

با سلام خدمت دوستان جان و جناب آقای شهبازی عزیز
نکته‌ای که در وجود شناسایی کردم رو خدمتون عرض می‌کنم: در فضاگشایی‌هایم وقتی فضا گشوده میشه و حالم بسیار خوب و آرام
میشه بعد از اون توی ذهنم دنبال دلیل و راهش می‌گردم که بار بعدی هم بتوانم از اون استفاده کنم در صورتی که زندگی فضاگشایی‌ها را
هم نو به نو پیش میارم.

با تو بی لب این زمان من نو به نو
رازهای کهنه گویم می‌شنو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۴

و البته که خبر و سنی کردن دیگران توسط من، هم حتی اینجا به چشم می‌خوره و می‌خواهم بدانم از چه روشی فضاگشایی کردم که بقیه
هم استفاده کنند و آگاه بشوند غافل از اینکه فقط خودم نیاز به آگاه شدن دارم!

تا کنی مر غیر را خبر و سنی
خویش را بد خو و خالی می‌کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

البته روی دیگر من ذهنی خسیسم، اصلا دوست نداره که اگر چراغی بوسیله بیستی برای من روشن میشه با هیچ کس در میون بزاره برای
همین هم من بر آن شدم که چراغ روشن شده‌ام رو به اشتراک بزارم و اون هم اینکه من دوباره داشتم از ترازو کم می‌کردم و فقط دو بار
توی شبکه اجتماعی اون هم برای نیم ساعت رفتم و البته کل دو روز تعطیلی‌ام رو به طبیعت رفتم که از اون زندگی بگیرم! همانجا مدام
توی دلم زمزمه میشد پس چرا حالم خوب نمیشه؟

باز به بط گفت که صحرا خوش است
گفت **شب** خوش که مرا جا خوش است **سرت خوانده می‌شود**
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۱۰

اگر قرار بود من با طبیعت رفتن حالم خوب میشد این همه سالی که من هر هفته بیرون و توی طبیعت بوده‌ام الان من باید به حضور
میرسیدم!! پس راه من اشتباه بوده.. و من مفتی ضرورت رو احساس نکردم درونم، پرهیز نکردم و مجرم شدم.

گفت مفتی ضرورت هم تویی
بی ضرورت گر خوری مجرم شوی
ور ضرورت هست هم پرهیز به
ور خوری باری ضمان آن بده
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰ و ۵۳۱

تمییز ندادم که لازم نیست دو روز پشت سر هم به بیرون بروم! حتی وقتی پیشنهاد شد بدون تامل گفتم خوبه چون غذا فلانه و فلان جا
هم میریم پس عالی! و حتما مشکلی پیش نمیداد!

اما در طبیعت دیدم که چه قرین‌هایی با من هم نشین شدند و دل ما از همدیگر بدون اینکه متوجه بشیم خو زدید!
می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان صلاح و کینه‌ها
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

البته که بیرون رفتنم باعث شده بود نتونم به تعهدم روی برنامه و نوشتن و گوش کردن بهش بمونم. از ترازو کم کردم و از ترازو کم شد.

از ترازو کم کنی من کم کنم
تا تو با من روشنی من روشنم
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

دیگر نمی‌توانستم در مقابل اتفاقی که زندگی بوجود آورده بود فضا رو باز کنم احساس می‌کردم پرده‌ای جلوی چشمم کشیده شده، صبر
کردم صبر کردم ولی من ذهنی آرام نمی‌نشست مدام مکانم رو عوض می‌کردم که حالم بهتر بشه ولی سودی نداشت.

تا اینکه یک لحظه تونستم ناظر ذهنم بشم و دیدم چقدر دارم در برابر اتفاق و حتی در برابر ذهنم هم مقاومت می‌کنم.. شروع کردم به
حس کردن هیجانانگیز و صحبت کردن باشون.. کم‌کم این بیت که فقط مفهومش به خاطر می‌ومدم برایم چراغی روشن کرد.
هست مهمان خانه این تن ای جوان
هر صباحی ضیف نو آید دوان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

خلاصه دیدم که من ذهنی‌ام مهمانم هست و حتما پیامی دارد و باهاش با فضاگشایی صحبت کردم و البته بهش گفتم که مهمان جایش
توی اتاق مهمان هست و همان جا باید بماند و در کار صاحب خونه دخالت نکند! البته که سی‌تانیه یکبار حمله می‌کرد و من این جمله را
به او گوش زد می‌کردم...

الان درک می‌کنم که چرا مدام آقای شهبازی می‌فرمایند ابیات رو بسیار تکرار کنید. کم‌کم دیدم مقدار مقاومت دارد کم می‌شود ولی باز هم من ذهنی هر لحظه برایم فکری می‌آورد اظهار نگرانی می‌کرد و من به او گوشزد می‌کردم که مهمان محترم شما در اتاق بمان و نگران مباش همه چیز امن و امان هست، من و فضای یکتایی می‌دونیم چه کاری باید انجام دهیم! و توانستم بین فکرها فضا را باز نگه دارم و دیدم با وجود اتفاقی که بوجود آمده من آرام و خاموش هستم.

انصتوا بپذیر تا بر جان تو

آید از جانان جزای انصتوا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

-با تشکر از شما، نگار