



پیغام عشق

قسمت سبب و پانزدهم





خانم فائزه



در راه تبدیل هشیاری و عیان زندگی، خدمت می‌کنیم یا خرابکاری؟
سه مورد از خرابکاری‌های ما در من ذهنی را با توجه به برنامه‌های اخیر گنج حضور و به ویژه مجموعه
مثنوی‌های برنامه ۸۶۵ و نیز با مثال‌هایی از تجربه‌های شخصی خود به اشتراک می‌گذارم.

** اولین خرابکاری ذهن، فهم و استفاده از آموزه‌های معنوی در «زمان مجازی» است.
ممکن است ما آموزش‌های معنوی خود را به «زمان مجازی» برده و آن‌ها را برای افسانه‌سازی به کار ببریم، نه
در «این لحظه» و به منظور فضاگشایی. در نتیجه از این صدا و فراخوان زندگی کرتر می‌شویم، نه صافی و برتر.

لیک بعضی زین صدا کرتر شدند
باز بعضی صافی و برتر شدند

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۶

واقعا قبل از هر چیزی باید «اتفاق این لحظه» را «درست» تشخیص بدهیم. آموزش‌های معنوی را هم با توجه به «این لحظه» درک کنیم. وگرنه ذهن از آن‌ها بدفهمی می‌کند. در واقع سوالات، اعتراض‌ها و مقاومت‌های ما در برابر تسلیم و فضاگشایی، که حقیقتا شاه کلید کار ماست، به خاطر این است که ما آن را به صورت مفهومی، در «زمان مجازی» می‌فهمیم، نه برای «این لحظه».

اگر حقیقتا برای اتفاق «این لحظه» فضاگشایی کنیم، «کن فکان» کارش را در راستای بیداری و تبدیل ما درست و کامل انجام می‌دهد. ما هرگز نمی‌توانیم تمام ابعاد کار «کن فکان» را در ذهن درک کنیم. ولی باید اعتماد کنیم که کارش را درست انجام می‌دهد؛ و این فرق دارد، با وقتی که ما با استفاده از من ذهنی، گنج حضور بخوانیم و آن را در زمان مجازی من ذهنی، تعبیر و تفسیر کرده، و از آن درس‌های دردافزا بگیریم.

هر وضعیتی که به ما ارائه می‌شود، حتی خواندن شعر مولانا و یا گوش کردن به برنامه گنج حضور، اگر در ما قضاوت و مقاومت ایجاد می‌کند، یعنی دارد از فیلترهای من ذهنی عبور می‌کند؛ یعنی آن را به «زمان مجازی» برده‌ایم، باید هشیار شده و دست از خرابکاری برداریم.

یک مثال از خودم بزنم. در یک رابطه هم‌هویت‌شده شکست خورده بودم. یادم می‌آید، آن روزها بسیار درد داشتم و به شدت در افسانه من ذهنی گم شده بودم. البته آن روزها هنوز اشکال هندسی نیامده بودند؛ من هم تازه کار بودم و از وضع خودم در افسانه خبر نداشتم.

من آن روزها، اتفاقا خیلی روی خودم کار می کردم، تک به تک، صحبت های آقای شهبازی را نوشته بودم و می خواندم؛ ولی آن ها را به زمان برده بودم و روز به روز دردم بیشتر می شد. مثلا رفتارهای من ذهنی و تمرین فضاگشایی را در آن رابطه تمام شده جست و جو و تمرین می کردم. تازه کلی هم خودم را ملامت می کردم. در ذهنم خیالبافی می کردم که اگر فلان جا فضاگشایی می کردم، این طور می شد و آن طور نمی شد.

الان می بینم که این ها همه، قضاوت های «من ذهنی دردناک و غرق در گذشته» بودند. در حالی که اتفاق «این لحظه» برای من، خواندن درس گنج حضور بود و «خاطره و دردی» که در همان لحظه تجربه می کردم. این اتفاقی بود که در «این لحظه» باید برایش فضاگشایی می کردم، نه اتفاقاتی که گذشته و تمام شده بودند. در آن دوره، فیلترهای دردناک من، از این آموزه ها هم برای افزایش درد استفاده می کرد و واقعا من را تا ریب المنونی در حد خودم برد، تا به لطف زندگی بالاخره از آن درد بیرون آمدم.

دانستن این موضوع حتی به صورت ذهنی، که «اگر کار معنوی در من درد و مقاومت را افزایش می‌دهد، خرابکاری است نه خدمت!!»، می‌تواند حداقل برای یک توقف و بازبینی مفید باشد. نه اینکه دیگر روی خود کار نکنیم، بلکه متوجه شویم، داریم در جاده اشتباهی گاز می‌دهیم؛ متوجه شویم که داریم از پشت یک عینک می‌بینیم. بلکه بتوانیم از همین آگاهی، برای فضاگشایی و سکوت استفاده کنیم، تا دیدمان درست شود.

شرط تسلیم است، نه کار دراز
سود نبود در ضلالت ترک‌تاز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

ما اتفاقاً بر اساس فهم‌های ذهنی از آموزه‌های معنوی در «زمان مجازی»، تصویری هم از حضور و معنویت در ذهن خود ساخته‌ایم. با استفاده از این تصویر ذهنی، می‌خواهیم کیفیت کار معنوی و پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. که یا سرخوردگی و ناامیدی می‌آورد، یا پندار کمال و ناز و غرور، و هر دو زیان‌آور است.

**** روش دیگری در خرابکاری ما در راه تبدیل، پشت گرم شدن به شرطی شدگی های غالباً مفید است.**

گاهی ما از طریق تجربه کردن و شرطی شدگی می آموزیم. با چیزی هم هویت می شویم، دردش را می کشیم، یاد می گیریم که دیگر با آن چیز هم هویت نشویم، و گرنه دوباره به درد آن خواهیم افتاد. اگرچه این آموزش می تواند باعث یک نوع خردمندی شود، ولی این، حضور و فضاگشایی اصیل نیست.

مثالی از خودم بزنم. در اواخر دوره دانشجویی، به شدت به ولع پول جمع کردن از همان حقوق اندک دانشجویی افتاده بودم، و حسابگری های شدید و غلیظی برای این کار داشتم. چه قدر وقت و انرژی و فکر صرف می کردم تا در ذهن محدود خودم، حساب و کتاب کنم که این طوری و آن طوری، تا پایان سال، اینقدر ذخیره خواهیم کرد. از قضا، دچار یک عارضه جسمی دردناک شدم و هرچه داشتم و به دست آوردم، حتی تا مدت ها بعد، خرج رفع این درد کردم. به خوبی تنبیه شدم که این حساب و کتاب هایی که در ذهن می کنیم، چقدر می تواند نادرست از آب دربیاید.

از آن موقع به بعد، هر وقت می‌خواهم به پول بیش از اندازه گیر بدهم، یادم به این اتفاق می‌افتد و خیلی راحت دستم را شل می‌کنم. خوب این آموزش گرفتن من، در اکثر موارد، به انتخاب‌های صحیحی منجر شده است. ولی این بیشتر یک شرطی‌شدگی است، تا فضاگشایی و جریان خرد کل.

حتی بهترین شرطی‌شدگی‌ها و عادت‌ها، اگر زیر نظر حضور ناظر نباشد، خودش می‌تواند مانع خلاقیت و ظهور نوی زندگی، در این لحظه باشد. و این هماهنگ با منظور ما نیست. پس بدانیم کار ما در راه معنویت، ساختن عادت‌های خوب و دل‌خوش شدن به آن‌ها نیست.

هم‌چنین، وقتی این گونه یاد می‌گیریم، ممکن است فکر کنیم که باید هر چیزی را تجربه کنیم، دردش را بکشیم و رها کنیم. برای همین معطل کرده‌ایم. این هم یک جور خرابکاری است!

در تجربه جهان فرم و جدایی، هشیاری لازم دارد که «فقط یک بار»، «فرآیند» همانیده شدن و واهمانش هشیارانه را یاد بگیرد. یک بار متوجه شود که دیدن از طریق عینک همانیدگی یعنی چه. فرقی نمی کند چه عینکی! پس از آن، واقعا لازم نیست که ما هر عینک هم هویت شدگی را به چشم بگذاریم، دردش را بکشیم و آن موقع بفهمیم که باید این عینک را برداریم.

هشیاری از خاصیت تمییز برخوردار است، و می تواند تشخیص دهد که اگر کسی، چیزی، وضعیتی، فکری، باوری، خاطره‌ای، هر هیجانی اعم از درد و خوشی، اصلا هر چیزی که به تصور ما در می آید، اگر توجه زنده این لحظه ما را به خود جلب و جذب می کند، دارد عینک هم هویت شدگی به چشم می زند. باید حزم کرده و گستاخانه نتازیم.

*** سومین خرابکاری ما این است که کار ما در راه معنویت، برای خدا نیست!

ما دلیلی برای کار کردن روی خود داریم. به احتمال زیاد، برای التیام و کم شدن دردها و دردسرهایمان در زندگی، به این راه آمده باشیم. یا ممکن است از کار معنوی خود، طلب زندگی داشته باشیم!

مثلا در تحصیل، کار و یا روابط خود احساس شکست کرده‌ایم. آن هم به طرزی که دیگر در خود، توانایی موفقیت در آن عرصه‌ها را نمی‌بینیم. پس به عرصه دیگری، مثلا معنویت، رو آورده‌ایم. حالا می‌خواهیم با پیروزی در این راه، روی زخم شکست‌هایمان را بپوشانیم. اتفاقا اگر هیجان مقایسه، رقابت و حسادت در این راه را تجربه می‌کنیم، خیلی خوب است که خود را در یک فضای گشوده شده و پر از مهر، از این جهت بازبینی کنیم.

عاشق حالی، نه عاشق بر منی
 بر امید حال بر من می تنی
 آن که یک دم کم، دمی کامل بود
 نیست معبود خلیل، آفل بود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۴۲۸ و ۱۴۲۹

من این موضوع را در خود به خوبی شناسایی می‌کنم. از اواخر دوره دبیرستان و ابتدای دوره کارشناسی، به اندازه کافی به برخی از دردهای من‌ذهنی دچار شده بودم؛ به طوری که آن دردها مانع رشد و شکوفایی مورد نظرم، در ابعاد مختلف زندگی بود. بارها و بارها با حس شکست، به ته دره افسردگی می‌افتادم. البته در این دوره‌های زندگی‌ام هم، همیشه از ته قلبم به لطف و کمک خدا باور داشتم، و همین توکل، نیروی محرکه‌ای می‌شد.

کمر همت می‌بستم، و از هر راهی که می‌دانستم به خودم کمک می‌کردم. ولی مدتی پس از اینکه حال خوب می‌شد و اتفاقاً شرایط زندگی‌ام هم بسیار پیشرفت می‌کرد، هر کار مفیدی را که انجام می‌دادم، کم‌کم بدون اینکه متوجه باشم، ترک می‌کردم. پس از مدتی، دوباره خودم را در سرایشی یک دره دیگر پیدا می‌کردم. متوجه سیر نوسانی خود در زندگی شده بودم.

و اتفاقاً برایم سوال بود که چرا من این جوری هستم؟ چرا همه‌اش نوسانی هستم؟ یک دم کم و یک دم کامل؟ چرا مسیر پیشرفت را به طور مداوم ادامه نمی‌دهم؟! خوب من متوجه منظور زندگی نبودم و برای خدا کار نمی‌کردم.

برای حال بهتر، به خدا می‌تندم. پس به محض اینکه حالم بهتر می‌شد، ذهن می‌توانست اندازه بگیرد، سوت پایان را بکشد و من دست از کار بردارم. در این حالت، نفس زنده، این من ذهنی خرابکار، در غفلت من، راحت به خرابکاری‌هایش می‌پرداخت.

اگر کار معنوی ما صرفاً برای خدا باشد، یعنی بدانیم که ما فقط برای زنده شدن به خدائیت خود کار می‌کنیم، هیچ ملاک ذهنی برای ارزیابی هم نخواهیم داشت، و این، کار ما را از چشمان بد من‌ذهنیمان محافظت می‌کند.

البته راستش را بخواهید، این هم یک طرز فکر است و مقداری ناخالصی دارد! به قول آقای شهبازی، تقریباً درست است، نه تحقیقا. حقیقتاً ما باید «فقط و فقط» برای خدا، کار کنیم؛ هیچ حرف و فکر و دلیلی که در ذهن بگنجد، برای آن نیست!

اگر بازی با شمشیر چوبین را تمام کرده‌ایم، بپذیریم و هشیارانۀ انتخاب کنیم که کار معنوی ما فقط برای خدا است، بدون هیچ دلیلی.

-خیلی ممنونم



خانم الہہ



با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور
قسمت‌هایی از بخش اول برنامه شماره ۸۶۴
غزل شماره ۱۰۶۹ دیوان شمس

به نام خدا

در سَماعِ عاشقان زد فرّ و تابش بر آثیر
گر سَماعِ منکران اندر نگیرد، گو مگیر

در این بیت، سماع به معنی شنیدن، امروزه به معنی رقص عرفانی، و فضا گشایی و از جنس زندگی شدن و شنیدن آهنگ زندگی و آهنگ قضا و کن فکان در این لحظه و رقصیدن مطابق آن است. فر و تابش به معنی برکت زندگی و تابیدن نور و تابش انرژی زنده کننده زندگی است. اثیر نماد فضای درد در ماست.

مولانا دو نوع انسان تعریف میکند: انسان عاشق و انسان منکر

انسان، اول هشیاری بی فرم بوده و به این جهان آمده و با اقلام ذهنی همانیده شده و بر حسب آنها دیده، پس منکر شده.

سماع ما در ذهن آهنگ چیزهای ذهنی و بیرونی است، سماع عاشقان شنیدن آهنگ زنده کننده زندگی است. انسان وقتی به صورت هشیاری عدم و بی فرم وارد این جهان می شود، خیلی نمی گذرد که چیزهای مهم این جهانی را در ذهن تصور می کند و به آنها حس هویت می دهد؛ و پس از آن این چیزها به جای عدم مرکز انسان می شوند و انسان بر اساس آنها می بیند.

انسانی که در ذهن است منکر می شود و به جهان گوش می کند، بنابراین دائماً می ترسد، از سماع منکران ترس و سایر هیجانات مخرب و منفی به وجود می آید و عقل، حس امنیت، هدایت و قدرتی که از هم هویت شدگی ها گرفته می شود مصنوعی و بی رمق است.

عقل من ذهنی گاهی اوقات بسیار کم می شود و با تغییر چیزها تغییر می کند، چیزهای بیرونی دائماً در حال تغییر هستند و حس امنیت ما در فضای ذهن ثبات ندارد. با انباشتن هم هویت شدگی ها ما با زندگی قهر می کنیم و از زندگی جدا می شویم و به مرور عقلمان را به کلی از دست می دهیم ولی در این مرحله نباید توقف کرد.

باید تسلیم شویم، تسلیم دوباره مرکز ما را عدم می کند. تسلیم به معنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و خوب و بد کردن و به ذهن رفتن و بدون قید و شرط است.

(عقل، هدایت، قدرت و حس امنیت از مرکز عدم و از فضای یکتایی می آیند).

من ذهنی یک خدای ذهنی تصور می کند و آن را منعکس می کند، که این حالت ایجاد درد می کند. هرچه بیشتر همانیده شویم بیشتر به گذشته و آینده می رویم، اینها زمان های روانشناختی اند که من ذهنی در آنجا زندگی می کند.

گذشته و آینده همراه خود دردهایی دارند، هرکسی در ذهن یک فضای درد با خودش حمل می کند. کسی که در این لحظه فضاگشایی کند فر و تابش ایزدی به دردهای او می تابد و زندگی به تله افتاده در این دردها را آزاد می کند و دردهای او را شفا می دهد. انرژی آزاد شده از دردها انرژی زنده زندگی است و این انرژی به ما کمک می کند هشیاری خود را بالا ببریم. هر جا فرصتی پیش می آید باید اجازه دهیم خدا دردهای ما را شفا دهد و زندگی از دردها آزاد شود.

از لحظه ای که شروع به فضاگشایی در این لحظه می کنیم، ما عاشق می شویم و گرنه ما منکر هستیم و سماع منکر، روشن نمی شود.

گو مگیر در بیت به معنی این است که نباید از جمع تقلید کنیم، کاری نداریم که دیگران فضاگشایی می کنند یا نه، تمرکز فقط روی خودمان است و به بقیه کاری نداریم. (تمرکز کردن روی خود یکی از مهمترین اصل هاست).

اگر با من ذهنی و در ذهن کار معنوی انجام دهیم، به نتیجه نخواهیم رسید.

معنی عاشق: در لحظاتی با خدا یکی شدن و حس کردن اینکه من ذهنی نیستیم و عمق پیدا کنیم و آرامش زیر فکرها را حس کنیم.

اگر فضا بی‌نهایت در ما باز شود و هیچ همانیدگی نماند این دفعه ما هشیارانه به خدا و هشیاری نظر تبدیل می‌شویم و این هدف آفرینش و منظور آمدن ما به این جهان است.

با فضاگشایی اجازه دهیم تا فر و تابش به همانیدگی‌هایمان بتابد و هیچ همانیدگی در ما باقی نماند. باید کاملاً روی این موضوع تمرکز کنیم که دلایل اینکه من از همانیدگی‌ها خارج نمی‌شوم و فضا را باز نمی‌کنم، چیست؟

بعضی از دلایل اینکه ما از فضای ذهن خارج نمی‌شویم و در ذهن زندانی هستیم، اینها هستند:

۱- فکر کردن یا تجسم کردن و تصور کردن حضور و عشق. پرسیدن این سوال که خدا چیست؟ در جواب باید بگوییم:

خدا جسم نیست و به وسیله هشیاری جسمی قابل بیان نیست، برای اینکه ما خدائیت را تجربه کنیم، باید تبدیل شویم. هشیاری جسمی باید تبدیل به هشیاری حضور یا عدم شود.

۲- اگر بررسییم، مرکز ما چطور تبدیل می‌شود و در این مورد فکر کنیم و به جواب ذهنی برسیم، یا حتی نتوانیم به جواب برسیم، در هر صورت این وقت تلف کردن است. پس بررسییم چطور من تبدیل می‌شوم و مرکز عدم می‌شود.

۳- بررسییم چه چیزی در این کار موثرتر است و در فکر کمک‌های بیرونی نباشیم، اینگونه در ذهن زندانی می‌شویم و در این راه نباید فکر کرد. ما مانند گلی هستیم که زندگی با فر و تابشش ما را باز و شکوفا می‌کند، فقط باید فضا را باز کنیم.

۴- سوال نپرسیم. نگوییم چطور، حضور را تجسم و تصور نکنیم، نپرسیم من به کجا می‌روم، اینها سوالهای ذهنی‌اند و ما را در ذهن نگه می‌دارند، ما با ابزارهای ذهنی نمی‌توانیم به خدا زنده شویم.

۵- زنده شدن به زندگی و خدا را هدف قرار ندهیم و نگوییم چطور می‌شود به این هدف رسید؛ به خدا رسیدن هدف نیست، به حضور رسیدن مادی نیست، بنابراین قابل تصور نیست. عده‌ای با سخنان بزرگان هم هویت می‌شوند می‌خواهند با ذهن بفهمند و از سر و صدای ذهن گر می‌شوند؛ عده‌ای دیگر فضا را باز می‌کنند و از سر و صدای ذهن برتر می‌شوند.

۶- در حالت فضاگشایی از هیچکس کمک نگیریم.

۷- در این راه اصلاً سوال ذهنی نپرسید، تنها سوال مجاز سوالی است که از فضای گشوده شده باشد، در فضای گشوده شده، زندگی خودش می‌پرسد و خودش جواب می‌دهد. این تنها جایبست که مجاز به سوال پرسیدن هستیم.

روش آزاد کردن خدا برای ما از ذهن و من ذهنی از طریق قضا و اراده الهی است. اگر ما با قضا و اتفاقات مخالفت، مقاومت و ستیزه نکنیم و بله بگوییم و تسلیم باشیم و فضا را باز کنیم فر و تابش خدا به دردهای ما می‌تابد و به ما کمک می‌کند، ولی اگر مقاومت کنیم از جنس اتفاق و قربانی اتفاق می‌شویم.

اگر یک لحظه مقاومت کردیم، لحظه بعد فضاگشایی کنیم. هرچه مقاومت را کمتر کنیم، امکان کمک خدا را به وجود می‌آوریم، تمرین کنیم که فضاگشا باشیم، نرم باشیم و مخالفت نکنیم.

هر اتفاقی که خدا برای ما پیش می‌آورد، مناسب ترین اتفاق برای ماست ولی عقل من ذهنی ما نمی‌رسد، زیرا در هسته مرکزی من ذهنی یک عدم رضایت وجود دارد که با اتفاق این لحظه می‌ستیزد.

اگر الگوهای ذهنی داریم که مخالفت می‌کنیم روی آنها تجدید نظر کنیم و در استفاده از ذهن هم بیشتر موافق باشیم.

تغییر مرکز ما از جسم به عدم مستلزم تعهد و هماهنگی است، مرتب باید فضاگشایی کنیم تا مرکزمان تغییر کند، مدت‌ها باید فضاگشایی را تمرین کنیم تا این تغییر در مرکز ما ایجاد شود.

دو خاصیت من ذهنی: قضاوت و مقاومت است.

هرچه که ذهن بتواند تجسم کند، آفل و گذراست.

به عنوان عاشق اجازه می‌دهیم، فر و تابش خدا وارد وجودمان و چهار بُعدمان شود و خواهیم دید چهار بُعد ما شروع به رقصیدن می‌کنند؛ فکرهای ما خلاق می‌شوند؛ هیجان‌ات ما از جنس عشق می‌شوند؛ ما لطیف می‌شویم؛ جاندار و پر حرکت می‌شویم؛ دیگر دپرس و بی حال نیستیم؛ دیگر نگران و خشمگین نیستیم زیرا که فر و تابش خدا وارد وجود ما شده، رنجش‌هایمان را کم کم می‌بخشیم؛ صبر و شکر خودشان را به ما نشان می‌دهند و حس می‌کنیم میل نداریم دوباره با چیزهای آفل همانیده شویم.

پرهیز به معنی همانیده نشدن با چیزهای جدید است.

با اتفاق این لحظه ستیزه و مقاومت نکنیم، به اتفاق این لحظه بله بگوییم، تا جایی که مقدور است، مخالفت نکنیم و سوال نپرسیم که حضور چیست و خدا چیست و چه کسانی می‌توانند به من کمک کنند، در هیچ موردی سوال ذهنی نپرسیم.

ما لحظه به لحظه مورد توجه خدا یا زندگی هستیم و خدا می‌خواهد هر لحظه ما را جذب کند و ببرد، ولی اگر ما از جنس هشیاری جسمی باشیم مقاومت می‌کنیم. اگر می‌خواهیم خدا ما را جذب کند، باید مرکزمان را عدم کنیم.

در ذهن ما استدلال می‌کنیم که چگونه می‌توانیم به خدا برسیم ولی اینها مجاز و توهم هستند و نمی‌گذارند ما زنده به زندگی شویم. یکی از مضرترین عوامل تبدیل نشدن ما به زندگی اندازه‌گیری پیشرفتمان و ارزیابی حضور در ما با خط کش ذهنی است.

در ذهن می‌پرسیم که من چقدر پیشرفت کردم و به صورت ذهنی هم جواب می‌دهیم، این کار اشتباه است، زیرا ذهن نمی‌تواند به خدا زنده شدن را اندازه‌گیری کند. اگر درست و متعهدانه روی خودمان کار کنیم، حتماً پیشرفت می‌کنیم ولی نباید با خط کش ذهن پیشرفتمان را اندازه بگیریم.

تامل کنیم و ببینیم چطور در مقابل توجه و جذبه و عنایت زندگی مقاومت می‌کنیم.

با تشکر از استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور.

والسلام
-الهه



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

