

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز 

و دوستان همراه گنج حضور 

شناسایی‌های ارزشمندی از برنامه ۸۹۷ :

✨ این گوشت در باشد، آن گوشت دروازه ✨

✨ شناسایی اول: این لحظه یک لباس و ظاهر دارد که ذهن نشان می‌دهد و یک باطن و حقیقت دارد که در آینده‌ی فضای گشوده‌شده نشان داده می‌شود.
پس من که جزو این لحظه هستم - هشیاری و توجه زنده و نماینده‌ی خدایت در این لحظه هستم - دو گزینه برای انتخاب دارم:

۱ - به آنچه ذهن نشان می‌دهد گوش جان بسپارم و مهم بدانم و وارد میدان فکر و عمل بر اساس همین قضاوت‌ها و حرف‌های من‌ذهنی در ذهنم شوم.

۲ - به خودم یادآور شوم که: این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتن آن‌ها نیست.
پس «این گوشم در باشد و آن گوشم دروازه»
من باید فقط و فقط فضا را باز کنم و به چیزی که ذهنم نشان می‌دهد توجهی نکنم.

در طول روز در برابر افکار پشت سر هم که حمله‌ور می‌شوند یا در مقابل گفتار و رفتار دیگران این جمله را بارها و بارها تکرار می‌کنم و هر بار همین جمله‌ی قدرتمند، مرا از من‌ذهنی تبدیل به شاهدِ ناظرِ ساکت کرده است:
- بچه‌ها با هم دعوا می‌کنند.

تصویر من‌ذهنی: چقدر بد! ای کاش با هم دوست بودند.
«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتن آن‌ها نیست.»

- بچه‌ها با هم بازی و خنده می‌کنند.
تصویر من‌ذهنی: چقدر خوب! ای کاش همیشه همین‌طور بودند.
«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتن آن‌ها نیست.»

-قابلمه‌ی شیر روی شعله‌ی اجاقِ گاز سرریز می‌شود.

تصویرِ من‌ذهنی: ای وای! دوباره حواسّت را جمع نکردی، حیف شد! چقدر شیر اسراف شد.

«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتنِ آن‌ها نیست.»

-معلم پسرَم فقط تکالیف تعدادی از دانش‌آموزان را مورد تشویق قرار داده و در کانال کلاس می‌دهد.

تصویرِ من‌ذهنی: معلم چقدر بین بچه‌ها فرق می‌گذارد، ای کاش همه برایش مساوی بودند و...

«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتنِ آن‌ها نیست.»

-شوهرم از شغلش خسته شده و قصد فروش خانه و تغییر شغل دارد.

تصویرِ من‌ذهنی: حالا چه می‌شود؟ چه شغلی؟ کجا برویم؟ چکار کنیم؟ ...

«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتنِ آن‌ها نیست.»

-همچنین در مقابلِ پرحرفی‌های من‌ذهنی درباره‌ی پیشرفت یا عدم پیشرفت و نتیجه‌گیری‌ها و قضاوت‌های

معنوی در مسیر حضور، یادآور می‌شوم که:

«این‌ها را فقط ذهن من نشان می‌دهد، دلیلی بر حقیقت داشتنِ آن‌ها نیست.»

اتفاق برای این نمی‌افتد که خوراکی برای بزرگ شدنِ من‌ذهنی فراهم شود، اتفاق فقط برای این می‌افتد که من

اطرافش فضا باز کنم، همین!

مگر قرار نیست درون من بی‌نهایت باز شود و جنسم از من‌ذهنی به خدایت تغییر کند؟ آخر من چه‌جوری بزرگ

و بی‌نهایت شوم؟ خوب باید اتفاقی بیفتد که من‌ذهنی حرفی برای گفتن (بد و خوب کردن) داشته باشد و من با

کشیدنِ دردِ هشیارانه، ساکتش کنم. من با تحملِ دردِ هشیارانه برای نگاه نکردن به ذهن، باعث «کشیده شدنِ

فضای درون و کش آمدنِ آن و بزرگ‌تر شدنِ آن» می‌شوم.

باید انتخاب کنم که در اتفاق درونی و بیرونی این لحظه درونم را بزرگ کنم یا من‌ذهنی را؟

باید قدرِ این همه بیداری و هشیاری که زندگی بی‌نظیرِ مهربان، توسط پیر و راهنماهای عزیزم «مولانا و آقای

شهبازی» که مرا به شاگردی گرفته‌اند، را بدانم و گزینه‌ای که راضی کننده‌ی هشیاری خودم و هشیاری‌های پاک

است را انتخاب کنم.

✨ شناسایی دوم: عادت داشتیم وقتی من ذهنی شروع به حرف زدن می کرد سریع نوکش را قیچی می کردم و اجازه حرف زدن به او نمی دادم؛ برای همین مرتب حرف هایش را در سرم تکرار می کرد تا حرف هایش شنیده شده و مورد توجه باشد. در توضیح بیت:

▼ گر ندانی ره، هر آنچه خر بخواست

▼ عکس آن کن، خود بود آن راه راست

دفتر اول، بیت ۲۹۵۵

آقای شهبازی فرمودند: «با من ذهنی مشورت کنید، هرچه گفت گوش کنید و عکس آن را عمل کنید.» شروع کردم به شنیدن حرف های من ذهنی که بینم چه می گوید، تا وقتی حرف و نظرش تمام شد، عکس آن را عمل کنم.

مثلاً می گفت: همین الان برو شبکه های اجتماعی (social media) را چک کن و جواب پیام ها را بده. من قبلاً یا به حرفش گوش می کردم و مشغول چک کردن ها می شدم و یا سریع جلویش قد علم می کردم که: نه! ضرورتی ندارد الان پیام ها را چک کنم. سپس آن قدر روی اعصابم راه می رفت و حرفش را تکرار می کرد که در اکثر مواقع تسلیم شده و سراغ پیام ها می رفتم تا از شر وسوسه هایش راحت شوم.

ولی با عمل کردن به این بیت، عادت کردم به شنیدن کامل حرف های من ذهنی، و دیدم که در مدت زمان کوتاهی دیگر حرف هایش تمام می شد. وقتی حرفش با توجه و بدون قضاوت و واکنش شنیده می شد، سکوت می کرد. درست مانند بچه ای که فقط به خاطر توجه پدر و مادرش پرحرفی می کند. من هم که بزرگ تر و صاحب اختیار من ذهنی هستم، او را در آغوش فضای گشوده شده ام پذیرفتم.

✨ شناسایی سوم: شرم من ذهنی می آید و می گوید: نه! دیگر این جا واقعاً نباید فضا باز کنی، این جا تربیت بچه ات به خطر می افتد و اگر فضا باز کنی مادر خوبی نیستی!

◆ اول بگیر آن جام مه، بر کفّی آن پیر نه

◆ چون مست گردد پیر ده، رو سوی مَستان ساقیا

♦ رو سخت کُن ای مُرتَجّا، مَسْت از کجا؟ شَرَم از کجا؟

♦ وَر شرم داری، یک قدح، بر شرم افشان، ساقیا

♦ برخیز ای ساقی بیا، ای دشمنِ شرم و حیا

♦ تا بختِ ما خندان شود، پیشِ آی خندان، ساقیا

مولوی، دیوان شمس، غزل ۹

مه: بزرگ

کَفّه: کف دست

رُ سخت کردن: بی‌شرمی، سماجت کردن

مُرتَجّا: قبله‌ی آرزو، مایه‌ی امید

من قبله‌ی آرزوها و مایه‌ی امیدِ وضعیت‌های نابسامانی که من‌ذهنی خودم و اطرافیان ایجاد کرده و بابتِ آن‌ها درد می‌کشیم، هستم. پس باید در فضاگشایی پررُو باشم.

هرچه شرم من‌ذهنی می‌آید (دلیلی می‌آورد که این‌جا جایش نیست که فضاگشایی کنی) تو باید به اندازه‌ی یک‌قدم بِرُوی عقب‌تر از ذهن، تا به‌اندازه‌ی یک وَجَب فضا کش آمده و بزرگ‌تر شود.

می‌بینی شرم داری برای فضاگشایی، یعنی هنوز من‌ذهنی راضی و خشنود به فضاگشایی نیست، یک قدم برو عقب‌تر از ذهن تا یک قدح فضای گشوده‌شده کَفِ دستِ من‌ذهنی بریزی و مَسْتش کنی بی‌کارش کنی، تا هیچ نظری ندهد و همیشه موافق باشد.

دوباره می‌بینی من‌ذهنی یک نظری داد، سخت‌رو باش و کوتاه نیا! یک قدم دیگر برو عقب و فضا را گشوده نگه دار، تا یک قدح شرابِ دیگر کَفِ دستِ من‌ذهنی بریزی، بلکه این‌بار مست شود و دست از سرِ هشیاری بردارد، و تو به جمعِ «شراب‌گیران از فضای بی‌فرمی و پخش‌کنندگان در فرم» بپیوندی.

و باز من‌ذهنی که شاگرداول در ستیزه است و قاعده و قانونش فقط شکایت است، وسطِ اتفاقِ این لحظه سَر و کَله‌اش پیدا می‌شود و در فضای گشوده‌شده شرمی را نشان می‌دهد که باید به این دلیلِ مهم فضا را ببندی و واکنش نشان بدهی (بنشیننی فکر کنی پشت سر هم تا بلکه دلیلی -حتی معنوی- برای این اتفاق پیدا کنی، داد

بزنی سرِ بچه‌ها، تلفن بزنی به دوستی تا مشورت بگیری که الآن چکار کنم، نوبت مشاوره بگیری)، دردها در حال حمله کردن هستند، فضا دارد بسته‌تر می‌شود، از اعماق جانم فریاد می‌زنم:

برخیز ای ساقی بیا! 

من اصلی پاشو بیا به دادمِ پرس! من با این من‌ذهنی چکار کنم؟ دارد مرا از پای درمی‌آورد!

هشیاری می‌آید و به من‌ذهنی می‌گوید: «اصل من هستم، تو هم از من اثر می‌پذیری، این قدر سماجت نکن.»

در گوشه‌ای خلوت می‌نشینم و فقط به دردسازی‌هایش نگاه می‌کنم و اشک می‌ریزم.

بقیه ابیات تا پایان متن از غزل ۵۶۰ دیوان شمس:

 دردِ فراق من کشم

اجازه‌ی عمل براساس هیجان و دردِ بپا شده در درونم را نمی‌دهم، تا طوفان تمام شده و هیجان‌ها فروکش کند.

 آن تُرشی روی او ابرصفت همی‌شود

تُرشی اتفاق با ریزش باران رحمت به شیرینی فضای گشوده‌شده و شادی بی‌سبب و برکاتِ مربع حقیقت تبدیل می‌شود. باغ و گیاهِ وضعیت‌های بیرونی و درونیم را آبیاری کرده و جانم را از زیر دردها بیرون می‌کشد.

 از سرِ ناز و غنچِ خود روی چنان تُرش کند

 آن تُرشی روی او روح‌فزا چرا بُود؟

آن ترشی روی او روح‌فزا می‌شود، جان من‌ذهنی را کاهش داده و جانِ اصلیم را افزایش می‌دهد.

عاشقِ دلبر «زندگی بی نظیرِ مهربان» هستم، نازش را خریدارم، جانِ منِ ذهنی را فدای تکتکِ غمزه‌هایش می‌کنم که دل را می‌برد، چون می‌دانم قرار است با این روتُرُشی‌ها و در پرده بودن‌ها و ناز کردن‌ها و ناز کشیدن‌ها، کامِ دشمنان تلخ شده و بختِ ما (جان‌های پاک) خندان شود.

لَذَّتِ بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او 

و باز در خلوت از خودم - که اختیار و حق انتخاب دارم - می‌پرسم:

این همه لطف و سرکشی، قسمتِ خلقِ چونِ شود؟ 

تا کی قهر و آشتی با زندگی؟! وقتِ آن نشده که نقش‌ها را بگذارم و سراسر جان شوم؟

عاشقِ دلبرِ مرا شرم و حیا چرا بود؟ 

چونکه جمالِ این بُود، رسمِ وفا چرا بود؟ 

پس در تابلوی این غزلِ ظاهراً کوتاه ولی باطناً تمام و کمال، دریافتم که باید هرچه طبله‌ی شرم و حیا و باور و قانونِ ذهنی و چیدمانِ پارکی دارم، بریزم در جویِ فضای گشوده‌شده توسط این غزل و این برنامه، تا آبِ زندگی و بیداریِ ایجاد شده ببرد؛ تا جمالِ یار را همواره ببینم و رویِ زیبایش، رویِ زیبایم شود.

شاد و سلامت باشید  .

مرضیه از نجف‌آباد