

« به نام خدا »

با سلام و عرض ادب و احترام خدمت یاران گنج حضور و آقای شهبازی عزیز 

تجربه‌ی شخصی؛ درد هشیارانه:

من همیشه درد هشیارانه را به درد خماری یا همان دردی که معتادان بعد از ترک اعتیاد تحمل می‌کنند، تشبیه می‌کنم. که آن‌ها باید هفته‌ها و ماه‌ها آگاهانه این درد را بکشند تا بالاخره موفق به ترک اعتیاد خود شوند و به آسودگی و آرامش برسند.

ما هم ممکن است ماه‌ها و یا حتی سال‌ها درد هشیارانه بکشیم تا بالاخره بتوانیم یکی از دردهای خود را بیندازیم و زندگی، روی آرامش و آسایش و نعمت و فراوانی و نور و عشق و بی‌نهایت و ابدیت خودش را به ما نشان بدهد. اما شاید بعد از مدتی من‌ذهنی به سراغمان بیاید و بگوید خوب که چی؟ مردم را بین چه ارزش‌هایی برای خود دارند، چه چیزهایی را برای خود مهم و ارزشمند می‌دانند، چه عشق‌ها و احترام‌ها و لذت‌هایی از خواسته‌ها و یا همسر خود دریافت می‌کنند، اما تو چه؟ انگار نه انگار که زنده‌ای، اصلاً هیچ چیز برایت مهم نیست، آدم‌آهنی یا ربات از تو بهتر و بیش‌تر می‌فهمد. اما در همان لحظه است که یادم می‌آید که چه دردهایی را کشیدم تا بتوانم از شرّ من‌ذهنی موذی خود خلاص شوم، چه دردهایی کشیدم به‌خاطر وجود همین من‌ذهنی که الآن خودش را به موش‌مردگی زده و مظلوم‌نمایی می‌کند. نمی‌دانم چگونه، ولی این را می‌دانم که دیگر هرگز نمی‌خواهم به حالت‌های قبلی برگردم حتی اگر خیلی اصرار کند، به مدد زندگی و مولانا و گنج حضور و آقای شهبازی ان‌شاءالله موفق نخواهد شد که به اهداف شوم و پلید خود برسد.

من‌ذهنی می‌گوید حالا مگر چه می‌شود، یک لحظه است دیگر سر همسرت داد بزنی، برو به ذهن با او دعوا کن و بعد هم قهر کن، مگر چه می‌شود یک روز است دیگر، فردا دوباره برمی‌گرددی به حالت هوشیاری حضور، دوباره روی خودت کار می‌کنی و دوباره شادی بی‌سبب را وارد دل خود می‌کنی، دوباره از فردا گنج حضور نگاه می‌کنی و همه‌ی این‌ها را از دل خود پاک می‌کنی و باز هم به حضور خداوند زنده می‌شوی. اما نه، این‌طوری نیست! ما نمی‌توانیم سر خدا و یا بهتر است بگوییم سر خودمان کلاه بگذاریم، من بارها امتحان کرده‌ام، واقعاً این‌طور نیست، به قول آقای شهبازی، لطفاً من‌ذهنی را امتحان نکنید، چون بیرون آمدن از آن به شدت سخت و دشوار و مشقت‌بار است، چقدر باز باید درد هشیارانه بکشید تا دوباره پس از هفته‌ها یا ماه‌ها به آن حالت شیرین شادی بی‌سبب بازگردید. وقتی ذهن، شما را با خودش می‌کشد، دیگر شما نمی‌توانید بگویید هروقت که دلم خواست برمی‌گردم و آن همانندگی را از دلم بیرون می‌آورم، چون دیگر دست خودتان نیست. با ذهن کشیده می‌شوید و به اعماق چاه من‌ذهنی و به قعرِ أسفل‌السّافین می‌روید و دیگر بیرون آمدنتان با خودتان نیست. خواهشاً من‌ذهنی را امتحان نکنید، امیدوارم خودم هم دیگر این کار را نکنم، البته به کمک زندگی و مولانا ان‌شاءالله.

نمونه‌هایی از کارافزایی:

۱- وقت تلف کردن در گوشی و فضای مجازی و سرگرم کردن خود و بستن فضای درون، به جای زنده شدن به زندگی و هشیاری حضور.

۲- قهر و آشتی با همسر: ما در من ذهنی فکر می‌کنیم که این کار کاملاً عادی است و حالت طبیعی زندگی است که همه‌اش با همسر خود قهر و آشتی کنیم. ولی این را نمی‌دانیم که در قانون خدا و زندگی حتی یک بار هم نباید با همسر خود قهر و آشتی کنیم. چون اولاً وقتی قهر می‌کنیم، چقدر انرژی تلف می‌کنیم تا با او بحث و جدل و دعوا کنیم و بعد از او برنجیم و زندگی را به تله بیندازیم و زندگی زندگی نشده که من در آینده می‌خواهم به زندگی برسم، یعنی الان یک چیزی کم است و من این زندگی را به تله می‌اندازم تا در آینده به آن برسم. دوماً وقتی می‌خواهیم آشتی کنیم، چقدر زمان و انرژی باید مصرف کنیم تا دوباره به حالت قبل از قهر برسیم و باز با هم خوب بشویم و بگوییم و بخندیم و آشتی کنیم و به حالت عادی برسیم. همه‌ی این‌ها کارافزایی است، آن وقت ما این را طبیعی می‌دانیم.

۳- به گذشته و آینده رفتن و توجه نکردن به لحظه، هنگام دیدن و شنیدن مطالب بزرگان و یا خواندن کتاب و مطالب مفید و در نتیجه مجبور بودن به این که دوباره از نو به استاد توجه کنم و یا آن مطلب را بخوانم.



با آرزوی سلامتی برای شما دوستان عزیز و استاد شهبازی، با تشکر

ناشناس