهی خودم وارد کرده ام. درک آنها ساده است و نیازی به آموزش قبلی و یا پایبندی به عقیده خاصی ندارد.

برای بهره بردن از این اصول نیازی نیست که عارف باشید - بلکه فقط کافی است برای بهبود زندگی خود این اصول را به کار ببندید.

## قدم اول : رها شدن از استرس

استرس واکنش ما به محرکی بیرونی است که ذهن، بدن یا روح مان را از تعادل خارج کرده است. تطبیق با محرک های جدید به این صورت است که شما توانایی های خود را افزایش داده و مهارت های جدید می آموزید. اما اگر این محرک بیش از حد بزرگ باشد و یا آنچنان به سرعت از راه برسد که شما نتوانید خود را با آن وفق دهید، استرس بوجود آمده می تواند به مشکلات جسمی، عاطفی یا روانی منجر شود.

استرس می تواند توسط عوامل بسیاری بوجود آید، از جمله: سوءاستفاده جسمی، احساسی یا روانی؛ تغییراتی در زندگی و رویدادهایی مانند شغل جدید، جابجایی، بارداری و یا طلاق؛ ضرب الاجل کاری یا درسی، مشاغل دارای استرس بالا و موقعیت های اجتماعی ناخوشایند.

قرار گرفتن در معرض استرس طی مراحل طی روی ما تاثیر می گذارد:

در مرحله اول، زمانی که ما استرس را تجربه می کنیم، بدن ما به طور خودکار با پاسخ مشخص "مبارزه یا گریز" واکنش نشان می دهد، که به عنوان ترشح آدرنالین شناخته شده است. در شرایط تهدید این واکنش بدن بسیار مفید است، چون آدرنالین سبب می شود بدن ما با افزایش ضربان قلب، فشار خون و سرعت تنفس، بهتر آماده نبرد و یا فرار باشد و هنگامی که آن محرک بیرونی از بین برود، اغلب با یک خواب خوب شبانه، ما نیز به حالت عادی باز میگردیم.

قرار گرفتن بدون وقفه در معرض استرس، منجر به مرحله دوم میشود. در جامعه مدرن امروزی، استرس روزمره حاصل از ترافیک، محل کار، و یا حتی همین زندگی ساده، باعث بروز این واکنش می شود و در نتیجه به استرس دایم در ما می انجامد. ما از ذخایرمان، و به خصوص از غدد آدرنال، تهی می شویم و توانایی ما برای مقابله با استرس کاهش می یابد. حتی توانایی ما برای خواب راحت نیز می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد.

مرحله نهایی ناشی از تجمع استرس در طول زمان است و منجر به خستگی می‌گردد. چون به علت استرس زیاد از حد قادر به بازگشت بدن، ذهن و روح مان به حالت عادی تعادل نیستیم، از ضعف جسمی، عاطفی و روانی رنج می‌بریم. علائم هشدار دهنده عبارتند از: افزایش وزن و یا از دست دادن آن، زخم معده، سوء هاضمه، بی‌خوابی، افسردگی، اضطراب، ترس، خشم، ناتوانی در تمرکز، دمدمی مزاج بودن، و دیگر مشکلات. حتی می‌توان گفت که همه بیماری‌ها در نتیجه استرس بوجود می‌آیند.

گذشته از گام‌های عملی مراقبت از خودتان از طریق خوردن و نوشیدن معقول، ورزش منظم، مصرف نکردن داروهای مخدر (اعم از قانونی یا غیر قانونی)، کم کردن سرعت و کاهش فعالیت‌های استرس‌زا، یک راه حل اساسی‌تر برای مقابله با استرس وجود دارد.

از منظر عارف، و به طور روز افزون، از نظر فیزیکی‌دانان پیشگام امروزی، همه چیز این دنیا انرژی است. شما بوسیله میزان ارتعاش یک جسم آن را از جسم دیگر تشخیص می‌دهید. ارتعاش یک ماده فیزیکی در فرکانسی پایین‌تر از احساسات می‌باشد، که آن نیز به نوبه خود ارتعاشی کمتر از افکار دارد. انسان بعنوان موجودی با شکوهی روحانی دارای چندین پیکره با ارتعاشات رو به افزایش است: پیکره فیزیکی، پیکره حسی، پیکره روانی، و پیکره روحانی.

در داخل هر گروه انرژی، ارتعاشاتی با فرکانسهای بالاتر و پایین‌تر وجود دارد. در حالی که استرس می‌تواند بصورت فیزیکی آشکار شود، انرژی اساسی که باعث ایجاد استرس می‌شود فیزیکی نیست. این انرژیهای متراکم، کم‌لرزش، و غیر فیزیکی می‌تواند به اضطراب، ترس و یا خشم بینجامد. در صورتی که این انرژیهای در زیر قرار گرفته را آزاد نکنید در سلامت و در نهایت زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌شود.

چه اینکه قادر به کاهش فعالیت‌های استرس‌زا باشید و چه نباشید، اساسی‌ترین گام شما برای از بین بردن استرس تماس منظم و مستقیم با خود درونی‌تان است. گفتگوی صمیمانه با خود بصورت روزانه فرصتی برای رهایی از استرس است.

خواب نیز سودمند است، اما زمانی که تجمع استرس سریع تر از آن باشد که بتواند منتشر شود، تنها خواب کافی نیست. حتی بدتر، استرس مزمن منفی می تواند الگوهای خواب شما را تحت تاثیر قرار دهد و آنها را در مبارزه با استرس بی اثر کند. ارتباط با خود درونی خط مشی ایده آلی برای شما می باشد که به بهترین وجه از طریق مدیتیشن به دست می آید. تماس منظم با خود درونی نه تنها به از بین بردن استرس انباشته شده کمک میکند، بلکه شما را برای استرسهای آینده قبل از آن که بروز کنند آماده میکند.

در درس بعدی ، درباره ناتوان کننده ترین احساسی که انسان باید بر آن فائق آید بحث میکنیم : احساس ترس.

## قدم دوم: غلبه کردن بر ترس

احتمالا ناتوان کننده ترین احساسی که انسان باید با آن مقابله کند ترس است. ترس شما را دچار سردرگمی میکند. ترس انسان را فلج می کند. ترس شما را از درست فکر کردن و دسترسی به موهبت های معنوی و خود واقعی تان باز میدارد.

ترس از انتظار کشیدن برای دردی در زمان آینده نشات می گیرد.. گفته می شود که ۹۰ درصد از انسانها برای دوری کردن از درد انگیزه دارند، در حالی که تنها ۱۰ درصد به دنبال لذت هستند. جای تعجب نیست که ما از ترس رنج می بریم. از همان سال های اولیه به ما آموزش داده شده است بترسیم. توی خیابان بازی نکن - ترس از زیر ماشین رفتن. با غریبه ها حرف نزن - ترس از ربوده شدن. با مامان بی ادبی نکن وگرنه دوستت نخواهد داشت - ترس از رها شدن.

همانطور که بزرگتر می شویم، ترسهای جدیدی یاد می گیریم: ترس از دوست داشته نشدن. ترس از طرد شدن. ترس از نداشتن به اندازه کافی. ترس از بی ارزش یا ناکافی بودن. ترس از اشتباه کردن. ترس از محدود شدن. ترس از اخراج شدن. ترس از کشته شدن به دست تروریست های مسلح به سلاح هسته ای!

هر روز، ما با پیامهای مبتنی بر ترس جدیدی از طریق تبلیغات، سیاستمداران و رسانه ها بمباران می شویم. درک دلیل آن آسان است: کنترل کردن مردم ترسان آسان تر است.

ترس یکی از ابتدایی ترین احساسات بشریت است، و باعث تحریک ترشح آدرنالین مرتبط با پاسخ "مبارزه یا گریز" در هنگام خطر میشود. در شرایط تهدید کننده حیات، این خیلی مفید است، چون ما را بهتر برای انجام نبرد و یا فرار آماده میکند. اما در شرایط غیر کشنده، ترس بر قضاوت شما سایه می افکند و شما را تشویق به عکس العمل میکند - به جای فکر کردن در مورد سایر گزینه ها - بنابراین شما پاسخ مطلوبی به مشکل خود نمی دهید.



حتی بدتر اینکه، وابستگی به ترس از توانایی شما برای ارتباط با خود درونی تان جلوگیری می کند. برای ارتباط برقرار کردن با استاد درونی خود نیاز دارید که متعادل باشید و نیمکره های مغز با هم همگام باشد. ترس باعث میشود که مغز به طور خودکار به سمت غالب خود بازگشت کند - سمت منطقی یا احساسی - و با اینکار ورودی نامتعادلی برای حل مشکل شما حاصل میشود.

ترس یک احساس کم لرزش متراکم است. با چسبیدن به این احساس منفی تخلیه کننده انرژی شما بطور قطع قادر به فراتر رفتن در مراحل بالاتری از خودآگاهی که دارای مشخصه ارتعاش بالاتر هستند مانند عشق، شادی، صلح و خوشبختی نخواهید بود. شما می توانید با سفر را برای جهان بالاتر ببندید، بنابراین از بین بردن ترس امری حیاتی است.

همه مردم، حتی جنگجوها، دارای درجاتی از ترس هستند. چیزی که یک جنگجو را از یک روح ترسو متمایز میکند عدم توانایی او در زمینه تشخیص خطر نیست. چیزی که بعضی انسانها را جنگجو میکند اراده آنها برای دست به عمل زدن در هنگام مواجهه با ترس است. با تجربه های مکرر، یک جنگجو متوجه میشود که ترس با عمل آگاهانه از بین میرود.

اقدام کردن مزیت دیگری هم دارد. باعث میشود که شما روی زمان حال، تمرکز کنید. با این تعریف، ترس پیش بینی درد آینده است، این است که، آینده - و نه در حال حاضر. عمل کردن شما را در حال حاضر نگه می دارد، که چگونه شما به مراحل بالاتری از آگاهی دست می یابید - جایی که در آن زمان نرم و قابل انعطاف است و ترس وجود ندارد.

به یاد می آورم که به عنوان یک جوان ۱۷ ساله که تازه گواهینامه گرفته در حال رانندگی با اتومبیل پدرم در یک بزرگراه خلوت بودم که توسط یک راننده دیوانه تهدید شدم. این ماجرا به سرعت اتفاق افتاد جوری که فرصتی برای ترسیدن نداشتم. انگار همه چیز با حرکت آهسته حرکت می کرد، و به من فرصت می داد که موقعیت را خوب بررسی کنم. ماشین من بزرگتر بود، با

قدرت اسب بخار بیشتر و، اگر لازم میشد، من می توانستم او را از جاده خارج کنم. من سرعتم را بیشتر کردم و به راحتی او را پشت سر گذاشتم. چند سال بعد متوجه شدم که با عمل در حال حاضر، زمان کش می امد تا به من کمک کند.

به زندگی خود نگاه کنید و ببینید کجا گیر کرده اید. به احتمال زیاد علت آن ترس است، به هر شکل و قالبی .

از خود بپرسید: بدترین چیزی که می تواند برای شما اتفاق بیفتد اگر شما وارد عمل شده و با ترس خود روبرو شوید چیست؟ آیا احمق به نظر خواهید رسید؟ آیا تصویر شما از خودتان آسیب می بیند؟ آیا طرد می شوید؟

با درک اینکه همه این ترس ها مبتنی بر نفس است. خود واقعی تان تحت تاثیر هیچ یک از این عواقب قرار نخواهد گرفت.

انتخاب آگاهانه روش "عمل کردن" علاوه بر ذوب کردن ترس و قرار دادن شما در زمان حال، تمرکز را از شما و نفستان بر می دارد و بر روی کاری که در دست انجام است قرار می دهد.

پس چه باید کرد؟

به سادگی با برداشتن گام های کوچک شروع کنید. اگر شما دچار یک اختلال اضطراب اجتماعی هستید، مسلما برای شروع غلبه بر ترس خود برای سخنرانی در سازمان ملل متحد ثبت نام نمی کنید . بلکه با شرکت در جلسه ای که افرادی با علایق مشابه خودتان حضور دارند شروع می کنید .حتی لازم نیست که صحبت کنید فقط آنجا حضور داشته باشید.اگر خود را در کاری که دوست دارید غرق کنید در حین اینکه کار انجام می دهید و یا با دیگران تعامل دارید خودتان را فراموش می کنید، به شما خوش می گذرد و در زمان حال به سر می برید.

همچنین به یاد داشته باشید، که به دلیل اقدام نکردن مشکل شما تشدید می شود. برای محافظت از خودخواهی تان، ممکن است توجیهاتی بیاورید که چرا کاری انجام نمی دهید. شما ممکن است خودتان را متقاعد کنید که این کارتان محتاطانه، هوشمندانه، بی اهمیت، بی تاثیر، و غیره است. به زودی، شما خودتان را متقاعد می کنید که کار درست را انجام داده اید. این باعث می شود عمل کردن در آینده سخت تر باشد. می دانیم که آن نفس شماست که مشغول توجیه انفعال تان است، نه خود واقعی تان. این یک عادت بد خود تقویت شده در شما است که در حال توسعه می باشد.

شما می توانید این عادت را با آوردن آگاهی هشیار به سطح مشکل و سپس اقدام در جهت حل آن در نطفه خفه کنید.

افرادی که در توافق با خود واقعی شان عمل می کنند با ترس محدود نمی شوند. آنها با خودخواهی خود جلو نمی روند و در نتیجه برای انجام آنچه دوست دارند کاملاً آزاد هستند. این افراد دارای جذابیت و گیرایی خاصی هستند. آنها بر اساس خود درونی شان عمل می کنند. آنها نگران اینکه دیگران آنها را چگونه می بینند نیستند. آنها هرگز توسط دیگران کنترل نمی شوند. آنها خودشان هستند، آزاد برای دوست داشتن و دوست داشته شدن.

انتخاب با دوست: عشق یا ترس. وضوح یا سردرگمی. آگاهی برتر یا رکود.

با در نظر گرفتن عمل آگاهانه و بودن بصورت خود واقعی تان ترس را برای همیشه از بین ببرید.

## قدم سوم: از بین بردن خشم

بعد از ترس، احتمالاً خشم ناتوان کننده ترین احساسی است که انسان با آن روبروست. بر عکس ترس، خشم احساس پیچیده ای است. و بر عکس ترس که شما را فلج می کند، خشم شما را برای عمل تحریک می کند، هر چند لزوماً به نفع شما کار نمی کند. عکس العمل نشان دادن به هنگام حوادثی که خشم ما را تحریک می کنند کارها را بدتر می کند.

اگر بررسی کنید که چرا شما یا هر شخص دیگری خشمگین شده است می بینید که تقریباً همیشه به این خاطر است که انتظارات ما با واقعیت ها مطابقت پیدا نکرده است.

بگذارید از یک مثال ساده استفاده کنیم: شما در مغازه باسکین رابینز بستنی کره گردویی سفارش می دهید ولی آنها می گویند که آن را ندارند. شما عصبانی می شوید. چرا؟ چون انتظار دارید مغازه بستنی فروشی که ۳۱ طعم مختلف دارد بستنی مورد علاقه شما را هم داشته باشد اما واقعیت این بود که آنها آن را نداشتند!

این بار شما در یک کافی شاپ بستنی سفارش می دهید و آنها می گویند که ندارند. شما زیاد عصبانی نمی شوید. چرا؟ شما باز هم نتوانستید بستنی بگیرید اما چون معمولاً کافی شاپ ها بستنی نمی فروشند شما انتظار نداشتید که آن را داشته باشند.

به دست نیاوردن چیزی که می خواهیم به خودی خود ما را عصبانی نمی کند بلکه تنها زمانی که انتظارات ما برآورده نشود ما عصبانی می شویم.

انتظار خصوصیتی مربوط به ذهن ماست. ما انتظاراتمان را بر اساس تجارب گذشته و تفسیری که از آنها در ذهنمان داریم ساخته ایم. سپس این انتظارات را به آینده تعمیم می دهیم.

نتیجه می‌گیریم خشم نیز خصوصیتی مربوط به ذهن است. پس درمانهای خانگی از قبیل دوییدن، پریدن یا مشیت زدن به یک کیسه یا بالش تاثیری نخواهد داشت. انجام این کارها ممکن است شما را خسته کند ولی تاثیری روی خشمتان نخواهد داشت. همچنین داد زدن سر دیگران در زمانی که عصبانی هستید تاثیر معکوس دارد. (لازم به یاد آوری نیست که داد زدن این احتمال که اگر آنها داد زدن شما را دوست نداشته باشند ممکن است شما را کتک بزنند بیشتر می‌کند)

تکنیک روان‌شناسی "آن را بیرون بریز" نیز در بیشتر مواقع بی‌حاصل است. این به این خاطر است که به عنوان یک مشخصه ذهنی شما نمی‌توانید از انرژی فیزیکی که فرکانس پایین تری دارد برای فرونشاندن خشم استفاده کنید. همانطور که اینیشتن گفته: "هیچ مسئله‌ای را نمی‌توان در همان سطح از آگاهی که آن را بوجود آورده حل کرد."

این بدین معنی است که نمی‌توان یک مشکل ذهنی را به وسیله جسم و یا حتی خود ذهن حل کرد.

شما باید سطح بالاتری از آگاهی را فرا بخوانید.

شما نیاز به روشی معنوی دارید.

چه باید کرد؟

به سرعت واقعیت آن موقعیت را بپذیرید و کاملاً در زمان حال قرار بگیرید.

تنها زمانی که در لحظه باشید می‌توانید آگاهانه تصمیم بگیرید که آیا بهترین کار این است که کاری انجام بدهید و یا اینکه تنها به پذیرش واقعیت اکتفا کنید. در برابر واقعیت مقاومت نکنید. تنها گزینه‌های درستی که روبروی شماست، عمل کردن یا پذیرش واقعیت است.

غر زدن قابل قبول نیست، چرا که خشم شما را همیشگی می کند. باعث می شود احساس قربانی بودن بکنید و همانطور که قانون جذب می گوید بیشتر و بیشتر از همان چیزی که درباره اش غر می زنید دریافت خواهید کرد.

سرکوب خشم نیز قابل قبول نیست، چون خشم همچنان با شماست و تنها آن را در درونتان دفن کرده اید. پس همچنان خشم بیشتری جذب خواهید کرد و به احتمال زیاد زمانی که اصلا انتظارش را ندارید دوباره بروز می کند.

پس یا اقدامی بکنید و یا واقعیت را بپذیرید.

عصبانیت هیچ سودی برای شما ندارد جز اینکه به شما می گوید که دارید نا آگاهانه کاری می کنید و در واقع دارید بر اساس عادت یا تجربه ای از گذشته عکس العمل نشان می دهید. عصبانی شدن عادت است که همه ما تجربه کرده ایم. اگر جلوی خودتان را بگیرید یک قدم بسوی آگاهی بیشتر برداشته اید.

حالا مثال بارزتری می زنیم: فرض کنیم شما در جلسه بررسی عملکرد سالانه حضور دارید. شما در این یک سال برای شرکت خیلی زحمت کشیده اید و انتظار دارید حقوق شما افزایش پیدا کند. شما همه دستاوردهایتان را برای ریاستان توضیح می دهید و به ارزشی که به شرکت افزوده اید اشاره میکنید و سپس درخواست اضافه حقوق را مطرح می کنید. اما ریاستان می گوید: نه!

خب حالا باید چکار کنید؟

یادتان باشد که دو گزینه جلوی روی شماست: پذیرش یا اقدام. خشم در این معادله جایی ندارد. شما پیش از این کاری کرده اید که شانس گرفتن ترفیع را داشته باشید. اقدام بعدی احتمالا این نیست که چیزی را تغییر بدهید. با معلوم شدن این موضوع باید این موقعیت را کاملا و جمعا بپذیرید بدون قضاوت یا خشم.

فرض کنید همه چیز دقیقا همان طور است که باید باشد. از اول قرار نبوده که شما ترفیع بگیرید. همه چیز دست به دست هم داده تا شما دقیقا به آن

چیزی برسید که خودتان و خود برترتان درخواست کرده بودید. این می تواند انگیزه ای باشد که باعث شود در سمت و سوی دیگری اقدام بهتری انجام دهید. شما در این باره اندیشه می کنید و کشف می کنید که آن چیست. سپس می توانید انتخاب کنید که اقدام آگاهانه ای را برای خلق واقعیت مورد نظری که با خواسته شما تطابق دارد انجام دهید.

اقدام شما ممکن است شامل به روز رسانی رزومه کاریتان و ارتباط برقرار کردن با مخاطبان حرفه تان به منظور یافتن شغل جدید باشد. و یا شاید شامل کار کردن بر روی طرح هایی برای شروع کسب و کار خودتان! در هر دو صورت اقدام آگاهانه انجام دادن، شما را به تعالی نزدیک می کند. زمانی که بدانید که این موقعیت موقتی است و دارید برای خلق موقعیتی که دوست دارید تلاش می کنید از میزان تحملتان در برابر سوء استفاده ها شگفت زده خواهید شد. حتی لازم نیست که با کس دیگری در این باره صحبت کنید. همه چیزی که لازم است بدانید این است که دارید اقدام واضحی انجام می دهید. با این کار روحیه تان بالا می رود.

اصل اساسی در اینجا این است که اینجا ذهن شما درگیر نیست. از آنجا که انتظارات مخلوق ذهن هستند پس به آنها نیازی ندارید. خود واقعی تان چیزی فراتر از ذهن است.

در یک دوره بلند مدت تر از اقدام، شما می خواهید که از شر افکار و احساساتی که در پیکره های انرژی شما ساکن شده اند و انتظارات شما را شکل می دهند خلاص شوید و آنها را حذف کنید. در بیشتر موارد این افکار، احساسات و باورها حتی مال خودتان نیستند بلکه ذره ذره توسط والدین، معلمان، رهبران دینی، همسالان، همکاران، کارفرمایان، رسانه ها و غیره به شما تزریق شده اند. شما آنها را پذیرفته اید و امروز آنها دارند تجربه شما از واقعیت را شکل می دهند.

وقتی شما درک کنید که چه اتفاقی دارد می افتد راحت تر آنها را رها می کنید. یکی از بهترین روشها برای انجام اینکار مراقبه است. مراقبه در حالی که کاملا حاضر و با عزمی راسخ مبنی بر پاک کردن آنها از وجودتان می باشید. در این باره در قسمت بعدی بیشتر صحبت می کنیم.

## قدم چهارم: جدا شدن از احساسات

همانطور که در درس قبل توضیح دادیم خشم وقتی بروز می کند که انتظارات ما با واقعیت یکی نیست. گفتن اینکه "من عصبانی هستم" یکی از تضعیف کننده ترین عباراتی است که می توان بیان کرد. گفتن چنین عبارتی نه تنها واقعیت آن وضعیت را تکذیب می کند بلکه استفاده از کلمه "هستم" به طرز خطرناکی یک احساس را با خود وجودی شما برابر می کند و بطور یقین به رنج کشیدن شما می انجامد.

نفس شما مسئول به اشتباه انداختن شما در یکی دانستن خودتان با جسم، یا احساسات و یا افکارتان است. درست است که شما بدنی دارید، احساس دارید و افکاری در ذهن شما وجود دارد اما هیچ یک از اینها خود واقعی شما نیست. شما یک موجود دارای شکوهی الهی هستید. یکی دانستن خودتان با هر چیز دیگری غیر از این طبیعت معنوی در نهایت به رنج کشیدن شما می انجامد.

اکهارت تول در آخرین کتاب خود بنام "زمین تازه"، تعریف "بدن درد" را اینطور بیان می کند: "میدان انرژی مربوط به یک احساس قدیمی اما بسیار نزدیک به حیات که تقریباً درون هر انسانی وجود دارد" که هم شامل عناصر فردی است و هم عناصر جمعی. به عبارت دیگر این پیکره احساسی شماست که شامل تمام احساسات و عواطف انباشته شده ای است که به آنها وابسته هستید. برای همه ماهایی که هنوز به خودشناسی نرسیده ایم این پیکره احساسی یک "رنج جسمی" خواهد بود که با محرکهای مختلفی فعال می شود.

یکی دانستن خودتان با این پیکره رنج باعث می شود نتوانید خود واقعی تان را ببینید. در بعضی موارد زمانی که این بدن درد فعال می شود می تواند یک شبه شخصیت شما را تغییر بدهد زیرا خودتان به فراموشی سپرده شده و تبدیل به آن درد می شوید. قانون جذب می گوید که این یک چرخه خود تقویت کننده است: درد باز هم درد جذب می کند و وقتی ذهن خود آگاه هم در این کار مشارکت کند بدن شما سریعتر رشد می کند.



اگر از تجربه بدی در گذشته رنج می برید هر زمان که تجربه مشابهی بروز کند بدن درد شما بطور خودکار آن خاطره قبلی را به یاد می آورد. بدن این یاد آوری را با ترشح مواد شیمیایی مشابهی که در زمان آن احساس قبلی تولید شده بود انجام می دهد، درست مانند زمانی که با به ارتعاش در آمدن یکی از شاخه های دیپازون شاخه دیگر هم شروع به ارتعاش می کند.

بدتر از همه اینکه شما به این مواد شیمیایی عادت می کنید حتی زمانی که برای شما خوب نبوده و به بدن درد شما نیرو ببخشند.

هدف شما این است که یکی دانستن خود با بدن دردتان را بشکنید و با خود واقعی تان یکی شوید. برای دستیابی به این هدف دو تمرین اساسی را باید انجام دهید.

#### حضور

نخست اینکه آگاهی در زمان حال را به موقعیت خود بیاورید. اینکار با بکار بستن این رهنمود عارف که می گوید "خودت را بشناس" ممکن می شود. وقتی بدانید رها شده اید نه اینکه به سادگی عکس العمل نشان می دهید می توانید جدا بمانید و احساساتتان را از خود واقعی جدا کنید.

تول معتقد است که در نهایت شما به قدری از تحریک شدن توسط بدن درد خود و دیگران خسته و منزجر می شوید که با درماندگی به دنبال جدا شدن از آنها می گردید. این کار ممکن است در یک آن انجام شود چون تمام چیزی که نیاز است این است که آگاهی حال حاضر به موقعیت شما بتابد.

این اتفاق برای خود او افتاده است و توضیحی است برای الهاماتی که دیگران دستخوش آن می شوند زمانی که از درد و رنجی طاقت فرسا جدا می شوند و بطور همزمان حضور را به دست می آورند. جنبه منفی تکیه کردن بر روی این رنج طاقت فرسا این است که مدتی طول می کشد تا شما را دلزده کند و گسیختن از آن همیشه نتایج مثبتی ندارد.

## تصفیه

راهکار دوم تصفیه است یعنی حذف کردن انرژی های منفی که در پیکره احساسی شما انباشته شده است. انجام این کار نیز مستلزم حضور در زمان حال است اما می توان آن را بطور چشمگیری با یک منبع خارجی از انرژی دارای ارتعاش بالا تسهیل کرد.

علم فیزیک می گوید که انرژی فرکانس بالاتر از انرژی فرکانس پایین تر قویتر است. زمانی که انرژی فرکانس بالاتری را به شکل فرکانس پایین تر آن القا کنید انرژی پایین تر باید انجا را ترک کند یا تغییر شکل بدهد.

پس با حذف این چگالی پایین تر یعنی همان حذف انرژی های منفی شما دیگر با بدن درد دیگران تحریک نخواهید شد. تحمل شما بصورت نمایی رشد میکند چون دیگر بصورت ناخودآگاه با دردهای احساسی دیگران به ارتعاش در نمی آید.

و البته بدون تغییر افکارتان و یا حداقل آگاه شدن از افکاری که عواطف دردناک را در ما رسوب می دهند، پاک کردن بدن درد تنها یک راه حل موقت خواهد بود. اما وقتی پیکره احساسی تان را پاک کنید احتمال اینکه با آن یکی شوید بسیار کم خواهد بود و احساسات ناسالم به جای اینکه قانون باشند بصورت استثنا در می آیند. شما با خود واقعی تان یکی می شوید نه با احساساتتان .

وقتی پیکره احساسی شما پاکسازی شد، قانون جذب به نفع شما کار خواهد کرد. افرادی که تا پیش از این به دردهای احساسی موجود در پیکره انرژی شما جذب می شدند دیگر جذب نخواهند شد. " تصفیه "، سمهایی را که آدمهای سمی را به شما جذب می کرد از بین می برد. و زمانی که این درد و رنج با عشق و انرژی های فرکانس بالا جایگزین شود شما افرادی روحانی را که دارای ذهنی برتر هستند جذب می کنید و در واقع خشم و یا افراد ترس آور را به عقب می رانید.

همانطور که مسیح فرموده : "هر کسی چیزی نزد اوست از آن چیز باید بیشتر به او داده شود و هر کس که ندارد باید از او گرفته شود حتی همان چیزهایی که خودش دارد". این در واقع همان قانون جذب است که به این صورت در کتاب مقدس آمده است. این شما را به تصمیم می‌گیرد چه چیزی را جذب کنید. ایجاد حضور و انجام تصفیه شما را به یکی شدن با خود واقعی‌تان رهنمون می‌شود درحالی‌که افکار ناآگاه به درد و رنج می‌انجامد.

## قدم پنجم: پس گرفتن قدرت

اخیرا من مشغول تماشای قسمتهایی از سریال "کونگ فو" که یکی از شوهای دهه هفتاد میلادی است بودم. داستان درباره مردی نیمه آمریکایی نیمه چینی است که راهب معبد شائولین بوده و در دوران بعد از جنگ داخلی ، غرب آمریکا را در جستجوی برادر گمشده اش در می نوردد.

او استاد هنرهای رزمی است ولی تنها هنگامی به استفاده از مهارتهای جنگی اش متوسل می شود که جان کسی در خطر باشد. در واقع هنر کونگ فو غربی ها را با اصول پایه تفکرات شرقی آشنا کرد. مانند هنرهای زیبا و حکمت حقیقی، بسیاری از آموزه هایی که در این شو مطرح می شوند دارای ماهیت بی زمان و بی مکانی هستند.

یکی از قسمت های مورد علاقه من، درباره جادوگری است که با تهدید و ارباب بر مردم شهری کوچک حکومت می کند. مردم آنقدر از این مرد می ترسند که حاضر شده اند با میل خودشان از قدرتهای خود دست بکشند و هرکاری او امر می کند انجام بدهند تا او را راضی نگه دارند. اما بالاخره به جایی می رسد که مردم شهر از این کارشان دست می کشند تا اجازه ندهند نوزادی که توسط مرد شریک مورد نفرین قرار گرفته بمیرد.

زمانی که راهب به آن شهر می رسد با استفاده از داروهای گیاهی نوزاد را درمان می کند. بعد از آن، جادوگر یکی از بزرگان شهر را نفرین می کند و او را ظرف ۲۴ ساعت آینده به مرگ محکوم می کند. مرد سعی می کند مانند قبل از قدرتهایش دست بکشد ولی این بار از راهب درخواست کمک می کند. اما راهب به او می گوید: چرا حرف او را باور می کنی؟

شگفتی که در چهره آن مرد دیده می شود دقیقا مشابه همان حالتی است که من در صورت افراد می بینم وقتی آنها دارند درباره خبری که در تلویزیون دیده اند صحبت می کنند و من همین سوال را از آنها می پرسم. تعداد افرادی که با میل و اراده خودشان افکار و فرامین دیگران را بدون سوال کردن می پذیرند بسیار عجیب ولی قابل درک است زیرا ما در جامعه ای زندگی می

کنیم که از همان بدو تولد به ما آموخته اند که وکالت افکارمان را به دیگران داده و قدرتهای خودمان را به دست کارشناسان بیرونی بسپاریم.

وقتی فنجان قهوه داغ را روی خودتان می ریزید به شما توصیه می شود که وکیلی استخدام کنید که ثابت کند به شما درباره داغ بودن قهوه هشدار لازم داده نشده بود. وقتی یک مناظره سیاسی را تماشا می کنید کارشناسانی بعد از مناظره می آیند تا برای شما توضیح دهند که چه شنیده اید و آنچه شنیده اید به چه معناست. انگار که شما خود قادر نیستید که برای خود عقیده ای داشته باشید. به شما آموخته اند که کورکورانه به پزشکان اجازه بدهید داروها را به بدن شما سرازیر کنند و عقل و دانشی که در درون خودتان است نادیده بگیرند.

با اینکه خواستار توصیه دیگران شدن، گاهی مفید است اما کورکورانه پذیرفتن نظر دیگران بدون بصیرت، هتک حرمتی است به مسئولیت شما در قبال خودتان به عنوان یک موجود دارای شکوهی روحانی که بر روی زمین زندگی می کند.

در قسمتی از سریال "کونگ فو" که بازگشت به آموزش های اولیه مرد راهب در معبد شائولین است، همین حقیقت ساده را منعکس می کند. استاد او که مرد نابینایی است توضیح می دهد که ذهن بدون قوه تشخیص مانند ریشه درخت عمل می کند یعنی هرچیزی را که سر راهش قرار بگیرد جذب میکند حتی چیزهای سمی که به مرگ او می انجامد.

راهب قصه ما انتخاب کرده که چیزهای سمی را قبول نکند در نتیجه وقتی جادوگر او را نفرین می کند هیچ اتفاقی نمی افتد تنها به این دلیل ساده که مرد راهب " او را باور ندارد ". با این اتفاق تسلط جادوگر بر شهر فوراً از بین می رود.

امروزه نیز همینطور است. نیازی نیست که کورکورانه آنچه سرنوشت برای شما مقدر کرده یا اطرافیانی از قبیل والدین، افراد خانواده، معلم، رهبران سیاسی، رسانه ها، دوستان یا همکارانتان به شما دیکته می کنند را بپذیرید.

شما نه تنها حق دارید بلکه موظفید برای سرنوشت خودتان تصمیم گیری کنید . خب نظرتان چیست؟

برای انجام این کار نخست لازم است که از افکارتان آگاه شوید. ممکن است بخوبی کشف کنید که اکثر افکاری که هر روز به آنها می اندیشید حتی متعلق به شما نیستند. بعد از آن ممکن است به این کشف برسید که بسیاری از این افکار شما را تضعیف کرده اند، یا اینکه از قبل برای ایجاد ترس تعیین شده اند و یا اینکه به طریق دیگری رفتار شما را هدایت می کنند.

شما برای این به زمین نیامده اید که " در امنیت بازی کنید" و یا اینکه مانند یک ربات، تنها " از دستورات پیروی کنید و امیدوار باشید که مطابق دستور عمل کرده اید". شما به شکل تمثالی از خداوند خلق شده اید. این یعنی اینکه شما برای خلق کردن آفریده شده اید. ماموریت شما در زندگی این است که با خود درونی تان ارتباط برقرار کرده و حکمت را از درونتان جاری کنید، نه اینکه کورکورانه نقطه نظرات و تعالیم برخی افراد کارشناس، معلم و یا برنامه های اجتماعی را بعنوان تنظیمات پیش فرض خود بپذیرید.

متوجه این نکته باشید که بعنوان یک آفریننده، هر فکری که از ذهن شما می گذرد دنیایتان را خلق می کند. آیا این دنیایی که می سازید یک زندان خواهد بود و یا بهشت برین شما؟ آیا ترجیح نمی دهید که معمار یک بهشت آسمانی باشید که لایق قدرت آفرینندگی شما باشد؟

برای آفریدن چنین بهشتی بر روی زمین لازم است که شما دایما با طبیعت الهی خود، به هر اسمی که آن را می نامید: استاد درون، خود برتر، نور درونی، یا غیره ارتباط داشته باشید. وقتی هر روز با خود درونتان ارتباط برقرار کنید شروع به تقبل کردن و عمیق کردن آن ذات الهی شکوهمند خود می کنید.

برای شما بر روی زمین ماموریتی مهم تر از این وجود ندارد که با خود درونی تان برای راهنمایی گرفتن و ابراز نور درونی ارتباط داشته باشید. همانطور که سنت های معنوی متعدد اظهار می کنند: " بالاترین و بهترین منبع حکمت از درون سرچشمه می گیرد". آموختن درخواست کردن از این منبع درونی و

سپس گوش فرا دادن و پذیرفتن راهنمایی هایش برای رشد و پرورش یافتن معنوی انسان ها ضروری است.

وقتی با خود درونی تان ارتباط برقرار کردید سپس می توانید از ذهنتان برای تفسیر "صدای" استاد درونتان استفاده کنید و اقداماتی را که الهام گرفته اید برای خلق یا ابراز خودتان انجام دهید- چه در حال نوشتن باشید یا نقاشی کردن، آواز خواندن، کار کردن، بازی کردن و یا حتی فکر کردن.

ولی از قبل این اخطار را به شما می دهم که هستند کسانی که به شما خواهند گفت تکیه کردن بر ذهن خودتان کار خطرناکی است و اینکار بسیار خودخواهانه است. برخی مکاتب فکری در واقع درباره اندیشه های انسان خیلی بحث می کنند و برای به تعادل رساندن این گرایش خود مجبورند روی احساس و غریزه بیشتر تکیه کنند. این تئوری بطور کل از نکته اصلی غافل شده است: اینکه مسئله این نیست که شما یا هر کس دیگری زیاد فکر کند، بلکه مهم این است که به چه صدایی گوش فرا می دهید - صدای خود خواهیتان یا صدای خود برتر!

تجربه، بینش و راهنماهای خاص دیگری به شما در تشخیص صدای خود درونی تان و نیفتادن در دام خودخواهی کمک خواهند کرد. ( در درس آینده بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت )

تا آن زمان فرصت دارید که به افکار خودتان بیندیشید و قدرتان را پس بگیرید!

## قدم ششم: گوش دادن به ندای درون

در درس گذشته درباره مسئولیت معنوی شما در پس گرفتن قدرت خودتان، اندیشیدن به افکار خودتان و پرهیز از پذیرش کورکورانه فرامین و عقاید دیگران صحبت کردیم. قدرت تفکر یک هدیه الهی است که انسان ها از آن برخوردارند. شما بوسیله ارتباط با استاد درونی تان و تفسیر کشف و شهودی که دریافت می کنید از این هدیه الهی در بالاترین هدف آن استفاده خواهید کرد. بخش سخت آن این است که صدای استاد درون (یا همان خود برتر) را از صدای خودخواهی تان تشخیص بدهید.

ما در اجتماع طوری شرطی شده ایم که نفسمان را بعنوان خود حقیقی پذیرفته ایم. فیلم "هفت تیرکش" به کارگردانی گای ریچی و بازی جیسون استتھام این نکته را دقیقاً نشان می دهد. فهم فیلم کمی مشکل است تا زمانی که پی می بریم دشمنی که در فیلم از آن یاد می شود در واقع نفس انسان است.

در ابتدا به نظر می رسد فیلم "هفت تیرکش" داستانی گانگستری درباره انتقام است. گرین توسط دو نفر متقلب حرفه ای آموزش داده می شود که چطور بازی نهایی را ببرد. آنها سرنخ هایی سری را برای او فاش می کنند مثل "بزرگترین دشمن همیشه در آخرین جایی که ممکن است دنبالش بگردد پنهان شده است". او فکر می کند این یک دشمن بیرونی است که باید مقهور شود.

برای بیشتر ما همینطور است. ما بیرون از خودمان به دنبال دشمن فرضی می گردیم و با خود عهد می کنیم که بر او چیره شویم. در واقعیت هر چیزی که ما در دنیا درک می کنیم تنها انعکاس بیرونی افکار درونی ماست. جنگ نهایی در درون خود ماست.

نفس ما برای محافظت از ما در برابر صدمات اختصاص داده شده است. هر چه توجه بیشتری به سوی آن معطوف شود رشد می کند. نفس لزوماً آنطور که فیلم "هفت تیر" آن را به تصویر کشیده دشمن ما نیست، ولی می توان آن را



به کودکی یاغی تشبیه کرد که چیزی را که می خواهد حتما آن را به هر قیمتی می خواهد بدست بیاورد .

درست مثل همان کودک یاغی، نفس نیز باید با چیزی دانایتر هدایت شود که همان استاد درونی یا خود برتر شماست. یک گام اساسی در راه معنوی شدن، تسلیم کردن نفس است و این یعنی گوش فرا دادن به استاد درونی تان و نه نفس تان.

در فیلم " هفت تیرکش " به گرین گفته می شود : تو آن صدا را خیلی وقت است که می شنوی و باور کرده ای که خود دوست " و " بزرگترین فریبکاری که انجام داده همین است که به تو قبولانده که خود دوست " و سپس او شروع به فهم این نکته می کند که جنگ اصلی در درون خودش است.

در نقطه اوج فیلم دوربین بین " نفس " و " خود واقعی " او تقسیم می شود. و سرانجام او به نفس خود می گوید " تو مرا کنترل نمی کنی بلکه من تو را کنترل می کنم. " او بازی نهایی را برده است.

در زندگی واقعی نیز همینطور است. وقتی بتوانید صدای نفسستان را از صدای خود واقعی تان تشخیص دهید و بر اساس خرد و دانایی که از خود واقعی دریافت می کنید عمل کنید در آن صورت شما بخوبی در مسیر برنده شدن در بازی نهایی هستید.

یکبار عارفی به من گفت: " اجازه ندهید که ذهنتان مانند وکیل مدافع نفس عمل کند. " وقتی شما مشغول قانع کردن خودتان هستید درمورد اینکه حق با شماست، دارید از ذهنتان بعنوان وکیل مدافع استفاده می کنید. ممکن است عقلانی به نظر برسد ولی این بالاترین منبع دانایی نیست.

خب حالا تفاوت آنها را از کجا بفهمیم ؟

صدای نفس با این مشخصه ها شناخته می شود: خود محور، خود شیفته، ترسان، عصبی، مضطرب، توجیه کننده ، شاکی و منفعل.

و بر عکس، صدای خود برتر شما دارای این خصوصیات است: فروتن، دوست داشتنی، مهربان، آرام، هماهنگ، قابل اعتماد، صبور، مهربان، بخشنده، سپاسگزار و فعال.

شما هر لحظه از هر روز خود دارید انتخاب می کنید که به صدای نفستان گوش بدهید یا خود برترتان.

هر چه بیشتر با خود واقعی تان یکی شوید قدرت معنوی شما بیشتر می شود - کارها سریعتر ظاهر می شوند و همزمانی بیشتری را تجربه می کنید. در نهایت، شما با آن خود برتر ادغام شده و خود واقعی شما تحقق پیدا می کند.

بر روی زمین، بازی زندگی طوری با فریب درست شده که لبه تیز کار به نفس داده شده است. برای تغییر دادن این تنظیمات پیش فرض و گوش فرا دادن به خود برتر نیاز به شفاف سازی، تمایل و تعهد دارید.

بهترین زمان برای دریافت صدای ظریف تر و لطیف تر خود برترتان هنگام مراقبه است. درست زمانی که حواس بیرونی تعطیل هستند. من هرگز هیچ تصمیم مهمی را بدون مراقبه نمی گیرم، همانطور که یک استاد دانا یکبار گفت: این کار مثل بازار رفتن است بدون اینکه پولی به همراه داشته باشی!

با تمرین کردن، صدای خود درونی شما بلندتر می شود. در واقع شما این را احساس می کنید و یا با بصیرت خود می فهمید که چه کاری بهترین است به جای اینکه تنها بر هوش خود تکیه کنید، هوشی که در نهایت تمام چیزهایی را که لازم است بدانید تا یک تصمیم عالی بگیرید را نمی داند.

شما خواهید فهمید که یک پیشرفت غیرمنتظره داشته اید وقتی درباره موقعیتی می اندیشید که کاملاً ضدو نقیض به نظر می رسد و سپس بطور ناگهانی درست از کار در می آید. آن لحظه روشنگری از تطبیق دو نقطه نظر ظاهراً متضاد بسیار لذت بخش است. استادان ذن به شاگردان خود معماهایی دارای مضمون متناقض می دهند تا این مهارت آنها پرورانه شود.

نشانه دیگر از اینکه شما دارید به صدای خود برترتان گوش می دهید این است که پاسخ هایی که دریافت می کنید در بیش از یک سطح معنی پیدا می کنند. حقیقت واقعی خود را از چند راه نمایان می کند.

تمرین " رهاسازی باورهای محدود کننده " یک راه واقعا موثر در زمینه ارتباط برقرار کردن با خود برتر و راهنمایی گرفتن از آن است.

راه ترجیحی شما در مسیر معنوی شدن هر چه که باشد، شما باید گوش دادن به استاد درونی خودتان را تمرین کنید تا خود حقیقی شما آشکار شود.

## قدم هفتم: خود واقعی خویش بودن

چند بار برایتان پیش آمده که در رویارویی با یک موقعیت پر استرس، مثل مصاحبه برای یک شغل جدید، سخنرانی در جمع یا بیرون رفتن با فرد مورد علاقه تان دچار بیم و ترس شده اید؟

و چند بار شده که از بهترین دوست یا مربی تان درخواست نصیحت کرده اید و آنها سعی کرده اند با گفتن جمله ی " نترس فقط خودت باش " از ترس شما بکاهند.

احتمالا منظور دوستان شما این بوده که :

- تو بهترین گزینه برای این پست هستی و کاملا صلاحیت گرفتن این شغل را داری،

- تو حجم زیادی از اطلاعات ارزشمند داری که در اختیار مستمعین بگذاری و آنها قدردان تو خواهند بود،

- تو یک شخص دوست داشتنی هستی که هر کسی ار مصاحبت با تو لذت خواهد برد.

و در واقع حق با دوستان شماست.

اما حتی عمیق تر از آن این است که نصیحت به ظاهر ساده " خودت باش " قطعه ای از یک حکمت عمیق را در بر دارد که بسیار فراتر از جذب پول، شهرت و یا عشق عمل می کند. " خود واقعی خود بودن " تک و تنها ماموریت شما بر روی زمین است.

همانطور که در درس " قدرت خود را بازپس بگیرید " گفتیم، شما بصورت تمثالی از خداوند آفریده شده اید. این یعنی اینکه شما متولد شده اید تا

بیافرینید. ماموریت شما این است که با خود درونی تان ارتباط برقرار کرده و حکمت درونی تان یعنی همان " خود بودن " را ابراز کنید .

این کار آسانی نیست. در دنیای امروز شما مجبورید مدام خودتان را با تعداد زیادی مشخصه های بیرونی و ظاهری توصیف و تعریف کنید. مشخصاتی از قبیل: نام، سن، جنسیت، نژاد، ملیت، شغل، وابستگی مذهبی، وضعیت تاهل، رابطه خانوادگی، حزب سیاسی، وضعیت اقتصادی، مدرک تحصیلی، و بر چسبهای دیگری از این قبیل.

تمام این چنین القاب و اسم هایی ذاتا محدودکننده هستند. شما یک موجود باشکوهی الهی هستید که بر روی زمین با جسم، قلب و ذهنتان زندگی می کنید.

پس چطور می توانید " خودتان باشید " ؟

حکیمی دانا بنام گادتا که خودش به خودشناسی رسیده بود در تعالیم خود می گوید بهترین راه برای آموختن اینکه خودتان باشید این است که نخست تشخیص بدهید که چه چیزی نیستید. تعالیم او بسیار ساده و به دور از اصطلاحات مخصوص و یا دگم اندیشی است. او معتقد بود که برای کمک به دیگران، و برای تغییر دادن دنیا اول از همه باید خودتان را بشناسید. بسیاری از مباحث او با این پرسش شروع می شود: " آیا می دانید چه کسی هستید؟ "

معمولا افراد کورکورانه به دنبال جواب هستند و دقیقا نمی دانند که چطور به این سوال پاسخ دهند.

چیزی که او به ما می آموزد این است که شما چیزی فراتر از جسم خود هستید، فراتر از قلب خود، فراتر از ذهن خود و حتی فراتر از آگاهی خود. شما شاهدهی هستید که دیدن خود را می بیند، که درک خود را درک می کند.

شما اوج " من " هستید که به کسی که واقعا هستید منتهی می شود- به آن یگانگی که عارف جستجو می کند.

واضح است که شما هیچ کدام از چیزهای ظاهری که قبلا ذکر کردیم نیستید :

شما تنها جسم نیستید و اگر باشید پس چه کسی دارد بدن شما را هدایت می کند؟

شما تنها احساسات و عواطف نیستید. در این صورت چه کسی دارد این احساسات را درک می کند؟

شما تنها ذهن نیستید. اگر باشید پس چه کسی دارد به این اندیشه ها می اندیشد؟

گادتا به ما آموخت که هر گونه تلاشی برای محدود کردن و یا ارائه تعریف از خودمان به تناقض می انجامد. تعاریفی که بر اساس خاطرات خودمان باشد تکراری و محدود کننده است. وقتی بدانید چه کسی هستید می توانید از محدودیت هایی از قبیل گذشته تان فراتر بروید و یک خالق حقیقی باشید. تحقق خود واقعی و رسیدن به خود آگاهی در درجه اول دانش این شایسته سازی است، هدف عارف این است : " خودت را بشناس "

در دنیای عارف همه چیز یکی است و چیزی خارج از این وحدانیت وجود ندارد. هر چه هست تنها همین یگانگی است.

پس حالا شما می دانید که "هستید" و هرگز نمی توانید "هست" نباشید.

پس با دانستن اینکه تنها یکی وجود دارد و اینکه شما وجود دارید تنها یک نتیجه گیری عقلانی می توان کرد:

آن وجود یگانه ما هستیم، آن وجود یگانه به عنوان ما، " هست " شده ... دانا ، متفکر، درک کننده ... آن جنبه الهی در همه ما تجلی یافته است .

وقتی ما به طور دایم به این می اندیشیم که : " من که هستم؟ " دوباره به اول راه برمی گردیم، به ماهیت اصلی خودمان می رسیم، به آن خود واقعی درونمان. سپس درک می کنیم که ما همه با هم یکی هستیم .

وقتی با درونی ترین قسمت خود ارتباط می گیرید دیگر هیچ استرسی وجود ندارد. به هیچ چیز احتیاج ندارید. وقتی کاری انجام می دهید که با راهنمایی صدای درونتان است با بالاترین هدفان هم تراز می شوید و بصورت خودکار تحت هر شرایطی همان کاری را انجام می دهید که بهترین است.

ولی این کار ممکن است این آموزه های ذن را هم شامل شود که می گوید : "هیزمت را بشکن و آب بیاور. " اما فعالیتهای غیر اصلی که تغذیه معنوی تو را فراهم نمی کند دور بریز. اوقات به ظاهر بهم ریخته ای که ما در خود فرو می رویم افراد بیشتری را تشویق می کند که به درون خود سفر کنند و هدف غایی زندگی شان را جستجو کنند .

پس همانطور که موسسات معیوب در اطراف شما فرو میریزند، هر چه داستانهای ترسناک بیشتری هر روز در اخبار می آیند، یادتان باشد که همه چیز بر اساس یک طرح الهی آشکار می شود. همه چیز درست همانطور است که باید باشد. شما یک موجود شکوهمند الهی هستید پس به صدای درونتان گوش دهید و " خودتان باشید "

## قدم هشتم: فرار کردن از ماتریس

"ماتریس" یکی از معروفترین و تفکربرانگیزترین فیلم‌هایی است که تا کنون ساخته شده است. تماشاگران در سرتاسر دنیا فریفته پیام اولیه فیلم شدند: هر کس ادراکات خود را با واقعیت اشتباه بگیرد به دردسر بزرگی می‌افتد.

چیزی که بیشتر بینندگان فیلم نفهمیدند، این بود که قبل از انتشار این فیلم پیشگامانه، سازمانهای اطلاعاتی غرب از اصطلاح: "ماتریس" برای توصیف دنیای امروزی استفاده می‌کردند. این در تضاد با کار آنها با بینندگان دوردست بود، که از ماتریس می‌گریختند تا اطلاعات جمع‌آوری کنند. هنر، واقعا تقلیدی از زندگی است.

در این فیلم، "ماتریس" یک کامپیوتر دارای هوش مصنوعی است که بطرز ماهرانه ای شبیه‌سازی شده و بقدری گول‌زننده است که مردم آن را با واقعیت اشتباه می‌گیرند. مردم درک می‌کنند که دارند راه می‌روند و با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند اما در واقع بدن‌های فیزیکی آنها در غلاف‌هایی پر از مایع غوطه‌ور است که به ماتریس وصل شده‌اند در حالیکه نیروی حیاتی آنها برای قدرت بخشیدن به ماتریس تحت کنترل در آمده است.

بعد از اینکه نئو، شخصیت اصلی داستان، حقیقت را می‌فهمد با کمک آموزش‌های مورفیوس که استاد او می‌باشد قادر می‌شود که بر این تصور غلط غلبه کند که ماتریس واقعیت است. نئو بر علیه ماشین‌هایی که حقیقت‌ساختگی او را می‌سازند قیام می‌کند و در پایان او از محدودیت‌های ماتریس می‌گریزد. در نظر دیگران او توانایی‌های مافوق بشری پیدا کرده است اما در واقع او تنها "حقیقت" را تشخیص داده است.

"فرار از ماتریس" استعاره‌ای است برای راه عارف بسوی روشنگری!



ماتریس را می توان دنیایی تعریف کرد که محصول ادراک ماست و شامل دنیای فیزیکی، جسم و همچنین در مراتب بالاتر، احساسات و افکاری است که بر ما اثر می گذارند .

در درون ماتریس تعداد بی شماری احساسات و افکار ترس آور وجود دارد که ما را مقید می کند محدودیت ها را بپذیریم. به ما یاد داده اند که قدرت کمی داریم و چون قدرت کمی داریم به ما توصیه می شود کار را به افراد کاردان و کارشناسان خبره بسپاریم. با شنا کردن در این دریای افکار منفی، ما برانگیخته می شویم که از قدرت خلاقیتمان برای تصور افکار منفی بیشتری استفاده کنیم. بدون تفکر و تأمل، درونگرایی ماتریس تیره تر و متراکم تر میشود.

هر کی کورورانیه این افکار منفی متداول را بپذیرد راه زندگی اش توسط ماتریس به او تحمیل می شود.

اما آنهایی که تشخیص بدهند افکار و باورهای جمعی ماست که به ماتریس قدرت می بخشد، به آسانی می توانند راه خروج را پیدا کنند.

وقتی ما بر روی زمین متجلی می شویم بطور موقت این حقیقت برتر که چه کسی هستیم را فراموش می کنیم. ماموریت ما در زندگی این است که به یاد بیاوریم، با درونی ترین خود واقعی مان ارتباط برقرار کنیم . در آن صورت ممکن است بتوانیم از ماتریس فراتر برویم.

آن حقیقتی که ما با حواس خود درک می کنیم حقیقت واقعی نیست، بلکه صرفاً قسمت کوچکی از واقعیت است که قیافه ظاهری کل را بخود گرفته است. اما نه شبیه "واقعیت عوض و بدلی" که نئو باید خود را از آن رها می کرد. در "واقعیت" دنیای ما نیازی به شورش نیست. بلکه هدف ما باید این باشد که از آن فراتر برویم . ما می خواهیم که در این دنیا باشیم نه اینکه قسمتی از آن باشیم.

دنیای بیرون انعکاسی از افکار و باورهای درونی ماست، چه بصورت فردی و چه بصورت جمعی، و این دنیا از تجارب ما در ماتریس سرچشمه می گیرد. در نتیجه می توان گفت که ماتریس یک محیط یادگیری است، جایی که ما بازخورد دریافت می کنیم که چگونه افکار ما تجلی پیدا می کنند. خوشبختانه افکار منفی ما (معمولا) بلافاصله تجلی پیدا نمی کنند. در غیر اینصورت دنیای ما بوسیله افکار منفی ما در معرض نابودی خود بخودی قرار می گرفت.

با پاکسازی روزانه خودتان از انرژی های منفی بوسیله مدیتیشن و مراقبه می توانید راهیابی مستقیم بسوی آن "حقیقت غایی"، آن آگاهی خالصی که در درون هر کدام از ما مستقر شده، را فراهم کنید. همزمان که دارید خود را از عقاید منفی از طریق تماس منظم با آن "نور الهی" درونتان پالایش می کنید، احساسات ناسالم از قبیل ترس و خشم بطور طبیعی شروع به ضعیف شدن می کنند و شما برای فراتر رفتن در مدارج بالاتر آگاهی آزاد می شوید. شما قسمت بیشتری از خود واقعی تان را دانلود می کنید در حالی که بطور همزمان و بصورت خودکار دارید افراد دیگری با ارتعاش مشابه را نیز جذب می کنید.

دنیای شما بیشتر از قبل همگام سازی می شود. شما افراد عصبی و ترسناک را دفع می کنید و آنهایی که در اطرافتان می مانند افرادی آرامتر و متمرکزتر خواهند بود. شما از خودتان عشق تشعشع می کنید. تنها با "بودن" در آگاهی بالاتر، تاثیر شما بر روی جهان به مراتب بیشتر از با استعدادترین سخنوران و رهبران سیاسی خواهد بود.

هر چه سطح آگاهی و ارتعاشات انرژی شما بالاتر باشد، افکار شما زودتر تجلی می یابند. وقتی با خود درونی تان هم تراز شوید در واقع بیش از پیش با منبع اصلی تمامی خلقت، هم تراز شده اید. در اوج آگاهی فردی، با آن یگانه هستی ارتباط برقرار می کنید و سپس کل جهان در اختیار شماست تا به شما کمک کند بهترین ها را برای دیگران ایجاد کنید.

در واقعیت ما نقاطی جداگانه از آگاهی در وحدانیتی هستیم که حقیقت است. چیزهایی که بعنوان دنیای مادی تعبیر و تفسیر می کنیم در واقع تجسم این

آگاهی است که در ذهن خدا اتفاق می افتد. ما انسانها همانطور که شکسپیر اشاره کرده ، تنها " بازیگرانی هستیم در یک نمایشنامه الهی "

وقتی با این دانش بیدار می شویم نمایش متوقف نمی شود. ما آزادیم که عمل یا عکس العمل داشته باشیم، در سعادت و صلح، آزاد شده، غیروابسته و جدا شده از ماتریس. ما در درونمان قدرتی داریم که " بهشتی بر روی زمین " خلق کنیم.

در درسهای گذشته من روشهای مختلفی را برای شما توضیح دادم که با کمک آنها می توانید از ترس رها شوید، خشم را از بین ببرید، با احساساتتان یکی شوید، قدرت خود را بازپس بگیرید، به صدای درونتان گوش بدهید، خودتان باشید. هدف همه این تمرینات یکی است: به شما کمک کند از ماتریس بگریزد.

