



برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و دوازدهم





خانم مریم از کانادا



برداشتی از قصه دلک
مولانا سناریویی را طراحی کرده است که در آن شاه که نماد زندگی است، در شهر اعلام می کند که چه کسی می تواند از سمرقند که فضای یکتایی است، برای من خبر بیاورد.

سیدِ ترمذ که آنجا شاه بود
مسخره او دلکِ آگاه بود
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۰

داشت کاری در سمرقند او مهم
جست اُلاقی تا شود او مُستتم
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۱

دلکک نماد تک تک ما انسان‌هاست که با اعمالمان شاه را می‌خندانیم و آگاه به هوشیاری جسمی هستیم. حالا زمان این رسیده است که شاه بتواند از طریق ما گنجی را که نهان کرده بود، آشکار کند.

كُنْتُ كَنْزاً كَفْتُ مَخْفِيًّا شَنُو
 جَوْهَرِ خُودِ كُمْ مَكْنًا، اِظْهَارِ شُو
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۹

شاه که همان نماد خداوند است می‌گوید ای انسان گوهر اصلی خودت را گم نکن و آن را با همانیدگی‌ها نپوشان، من گنجی نهان بودم، دوست داشتم شناخته شوم، پس آفریدم آفریدگان را تا شناخته شوم.»
 وقتش رسیده دلکک دست از مسخره بازی بردارد و مستتم یعنی تمام کننده باشد، یعنی برود و از آن جا خبر بیاورد.

شاه می خواهد که او به هدف اصلی آفرینشش که زنده شدن به او و پیام آوردن برای همه موجودات و خلائق است، برسد.

دلک اندر ده بد و آن را شنید
برنشست و تا به ترمد می دويد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۳

مَرکَبی دو اندر آن ره شد سَقَط
از دوانیدن فَرَس را زان نمط
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۴

دلک در ده است، یعنی در ذهن و هوشیاری جسمی بسر می‌برد و وقتی که می‌شنود که زمان آن فرا رسیده که از ذهن خارج شود، چنان با شتاب و مقاومت و تعجیل می‌خواهد خودش را به شاه برساند و بگوید نه من نمی‌توانم، که دو اسب را به کشتن می‌دهد. این کشتن دو اسب و تعجیل چه حقایقی را برای ما آشکار می‌کند؟

دلک نماد تک تک ما انسان‌هاست که تا خردسالی و کمی بالاتر با کارهای خنده دارمان دل شاه ریشه می‌رفت. وقتی عروسک‌مان را گم می‌کردیم و برایش گریه می‌کردیم یا وقتی موقع بازی با هم دعوا می‌کردیم و همدیگر را می‌زدیم، شاه به ما می‌خندید.

بزرگتر که شدیم در سن ده سالگی شاه پیک فرستاد که موقع آن شده تا با هر چه همانیده شده‌اید را رها کنید و مرکز را خالی کنید و به فضای یکتایی بروید، اما ما هیجان زده گفتیم هنوز ما خانه و ماشین نداریم، ازدواج نکردیم، مسافرت نرفتیم و آنچنان شتاب زده شدیم که گاهی بدن خودمان را بر اثر استرسی بدست آوردن همانیدگی‌ها از دست دادیم و در حالت بهتر مالمان را بر سر حرص و جمع کردن بیشتر پول و ثروت هدر دادیم. ما خواستیم، بگوییم و ثابت کنیم که شاه، زندگی من نمی‌آیم، درست است که من آگاه هستم که باید به تو زنده شوم و می‌دانم که در الست با تو پیمان بستم، اما حالا نمی‌توانم، این کار از عهده من بر نمی‌آید.

حتی تعلیماتی هم که همه ادیان آورده‌اند به جای رهانیدن از ذهن به نوعی تبدیل به همانیدگی شده، و ما را بیشتر در ذهن گیر انداخته است، طوری که برای باور و دین انسانیت را می‌کشند و ادعای رفتن به فضای یکتایی را با کشتن هزاران انسان دارند.

فُجُجی در جمله دیوان فتاد

شورش در وهمِ آن سلطان فتاد

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۶

خاص و عام شهر را دل شد ز دست؟

تا چه تشویش و بلا حادث شده‌ست

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۱۷

دلّک با عجله می‌خواست شاه را ملاقات کند و با این استرسی که داشت همه خلق را به تشویش انداخت. در سطح خانواده استرس و مقاومتِ پدر و مادر که در راس خانواده قرار دارد چنان تشویشی در بچه‌های آنها ایجاد می‌کند که در سنین پایین که قرار است، شاه هنوز از حرکات آنها بخندد، آنچنان دچار اضطراب و تشویش و ترس می‌شود که دل شاه را به درد می‌آورند و در سطح جمع در همه جای دنیا که نگاه می‌کنیم، نشان از ترس، مقایسه حسادت، دشمن بینی، مساله‌سازی، حرص، قبض، رنجش، خودبینی می‌بینیم. همه این‌ها یعنی چه؟ یعنی مقاومت. یعنی ای خداوند، ای زندگی من نمی‌آیم، من نمی‌خواهم به است عمل کنم. می‌گوید خاص و عام شهر همه از این عمل دلّک ترسیدند. ترس و تشویش دلّک به همه منتقل شد. ما هم همینطور هستیم، همه جا در حال صحبت هستند که بالاخره چه به سر این جهان که در سرما و یخبندان فرو رفته، می‌آید، می‌ترسند که بمیرند و غذا بهشان نرسد غافل از اینکه مرده اند، خودشان نمی‌دانند. ما در دهلیز قاضی به دلیل لجبازی خودمان گیر کرده‌ایم.

از شتاب او و فُحشِ اجتهاد
غُلُغُل و تشویش در ترمذ فتاد
—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۲۱

واقعاً این عاقلانه است که دلک دو اسب را بکشد و عجله کند تا به شاه برسد و بگوید من نمی توانم.
انسانها در حال شتاب هستند که به شاه بگویند من نمی توانم به فضای یکتایی بیایم؟ چرا؟ دلک
امکاناتش را که دو اسبش بود از دست داد تا بیاید به شاه بگوید من نمی توانم؟ ما هم با استرس و
مقاومت و شتابان می گوییم نمی توانیم ذهنمان را رها کنیم. به نظرم این ماندن و حرکت نکردن به فضای
یکتایی دلایلی دارد.

۱- ما همچون طفلی می‌مانیم که در رحم مادر است و جهان بیرون را ندیده. نمی‌خواهد از رحم بیرون بیاید

همچنانکه آن جنین را طمعِ خون
کانِ غذایِ اوست در اوطانِ دون
از حدیثِ این جهان، محجوب کرد
غیرِ خون او می‌نداند چاشتِ خورد
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۷-۶۸

۲- تقلید از عجله و شتاب همدیگر
شتابِ دلک که مولانا به عنوان اجتهاد فاحش یا بیش از حد یاد کرده است، غلغله و ولوله‌ای در شهر
به‌راه انداخت و همه تجسم اتفاق بد را می‌کردند.

مر مرا تقلیدشان بر باد داد
که دو صد لعنت بر این تقلید باد
خاصه تقلید چنین بی حاصلان
خشم ابراهیم با بر آفلان
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳-۵۶۴

مولانا این حرکت را سیران درشت می نامد و از زبان شاه می گوید که ای دو صد لعنت بر این زودیت باد. حرکت مداوم ذهن به سمت آینده و گذشته و علاقه او به زمان به مجازی، ما را از بودن در این لحظه ابدی محروم می کند. به خودم که نگاه می کنم، همان دلکی را می بینم که باشتاب خواست به شاه برسد و به او بگوید که از عهده من خارج است که به فضای یکتایی بروم.

تمام عمر عجله کردم که به زندگی بگویم من الان این لحظه وقت ندارم، کاری مهم‌تر از ماندن در این لحظه دارم. از حرکات معمول و ساده که شروع کنم در آن عجله بوده و هنوز هم هست. در صحبت کردن، راه رفتن، غذا خوردن، کار خانه کردن، کار بیرون انجام دادن، در محل کار با بیمار برخورد داشتن، همه در حال شتاب است چون ذهن می‌گوید زود باش وقت نداریم. به عنوان مثال بارها در حال غذا خوردن متوجه شده‌ام که هنوز یک لقمه را نجویده، ذهن می‌گوید زود باش قورت بده لقمه دیگر را بخور، همان جا قورت دادن را متوقف کردم و دوباره شروع به جویدن کردم. من با خانواده ام تصمیم گرفته ایم که زمان خوردن غذا را طولانی تر کنیم. از یک ربع به نیم ساعت افزایش دادیم. من بارها بهشان گفته‌ام که این غذا ساعتها برای تهیه مواد اولیه و پختش وقت صرف شده، چطور در یک ربع یا کمتر ذهن می‌خواهد حریصانه بلعیم بدون اینکه خوب بجویم که باعث بیماری‌های معده و دستگاه گوارش می‌شود.

صبر از ایمان بیاید سر گله
حَيْثَ لَا صَبْرَ فَلَا اِيْمَانَ لَهُ

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۰۰

برای همین است که مولانا می گوید هر که ایمان داشته باشد صبور خواهد بود و در لحظه خواهد ماند.

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده اند
در دو صورت خویش را بنموده اند

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

۳- شیطان یا نیروی وسوسه‌گر هر لحظه در حال کارست. همان غلغل و تشویشی که در بیرون است از غلغل و ولوله مرکز ما می‌آید. مرکز ما می‌گوید نه ما این کار را نمی‌توانیم بکنیم. همین است که دلک با عجله می‌گوید من نمی‌توانم.

من بارها در خود دیده‌ام که اگر صدها بار بخواهم کاری را انجام دهم تا مرکز با من همراه نباشد و ذهنم خاموش نشود، نمی‌توانم.

۴- برای ما رفتن به این فضای یکتایی به حالت ضرورت در نیامده است. ما فراموش کرده‌ایم و در خواب ذهن فرو رفته‌ایم.

۵- ما اصل خود را نمی‌شناسیم چون بر قرین اصلی خویش در سخن گفتن پیشی گرفته‌ایم.

بر قرین خویش مَفرّا در صفت
کان فِراقِ اَرَدِ یقین در عاقبت
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

موسیا بسیار گویی دور شو
ور نه با من گنگ باش و کور شو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷

گوش را بندد طمع از استماع
چشم را بندد غرض از اطلاع
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶

گوش و چشم را همانیدگی‌ها و خواستن بی‌رویه ذهن بسته است. گوش سِرِّ ما بسته است.

۶- نظم و قانون زندگی را یا نمی‌شناسیم یا اگر می‌دانیم و آگاه هستیم فکر می‌کنیم مانند حيله کردن در جمع‌آوری همانیدگی‌ها در این خصوص هم می‌توانیم با عقل جزیی خود قوانین را عوض کنیم.
دلک می‌گوید:

من شتابیدم بر تو بهر آن
تا بگویم که ندارم آن توان
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۴۳

این چنین چستی نیاید از چو من
باری، این اومید را بر من متن
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۴۴

گفت شه: لعنت بر این زودیت باد
که دو صد تشویش در شهر اوفتاد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۴۵

دلک با عجله و بدون صبر می گوید من نمی توانم از عهده من بر نمی آید. این کلمات را بارها از زمان خودم و انسانهای اطرافم شنیده‌ام. برای بهتر شدن زندگی خودت و اصلاح اشکالات و ناهماهنگی‌های بسیاری که در ما وجود دارد باید مسئولیت را بپذیریم و بگوییم بله چشم زندگی من امتداد تو هستم، پس باید در خور تو باشم.

اما بدون لحظه‌ای درنگ و صبر و حزم می‌گوییم نه نمی‌توانیم. همین است که شاه می‌گوید: لعنت به این همه عجله و شتابت باد که در شهر تشویش ایجاد کردی. چرا ذهن همیشه طبل و سورنا می‌زند که من فلان کار را کردم به من آفرین بگویند یا نه نمی‌توانم و از عهده فلان کار بر نمی‌آیم. انگار کار ذهن نمایش دادن و نشان دادن، است.

عُلُغٌ و طاق و طُرنب و گیر و دار
 که نمی‌بینم، مرا معذور دار
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۹

دلک می‌خواهد با سر و صدا از مسئولیتی که پذیرفته، شانه خالی کند، اما غافل از این است که نظم کائنات هیچگونه معذوریتی را نمی‌پذیرد.

حالا عقل کل می گوید این دلک برای کاری آمده بود، حالا پشیمان شده و لجبازی می کند. کتکش بزنییم.

ز آب و روغن، کهنه را نو می کند

او به مسخرگی برون شو می کند

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۶۱

اصطلاح آب و روغن کردن یعنی آنقدر مشکلات فشار آورده است که ذهن گیج شده و فرد درمانده شده و فشار مشکلات و درد می تواند تحولی مثبت در شخص ایجاد کند. با مسخره بازی هایی که دلک در می آورد می خواهد از این دردها فرار کند. از لجبازی که به صورت فردی و جمعی راه انداخته ایم و می خواهیم به مسخرگی مان ادامه بدهیم، به درد و ریاضت می افتیم و کتک می خوریم.

بسیاری از ما هم مانند دلک به درد افتاده‌ایم و کتک خورده‌ایم و آن وقت یادمان آمد که ای دل غافل ما برای مقصود و منظور دیگری به این دهلیز آمده‌ایم. حالا که آگاه می‌شویم که باید کتک بخوریم مانند آن دلک می‌گوییم: ای زندگی در تنبیه من عجله نکن.

تا بدین حد چیست تعجیلِ نغم؟
من نمی‌پرَم، به دستِ تو درم
—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۲

شاد و پاینده باشید
خداحافظ
مریم از کانادا



خانم شهناز از هلند



با سلام

شوریدن در منِ ذهنی

چه عواملی من را از مرکز عدم بیرون می‌کند؟

۱- صورت‌سازی ذهنی

ذهن بدون ناظر هر لحظه در حال صورت‌سازی از خودش، افراد دیگر و رویدادها است. حتی صورتی از خدا و معنویت می‌سازد و بر مبنای این تصویرسازی بلند می‌شود. آگاه باشم که اصل من بی‌فرم و بی‌صورت است.

زین قدح‌های صُور، کم‌باش مست
تا نگردي بُت‌تراش و بتُ پرست

از قدح‌های صور بگذر، مایست
باده در جام است، لیک از جام نیست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۰۷

۲- سوال کردن در مسیر معنوی
سوال کردن یکی از ترفندهای من ذهنی است که ما را در ذهن بیشتر نگه می‌دارد. زنده شدن به زندگی
یعنی بیرون پریدن از ذهن همانیده، من ذهنی برای طرفه رفتن از کار بر روی خود، همیشه سوال ذهنی
دارد تا زنده شدن را موقوف به آینده بکند.

چون نپرسی زودتر کشف شود
مرغ صبر از جمله پَران تر بود

ور بپرسی دیرتر حاصل شود
سهل از بی صبریت مشکل شود
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۷

۳- تهدیدات من ذهنی خود و دیگران
من ذهنی وقتی می بیند، دارد ضعیف می شود، ما را می ترساند. پس بلند می گوییم که ما نمی خواهیم علیه
اصل خودمان بشوریم. هیچ چیزی ذهنی نیست که برود و ما ضرر بکنیم. پس به تهدیدهایی که من ذهنی
در این راه جلو پای ما می گذارد، اهمیت نمی دهیم، تا زندگی بتواند جان ما را آزاد کند.

نعره لاضیر بر گردون رسید
هین پیر که جان ز جان کندن رهید
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹

۴- ناز کردن در برابر زندگی
عشوه‌های من ذهنی نشانه بی‌نیازی‌اش نسبت به خداوند است. حس حقارت، حس عدم شایستگی،
کوچک دیدن خود، اصلاً هر جور من ذهنی خودش را می‌بیند، به عدم نیاز به خداوند منجر می‌شود.
همین که ما راه نیاز را در پیش بگیریم، من ذهنی می‌گوید، من می‌دانم و مانع زنده شدن ما به زندگی
می‌شود.

ناز کردن خوش تر آید از شگر
لیک کم خایش، که دارد صد خطر

ایمن آباد است آن راه نیاز
ترک نازش گیر و با آن ره بساز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴

۵- گوش نکردن به پند اصلح
با سبب سازی ذهن، قضاوت کردن پیر باطل است. ما باید عقل خودمان را در برابر بزرگان و زندگی هر لحظه صفر کنیم. استفاده از خرد زندگی و مولانا، چشم عدم ما را کم کم باز می کند. این کار با درد هوشیارانه همراه است، چون ابیات دیوسوز مولانا، ایراداتمان را قطعاً نشان می دهند، پس به ما بر نمی خورد و با ذهن مان قضاوت نمی کنیم.

گر نخواهی هر دمی این خفت و خیز
گن ز خاک پایِ مردی چشم تیز
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۷۲

کُحلِ دیده ساز خاکِ پاش را
تا بیندازی سرِ اوباش را
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۷۳

۶- عادت‌های عارضی من ذهنی

لذت مصنوعی همه هیجان‌ات من ذهنی کاذب است. تأخیر در برآوردن نیازهای کاذب، باعث می‌شود، لذت ذوق انجام آن کار در ما به مرور کم‌رنگ و پس از مدتی، میل انجام خواسته من ذهنی در ما از بین برود.

و آنچه باشد طبع و خشمِ عارضی
می‌شتابد، تا نگردد مرتضی

ترسد از آید رضا، خشمش رود
انتقام و ذوقِ آن، فایت شود
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۴

۷- تاخیر و معطل کردن در من ذهنی
حذر کردن از رفتن به سوی زندگی و تأمل در ذهن و ماندن در آن باعث شور و شر درونی و پریشان حالی
می‌شود. همین لحظه و همین اینجا، زمان زنده شدن به زندگی است. ذهن همانیده، رفتن به زمان مجازی
آینده را برای زنده شدن به زندگی فقط می‌شناسد.

در حَذْر شوریدن شُور و شَر است
رَو توگل کن، توگل بهتر است
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۰۹

۸- تقلید از من‌های ذهنی
اگر پس از مدتی کار کردن روی خود یک مقدار انباشتگی حضور جمع کرده‌ایم، فضایی در درون ما باز شده ما دیگر از قرین‌ها تقلید نمی‌کنیم، نگذاریم من‌های ذهنی ما را از راه بدر کنند.
در کار رسیدن به زندگی، یعنی زاییده شدن از من‌ذهنی به فضای یکتایی، تقلید به درد نمی‌خورد.

دیدِ خود مگذار از دیدِ خسان
که به مُردارت گشند این کرکسان
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۹

وآن عصاکش که گزیدی، در سفر
خود بینی باشد از تو کورتر
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۱

خیلی ممنونم
خدا نگهدار
-شهناز از هلند



خانم دیبا از کرج



به نام خدا

زبان و زیان

از خود پرسیم آیا نعمت سخن گفتن با زبان را به درد یا زیان تبدیل می‌کنیم و من ذهنی را بزرگ می‌کنیم؟ پرسیم در روز چقدر با زبان به خود و دیگران ضرر می‌زنیم؟

خوب اگر من ذهنی داریم، زیر بار این مسئولیت نمی‌رویم و می‌گوییم من تجربه دارم و صلاح همسر، فرزند و آدم‌های اطرافم را بهتر می‌دانم چون آنها اشتباه می‌کنند.

مثلاً وقتی عیب دیگران را می‌گوییم که چاق شدی یا لاغر شدی یا چرا بی‌حوصله و افسرده‌ای، چرا صورتت جوش زده و چرا سیگار می‌کشی، چرا بی‌نظمی و چرا ورزش نمی‌کنی؟ همه زیان است. آنها ضعف‌های خود را می‌دانند و بسیار غمگین‌اند، نیازی به گفتن ما نیست وقتی به آدم‌ها می‌گوییم چه ایرادی دارند داریم به آنها ضرر می‌زنیم و من ذهنی‌شان را مقاومت می‌کنیم، داریم خودمان را بد خو و خالی می‌کنیم و به جای اینکه چراغ باشیم قاضی می‌شویم.

گفت: این اوباش، رأیی می‌زنند
تا در این شهر خودم قاضی کنند
—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۲۰

اوباش من ذهنی‌است که مدام حرف می‌زند و ما را به قضاوت وادار می‌کند.

ای زبان، تو بس زیانی مر مرا
چون تویی گویا، چه گویم من تو را؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۹۹

مولانا از زبان زندگی می گوید: تا تو با من ذهنی ات حرف می زنی من دیگر چیزی نمی گویم! مگر اینکه خاموش شوی.

زیان اینست که تمرکزمان را از روی خود بر می داریم و می خواهیم دیگران را عوض کنیم ما خودمان را هم به سختی عوض می کنیم، چون من ذهنی به راحتی نمی میرد و از این نفس بریده نمی شود، مگر اینکه بطور مداوم با صبر و شکر و پرهیز روی خود کار کنیم، قانون جبران را رعایت کنیم، انصتوا کنیم و فضا باز کنیم تا کم کم از مرده من ذهنی هوشیاری زنده بیرون بیاید و ما تغییر کنیم.

چون ز مُرده زنده بیرون می کشد
هر که مرده گشت، او دارد رَشَد
-دفتر مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹

یعنی اگر به من ذهنی بمیریم زندگی امکان رشد را برای ما فراهم می کند.

بمیرید بمیرید و زین نفس بُرید
که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۶

ما باید به خواهش‌های نفسانی بمیریم و بند همانیدگی‌ها را یک یک ببریم تا اسیر زبانی که بی‌حضور ناظر حرف می‌زند و زیان می‌رساند، نشویم.

ای زبان، هم آتش و هم خرمنی
چند این آتش در این خرمن زنی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۰۰

زبان اگر بی‌ضرورت سخن بگوید مثل آتشی‌ست که به خرمن هوشیاری زده می‌شود و زیانش به همه کائنات می‌رسد ولی اگر خاموش باشیم زندگی از طریق ما حرف می‌زند و وضعیت‌های درون و بیرونمان را سامان می‌دهد.

أَنْصِتُوا بِبَدِيرٍ تَأْبِرُ جَانِ تَوْ
أَيْدٍ أَوْ جَانَانٍ، جَزَايَ أَنْصِتُوا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

انصتوا که از قرآن کریم می آید یعنی خاموش باشید را بپذیرید و با زبانتان زیان نرسانید.

دست پدر گیر ای پسر با او وفا کن تا سحر
کامشب منم اندر شرر زان ابر آتش بار من
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۹۱

پسر! ما هستیم که در شب ذهنیم و با پندار کمال بر اساس ناموس و درد حرف می‌زنیم تا به دیگران ثابت کنیم من می‌دانم و لحظه لحظه من ذهنی را قوی می‌کنیم.

حال اگر سکوت کنیم پدر که زندگیست دست ما را می‌گیرد و به یادمان می‌آورد که از جنس الست و فضای گشوده هستیم و می‌توانیم با خرد آتش بار فضای گشوده شده، شرارت و زیان من ذهنی را بسوزانیم.

ای زبان، هم گنج بی‌پایان تویی

ای زبان، هم رنج بی‌درمان تویی

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۰۲

زبان فضاگشایی زبان عشق است که محبت، شوق زندگی و تسلیم و ایمان را در همه به ارتعاش می‌آورد، این گنج تمام نمی‌شود مگر اینکه من‌های ذهنی با زبان تیز و بُرنده شان سخن بگویند و کنترل، خشم، کینه، رنجش، توقع، حرص، حسادت و در نهایت جنگ و ویرانی را زیاد کنند. و در آخر دو بیت طلایی که بسیار در من کار کرد را بیان می‌کنم:

از سخن گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن استماع

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

پس نتیجه می‌گیریم با حرف زدن ارتفاع نگیریم و منتظر باشیم و ببینیم زندگی از طریق ما چگونه سخن می‌گوید، فضا باز کنیم و گوش کنیم!

هین مشو چون قند پیش طوطیان
بلک زهری شو، شو ایمن از زیان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲

پس مولانا می‌فرماید: آگاه باش! برای اینکه تو را تأیید کنند مثل طوطی تقلید وار حرف نزن و به خودت و دیگران زیان نرسان، ساکت باش و دهانت را ببند شاید اینکار برایت مثل زهر، تلخ باشد ولی بدان که کلام تو باید از نیستان شکر فضاگشایی بیاید.

کانِ قندم، نیستانِ شِگرم
هم ز من می‌روید و، من می‌خورم
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۲۸

با سپاس فراوان
دیبا از کرج



خانم لی لا



سلام، برگرفته از برنامه شماره ۳ گنج حضور:

مطرب عشق ابدم زخمه عشرت بزخم
ریش طرب شانہ کنم سببت غم را بکنم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شمار ۱۳۹۵

زندگی می گوید: من شادی هستم، شادی عشق ابدی. ما ابدی را با ذهن، بی نهایت زمان آینده می دانیم
اما ابدیت و بی نهایت دو صفت خدایی ست که اگر به این دو صفت زنده شویم می توانیم درک کنیم، که
انسان اصلاً چیست؟! ابدیت یعنی آگاهی به این لحظه که تا بی نهایت ادامه دارد.

مطرب عشق ابدم یعنی ذات من از جنس شادی ست و من درد و غم را نمی‌شناسم چون با ذات اصلی من سازگاری ندارد. پس به هر کاری که دست می‌زنم شادی، خرد و آرامش خدایی به آن کار می‌ریزد. و سبیل غم را می‌کنم و رسوایش می‌کنم.

آیا شما هر کاری که می‌کنید شادی خدایی با آن عجین می‌شود و به آن کار می‌ریزد؟ آیا با هر کسی که برخورد می‌کنید می‌توانید به او عشق و آرامش را ارمغان دهید؟

هر چه ما شادتر و آرامتر می‌شویم به ذات اصلی خودمان نزدیکتر می‌شویم. کار اصلی ما هم، این است که به شادی خدایی دست پیدا کنیم و گذشته پر درد خود را رها کنیم و ببخشیم. ببخشیم یعنی به بی‌اساس و توهمی بودن دردهایمان پی ببریم.

رهایی از رنجش‌ها و دردهای ما فقط توسط خود ما انجام می‌شود و مسئول آن فقط خود ما هستیم. هیجان‌ات ما مثل خشم و رنجش باید عمر بسیار کوتاهی مثلاً یک یا دو دقیقه داشته باشند نه اینکه ۲۰ سال آن را با خود حمل کنیم.

مثالی می‌زنم. زمانی که سنگی را بر روی سطح اقیانوس می‌اندازیم چند دایره روی آب تشکیل می‌دهد و بعد از مدت بسیار کوتاهی آن دایره‌ها از بین می‌روند. هیجان‌ات ما هم همین طور باید باشند تا بتوانیم دایم به زندگی وصل باشیم و شادی ابدی داشته باشیم. برای رسیدن به چنین شادی اصیلی برنامه گنج حضور راه را برای شروع تمرین معنوی به سادگی به ما نشان داده است.

با سپاس فراوان از آقای شهبازی.
-لی لا



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

www.parvizshahbazi.com