

با سلام خدمت پدر معنوی و مهربانم آقای شهبازی و همه یاران گنج حضور خدا قوت فرزانه هستم از کرج

موضوع: قرین و تمرکز روی دیگری.

از قرین بی قول و گفتگوی او  
خو بدزد دل نهران از خوی او  
مثنوی، مولوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

مردۀ خود را رها کرده ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رفو  
مثنوی، مولوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

قرین و تمرکز روی دیگری دو ابزار من ذهنی است که مدام با آن ما را به بی راهه می برد .  
گاهی با وسوسه دلسوزی باعث می شود، تا تمرکز ما روی دیگری باشد، مشکلات و دردهای دیگران را ببینیم و به دنبال راه چاره برای آنها باشیم، غافل از اینکه در تلۀ من ذهنی افتاده ایم و انرژی و وقتی را که باید صرف شناسایی همانندگی های خود کنیم، صرف شناسایی همانندگی در دیگران می کنیم و غافلیم از اینکه همان درد در ما هم وجود دارد و گرنه قادر به شناسایی آن در دیگران نبودیم .  
وقتی توجه من به شخص دیگری و مسائل او معطوف شود، انگار تغییر دیگران برای من در اولویت قرار دارد، در حالی که اولویت با خودم است .  
من مهم هستم و من هستم که باید تغییر کنم، من هستم که باید از من ذهنی رها شوم و به زندگی وصل شوم .  
تنها کاری که من برای دیگران می توانم بکنم این است که شمع حضور خود را روشن کنم، با جدیت و کار روی خود این شمع را همواره روشن نگه دارم .

مولانا می فرماید: تو چراغ خود بر افروز که این چراغ روشنایی اش می تواند بی نهایت باشد، نورش می تواند در کائنات ارتعاش کند .  
پس چراغ حضور خود را با پذیرش و ماندن در لحظه حال همواره روشن نگه داریم . در نتیجه توجه و تمرکز روی خود تنها کار و وظیفه مهمی است که باید انجام دهم .

با توجه به دریافت هایم از برنامه ۹۹۲، به این شناسایی رسیدم که بسیار در دام قرین و تمرکز روی دیگری می افتم.  
گاهی اوقات که در جمع دوستان و فامیل قرار می گیرم، معمولاً دچار حبر و سنی می شوم. انرژی عشقی که در مرکزم دارم را صرف خوشحالی و یا آرام کردن آنها، پند دادن و یا گاهی راه حل دادن به آنها می کنم و زمانی که به منزل برمی گردم متوجه می شوم که واقعاً بد خو و خالی از انرژی شده ام و گاهی تا روز بعد هم حالم خوب نمی شود و باید با تکرار ابیات، عذر خواهی از خداوند، و تمرکز روی خودم، و تلاش در جهت شناسایی دردهایم بتوانم به پله اول برگردم .

اما تکرار این موضوع به من این شناسایی را داد که، هر چند من فضاگشایی می کنم، به برنامه هر روز گوش می دهم، با جدیت روی خودم کار می کنم، اما هنوز موش من ذهنی در انبار من لانه دارد و حاصل تلاش مرا می دزدد.  
رد پای من ذهنی هنوز در من هست، گرچه بسیاری از همانندگی هایم را شناسایی کرده ام، ولی در لایه های مخفی تری هنوز دردها پنهان هستند و خداوند هر بار با چالشی و با پیامی از زبان مولانا و آقای شهبازی گوش مرا می کشد تا هوشیار شوم و بدانم که تنها خداوند است که می تواند مرا از شر من ذهنی ام رها کند . پس به گرد زندگی همواره در گردش باشم و زندگی را به مرکزم بیاورم .  
هر بار از خداوند می خواهم که با شاه کلیدش قفل من ذهنیم را باز کند، در حالی که کلید را در روز الست در مرکزم گذاشته و من با ناسپاسی روی آنرا با همانندگی هایم پوشانده ام .  
کلید من ذهنی کژ است و هیچ قفلی را باز نمی کند. پس باید از کلید من ذهنی رها شوم .

بی کلید این در گشادن راه نیست  
بی طلب نان سنت الله نیست  
مثنوی، مولوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷

ای دهنده ی قوت و تمکین و ثبات  
خلق را زین بی ثباتی ده نجات  
مثنوی، مولوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

-خانم فرزانه از کرج