

با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیز مهمترین اتفاق

از گنج حضور این را یاد گرفتم که باید دائماً حاضر و ناظر باشم. یعنی از زمانی که از خواب بیدار می‌شوم و چشمانم را باز می‌کنم، تا زمانی که چشمانم را می‌بندم، هر لحظه‌اش مرکز را عدم نگه دارم تا خداوند از طریق من فکر و عمل کند. به عبارتی اگر در طول شبانه‌روز مثلاً ۱۶ یا ۱۷ ساعت بیدار هستم، عین همین تعداد ساعات را، آگاه به خداوند باشم و اجازه بدم او در مرکز فعال باشد، نه من ذهنی. من از گنج حضور یاد گرفتم که باید دائماً فضاگشایی کنم، دائماً من ذهنی را شناسایی کنم و سریعاً از آن پرهیز کنم. اما خوب یادگرفتن کجا و به کار بردن عملی کجا.

بصورت تئوری که شاید همه این موضوع را بدانیم. پس من نکات و تجربیاتی را که در عمل با آن مواجه شدم را با شما به اشتراک می‌گذارم. باشد که مفید واقع گردد.

به مرور که در مسیر تکاملی پیش رفته متوجه این موضوع شدم که یک سری زیرساخت‌هایی را باید در خود بنا کنیم تا این درخت حضور به خوبی میوه بدهد. زیرساخت‌هایی که همانطور که از نامشان پیداست، در اولویت هستند و مهم‌ترین هستند و در واقع اولین و مهم‌ترین کاری هستند که ما باید در هنگام کار کردن روی خودمان انجام بدهیم.

متوجه شدم که اولین و مهم‌ترین کار و مأموریت این است:

خداوند: آیا مرکز خالی هست که من بیایم؟

یا بهتره اینطوری بگم:

خداوند: آیا مرکز خالی هست که عشق و خردم را بدمم؟

چون به هر حال من و شما نداریم. فقط خداوند است.

این مهم‌ترین است. مهم‌ترین کار است. اصلاً مهم نیست در چه وضعیتی هستیم. اصلاً مهم نیست چه کاره‌ایم، چه نژادی هستیم، چه قدر پول داریم، چه حرفه و شغلی داریم، آیا اصلاً حرفه خاصی داریم؟ کجای این جهان زندگی می‌کنیم، مرکز شهریم، روستاییم، در برج زندگی می‌کنیم یا یک کلبه روستایی، در ایران هستیم یا آمریکا یا اصلاً در یک سیاره دیگر. تحت فشار کاری هستیم یا نیستیم. در منجلاط همانندگی با شخصی گیر افتاده‌ایم یا تنها و رها از هر نوع آدم و چیزی هستیم. خلاصه هر وضعیتی که داریم اصلاً مهم نیست. دائماً در کسری از ثانیه از جانب خداوند این اتفاق یا این سوال دارد از امتدادش که ما هستیم (در واقع از خودش)، پرسیده می‌شود که: آیا مرکز خالی هست که من بیایم؟ و این سوال تا آخرین لحظه پرسیده خواهد شد و دایمی ست.

این یعنی اینکه ما باید لیست همانندگی‌های شناسایی شده‌مان را در نظر داشته باشیم و دائماً جاروی لا و اتقوا در دستمان باشد. چون با شناسایی و پرهیز و حزم و صبر و شکر و عذرخواهی و این ابزارهای معنوی هست که می‌توانیم مرکز را خالی کنیم. من در این متن این زیرساخت مهم را شماره (۱) نام‌گذاری می‌کنم. پس شماره (۱) یعنی: خداوند: آیا مرکز خالی هست که عشق و خردم را بدمم؟

سپس متوجه شدم که اتفاق مهم پست‌بند شماره (۱) درباره وضعیت‌های کلی (معنوی-درونی و مادی) می‌باشد. که می‌گوید:

خداوند: حال اتفاق این لحظه چیست؟ وضعیت این لحظه چیست؟ چه کاری باید صورت دهم؟ دقیقاً همان را می‌خواهم انجام دهم.

خیلی جالب است. درواقع اینکه واقعاً اتفاق این لحظه چیست، خودش یک اتفاق است. به هر حال ما باید بدانیم که وضعیت و اتفاق زندگی ما چیست تا راه حل آن نیز بیاید. از قدیم هم گفته‌اند که صورت مسئله را باید خوب متوجه شویم، تا جواب آن نیز همراهش بیاید.

خداوند این سوال را از خودش، از امتداد خودش که ما هستیم، می‌پرسد، چرا؟ چون منبع علوم و خرد کل است. خودش عقل کل است. وقتی از خودش می‌پرسد و طلب این را می‌کند که: چه باید بکنم؟ راه حل آن را نیز در دامنش دارد. در این متن این اتفاق مهم دیگر را شماره (۲) نام‌گذاری می‌کنم. پس شماره (۲) یعنی: خداوند: حال اتفاق این لحظه چیست؟ وضعیت این لحظه چیست؟ چه کاری باید صورت دهم؟ دقیقاً همان را می‌خواهم انجام دهم.

و همین چرخه ادامه‌دار می‌شود. پست‌سره می‌آیند. بدون وقفه. یعنی سریعاً شماره (۱) می‌آید و دوباره پست‌بندش شماره (۲) می‌آید و سپس شماره (۱) و همینطور این چرخه ادامه دارد.

در قالب چند مثال از اتفاق‌های روزانه زندگی‌مان توضیح می‌دهم تا موضوع شفاف‌تر شود:

مثال: رفع تشنگی

فرض کنیم در خانه هستیم و تشنه می‌شویم. یک اتفاق ساده روزمره. خب همانطور که در بالا گفتیم همیشه اول از همه شماره (۱) وجود دارد. شماره (۱) همیشگی و دایمی است و همیشه در اولویت. چون باطن و اصل خداوند برایش جدی و مهم است. خوب ما باید تلاش کنیم تا مرکز رو خالی کنیم. حالا بسته به اینکه آیا مرکز رو خالی می‌کنیم یا نمی‌کنیم، سریعاً شماره (۲) می‌آید. خوب اتفاق که مشخص است. اتفاق این است: من تشنه‌ام و باید تشنگی‌ام را برطرف کنم. این اتفاق بیرونی این لحظه من است. وضعیت این لحظه من است. حال چه کاری باید صورت دهم؟ خوب جواب مشخص است. مثلاً برم آشپزخانه آب بنوشم. پس خداوند دقیقاً در این لحظه می‌خواهد آب بنوشد. و همیشه هم همین اتفاق می‌افتد. بیایید حساسی همین اتفاق ساده را بشکافیم.

- باید چند قدم راه بروم تا برسم آشپزخانه .
- داخل آشپزخانه در یخچال را باز کنم .
- سپس از داخل کابینت لیوان بردارم.
- سپس آب در لیوان بریزم.
- سپس بنوشم.

دوستان همین یک عمل رفع تشنگی از دهها اتفاق دیگر تشکیل شده. پشت سر هم شماره (۱) بالا می‌آید. چون همیشه ما باید مرکزمان خالی باشد در هر مرحله. وضعیت اصلاً مهم نیست. و سریعاً شماره (۲) بالا می‌آید که بگوید اتفاق چیست. مثلاً الان باید راه بروم، در کابینت و باز کنم و لیوان بردارم و..... و مابین همه اینها شماره (۱) است. چون تک‌تک آن مراحل را باید بپذیریم و اطرافشان فضا باز کنیم. و شماره (۱) مستقیماً مربوط به فضاگشاییست.

این یک اتفاق ساده بود که خودش راه حل را در خود دارد. همه بصورت طبیعی می‌دانیم که وقتی تشنه می‌شویم سراغ آب باید برویم. یا اگر گشنه میشویم باید غذا بخوریم یا اگر سردمان بشود باید لباسی برای خود دست و پا کنیم. ولی همانطور که گفتیم همین اتفاقات ساده از دهها یا صدها اتفاق در لحظه تشکیل می‌شوند که باید دائماً شماره (۱) و (۲) را رعایت کنیم در هر قدم. اینگونه است که می‌توانیم دائماً از خداوند آگاه باشیم. دائماً روی معشوق را ببینیم. نه مقطعی. نه فقط چند دقیقه. به هر حال ما باید به جایی برسیم که دائماً در هر لحظه با خداوند یکی باشیم. نه فقط مقطعی.

حال برویم سراغ اتفاقی که جوابش از پیش تعیین شده نیست.

اتفاق: خبری رسیده که طبق آن ما مقدار بسیار زیادی از ثروتمان کم شده است .
 خوب اول از همه مستقیم برویم سراغ شماره (۱). فرضاً تماماً مرکز ما خالی نیست و ما به خاطر این اتفاق بی‌مراد شده‌ایم. حال شماره (۲) بالا می‌آید. اتفاق چیست: درد ناشی از بی‌مراد شدن (اتفاق معنوی-درونی) و کم شدن پول (اتفاق مادی). حال چه کاری باید صورت دهم؟ برای درد درونمان باید شماره (۱) را رعایت کنم. یعنی فضا را باز کنیم. (در اینجا بی‌مرادی قلاووز بهشت می‌شود و شناسایی خودکار برایمان انجام می‌دهد. چون عیب را به ما نشان می‌دهد. همانندگی را نشان می‌دهد).

سپس برای کم شدن پول هم یک راه حلی بسته به نوع شرایط و خردی که از ما عبور می‌کند باید صورت دهیم که در هر پله، یا بهتره بگم در هر قدم، شماره (۱) بالا می‌آید و ما باید آن را رعایت کنیم تا عشق و خرد به راه حل‌های ما بیشتر و بیشتر بریزد. شماره (۱) و (۲) پشت سر هم، یکدیگر را پوشش می‌دهند. خوب این مثل مثال (رفع تشنگی) شاید ساده نباشد و راه حل‌های پیچیده‌تر و طولانی‌تری داشته باشد. ولی اصلاً مهم نیست چه باشد. چون رعایت شماره (۱) برای ما مهم است که در گروهی وضعیت بیرونی ما نیست. وضعیت هر چه باشد ما باید مرکز را از وجود هرگونه تصویر خالی کنیم و فضا باز کنیم.

برویم سراغ یک مثال دیگه:

مثال: کاملاً بلا تکلیفیم و سرگردان.

خب مثل همیشه اول از همه باید شماره (۱) را رعایت کنیم. ممکن است کسی بگوید خوب من در این حالت بلا تکلیفی اصلاً مرکز رو نمی‌تونم ببینم، اصلاً نمی‌تونم به خوبی شناسایی کنم چه برسه به اینکه بخوام مرکز رو خالی کنم. خوب اصلاً اشکالی نداره. در حد توان همان شناسایی و پذیرش دست و پا شکسته را انجام دهیم و بریم سراغ شماره (۲). چون این دوتا شماره به هم وصل هستند. و همین شماره (۲) در یک نقطه‌ای ما رو به شماره (۱) که مهمتر از همه است، می‌رساند.
 شماره (۲) می‌گوید که اتفاق چیست: اتفاق در اینجا این است که نمی‌دانیم از زندگی چه میخواهیم. کاملاً سرگردانیم. خوب راه حل چیست؟

راه حل می‌تواند این باشد که بنشینیم برای خود برنامه‌ریزی کنیم و پیدا کنیم که از این زندگی چه می‌خواهیم. و چه چیزهایی را نباید بخواهیم. هدف‌گذاری کنیم. برای تمام ابعاد زندگی مون. اگر حتی حوصله این را هم نداریم و دیگه خیلی خیلی بی‌حوصله‌ایم و اسیر من‌ذهنیمون شدیم، فقط یک کار انجام بدیم.

فقط یک کار. اینکه روزی حداقل ۳،۴ ساعت گنج حضور گوش بدیم. فقط همین. بعد از یکی دو هفته نم نم فضا باز میشه. نم نم بصورت قطره‌چکانی خرد و عشق میاد و ما راحت می‌تونیم هدف‌گذاری مادی‌مان را نیز انجام دهیم و مهم‌تر از همه در هر لحظه صدای خداوند را در شماره (۱) می‌شنویم که خواهان خالی شدن مرکز ما در هر لحظه است و نم نم تمامی مشکلات ما حل می‌شود. فقط کافیست چند ساعت، ثابت برنامه را ببینیم. و در حد توان نور افکن را روی خود بیندازیم و کار کنیم. کم کم روی پای خودمان می‌ایستیم .

لنگ و لوک و خفته شکل و بی‌ادب
 سوی او می‌غیژ و او را می‌طلب
 مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۰

لنگان لنگان هم شده، به حرکتان و کار روی خودمان و دیدن برنامه‌ها و اعمال نکات، در حد توان روی خودمان ادامه دهیم. مستمر و متعهدانه .

واقعاً باید به مولانا اعتماد کنیم. اگر با مولانا همراه باشیم، مولانا کارش را بلد است و دست ما را خواهد گرفت.

خوب دوستان اینها مثال‌هایی بودند از زندگی خودمان. پخشید اگر خیلی شفاف نشد، توضیح بدم. امیدوارم مفید بوده باشه. در آخر این را بگم که من ذهنی هم شماره‌های خودش رو داره. او کلاً با شماره (۱) مخالفه. چون مرکزمان را نمی‌خواهیم، چون اگر عدم کنیم از بین میره. و در شماره (۲) هم راه حل‌هایش را بر اساس همانیدگی‌هایی که از شماره (۱) در مرکزمان به جا مانده، درخواست می‌کنه. مثلاً موقع کلافگی و سرگردانی و بلا تکلیفی، نمیکه که برو گنج حضور بین و روی خودت کار کن. نمیکه بشین برنامه‌ریزی کن و هدفمند زندگی کن. در عوض هر لحظه دنبال راهی جهت ارضا کردن همانیدگی‌ها و علاقه‌های مادی‌اش می‌گرده. ممکنه بگه برو مواد بکش. برو مشروب بخور. برو هر روز رستوران غذا بخور. برو بخواب. برو با دوستان دو هفته اینور آنور وقتت رو تلف کن. سیگار بکش. برو به دختر یا به پسر دیگه پیدا کن و باهاشون هم‌هویت شو و از اینجور پیشنهادها. من ذهنی اصلاً شماره (۱) رو نمی‌فهمه که چیه . صاف میره توی شماره (۲) و راه حل‌هاش همین بودن که گفتیم. و دایماً بی‌مراده. گاهی هم بامراده. که اون بامرادیش از دید حضور به جور بی‌مرادیه. چون مراد اصلی در رعایت شماره (۱) است. یعنی فضاگشایی، عدم کردن مرکز و یکی شدن با خداوند و اجازه دادن به خداوند که در مرکز ما فکر و عمل کنه و عشق و خردش رو بیان کنه.

بهر اظهار است این خلق جهان
تا نماند گنج حکمت‌ها نهان
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۰۲۸
کنت کنزاً گفت مخفياً شنو
جوهر خود گم مکن، اظهار شو
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۰۲۹
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۰۲۸ و ۳۰۲۹

این قول را بشنو که حضرت حق فرمود: من گنجی نهان و مخفی بودم. پس گوهر درونی خود را میپوشان، بلکه آن را آشکار کن.

شاد باشید

اشکان
مازندران