

به حق آنکه در این دل به‌جز ولای تو نیست
ولای او نشوم، کاو ز اولیای تو نیست

انسان = دل = مرکز توجه = آگاهی این لحظه

از هرچه باخبر باشم، دارم خودم را از همان جنس تعیین می‌کنم، من باید به پیمان آلت وفا کنم و هر لحظه باخبر از حضور خدا در دلم باشم، هر لحظه در هر اتفاق درونی و بیرونی مراقب باشم که فقط و فقط «ولا: دوستی، محبت، خویشاوندی، ملک و پادشاهی» خدا در دلم باشد. این موضوع که در دل اصلی من - نه در دل قلبی من ذهنی - تنها ولای خداست، مهمترین موضوع است و به آن سوگند می‌خورم (یعنی عمل به آن هر لحظه باید باشیم در اولویت باشد) و بنابراین برای متعهد شدن به این مهم، «ولای: دوستدار، یار و کمک‌کننده‌ی» کسی یا چیزی نمی‌شوم که از دوستداران، یاران و کمک‌کنندگان به خدا نیست. پس در درون: قرین و هم‌نشین من ذهنی خودم و افکار پشت سرهم نمی‌شوم. و در بیرون: قرین و هم‌نشین من‌های ذهنی دیگران نمی‌شوم. هرچه آنان دیکته کردند را اجرا نمی‌کنم، کمک‌کننده به آن‌ها نمی‌شوم که آن‌ها را به کام دلشان که افزودن درد و همانیدگی بیشتر در جهان است، برسانم. پس با گشودن فضا دوستدار دل‌های بیدار، و کمک‌کننده به افزایش حضور و بیداری خودم و اطرافیانم می‌شوم.

◆ مباد جانم بی‌غم، اگر فدای تو نیست

دلِ قلبی من ذهنی که دوستی درد و همانیدگی را در خودش جا داده، فقط این‌ها برایش مهم هستند و حاضر نیست در اتفاق لحظه هیچ یک از این‌ها را فدای فضاگشایی و کمک به خدا کند. پس همان بهتر که جان من ذهنی که از این نقطه‌چین‌ها انرژی حیات می‌گیرد، هر لحظه غم از دست دادن آفلین و درد جدایی از اصلم را بکشد. من هم باید به عنوان آگاهی این لحظه، به این میهمان غم آگاه باشم که برای چه این لحظه آمده در حال و حضور من: بابت مهم دانستن و قرار دادن آفلین در مرکز توجه، به جای خدا و افول کردن آفلین. پس هیچ ملامت و شکایتی بابت هیچ غمی نداشته و تنها با حضور ناظر بودن رضایت خود را اعلام می‌کنم. با رضا درد

ناهشیارانه را به دردِ هشیارانه تبدیل می‌کنم، تا فقط جانِ منِ ذهنی در کاهشِ رُود و جانِ اصلی در افزایش و پس گرفتنِ زندگی به تله‌افتاده.

◆ مباد چشمِ روشن، اگر سقایی تو نیست

چشمِ حسی و چشمِ جانم فقط باید چیزهایی از درون و بیرون را ببیند و به آن توجه کند که به جانِ اصلیم آب می‌دهند و باغِ وضعیت‌های دورنی و بیرونی را سیراب می‌کنند. اگر برای هر چیزی که این لحظه وارد حیطه‌ی بودنم می‌شود، فضا را گشوده تا فرمِ آن را ندیده (برایم مهم نباشد و به چند و چونِ آن توجه نکنم) و قسمتِ انکارِ فرم (خداییت نهفته در آن) را ببینم و برایم مهم باشد؛ در این صورت دارم سقایی خدا را می‌کنم، شرابِ برکات ۴گانه و ذوق و شادی بی‌سبب را از فضای گشوده‌شده در درونم گرفته و به ۴بعد و اطرافیانم و کائنات جاری می‌کنم. دیدِ منِ ذهنی که فقط روی کمبودها و حسِ نقص‌ها و عیب و ایرادِ انسان‌ها و وضعیت‌ها و هرآنچه وارد این لحظه‌ام می‌شود، می‌افتد و آنها را می‌بیند و برایش مهم هستند، همان بهتر که کور شود، پس انتخاب می‌کنم که فضا را باز کرده تا با چنگ زدن به عروءه‌الوثقی فضای گشوده‌شده چشمِ توجهم را بر روی منفی‌ها روشن نکنم.

◆ وفا مباد امیدم، اگر به غیر تو است

اگر در چالش این لحظه فکری یا کسی آمد که روزنه‌ی کوچکی از نورِ امید به داشتنِ چیزی (حتی خدا و حضور) در دلم تایید، همان بهتر که به وعده و امیدش وفا نکند و مرا در دردِ انتظار و نرسیدن، ناامید از خود کند و در دلم بسوزد و از بین برود - چون جای خدا را گرفته و مهمتر از او شده - تا همواره به فضای گشوده‌شده و عدم امیدوار و دلگرم باشم. اگر وفا کند و بماند و ظاهراً گره‌ای را باز کند، خودش را می‌تند برای بلعیدنِ بارها و بارها هشیاری، مرا به هیروت و افسانه‌های در پس خود می‌کشد، حرف‌ها دارد که بزند و هرچه بیشتر و بیشتر مرا از این لحظه دور می‌کند. آگاهی از «این ناامیدشدن‌ها و وفا نکردنِ بهترین فکرها برای حلِ مسائل» دردِ ناهشیارانه‌ی انتظار برای بهبودِ وضعیت‌ها در آینده را، به دردِ هشیارانه‌ی صبر برای بهبودِ وضعیت‌ها مطابق با قوانینِ زندگی و قضاوقدر، تبدیل می‌کند.

◆ خراب باد وجودم، اگر برای تو نیست

اگر این لحظه برای خدا باشم یعنی دوستدار و کمک‌کننده‌ی خدا باشم، خدا و یاری‌کنندگانِش (قضاوقدر، کن‌فکان، جان‌های پاک و هوی‌هویِ باد و شیرافشانِ ابر و تمام کائنات) هم برای من خواهند بود.

ولی اگر برای نیروی همانیدگی بیشتر و دردِ جهانی کار کنم و آن‌ها را به کامِ دلشان برسانم، همان بهتر که من ذهنی‌ام مانند کاه کوچک و خوار و حقیر شود و وجودِ توهمی‌اش در دردِ حاصل از خرابکاری‌هایش بسوزد. اما «حیف است این من‌ذهنی از بین برود» این غلامِ هندوی من‌ذهنی که با طراحی بی‌نظیرِ خدا تا بحال به هشیاریِ خدایی خدمت کرده، جدایی و زندگی در این جهان را به او یاد داده، وظیفه‌اش را به خوبی انجام داده و قصدِ شب‌بخیر گفتن و خداحافظی دارد، حیف است با تأخیر و فردا گفتن‌های من، از بین برود و نتواند تبدیل به شاپرکِ زیبایی حضور شود.

◆ کدام حُسن و جمالی که آن نه عکس تو است؟

به هر زیبایی که این لحظه در درون یا بیرون آگاه می‌شوم، مثلاً سامان یافتن وضعیتی که سال‌ها خراب بوده و درد ایجاد می‌کرده، زیبایی و شیرینیِ کودکی یا هر انسانی، موفقیت فرزند، بهبودِ روابط، سلامتی جسم، آزاد شدنِ زندگی‌های به تله افتاده و جان‌دار شدن‌ها و هر آنچه موجبِ به‌به گفتنم می‌شود؛ به این حُسن و جمال که قصدِ آمدن به مرکزِ توجه و دلم را دارد، این نیم‌بیتِ معجزه‌آسا را می‌گویم، که تو هم نشانِ او هستی تا دریابم چقدر خدا لطیف و زیبا و بی‌نظیر است که چنین چیزی را در این لحظه آفریده، و قدرتِ کلماتِ مولانای عزیز، باز مرا به دلِ فضای گشوده‌شده می‌برد و از افتادن در دامِ افسانه‌ی آن چیز و همانیدن و خوشی و زندگی خواستن از آن نجات می‌دهد.

◆ کدام شاه و امیری که او گدای تو نیست؟

همچنین وقتی احساس قدرت و گرفتنِ سگانِ مادری یا سگانِ معلمی یا سگانِ ۴ بعدم را می‌کنم و در هر جایی که مسئولیتِ اداره‌ی آن قسمت برعهده‌ام بوده است، حسِ موفقیت می‌کنم، یادآوریِ این نیم‌بیت، سوزنی‌ست که در غرورِ من‌ذهنی فرو رفته و از بزرگ‌شدنِ توخالیِ آن جلوگیری می‌کند و در حدِ صفر و ذره بودنِ نگه‌ش می‌دارد. وسوسه‌های من‌ذهنی در ذهن از جنسِ گفتگو و حرف هستند که با تکرار در مرکزِ ما لانه می‌کنند، همین وسوسه کردن و آوردنِ فکرهای پشتِ سرِ هم و تکراری و باسرعت و شتاب، سحرِ ابلیس است. با تکرار و یادآوریِ اشعارِ مولانا - که آن‌ها هم از جنسِ حروف و کلمات هستند - در جای مناسبِ خود، ضدِ سحر را بکار برده و سحر باطل می‌شود، و از طلسمِ جادوگرِ من‌ذهنی رها می‌شویم.

▲ گفتِ او سحرست و ویرانی تو

گفتِ من، سحرست و دفعِ سحرِ او

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸

به همین دلیل آقای شهبازی عزیز تأکید فراوان بر تکرار و حفظ ابیات دارند تا به موقع به دادِ هشیاری مان برسند و سحرِ وسوسه و کشیده شدن در باتلاقِ ذهن را باطل کنند.

♦ رضا مده که دلم کام دشمنان گردد بین که کام دل من بجز رضای تو نیست

چطور اجازه می‌دهم که این وجودم (۴ بُعد و ذهن و هیجانات و قوه‌ی تمییز و اختیار و انتخابم) که هدیه‌ی خداوند است، برای رسیدن به آرزوی دشمنان (ابلیس و من‌ذهنی خودم و دیگران) خرج شود؟! چطور رضای می‌شوم «لحظات عمر عزیز» که تنها دارایی و سرمایه‌ی نقد من است، در ایجاد درد برای خودم و اطرافیانم سپری شده و به ذخیره‌ی دردهای جهانی برای سال‌های سال افزوده شود و کامِ ابلیس را شیرین کند؟! چطور رضایت می‌دهم که «امکانات مادی‌ام، فرزندان و همسر، دانش مولانایی و گنج‌حضوری‌ام» صرف بزرگ کردن و تأیید و توجه گرفتن و افزودن همانیدگی‌های بیشتر در مرکز شود و همین امر عمرِ کلاغِ من‌ذهنی را افزوده و به مقصود «جدایی هرچه بیشتر از اصلم» برساند؟!!

اتفاقات با طراحی بی‌نظیر خدا و اجرای بی‌عیب و نقص قضا و قدر و کن‌فکان چنان پشت سر هم چیده شده که مرا به اعجاب و آماج دارد، تا شناسایی‌ای در من صورت گرفته و یا همانیدگی و دردی از مرکز بیفتد، آن وقت چطور رضایت می‌دهم که به جای هشیاری تیز و بیدار بودن در این لحظه و گرفتن درس و همکاری کردن، پشت پا بزنم به همه‌ی این زحمات و «از اتفاق چیزی بخواهم» و قربانی اتفاق شوم و سبب رُفوزه شدنِ روحم در این لحظه شوم؟! اولی می‌بینم که وقتی هشیاری تیز و بیدار و آگاهی این لحظه می‌مانم و خودم را که هشیاری هستم در اتفاق گم نمی‌کنم، «راضیه» می‌شوم: رضای از هرچه که جزو این لحظه است و «مرضیه» می‌شوم: «رضای تو» را به قیمت همه‌ی آن چیزهایی که من‌ذهنی از اتفاق می‌خواهد می‌خرم. «کام دل من» که «من و تو» یکی هستیم، همین «نفس آرام‌یافته‌ی راضیه‌ی مرضیه» است.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (قرآن کریم، سوره فجر، آیات ۲۷ و ۲۸)
ای روح آرامش یافته، خشنود و پسندیده به سوی پروردگارت باز گرد.

♦ قضا نتانم کردن، دمی که بی‌تو گذشت

حتی یک لحظه از عمر عزیز که «بی‌عشق» رفت را نمی‌توانم برگردانم و این بار «باعشق» سپری کنم. هر لحظه‌ای که با عشق و بودن و با حس حضور و در فضای گشوده شده و مربع حقیقت سپری شد، به افزایش جان اصلی

بشریت و در جهت کمک به منظور اصلی خدا برای خلقت جهان و کائنات و انسان خرج شد؛ روحم را به اندازه‌ی یک لحظه برای ادامه‌ی حیات ابدی در سرای ارواح (پس از سپری شدن عمر جسم در سرای اجسام) بزرگ‌تر و آماده‌تر کرد. لحظاتی که زندگی بی‌نظیر را با تو به عسل‌نوشی گذراندم، تنها لحظات باوفایم هستند که هیچ‌کدام در خاطر من نمی‌شوند و هر کدام جای پا و بوی ظریف تو را در وجودم به جا گذاشته‌اند.

تنها سرمایه‌ی من که صاحب و مالک اصلی آن هستم، این لحظه از عمرم است که آن را دردست گرفته و حق انتخاب دارم که «با تو» سپری کنم یا «بی تو».

♦ ولی چه‌چاره؟ که مقدر جز قضای تو نیست؟

برای این از دست‌دادن‌های لحظات عمر که در ناآگاهی رفته است، هیچ‌چاره‌ای نیست، جز تن دادن به قضای خدا و راضی بودن، «حس تأسف و ناله و شکایت و ای‌کاش گفتن» تنها آب به آسیاب دشمن ریختن است. تنها راه‌رهایی از این احساسات منفی و آزاردهنده، پناه بردن به عروۀ‌الوثقی فضای گشوده‌شده است، شستن گذشته‌ی دردناک با آب حکمت جان‌های پاک، جبران از دست‌رفته‌ها و وضعیت‌هایی که هنوز محتاج حضور و بودن کارگشای هشیاریم هستند: تنها حضور و بودن باعشق در برابر دختر نوجوانم، تمامی احساسات و خاطرات منفی در من و او (کینه‌ها و دشمنی‌ها، مادری نکردن‌ها، خبط و تأسف‌ها، داد و فریادها، حس کمبودها، ظلم‌ها، تحقیرها) و همه و همه را می‌شوید و می‌برد.

فضای گشوده‌شده در هر بار ملاقات و بودن با دخترم خودش جبران‌کننده است، در گوش جانم گفته می‌شود که برای جبران ۱۶ سال «بی تو» مادری کردن چه جبران عملی کنم و دخترم که تشنه‌ی مهرمادری بدون هیچ جایگزینی است، با جان و دل مرا می‌پذیرد و به بیداری عمیق‌تر من هم کمک می‌کند. و در نقشی بالعکس، درمقابل مادرم - که از ۱۲ سالگی، سال‌های سال از باعشق نبودن‌هایش، رنج‌ها کشیده بودم و دردها در وجودم ذخیره کرده بودم - بودن باحضور و ایشان را در فضای گشوده‌شده قرار دادن و خودم را در فضای گشوده‌شده‌ی ایشان حس کردن، شستشو دهنده‌ی همه‌ی آن کینه‌ها و رنجش‌ها و حس مظلومیت و حقارت‌هاست. چقدر ارتباط با عشق ما ۳ نسل (مادربزرگ، مادر و دختر) در کنار هم، برای تلخی‌های ایجاد شده در طول ۲۷ سال و برای کل اعضای خانواده، «شکر اندر شکر اندر شکر» است.

♦ دلا بیاز تو جان راه بر او چه می‌لرزی؟

بر او ملرز، فدا کن چه شد؟ خدای تو نیست؟

جان من ذهنی: انرژی است که از رسیدگی و سر زدن به همانیدگی‌ها و دردها و تغذیه‌ی آن‌ها حاصل می‌شود. ای دل بیدار و هشیار! در این لحظه هر کدام از این فرزندان که خودشان را به تو نشان می‌دهند تا روزی و مستمری‌شان را بگیرند و در مرکز تو ادامه‌ی حیات بدهند، بر هیچ کدام - حتی عزیزترین و مهم‌ترین‌شان - ملرز و مترس. چرا می‌ترسی که اگر اوضاع منزل و همسر و درس و خوراک و بقیه وضعیت‌های فرزندان را کنترل نکنی و تحت نظم پارک خودت درنیآوری، آن‌ها نابسامان و خراب می‌شوند؟ نترس از اینکه توجهت را از روی آن‌ها برداری و کامل پیش خودت نگه داری. خدای تو، خدای آن‌ها هم هست. مگر خدا نیست که خودش از درون، تغییرات مورد نیاز را - که حتی به عقل محدود من ذهنی تو هم نمی‌رسد - ایجاد کند؟! مگر خدای آن‌ها نیست که مسائل و نتوانستن‌ها و یاد گرفتن‌هایشان را از درون به آن‌ها آموزش دهد، بدون ایجاد مسائل جدید و حل کردن‌های کارافزا؟! همه و همه‌ی فکرها و مسائل و اوضاع و احوال اطراف را فدای گشودن فضا و بودن کن.

◆ ملرز بر خود تا بر تو دیگران لرزند

همه چیز آرام و فضا گشوده شده و تو هم بیدار و هشیار هستی، ناگهان دیگرانی از جایی که فکرش را هم نمی‌کنی پیدا می‌شوند و بر وضعیت کنونی تو می‌لرزند. دام نگرانی، امید به غیر، دعا و رضا به حل شدن مسائل، و درنهایت افتادن در دوزخ ذهن و شیرین شدن کام ابلیس. پس تو باید آگاه و بیدار باشی که بر خود نلرزی، که یک لحظه غفلت، تو را از روی پل صراط - که از مو نازک‌تر و از تیغ برنده‌تر است - به دوزخ افسانه‌ی من ذهنی می‌اندازد.

◆ به جان تو که تو را دشمنی ورای تو نیست

حتی دشمنی ابلیس و من‌های ذهنی غیر هم از این وسوسه‌گر خناس آشکار شونده و سپس بسیار پنهان شونده است، گاهی چنان پنهان می‌شود گویا اصلاً نبوده و دیگر هم نیست! و همین غفلت: سوراخ بعدی دل را باز می‌کند تا از آن سوراخ خارپشت من ذهنی سر بیرون آورده و هشیاریت را گاز بگیرد. سرسخت‌ترین دشمن تو در درون توست، یک لحظه از او غافل مشو.

شاد و سلامت باشید ♥ .

مرضیه از نجف‌آباد