

نکات و گزیده سخنان استاد شهبازی در برنامه ۳ گنج حضور:

# همیشه این لحظه است. این لحظه فضایی است که تمام وجود ما در این لحظه خلق می‌شود، ابدی است، یعنی بی‌نهایت ادامه دارد.

زندگی در این لحظه است و همیشه در این لحظه بوده و همیشه زنده است. ابدیت یعنی بی‌نهایت حال، آگاهی به این لحظه و این که زندگی همیشه در این لحظه هست. زندگی عکس ندارد، همیشه در این لحظه زنده است، همیشه خلق می‌کند و ما زندگی هستیم. ذات وجودی ما مرگ نمی‌شناسد و آن چیزی که می‌میرد در واقع پوسته است و آن عکس تولد است. بنابراین نباید زندگی را مرگ دید، چون زندگی نامیرا است و هرگز نمی‌میرد. با مرگ جسم، زندگی تمام نمی‌شود. اگر به این درک برسیم که زندگی زنده است و همیشه در این لحظه در جریان است و همیشه می‌آفریند و مرگ را نمی‌شناسد، ما ذات خودمان را که بی‌نهایت و ابدیت یعنی خود زندگی است را شناخته‌ایم و به نامیرایی خودمان پی می‌بریم.

# کار ما به عنوان انسانی که از جنس زندگی است، این است که به گنج درونمان که از جنس شادی است پی ببریم، غم و غصه‌هایمان را با دیدن و مشاهده‌گری رها کنیم و ببخشیم. بخشیدن نه به‌عنوان یک عقیده یا باور، بلکه بخشیدن یعنی به بی‌بنیاد بودن، بی‌اصل و بی‌ریشه بودن غصه‌هایمان، کینه و نفرت‌هایمان که از زمان مجازی گذشته می‌آید پی ببریم و آن‌ها را شناسایی کنیم. ببخشیم تا رها شویم و به ذات خودمان که خود زندگی است، نزدیک شویم.

# این لحظه را چنان عمیق بپذیر مثل این که این لحظه را خودت از قبل انتخاب کرده بودی. زندگی هر لحظه، هر جور گشوده می‌شود، تو آن را همان‌طور که هست، به‌طور کامل و بدون قضاوت بپذیر، آنگاه شما با هستی خودت در تماس واقع می‌شوی. ریشه ما در هستی است، شادی از اعماق هستی به تمام ابعاد وجودی‌مان جاری می‌شود و به ما زندگی می‌دهد، شادی را حس و تجربه می‌کنیم و دیگر هیجاناتی مانند ترس و خشم نمی‌تواند ما را از زمینمان یعنی ریشه‌مان بکند.

# از فرم‌ها و وضعیت‌های زندگی و متعلق‌اتمان موقعی می‌توانیم لذت و بهره‌کامل ببریم که به آن‌ها نچسبیم و خود اصلیمان را از آن‌ها جدا کنیم و آن‌ها را در دلمان که جای زندگی است نگذاریم، تا این لحظه را زنده باشیم و زندگی کنیم.

# ما فقط می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم و نمی‌توانیم کنترلی روی دیگران داشته باشیم. بنابراین مسئولیت تمیز نگاه داشتن درون خودمان که سبب آلودگی بیرون نشود، خودمان هستیم. ما مسئول هستیم که گذشته را ببخشیم و به بی‌ارزشی، بی‌بنیادی و بی‌ریشه بودن من‌ذهنی پی ببریم، تا رها شویم و به گوهر وجودی‌مان پی ببریم.

# انسان دارای ۴ چهار بُعد است:

- ۱- بعد فیزیکی: که جسم ما است.
- ۲- بعد فکری: که ذهن ما است و برای ما فکر می‌کند.
- ۳- بعد هیجانی: که انعکاس فکرهایمان در جسم ما است و به‌صورت هیجان ظاهر می‌شود مثل ترس، خشم و سایر هیجان‌ات.
- ۴- بعد معنوی: که همه چیز از آن بعد معنوی است و ما در واقع می‌خواهیم از بعد معنوی‌مان، آن سه‌تا بعد دیگرمان را تماشا و اداره کنیم که برای اداره کردن آن نیازی به تلاش نیست.

اگر ما در آن سه‌تا بعد فیزیکی، فکری و هیجانی گم نشویم، هشیاری حضور حاصل می‌شود. آن آگاهی، آن حضور خدایی، آن آرامش و شادی ابدی، همه‌چیزمان را سامان می‌دهد. فکرمان خردمندانه و زبانمان، زبان زندگی می‌شود. بعد فیزیکی یعنی جسممان سالم و سلامت و عمرش طولانی می‌شود. هیجان‌ات ما وضعیت مناسب خودش را پیدا می‌کند و عمرش بسیار کوتاه می‌شود. مثل سنگ کوچکی که در اقیانوسی می‌اندازیم و چندتا دایره به‌وجود می‌آید و یک لحظه اقیانوس به حالت اولیه برمی‌گردد. ما هم وقتی دچار هیجانی می‌شویم طبیعی‌ترین حالت این است که در یک آن، به حالت اولیه برگردیم.

# آن عقل و خردی که در درون ما است به خوبی تشخیص می‌دهد که اگر این ترس و خشم و کینه‌ها را در خودمان نگه داریم و با خودمان حمل کنیم، جسم ما را بیمار، فکر ما را خراب و پر از هیجان‌ات منفی و مخرب می‌شویم. و بالعکس اگر با این لحظه ستیزه نکنیم و با آن درگیر نشویم، یعنی در این لحظه به‌طور عمیق و کامل حاضر باشیم، از انرژی زنده زندگی، از آن آرامش ابدی و شادی بی‌سبب که از اعماق وجود ما می‌آید و به‌طور رایگان در اختیار ما قرار می‌گیرد و زندگی به ما ارزانی داشته برخوردار می‌شویم.

# نفس سرکش یعنی من ذهنی ما، بر اساس جدایی است. این نفس با قضاوت که یک هیجان منفی است، وجود موهومی خودش را که ما اشتباهاً او را به جای شادی و طرب زندگی گرفته‌ایم، آن پوسته‌اش را محکم می‌کند، با هر هیجان پوسته‌اش محکم‌تر می‌شود و لایه‌لایه روی زندگی را می‌پوشاند.

# نفس در یک کلمه یعنی « نه به زندگی، نه به این لحظه ابدی!»

# ما هر لحظه از هیجانانگیزان می‌گریزیم، تا بتوانیم این هیجان منفی را حل کنیم و به سرگرمی‌هایی روی می‌آوریم مثل پناه بردن به سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، زیاد خوردن، خرید کردن، دیدن فیلم و غیره. در واقع با این مشغولیت‌ها می‌خواهیم این نارضایتی دائمی را که با خودمان حمل می‌کنیم، کاهش و تسکین دهیم. درحالی‌که نمی‌دانیم و آگاه نیستیم که این قضاوت‌ها است که ما را به آن حال می‌رساند.

# خودمان را ببینیم، تماشای خود و جهان با مراقبه، بدون تجزیه و تحلیل و قضاوت و برچسب ذهنی. با پذیرش این لحظه بدون قضاوت و خوب و بد کردن و برچسب ذهنی، می‌توانیم آن شادی، آرامش و عشق ابدی وصف ناپذیر و فوق تصور را همین الان، این لحظه و همین جا، در خودمان ببینیم و تجربه‌اش کنیم. اگر در خودمان حس و تجربه کنیم، می‌توانیم در دیگران هم بیدار کنیم؛ می‌توانیم از درون آن‌ها بهترین را بیرون بیاوریم و به آن‌ها نشان دهیم.

# علت این که دیگران با ما ستیزه می‌کنند، برای این است که ما با آن‌ها ستیزه داریم، این لحظه را قضاوت می‌کنیم، انسان‌ها، اتفاقات و چیزها را قضاوت می‌کنیم و با آن‌ها ستیزه داریم. و علت ادامه‌دار بودن من‌های ذهنی در اثر ستیزه و مقاومت به این لحظه است. به‌جای این که فضای لایتناهی این لحظه یعنی گشوده شویم، تا همه‌چیز را در بر گیرد و همه‌چیز را درون خودش جای دهد، یک قطب می‌شویم، واکنش نشان می‌دهیم. و این واکنش سبب می‌شود که قطب تقویت شود و ستیزه ادامه پیدا کند، جدایی به‌وجود بیاید و احساس جدایی کنیم و نفس به هدفش که جدایی انسان از زندگی است، برسد. نفس ما بر اساس جدایی زندگی می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد. نفس ما عکس عشق است، هرچند عشق عکس ندارد، شادی عکس ندارد، چون در آن هیچ قطبی وجود ندارد.

# همین که خود را از هر آنچه نیستیم (خود فکری، من‌ذهنی) رها کنیم، می‌بینیم از خلاء آن، از جایی که آن بوده و الان نیست، زندگی برمی‌خیزد. با پذیرش، آن سرچشمه حیات درش باز می‌شود و جریان زندگی را، آن نیروی وصف ناپذیر و شگفت‌انگیز را در اعماق وجودمان حس و تجربه می‌کنیم.

# اما ما در مقابل زندگی، مقاومت می‌کنیم و نمی‌گذاریم زندگی در ما زندگی کند، بلکه مردگی را زندگی می‌کنیم، یک زندگی فکری، یک انجماد فکری. ما منجمد و منقبض شده‌ایم، در فکرهايمان گم شده و پوسته‌ذهنی‌مان سفت شده و نمی‌توانیم بپذیریم، پوسته‌روانی‌مان سفت شده. پوسته تنمان سفت شده و این جدایی، این پوسته زمخت و منقبض اجازه نمی‌دهد این انرژی زنده زندگی طلوع کند.

# همه دردها و حکایت رنج بشر به‌خاطر همین ذهن من‌دار است که منجمد و منقبض است و این لحظه را نمی‌پذیرد و با آن سر جنگ دارد، خرد ندارد، الگوهای فکری‌اش کهنه و پوسیده و مربوط به زمان مجازی است. درحالی‌که این لحظه، این منبع خرد از ما جدایی‌ناپذیر است. خدا (زندگی)، آن منبع و سرچشمه خرد همیشه در این لحظه ابدی با ما است. هستی همیشه با ما است، ما اگر هم بخواهیم نمی‌توانیم از او جدا شویم، چون اصلمان و ذاتمان او است و ما امتداد او هستیم.

# او از رگ گردن هم به ما نزدیک‌تر است، یعنی او خود اصیل ما است، که با خود فکری‌مان، با یک تصویر ذهنی، موهومی، با یک «من» با یک سری الگوهای پوسیده ذهنی که از گذشته به خوردمان داده‌اند، روی آن را پوشانده‌ایم. اگر می‌خواهیم خودهای فکری را کنار زده تا او را ببینیم و از جنس اولیه‌مان شویم، اولین قدم و اولین تمرین دیدن یعنی مشاهده کردن، است. فکرهايمان را تماشا کنیم، فقط ببینیم بدون قضاوت، بدون مقاومت، بدون بد و خوب کردن، فقط ببینیم، ناظر و تماشاگر باشیم. فکرهايمان را بپذیریم و در بی‌نهایت فضای خالی این لحظه فکرهايمان را جای دهیم، بدون درگیری و ستیزه. آنگاه انرژی فوق تصویری که از بعد معنوی ما می‌آید، هیجانانگیز منفی را پاکسازی کرده و رها می‌شویم و این زندگی است که ما را رها و با هر شناسایی و دیدن، مرکزمان را عدم می‌کند.

با احترام و سپاس  
سارا از شیراز