



# دوره راه آسان برای شناخت خود و پیشرفت به سوی کمال معنوی

دکتر مهناز خادم پور

ذهن آدمی برای پاسخگویی به مسائل مهم، بیشتر اوقات در پی راه های سخت و پیچیده سرگردان می شود و راه آسان را بس دشوار می پذیرد. انگار پرداختن به هر موضوع مهمی تنها از راه دشوار و پیچیده امکان پذیر است! شاید از این روست که بازیابی خویشتن راستین و پیوستن به سرچشمه های هستی، راهی دراز و پرفراز و نشیب می نماید و آن ها که به مقصد رسیده اند و به این گوهر گرانبها دست یافته اند، انگشت شمارند.

شناخت گوهر وجود و دستیابی به سرچشمه آفرینش هدف اصلی همه دین ها، آیین های مذهبی، عبادات، مراقبه ها و تمرین های معنوی و پیام همه پیامبران، کتاب های آسمانی و رهبران معنوی بوده است. همواره توصیه شده است: "خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی". پس نباید چنین کاری غیر عملی یا بسیار دشوار و تنها درخور برگزیدگان باشد. هر چند "من کیستم یا من چیستم؟" پرسش اساسی بشر از آغاز آفرینش بوده، اما بسیاری پاسخ را چنان دشوار و راه را چنان سخت انگاشته اند که خود را شایسته رسیدن به آن ندانسته اند. از این رو یا گامی در این راه برنداشته اند و یا باور عمیق آن ها که "هرکسی نمی تواند شایسته این دریافت باشد"، مانع پیشرفتشان گشته است. در حالی که دستیابی به گوهر وجود برای هر آدمی بسیار امکان پذیر است.

از سوی دیگر برخی نیز در این اندیشه اند که خودشناسی چه سودی در زندگی روزانه برای آدمی در بر دارد؟ پاسخ این است که شناخت از خود، شگفت آورترین نیرویی را برمی انگیزد که به تحول درونی، تغییر نگرش و دگرگونی ساختار ذهن و باورها می انجامد؛ و در پی آن، شاد و آگاهانه زیستن، سعادت و پیروزی در زندگی امکان پذیر گشته و پیوند با دیگران و دنیای بیرون محکمتر، سالمتر و مهرآمیزتر می شود.

پیوندهای ناهنجار ناشی از آنند که خویشتن راستین، بیشتر اوقات در پس سه تصویر خیالی پنهان می گردد و از این رو در عمل به جای رابطه میان دو خود راستین، سه تصویر خیالی از "من" با سه تصویر خیالی از "دیگری" به کنش واکنش می پردازد. این تصویرها عبارتند از:

۱- آن چه من خیال می کنم هستم (شامل ویژگی های جسمی، روحی، رفتاری، منش ها، و همه تعریف هایی که برای خود

قائل هستم).

۲- آن چه می خواهم دیگران خیال کنند که من آن گونه هستم.

۳- آن چه دیگران خیال می کنند که من آن گونه هستم. اما به راستی من کیستم یا چیستم؟ ساکنان کشتی وجودم کیست؟ و به گفته مولانا:

کیست در دیده که از دیده برون می نگرد

یا چه جان است نگویی که منش پیرهنم؟

کیست در گوش که او می شنود آواز

یا کدام است سخن می نهد اندر دهنم؟

برای پاسخ این پرسش ها باید سفری به درون کرد و ضمیر ناپیدا، ساختار نفس بازیگوش (آماره)، مکانیزم خودکار ناخودآگاه، ترفندها و شیوه های عمل ذهن و برنامه های پنهان نقش بسته برآن را کشف کرد.

اگر با فروتنی دست به کاوش درونمان بزنیم، با صداقت یافته هامان را بپذیریم و مسئولیت آن ها را به عهده بگیریم، با شهامت و پیگیری به پلایش ذهن و روان خود بپردازیم و لایه به لایه زنگارها را از آینه وجود راستینمان بزداییم، آن گاه به سرچشمه وجود خود دست خواهیم یافت و به سوی کمال معنوی پیش خواهیم رفت.

بازیابی خویشتن راستین، ما را از بندهایی که خودآگاه یا ناخودآگاه به دست ها و پاهایمان بسته ایم، می رهاند. از رفتار کلیشه ای و محدود در چارچوبی تنگ، به آفرینندگی و خودشکوفایی می رساند و به همان گونه ما را از رنج به شادی و سرزندگی؛ از بیم، تشویش و احساس ناامنی به شهامت، آرامش، قرار و احساس امنیت؛ از حسادت و رقابت به همدلی و همکاری؛ از نیرنگ و فریب کاری به یکرنگی و درست کاری؛ از ردیلت به فضیلت؛ از ناصادقی به شرافت؛ از خیال های پوچ به واقع گرایی؛ از خواری و وابستگی و نیازمندی به بی نیازی، استقلال و آزادی؛ از خودشیفتگی و خودکامگی به مهر و عشق بی چشمداشت؛ از نادانی به خرد و فرزاندگی؛ و از احساس پوچی، تنهایی و جدایی به شکوفایی، اتحاد و یگانگی رهنمون می سازد. به گفته هاتف اصفهانی:

تا به جایی رساندت که یکی از جهان و جهانیان بینی  
با یکی عشق ورز از دل و جان تا به عین الیقین عیان بینی  
که یکی هست و هیچ نیست جز او وحده لاله الا هو

اکنون این پرسش مطرح می شود که چگونه می توان به سفر درون پرداخت؟ در پاسخ نخست باید گفت که سفر به درون و پلایش ذهن و روان را باید خود انجام دهیم. کوشش های دیگران، تجربه های آن ها در این راه، و بینش و بصیرتی که به دست آورده اند، برای ما کارساز نیستند. باید خود به تنهایی به کاوش بپردازیم و تجربه کنیم. در این راه ابزارها، تکنیک ها و

شیوه های گوناگونی می تواند همچون رهیاب و چراغ راه سفر، ما را امن تر و سریعتر و راهمان را هموارتر و روشن ترسازد و راهگشای هدفمان باشد.

یکی از ساده ترین و نیرومندترین تکنیک ها در این راه "آواتار" است. واژه آواتار در زبان سانسکریت به معنی موجودی ملکوتی است که هبوط می کند و در قالب جسمانی یک انسان خاکی برای انجام مأموریتی معین ظاهر می شود. همچنین اشاره به کسی است که به معرفت نفس و اشراق رسیده است. هری پالمر - که یک روانشناس تربیتی امریکایی است و رسالت خود را ایجاد آرمان شهری بر تمام کره خاکی (EPC ENLIGHTENED PLANETARY CIVILIZATION) و آشتی در جهان از راه پرورش انسان های آگاه، وارسته، بانشاط و پرمهروشفتت می داند - از واژه آواتار برای نامیدن تکنیک ابداعی خویش استفاده کرده است. گزینش این نام شاید برای این بوده که به یاری این تکنیک می توان به تزکیه نفس پرداخت و ویژگی های یک عارف وارسته را در خود پرورش داد. همان گونه که مولانا می فرماید:

خویش را صافی کن از اوصاف خویش تا ببینی ذات پاک صاف خویش

هری پالمر در سال ۱۹۸۷ در پی پژوهش ها و بررسی های بسیار و چهل سال طی طریق و سیروسلوک دروادی ذهن و هشیاری، یک رشته روش های جالب و منحصر به فرد براساس قواعد و اصول عملکرد ذهن برای سفر به درون و کاوش ذهن و کشف باورها و اندیشه های پنهان در ضمیر ناخودآگاه، و مدیریت این اندیشه ها و باورها، ابداع کرد. این تکنیک که به آسانی می توان آن را به هر کس آموزش داد، مورد آزمایش قرار گرفته و کاربرد و اثربخشی آن در بیست سال گذشته به اثبات رسیده است. بسیاری به آن لقب "روشنگری آنی" داده اند.

آواتار یک دوره آموزشی کوتاه مدت در زمینه خودشناسی، پالایش ذهن و روان، مدیریت باورها، رشد و تکامل شخصیت و پیشرفت به سوی کمال معنوی است که در ۶۷ کشور تدریس می شود. کتاب ها و جزوات آموزشی آن به بیست زبان ترجمه شده اند.

هری پالمر در کتاب "آگاهانه زیستن: پیدایش و گسترش آواتار" در قالب نگارش زندگی نامه خویش و حکایت کاوش ها و پویش های خود به عنوان یک سالک جوان در جستجوی حقیقت، بامهارت شگرفی مفاهیم پیچیده و عمیق فلسفی، هستی شناسی، خودشناسی و عرفان عملی را به گونه ای ساده، دلپذیر و سرگرم کننده بیان کرده است. او در کتاب دیگر خود به نام "تولد دیگر: تکنیک های کاوش در ذهن و هشیاری" تمرین ها و زیربنای فلسفی آن ها را شرح داده است.

در طول دوره آواتار، با انجام تمرین هایی که بسیار سنجیده و دقیق برنامه ریزی شده اند و بانظم و ترتیب خاصی پشت سرهم انجام می شوند، شخص به اسرار ذهن و ساختار باورهای پنهان در آن دست می یابد. باورهای پنهان، آن دسته از باورهایی هستند که ناخودآگاه زندگی شما را می رانند بی آن که بدانید این باورهای ناپیدا در ذهن شما نقش بسته اند. از این رو نمی توانید اراده خود را برای کنترل آن ها به کارگیرید و در نتیجه به صورت واکنشی رفتار می کنید. با شناخت این گونه اندیشه ها و باورها، می توانید آن ها را اداره کنید و از آن پس با انتخاب پندارها، گفتارها، کردارها، منش ها، صفت ها، هویت ها و هدف ها، ارباب ذهن خود گشته و اختیاردار رفتار خویش باشید؛ به دیگر سخن، آگاهانه زیست کنید. افزون بر آن، هریک از تمرین های آواتار، مهارت هایی مانند تقویت اراده، توجه، تمرکز، هشیاری، آرامش، رهایی از هیجان های عاطفی و حس های منفی، جلوگیری از اشتباه های تکراری، مشاهده اثر متقابل تن و ذهن و روان بر یکدیگر، مشاهده نیروی باورها و اثر آن ها در زندگی و چگونگی مدیریت آن ها، هدف گذاری صحیح و راه رسیدن به هدف ها و... را در شخص می آفریند.

دومین شیوه ساده و نیرومند در راه خودشناسی و پیشرفت به سوی کمال معنوی، ریکی REIKI است.



ریکی یکی از سامانه های انرژی درمانی است که از دو واژه ژاپنی REI به معنی خرد و شعور برتر کیهانی، و KI به معنای انرژی زیستن تشکیل شده است. شهرت این تکنیک در میان مردم بیشتر به دلیل بهره جویی از آن برای تندرستی، التیام زخم ها، دردها، تورم و التهاب ها، پیشگیری از بیماری ها، ایجاد آرامش و رفع دشواری های گوارشی، و بیخوابی است. افزون بر این فایده ها، تکنیک ریکی از یک سو با پیوند آدمی به جریان انرژی هستی بخش و احساس مداوم جریان نیروی حیات، راه را برای سفر به درون و کشف نور و سرچشمه زندگی هموار می سازد؛ از سوی دیگر، به دلیل افزایش سطح تندرستی و تأثیر متقابل تن و روان بر یکدیگر، و پالایش تدریجی ذهن، آرامش عمیق درونی را- که از جاری شدن انرژی ناب با بسامدهای بالاتر ایجاد می شود- فراهم کرده، و سرانجام با تغییر نگرش و آموزش یک شیوه زندگی هدفمند و امیدبخش، زمینه را برای خودبازیابی و آگاهی و پیشرفت به سوی کمال معنوی به وجود می آورد.

"ریکی" یکی از انواع انرژی درمانی و از جمله شیوه های درمان کل نگر و مکمل پزشکی مرسوم است. هدف آن، تندرستی و بهزیستی با ایجاد تعادل و هماهنگی در سطوح تن، ذهن، احساس، روان و روح از راه جریان انرژی می باشد که همه آن ها همواره با هم درکنش واکنش اند و برهم تأثیر می گذارند. همچنان که مولانا فرموده است:

تن زجان و جان ز تن مستور نیست لیک کس را دید جان دستور نیست

دو تکنیک "آواتار" و "ریکی" از دوره گوناگون و مجزا از یکدیگر، پیشرفت به سوی کمال معنوی را امکان پذیر می سازند. آواتار در نظام معرفتی "نفی (محو) و اثبات" می گنجد و با محو لایه به لایه تیرگی های ذهن و دل، به گوهر وجود و نور هستی دست می یابد؛ به دیگر سخن، "دیو چو بیرون رود، فرشته درآید".

"ریکی" در نظام معرفتی "اثبات و نفی (محو)" می گنجد و با دمیدن نورشفا، تیرگی ها و آلودگی ها را از تن و ذهن و روان محو می سازد؛ یعنی نور بر تاریکی چیره می شود.

اما با وجود تفاوت این دو تکنیک، هر یکی می تواند دیگری را پشتیبانی و در رسیدن به هدف شتاب بخشد. افزون بر آن، دو تکنیک دارای جنبه ها و ویژگی های مشترک زیر هستند:

۱- هر دو بی نیاز از پیر و مرشد و استاد هستند. هر چند این تکنیک ها را باید از یک مربی ورزیده آموخت؛ اما پس از پایان

**شناخت از خود، شکفت آورترین نیروی را برمی انگیزد که به تحول درونی، تغییر نگرش و دگرگونی ساختار ذهن و باورها می انجامد**



واژه آواتار در زبان سانسکریت به معنی موجودی ملکوتی است که هبوط می کند و در قالب جسمانی یک انسان خاکی برای انجام مأموریتی معین ظاهر می شود.

# Avatar

- دوره های کوتاه آموزش، دیگر نیاز و وابستگی به استاد وجود ندارد.
- ۲- هردو بسیار ساده، روشن و قابل آموزش و درعین حال، بسیار نیرومند و اثربخش هستند.
  - ۳- هردو دارای پایه های علمی و به دور از خرافات و خیال پردازی و اوهام هستند.
  - ۴- هیچ یک از این دو تکنیک برپایه هیچ دین، مذهب، مسلک، دستور اخلاقی و باوری نیستند و درعین حال مخالفت یا مغایرتی نیز با هیچ دین و مذهبی ندارند.
  - ۵- دانش هردو تجربی است. هرفردی تجربه دست اول خود را به هنگام استفاده از تکنیک ها به دست می آورد. اسرار درون تنها برای خود فرد آشکار می شود و نیازی به بازگویی آن برای دیگران نیست.
  - ۶- برخلاف تکنیک هایی که اثر سطحی و زودگذر دارند، اثر این دو ژرف و پایدار است.
  - ۷- به کاربردن هردو تکنیک دلپذیر است و هیچ کدام نیازی به ریاضت، انجام تمرین های سخت و طاقت فرسا، هوش و استعداد خاص، کسب مهارت دشوار، ترک دنیا و زندگی مادی، عبادت، انجام مراقبه های منظم و پیروی از آموزه های اخلاقی محدود کننده ندارند.
  - ۸- هردو توان بخش هستند و برخلاف بسیاری شیوه های دیگر، شخص را دچار سرخوردگی، ناامیدی و احساس گناه از نادرست و ناکافی انجام دادن تمرین ها نمی کند. هردو به کشف و بهره جویی از قابلیت های انسان کمک کرده و سرانجام او را به سرچشمه هستی و گوهرو وجود خویش پیوند می دهد.
  - ۹- هردو، انسان را آماده پذیرش و رویارویی با دشواری های زندگی کرده و دستیابی به بهزیستی، نیکبختی و پیروزی را امکان پذیر و آسان می سازند.
  - ۱۰- هردو به تغییر نگرش، شیوه درست زندگی، پالایش ذهنی، احساسی، روانی و افزایش خودآگاهی می انجامند.
  - ۱۱- این تکنیک ها هرآدمی را منحصر به فرد می داند و برخورد یکسان و کلیشه ای با او نمی کند.
  - ۱۲- هردو تکنیک انعطاف پذیر و قابل انجام در هر شرایط و مکان و برای هرکسی است.
  - ۱۳- هیچ یک از این دو تکنیک نه تنها زندگی مادی در این جهان را نفی نمی کنند، بلکه هدف هردو، زندگی پر رونق،

پیروزمندانه همراه با همدلی با دیگران و لذت بردن از خدمت به آن هاست.

۱۴- ارائه هردو تکنیک در برابر دریافت مستقیم وجه توصیه می شود؛ زیرا با این کار، هم دریافت کننده خدمت قدر آن را بیشتر می داند، هم با این داد و ستد، تعادل در چرخه انرژی جهان هستی حفظ می شود و احساس شرمندگی و مدیون بودن ایجاد نمی شود. از سوی دیگر با ایجاد انگیزه مالی، گسترش بیشترین تکنیک در جامعه امکان پذیر گشته و افراد بیشتری از آن بهره می جویند.

از آن جا که تاکنون دولت ها و جوامع بشری مسئولیت حفظ و گسترش و توزیع همگانی این گونه دانش ها، فنون، ابزار و تکنیک ها را به عهده نگرفته اند، تا به حال این بهترین راه گسترش آن ها میان مردم بوده است. امید است چنین پشتیبانی و احساس مسئولیتی را در آینده شاهد باشیم.

**"ریکی" یکی از انواع انرژی درمانی و از جمله شیوه های درمان کل نگر و مکمل پزشکی مرسوم است.**

