



پیغام عشق

قسمت پانصد و هشتاد و چهارم





غزل شماره ۲۵۳۳ دیوان شمس، برنامه ۸۸۸ گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

برآ بر بام، ای عارف، بکن هر نیم شب زاری

کبوترهای دلها را تویی شاهین اشکاری

ای عارف (شناسنده) که کامل جان آمده‌ای، هم اکنون به بام خدا بیا، و در نیمه شب، ما بین شب و روز یعنی سحر تو زاری را پیشه راه خود کن؛ تا از امکانات فضاگشایی بانصیب، و این دل کبوتری (کوچک تو) که به هر چیز متعلقات دنیوی چسبیده به تدریج آزاد و تنها شکار شاهین (عدم بین) شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

بُود جان‌های پابسته، شوند از بند تن رسته

بُود دل‌های افسرده ز حرّ تو شود جاری

خدایا...! از وقتی که حرارت گرمای عشق تو در وجودم جاری شد من توانسته‌ام از جان پای بسته من ذهنی و از بند تن رها شوم. و مسلماً تنها حرارت عشق تو چاره هر جان افسرده دلی است.

آری، شناسنده‌ای که هر دم با حس مسئولیت‌پذیری روی خود صادقانه کار می‌کند، و در اجرای تعهد قانون جبران به نحو احسن در حد بضاعت خود خدمتگزار است. در این حالت او دائماً از حرارت عشق ایزدی و از برکات عدم بانصیب می‌شود. و چه خوب می‌داند که همه این عمل‌های نیک و پسندیده‌اش تنها از مرکز عدم بین، یعنی خود زندگی در کار است. پس همچون جان به حضور رسیده‌ای می‌تواند جان‌های پا بسته دیگر را از بند هماندگی‌ها برهاند و از ملولی بیرون آورد.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

بسی اشکوفه و دل‌ها، که بنهادند در گل‌ها

همی پایند باران را، به دعوتشان بکن یاری

و چه بسیار دل‌هایی هم هنوز در گل من‌ذهنی گرفتار نشستند و هیچ اشکوفه‌ای ندارند و تنها منتظر باران ایزدی‌اند. [من‌ذهنی‌ها با وجود همانیدگی‌ها گل حضور ندارند] اما کافی‌ست کمی انعطاف به خرج دهند و ذره‌ای با فضاگشایی درست عمل کنند، چراکه بذر گل حضور در هر شخص من‌ذهنی نهاده شده است که به محض باریدن باران ایزدی گل حضورشان شکوفا خواهد شد. بنابراین اولین قدم ما همیشه شروع این لحظه با استعداد قدرت فضاگشایی است یعنی پذیرش اتفاق این لحظه، قبل از قضاوت و مقاومت و نرفتن به ذهن.

حال ای هشیاری!..

اگر تو به بام خدا بیایی....! یعنی هر دم با استعداد قدرت فضاگشایی این لحظه شراب ایزدی را هر دم بنوشی.

آن‌گاه اختیار تو تماماً به دست خود زندگی می‌افتد و ارتعاش نیک سازنده عدم را بدون هیچ چشمداشت من‌ذهنی دریافت می‌کنی. انشالله که زندگی از طریق همه ما بتواند دیگران را یاری و به این راه روشن دعوت کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

به کوری دی و بهمن، بهاری کن برین گلشن

درآور باغ مزمین را به پرواز و به طیاری

و به کوری دی و بهمن (من‌ذهنی) که هیچ حرکتی ندارد حال این باغ بی آب و علف را گلشن و بهاری کن.



یعنی با عملِ نکوکاری، خیر رسانی، با نجنگیدن از من ذهنی خود و دیگران، و برحذر ماندن از غذاهای بی‌مصرف بیرونی، برای مراقبت از هشیاری خود با شکر و صبر و پرهیز، آهسته قدم بردار و در این راه استوار و ثابت قدم بمان، تا با هماهنگ شدن به زندگی باغِ زمین گیرِ تو به تدریج از هر همانیدگی پاک و با جانی تازه به پرواز درآیی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

ز بالا الصّلائی زن که خندان است این گلشن

بخندان خار محزون را که تو ساقیِ اقطاری

از همانیدگی‌ها پرهیز و به بالای بام خدا درآ... زمانی که من ذهنی را به خوبی شناخته‌ای، دیگر آن چه برای تو حائز اهمیت می‌شود، تنها کیفیت فضاگشایی کامل این لحظه می‌باشد و لاغیر. زیرا می‌دانی او هر لحظه در کار جدید و تازه‌ای است و هیچ چیز از حیطة مشیت الهی خارج نیست. حال چرا ما از لحاظ وضعیت ظاهری بازی خداوند را جدی می‌گیریم و پیغام هر اتفاق را هشیارانه نمی‌گیریم؟!

مگر مولانا به ما نمی‌گوید: که در این گلشن (عدم) خندان است، یعنی ما چون ساقی اقطار از جنس خود زندگی باید در این لحظات با ارزش دائماً خندان باشیم. بنابراین بنده حقیر خود را موظف دانسته که با آمدن هر غمِ همانیدگی سرخورده نشوم، بلکه با پذیرش اتفاق این لحظه پیغام زندگی را بگیرم و با خوش‌رویی او خندان باشم، در این حالت ما با قرین شدن به زندگی می‌توانیم، هر خارِ محزونی را خوش بخندانیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

دلی دارم پر از آتش، بزن بر وی تو آبی خوش

نه ز آب چشمه جیحون، از آن آبی که تو داری

دلی دارم پر از آتش عشق و نشانه‌های آن حس رضایت‌مندی، شکرگزاری و مهر و دوستی و بخشندگی است.



ولی فعلاً همانیدگی جایش را گرفته است. اکنون می‌آیم از قدرت فضاگشایی این دم شروع می‌کنم و از آن آبِ خوش‌گواری که داری (عدم) بر دل همانیده‌ام می‌زنم تا ارتعاش نیک و سازندهٔ عدم را بگیرم. نه از چشمهٔ جیحون (من‌ذهنی) از آن آب بی‌اثر و معمولی استفاده نمی‌کنم چه بسا تجربه‌هایی شد که از آن آب (آلوده) هیچ کار سازنده‌ای بیرون نمی‌ریزد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۵۳۳

به خاکِ پایِ تو امشب، مَبند از پرسشِ من لب

بیا ای خوبِ خوشِ مذهب، بکن با روحِ سیّاری

ای زندگی به خاک پایِ تو قسم می‌دهم از پرسش‌های من تو لبِ سخنِ خردمندان را از ما مَبندی، زیرا می‌خواهم این لحظه را با هشیاری نظر ببینم و با مقاومت و قضاوت نسبت به من‌ذهنی بی‌دخالت شوم، چون معشوق حقیقی را در نه چیزی شناختم. در این صورت ای یارِ خوبِ خوشِ مذهب با من یکی شو... لطیفانه و عاشقانه ارتباط برقرار کن و با روحم در حرکت باش.

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۵۳۳

چو امشب خوابِ من بستی، مَبند آخرِ رهِ مستی

که سلطانِ قویِ دستی و هُشِ بخشی و هشیاری

چرا بستی تو خوابِ من؟ برایِ نیکویی کردن

ازیرا گنجِ پنهانی و اندرِ قصدِ اظهاری

حال ای خدای سلطانِ قوی دست و هُش بخش و هشیار!! همه چیز در اختیارِ تو می‌باشد، پس خوابِ من‌ذهنی ناخوش و پریشان برای این بسته شد، تا از طریق دیدِ هم‌هویت‌شدگی‌ها که شایستهٔ عالم نیست نبینم. در این صورت راهِ آخرِ مستی (عدم) بین را باز کن، تا از طریق قدرت فضاگشایی مراقب هشیاری خود باشم و توسط من‌ذهنی دردزا نسبت به هر چیزی



بیرونی بلعیده نشوم. و چه خوب فرق این دو هشیاری را خوب دانستم، که برای کمک رساندن و نیکویی کردنش باید همانیدگی‌ها را (به او) بفروشم تا گنج‌های حکمت پنهانی در درون قصدِ اظهار شوند، و این بی‌خوابی عدم چه بسا شیرین و زیباست، گویی که زیبایی‌اش بهتر از زیبایی گل و نسرين، و شیرینی‌اش از شهد و شیرینی عسل خوشگوارتر به نظر می‌رسد، پس هرچه فضاگشایی‌تر باشم شیرینی عدم افزون‌تر می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

زهی بی‌خوابی شیرین، بهی‌تر از گل و نسرين

فزون از شهد و از شکر به شیرینی و خوش‌خواری

به جان پاکت ای ساقی، که امشب ترک کن عاقی

که جان از سوز مشتاقی ندارد هیچ صباری

به جان پاک تو ای ساقی، که جان پاک من هم می‌شود، قسم می‌خورم، که می‌خواهم با تو قرین شوم و تنها از تو کمک بگیرم. در این حالت باید این عاقی یعنی نافرمانی، ستیزه من‌ذهنی را ترک گویم، چراکه جان هشیاری از سوز مشتاقی عدم هیچ صبر و قراری ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

بیا تا روز بر روزن بگردیم ای حریف من

ازیرا مرد خواب افکن، درآمد شب به کراری

ای همدم من، بیا تا روز بر روزن عدم بگردیم؛ یعنی با عمل زیبای واهمانش صبر، و شکر، پرهیز با زندگی در صلح باشیم و به هم کمک برسانیم، در غیر این صورت، آن مرد خواب‌افکن به دفعات مکرر در شب دنیا (ذهن) حمله می‌کند که وقت



خواب در هم‌هویت‌شدگی‌ها نیست. چه بهتر که با خوش‌رویی و ملایمت، نه با لگد و زور.... از خواب ذهن بیدار شویم؛ همان‌دگی‌ها را در مرکز بشناسیم تا شبِ تاریکِ ذهن به روز روشن بنشیند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

بر این گردشِ حسدِ آرد، دوارِ چرخِ گردونی

که این مغز است و آن قشر است و این نور است و آن ناری

چه کوتاه است پیش من شب و روز اندرین مستی

ز روز و شب رهیدم من بدین مستی و خماری

و ای هشیاری آگاه باش؛ به‌محضِ این که بخواهیم با قدرتِ فضاگشایی مداوم، به قضاوت و مقاومت من‌ذهنی نظاره‌گر شویم؛ آن‌گاه چرخِ گردونی (ذهن) که پوست و نار است و مرتب به دور هر چیزی می‌گردد و تغییر می‌کند؛ نسبت به هشیاری نظر که مغز و نورِ حقیقتِ این لحظه است حسادت ورزیده، اما در اندرین مستی، ما تیز و هشیاریم که شب و روز دنیا پیش ما کوتاه است و آنچه برای ما مهم و جدی‌ست همین عمل فضاگشایی این لحظه است، زیرا آزاد شدن از روز و شب من‌ذهنی توهم را، در این مستی و خماری (عدم) بین تجربه کردیم.

حال ای سلطان، می‌دانم من‌ذهنی خاموش نشسته نیست؛ اما برخلافِ دیده‌ی من‌ذهنی بی‌خرد، همدم و همراز من باش. من می‌خواهم همانند رُخِ خوبانی که دائماً از طریق فضاگشایی سر شاهدان را به نوازش درمی‌آوردند، خدمتگزار باشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

حریف من شو ای سلطان، به رگم دیده‌ی شیطان

که تا بینی رخِ خوبان سرِ آن شاهدان خاری



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

مرا امشب شهنشاهی، لطیف و خوب و دلخواهی

برآورده‌ست از چاهی رهنیده ز بیماری

به گردِ بامِ می‌گردم، که جامِ حارسان خوردم

تو هم می‌گردِ گردِ من، گرت عزم است می‌خواری

چو با مستانِ او گردی، اگر مسی تو، زر گردی

وگر پایی تو سر گردی، وگر گنگی شوی قاری

آری با گشودن فضای درون، عدم، آن شهنشاه، لطیف و خوب و دلخواه... ما را از چاه من‌ذهنی درآورده و بیماری من‌ذهنی را شفا بخشیده است، حال شایسته است تنها به گردِ بامِ خدا بگردیم.

مولانا می‌گوید من تنها به گردِ عدم می‌گردم، زیرا شراب نگهبان را خورده‌ام و از حقیقت وجودی خویش آگاه شده‌ام، که باید در خویشتن‌داری مراقبت کنم و به مرکز جسمی وارد نکنم. همه ما باید به گردِ عدم بگردیم، زیرا از نظر اصل هشیاری مشترک و یکسانیم؛ اگر واقعاً عزم می‌خواری داریم، چون با مستانِ خدا بگردیم، آن‌گاه اگر مس من‌ذهنی باشیم به زر هشیاری حضور تبدیل می‌شویم. اگر پای من‌ذهنی که عقل ناقص است را داریم، سر عقلِ خردِ کل را می‌گیریم، و اگر گنگیم یعنی حرف بی‌ربط من‌ذهنی را می‌زنیم قاری می‌شویم، یعنی زبان زندگی، زبان سکوت‌شنو (عدم) را یاد می‌گیریم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

در این دل موج‌ها دارم، سرِ غواص می‌خارم

ولی کو دامنِ فهمی سزاوارِ گهرباری؟



مولانای جان می‌فرمایند: دلم از دریای بی‌کران هستی، از عشق چه موج‌ها دارد و یکی‌اش سرودن همین غزل است که حقیقتاً چه گوهرهایی نهفته شده است، پر از معنای عشق‌ست، که سر هر غواصی را بنوازش درمی‌آورد، ولی حقیقتاً کو آن دامنِ فهمی که بیاید این چنین گهرهای ناب ایزدی را خردمندانه جمع کند و با خود ببرد، تا به معنای عشق حقیقی زنده و بیدار شود.


مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

دهان بستم، خمش کردم، اگر چه پرغم و دردم

خدایا صبرم افزون کن، در این آتش به ستاری

خدایا اگرچه پرغم و دردم، دهان من ذهنی را می‌بندم، خاموش می‌شوم پس در این آتش من ذهنی صبرم را هرچه بیشتر افزون کن که تو ستارالعیوبی، (پوشاننده هر عیب).

با احترام،

زهره از آمل 



با سلام

سؤالات طرح شده در برنامه پر بار ۸۸۵ موجب شد تمرکز بیشتری روی خود داشته باشم و امیدوارم بتوانم این تمرکز را برای همیشه متعهدانه انجام دهم.

مسئولیت کیفیت هشیاری من در این لحظه (به عهده خودم)، (به عهده دیگران). تمام تلاشم را به کار می‌برم که در این لحظه هشیاری‌ام را روی خودم گذاشته و اجازه ندهم من ذهنی عینک‌های هم‌هویت شده‌اش را روی چشمم گذاشته و مرا به گذشته و آینده ببرد و تا جایی که امکان دارد از پریدن از فکری به فکر دیگر پرهیز می‌کنم. در برابر اتفاق این لحظه فضاگشایی کرده و آمدن خشم، رنجش، و درد به مرکزم را می‌بینم.

سعی می‌کنم حضور ناظر بوده و با باز کردن فضا اجازه ندهم اعضای خانواده یا دیگران مرا به فضای ذهن ببرند. قبل از آشنایی با این برنامه دیگران را مسئول رنجش و خشم و درد و حال بدم می‌دانستم. تکرار ابیات مولانای جان بهترین یاور من است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۴۶۰ و ۲۴۶۱

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخِ کردار تو

چون مراقب باشی و گیری رَسَن

حاجتت ناید قیامت آمدن

تمرکز من در این لحظه روی خودم، روی دیگران:

در این مورد هم متعهدانه روی خودم کار می‌کنم که تمرکز را روی کاری که در لحظه انجام می‌دهم گذاشته و کاملاً هشیار و آگاه به انجام آن باشم. ولی چون بزرگترین هم‌هویت‌شدگی‌ام با فرزندانم می‌باشد و بارها مورد امتحان، زندگی



قرار گرفته‌ام و شکر گزار می‌باشم. بعضی وقت‌ها تمرکز روی کارهایی که آن‌ها انجام می‌دهند رفته و نگران و مضطرب می‌شوم ولی آگاه به آن هستم و آن را در هشیاری‌ام نگه داشته و با سکوت و شکر و پرهیز و عذرخواهی به این لحظه برمی‌گردم و فضاگشایی می‌کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

حُکمِ حقِ گُسترد بهرِ ما بساط

که بگویند از طریقِ انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

که درونِ سینه شَرحت داده‌ایم

شرحِ اندر سینه‌ات بِنهاده‌ایم

ابزار مورد استفاده من در این لحظه: فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه، مقاومت به اتفاق این لحظه و استفاده از من ذهنی به‌ویژه ملامت:

قبل از آشنایی و آگاهی و دانستن این آموزه‌های عالی و بی‌نظیر خودم و دیگران را برای هرکاری ملامت می‌کردم و دنبال مقصر می‌گشتم، همه‌چیز را توجیه کرده و گله و شکایت داشتم، چون قانون قضا و کن‌فکان را نمی‌دانستم، ولی اکنون می‌دانم که باید تسلیم بی‌چون و چرای قضای الهی باشم و فضا را باز کرده و قانون انصتوا را رعایت کنم، اگر مقاومت و قضاوت داشته باشم اجازه نمی‌دهم خدا به من کمک کند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۸

چونکه قَسَامِ اوست، کفر آمدِ گله

صبر باید، صبرِ مِفْتَاحُ الصَّلَهِ



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

فعلِ توست این غصّه‌هایِ دم‌به‌دم

این بُود معنیّ قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸

گر قضا پوشد سیه، همچون شَبَت

هم قضا دستت بگیرد عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۸

گر قضا انداخت ما را در عذاب

کی رود آن خو و طبعِ مُسْتَطَاب؟

قانون جبران مادی و معنوی انجام می‌دهم انجام نمی‌دهم:

در این مورد هیچ اطلاعی نداشتیم و این قانون را انجام نداده و زیر پا می‌گذاشتیم، چون از تأثیرات آن بی‌خبر بودم، من ذهنی‌ام زرنگی کرده و توجیه می‌کرد. ولی با توضیحات بیدارکننده آقای شهبازی عزیز این قانون را به‌خوبی آموختم و با اجرای آن در بیشتر ابعاد زندگی‌ام تأثیرات معجزه‌آسای آن را مشاهده کردم، قبلاً فقط با یک تشکر زبانی از کسی که خدمتی به من کرده بود به‌راحتی از کنار آن می‌گذشتم، ولی اکنون آموختم که باید بیشتر از خدمتی که دریافت می‌کنم جبران کنم و این را با تمام وجود و لذت انجام می‌دهم. چه در مورد اعضای خانواده و چه در رابطه با دیگران و جامعه، دیگر این دید من‌ذهنی را ندارم که هرکسی کاری برایم انجام می‌دهد وظیفه دارد و کار مهمی نکرده، بلکه بلافاصله می‌گویم چگونه می‌توانم این لطف را جبران کنم. به فرمایش آقای شهبازی این قانون بسیار جالب و شگفت‌انگیز است و در تمام زندگی کاربرد دارد.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

از ترازو کم کنی من کم کنم

تا تو با من روشنی من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

ذره‌یی گر جهد تو افزون بود


در ترازوی خدا موزون بود

قانون جبران مادی را در مورد برنامه با تمام وجود انجام می‌دهم و سعی می‌کنم با دادن پیام هم سهمی هر چند ناچیز را داشته باشم. از همه عزیزانی که پیام‌های بیدارکننده می‌دهند سپاسگزارم.

زهرا از مشهد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز 

و دوستان همراه گنج حضور 

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳، برنامه ۸۸۸

بر این گردش حسد آرد، دوار چرخ گردونی

تجربه ارزشمندی که داشتیم را برای دوستان و خودم می‌گوییم تا دچار این تله من‌ذهنی نشویم.

چند روزی بود که حالت آرامش زیر فکرها و شادی بی‌سبب را حس می‌کردم. این چرخ گردونی (من‌ذهنی) مدام دور و برم می‌گشت و به این حالت سبک‌رویی که داشتیم حسادت می‌کرد، می‌خواست از راهی وارد شود، دیده شود و مورد توجه باشد، حرف‌هایش را در سرم مرتب تکرار می‌کرد. می‌دیدمش، می‌دیدم که من او نیستم، جدا بودم، بین ما فاصله بود. در من بود ولی قدرتی نداشت، فقط گوشه‌ای از درونم برای خودش حرف می‌زد و وسوسه می‌کرد.

می‌گفت: «چی شد که آرام شدی؟ از قرص‌های جدید است، از برنامه جدید است، از مرور ابیات و خلاصه‌نویسی با روش جدید است، از خدمتی‌ست که جدیداً انجام می‌دهی.» ذهنم را همراه کرده بود با خودش که دنبال یک چیزی بگردم که تابه‌حال نبوده، چون این‌بار کیفیت حضورم بالاتر و پررنگ‌تر شده بود.

دو، سه روزی با این روش سعی کرد مرا در باتلاق ذهن بکشد، ولی این شیگردش تکراری شده بود و هشیاری‌ام هربار می‌گفت: مهم این فضای گشوده‌شده است و علت‌ها مهم نیستند. مولانا با بیتی می‌آمد و در گوش هشیاری‌ام می‌گفت:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳

هرچه صورت می‌وسیلت سازدش

زان وسیلت بحر دور اندازدش

مولانای مهربان مراقب هشیاری‌ام بود که در این دام نیفتد.



من ذهنی از راه دیگر وارد شد، می‌گفت تو خیلی حضور قوی داری و وارد جمع یاران حضور بشوی هیچیت نمی‌شه - وارد جمع کوچکی شدم که من ذهنی کوچک و هشیاری بالایی داشتند - همه چیز آرام بود، گفت: هرچه می‌خواهی بگو این‌ها من ذهنی ندارند و تو هم که حضورت بالاست و این بار قوی‌تر از قبل هستی، پس شروع کردم به ناله و شکایت از درس و مدرسه بچه‌ها، البته با لبخندی که من ذهنی روی لبم نشانده بود تا تله‌اش مخفی بماند.

آن شب دیدم که من ذهنی به این حالت حضور در من حسادت می‌کند و حتی در بقیه هم می‌خواهد خودش بالا بیاید، پس برای بقیه هم مرتب از زبان من حرف می‌زند تا حضور آن‌ها را هم بدزدد. حضور کم‌رنگ شده بود، من ذهنی کمی بالاتر آمده بود و صدایش در سرم واضح‌تر شنیده می‌شد.

صبح که شد قبل از این که من ذهنی از خواب بیدار شود، به خودم یادآوری کردم که: «قدردان این لطف زندگی باش، که بعد از مدت‌ها حضور را داری می‌چشی و مراقب من ذهنی باش.»

تا این که یکی از دوستانم سرزده به منزلمان آمد، من ذهنی موقعیت خوبی پیدا کرده بود، حواسم بهش بود و کمتر حرف می‌زدم، تا این که دوستم شروع به صحبت از گروه جدیدی که عضو شده بود کرد و این که تو هم بیا، صحبت‌های جالبی می‌کنند، گنج حضور تکرار به.

من گفتم: گنج حضور چیزی کم ندارد و من بارها و بارها همه را تجربه کرده‌ام، آقای شهبازی گفته اگر مدتی گندمت در آسیاب مولانا آسیاب نشد جای دیگری نرو و خلاصه من ذهنی بدون این که من بفهمم بالا آمده و تریبون را در دست گرفته بود و داشت دفاع و حبر و سنی می‌کرد. هشیاری جسمی بیشتر و هشیاری حضور کمتر شده بود، ولی هنوز هشیاری حضور بر هشیاری جسمی می‌چربید. موقع درس و مشق بچه‌ها که شد، می‌گفت: تو هنوز آرامش و حضور را حس می‌کنی، یک دستور کوچک، یک کنترل کوچک، یک فریاد کوچک تو را از حضور خارج نمی‌کند، تو خیلی قوی هستی، با اصرار و تکرار می‌خواست خودش را بالا بیاورد.



می‌دیدم که فریادی که سر دختر نوجوانم می‌زنم، غریبه است، مال من نیست، از من نیست، ولی هی من ذهنی اصرار می‌کرد، یک همانندگی قوی در من پیدا کرده بود که می‌توانست خودش را وارد کند. (همانندگی با شاگرد اول بودن و کمال‌طلبی که باید بدون هیچ نقص و ایرادی، تکالیف تمام و کمال انجام و ارسال شود.) من هم تماشاگر این صحنه بودم که تا کجا پیش می‌رود و چه کسی برنده می‌شود، دیدم که فریادها قوی‌تر و من بیشتر وارد آن‌ها می‌شدم.

از طرفی نگرانی و ترس را هم آورد جلوی هشیاری‌ام گذاشت که این‌ها را هم بردار! این‌که: «حضور دارد از دستت می‌رود، آهوی خوشبویی که مدت‌ها در برنامه‌ها و در اتفاقات دنبالش بودی دارد از دستت فرار می‌کند. چه کار کنیم؟ خدایا تو آمده‌ای و من دارم به خوابِ ذهن می‌روم.»

این ترس و نگرانی و از طرفی ملامتِ خود و دیگران که: «چرا رفتی در جمع فامیل؟ چرا پاسبانِ هشیاری‌ات نبودی؟ که من ذهنی مجالِ وارد شدن پیدا کند. چرا دوستم سرزده آمد به منزل ما.» داشت حضورم را می‌بلعید.

آن قدر حالم بد شده بود، که بدتر از چند روز قبل از این تجربه شده بودم، بچه‌ها ناباورانه می‌دیدند که من چرا دوباره فریاد می‌زنم؟ و من دوباره در دامِ «دلِ پریشان» افتادم.

این لحظه که دارم این پیام را می‌نویسم، از آن طوفان چند روزی گذشته و حالم بهتر شده، خدا را شکر می‌کنم که هشیاری‌ام در این تجربه پخته شد. قدردانِ دیدی که پیدا کردم هستم تا دوباره در این دام‌ها نیفتیم.

در بالای بام دیدم که من این من ذهنی نیستم، او قدرتی ندارد، ابزارش یک فکر وسوسه‌کنندهٔ آفل است که با عدم توجه من از بین می‌رود و من ذهنی ضعیف می‌شود. این تجربه معنوی نشانم داد که شب از نیمه گذشته و من هر لحظه باید در خودم حاضر باشم، در خانهٔ دل و در مرکز توجهم بمانم، چون هر لحظه ممکن است معشوق بیاید به خانهٔ دلم، پس هیچ دلیلی نمی‌تواند وجود داشته باشد و فقط یک «ناگهان» عنایت خدا می‌آید.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹

که ای من غلامِ چنان ناگهان

و البته نباید با ذهن جست‌وجو و طلب کنم، یعنی نباید منتظر چیزی یا اتفاقی باشم، چون باز هم حضور را «مشکل» می‌کنم، یعنی به شکل درمی‌آورم. «معلوم می‌کنم» پس به ذهن درمی‌آورم و این مرا از حالت هشیاری حضور به حالت هشیاری جسمی می‌برد.

هم‌هویت شدن با حالت حضور را هم دیدم، که من فقط این یوسفِ زیباروی را می‌خواهم و به آن توجه می‌کنم، برای همین حسادتِ من ذهنی بیدار می‌شود. اجازه می‌دهم خدا حضور را هم بدون کنترل و دخالت من، مانند دیگر وضعیت‌ها و اجزاء زندگی‌ام اداره و برقرار کند.

اشتباه دیگرم این هست که وسیلهٔ رسیدن به حضور هم برایم مهم نیست، در صورتی که دارم هر لحظه با وسیلهٔ کنترل و قضاوت روی حالت‌های درونی و بیرونی‌ام، از ابزار من‌ذهنی استفاده کرده و حضور را آلوده می‌کنم، در آینده منتظر حضورم. موفقیت در همین لحظه است که چطور برگزار می‌شود:

با تمرکز روی اتفاق؟ یا با تمرکز روی فضای اطراف اتفاق؟

دیدم که کوچک‌ترین فضاگشایی من در ترازوی عدل این لحظه - که این لحظه خداست - به حساب می‌آید و همین‌طور کوچک‌ترین قانون‌شکنی، جنس مرا عوض می‌کند. ربطی به قوی بودن یا ضعیف بودن حضور ندارد. وقتی در کنار یاران زنده هستم مثل آینه باشم و فقط حضورم را در آن‌ها ببینم و به آن‌ها هم فقط حضورشان را نشان دهم.

وقتی در کنار دوستانی با من‌های ذهنی قوی هستم، آینه حضورم را در نمد بکشم و حضورم و بیداری‌ام را نمایان نکنم. نور امیدی در دلم تایید که شب از نیمه گذشته، می‌شود! بله می‌توانم به حضور برسم، خدا حواسش به من هست، این من هستم که هر اتفاقی می‌افتد و حالم بد می‌شود، ناامید می‌شوم.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی

بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

حالات درونی هم جزو طرح خدا و قضا و کن‌فکان است، باید بدون قید و شرط قبل از قضاوت پذیرفته شود و من باید عاشقِ او و هر چه او در این لحظه می‌خواهد باشم. دامِ جدیدی از من ذهنی را دیدم که «دامِ حسادت» بود.

وقتی من ذهنی در درونم به حضورم حسادت می‌کند، چطور انتظار داشته باشم به دیگران حسادت نکند؟! مقایسه نکند؟! پس اول دفعِ موشِ حسادت می‌کنم و وانگهان در جمعِ گندمِ حضور کوشش می‌کنم. حواسم باید بیشتر به این من ذهنی موذی باشد، چون هر چه حضور قوی‌تر می‌شود او هم راه‌های جدیدتری را برای قوی‌تر شدن پیدا می‌کند، به درونی‌ترین لایه‌های درونم هم وارد می‌شود. پس من هم باید «لأقسِم» را نهان‌تر بخوانم تا به «هذا البلد» مبارک برسیم.

یعنی در برابر حیل‌های من ذهنی فقط قسم به فضای گشوده‌شده بخورم و این فضاگشایی برایم مهمترین باشد، حول و حوش باز کردن و باز نگه داشتن این فضا بگردم، روزنی که یافته‌ام را گم نکنم و سر رشته‌ای که خدا دستم می‌دهد را رها نکنم.

این تجربه سررشته حضور بود.

شاد و سلامت باشید. 

مرضیه از نجف‌آباد



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com