

ترازنامه ترس (گارگاه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰)

بخش ۱	<p>- ترس‌هایم دقیقاً به چه شکلی بروز می‌کنند؟</p> <p>- مشاهده کردن این ترس راهل بوده و بسیار ضروری است.</p>
بخش ۲	<p>- چه مقدار از این ترس‌ها مربوط به گذشته است؟ (ترس‌های قبلی‌ام در گذشته‌های دور و نزدیک چه بوده‌است؟) (قدم چهارم)</p> <p>- اگر به حقیقت آنچه که در وجودم می‌گذرد آگاه نباشم، توقع دارم چه چیزی و چطور بهبود پیدا کند؟</p>
بخش ۳	<p>- با توجه به نتیجه‌گیری بالا، آیا به این گرایش مداوم و عجیب به مرور و تمرکز بر روی خاطرات آگاهی دارم؟</p> <p>- چرا به این اندازه انگیزه برای مرور این خاطرات دارم؟</p> <p>- و چه منفعتی نصیب من یا نصیب بیماری‌ام (نفس‌ام) می‌شود؟</p>
بخش ۴	<p>- با ابزارها، باورها و آگاهی‌های امروزم، اگر در شرایط قبل (منظور موقعیت‌های منفی گذشته و مربوط به سوال ۲ است) قرار بگیرم، چگونه به ماجرا نگاه می‌کنم و عمل و فکر من چیست؟</p> <p>- در صورتی که ترس‌های فراگانه ایبار شد، تراز آنها را با همین روال می‌نویسیم.</p>
بخش ۵	<p>بعد از مشاهده و تعیین و تکلیف در مورد گرایش به رفتن به این فضاها (سوال ۳) ادامه بدهید:</p> <p>از پی می‌ترسم؟ پی می‌شه؟ ← ? ← ? ← ? ← ?</p> <p>اگر فلان اتفاق بیفته پی می‌شه؟ ← ? ← ? ← ? ← ?</p> <p>- باید گرایش ۱م به فرار از آتپه در درونم هست بررسی شود.</p> <p>چطور این فرارها را، به خصوص در موارد بالا انجام می‌دهم و چه چیزهایی جست‌وجو می‌کنم؟</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[جستجوی بیشتر] --&gt; B[نیاز به فرار بیشتر]     B --&gt; C[درد بیشتر]     C --&gt; D[فرار از خودم]     D --&gt; A             </pre> </div> <p>- باید الگوهای جستجو در چند فضا درک و مشاهده گردد و در پرهیز و مراقبه با کمک فراوند قرار بگیرد (به فراوند سپرده شود)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فکر و تصورات و حالات ناشی از آنها</li> <li>• اعمال</li> <li>• گفتگوها</li> </ul> <p>- این فضاها، باعث می‌شود تا ما، نیمه‌کاره، ناقص، ضعیف و بی‌ثبات باشیم.</p>

<p>بخش ۶</p>	<p>- آیا این جستجوها و خیالات اراده خداوند است؟  - این جستجوها و خیالات چه اندازه در به حرکت درآمدن ترس‌هایم موثرند و اگر کاملاً مراقب آنها باشم (مراقبت و تمرکز از خاطرات منفی و محرک‌ها)، از مراقبت من چه چیزی باقی می‌ماند؟</p>
<p>بخش ۷</p>	<p>- در جهت مست و ناهوشیار شدنم و یا در جهت حفظ هوشیاریم، چه کارهای درونی و بیرونی کرده‌ام که نمی‌بایست می‌کردم، یا چه کارهایی نکرده‌ام که باید انجام می‌دادم؟</p>
<p>بخش ۸</p>	<p>- برای زندگی بدون محرک‌ها به چه چیزی نیاز دارم یا چه چیزی کم دارم؟  - چه بر خوردی با این کمیودهایم بهترین برخورد است؟  - در این راه چه کارهایی می‌توانم انجام بدهم یا باید انجام بدهم؟</p>
<p>بخش ۹</p>	<p>- در بیرون به دنبال چه چیزی هستم و با چه منظوری این درخواست را دارم؟  - منظور در فواست بیرونی عاری از اراده شفقی و هوای نفسم است. (منظور دنبال کردن هر چیزی به خاطر دلیل فقیقی، سالم و متعادل آن است، مانند پول، امکانات، غذا و دارو و ...)</p>
<p>بخش ۱۰</p>	<p>- در این راستا به چه پروژه‌هایی نیاز دارم؟  - چه محدودیت‌هایی دارم؟  - چه امکاناتی دارم؟  - چه کارهایی جهت نزدیکتر کردن محدودیت‌ها و امکانات می‌توانم انجام بدم؟  فهرستی از کارها و برنامه‌های اجرایی تهیه کنید.</p>
<p>بخش ۱۱</p>	<p>- آیا قصد شناسایی الگوهای کوچک‌ترین ترس‌هایم را دارم؟  - آیا قصد پرهیز و متوقف شدن و شفافیت را دارم؟  - آیا می‌خواهم و می‌توانم، حق ترسیدن‌هایم را در لحظه رها کنم و در این لحظه مطلقاً و با تمام وجود و در کمال قدرت و آرامش حضور پیدا کنم و آنچه درک کرده‌ام را انجام دهم؟  - آیا حاضرم عمیقاً و با تسلیم، نتایج را رها بکنم؟</p>