

«شادی بی سبب»

چرا من شادی بی سبب را احساس نمی کنم؟

سؤالی که ممکن است پس از مدتی کار روی خود، ما را به چالش دعوت کند و تلاش برای اثبات آن ما را به بی راهه و ناامیدی کشاند و از ادامه دادن کار روی خود باز دارد و با خود بگوییم چون من شادی بی سبب را احساس نمی کنم پس این برنامه، یعنی برنامه گنج حضور روی من کار نمی کند.

واژه‌ها و عبارات، علاوه بر مفهوم اصلی خود یک مفاهیم ثانویه و تعریف شده‌ای را حمل می کنند و ذهن به واسطه آن بار معنایی، شرطی شده و هر چیزی را در یک قالب مشخص تأیید یا رد می کند.

آنچه که ذهن آن را شادی می خواند شاید یک عکس العمل شرطی شده و یک سری رفتارهای خاص اجتماعی است مثل خندیدن، رقصیدن، پای کوبی کردن، به وجد آمدن، حس خوب داشتن، لطیفه گفتن و مزاح کردن و خنداندن دیگران باشد؛ درحالی که شادی ذهنی با شادی اصیل زندگی فرق دارد.

۱) شادی بی سبب همان انرژی است که در اعماق وجود ما می جوشد و به صورت های مختلف خودش را نشان می دهد و هرکسی به صورتی آن را تجربه می کند.

۲) شادی بی سبب همان حس رضایت مندی کامل ما در این لحظه است.

۳) شادی بی سبب همان مستی زندگی است که منجر به شناسایی همانیدگی ها شده و ما را وادار به انداختن آن ها می کند.

۴) شادی بی سبب جوشش خردی است که از فضای گشوده شده، راه بین ما می شود و به ما قدرت تشخیص و تمییز می دهد.

۵) شادی بی سبب نیرویی است که ما را ترغیب به فضاگشایی می کند.

۶) شادی بی سبب همان دیدی است که دلیلی برای مقاومت و ستیزه با فرم این لحظه نمی شناسد و ما را به پذیرش اتفاق این لحظه دعوت می کند.

۷) شادی بی سبب همان حس امنیت، قدرت و ثباتی است که ما را به پرهیز، صبر، رهاکردن رنجش ها و دردها دعوت می کند.

۸) شادی بی سبب همان زندگی پویا و جاری است که ما را از جهان بیرون بی نیاز کرده، توقع و انتظار را به صفر می آورد، دیگر تأیید و توجه نخواستته و از هیچ انسان یا وضعیتی زندگی نمی خواهد.

۹) شادی بی سبب همان حس سپاسگزاری و قدر چیزها را دانستن است. همان عاملی است که ما را به رعایت قانون جبران وادار می کند.

۱۰) شادی بی سبب همان شکری است که در تک تک سلول های ما مرتعش است.

۱۱) شادی بی سبب همان نیرویی است که ما را تشویق می کند عقل و دانش شرطی شده را کنار گذاشته و در مقاومت و قضاوت صفر باشیم.

۱۲) شادی بی سبب همان خاموشی ذهن، سکوت، سکون، تواضع، لطافت، مهربانی، بخشش و انعطاف توست.

۱۳) شادی بی سبب همان لذت درد هشیارانه کشیدن است. از آتش دردها رد شدن و با حضور ناظر به بهشت یکتایی این لحظه وارد شدن است.

۱۴) شادی بی سبب رها کردن گذشته و بی ارزش دانستن آینده توهمی و قرین شدن با زندگی در این لحظه است.

۱۵) شادی بی سبب صدای پرندگان را شنیدن، نسیم صبحگاهی را حس کردن، فرزند خود را در آغوش گرفتن، به صدای او گوش کردن و نیاز واقعی او را فهمیدن است.

۱۶) شادی بی سبب یقین داشتن به قانون قضا، جدی نگرفتن اتفاقات، بازی کردن با بازی زندگی بر سر انداختن همانیدگی هاست.

۱۷) شادی بی سبب، من ذهنی را باختن است.

۱۸) شادی بی سبب ایمان واقعی به قدرت «کن فکان؛ بشو و می شود» زنده شدن و زنده بودن در این لحظه ابدی است.

۱۹) شادی بی سبب عشق است و عشق، یکی شدن آگاهانه با زندگی و رها کردن همانیدگی ها و دل خوش نبودن به آن هاست و در جهت هرچه بیشتر بهتر، زندگی را نباختن است.

۲۰) شادی بی سبب تجلی فکر و عملی است که از فضای گشوده شده به انجام می رسد.

۲۱) شادی بی سبب ساعت ها پای برنامه گنج حضور نشستن، تعهد داشتن، خود را به حساب آوردن و «نمی دانم» را زندگی کردن است.

۲۲) شادی بی سبب یک آغاز بی پایان، یک شروع دوباره، و یک اتصال آگاهانه با ذات شادی اصیل زندگی در این لحظه ابدی است.

با تشکر: بهار