

با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیز

👉 من عاشق کوچک شدن من ذهنی‌ام شده‌ام

گنج حضور ناگهان خودش را کامل نشان می‌دهد. در یک لحظه، هر لحظه که خودمان بخواهیم. هر لحظه که بخواهیم فضا را باز کنیم، یعنی بخواهیم همانیدگی‌های مرکز را به حاشیه برانیم تا صرفاً فقط یک نیاز بسیار سطحی جهت گذراندن زندگی مادی شوند، آنهم نه همه‌شان را. یکسری از همانیدگی‌ها حتی ارزشی در حاشیه ماندن هم ندارند، مثل دردها و باورهای تعصبی، سیاسی-مذهبی و غیره.

سپس در لحظه‌ای می‌بینیم که شک و تردیدها بسیار کمرنگ شده‌اند و یک ایمان قلبی قدرتمندی را بین خودمان و عدم حس می‌کنیم. اینجاست که مسبب را می‌بینیم، یعنی فقط مسبب می‌بینیم.

📌 بنده یکی از پیشرفت‌هایی که کردم این است که در حد توانم می‌توانم مسبب را در اکثر رویدادها ببینم. در حد توانم، نه کاملاً. این هم فقط به لطف مولانا و آقای شهبازیست و البته دوستان عزیز با پیام‌های بیدار کننده‌شان.

لازم به ذکر است که من همانطور که پشت سر هم نکات برنامه‌های گنج حضور رو به مانند یک کلاس بسیار مهم (در واقع مهمترین کلاسی که تجربه کردم تا الان) یادداشت می‌کنم، در روزهایی که کانال تلگرام می‌آیم و نکات مهم پیام‌های دوستان را نیز در دفترم می‌نویسم.

خب در زمینه دیدن مسبب باید این را بگویم که در این موضوع خیلی حس خوبی دارم الان. دوست دارم جاهایی بروم یا چیزهایی ببینم که قبلاً باعث خشم و ترسم میشده.

من قبلاً هر کی به کوچولو اخم می‌کرد، می‌ترسیدم و سریعاً برای جبران ترسم، خشمم بالا می‌آمد تا منم حرفی برای گفتن داشته باشم. یا مخصوصاً وقتی بچه یا کودکی یا شخصی که سنش از من کوچکتره، از روی ندانستن چیزی می‌گفتند یا طعنه‌ای می‌زدند، اصلاً برای من ذهنیم قابل قبول نبود. باید خشمم بالا می‌اومد تا من ذهنیم کوچک نشه یکوقت.

اما الان عاشق این هستم که یکی بهم ناسزا بگه.

البته من خدایی نکرده عاشق خود، ناسزا نیستم. عاشق این سیستم و رای فوق پیشرفته عدم و زندگی هستم که اصلاً آسیب پذیر نیست. حفاظی قدرتمند که واقعا تجربه‌اش خیلی لذت‌بخش است.

وقتی یکی چیزی میگه و من فقط بیننده میشم، بدون کوچکترین قضاوتی، فقط بیننده. آنهم سعی می‌کنم با لبخند. اگر هم مجبور به حرف زدن شدم سعی در استفاده از الفاظ زیبا دارم. باید در این قسمت روی خودم کار کنم.

📌 این همان سیستم پیشرفته است. همان آسیب ناپذیری خداست. در رویدادها می‌توانیم مسبب را ببینیم. دیگه اون شخص رو مقصر نمی‌دانیم.

یا مثلاً گاهی اوقات کودکی خردسال به اتاقم می‌رفت و به کامپیوتر دست می‌زد. می‌دیدم تمامی برنامه‌های کامپیوتر قاطی شده‌اند. خیلی‌ها پاک شده‌اند. خب قبلاً در اینجور مواقع عصبانی می‌شدم و کودک را دعوا می‌کردم. شاید ظاهراً را اندکی حفظ می‌کردم اما نمی‌توانم منکر این شوم که خشمم بالا نمی‌آمد. خیر. هم مقاومت می‌کردم. هم قضاوت می‌کردم و هم خشمم بالا می‌آمد.

اما الان سعی می‌کنم اینجوری نباشم چون می‌دونم کار زندگی بوده و چیزی ازم کم نشده. در واقع از من ذهنی‌ام کم شده که چه بهتر. بذار کم بشه، بذار کوچک بشه چون من ذهنی یک باشنده توهمیست، روی فضا معلق است. حالا مثلاً بگه: بدبخت شدم، بیچاره شدم، جواب فلانی رو بده تا کوچکتر نشم. خب اینا همه توهمه، کف‌های روی آقیانوسه، چون حقیقتاً که کسی اینجا کوچک نمیشه، کسی بدبخت نمیشه، کسی بیچاره نمیشه.

مثل این می‌مونه که روی یک شمش طلا با ماژیک یا هر چیز دیگری بنویسیم: تو بی‌ارزش و ارزان قیمتی. خب طلا خنده‌اش می‌گیرد. می‌داند که آن چیزی که رویش نوشته شده توهم است و هیچ ربطی به اصل و ذاتش ندارد.

من ذهنی‌ما هم همان ماژیک است. هیچ ربطی به ذات و اصل ما ندارد. توهم است. من ذهنی مسبب را نمی‌شناسد. چون فقط با علت و معلول کار می‌کند.

گاهی زندگی بوسیله خردش یک هدفی روزمره (مثلاً هدفی کوتاه مدت مثل خواندن کتابی ازین ساعت تا آن ساعت)، یا هر هدف ریز و درشت دیگری را به ما ارائه می‌دهد. ما هم به زندگی بله می‌گوییم و به عنوان مثال شروع به خواندن همان کتاب می‌کنیم. ناگهان اتفاقی می‌افتد، مثلاً: برق می‌رود، مهمانی سرزده می‌آید و یا هر چیز دیگری باعث می‌شود که ما نتوانیم کتاب بخوانیم. یعنی خود زندگی هدفی گذاشته و خودش هدف را در همان ساعت منحل کرده.

خب این کجایش موقوف علل است؟ من ذهنی این را موقوف علل می‌داند. به زمین و زمان فحش می‌دهد که ای بابا این چه وضعیه؟ الان وقت مهمان آمدنه؟

من ذهنی همه را مقصر می‌داند.

در صورتی که تک تک موارد خود خداوند بوده. خود خدا هدف گذاشته، خودش هم پشت‌بندش یک رویداد دیگه بوجود آورده. ما قضاوت نباید بکنیم و فقط باید حول عدم مرکزمان بگردیم و فضا باز کنیم. فقط باید به خداوند «بله» بگوییم. عقل جزوی‌مان را نباید در کار خدا دخالت دهیم. اینجا قانون جنگل حاکمه.

این خیلی مهم است که با هیچ هدفی و خردی که می‌آید سریعاً همانیده نشویم، یعنی با مخلوق‌مان همانیده نشیم چون صد در صد مقاومت و قضاوت و در نهایت درد را برای ما به همراه خواهد داشت. سریعاً پارک ذهنی درست نکنیم. آمادگی پذیرش و فضاگشایی برای هر اتفاقی را داشته باشیم، هر اتفاقی. اتفاقات از دید و نگاه مرکز عدم، کبریت بی‌خطر هستند، اما از دید من‌ذهنی واقعا خطرناک هستند. چون من‌ذهنی با اتفاق، اتفاق می‌افتد و کم و زیاد می‌شود. اما عدم، عدم است.

کَس نیابد بر دل ایشان ظَفَر
بر صدف آید ضرر نی، بر گهر
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۴۹۶

منم به لطف گنج حضور اندکی در این مورد پیشرفتهایی داشتم. و الان می‌فهمم که فقط تبدیل شدن مهمه، نه یادگیری ادبی مولانا. الان می‌فهمم که مثلث «مداومت-تعهد و هماهنگی-تکرار» تا نباشد نمی‌شود. این مثلث است که باعث تغییر می‌شود. این مثلث است که «افسانه من‌ذهنی» را تبدیل به «حقیقت وجودی» انسان می‌کند.

یعنی اگر ما متعهد نباشیم، تکرار نکنیم و مداومت نداشته باشیم، تغییری صورت نمی‌گیرد. خب اگر تغییری هم صورت نگیرد، هیچ خبری از عدم نیست. عدم که در مفهوم نیست که ما دنبال مفهوم می‌گردیم. خیلی از استاد نماها هم فقط بازی با مفهوم می‌کنند. مفهوم اضافه می‌کنند.

اینجا طرف حسابمون خون خواره زیبارویست که به من‌ذهنی ما رحم نمی‌کند. اینجا باید درد هشیارانه کشید. همیشه درجای گرم و نرم نشست و فقط ابیات جدید حفظ کنیم، به مفاهیم ذهنی‌مون اضافه کنیم. اینجا باید دایماً روی خودمان کار کنیم، ناظر خودمان باشیم و هر لحظه کاملاً هشیارانه در اطراف تمامی رویدادهای بیرونی و درونی فضا باز کنیم. اینجا کارگاه عملی است. تئوری به اندازه کافی گفته شده.

ما باید هماهنگ و متعهد با زندگی باشیم. این تعهد و هماهنگی و به موازات آن تسلیم و شکر و فضاگشایی، باعث شناسایی می‌شوند. مثلاً در همون مثال بالایی که گفتم. می‌خواهیم کتاب بخونیم، مهمان می‌آید. خب اینجا اگر فضا باز کنیم و هماهنگ با قانون جنگل زندگی بشیم، مثل عقابی میشیم که بالای ابرهای همانندگی‌های من‌ذهنی حرکت می‌کنه و از بالا این ابرهای همانندگی رو شناسایی می‌کنه. این ابر معلق و بی‌ریشه همانندگی‌ها و مقاومت‌ها و قضاوت‌هایش را از بالا شناسایی می‌کنه، دیگه دنبال سبب نمی‌گرده بلکه مسبب رو می‌بینه.

از خداوند، خودش را می‌خواهیم. دید خودش را می‌خواهیم. می‌خواهیم که مثل او بینیم و فکر کنیم. می‌خواهیم آسیب ناپذیر باشیم و می‌دانم که این کار فقط به کمک مثلث «تغییر» امکان پذیر است.

یعنی: «افسانه من‌ذهنی» + «مثلث تغییر» = «حقیقت وجودی انسان»

من خواستم یکی از پیشرفتهایم را با شما در میان بزارم. اما خب هنوز اشتباه می‌کنم. ولی اشتباهاتم کمتر شده.

در دوران قبل از گنج حضور که اشتباه می‌کردم و اصلاً نمی‌فهمیدم.
وقتی گنج حضور آمد:

در ابتدا اشتباه می‌کردم، بعد از دو هفته متوجه می‌شدم.
سپس اشتباه می‌کردم، بعد از دو روز متوجه می‌شدم.
سپس اشتباه می‌کردم، بعد از دو ساعت متوجه می‌شدم.
سپس اشتباه می‌کردم. بعد از پنج دقیقه متوجه می‌شدم.
اما خب درحال حاضر، در بیشتر موارد همزمان با اشتباه کردن متوجه می‌شوم.

در بعضی از موارد نیز اشتباه در من به کلی محو شده و مُرده. مثلاً خیلی از لذات همانندگی‌ها مثل: تلویزیون و اخبار و اینجور چیزها، دیگه اصلاً صدای وسوسه‌شون رو نمی‌شنوم.

خدارو شکر. باید ادامه بدم. ادامه ندم، دوباره ترازو بهم می‌خورد و کفه من‌ذهنی و دردهایش غالب می‌شوند. باید کفه عدم را زیاده‌تر کنم. با مداومت، با تکرار و با هماهنگی و تعهد.

با تشکر از شما
اشکان، از مازندران