



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

✨ غمِ واحدِ «عدم کردنِ مرکز» ✨

برنامه ۹۰۷ و غزل ۲۹۹۶

«هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد. و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد.» (حدیث)

نقطه‌چین‌های نشسته در مرکز، همان‌هایی هستند که برایم مهم‌اند، وقتی کم و زیاد می‌شوند حال من هم تغییر می‌کند.

زندگی غم‌ها را مأمورِ بیداریم قرار می‌دهد، آن‌ها با هشیاریم آنقدر بازی و شوخی کرده تا حساسیتی که نسبت به نقطه‌چین‌ها دارم از بین برود و دیگر مرا بهم نریزد.

♦ گر من ز دست بازیِ هر غم پُزولمی

♦ زیرک نبودمی و خردمند، گولمی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

آگاهی‌هایی که سبب می‌شود من از شوخیِ هر غم به‌هم نریزم و زیرک و خردمند باقی بمانم و حماقت و نادانی من ذهنی را همراهِ هشیاریم نکنم:

۱- بدان که تو آفتابِ عشق هستی، همیشه در حال تابش.

♦ گر آفتابِ عشق نبودیم، چون زُحل

♦ که در صعودِ آنده، و گه در نُزولمی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

هر همانیدگی یک اندوه و غم برای جانِ اصلی‌ست، چون آمده در مرکز و جای عدم را گرفته، غمی را بر جانم تحمیل می‌کند.

اگر خودت را - که تو هشیاری و توجه زنده هستی - (یعنی توجهت را) از زمینِ ذهن بالاتر ببری، می‌بینی که این روزِ «زیاد شدنِ همانیدگی» و صعود و شادی کردن، و شبِ «کم شدنِ همانیدگی» و نزول و درد کشیدن، تنها توهمی‌ست که به‌علت قرار دادنِ هشیاری در ذهن، دچارِ آن شده‌ای.

۲- بوی عشق که در فضای گشوده شده به مشامِ جانم می‌رسد، راهنمایم به سوی فضای یکتایی‌ست.

♦ **ور بوی مصرِ عشق، قلاووز نیستی**

♦ **چون اهلِ تیهِ حرص، گرفتارِ غولمی**

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

پس در اتفاقِ درونی و بیرونی این لحظه، هشیاریم را در بیابانِ حرص تنها و بدون راهنما رها نمی‌کنم، که گرفتارِ غول‌های من‌ذهنیِ خودم و دیگر من‌های ذهنی شود، که آدرسِ غلط بگیرد و به بیراهه‌ی دردِ ناهشیارانه کشیدن و درد دادن برود و از خانه‌ی امن یکتایی دورتر و دورتر شود. فضا را باز می‌کنم هرچه بیشتر و بیشتر، تا بوی عشق را هرچه قوی‌تر و قوی‌تر حس کرده و به دنبالِ آن به سلامت وارد فضای یکتایی شوم.

۳- من -که توجه و هشیاریم- با باز کردن فضا و قرار دادن عدم در مرکزِ توجهم، به آفتابِ جانم اجازه‌ی طلوع در فضای باز شده را می‌دهم، تا خانه‌نشین نشده و مأموریتِ «جلو بردن کارِ عشق» را به‌انجام برسانم.

♦ **ور آفتابِ جان‌ها، خانه‌نشین بُدی**

♦ **در بندِ فتحِ باب و خروج و دخولمی**

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

باز کردنِ درِ مسئله، وارد شدن به وادیِ سرگردانی «حلِ مسئله و فکر پشت فکر و سؤال کردن و جستجو و ...» و در آخر خارج شدن از مسئله -باقی ماندن مسئله‌ی حل نشده و تبدیل شدن به مانع که چون این مسئله حل نشد پس من نمی‌توانم زندگی کنم- این لحظه‌های عمرِ عزیز را هدر داده و جانم را خسته و رنجور می‌کند.

من مسئولم که خاصیت مسئله‌سازی را از من‌ذهنی‌ام بگیرم. وقتی ابلیس در ذهنم یا با کمک گرفتن از من‌های ذهنی دیگران در بیرون، مسئله‌ای را نشان می‌دهد که باید حل شود و مرا سحر می‌کند، یعنی تمام توجهم را می‌بلعد به سمت آن موضوع، این نیم‌بیتِ قدرتمندِ دفعِ سحر به‌دادِ هشیاریم می‌رسد:

🌸 **عقده را بگشاده گیر ای منتهی**

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

ای به‌انتها رسیده! مسئله را حل شده فرض کن!

۴- زندگی مهربان جانم را در بوته‌ی آزمایش اتفاق این لحظه قرار می‌دهد، تا ببیند آنچه پای درس مولانا و آقای شهبازی و هشیاری‌های آگاه و بیدار یاد گرفته‌ام را، در عمل چگونه پیاده می‌کنم.

♦ **ور گُلستانِ جان نبدی مُمتَحَن نواز**

♦ **من چون صبا ز باغِ وفا، کی رسولمی؟**

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

اگر در عمل توانستم آموخته‌هایم را بکار ببرم، به ذهن کشیده نشده و به دام من‌ذهنی نیفتم، یعنی جنسیت اصلی‌ام که خدایت است را حفظ کرده و وفای به الست کنم، به سلامت واردِ باغِ وفا و فضای یکتایی می‌شوم. جانم در آن یکتایی بی‌نظیر نوازش یافته و دردهای جدایی که کشیده بود پایان می‌یابد. یادآوری لغت جادویی «مُمتَحَن نواز» در اتفاق لحظه، جانم را که تشنه‌ی این نوازش‌ها و حس امنیت‌هاست، به سمت باغِ وفای به الست و وارد شدن در آتش امتحان، تشویق می‌کند. تجربه‌ی جدید و پیامی که از این امتحان گرفتم، در گوشِ جانم گفته می‌شود و من هم با بیانِ آن در قالب پیغام معنوی، پیام‌آورِ زندگی خواهم شد.

۵- عشق همواره اهل رقص و حرکت با شادی‌ست.

♦ **عشق ار سماع باره و دفِ خواه نیستی**

♦ **من همچو نای و چنگ، غزل کی سُخولمی؟**

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

پس من هم که قرار است «کارِ عشق را جلو ببرم» باید هرآنچه که این لحظه بیان می‌کنم (به فکر، هیجان، گفتار و رفتار) همه لطیف و با شادی اصیل و خلاقیت همراه باشد.

من -که هشیاری و توجه زنده‌ام- باید فقط اسباب شادی طلب کنم، یعنی توجهم باید فقط روی مثبت‌های وضعیت‌ها و افراد بیفتد، تا فقط شادی را به درونم راه بدهم، چون خدا از جنس شادی‌ست، پس اگر شادی را به مرکز راه بدهم، خدا را در مرکز قرار داده‌ام.

من = شادی = خدا

پس هرگاه غمگینم جنسم را از خدایت تغییر داده‌ام، وفای به الست نکرده‌ام. من باید سبیل غم را بکنم، چگونه؟ باید از درجه‌ی اهمیت بیندازمش، یعنی هرغمی آمد گلوی آن را بگیرم، دادم را از او بستانم که تو مهم نیستی و اجازه‌ی ورود به مرکز توجهم را نداری.

وقتی غمِ همانیدگی بیفتد، یعنی خود همانیدگی هم از هشیاریم و از اینکه در مرکز توجهم باشد افتاده، یعنی دیگر شوخی‌اش مرا بهم نمی‌ریزد.

۶- امیدواریِ بزرگ برای درمانِ زکامِ من‌ذهنی که دچارِ آن شده‌ام این است که: خدا هر لحظه دارد داروی سلامتیِ چهاربُعد را واردِ این لحظه‌ام می‌کند.

♦ ساقیم گر ندادی دارویِ فربهی

♦ همچون لبِ زجاج و قدح، در نُحولمی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

کافی‌ست رویم را از ذهن و جهان بیرون برگردانم به درون، تا داروی «بودن» را نوش جان کرده و جان اصلی افزایش پیدا کند.

اگر در ذهن ماندم و مشغولِ بازی غم و شوخی همانیدگی‌ها شدم، داروی سلامتی را ازدست داده، لطف و فضل خدا را هم دریافت نکرده و جان اصلی در کاهش می‌رود.

۷- با فضاگشایی سایه‌ی خدا بر سرم می‌افتد و چهاربُعد و وضعیت‌ها و همه‌چیزم از برکتِ آگاهی به حضورِ او در درونم، آبادان می‌شود.

♦ گر سایه‌ی چمن بُندی و فروعِ او

♦ من چون درختِ بختِ خسان، بی‌اصولمی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

وقتی آثار عشق و توجه به او را می‌توانم در همه جای زندگیم وارد کنم، چرا وارد بازی غم‌ها شده و مانند بوته‌ی بی‌ریشه‌ی خار، در بیابانِ حرص سرگردان شوم؟ پس زیرکی و خرمندیِ روحم کجاست که اصول خویش را فراموش کرده و اصول من‌ذهنی را برای زندگی کردن انتخاب می‌کند؟

۸- امانت خدا بر دوش قسمت مادی من (چهاربُعد و وضعیت‌های زندگیم) واگذار شده است، تا با هریک از آن‌ها کار عشق را جلو ببرم.

♦ بر خاکِ من امانتِ حق گر نتافتی

♦ من چون مزاجِ خاک، ظُلوم و جَهلومی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

امانت خدا قوه‌ی اختیار است که بین تاریکی و نور کدام را برگزینم؟ و بین جهل و خرد کدام را؟ اگر با این قدرتی که به من داده شده که دستان خدا هستم و نماینده‌ی او در جسم، به راه من‌ذهنی‌ها بروم، از خاصیت خداگونگی‌ام استفاده نکرده و تنها از خاصیت جسم بودنم استفاده می‌کنم؛ این همه قدرناشناسی مرا بسیار گمراه و بسیار نادان کرده است، پس زیرکی و خردمندی‌ام کجا رفته است؟

۱۰- از سوی ما به‌سوی خدا و از سوی خدا به‌سمت ما، راه هست.

♦ **ور راه نیستی به یمین از سوی شمال**

♦ **کی چون چمن حریف جنوب و شمولی**

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

پس غم و غصه که من نمی‌رسم و زنده نمی‌شوم و ناامیدی هیچ توجیهی ندارد، من باید مانند چمن سبک و رها فضا را گشوده و خودم را در معرض نسیم زنده‌کننده‌ی کن‌فکان و قضا قرار دهم، تا مرا سبزتر و گل‌های رنگارنگ امید، سامان، خلاقیت و هزاران برکت را در من شکوفا کنند.

۱۱- دانه‌ی هشیاری من در گلشن فضل و رحمت خداوند روییده است.

♦ **گر گلشن گرم نبُدی، کی شکفتمی؟**

هشیاری ما در گلشن فضل و رحمت خداوند شکوفا می‌شود و هر هشیاری که بیدار و آگاه شود، بر زیبایی این گلشن و بوی عشقی که می‌پراکند، تأثیر می‌گذارد. پس من هم به‌جای پژمرده کردن گل حضورم در غم و نارضایتی، خودم را در زیر آسمان رضا برده و در معرض ریزش باران از هزاران ابر بخشش و عنایت خدا بر سرم قرار می‌دهم تا گل حضور و بودنم باز شود، تا بوی عشقی که به اطراف می‌پراکنم، راهنمای دیگر هشیاری‌ها باشد.

۱۲- لطف و بخشش خدا همیشه شامل حالم بوده و هست.

♦ **ور لطف و فضل حق نبُدی، من فضولی**

من باید خودم را لایق و شایسته‌ی بخشش و رحمت زندگی کنم، آن‌گاه که با کشیدن درد هشیارانه فضا را باز می‌کنم، روزن را برای ورود فضل خدا به زندگی‌ام باز کرده‌ام، اعلام می‌کنم که من هم در این کائنات ارزشمند هستم و زائد و اضافه آفریده نشده‌ام. باید خودم را لایق هدیه‌ی فضل و رحمت خدا کنم، پس فضا را باز می‌کنم تا جلوی زیاده‌گویی‌ها و یاوه‌گویی‌های من‌ذهنی را بگیرم.

۱۳- لحظه‌های نو به نو که در جوی زندگی‌ام وارد می‌شوند، محل طلوع زندگی‌های نو به نو هستند.

◆ بس کن، ز آفتاب شنو مطلعِ قصص

◆ آن مطلع ار نبودی، من در اُفولَمی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۹۶

این لحظه داستان غم‌بار لحظه‌ای قبل را تمام کرده و در جوی روان زندگی می‌اندازم، تا آفتابی که در آسمان درونم طلوع کرده، مژده‌ی لحظه‌ای نو و قصه‌ی شادی را به گوش جانم بگوید.
پس دیگر اجازه‌ی ورود هیچ غمی را در محدوده‌ی توجه و هشیاریم نمی‌دهم، زیرا که باعث کاهش و افول جان خداییم می‌شود.

این لحظه تمام هم و غم من باید این باشد که چطور مرکز را عدم کنم و چطور عدم نگه دارم.

شاد و سلامت باشید .❤️

مرضیه از نجف‌آباد