

به نام خدا، با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور، برگزیده‌ای از برنامه ۵۲۵ گنج حضور

چندان بگردم گرد دل کز گردش بسیار من
نی تن کشاند بار من نی جان کند پیکار من
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره
۱۸۰۲

خدا در درون ما به صورت خلاء خودش را نفوذ داده است. در این لحظه در ذهن من فکری می‌پرد که آن فکر مربوط به چیزهای مادی و جهانی است بنابراین، این لحظه من هشیاری مادی و جسمی دارم پس چگونه میتوان در این لحظه به جای گرد چیزها گشتن گرد خدا بگردم؟

جان مست چیست؟ فضای دربرگیرنده این لحظه است، تمام چهار بعد ما جان، جسم، فکر و هیجان در این فضا اتفاق می‌افتد. تا وقتی در ذهن باشیم گمان می‌کنیم فقط فکرها و اتفاقات مهم هستند. من ذهنی برای هر کسی لازم است. وقتی با ذهن به چیزها می‌چسبیم، هشیاری می‌رسد و مانند میوه‌ای رسیده از درخت جهان جدا می‌شود و می‌افتد و در آن زمان است که ما از ذهن متولد می‌شویم.

ما به عنوان هشیاری هر لحظه با یک فکر بلند می‌شویم و به صورت هیجان در بدن بروز می‌کنیم و حس می‌کنیم که داریم اتفاق می‌افتیم و دچار ترس می‌شویم، بنابراین چگونه می‌شود با این حال به خدا زنده شد؟ با آشتی با این لحظه و پذیرش اتفاق این لحظه. اتفاق یا در ذهن من است یا در بیرون، در ذهن ما همیشه با این لحظه ستیزه می‌کنیم، برای زنده شدن باید هر لحظه آشتی کنیم و آنقدر آشتی کنیم که بسیار گرد دل بچرخیم.

مقاومت در ما احساس ترس، نگرانی، رنجش، احساس گناه و... را به وجود می‌آورد. ذهن در جست و جوی خوشبختی در جهان است، ذهن دو خاصیت دارد: قضاوت و مقاومت.

۱- قضاوت به معنی خوب و بد کردن است، خوب ها با معنی و بدها بی‌معنی هستند، ذهن به خوبها می‌چسبد و از بدها فرار می‌کند. زندگی مانند جنگلی است که دست نخورده باشد، در این جنگل زندگی و فساد کنار هم هستند، در پشت این جنگل نظمی پنهان وجود دارد، گلی می‌روید و از آن طرف درختی می‌میرد.

ذهن زندگی پارکی را دوست دارد می‌گوید همه چیز خوب باشد در خانواده کسی ناراحتی و مریضی نداشته باشد وگرنه اینها بد هستند و مرا ناراحت می‌کنند. در برابر نظم جنگلی نباید مقاومت کنیم همه چیز با هم است، اگر در ۳۰ سالگی هستیم بعضی چیزها در زندگی ما در حال شکوفایی هستند و بعضی دیگر در حال افول و ما باید تمام اینها را بپذیریم.

۲- مقاومت: وقتی مقاومت داریم مانند این است که نور بیاید و ما مقدار زیادی آجر روی هم چیده باشیم پس نور از آنجا عبور نمی‌کند، ذهن مفاهیم را می‌بیند و با مفاهیم هم هویت می‌شود. ما فکر می‌کنیم که آن تصویری که از خودمان در ذهن داریم ما هستیم، ولی ما خداییت هستیم ما بینهایت ریشه داری و ابدیت خدا هستیم.

ارتباط بین ما و خدا مانند دو تا سیم است که بین این دو سیم عایق گذاشته‌اند و انرژی از خدا به ما نمی‌رسد، عایق مقاومت ماست و عدم پذیرش ما در این لحظه است.

در این لحظه فضا داریم و محتوا؛ ذهن می‌گوید محتوای این لحظه به چه دردی می‌خورد؟

۱- می‌گوید به هیچ دردی نمی‌خورد.

۲- آن را به صورت وسیله‌ای برای رسیدن به زندگی در آینده می‌بیند اگر این وسیله کمک نکند که من به زندگی برسم می‌رنجم. در زندگی ذهنی همسر یک وسیله است که ما را خوشبخت کند و اگر بر اساس معیارهای ذهنی ما، خوشبخت نکند بنابراین او مانع است، مانع رسیدن ما به خوشبختی، بنابراین ما زندگی را می‌گیریم و تبدیل به مانع و مسئله می‌کنیم. ما محتوا را می‌گیریم و تبدیل به مسئله می‌کنیم، اگر عادت کنیم این لحظه را تبدیل به دشمن کنیم دشمنان زیادی خواهیم داشت. اگر درون ما دشمنی باشد انعکاس آن را در بیرون دشمن می‌بینیم، الان می‌فهمیم چرا وضع ما در ذهن آشفته است.

مغلقه چیست؟ در این لحظه ما می‌خواهیم با ذهن خدا را ببینیم و در این لحظه به جای فضای یکتایی محتوا را می‌بینیم اینها مغلقه هستند.

ما در رفتن به سوی جهان در حال دویدن هستیم ولی باید بایستیم. ما بدنمان و اتفاقات نیستیم بلکه فضای در برگیرنده آنها هستیم. باید آنچه که از جهان مادی ما را به سوی خود می‌کشاند (لا) کنیم و به سمت آنها نرویم و از آنها زندگی نخواهیم. در دین اسلام می‌گویند (لا) یعنی در این لحظه هرچه از جهان که تو را به سوی خود می‌کشاند (لا) کن تا به (الا الله) برسی.

دل ما از هر جنسی که باشد گرد همان می‌گردد، گرد خدا گشتن یعنی از جنس او شدن، گرد خدا گشتن کار کردن می‌خواهد، هر لحظه باید گرد دل بگردیم یعنی در یک دقیقه ۳۰ بار، ۴۰ بار دور خدا می‌گردیم یعنی تسلیم و پذیرش داریم. وقتی گردشمان در عمل حول دل بسیار باشد خرد خدا وارد می‌شود و متوجه می‌شویم که این تن لازم نیست بار بکشد، بار کشیدن تن یعنی: تن ما بار نگرانی، توقع داشتن و برآورده نشدن توقعات، فکر کمبود، رنجش، خشمگین شدن و... اینها بار کشیدن تن هستند.

پشت ما خرد زندگی و خداست، نباید بار بکشیم و نگران باشیم اسم این کار توکل است یعنی اجازه می‌دهیم خرد زندگی از ما عبور کند و هر اتفاقی می‌افتد قبول می‌کنیم و با آن آشتی می‌کنیم و صبر می‌کنیم و می‌دانیم هر اتفاقی بیفتد به نفع من است زیرا که خدا بار مرا می‌کشد نه تن.

وقتی خرد خدا باشد هرچه پیش آید خوش آید. زندگی وسیله نیست بلکه به زندگی زنده باید زنده شویم و زندگی را باید زندگی کرد. آیا وقتی آفتاب هست ما باز هم پرده را می‌کشیم و شمع روشن می‌کنیم؟ شمع من ذهنی به درد نمی‌خورد، در ذهن هر کاری کنیم برکت در آن نیست و پر از درد است.

رفته ره درشت من بار گران ز پشت من
دلبر بردبار من آمده برده بار من
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۷

بارگران از پشت من رفته، ما نیاز نیست شب نخوابیم و نگران فردا باشیم، به جای آن این لحظه حول دل بگردیم و بگذاریم خرد زندگی از ما جاری شود، اگر ترس، نگرانی انتظارات از زندگی و دیگران داریم اینها راه درشت است و باید بار گران را بکشیم زیرا با این ها راه زندگی را می بندیم، به جای اینکه با زحمت راه حل پیدا کنیم اجازه دهیم زندگی بر ایمان راه بگشاید.
آیا من ذهنی ما بهتر میدانم یا عقل کلی که کل این کائنات را اداره می کند؟ تو فقط باید زندگی کنی اجازه بده زندگی از تو عبور کند و زندگی را زندگی کن و کیف کن همین .

چرا دست از سر خودت برنمیداری؟ چرا خودت را راحت نمی گذاری؟ تو نباید هیچ کاری کنی، آنقدر به خودت فشار نیاور و فکر نکن که باید کاربانیجام دهی.

می گویی باید فلان قرص را بخورم تا سالم شوم، نه این کار را نکن مگر بدن تو را خودت درست کرده ای که تو بخواهی او را اداره کنی؟ بدن تو درست است نیازی نیست تو آن را درست کنی، تنها کافیسست اتفاق این لحظه را بپذیری و اجازه دهی آب زندگی از تو عبور کند. دل معدن آرامش، خرد و شادبست، خدا از جنس شادی و آرامش است ما هم از جنس خداییم. ساطع شدن برکت خدا از ما شفا دهنده است، خدا از جنس فراوانی است. از خاصیت های من ذهنی بد دیدن، کوچک دیدن، مردم آزاری، زندگی نکردن و اجازه ندادن اینکه مردم زندگی کنند. وقتی نمی توانیم خوشحالی دیگران را ببینیم داریم به سوی جهنم ماده و حسادت می رویم و دلمان گرد اینها می چرخد و گرد دل نمی چرخد.

حال کلید کار چیست؟ آنقدر در این لحظه آشتی کنیم که حول کان بگردیم.

با تشکر از برنامه گنج حضور و استاد شهبازی عزیز
-اللهه