

ریشه‌یابی علت وقوع یک تجربه جدید به کمک برنامه ۹۴۰ گنج حضور

با سلام خدمت جناب آقای شهبازی

اخیراً، به مدت سه هفته تجربه جدیدی از استرس را داشتم که با یک معده درد و مشکل گوارشی نیز همراه شد. اضطرابی که به گمانم شبیه به آن را هیچ‌گاه تجربه نکرده بودم. افکار بیمارگونه هر لحظه به من حمله می‌کردند و ذهن مریض و روح ناآرامم، در جسم من توهّم یک بیماری شدید را ایجاد کرده بود و چنان بر وجود من غلبه کرده بود که هیچ تمرکزی برای بازگشت به خویش نداشتیم و نمی‌توانستیم از گزیده آموزه‌های مولانا و گنج حضور که آموخته بودم، استفاده کنم. وقتی آن زمان پر از التهاب را مرور می‌کنم، سه چیز را به‌خاطر می‌آورم:

۱- بابت وضعیتی که در آن گرفتار شده بودم، شکایتی نکردم و کسی یا چیزی را مقصر نمی‌دانستم.

۲- مدام سوال می‌کردم چه کاری کردم که این‌طور شد و در حال گذراندن چنین تجربه‌ای هستم.

۳- بارها به خودم یادآوری کردم که آقای شهبازی دیگر چند بار بگویند که جسته و گریخته دنبال کردن گنج حضور پاسخ‌گو نیست. چند بار بگویند که باید برنامه‌ها را مرتب گوش دهید و ابیات را تکرار کنید.

برای بهبود احوالم در اولین قدم، مدیتیشن و تمرین‌های تنفس را آغاز کردم و یک شب بعد از مدت‌ها به کانال پیام‌های معنوی رفتم و با پیام جالبی از آقای علی از تهران برخورد کردم. پیامی که احساس می‌کردم از زندگی و از طریق ایشان به من رسیده بود. در این پیام تجربه ایشان از قرین من ذهنی را که با ابیات مختلف به آن اشاره کرده بودند، خواندم و به یکباره آن را در خودم یافتم. انگار که با این تجربه مشترک، زبان من شده باشند و بعد از آن جواب سوال منی بر اینکه "چه کاری کردم که این‌طور شد و در حال گذراندن چنین تجربه‌ای هستم" را یافتم و همین مقدمه‌ای شد تا به توصیه پدرم، شنونده برنامه ۹۴۰ باشم. در ادامه تجربه مسئله خود را که با کمک برنامه ۹۴۰ ریشه‌یابی کردم، با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

برای نخستین بار بود که یک برنامه را به طور کامل گوش می‌کردم، یادداشت برمی‌داشتم و هر چند دقیقه یکبار این را با خودم مرور می‌کردم که گویا برنامه ۹۴۰ را برای من ساخته‌اند و دریافتم که با وجود آموختن پراکنده برخی مطالب و ابیات از برنامه گنج حضور اما لازمه پر شدن بسیاری از خلاءهایی که در مسیر معنویت دارم، شنیدن متعهدانه برنامه و تمرکز مداوم بر ابیاتی است که سبب روشنگری می‌شود. شما این را بارها گفته بودید اما من با گوش جان نمی‌شنیدم و پشت گوش می‌انداختم، تا جایی که دیوار بلا که برای من یک اضطراب و افسردگی سه هفته‌ای بود، که هنوز هم اثرات آن به طور کامل از بین نرفته، بر سر زندگی‌ام آوار شد.

تا به دیوارِ بلا نآید سرش

نشود پند دل آن گوشِ کرش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

غزل با عاشق شو، و عاشق شو و کنار گذاشتن زحیری و درد آغاز می‌شود. مولانا سلطان‌بچه بودن ما را یادآوری می‌کنند و چسبیدن به من ذهنی و پندار کمال را برای سلطان‌بچه که در امتداد خداست، زشت می‌دانند و هشدار می‌دهند که هر چیزی بجز عشق که با مرکز عدم میسر می‌شود را رها کن.

عاشق شو، و عاشق شو، بگذار زحیری

سلطان‌بچه‌ای آخر، تا چند اسیری؟

سلطان‌بچه را میر و وزیرِ همه عارست

زنهار، به جز عشق دگر چیز نگیری

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۲۷

در طول برنامه و شنیدن ابیات مختلف به شکل‌های مختلف، زحیری را در خود جستجو می‌کردم تا به مرکز رنجش‌ها و همانیدگی‌هایی که سبب درد و اندوه در من شده بود، برسم. با رسیدن به شکل ۵ (مثلث همانش) و شکل ۶ (مثلث واهمانش) به داستان خودم باز می‌گردم. در مدت حدود سه ماه، چندین اتفاق به صورت همزمان در زندگی جسمانی و از بعد ذهنی برای من رخ داده بود. بخشی از این اتفاقات مربوط به فضای جامعه و واکنش‌های شدید حاوی غم، خشم، انتقام، دادخواهی و... بود. بخشی مربوط به اختلال ناشی از همان

غم و خشم و عدم تمرکز در انجام فعالیت‌های درسی‌ام بود، که احساس اضطراب ناشی از اتلاف وقت و به ثمر نرسیدن آنچه از خود انتظار داشتم را درونم ایجاد می‌کرد. همچنین در بخش دیگری نگرانی برای یکی از اطرافیانم و تحمل آن، استرس را در من بیشتر کرد و در کنار این‌ها به تدریج مشکلات جسمانی در من بروز پیدا کرد و ترس و افسردگی بر من غلبه کرد. تمام اتفاقات ذکر شده در ذهن من اتفاق می‌افتاد و اکنون که آن را مرور می‌کنم هشدارهایی که نمی‌فهمیدم یا صدای آن را خاموش می‌کردم، را به یاد می‌آورم. هشدار برای خشم و اندوه، هشدار برای دور شدن از حقیقت زندگی و بیشتر در ذهن فرو رفتن، هشدار ممانعت از فضاگشایی و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه. کاملاً در ذهن بودم و پیغامی نمی‌رسید و ذهن چیزها را به نحوی به تصویرسازی ذهنی بزرگ‌تر می‌شد و هشیاری جسمی بالا آمده بود و مقاومت شدت گرفت، ترس و نگرانی از آینده با تصویرسازی ذهنی بزرگ‌تر می‌شد و هشیاری جسمی بالا آمده بود و عقل جزوی حکمرانی می‌کرد و این همان چیزی است که ما در شکل ۵ (مثلاً همان‌ش) می‌بینیم.

نفس و شیطان هردو یک تن بوده‌اند

در دو صورت خویش را بنموده‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

و زحیری در این برهه، به این شکل در من اتفاق افتاده بود. زمانی که در خودم دلیل فشارهای عصبی را جستجو می‌کردم، از خدا بابت رنجی که داده بود، تشکر کردم؛ چرا که این را یادگرفته بودم که علت هر اتفاقی که برای ما می‌افتد را باید در خودمان بیابیم و بدانیم کسی یا چیزی مقصر آن نیست.

فعلِ توست اینِ غصّه‌هایی دَم به دَم

این بود معنی قد جفا لَقَم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

در آن موقعیت بی‌آنکه متوجه شوم پندار کمال را کمی پایین آورده و به عقب رانده بودم و همان زمان بود که پیغام روشنی‌بخش آقای علی را خواندم، جرقه‌ای زده شد تا اعتراف به اشتباه کنم و سپس عذرخواهی و دوباره شکر کردم برای دردی که اگر رخ نمی‌داد، آگاه نمی‌شدم. پرودگار هشدار داده بود، اما من شنوا و بینا نبودم. من در کنار بام بودم و راهی جز این نگذاشته بودم تا به من هشدار سقوط در چاه ذهن را بدهد و من در این درد، عشقی جاودانه از سوی زندگی دیدم و شاید این درد، درد هشیارانه بوده باشد.

پر کنارِ بامی ای مستِ مدام

پست بنشین یا فرو آ، والسلام

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت

تو را کند به عنایت از آن سپس سپری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۶

در آن لحظه آنچه در شکل ۶ (مثلاً واهمانش) رخ می‌دهد را تجربه کردم. با اعتراف به اشتباه و عذرخواهی، فضا را باز کردم. فضای گشوده شده به تدریج هشیاری ذهنی و عقل جزوی را خلع صلاح کرد و هشیاری حضور بالا آمد. آرامش اندک اندک بازگشت اما هنوز و در لحظه نگارش این نوشته افکار من ذهنی خود را نشان می‌دهند، ولی فضاگشایی را به یاد می‌آورم و تمرین می‌کنم. افکار را جدی نمی‌گیرم و از آنها عبور می‌کنم. گاهی شکست می‌خورم اما صبر را برای انداختن همانیدگی‌ها تمرین می‌کنم و ابیات امیدبخش را به‌خاطر می‌آورم.

شاد باش و فارغ و ایمن که من

آن کنم با تو که باران، با چمن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲

شاد باش و فارغ و ایمن که من

آن کنم با تو که باران، با چمن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳

تا به این جا زحیری را جستجو و به اشکال مختلف در خود یافتیم اما پیغام زندگی به من چیزی بیش از زحیری را هشدار داده بود و آن قرین بود که در برنامه ۹۴۰ هم به آن پرداخته شده است. برای بررسی قرین بد که گمان می‌کنم سیلی دردآورتر را به من زده بود، باید مجدداً به داستان خود بازگردم.

در میان دوستانم، دوستی دارم که گاهی در مواجهه با برخی مشکلاتش از من راهنمایی می‌گیرد. مشکلاتی که مشابه آن را من هم دارم. مثلاً یکی از مشکلات مشترکمان ترس است. او ترس از دست دادن کسی یا رها شدن را دارد و من ترس از بیماری و از دست دادن را دارم. در این بین من با پندار کمال گمان می‌کردم بواسطه برنامه گنج حضور کمی به ریشه ظهور مشکلات آگاه هستم و او بواسطه عدم این آشنایی، این آگاهی را ندارد و همین باعث می‌شد موقع بروز مشکلات من با کمک چیزهای کمی که آموخته بودم، او را راهنمایی کنم. مثلاً همیشه به او یادآوری می‌کردم که افکاری که ذهن می‌سازد، وجود خارجی ندارد و نباید آنها را باور کنی. فکرها به صورت زنجیره‌ای پشت سر هم می‌آیند و تو را اسیر می‌کنند تا خیال کنی واقعیت دارد. بعد هم می‌گفتم فکر نکنی فلان مشکل را فقط تو داری، من هم مشکلاتی دارم. بین صحبت‌هایی که می‌کردیم با خود مرور می‌کردم که آقای شهبازی می‌گویند: ما نباید دیگران را نصیحت کنیم و باید روی خودمان تمرکز کنیم و بعد به سادگی فریب من ذهنی را می‌خوردم و به دوستم می‌گفتم حرف‌هایی که می‌زنم یک یادآوری به خودم و تو است و خیال می‌کردم که واقعاً چیزی جز این نیست و این ماجرا چندین بار در زمانهای مختلف تکرار شد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او
مردۀ بیگانه را جوید رفو
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

اما سوال این است که چرا هشدار قرین به من داده شد؟ در آن سه هفته پر از استرس که هشیاری جسمی من بالا آمده و کر و کور شده بودم، با یک مشکل گوارشی ساده ناشی از استرس، توهم بیماری‌های مختلف و ترس از آن بیچاره‌ام کرده بود و تمام قصه‌هایی که برای دوستم می‌گفتم، تا افکار ذهنی‌اش را باور نکند، بر خودم بی‌اثر شده بود و بیشترین درد را از همین قرین بد تجربه کردم.

تا کنی مر غیر را خبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می‌کنی
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶
با وجود این هشدار و در پی دیدن برنامه ۹۴۰ بود که متوجه شدم، چگونه بواسطه سیستم زنجیری، با وجود من ذهنی و تحت سلطه پندار کمال، درد و رنج از مرکزی به مرکز دیگر می‌رود و به دنبال آن فرصت اصلاح و بهبودی را از خودمان و دیگران می‌گیریم.

دیده آ، بر دیگران نوحه‌گری
مدتی بنشین و بر خود می‌گری
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

وقتی این قرین بد را به وضوح در مرکز خودم و دوستم دیدم دریافتم که چرا قرین شدن با مولانا، تکرار مکرر ابیات و تعهد در شنیدن برنامه‌ها مهم است و همیشه بر آن تأکید می‌شود. ما باید به اثر این ارتعاشات ایمان بیاوریم.

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱
برنامه ۹۴۰ نکات و ابیات بسیار مهمی داشت که بخشی از آن را به فراخور تجربه تازه‌ای که داشتم ذکر کردم اما می‌دانم، باید بارها بخوانم تا در من تثبیت و به بهبود فردی‌ام کمک کند. از شما جناب آقای شهبازی، از جناب مولانا و از آقای علی و نوشته روشنی‌بخش ایشان پیرامون قرین من ذهنی بسیار ممنونم. شاد باشید.
نوشین کسرائی، ۲۶ ساله از اصفهان