

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

من کیستم؟ من هشیاری و توجه زنده این لحظه هستم.
این لحظه ذهن چیزی نشان می‌دهد، بله! اما مهم نیست!

می‌بینم تصاویرش را، می‌شنوم صداهایش را، می‌کشم عقب تا روزن باز شود و بیایم بیرون. روزن حتی به اندازه سر سوزن هم که باشد، من هشیاری ظریف و لطیف هستم و از داخلش رد می‌شوم. به اندازه ذره‌ای فضاگشایی و بی‌اهمیت کردن محتوای ذهن در ترازوی خدا به حساب می‌آید و همان کمکم می‌کند تا از ذهن بیرون بیایم. نگه می‌دارم فضا را تا بروم عقب، عقب، عقب‌تر و فاصله بگیرم از زمین ذهن.

از جاذبه ذهن که آدم بیرون و ارتفاع گرفتم «حضور ناظر» می‌شوم. دیگر کل ذهن را می‌بینم که آن‌جا فکرها می‌روند و می‌آیند، تصاویر نمایش داده می‌شوند، حرف‌هایی که زده شده هست، قضاوت‌ها، هرچه هست آن جاست، من بیرونم، من این‌ها نیستم!

جدایی از ذهن = یکتایی با زندگی

ذهن شلوغ است، غوغا و همه‌همه است، تفرقه است، با دیوان بودن است، شوریدن دیوهاست، تمام همانندگی‌های بشر از ابتدا تا اکنون و حرص‌هایی که تا آینده ممکن است اضافه شود همه هست، باید هر لحظه خودت را از این رودخانه خروشان ترسناک بکشی بیرون. تو توجه زنده هستی، بمان! بگذار آن‌ها رد شوند و بروند، یک لحظه یک توجه زنده هم که واردش نشود، به جان اصلی افزوده و بیداری را بیشتر می‌کند، صبح بشر را پرنورتر می‌کند. پس هر ذره کوچک هشیار بودن به حساب آمده و مهم است.

من پادشاهی هستم که محتویات ذهن از تصاویر و صداها و شهوت‌ها و خواست‌ها از جلوبیم رژه می‌روند و من هم‌چنان هستم بر ایوان یکتایی، شاهد ناظر. من حضور ناظر این لحظه هستم و مراقبم که هیچ‌وقت آن پایین نروم که با ذهن قاطی شوم. تاج کرمانا بر سرم است، خودم را به پستی ذهن کاهش نمی‌دهم، خودم را به ذهن پرتاب نمی‌کنم، می‌دانم که هشیاری‌ام آسیب می‌بیند، جان اصلی‌ام ناخن پرزهرِ فکرت خورده و زخمی می‌شود.

تاج کَرَمَناسْت بر فرق سَرْت
طوق اعطیناک اویز برت
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت (۳۵۷۴)

فکرت بد ناخن پُر زهر دان
می‌خراشد در تعمق روی جان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت (۵۵۸)

هر چیز زیبا و خوبی که ذهن نشان می‌دهد تا مرا گول بزند بکشد داخل، بر گردنم آویزان است. همه چیز در من هست، بی‌نهایت فراوانی و خوبی در من هست، از هر صفت خوبی که فلانی دارد در من هست، پس به مقایسه و حسادت و حسرت ذهن سقوط نمی‌کنم. هر بدی هم که ذهن نشان می‌دهد که وای فلانی دارد، باید خبر و سنی، نوحه‌گری و رفوگری کنم در من هست، پس باز به مقایسه و منصب تعلیم و شهوت آن سقوط نمی‌کنم.

وآن گنه در وی ز جنس جرمِ توست
باید آن خورا ز طبع خویش شست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت (۳۱۵۲)

هر زیبایی که در طبیعت هست در من هم هست، پس حسرت‌های جاهای دیدنی که نرفته‌ام را نمی‌خورم، ای کاش‌ها و حسرت‌ها و حسادت که بقیه رفتند و ما نرفتیم، تمام! هر احساسی که نسبت به چیزی یا کسی پیدا می‌کنم، نسبت به خودم پیدا کرده‌ام، به به عجب لطافتی! چقدر زیباست! چقدر خوب می‌فهمد! چقدر مظلوم است! چقدر خسیس است! چقدر عجول است! این‌جا چقدر کثیف است! اگر همان‌جا در ذهن ماندی و از آن‌جا فکر و حرف و عملی انجام دادی، آن فرد مقابل را هم چه در حضور او چه در غیبتش به ذهن کشیده و از جنس جسم می‌کنی.

هرچه ذهنت می‌گوید و نشان می‌دهد را بشنو، برو در درون، درسش را بگیر و عمل کن! قدردان مهمان‌ها و شناسایی‌هایی که ذهن برایت هدیه می‌آورد باش، از شلوغی‌هایش کلافه نشو. هدهد هشیاریات لحظه‌ای برای ضرورت و کوتاه فقط برای شناسایی، اجازه غیبت از محضر «خودت» را دارد، وگرنه باید ضمان آن که گم شدن در فکرها و دردها و توهمات افسانه من‌ذهنی است را بدهی.

درد می‌کشم تا جاذبه باورها و باید و نبایدها و شرطی‌شدگی‌ها برای خودم و اطرافیانم، پام را دوباره به رودخانه خروشان ذهن باز نکند. درد بکش، اما درد نده! تا کی؟ تا قیامت آن‌چه که ذهن نشان می‌دهد فرا برسد و در من تبدیل شود به جان اصلی و دیگر قدرت کشیدن مرا نداشته باشد.

زمان قیامت را چه کسی می‌داند؟ فقط خود خدا. من با عقل ناقص نمی‌دانم، پس سؤال هم نباید بکنم که تا کی؟ اعتراضی نکنم که چرا تمام نمی‌شود؟

هی اتفاق می‌افتد، جوی درون تکان می‌خورد، کثافات می‌آید بالا، من ناظر می‌شوم تا آب جاری بیاید کثافات را بشوید ببرد. شسته می‌شود، شسته می‌شود، شسته می‌شود؛ تا هروقت آب زلال آرامش زیر فکرها و شادی بی‌سبب را حس کنی، تا وقتی که اتفاقی بیفتد و جو زیر و رو شود ولی دیگر هیچ کثافتی، بوی درد و سرگینی از من بیرون نیاد، مردم اطرافم و خودم فقط زلالی و پاکی از من ببینند، به واکنش وا داشته نشوند، خودم دردی و قبضی درونم حس نکنم. آن موقع را فقط خود خدا می‌داند و دیگر اصلاً آن موقع نیازی به دانستن هم ندارم که من چه جوری هستم، درد دارم؟ ندارم؟ «یکتای صمد» شده‌ام، من و خدا و همه مردم یکی شده‌ایم و من هم که همه او شده‌ام، بی‌نیازم، بی‌نیاز از دانستن، فهمیدن. بی‌نیاز هستی که خوب دیده شوی، آن یکتایی که همیشه کامل و تمام است و من هم که او شده‌ام. «خودت» اولین و بهترین شاهد خودت و تمام صفات خدائیت هستی.

من می‌توانم جنس همسر، بچه‌هایم و اطرافیانی که ناظرشان هستم را تعیین کنم، آن‌ها هم می‌توانند جنس مرا تعیین کنند. ولی اولین کسی که مرا می‌بیند خودم هستم، پس من می‌توانم جنس خودم را هر لحظه بی‌نیاز، فقیر، راضی، شاکر، لطیف، صبور، رحمت اندر رحمت، بخشنده، خاموش، زیبا، پرهیزکار و در یک کلام جنس را «بودن و زندگی» تعیین کنم. از آن پس به هر جا و هر چه و هر کس می‌نگرم، جنس او را هم «بودن و خدائیت» تعیین می‌کنم. او هم که جنسش عوض شود مرا زندگی زنده می‌بیند خالص و پاک، نه آن چه ذهنش از من نشان می‌دهد؛ و این حلقه همچنان گسترش می‌یابد.

پس همه چیز از من شروع شده و نتیجه‌اش نیز به من باز می‌گردد.

من باید راضیه مرضیه شوم تا وارد فضای یکتایی شوم. اول باید راضی و خشنود از همه کس و همه چیز شوم، تا مرضی و پسندیده همه چیز و همه کس شوم. اولین کسی که باید از آن راضی باشم خودم هستم، اصلاً همه کس و همه چیز خودم هستم، جز من چیزی نیست و من در جهان بیرون تنها خودم را می‌بینم.

از خودت که «راضی و خشنود» باشی، «مرضی و پسندیده» خودت هم می‌شوی، یعنی از همه خشنود و پسندیده همه خواهی شد.

ذهن به هر کلکی هست می‌خواهد تو را بکشد توی خودش، مسئله‌ای هست که باید حلش کنم، اگر نتوانستم حلش کنم مانع است، پس نمی‌توانم شاد باشم و زندگی کنم! این‌ها که مسائل مرا ایجاد می‌کنند دشمن‌اند و نمی‌گذارند من راحت زندگی کنم.

هزینه و ضمان بودن در ذهن = درد کشیدن و درد دادن.

نتیجه درد دادن = دوباره درد کشیدن و درد دادن، درد ناهشیارانه رشد کرده و زیاد می‌شود.

درد ناهشیارانه = درد کشیدن و درد دادن (به خود و دیگران = درد مقصریابی و ملامت)

درد هشیارانه = درد کشیدن و درد ندادن (درد شناسایی و زیر بار مسئولیت رفتن و عذرخواهی و جبران)

تو به هر صورت که آیی بیستی
که منم این، واللّه آن تو نیستی
- (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

هر چه ذهن نشان می‌دهد که تو این هستی، «در نظر رو» که من نظر و توجه زنده این لحظه هستم، همین! باز هم یک تصویر از خودت نشان می‌دهد، «در نظر رو»! باز هم، باز هم، تو فقط «در نظر رو»، سجده به خدائیت درون خودت و اطرافیانت کن.

در گداز این جمله تن را در بصر
در نظر رو، در نظر رو، در نظر
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۳)

من کیستم؟ من هشیاری و توجه زنده این لحظه هستم.

من چه دارم؟ تنها سرمایه من این لحظه از عمرم است.

با این سرمایه چه بخرم؟ این لحظه را در «بودن» که بدهم، جان باقی می‌خرم و به اندازه یک لحظه باقی می‌شوم.

این لحظه را در «شدن و داشتن» که بدهم و صرف کنم، آفل می‌شوم و به اندازه یک لحظه عمرم را تلف می‌کنم.

من کیستم؟ من هشیاری و توجه زنده این لحظه هستم.


پس این کیست در من که امر به کاری می‌کند و بعد ملامتم می‌کند که چرا این کار را کردی؟

این من ذهنی است!

«من ذهنی» یعنی «من وقتی در ذهن هستم.»

پس اصلاً من ذهنی وجود ندارد، تنها توهمی است که خودم از جنس خودم پیدا می‌کنم؛ آن هم وقتی خودم را که توجه زنده این لحظه هستم می‌برم در ذهن. پس اگر من در ذهن نروم و به‌عنوان هشیاری آن‌جا زندگی نکنم، توجهم را داخل ذهن نبرم که آن‌جا چه خبر است و چه چیزهای مهمی آن‌جا نشان داده می‌شود، پس مسئله من به‌عنوان انسان حل می‌شود.

من = توجه بیرون از ذهن = توجه در فضای عدم

شاد و سلامت باشید. 
-مرضیه از نجف‌آباد