

با سلام خدمت آقای شهبازی و همه دوستان عزیز گنج حضور. متنی را با شما دوستان به اشتراک می‌گذارم.

تمرکز روی خود:

از زمانی که تمرکز را روی خودم گذاشتم، احساس رهایی بیشتری دارم. آقای شهبازی عزیز به من فرمودند: شاید خدا نمی‌خواهد که اطرافیان تو، همسر یا خانواده تو به این برنامه گوش بدهند. چون زندگی دارد از آنها برای امتحان تو استفاده می‌کند. این صحبت ایشان خیلی به من کمک کرد. کاملاً درست می‌فرمودند. همه ما بر اساس تجربه‌هایی که داشتیم، وقتی برای بار اول به این برنامه گوش کردیم، یک نیروی ما را شدیداً جذب این برنامه کرد، که حتی توصیفی برای آن نداریم و می‌گوییم نمی‌دانم چه شد، ولی می‌خکوب شدم. انگار زندگی ما را وصل کرد، برای یک لحظه. مطمئناً همان زندگی اگر بخواهد اطرافیان ما را وصل کند، همانطور که ما را جذب و می‌خکوب کرد، می‌تواند آنها را هم می‌خکوب کند. ولی او می‌داند کی و چه زمان این کار را کند، اما من نه. با همه وجود به این درک رسیده‌ام که فقط باید به مرده من ذهنی خودم بپردازم و دست از سیال دیگران بردارم و دیگر نخواهم برای آنها خدایی کنم. هر چند که ذهن هم بیکار نمی‌نشیند، اما دیگر می‌بینمش و بهش می‌گویم که اینجا خوراکی برای تو نیست. من باید فقط و فقط هر چند سخت، تمرکز روی خودم باشد.

ای جان مرگ اندیش رو ای ساقی باقی درآ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴

تا کُنی مَر غیر را حَبِر و سَنی
خویش را بدخو و خالی می‌کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

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

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

در گوی و در چَهی ای قَلتَبان
دَسْت وادار از سیال دیگران
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

این همانیدگی آنقدر برای من مُخَرَّب است که من را از خودم غافل می‌کند. نمی‌گذارم عیب‌ها و همانیدگی‌هایم را ببینم و بشناسم. وقتی روی خودم متمرکز می‌شوم، می‌بینم افکارم چگونه بر اساس چیزهای اُفل با هم در جنگ و ستیزند، بهتر می‌توانم آنها را شناسایی کنم. دیگر این بار مسئولیت ذهنی که از کنترل و می‌دانم و خدایی کردن است را نمی‌خواهم به دوش بکشم. خدایا شکر، شکر به خاطر این شناسایی و سبک شدن از این بار توهمی. همانیدگی دیگری که به کمک هدیه عزیزم از شیراز، شناسایی کردم، و بسیار برای من رهایی بخش بود، دیدن آبرو و ناموس بدلی‌ام بود و اینکه چطور نمی‌توانم به قرین بد، نه بگویم.

من ذهنی من، با برجسب‌های غلط معنوی از قبیل اینکه، تو باید همیشه مراقب باشی دیگران از دست تو ناراحت نشوند، من را در تله‌ای انداخته بود که همیشه ترس از این داشته باشم که دیگران راجع به من چه فکری می‌کنند. همیشه به دلیل این ترس که دیگران از دست من ناراحت نشوند، مطابق خواسته‌های آنها عمل می‌کردم. اما اصلاً فکر نمی‌کردم اشتباه است، چون من ذهنی معنوی من می‌گفت، احترام به دیگران کاری معنوی است. اما در واقع این احترام، احترام به خواسته‌های من ذهنی آنها بود، احترام به تأیید باورهای ذهنی آنها بود. مثلاً با وجود اینکه می‌دانستم که اگر در این جمع حضور داشته باشم، به دلیل درد بسیاری که در اطرافیان من هست، من نیز در اثر قرین با آنها دچار درد می‌شوم. اما من ذهنی به دلیل ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان با برجسب‌های چون، خانواده‌ها هستند، اینقدر برایت زحمت کشیدند، می‌خواهی آنها را ناراحت کنی، هشیاری مرا پایین می‌آورد و برخلاف میلیم به خواسته او عمل می‌کردم، و در آن جمع شرکت می‌کردم، و من ذهنی دوباره کارش را آغاز می‌کرد و وقتی آنجا بودم به من حس عذاب وجدان دیگری می‌داد و می‌گفت، ای کاش نیامده بودی، ببین همش از درد می‌گن و سرزنش و ملامت را آغاز می‌کرد؛ و این گونه من در تله من ذهنی حبس می‌شدم به خاطر حفظ یک ناموس و آبروی بدلی که به اشتباه فکر می‌کردم، درست است.

پیام هدیه جان که به من بسیار کمک کرد:
(نه گفتن)

ما وقتی داخل من ذهنی هستیم، می‌آییم آبروی برای خودمان می‌سازیم و آن را در مرکزمان قرار می‌دهیم و کارهای زیادی می‌کنیم که از این آبرو محافظت کنیم و دوست داریم که نیکنامی ما حفظ شود و مورد توجه و تأیید دیگران قرار بگیریم. مثلاً یکی از دوستانمان به ما

تلفن می‌زند و می‌گوید، می‌ای به خانه ما و شاید در آن موقع کارهای زیادی داشته باشیم، یا اصلاً دوست نداشته باشیم به آنجا برویم و می‌خواهیم به او بگوییم نه. اما من ذهنی خودش را نشان می‌دهد و می‌گوید، مبادا به او بگویی نه، شاید از دست تو ناراحت بشود، گناه دارد و بگه چقدر تو بد جنس هستی و باهات قهر کنه و تو تنها بمونی و تصویرهای زیادی میاره که اگر بری اونجا بهت خوش میگذره و فکر پشت فکر، و کم‌کم هوشیاری ما پایین میاد تا به هدفش برسه. همه اینها به خاطر این بود که نیک نامی من ذهنی ما حفظ بشه. ما باید ابزاری داشته باشیم که بفهمیم این آبرو یک آبروی مصنوعی الکی است، که خودمان ساختیمش و این ابزار، برنامه گنج حضور و اشعار مولانا هستند که به ما می‌گن، خودت را به حساب بیار، کار افزایی نکن، این آبرو و باورهایی که ساختی از مرکزت بیار بیرون و خدا را به جایش قرار بده و کاری به تأیید و توجه دیگران نداشته باش. تو اگر دوست نداری کاری را انجام بدی یا جایی بروی، با جدیت بگو نه؛ و بدون اینکه بری به ذهنت، همانجا قضیه رو ببند و کارافزایی نکن. چون اگر ما دوست نداشته باشیم به یک جایی برویم و اگر آنجا برخلاف تصویرهایی باشه که اول من ذهنی نشان ما می‌داد و می‌گفت اگر به آن جا بروی بهت خوش میگذره، با چراها و اگرها خودمان را ملامت می‌کنیم و دوباره هوشیاریمان را به تله من ذهنی می‌اندازیم. پس باید ما این را یاد بگیریم که این باور را از مرکز مان بیوریم و آن را رها کنیم و کاری به تأیید و توجه دیگران نداشته باشیم.

🌸 دل را تمام برکن ای جان ز نیک‌نامی
تا یک به یک بدانی اسرار را تمامی

🌸 ای عاشق الهی ناموس خَلق خواهی
ناموس و پادشاهی در عشق هست خامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۵۶

تفسیرش اینه که، ای جان تو اگر بخوای اسرا را بدانی، یعنی زنده شدن به خدا را بخوانی، باید دست از نیک‌نامی و آبروی من ذهنی برداری. در غیر این صورت باید خام من ذهنی باقی بمانی و هوشیاریات را به تله من ذهنی بیندازی. این بود پیغام زندگی توسط هدیه‌اش به من. الهی شکر، از هدیه عزیزم سپاسگزارم که چشم کور و گوش کر مرا بینا کرد. به من آموخت که هیچ چیز در این دنیا ارزشش بالاتر از مرکز عدم و مراقبت و حفظ آن نیست.

ایباتی را در این خصوص به اشتراک می‌گذارم.

🌸 در حقیقت دوستانت دشمن‌اند
که ز حضرت دور و مشغولت کنند
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶

🌸 می‌کشند دست دست این دوستان تا نیستی
دست دزد از دستشان و دستیار خویش باش
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۴۴

🌸 چون بسی ابلیس آدم‌روی هست
پس به هر دستی نشاید داد دست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۶

🌸 هر که را دیدی ز کوثر خُشک‌آب
دشمنش می‌دار همچون مرگ و تب

🌸 گرچه بابای تو است و مام تو
کو حقیقت هست خون‌آشام تو
-مولوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۲۳۷ و ۱۲۳۸

🌸 حَقِّ ذاتِ پاکِ اللّهِ الصّمدِ
که بود به ما بد از یار بد

🌸 ما رِبدِ جانی ستانَد از سلیم
یار بد آرد سوی نارِ مقیم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۳۴ و ۲۶۳۵

با تشکر از آقای شهبازی عزیز و همه دوستان گنج حضور که همیشه یار و یاور من در این راه بودند.

الهام از شیراز

