

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن حالتی از بی ذهنی است. حالتی است از آگاهی بی اندازه خالص. در حالت عادی آگاهی مملو از زباله است، درست مانند آینه ای که با غبار پوشیده شده باشد. ذهن همواره پر است از هیاهوی افکار در حال گذر، آرزوها، خاطره ها، هیجان ها همگی در حال عبور هستند، واقعاً که یک هیاهوی دائمی در ذهن وجود دارد.

حتی در زمانی که شما در خواب هستید مغز در حال فعالیت است، به همین دلیل است که شما خواب می بینید. ذهن هنوز در حال فکر کردن است. هنوز اسیر نگرانی ها و دل مشغولی هاست. در حال آماده شدن برای فرداست. یک آمادگی پنهانی و مخفیانه برای فردا در حال رخ دادن است. در صورتی که مدیتیشن نکنید این حالت در شما اتفاق می افتد که درست نقطهء مقابل مدیتیشن است. زمانی که افکار و آرزوها به ذهنتان هجوم نیاورند، هیچ فکری به وجود نیاید و هیچ آرزویی شکل نگیرد آنگاه شما واقعاً آرام هستید و آین آرامش همان مدیتیشن است. تنها در آین آرامش است که مراقبه شناخته می شود در غیر این صورت شما هرگز نمی توانید با ذهنی مغشوش به مدیتیشن دست پیدا کنید، چون ذهن همواره در تلاش است تا به تنهایی وجود داشته باشد. با کنار گذاشتن افکار، آرام بودن، بی اعتنایی به ذهن، با مشاهده افکاری که با آنها هویت می گیرید و رها کردن این اندیشه که چه هستید می توانید مرا درک کنید. مدیتیشن پی بردن به این مطلب است که من ذهن نیستم. وقتی که این آگاهی آرام آرام در وجودتان عمیق و عمیق تر گردد، آنگاه لحظات بزرگی در زندگیتان به وجود می آیند. لحظات سکوت، لحظات فضای خالص، لحظات وضوح، لحظاتی که هیچ چیز در درونتان در تلاطم نیست و همه چیز آرام است. در آن لحظات آرام شما قادر به درک کیستی خودتان هستید و راز هستی را درمی یابید. هر وقت که مدیتیشن حالت طبیعی و همیشگی شما بشود روزی شگفت انگیز به وجود می آید، روزی پر از نعمتهای بزرگ. ذهن چیزی غیر معمول است که هرگز حالت طبیعی شما نیست، اما مدیتیشن حالتی طبیعی است که هم اینک در شما وجود ندارد. بهشتی گم شده است که می توانید دوباره آنرا بیابید.

به چشمان کودکان نگاه کنید، آرامش و معصومیت فوق العاده ای را خواهید دید ولی او باید به جامعه ملحق شود، باید یاد بگیرد که چگونه فکر کند، چگونه حسابگری باشد، چگونه دلیل بیاورد و چگونه بحث کند. او مجبور است لغات، زبان و مفاهیم را یاد بگیرد و آرام آرام ارتباط خود را با آن معصومیت درونی از دست می دهد. حالا دیگر جامعه او را آلوده کرده است. او جزء موثری از این مکانیسم شده ولی دیگر یک انسان نیست. هم چیزیه که به آن احتیاج داریم این است که یک بار دیگر آن فضا را بدست آوریم. شما قبلاً هم آنرا تجربه کرده بودید به همین دلیل هنگامی که برای اولین بار با مدیتیشن آشنا می شوید شگفت زده خواهید شد چون احساس عجیبی در وجودتان برانگیخته می شود. گویی که قبلاً هم آنرا می شناختید، تنها آنرا فراموش کرده بودید، ولی اگر بتوانید مجدداً آنرا بیابید متعلق به شما خواهد شد. در حقیقت نمی شود آنرا گم کرد فقط می توان آنرا به فراموشی سپرد. در ابتدا ما به صورتی مراقبه وار به دنیا می آییم و سپس فکر کردن را می آموزیم، ولی ذات حقیقی ما جایی در عمق وجودمان مخفی باقی می ماند. کافی است هر روز مقداری بکنیم تا به سرچشمه برسیم. چشمهء زلال آب. برترین موفقیت در زندگی یافتن این سرچشمه است.