

با سلام خدمت پدر معنوی و مهربانم آقای شهبازی و همهی یاران گنج حضور، خدا قوت، فرزانه هستم از کرج.

آموخته‌هایم از برنامه گنج حضور.

لنگ و لوک و خفته‌شکل و بی‌ادب

سوی او می‌غیژ و، او را می‌طلب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۰

گاهی از شنیدن پیام دوستان و درک درست آنها از عشق و زندگی، که حتی در لابلای کلماتی که به کار می‌برند هم بوی عشق و خداوند احساس می‌شود و اکثراً صدایی آرام دارند و با لطافت بسیار جملات خود را بیان می‌کنند، یک حس غبطه به من دست می‌دهد، البته حسادت نیست یک جور تمنای درونی است که من چرا به این آگاهی و شناخت نرسیده‌ام؟ چرا هنوز پیام‌هایی که می‌نویسم و دریافت‌هایم سطحی هستند؟ اینها سؤالاتی هستند که به ذهنم می‌آید، اما باز به خود نهیب می‌زنم که داری مقایسه می‌کنی و با ذهنت میزان پیشرفت خودت را می‌سنجی! خدایا اکنون که خودم را صادقانه و با دید ناظر می‌بینم، متوجه شدم که تغییرات خوبی در من رخ داده است. خداوند هر لحظه با چالش‌هایی مرا به سوی خود می‌کشاند و می‌گوید از این سو بیا.

با هر چالش، همانیدگی و دردی را در خودم شناسایی کردم که عبارتند از:

ترس، رنجش، کینه، خشم، قضاوت، همانیدگی با پول، کنترل کردن فرزندانم، همانیدگی با نظم و تمیزی خانه، پندار کمال و می‌دانم، حبر و سنی کردن دیگران، در جمع که قرار می‌گیرم خیلی حرف می‌زنم، برای گرفتن تأیید و توجه از اطرافیان خودم را و بدنم را به سختی می‌اندازم، همانیدگی با پوشش و ظاهر آراسته دارم، دیگران را مقصر مشکلات خودم می‌دانستم، ایراد دیگران را می‌دیدم اما ایراد خودم را نه، حس قربانی داشتم، و از این دست شناسایی‌ها..... اینها همانیدگی‌هایی هستند که شناسایی کردم و می‌دانم که باز هم شناسایی خواهم کرد.

خدا رو شکر می‌کنم که در پس هر شناسایی، لطف خداوند شامل حال شده و با رفتن آنها به حاشیه و کم‌رنگ شدنشان، آرامش در وجودم و زندگی‌م جاری شده است. بزرگترین همانیدگی من ترس و رنجش بود که به لطف خداوند تا حدود زیادی بر ترس‌هایم غلبه کردم و رنجش‌هایم هم با بخشیدن و رها کردن آنها بسیار کم‌رنگ شده است، نمی‌گویم که به طور کلی از آنها بریده‌ام و اغراق نمی‌کنم، اما عنایت خداوند یاری‌گر بوده و تا حدود زیادی به حاشیه رفته است.

خداوند تیشه‌ی از جنس عشق به دستم داده تا بتراشم و فرو ریزم این دیوار منیت‌ها، می‌دانم، قضاوت‌ها، مقاومت و تمام دردهایی که در مرکز دارم را، و چراغی در آسمان درونم روشن کرده و از روزنم نوری به مرکز تابانده که هرگز خاموش نخواهد شد.

عشق، آن شعله‌ست کو چون برفروخت

هرچه جز معشوقِ باقی، جمله سوخت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۸

آموختم قانون جبران را، آموختم که من از جنس بی نهایت و ابدیت خداوند هستم، آموختم که توجه و تمرکز روی خودم داشته باشم و کاری به دیگران نداشته باشم، آموختم که خداوند برای من کافی است و نیازی به هیچ کس و هیچ چیز در بیرون ندارم .

کافیَم، بدْهَم تو را من جمله خیر

بی سبب، بی واسطه یاری غیر

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷

کافیَم بی نان تو را سیری دهم

بی سپاه و لشکرت میری دهم

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۸

بی بهارت نرگس و نسرين دهم

بی کتاب و اوستا تلقین دهم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷، ۳۵۱۸ و ۳۵۱۹

من ارزشمند هستم، با تسلیم و پذیرش و موازی بودن با زندگی و عدم مقاومت و قضاوت، خداوند در وجودم خرد، هدایت، قدرت و امنیتش را جاری می کند . آموختم که برای زنده شدن به زندگی باید روی خودم کار کنم و با راهنمایی پیر و مرادی چون مولانا و جناب شهبازی قدم درست بردارم. آموختم که بیشتر شنونده باشم تا گوینده، کمتر حرف بزنم، اگر حرفی میزنم و یا کاری می کنم از فضای حضور باشد نه از من ذهنی.

از سخن گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن، استماع

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

آموختم که همیشه به نکات مثبت در دیگران، در محیط و جامعه توجه کنم، آموختم که نرنجم و از هیچ کس هیچ توقعی نداشته باشم .

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست

در خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی

-مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۷۵۹

اگر می توانم در هر زمینه ای به دیگری در صورت لزوم، کمک کنم، آموختم که هر کس قدم خیری برایم برمی دارد، با کاری نیکو جبران کنم، آموختم که هر گاه اشتباهی از من سر میزند عذرخواهی کنم، آموختم با من ذهنی دعا نکنم.

بس دعاها کان زیان است و هلاک

وَزْ كَرَمٍ مَيَنْشَنُودِ يَزْدَانِ پَاك

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰

آن دعا حق می‌کند، چون او فناست

آن دعا و آن اجابت از خداست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۲۰

و بگذارم که خداوند در وجودم دعا کند و استجابت کند، او هم درد است هم دوا. آموختم قلم صنع خداوند هر لحظه زندگیم را نو به نو می‌نویسد. آموختم که خداوند با ترازو کار می‌کند، یعنی این لحظه با توجه به ارتعاش مرکز لحظه‌ی اکنونم را می‌نویسد، ارتعاش درد، درد بیشتر، ارتعاش عشق و شادی، شادی بی‌سبب بیشتر.

از ترازو کم کنی، من کم کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

آموختم که خداوند تماماً لطف است و در عین لطافت، جبار است و قوانین خودش را اجرا می‌کند. ترازو، کن فکان و بشو و می‌شود خداوند همیشه در حال اجراست. و در پایان آموختم که در برابر عظمت خداوند هیچ هیچی هستم که در بیان نمی‌آید.

اوّل و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات

خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

در پناه حق