



پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و سی و پنجم



روی گنج نشستن و گدایی کردن؟

هر کدام از ما باید از خود پرسیم وقتی به عنوان هشیاری و امتداد خدا به این دنیا آمدیم با خود چه داشتیم که اکنون برای بیشتر داشتن و خواسته‌های مخرب من ذهنی گدای جهان شدیم؟ مگر ما از جنس الست نبودیم و امنیت، هدایت، عقل و قدرت را از عدم نمی‌گرفتیم؟ پس چرا با خوی خسیس من ذهنی روی گنج نشستیم و امنیت، هدایت، عقل و قدرت را از همانیدگی‌ها گدایی می‌کنیم؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۴

من چه کردم با تو زین گنج نفیس؟

تو چه کردی با من از خوی خسیس؟

در برنامه یک گنج حضور آقای شهبازی قصه گدایی را که سال‌ها روی صندوقی نشسته بود و گدایی می‌کرد بیان می‌کند. عابری از گدایی که روی صندوقی نشسته بود می‌پرسد درون صندوق چیست؟ گدا می‌گوید نمی‌دانم! وقتی آن را باز می‌کند می‌بیند پر از طلا، جواهر است. این حکایت ما انسان‌هاست که روی گنج عدم نشستیم، ولی با خوی خسیس من ذهنی با حرص و نیازمندی زندگی را از جهان بیرون گدایی می‌کنیم و چون به نیروی فراوانی و رحمت خدا شک داریم، ننگ زمانه شدیم و با خشم و حرصمان جهان را ویران می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۶

این چنین ظنّ خسیسانه به من

مر شما را بود؟ ننگانِ زَمَن

آیا ننگ نیست که ما گنج مولانا را داریم، ولی پندار کمالمان نمی‌گذارد آن را ببینیم و از ابیات قدرتمند و شفادهنده بزرگان استفاده کنیم و دردها و کثیفی‌های درونمان را پاک کنیم؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۳۷

دامن ندارد غیر او، جمله گداوند ای عمو

درزن دو دست خویش را در دامن شاهنشهی

غیر از دامن خدا که فضای گشوده شده است هیچ دامنی وجود ندارد که به آن دست بزنیم و دردهایمان را شفا دهیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۸۸

زانکه محتاج‌اند این خلقان همه

از گدایی گیر تا سلطان، همه

همه انسان‌ها از گدا گرفته تا پادشاه من‌ذهنی دارند، مگر این‌که با خرد بزرگان روی خود کار کنند و خانه دلشان را از همانیدگی‌ها و قضاوت‌های نیک و بد جارو کنند تا مرکزشان آینه شود و نور خدا از آن بتابد. حال اگر عکس‌گدایی در آینه‌شان بیفتد، متوجه می‌شوند که فرد مقابلشان من‌ذهنی دارد و باید فضاگشایی کنند تا چراغشان خاموش نشود و ارتعاش نور مرکزشان دل تاریک آن‌ها را روشن کند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴

خانه را من روفتم از نیک و بد

خانه‌ام پُرست از عشقِ احد



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵

هرچه بینم اندر او غیر خدا

آن من نبود، بود عکسِ گدا

و در آخر بدانیم که ساقی باقی در بزم فضای گشوده می‌آید و به ما شراب می‌دهد تا جانِ جانِ جانِ ما به زندگی زنده شود
و سلطان دل‌ها شویم و هرگز برای بیشتر کردن همانیدگی با نان و مال و مقام گدایی نکنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹

ای جانِ جانِ جانِ جان، ما نآمدیم از بهرِ نان

برجه گدارویی مکن، در بزمِ سلطان ساقیا

با سپاس از برنامه گنج حضور و یاران گرامی،

دیبا از کرج



سلام به همه عزیزانم و یک تجربه شخصی و عملی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۰

به جای جان تو نشین، که هزار چون جانی

محبّ و عاشقِ خود را تو گش که محبوبی

جان همه جان‌های ما فقط فضای گشوده شده مرکز عدم است، نه جان متقلب من ذهنی دردمند. وقتی فضای درون را می‌گشاییم متوجه می‌شویم من ذهنی جان ما نیست، بلکه جان زنده و تازه ما هزار چون جان ما عدمست. ای خدا، فضا را باز می‌کنم، تا در جان من ذهنی بنشینم، از آن به بعد هر چه بادا بادا.

تجربه شخصی:

خدایا، شکر از تو خواستم محب عاشق خود را یعنی من ذهنی بُکشی و تو این کار را فوراً برایم کردی. بابت اتفاق دیشب برایم پیش رو آوردی بسیار سپاس گزارم. سپاس گزارم از تو. خواستم نسبت به من ذهنی بُکشیم تا به تو زنده شوم، اما این اتفاق چقدر برای ذهن ناخوشایند به نظر می‌رسید. آگاه بودم، درد آگاهانه را تماماً بکشم و در ته دل بسیار حس خوشحالی و رضا داشتم که نسبت به من ذهنی بمیرم، تا از آن طرف یعنی فضای غیب وسعت بگیرم و چقدر برایم شیرین و جالب بود، همین که دیدم گیاه خروب دارد چه ویرانی به پا می‌کند، در خود حاضر نشستم که باهاش گفت‌وگو نکنم و بیت‌های زیر که قبلاً به یاد داشتم، حال بدون این که خودم بخواهم هم‌نوازی و یاری‌ام می‌کردند.

با ناظر شدن به خود دیدم من ذهنی پوست زندگی است و از رونق افتاد و هیاهویش همه بی‌معنی و بی‌نتیجه است و اما تنها شرط قابلیت ما که ارزش حقیقی دارد داد اوست یعنی بخشش ایزدی. داد او مغز هشیاری و تغییردهنده درونمان است. با قدرت عمل درآوردن فضاگشایی با مرکز عدم شده کمک گرفتن و تنها به این امر مهم واقف و جدی شدن او کارمان را حل و فصل می‌کند و عزم دین کردن و به‌طور جدی بخواهیم صادقانه روی خود کار کنیم و نسبت به من ذهنی



بمیریم، حال دیو نمی گذارد. با هر چیز ممکن است سر راهمان سبز شود مخصوصاً من ذهنی خودمان و از طریق قرین های اطراف وارد عمل می شود و می ترساند تا به عشق الهی زنده نشویم.

نه ما نباید از چرنديات من ذهنی خود بترسیم. ما که من ذهنی نیستیم، او می گوید بدبخت می شویم. بگوییم که هر کاری دلت می خواهد بکن، بگذار بدبخت شوم. اتفاقاً گوش دادن به حرف های من ذهنی ما بدبختی است. همین جا باید ناظر خود شویم و از ته دل نعره لا ضیر بزنی، یعنی رو به سوی آسمان گشوده شده برویم تا هر رنجش، کینه، ناراحتی و خشم در تگ جوی سرگینمان پنهان است اجازه دهیم زندگی بالا بیاورد و شکر سرگین بودن خود را در درون آینه شخص دیگر نشانم داد، به وضوح شاهد شده و پذیرفتم که من کامل نیستم و خود زندگی ست که کامل است. پس پیش به سوی یک زندگی عزم سفر می کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶

تو چو عزم دین کنی با اجتهاد

دیو، بانگت بر زند اندر نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷

که مرو زان سو، بیندیش ای غوی

که اسیر رنج و درویشی شوی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸

بینوا گردی، ز یاران و ابری

خوار گردی و پشیمانی خوری



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹

تو ز بیم بانگِ آن دیوِ لعین

واگریزی در ضلالت از یقین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۳۳

تو مکن تهدید از کُشتن که من

تشنه زارم بخونِ خویشتن

ای من ذهنی که از کشته شدن مرا می ترسانی و تهدید می کنی، من دیگر از تهدیدات تو هیچ نمی ترسم که من تشنه زارم به خونِ حرام ناپاک تو و باید قربانی شوم. حال چرا باید بترسم؟ وقتی که خاصیت مرکز عدم بین در ما هست و قادرم فضا را باز کنم و به عشق الهی زنده شوم. ما در وقتِ عشرت کامرانی زندگی در مرکز عدم بی سبب شادیم، یعنی شادتر از جام می آن طرفی به ما می رسد هستیم. پس در صفِ رزم وقتی من ذهنی می آید چو شمشیر و سنایم همه، یعنی در این لحظه هشیار و ساکن می ایستم و نسبت به من ذهنی خود و قرین های اطراف مراقب و حاضرم. هم می خورم و هم می زنم، یعنی هم درد آگاهانه را می کشم و هم شادی بی سببش را از درون تجربه می کنم.

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

وقتِ عشرت طرب انگیزتر از جام می ایم

در صفِ رزم چو شمشیر و سنایم همه



مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

نزدِ عشاق بهاریم پُر از باغ و چمن

پیشِ هر منکرِ افسرده خزانیم همه

با احترام،

زهره از آمل

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

مقداری از توجه

جملات آقای شهبازی به اندازه ابیات برای بنده کاربردی و بیدارکننده بوده‌اند. یکی از این جملات که سال‌ها آن را تکرار می‌کردم و هر بار من را از هر جایی که بودم، چه در فکری، چه در هیجانی و چه در دردی که گیر افتاده بودم، سریع مرا جمع‌وجور می‌کرد و به این لحظه می‌آورد، این جمله بود: «همیشه مقداری از توجه‌تان را پیش خودتان نگه دارید.»

چند ماه پیش که در اثر کار زیاد دچار درد جسمی شده بودم، این جمله مهمانم شد و در یک لحظه دردی از نور و معنا را به رویم گشود و شروع کرد به معنا کردن تک‌تک ابیات کلیدی که در خاطر داشتم. پس از آن در هر برنامه باز هم در جای جای برنامه و از جمله غزل می‌آمد تا معنا را برایم روشن کند. ارزش این جمله برایم دوصد چندان شد و کنج‌کاو شدم که من این جمله را در کدام برنامه شنیده بودم.

دیدم که این جمله را از برنامه شماره یک گنج حضور به یادگار در هشیاری‌ام نگه داشته بودم. از آن پس تصمیم گرفتم از هر برنامه هرچند هم که طولانی باشد، می‌توانم یکی دو جمله یا بیت و نیم‌بیت و حتی نیم‌مصرع را که به جانم می‌نشیند و کاربردی است، برای خودم به یادگار نگه دارم. متن زیر خلاصه‌ای از نورافشانی جمله آقای شهبازی عزیزم است. این متن می‌توانست به اندازه تمامی غزل‌های مولانا و قصه‌های مثنوی طولانی باشد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳۲

ز آن همه کار تو بی‌نور است و زشت

که تو دوری دور از نور سرشت

چرا؟ چرا حتی در پاک‌ترین فضای موجود هم درد و غم راه پیدا می‌کند؟ در اشکال مختلف بُعد معنوی! چون دورم، دور از نور سرشت، از تمییزده درون. سررشته زندگی را رها کرده و در فکرها و شک‌ها گم شده‌ام.

آقای شهبازی

«همیشه مقداری از توجه‌تان را پیش خودتان نگه دارید.»

این مقداری از توجه همین نور سرشت است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر

تا نگردد غالب و، بر تو امیر

اگر بیشتر از ضرورت مورد نیاز توجهت را، خودت را، خرج هر چیزی حتی معنویت کردی، بر تو امیر می‌شود و دیگر اسیر او می‌شوی. همیشه باید مقداری از توجهت پیش خودت در درون بماند، تا وقتی تمییزده از اعماق جان فرمان می‌دهد که دیگر بس است، صدایش را بشنوی. اگر همه توجهت جذب آن کار شده باشد، صدای چشم، دست، گردن و دیگر اعضای که تحت فشار کار زیاد احساس درد می‌کنند را نمی‌شنوی. قلاووزی‌های تمییزده را نمی‌شنوی، او لحظه‌به‌لحظه مراقب است که تو از حد اعتدال خارج نشوی. همیشه مقداری از توجهت باید پیش خودت بماند تا قبله درون را گم نکنی، تا هر جا هم که رفتی رو به درون داشته باشی، گوش‌به‌فرمان تمییزده.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹

چون شوی تمییزده را ناسپاس

بجهد از تو خطرت قبله‌شناس



که اگر به او توجه نکردی، ندایش در هیاهوی درون و جاذبه‌های بیرون گم می‌شود. مقداری از توجه همان هشیاری شاهد ناظر است که می‌ماند بیرون از ذهن تا ببیند که آن‌جا چه می‌گذرد، تا جدا از ذهن بماند. مقداری از توجه همان مفتیّ ضرورت است که قدرت تشخیص خود زندگی را دارد، پیش خودت مانده و آلوده به قدرت تشخیص ذهن نشده. مقداری از توجه همان هشیاری شاهد ناظر آرام، باوقار باوفای ساکت است. همان پس‌زمینه ساده و یک‌دست تیره‌رنگ که همه‌چیز را بهتر نشان می‌دهد و در همه‌کس یکسان است، حواشی را حذف کرده و اصل را نمایان می‌کند.

مقداری از توجه همان جوی آرام زیر فکرهاست که باید همواره جریان داشته باشد. مقداری از توجه همان نیروی حزم است، همان ترمز که همیشه باید سالم باشد تا تو به‌موقع از آن استفاده کنی و تا ته چاه ذهن سقوط نکنی. مقداری از توجه همان بخش انکار فرم توست که وقتی این لحظه فرم خلق شد، چه در بیرون و چه در درون و ذهن و هیجانات انکارش کنی، که این مهم نیست، این خدا نیست، این من نیستم، این خدایت طرف مقابلم نیست، تا خودت را و خدا و مردم را نشان‌دار نکنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

مقداری از توجه همان فضای اطراف هر فرمی است، همان سکوت اطراف هر صدایی ست. می‌ماند تا همه‌چیز از آن زمینه خلق شود. می‌ماند تا تو سررشته زندگی را گم نکنی، می‌ماند تا تو حفیظ و غنی باشی، می‌ماند تا آفلین از کنار توجه و هشیاری‌ات، خودت، عبور کنند و آسیبی به تو نرسانند. مقداری از توجهت برای تو کافی ست، بی‌کتاب و اوستا تلقین می‌دهد، بی‌دارو درمان می‌کند، بی‌نان تو را سیری می‌دهد.



مقداری از توجهت در درون با تو باید بماند که مراقبت باشد که کامل در اسفل‌السافلین ذهن نیفتی، مراقبت هست که درد ایجاد نکنی و درد نکشی. مقداری از توجهت آن‌جا می‌ماند تا تو موقع سخن گفتن یا شنیدن سخن ارتفاع‌نگیری و ارتفاع به من‌ذهنی کسی هم ندهی. مقداری از توجه همان منتظر زنده شدن به خدا در درونت است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن، استماع

مقداری از توجه باید آن‌جا در درونت باشد تا بی‌سبب شادت کند، تا تو شادی از آفلی‌نگیری، تا اگر رفت خماری‌اش جانت را در درد قرار ندهد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹

این خُمارِ غم، دلیلِ آن شده‌ست

که بدان مفقود، مستی‌ات بده‌ست

مقداری از توجهت باید پیش خودت بماند تا لذتِ آفلین را محو کند و لذتِ اصیلِ محو لذت را به جان بچشی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

در جهانِ گر لقمه و گر شربت است

لذّتِ او فرعِ محوِ لذّت است



مقداری از توجه همان سُنقر است که در مسجد فضای باز شده درون می‌ماند و تا طلوع شمس در درون نفس امیرِ اماره را با لطافت و ظرافت در ذهن معطل نگه می‌دارد و به هیچ عنوان به بیرون فضای باز شده و ذهن کشیده نمی‌شود. مقداری از توجهت باید همیشه پیش خودت بماند تا سخن بزرگان و آیات قرآن را درست بشنوی و عمل کنی. مقداری از توجه همان شکرخانه درون است، گهر دُر دانه و دریادلی توست تا همه اتفاقات در تو جا شود و تو بی‌نهایت شوی.

مقداری از توجهت همان سرمایه‌ای است که لعل لب خداوند به تو داده است تا هر لحظه بتوانی من ذهنی و مخلفاتش را تبدیل به لعل کنی. مقداری از توجهت تو را همیشه مرغ خودت، صید و دام خودت نگه می‌دارد، صدر و نهایت مسیر و بالا و پایینت را خودت می‌بینی. بنابراین برای راضی نگه داشتن من های ذهنی مرغ دیگری نمی‌شوی.

اگر مقداری از توجهت پیش خودت بماند، چراغ درونت همیشه روشن می‌ماند. اگر مقداری از توجهت را پیش خودت نگه نداشتی، این توجه را در بیرون و از مردم گدایی می‌کنی. مقداری از توجهت باید در درون بماند تا تو دل خودت و بقیه را گُشته نگری و مسئله تبدیل شدن انسان را حل شده فرض کنی، تا جنس خودت و بقیه سریعاً از من ذهنی به خدایت تغییر کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۱

پای بکوب و دست زن، دست در آن دو شَسْت زن

پیشِ دو نرگسِ خوشش گُشته نگر دل مرا

مقداری از توجهت همان اصل توست، همان خدایت. آن جا باید در درون همیشه پیش خودت بماند، تا چرت نرنی و به خواب ذهن فرو نروی که اگر اجازه دادی همه‌اش تا ته ته توجهت توسط کاری بلعیده شود، نشانه همانیدگی توست، یعنی که آن جاها باید بیشتر مراقب باشی. آن جاهایی که قبلاً تمام توجهت جذب شده، الآن هم بیشتر تو را، یعنی توجهت را، که تو هشیاری و توجه زنده این لحظه هستی، به سمت خود می‌کشد.

حال چطور می‌توانم مقداری از توجهم را همیشه پیش خودم نگه دارم؟

با آب ذکر که اگر نگاه کردی دیدی توجهی نمانده، سریعاً دست‌به‌دامان اشعار شوی، یا ابزارهای پرکاربرد مانند رضا، شکر، صبر و جملات کلیدی را به کار بگیری تا نشستی توجهت را تعمیر کنند. من و فقط من مسئول سالم نگه داشتن مَشکِ توجهم هستم که آب هشیاری‌ام به هدر نرود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۰

خמוש، آب نگهدار همچو مَشکِ درست

ور از شکاف بریزی، بدانکه معیوبی

آن اشعار و جملاتی که روزی شنیده‌ای از هر جایی، گوشه‌به‌گوشه برنامه‌ها، از فرزندان، از رهگذری، از تماس بیننده‌ای، از نوشته‌ای، و به جانت نشسته‌اند و با تکرار در درون نصب شده‌اند و با عمل کردن در خودشان مقداری از توجه و هشیاری ناب و پاکِ تو را ذخیره کرده‌اند، وقتی همه توجهت جذب شد، با ذکر و به یاد آوردن آن‌ها، توجهت را سریع به درون، پیش خودت باز می‌خوانند.

وقتی توجهم تماماً جذب یک بی‌مرادی و ناله و شکایت شد، در گوش جانم می‌گویم: رضا را به‌عنوان ابزار دم‌دست همیشه در دسترس داشته باشید. اتفاق را چنان بپذیر مثل این که خودت با کمال میل انتخاب کرده‌ای.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

صورتِ اقبالِ شکرریز گفت:

شُکر چو کم نیست، شکایت چرا؟



وقتی تمییزده درون دعوت به کاری می‌کند یا از ادامه کاری منصرف می‌کند و ذهن قصد دارد پشت‌گوش بیندازد و ولش کن بگوید، با خود می‌گوییم: تمییزده گفت! ذهن که گفت بعداً انجام می‌دهم، می‌گوییم: تمییزده همین الآن گفت! نه بعداً! وقتی من ذهنی می‌آید تا خنجر و شمشیر در میان کند، تا بزم و عیش و شنگولی فضای خانه یا فضای درون را به هم بریزد، با سبب‌سازی یعنی دنبال سبب برای شادی گشتن، تا دوباره مرا به ذهن بکشد، تا در ذهن زندگی کنم و من ذهنی شوم، به خود یادآور می‌شوم:

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۲۲

گرت هواست که معشوق نگسلد پیمان

نگاه دار سر رشته تا نگه دارد

وقتی دیدید فضا باز شده، دیگر نظم من ذهنی را به کار نبرید.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

مرغ جذبه ناگهان پرد ز عش

چون بدیدی صبح، شمع آنگه بگش

وقتی ذهن وضعیت یا فکری را نشان می‌دهد و می‌خواهد مهمش کند تا تو جدی بگیری، غصه‌اش را بخوری، هرچه بیشتر بهترش کنی، نگرانش باشی یا از آن بترسی، در درون به خود می‌گوییم: این مهم است؟ نه! خدایا، من فقط می‌خواهم به تو تبدیل شوم، عاقبت‌بین شوم. وقتی من ذهنی کمبود وقت را بهانه کرده تا مرا در عجله و شتاب بیندازد، می‌گوییم:



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۳۷

هین مکن تعجیل، اول نیست شو

چون غروب آری، برآ از شرقِ ضو

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰

مکرِ شیطان ست تعجیل و شتاب

لطفِ رحمان ست صبر و احتساب

تا هشیاری تو را پایین بیاورد و هر کاری دلش می‌خواهد بکند. وقتی نیاز به تأیید دارم یا با سخن گفتن می‌خواهم دیده شوم، به یاد می‌آورم:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن، استماع

بیشتر مردم می‌خواهند دیده شوند، درحالی‌که حقیقت زندگی دیده نشدن است. وقتی من ذهنی سروکله‌اش پیدا شده تا رحمت و لطف زندگی در موفقیت‌ها را به نام خودش تمام کند و با انا خیری من به‌ترم بالا بیاید و بافته شود، به یاد خودم می‌آورم که:



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۶

چون فراموش خودی، یادت کند

بنده گشتی، آنکه آزادت کنند

خداوند و بزرگان و کریمان و هشیاری‌های بیدار. وقتی کسی مطابق الگوها و میل من رفتار نمی‌کند، به یادم می‌آید: خُب همین جوری است دیگر! اجازه بدهید دیگران در حضور شما همان جوری که می‌خواهند باشند. در طول روز بیشتر موافقت کنید. تمییزده آمد و گفت: تا همین جا بس است، مقداری از توجهت را پیش خودت نگه دار. چشم تمییزده عزیزم تمام می‌کنم.

شاد و سلامت باشید

مرضیه از نجف‌آباد



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

امروز خواستم یک تجربه‌ای را با شما به اشتراک بگذارم. من بیشتر اوقات به فایل‌های صوتی برنامه‌هایتان گوش می‌دهم. فرقی ندارد مشغول انجام چه کاری هستم، آشپزی یا پیاده‌روی، به‌هرحال تلاشم را می‌کنم تا تمرکزم فقط روی خودم باشد.

ولی حدود چند روزی است که متوجه شدم، فایل‌های صوتی را نتوانستم مکرراً گوش بدهم، آن‌طور که باید غزل را تو زندگی‌ام نتوانستم پیاده کنم. یک آن متوجه شدم، قسمت دانلود فایل‌های صوتی تو گوش‌ی‌ام پر از آهنگ‌هایی شده که از دوتا کانالی که تو تلگرام عضوش هستم و از آن جایی که شما بزرگوار فرمودید باید مراقب من‌ذهنی خودمان و من‌ذهنی بقیه باشیم و من از این غافل شدم. فکر نمی‌کردم گوش دادن به این‌ها این‌قدر حضور من را کم کند و هم باعث بشود، کمتر فایل‌های گنج حضور را گوش بدهم. اثر مخرب دیگری هم که داشت احساس افسردگی و بی‌حالی بود.

خواستم بگویم مهم نیست چند سال و یا چند روز است گنج حضور را شروع کردید، دیو و موش من‌ذهنی منتظر یک لحظه غفلت ما هست تا از انبارمان گندم بدزد و این جو‌ری ما را فریب بدهد. مثلاً به من تو گوشم زمزمه می‌کند، تو هشت سال است برنامه را گوش می‌کنی اشکالی ندارد کنارش فایل‌های دیگری هم گوش بدهی و این جو‌ری من را فریب می‌دهد. با توکل به زندگی مسیر را ادامه می‌دهم، هر چند هر لحظه از زندگی این روزهای من پر از چالش و امتحان هست.

نسیم چهل و یک ساله از مراغه



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

