

موضوع: رضایت بی قید و شرط

سلام و درود خداوند بر آقای شهبازی عزیز و خانواده‌ی محترم گنج حضور.

در ابتدای آشناییم با گنج حضور و حتی تا همین چند وقت پیش، تمام قوانین زندگی را فقط با من ذهنی‌ام متوجه می‌شدم و با من ذهنی‌ام آنها را اجرا می‌کردم، که بادم پوک کاشتن بود. مثلاً در برابر هر اتفاقی با من ذهنی‌ام تسلیم می‌شدم و به ظاهر به هر چیز خوب و بدی با من ذهنی‌ام رضایت می‌دادم. که هیچ حاصلی به غیر از درماندگی در ذهن برابرم نداشت. مثلاً در برابر فریاد و فحش دیگران به ذهن و زبان ساکت بودم، ولی امان از روزی که خودم دچار افکار پشت سر هم و اشتباه و یا دچار گفتار یا رفتار اشتباه می‌شدم.

افسار من ذهنی‌ام از دستم رها می‌شد و من ذهنی شروع به ملامت من می‌کرد و می‌گفت مگر تو گنج حضور نگاه نمی‌کنی، پس چرا دچار فکر پشت سر هم شدی، یا می‌گفت "تو که بیننده‌ی گنج حضور هستی که نباید دچار گفتار و رفتار اشتباه شوی."

خلاصه بشدت مرا ملامت می‌کرد و چاق و فربه می‌شد و مرا بشدت از کار کردن بر روی خودم نا امید می‌کرد. آنقدر که گاهی تلویزیون را خاموش می‌کردم و به خودم می‌گفتم که برنامه‌ی گنج حضور بپرد آدمی مثل من نمی‌خورد، و توجیهم نیز این بود که چون من در برابر وسوسه‌های من ذهنی‌ام ضعیف هستم پس بهتر است که بیخیال کار بر روی خودم شوم. ولی به لطف خدا همان دم و در لحظه ندایی در گوشم می‌گفت: تنها کافران از رحمت خدا نا امید می‌شوند. و سریعاً تلویزیون را روشن می‌کردم و یا ابیات را در دلم زمزمه می‌کردم و بدین ترتیب نور امید در دلم شعله می‌گرفت.

تو مگو ما را بدان شه، بار نیست  
با کریمان کارها دشوار نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱

و افتان و خیزان به راهم ادامه می‌دادم. بعد از مدتی کار بر روی خودم و پیگیری برنامه متوجه شدم که رضا نیز مانند تسلیم باید بی‌قید و شرط باشد اما این فهمیدن فعلاً در حد صورت مسئله بود. اما ناامید نشدم و مثل یک دانشمند که متوجه‌ی چیز جدیدی شده که قبلاً نمی‌دانست شروع به آزمون و خطا کردم، یعنی سعی می‌کردم و سعی می‌کنم که لحظه به لحظه برای هر فکر و گفتار و رفتار خودم و دیگران بی‌قید و شرط فضا باز کنم (که البته اکثر اوقات موفق نمی‌شوم) و مدام سعی می‌کردم و سعی می‌کنم که رضای بی‌قید و شرط داشته باشم. که البته اکثر اوقات به صورت نصفه و نیمه است. درست مثل کودک نوپایی که تازه به توانایی بلند شدن خود پی برده و متوجه شده که باید از ابزاری برای بلند شدن استفاده کند. ولی چون اول کار است بنابراین دستش آنچنان زوری ندارد که ابزار بلند شدن را محکم بگیرد و پایش نیز قوایی ندارد که بلند شود. ولی این کودک نوپا بدون قضاوت خود و بدون ناامیدی ادامه می‌دهد. چون اصلاً کودک نوپا فکر نمی‌کند و فقط بی‌قضاوت و بی‌مقاومت به تلاشش ادامه می‌دهد. او اصلاً مقایسه کردن و ملامت خود و حسودی به دیگران را نمی‌شناسد و هیچ آگاهی به پایان راه ندارد. چرا که او اصلاً معنای راه رفتن را نمی‌داند و فقط نیروی راه رفتن را در خود احساس می‌کند و با صبر به آن ترتیب اثر می‌دهد.

این معلّم که خرد بود بشد ما طفلان  
یکدگر را ز جنون تخته‌زنانیم همه  
-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع بیستم

در واقع او ساده اندیش است و ساده گیر و همه چیز برای او بازی است.

گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع  
سخت می‌گردد جهان بر مردمان سختکوش  
حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۸۶

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او چید چد، ظاهر او بازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

برای این کودک نوپا همه چیز از بلند شدن گرفته تا افتادن و غلتیدن بر روی زمین، همه‌اش خنده و شادی است.

خوش باش که هر که راز داند  
داند که خوشی خوشی کشاند

ایندفعه به جای اینکه تمام تمرکز را بگذارم بر روی پایان راه (چون اصلاً پایان راهی وجود ندارد) تمام تمرکز را گذاشتم بر روی شناسایی ابزار مرگ آفرینی من ذهنی‌ام و سعی کردم با این شناسایی‌ها، پرچم من ذهنی‌ام را از سر سفره‌ی حضورم بی قید و شرط پاک کنم. یک روز که برای خواندن نماز آماده می‌شدم، به محض تکبیر الاحرام گفتن و شروع نماز، من ذهنی‌ام به من حمله ور شد. هرچه بیشتر سعی می‌کردم سکوت ذهنی اختیار کنم، سگ ذهنم بیشتر پای حضورم را گاز می‌گرفت. ناگهان فضا را بی قید و شرط گشودم و خردی در درونم گف: بی قید و شرط به فکر پشت فکرت رضا بده و تسلیم شو و بپذیر و ارکان نماز را جاری ساز. به محض فضا گشایی و تسلیم و رضای بی قید و شرط، من ذهنی‌ام به تدریج ساکت شد و یک "نه چیز" جای آن را گرفت. درست است که بارها آقای شهبازی و جناب مولانا و دوستان گنج حضوری فضا گشایی و تسلیم و رضا و شکر و صبر بی قید و شرط را یادآوری کرده اند، ولی هرکسی باید خودش با فضاگشایی بی‌پای این حقیقت را کشف کند.

همچنین با تمرکز بر روی برنامه و تکرار ابیات و کار بر روی خودم متوجه شدم که هر دم انسان شروع نماز و هر بازدم انسان، سلام و پایان نماز است.

پنج وقت آمد نماز و رهنمون  
عاشقان را فی صلاة دایمون

نه به پنج، آرام گیرد آن خُمار  
که در آن سَرهاست نی پانصد هزار

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۶۹ تا ۲۶۷۰

با عشق و احترام  
-ناشناس