



کنترل ذهن و رابطه مستقیم آن با موفقیت (۱)

با کنترل صحیح ذهن ، می توان ضعف ها را از میان برد ، استعدادها را تقویت کرد و برای مقابله با مشکلات بیرونی و فشارهای روانی آمادگی یافت . کسی که کنترل ذهنش را در اختیار داشته باشد می تواند در هر زمینه ای به کامیابی برسد. کنترل ذهن برای جویندگانی که طالب روشنی حقیقتند اهمیتی صد چندان دارد . چرا که دریافت کامل حقیقت با ذهنی که خارج از کنترل باشد به هیچ وجه امکان پذیر نیست.

بی تردید ذهن ، بی قرار و کنترل آن دشوار است. اما از طریق ممارست (تمرین) و بردباری (پشتکار) می توان آن را کنترل کرد.

در زیر گفتگویی از یک استاد و شاگرد را در مورد ممارست، برای روشنی موضوع بیان می کنیم.

استاد: نباید عاطل و باطل بنشیني فقط به این دلیل که آگاهی تو اندکی بیدار شده است . به پیش برو. در آن سوی جنگل ، چیزهای ارزشمند دیگری هم وجود دارد . معادن نقره ، معادن طلا و غیره .

شاگرد : استاد ، پای ما در زنجیر است . نمی توانیم پیش برویم.

استاد : اگر پای ما در زنجیر باشد چه باک ؟ این ذهن است که اهمیت دارد . اسارت از ذهن است و رهایی نیز از ذهن.

شاگرد : اما ذهن در اختیار من نیست.

استاد : چطور ممکن است . وقتی که چیزی به نام تمرین و ممارست وجود دارد؟! به تمرین ادامه بده. آنگاه خواهی دید که ذهن تو به هر جهتی که آن را هدایت کنی حرکت خواهد کرد.

ذهن همچون پارچه سفیدی است که تازه شسته شده است . اگر آن را در رنگ قرمز فرو کنی ، قرمز می شود و اگر در رنگ آبی فرو ببری ، آبی خواهد شد.

بودا آموزش می دهد:

اگر کسی در جنگ ، هزار مرتبه بر هزار مرد پیروز شود و دیگری بر خویش پیروز گردد نفر دوم فاتح بزرگتری است.

و در مورد پشتکار : شکست های گاه و بیگاه و یا پی در کنترل ذهن را نباید جدی گرفت . شکست ها بایستی همچون تلنگرهایی برای تلاش صمیمانه تر ، بردبارانه تر و هوشیارانه تر تلقی گردد. چرا که استادان بزرگ به ما اطمینان داده اند که کنترل ذهن امکان پذیر است.