

با سلام و درود

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات

خلق را زین بی ثباتی ده نجات

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۶

ما قبل از اینکه وارد مرحله هوشیاری جسمی و ساختن من ذهنی مان بشویم، در روز الست به جنسیت خداگونه مان اقرار کرده ایم، ما با خداوند همانیده شدیم، چه زیبا و با شکوه، همانیدگی با خداوند.

و بعد از ورود به مرحله هوشیاری جسمی باید عهد و پیمان خودمان را با خداوند یکتا به جا بیاوریم.

بله گفتن به اتفاق این لحظه، کم کم ما را از این خواب ذهن بیدار می کند.

اگر ما می دانیم که از جنس خدا و زندگی هستیم و به خرد الهی که به بهترین نحو ممکن همه کائنات را اداره می کند

ایمان داریم، پس باید بی چون و چرا و بدون دخالت من ذهنی به اتفاق این لحظه که تحت قضا و اراده الهی است بله

بگوییم.

این بله گفتن در واقع وفای ما به الست است و در این تسلیم توأم با ایمان و اعتماد است که ما از خواب ذهن به تدریج بیدار می شویم و به ابدیت و بی نهایتی خداگونه مان زنده می شویم.

و اما جفای ما به الست و عهد و پیمانمان با خداوند زمانی است که من ذهنی در مقابل اتفاق این لحظه سر بر می افشانند و

اتفاق را جدی می گیرد و بر اساس سبب سازی ها و می دانه هایش شروع به مقاومت و قضاوت می کند. در نتیجه فضا را

به خود تنگ کرده و دچار درد و درد سازی می شود.

آیا می دانیم یکی از بزرگترین ستم هایی که ما می توانیم در حق خودمان بکنیم، چیست؟ این است که از هدایت ها و

حمایت های بی مانند زندگی که به عالی ترین طریق ممکن همه چیز را اداره می کند، محروم شویم! او هر لحظه یک فکر

جدید دارد و یک خرد جدید می آفریند. چقدر حیف که خودمان را اینگونه محروم می کنیم و در تنگنای محدود عقل من

ذهنی بر اساس شرطی شدگی ها و سبب سازی های گذشته و باورهای پوسیده و کهنه دنبال راه حل و واکنش هستیم.

اندکی تأمل:

به درختان در ماه آخر زمستان نگاه می کنم که چگونه خشک و بی جان به نظر می آیند، گویی مرده اند. اما کم کم جوانه های کوچک سبز روی شاخه های خشک آنها نمایان می شود. از یک چوب خشک و به ظاهر مرده، مثل اینکه دوباره

زندگی در حال جاری شدن است.

در دوران سرد و خاموش فصل زمستان، آیا درختان شاکی هستند از این وضعیتشان و مقاومت می کنند؟ ناله و شکایت دارند

که چرا اینگونه خشک و رنگ پریده هستند؟ آیا می ترسند که همین گونه بمانند و دوباره زنده نشوند؟ آیا حسرت گذشته

سبز خود را در بهارهای گذشته می خورند و یا سایر درختان و موجودات را مقصر این حال خود می دانند و ملامت می کنند؟

آیا به بوته های همیشه سبز حسادت می کنند؟ البته که خیر. زیرا که درختان در تسلیم کامل به زندگی هستند و در فضای

سکوت و آرامش و عاری از توهّمات ذهنی رو به خدا هستند و به خرد کل او ایمان کامل دارند. خداوند اراده می کند و بار

دیگر در فصل بهار، زندگی در آنها جاری می شود و سبز می شوند و شکوفه می دهند.

اما ما در خواب ذهن همیشه در فصل زمستان مانده ایم. جام شراب ما با توهّمات ذهن و همانیدگی ها و باورهای کهنه

پر شده. مثل درختی خشک و مرده هستیم که با گل های مصنوعی (یعنی همانیدگی ها) خودمان را تزیین کرده ایم و خیال

می کنیم چقدر عالی هستیم در حالی که بوی خاک و کهنگی تمام دورن و بیرون ما را گرفته است! اجازه نمی دهیم با

اندکی تسلیم، با اندکی فضا گشایی، با اندکی جدی نگرفتن اتفاق این لحظه، فکر و خرد الهی در ما جاری شود و ما را از

این خواب زمستانی و توهّمات بیدار کند.

با کم و زیاد شدن همانیدگی ها، بالا و پایین می شویم، دائماً در آتش خشم، مقایسه، حسادت و خود برتر بینی و خود

کم بینی می سوزیم. از درون پوسیده ایم و خبر نداریم.

هوشیاری حضور لحظه به لحظه نویی می آفریند و زندگی را لحظه به لحظه جاری می کند. در فضای گشوده شده و بله

گفتن ما به اتفاق این لحظه چهار بعد ما (یعنی جان، جسم، فکر و هیجان) دوباره آباد می شود، همچون شاخه خشک و

شکسته که دوباره جان می گیرد و برگ و شکوفه می دهد، اعضای بدنمان جان دوباره می گیرند و بیماری هایمان در این

موازی شدن با زندگی و جاری شدن خرد کل شفا می یابند. چهار بعدمان آبادتر از همیشه خواهد شد.

به عنوان مثالی دیگر، وقتی دندان ما در مراحل اولیه پوسیدگی است، در شرایطی که هجوم باکتری ها کم باشد، می تواند از

جریان بزاق، کلسیم و فلوراید را جذب کرده و کریستال های از دست رفته بافت دندان را دوباره بازسازی کند. ولی نکته

جالب این است که بافت بازسازی شده بسیار قوی تر و محکم تر از روز اولش است و مقاوم تر نسبت به پوسیدگی.

پس ما هم می توانیم با فضا گشایی و تسلیم، جدی نگرفتن اتفاق این لحظه و آنچه که ذهن نشان می دهد، شناسایی همانیدگی ها و انداختن آنها و تحمل درد هوشیارانه، جریان هوشیاری را به چهار بعدمان جاری کنیم، دوباره بیدار و سرزنده شویم، سالم و محکمتر از قبل از جنس نویی زندگی.

برگرفته از سخنان آقای شهبازی در برنامه های ۷۳۲ و ۹۵۳ گنج حضور

با سپاس فراوان  
آتنا از تهران