



برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



## پیغام عشق

قسمت پانصد و هشتاد و چهارم





خانم زهره از آمل



-غزل شماره ۲۵۳۳ دیوان شمس، برنامه ۸۸۸ گنج حضور

برآ بر بام، ای عارف، بکن هر نیم شب زاری  
 کبوترهای دلها را تویی شاهین اشکاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

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.

بُودِ جان‌هایِ پا بسته، شوند از بندِ تن رسته  
 بُودِ دل‌هایِ افسرده ز حرّ تو شود جاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

خدایا..! از وقتی که حرارتِ گرمای عشق تو در وجودم جاری شد من توانسته‌ام از جانِ پای بسته من ذهنی و از بند تن رها شوم و مسلماً تنها حرارت عشق تو چاره هر جانِ 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 جانِ به حضور رسیده‌ای می‌تواند جان‌های پا بسته دیگر را از بندِ همانیدگی‌ها برهاند و از ملولی بیرون آورد.

بسی اشکوفه و دل‌ها، که بنهادند در گل‌ها  
همی پایند یاران را، به دعوت‌شان بکن یاری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

و چه بسیار دل‌هایی هم هنوز در گل من ذهنی گرفتار نشسته و هیچ شکوفه‌ای ندارند و تنها منتظر باران ایزدی‌اند. من ذهنی‌ها با وجود همانیدگی‌ها گل حضور ندارند [اما کافیت کمی انعطاف به خرج دهند و ذره‌ای با فضاگشایی درست عمل کنند، چرا که بذر گل حضور در هر شخص من ذهنی نهاده‌ینه 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 هُشیاری!..

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 می افتد و ارتعاش نیک سازنده عدم را بدون هیچ چشم داشت من ذهنی دریافت می کنی. انشالله که زندگی از طریق همه ما بتواند دیگران را یاری و به این راه روشن دعوت کند.

به کوری دی و بهمن، بهاری کن برین گلشن  
 درآور باغ مزمین را به پرواز و به طیاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

و به کوری دی و بهمن (من ذهنی) که هیچ حرکتی ندارد حال این باغ بی آب و علف را گلشن و بهاری کن. یعنی با عمل نکوکاری، خیر رسانی، با نجنگیدن از من ذهنی خود و دیگران، و برحذر ماندن از غذاهای بی مصرف بیرونی، برای مراقبت از هُشیاری 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 باغ زمین گیر تو به تدریج از هر همانیدگی پاک و با جانی تازه به پرواز در آیی.

ز بالا الصّلائی زن که خندان است این گلشن  
 بخندان خار محزون را که تو ساقی اقطاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

از هماندگی‌ها پرهیز و به بالای بام خدا درآ... زمانی که من ذهنی را به خوبی شناخته‌ای، دیگر آنچه 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 غم 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 خار محزونی را خوش بخندانیم.



دلی دارم پر از آتش، بزن بر وی تو آبی خوش  
 نه ز آب چشمه جیحون، از آن آبی که تو داری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

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 آب خوشگوار که داری (عدم) بر دل همانیده‌ام می‌زنم تا ارتعاش نیک و سازنده عدم را بگیرم. نه از چشمه جیحون (من ذهنی) از آن آب بی اثر و معمولی استفاده نمی‌کنم چه بسا تجربه‌هایی شد که از آن آب (آلوده) هیچ کار سازنده‌ای بیرون نمی‌ریزد.

به خاک پای تو امشب، مبند از پرسش من لب  
 بیا ای خوب خوش مذهب، بکن با روح سیاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

ای زندگی به خاک پای تو قسم می‌دهم از پرسشهای من تو لب سخن خردمندانه را از ما مبندی، زیرا می‌خواهم  
 این لحظه را با هشیاری نظر بینم و با مقاومت و قضاوت نسبت به من ذهنی بی دخالت شوم، چون معشوق  
 حقیقی را در نه چیزی شناختم. در این صورت ای یار خوب خوش مذهب با من یکی شو. ... لطیفانه و عاشقانه  
 ارتباط برقرار کن و با روحم در حرکت باش.

چو امشب خواب من بستی، مبند آخر ره مستی  
که سلطان قوی دستی و هُش بخشی و هُشیاری

چرا بستی تو خواب من؟ برای نیکویی کردن  
ازیرا گنج پنهانی و اندر قصد اظهاری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

حال ای خدای سلطان قوی دست و هُش بخش و هُشیار..! همه چیز در اختیار و اراده تو می باشد، پس خواب من ذهنی ناخوش و پریشان برای این بسته شد، تا از طریق دید هم هویت شدگی ها که شایسته عالم نیست نبینم. در این صورت راه آخر مستی (عدم) را باز کن، تا از طریق قدرت فضاگشایی مراقب هُشیاری خود باشم و توسط من ذهنی دردزا نسبت به هر چیز بیرونی بلعیده نشوم. و چه خوب فرق این دو هُشیاری را خوب دانستم، که برای کمک رساندن و نیکویی کردن، باید همانیدگی ها را (به او) بفروشم تا گنج های حکمت پنهانی در درون قصد اظهار شوند، و این بی خوابی عدم چه بسا شیرین و زیباست، گویی که زیبایش بهتر از زیبایی گل و سرین، و شیرینیش از شهد و شیرینی عسل خوشگوارتر به نظر می رسد، پس هر چه فضاگشایی تر باشم شیرینی عدم افزونتر می شود.

زهی بی‌خوابی شیرین، بهی‌تر از گل و نسیرین  
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  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

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 و ستیزه من‌ذهنی را ترک‌گوییم، چرا که جان‌هشیاری از سوز مشتاقی عدم هیچ صبر و قراری ندارد.

بیا تا روز بر روزن بگردیم ای حریف من  
 ازیرا مرد خواب افکن، درآمد شب به کراری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

ای همدم من، بیا تا روز بر روزن عدم بگردیم؛ یعنی با عمل زیبای واهمانش صبر و شکر و پرهیز با زندگی در صلح باشیم و بهم کمک برسائیم، در غیر این صورت، آن مرد خواب افکن به دفعات مکرر در شب دنیا (ذهن) حمله می کند که وقت خواب در هم هویت شدگی ها نیست. چه بهتر که با خوشرویی و ملایمت، نه با لگد و زور.... از خواب ذهن بیدار شویم؛ همانیدگی ها را در مرکز بشناسیم تا شب تاریک ذهن به روز روشن بنشیند.

بر این گردش حسد آرد، دوار چرخ گردونی  
که این مغز است و آن قشر است و این نور است و آن ناری

چه کوتاه است به پیش من شب و روز اندرین مستی  
ز روز و شب رهیدم من بدین مستی و خماری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

و ای هشیاری آگاه باش؛ به محض اینکه بخواهیم با قدرت فضاگشایی مداوم، به قضاوت و مقاومت من ذهنی نظاره گر شویم؛ آنگاه چرخ گردونی (ذهن) که پوست و نار است؛ مرتب به دور هر چیزی می گردد و تغییر می کند؛ نسبت به هشیاری نظر که مغز و نور حقیقت 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 من ذهنی توهم را، در این مستی و خماری (عدم) تجربه کردیم.

حال ای سلطان، می دانم من ذهنی خاموش نشسته نیست؛ اما بر خلاف دیده من ذهنی بی خرد، همدم و همراز من باش. من می خواهم همانند رخ خوبانی که دائماً، از طریق فضاگشایی سر شاهدان را به نوازش در می آوردند، خدمتگزار باشم.

حریف من شو ای سلطان، به رخم دیده شیطان  
که تا بینی رخ خوبان سر آن شاهدان خاری

مرا امشب شهنشاهی، لطیف و خوب و دلخواهی  
برآورده ست از چاهی، رهانیده ز بیماری

به گرد بام می گردم، که جام حارسان خوردم  
تو هم می گرد گرد من، گرت عزم است می خواری

چو با مستان او گردی، اگر مسی تو زر گردی  
وگر پایی تو سر گردی، وگر گنگی شوی قاری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

آری با گشودن فضای درون، عدم، آن شهنشاه، لطیف و خوب و دلخواه.. ما را از چاه من ذهنی در آورده و بیماری من ذهنی را شفا بخشیده است، حال شایسته است تنها به گرد بام خدا بگردیم.  
مولانا می گوید من تنها به گرد عدم می گردم، زیرا شراب نگهبان را خورده‌ام و از حقیقت وجودی خویش آگاه شده‌ام، که باید در خویشتن داری مراقبت کنم و به مرکز جسمی وارد نکنم. همه ما باید به گرد عدم بگردیم، زیرا از نظر اصل هشیاری مشترک و یکسانیم؛ اگر واقعاً عزم می خواری داریم، چون با مستان خدا بگردیم، آنگاه اگر مس من ذهنی باشیم به زر هشیاری حضور تبدیل می شویم و اگر پای من ذهنی که عقل ناقص است را داریم، سر عقل خرد کل را می گیریم، و اگر گنگیم یعنی حرف بی ربط من ذهنی را می زنیم قاری می شویم، یعنی زبان زندگی، زبان سکوت شنو (عدم) را یاد می گیریم.



در این دل موج‌ها دارم، سرِ غواص می‌خارم  
 ولی کو دامنِ فهمی سزاوارِ گهرباری؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

مولانای جان می‌فرمایند: دلم از دریای بیکران هستی، از عشق چه موج‌ها دارد و یکیش سرودن همین غزل است که حقیقتاً چه گوهرهای زیبایی نهفته شده است، پر از معنای عشقست، که سرِ هر غواصی را بنوازش در می‌آورد، 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.

دهان بستم، خُمُش کردم، اگر چه پر غم و دردم  
خدایا صبرم افزون کن، در این آتش به ستاری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

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

با احترام،  
زهرة از آمل 



خانم زهرا از مشهد



با سلام

سوالات طرح شده در برنامهٔ 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 هشیاریم را روی خودم گذاشته و اجازه ندهم من ذهنی عینک‌های هم هویت 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.

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخ کردار تو

گر مراقب باشی و گیری رسن  
حاجت ناید قیامت آمدن

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۴۶۰ و ۲۴۶۱

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 هم هویت شدگیم 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 هشیاریم نگه داشته و با سکوت و شکر و پرهیز و عذرخواهی به این لحظه بر می‌گردم و فضاگشایی می‌کنم.

حکم حق گسترد بهر ما بساط  
که بگویند از طریق انبساط  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

که درون سینه شرح داده‌ایم  
شرح اندر سینهات بنهاده‌ایم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

ابزار مورد استفاده من در این لحظه: فضا گشایی در اطراف اتفاق این لحظه، مقاومت به اتفاق این لحظه و استفاده از من ذهنی به ویژه ملامت قبل از آشنایی و آگاهی و دانستن این آموزه‌های عالی و بی نظیر خودم و دیگران را برای هر کاری ملامت می‌کردم و دنبال مقصر می‌گشتم، همه چیز را توجیه کرده و گله و شکایت داشتم، چون قانون قضا و کن فکان را نمی‌دانستم، ولی اکنون می‌دانم که باید تسلیم بی چون 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.

چون که قسام اوست کفر آمد گله  
صبر باید، الصبر مفتاح الصلّه  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۸

فعل توست این غصه های دم به دم  
این بود معنی قد جف القلم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

گر قضا پوشد سیه همچون شبت  
هم قضا دستت بگیرد عاقبت  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸

گر قضا انداخت ما را در عذاب  
کی رود آن خو و طبع مستطاب  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۹۱۸

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 ذهنیم زرنگی کرده و توجیه می‌کرد، ولی با توضیحات بیدار کننده آقای شهبازی عزیز این قانون را به خوبی آموختم و با اجرای آن در بیشتر ابعاد زندگی تأثیرات معجزه آسای آن را مشاهده کردم، قبلاً فقط با یک تشکر زبانی از کسی که خدمتی به من کرده بود به راحتی از کنار آن می‌گذشتیم، 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 من ذهنی را ندارم که هر کسی 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.



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

ذره‌ایی گر جهد تو افزون بود  
در ترازوی خدا موزون بود  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۳۱۴۵



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 بیدار کننده می‌دهند سپاسگزارم.

زهرا از مشهد



خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز   
و دوستان همراه گنج حضور 

بر این گردش حسد آرد، دوارِ چرخِ گردونی  
غزل ۲۵۳۳ برنامه ۸۸۸

تجربه ارزشمندی که داشتم را برای دوستان و خودم می گویم تا دچار این تله من ذهنی نشویم.  
چند روزی بود که حالت آرامش زیر فکرها و شادی بی سبب را حس می کردم. این چرخ گردونی (من ذهنی) مدام دور و برم می گشت و به این حالت سبکروچی که داشتم حسادت می کرد، می خواست از راهی وارد شود، دیده شود و مورد توجه باشد، حرفهایش را در سرم مرتب تکرار می کرد. می دیدمش، می دیدم که من او نیستم، جدا بودم، بین ما فاصله بود. در من بود ولی قدرتی نداشت، فقط گوشه‌ای از درونم برای خودش حرف می زد و وسوسه می کرد.

می گفت: «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 تا به حال 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 شگردش تکراری شده بود و هشیاریم هربار می‌گفت: مهم این فضای گشوده شده است و علت‌ها مهم نیستند. مَولانا با بیتی می‌آمد و در گوش هشیاریم می‌گفت:

هرچه صورت می‌وسیلت سازدش  
زان وسیلت بحر دور اندازدش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳

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

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 اینکه 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 خودت 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 همانیدگی قوی در من پیدا کرده بود که می‌توانست خودش را وارد کند. (همانیدگی 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 هشیاریم 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 خواب ذهن می‌روم».

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

آن قدر حال 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 دام «دل 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 هشیاریم در این تجربه پخته شد. قدردان 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 وسوسه‌کننده افل 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 خانه دل و در مرکز توجهم بمانم، چون هر لحظه ممکن است معشوق بیاید به خانه دل، پس هیچ دلیلی نمی‌تواند وجود داشته باشد و فقط یک «ناگهان» عنایت خدا می‌آید.



که ای من غلام چنان ناگهان  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹

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

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

اشتباه دیگرم این هست که وسیله رسیدن به حضور هم برایم مهم نیست، در صورتی که دارم هر لحظه با وسیله کنترل و قضاوت روی حالت‌های درونی و بیرونی، از ابزار من ذهنی استفاده کرده و حضور را آلوده می‌کنم، در آینده منتظر حضورم. موفقیت در همین لحظه است که چه طور 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 بیداریم را نمایان نکنم. نور امیدی در دلم تابید که شب از نیمه گذشته، می‌شود! بله می‌توانم به حضور برسیم، خدا حواسش به من هست، این من هستم که هر اتفاقی می‌افتد و عالم بد می‌شود، ناامید می‌شوم.

عاشق حالی نه عاشق بر منی

بر امید حال بر من می‌تنی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

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

وقتی من ذهنی در درونم به حضورم حسادت می کند، چه طور انتظار داشته باشم به دیگران حسادت نکند؟! مقایسه نکند؟! پس اول دفعِ موشِ حسادت می کنم و وانگهان در جمعِ گندمِ حضور کوشش می کنم. حواسم باید بیشتر به این من ذهنی موذی باشد، چون هر چه حضور قوی تر می شود او هم راه های جدیدتری را برای قوی تر شدن پیدا می کند، به درونی ترین لایه های درونم هم وارد می شود. پس من هم باید «لأقسیم» را نهان تر بخوانم تا به «هذا البلد» مبارک برسم.

یعنی در برابر حیل‌های من‌ذهنی فقط قسم به فضای گشوده شده 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 سررشته‌ای که خدا دستم می‌دهد را رها نکنم.


این تجربه سررشته حضور بود.

شاد و سلامت باشید  .  
مرضیه از نجف‌آباد



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**