

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز 

و دوستان همراه گنج حضور 

غزل ۴۹۲ برنامه ۸۹۶

✨ کارگشاها و کارافزاها ✨

✨ کارگشاها و فضاگشاهای این لحظه:

دانه، خانه، تنور آتش عشق و زبانه، میانه، جمال یار و شرابِ مُغانه، بهانه، زمانه، یگانه، فلانه، نشانه

✨ کارافزاها و فضابندهای این لحظه:

توجه نکردن به ۱۰ فضاگشای بالا - که ۱۰ ویژگی فضای گشوده شده است - و به جای آن توجه کردن به: دام، بام، افسرده ماندن در ذهن و حس وجود داشتن، ز دور گشتن به گرد آتش عشق، غم و اندیشه، سرد وجودی، شکایت از زمانه، وسوسه، فلانه گفتن (انسان‌ها، اتفاقات، اجسام و هرآنچه جزو این لحظه است را به تصویر و صورت ذهنی درآوردن و توصیف کردن)

◆ ز دام چند پرسی و دانه را چه شده‌ست؟

هوشیاری را آورده‌ایم در دام جسم به امید یافتن دانه‌ی حضور ولی مشغول تزیین دام شده‌ایم: آبروی مصنوعی، موفقیت‌های مختلف، حرص و جمع کردن، پز دادن، معنوی‌نما شدن و ...
ما مرغی هستیم که هرچه ذهن نشان می‌دهد یک دام است تا وارد آن شده و دانه‌ی حضورش را بخوریم، یعنی با حضور و بودن در این لحظه‌ای که ذهن نشان می‌دهد، بر عمر جان بیفزاییم و جان اصلی را افزایش دهیم.

◆ به بام چند برایی و خانه را چه شده‌ست؟

توجه و هشیاری‌ام همواره باید پیش خودم بماند، در مرکز، در خانه‌ی دلم که خانه‌ی خداست. اگر مرتب بیایم در محدوده‌ی ذهن و هشیاریم را بیاورم در سطح فکرها، که دیگر در دسترس زندگی نیستم تا اگر کاری با من داشت یا پیامی و درسی را که می‌خواست به گوش جانم بگوید، بشنوم.

پس همواره باید موبایلِ توجهم را از روی حالتِ «هواپیما و پرواز در فکرها» خارج کرده و روی حالتِ «دردسترسِ خدا بودن» قرار دهم، تا اگر تماسی از طرفِ زندگی برقرار شد و موردِ نیازِ خدا بودم تا دستِ او در کارها شوم، متوجه شده و انجامِ وظیفه کنم.

♦ فسرده چند نشینی میانِ هستیِ خویش؟

تا کی این سایه‌ی ناامیدی و خبط و شکست و پشیمانی و بی‌ارزشی را بر جانم احساس کنم؟ که: من نمی‌توانم به حضور برسم، من پیشرفت نکرده‌ام، من هرچه حضور جمع کرده بودم را بر باد دادم و ... این‌ها همه حسِ وجود است، خودِ غم و افسردگی و این حالاتِ گرفتگی و انقباض، همه از حسِ جدایی با زندگی می‌آید.

♦ تنور آتشِ عشق و زبانه را چه شده‌ست؟

اگر تمامِ این حس‌ها را به‌عنوانِ جزیی از این لحظه بپذیرم، فقط بپذیرم بدون این که جدی بگیرم و همراهشان حالم را بد کنم، همین‌ها هیزمِ آتشِ عشق می‌شوند و هرچه بیشتر در حال و هوایِ این لحظه‌ام وارد شوند، باعث زبانه کشیدن و هرچه شعله‌ورتر شدنِ آتشِ سوختنِ من‌ذهنی و همانیدگی‌ها می‌شوند. این‌ها را فقط ذهنِ من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتنِ آن‌ها نیست و هرچه ذهن نشان می‌دهد تنها برای این است که اطرافش فضا باز کنم، به‌همین سادگی. اصلاً نیازی به نگران شدن و دنبالِ دلیل گشتن که برای چه این حس را دارم یا چگونه از آن رها شوم، به هیچ‌یک از این‌ها - که تنها کارافزایی‌های ذهن است - نیازی نیست. فضا را گشوده تا همگی سوخته و باعث ایجاد گرما و روشنایی خانه‌ی دلم شود.

♦ به گردِ آتشِ عشقش ز دور می‌گردی

♦ اگر تو نقره‌ی صافی، میانه را چه شده‌ست؟

هر حسِ درونی یا اتفاقِ بیرونی که از طرفِ زندگی آمد و خودش را به هوشیاریم نشان داد، تا سوخته، جانم را گرم کرده و ارتعاش در ۴ بعدم را بالا ببرد، از دور گشتنِ دورِ آتشِ عشق است. حالا که من بارها تجربه کرده و با حضورِ ناظر بودن یقین پیدا کرده‌ام که این اتفاقات بر گهرم ضرر نمی‌رسانند و تنها صدفِ من‌ذهنی درد کشیده، می‌سوزد و کوچک می‌شود، وقتِ آن آمده که خودم داوطلبانه میانِ آتشِ عشق بپریم:

-جاهایی که دعوتم و هرگاه می‌روم من ذهنی مورد توجه و بزرگ‌شدن قرار می‌گیرد، نمی‌روم (زندگی دلایل و بهانه‌هایی برای من ذهنی خودم و دیگران جور می‌کند که بسیار موجه باشد)؛ یا اگر مجبور به رفتن شدم خودشیرینی و صحبت غیرضروری نمی‌کنم.

-پیام جالبی که برای گروه دوستان می‌فرستم و مورد تأیید و توجه قرار می‌گیرد و من ذهنی‌ام از آب گل‌آلود ماهی گرفته و حس خوشی و دانایی پیدا می‌کند، نمی‌فرستم.

-هرشروع کردنی و انجام کاری که قرار است من ذهنی از آن شیر بهکشد و فرصت تنیده‌شدن پیدا کند را فعلاً به‌تعویق می‌اندازم. (در مرحله‌ی «آنصتوا»ی ذهن، هیچ مورد اورژانسی برای شروع به کاری یا ایجاد رابطه‌ای ندارم، فعلاً به همین‌هایی که دارم قناعت کرده و روزگار می‌گذرانم).

▼ گفت: مُفتی ضرورت هم تویی

▼ بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

▲ و ضرورت هست، هم پرهیز به

▲ و خوری، باری ضمان آن بده

دفتر ششم، ابیات ۵۳۱ و ۵۳۰

◆ ز دُردی غم و اندیشه سیر چون نشوی؟

آنقدر ضمان خرابکاری‌ها و کارافزایی‌های من ذهنی را داده‌ام که دیگر توان ندارم. دیگر بس است درد کشیدن و درد دادن و تازه آن هم به‌نام خیرخواهی و یاری‌رسانی.

واقعاً سیر نشدی از این همه کارافزایی من ذهنی که حکم به‌ضرورت داده بود؟ وقتی هشیاری را فریفته و همراه خرابکاری‌های خودش کرده بود و در نهایت که حقیقت آن لحظه نمایان می‌شد، می‌دید که هیچ ضرورت نداشته و تنها ترساندن‌های بی‌مورد من ذهنی خودت و دیگران، در آن لحظه تو را باعجله وارد اقدام کرده بود و چه بهتر بود که در موارد حکم به‌ضرورت هم پرهیز می‌کردی.

چقدر و تا کی باید جبران تهدیدها، ترساندن‌ها، درد دادن‌ها و درد کشیدن‌ها را بکنی؟ این‌ها همه ضمان یک لحظه غفلت و نبودن در دسترس خداست.

◆ جمال یار و شراب مغانه را چه شده‌ست؟

وقتی در مقابل هیجانات مثبت و منفی که می‌خواهند سببِ حالِ خوب یا بدِ من ذهنی‌ام شوند، فضا را گشوده و سبب و علتِ نشان‌داده توسطِ ذهن را بی‌کار کنم (جدی بگیرم) بابتش شادی و غمی نداشته باشم، زیباییِ مسبب را می‌بینم، یارِ مهربان (ذاتِ خودم را که هر لحظه منتظر و مشتاقِ ملاقات در مرکز نشسته تا من متوجهِ این لحظه شده و به‌خود بیایم). هشیاری بر هشیاری منطبق شده و «شرابِ بی‌خودی : که من این من ذهنی نیستم» را به جانم بنوشاند و مرا مستِ این شادیِ بی‌سبب کند، تا همواره همین دلیلِ بی‌دلیل مرا به مربع حقیقت بکشاند.

◆ اگرچه سرد وجودیت گرم در پیچید

◆ به ره گُش به بهانه، بهانه را چه شده‌ست؟

گاهی من ذهنی چنان با کولاک و یخبندان وارد می‌شود که امیدی به بهبودِ روابط، شادیِ بی‌سبب، باز گشت به روزهای بی‌درد و آرامش زیر فکرها ندارم.

این هم لطفِ زندگی‌ست که بیاموزم حتی با دشمنِ قسم‌خورده‌ی خدایت و هشیاری هم نباید با روشِ انقباض و واکنش و سردی برخورد کرده و در کل «جوابِ بدی را نباید با بدی بدهم».

با من ذهنی باید با روشِ خودش که بهانه‌آوردن است، برخورد کنم. هرچه گفت را نباید انجام بدهم ولی درعین حال بدون واکنش و درنهایتِ لطافت که برخواسته از فضای گشوده شده است، بهانه‌ی مناسبی بیاورم تا متقاعد شده که خطری هشیاریم را تهدید نمی‌کند، با او آشتی کرده و او را راضی می‌کنم تا نگران من نبوده و شب‌بخیر گفته و بخوابد.

آخر او دایه‌ی مهربان و غلامِ هندوی خدمتگزارِ هشیاریم بوده، او که جز در خدمتِ هشیاری کل و خدا بودن، کارِ خطایی نکرده که مستحقِ خشونت و ملامت و واکنش من باشد.

«بهترین بهانه برای من ذهنی، بهانه‌ی گشودنِ فضا است: من ذهنی عزیزم تو که در حضورِ ناظر شدن دیده‌ای که چقدر فضاگشاییِ حالِ جسمی‌ام را بهبود بخشیده، به روابط و وضعیت‌ها سروسامان داده، بدونِ زحمت و دردسر بارِ گرانِ وظایف و نقش‌هایم را به‌دوش کشیده و مرا سبک‌روح ساخته، پس لطفاً نگران نباش، که فضاگشایی من در این لحظه هوای همه‌چیز و همه‌کس را دارد.»

◆ شکایت از ز زمانه کند، بگو تو وُرا

◆ زمانه بی‌تو خوش است و زمانه را چه شده‌ست؟

هرچه من ذهنی آمد در گوشِ هشیاری و وضعیت‌های دردزا و نابسامان را به یاد آورد، شکایت کرد و نالید، ترساند و ملامت کرد، تو بگو: مطمئن باش همه‌ی این‌هایی که شکایت می‌کنی بدونِ حضورِ تو سامان پیدا می‌کنند، کافی‌ست تو از میانه به‌پا خیزی تا خوشی‌ها و شادی‌ها، خلاقیت‌ها و برکات شروع شود. زمانه‌ی اصلی، نه گذشته‌هایی‌ست که نشان می‌دهی و غم و تأسف را بر جانم تحمیل می‌کنی و نه آینده‌ای‌ست که در توهمِ بابتش مرا می‌ترسانی و نگران می‌کنی، «زمانه» این لحظه‌ی ابدی‌ست. تنها سرمایه‌ای که دارم این لحظه از عمرم است که باید چون گوهری گرانبها مراقبش باشم تا توسطِ دزدانِ هشیاری دزدیده نشود.

♦ درخت‌وار چرا شاخ‌شاخ و سوسه‌ای

♦ یگانه باش چو بیخ و یگانه را چه شده‌ست؟

وقتی توجه و هشیاریم را (خودم را) بر همانیدگی‌های مختلف تقسیم می‌کنم و مرتب کنترل کرده و مراقبشان هستم تا مبادا کم شده یا ازدست بروند، آن‌ها هم مرتب مرا به‌سمت خود جذب کرده و با هر تغییرشان از ریشه‌ی زندگی می‌کنند و در هوای این لحظه سرگردان می‌کنند. بارها خودم را دیده‌ام که در مواقع حساس و سرنوشت‌ساز چقدر سست‌بنیاد هستم و هیچ اراده‌ای برای تصمیم‌گیری درست ندارم. پس آن دُرْدانه‌ی یگانه کجاست؟ خودِ اصلیم را می‌گویم که وقتی یگانه می‌شوم با تو، هشیاری منطبق روی هشیاری می‌شوم، با همه‌ی جهان و انسان‌ها حس یکتایی می‌کنم. خدایا عروۃ‌الوثقی فضای گشوده شده را می‌خواهم تا مرا محکم به اصل و ریشه‌ام نگه دارد تا در بادِ حوادث و اتفاقات قربانی نشده و توجه تیز و هشیار بمانم و لحظات عمرِ عزیز را دست این من‌ذهنی خرابکار و کارافزا ندهم.

♦ در آن خُتن که در او شخص هست و صورت نیست

♦ مگو فلان چه‌کس است و فلانه را چه شده‌ست؟

وقتی با همه یگانه شدم وارد فضای یکتایی شده و می‌بینم که هرچه ذهن نشان داده صورت است. در سمن‌زارِ رضای درونم همه‌ی اشخاص با هر ویژگی که دارند جا می‌شوند و جای دیگری را تنگ نمی‌کنند، هرچیزی جای خودش را دارد و همه‌چیز و همه‌کس همان‌طور هستند که باید باشند و نیازی به تغییر دادن من نیست، همه خیر و خوبی و فراوانی‌ست، شهرِ یکتایی در اَمَن و امان است. پس دیگر با بیانِ هیچ‌ویژگی‌های هرچند مثبت، اشخاص را طبقه‌بندی نکن و به تصویر در نیاور، تنها به فلانه توجه کن: فلانه‌ی گشوده‌شده در درونت که هربار به‌صورتی

خودش را نشان می‌دهد و هربار به گونه‌ای نو به نو خودش را بر هشیاریت باز می‌کند، «فلانه است: ناشناخته‌ی همیشه آشنا.»

◆ نشانِ عشق شد این دل ز شمسِ تبریزی

◆ ببین ز دولتِ عشقش نشانه را چه شده‌ست؟

گمشده‌ای که سال‌ها به دنبالش بودم، نشانیِ خدا را می‌خواستم تا به او برسم و قرار ببابم، همین‌جا در درونِ خودم بود، دل و مرکزِ وصل‌شده به زندگی بود.

وقتی از تواناییِ عدم‌بینی و سکوت‌شنوی در این لحظه استفاده می‌کنم، اجازه می‌دهم آفتابِ یکتاییِ درونم طلوع کند و چشمِ جانم را بینا به این خوشبختی کند، تا دیگر دنبال خوشبختی از بیرون نباشم. نشانه‌ی حضورِ خدا در این لحظه‌ام لازم نیست چیزِ بزرگی از نظر ذهن باشد، صبح‌ها منتظر بودن گنجشک‌ها و کبوترهای حیاط برای ریختن نان‌خیس‌خورده در ظرف‌شان، نشانه‌ی اوست. البته همین‌که با ذهن شناخته شد، نباید مهم و جدی گرفته شود و جای توجه به عدم را بگیرد.

دیگر دنبال هیچ نشانه‌ای و ردپایی برای بودن در فضای یکتایی و در حضور بودن نیستم، که هر جستجویی کارِ ذهن است، من ذهنیِ مودی آمده تا از راهی جدید وارد شود؛ مراقب هستم تا به خانه‌ی دلم راهش ندهم.

شاد و سلامت باشید ♥ .

مرضیه از نجف‌آباد