

# برنامه شماره ۷۹۸ گنج حضور

❖ غزل اصلی برنامه:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی  
من شاخِ زَعْفَرانم، تو لاله زارِ مایی

گفتم غَمَتِ مرا کُشت، گفتا چه زَهره دارد؟  
غَمِ این قَدَرِ نداند، کَاخِرِ تو یارِ مایی؟

من باغ و بوستانم، سوزیده خزانم  
باغِ مرا بَخندان، کَاخِرِ بهارِ مایی

گفتا تو چنگِ مایی، وندَر تَرَنگِ مایی  
پس چیست زاریِ تو، چون در کنارِ مایی؟

گفتم ز هر خیالی، دردِ سر است ما را  
گفتا پُر سرش را، تو ذوالفقارِ مایی

سر را گرفته بودم، یعنی که در خُمّارم  
گفت اَرچه در خُمّاری، نی در خُمّارِ مایی

گفتم چو چرخِ گردان، واللّه که بی قرارم  
گفت اَرچه بی قراری، نی بی قرارِ مایی

شگر لبش بگفتم، لب را گزید، یعنی  
آن راز را نَهان کُن، چون رازدارِ مایی

ای بلبَلِ سحرگه، ما را پُرس گه گه  
آخر تو هم غریبی، هم از دیارِ مایی

تو مُرغِ آسمانی، نی مُرغِ خاکدانی  
تو صیدِ آن جهانی، وز مُرغزارِ مایی

از خویش نیست گشته، وز دوست هست گشته  
تو نورِ کردگاری، یا کردگارِ مایی

از آب و گلِ بزادی، در آتشی فتادی  
سود و زیان یکی دان، چون در قمارِ مایی

این جا دوی ننگجد، این ما و تو چه باشد؟  
این هر دو را یکی دان، چون در شمارِ مایی

خاموش کن که دارد، هر نکته تو جانی  
مسپار جان به هر کس، چون جان سپارِ مایی

❖ غزل اصلی - بیت اول:

ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی  
من شاخِ زعفرانم، تو لاله‌زارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



«مثلث همانش»

ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی  
من شاخِ زعفرانم، تو لاله‌زارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

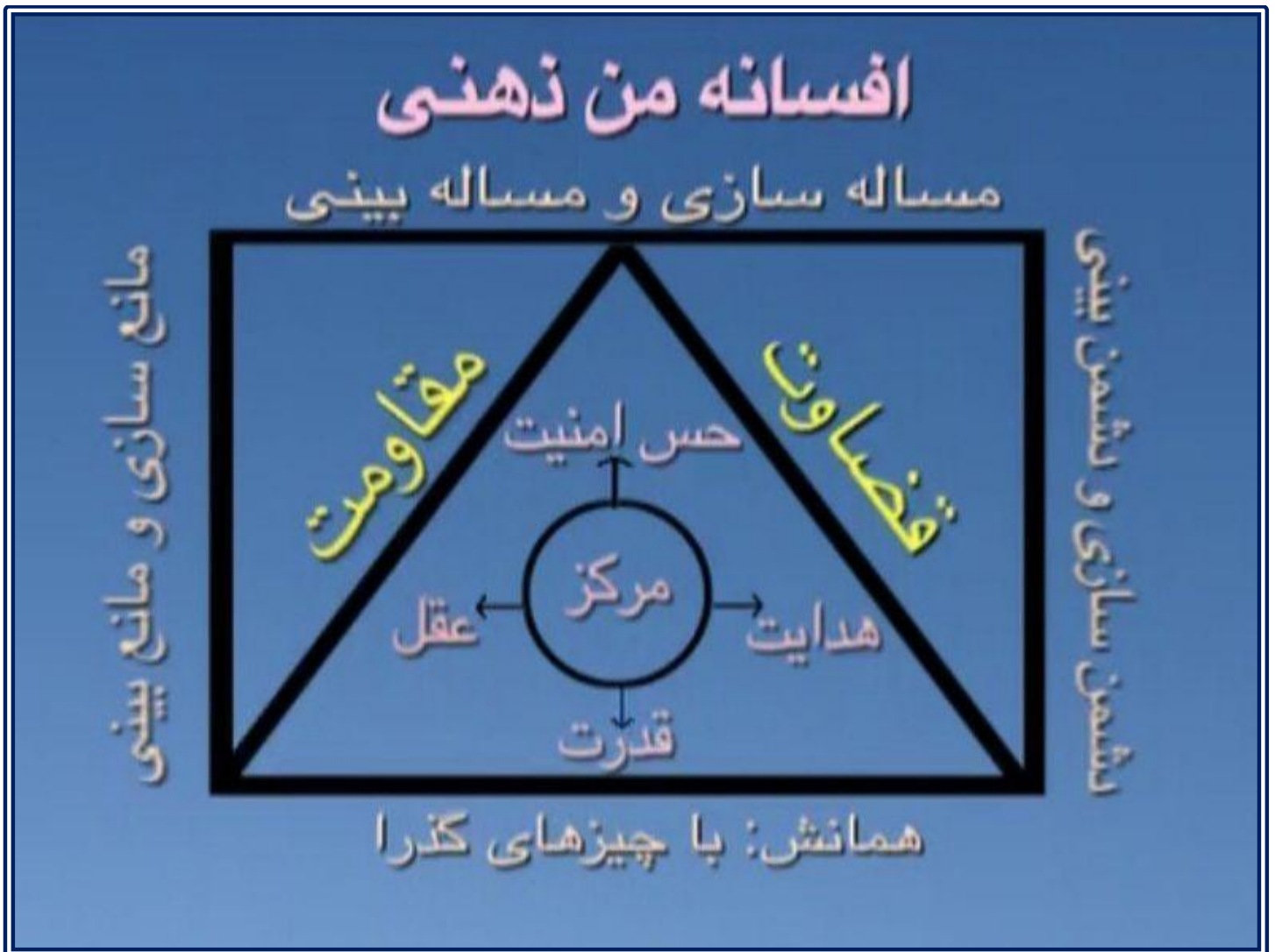


«مثلث واهمانش»

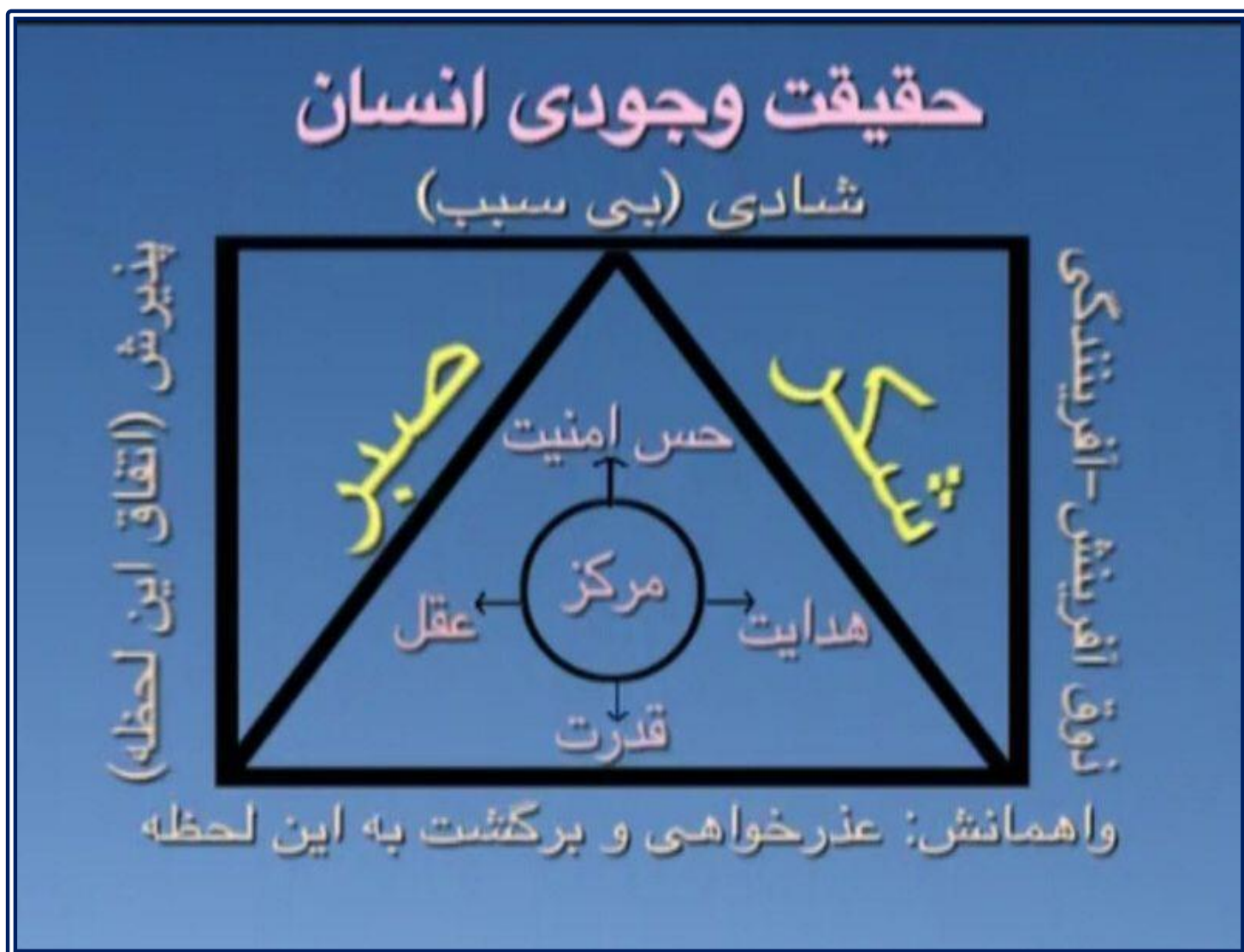
ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی  
من شاخِ زعفرانم، تو لاله‌زارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## ■ مربع افسانه من ذهنی:



## ■ مربع حقیقت وجودی انسان:





هر دمی پُر می شوی، تی \* می شوی  
پس بدان که در کفِ صنَعِ وی ای

«مربع حقیقت»

\* تی: (=تی) مخفف تهی است که به معنی خالی باشد.



چشم بند از چشم روزی که رود  
صُنَع \* از صانع \* چه سان شیدا شود

«مربع حقیقت»

\* صنَع: آفریده، صنعت \* صانع: آفریننده، صنعت گر



چشم داری تو، به چشم خود نگر  
مَنگر از چشمِ سفیهی \* بی خبر

«مربع حقیقت»

\* سفیه: نادان، بی خرد



گوش داری، تو به گوش خود شنو  
گوشِ گولان \* را چرا باشی گرو؟

«مربع حقیقت»

\* گولان: جمع گول به معنی آبله و نادان



بی ز تقلیدی نظر را پیشه کن  
هم برای عقل خود اندیشه کن

«مربع حقیقت»

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۰ الی ۳۳۴۴

❖ غزل اصلی - بیت اول (مجدد):

ای بُرده اختیارم، تو اختیارِ مایی  
من شاخِ زَعْفَرانم، تو لاله زارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت دوم:

گفتم: غَمَتِ مرا کُشت، گفتا چه زهره دارد؟  
غم این قَدَرِ نداند، گاخر تو یارِ مایی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت سوم:

من باغ و بوستانم، سوزیده خزانم  
باغِ مرا بِخندان، گاخر بهارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



«مثلث همانش»



«مثلث واهمانش»



❖ غزل اصلی - بیت چهارم:



**گفتا: تو چنگِ مایی، وندَرِ ترَنگِ \* مایی**  
**پس چیست زاریِ تو، چون در کنارِ مایی؟**

«مثلث واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

\*ترَنگ: صدای سازِ چنگ یا تار و تنبور؛ صدای زه کمان هنگام انداختن تیر

❖ غزل اصلی - بیت پنجم:



**گفتم: زِ هر خیالی، دَرِدِ سَرَسْتِ ما را**  
**گفتا: بِرِ سَرَشِ را، تو دُوَالْفَقَارِ \* مایی**

«مثلث همانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

\*دُوَالْفَقَار: مجازاً شمشیر؛ در اصل نام شمشیری است که در اختیار حضرت رسول بود و در غزوه احد به علی ابن ابی طالب بخشید.



**گفتم: زِ هر خیالی، دَرِدِ سَرَسْتِ ما را**  
**گفتا: بِرِ سَرَشِ را، تو دُوَالْفَقَارِ \* مایی**

«مثلث واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت ششم:



سَر را گرفته بودم، یعنی که در خُمّارم  
گفت آرچه در خُمّاری، نی در خُمّارِ مایی؟

«مثلث همانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



سَر را گرفته بودم، یعنی که در خُمّارم  
گفت آرچه در خُمّاری، نی در خُمّارِ مایی؟

«مثلث واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت هفتم:

گفتم: چو چرخ گردان، وَاللَّهِ که بی قرارم  
گفت: آرچه بی قراری، نی بی قرارِ مایی



«مثلث همانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

گفتم: چو چرخ گردان، وَاللَّهِ که بی قرارم  
گفت: آرچه بی قراری، نی بی قرارِ مایی



«مثلث واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت هشتم:

شگر لبش بگفتم، لب را گزید، یعنی  
آن راز را نمان کن، چون رازدارِ مایی



«مثلث واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

❖ غزل اصلی - بیت نهم:

ای بُلْبُلِ سَحَرگَه، ما را پُرس گَهگَه  
آخر تو هم غریبی، هم از دیارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



«مثلث واهمانش»

❖ غزل اصلی - بیت دهم:

تو مرغِ آسمانی، نی مرغِ خاکدانی  
تو صیدِ آن جهانی، وز مرغزارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



«مثلث واهمانش»

❖ غزل اصلی - بیت یازدهم:

از خویش نیست گشته، وز دوست هست گشته  
تو نورِ کردگاری، یا کردگارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵



«مثلث واهمانش»

❖ غزل اصلی - بیت دوازدهم:



## از آب و گل بزادی، در آتشی فتادی سود و زیان یکی دان، چون در قمار مایی

«مثلت واهمانش»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

بر نَطْعُ\* پیادَسْتَم، من اسپ نمی خواهم

من ماتِ\* توأم ای شه، رُخِ\* بر رُخِ من بَرِنه

\*نَطْع: صفحه شطرنج      \*مات: سرگردان، حیران      \*رُخ: روی، چهره

ای یوسفِ عیسی دَم، با زَرُ غَم و بی زَرُ غَم

پیش آر تو جامِ جَم، وَاللَّهِ که تویی سَرِدِه

\*سَرِدِه: ساقی

زان می که ازو سینه، صافی ست چو آیینه

پیش آر و مَدِه وَعَدِه، بَر شنبه و پنجشنبه

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۳۰

درسوختم این دلق\* را، رد و قبول خلق را

گو سرد شو این بوالعلا، گو خشم گیر آن بوالحسن\*

\*دلق: خرقة، پوستین، جامه درویشی

\*بوالعلا و بوالحسن: اشخاص نامعین

گر تو مقامِ زاده‌ای\*، در صرفه چون افتاده‌ای؟

صرفه‌گری رسوا بود، خاصه که با خوبِ ختن\*

\*مقامِ زاده: فرزند شخص قمارباز

\*ختن: شهری در ترکستان چین که زیبارویان آن معروف بودند.

صد جان فدای یارِ من، او تاجِ من، دستارِ\* من

جنت ز من غیرت برد، گر در روم در گولخن\*

\*دستار: شال که دور سر ببندند، دستمال

\*گولخن: گرمخانه حمام، آتشخانه حمام

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

❖ غزل اصلی - بیت سیزدهم:

این جا دویی\* ننگد، این ما و تو چه باشد؟  
این هر دو را یکی دان، چون در شمارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

\*دویی: جدایی و دوگانگی؛ دو تا بودن

❖ غزل اصلی - بیت چهاردهم:

خاموش کن که دارد، هر نکته تو جانی  
مسپار جان به هر کس، چون جانِ سپارِ مایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۵

## ❖ شانزده نکته کلیدی برنامه گنج حضور:

۱- زندگی از درون به بیرون هست، نه از بیرون به درون. اول مرکز ما در درون عوض می‌شود. بعد، وضعیت‌های بیرونی به صورت انعکاس مرکز ما در بیرون عوض می‌شوند.

۲- اگر رویداد بد و مخربی برای من یا جمع ما در بیرون می‌افتد، انعکاس مرکز من یا ما در بیرون است. چاره کار این است که هرکسی مسئولیت کیفیت هشیاری خودش را در این لحظه به عهده گیرد و مرکزش را اصلاح کند و با صدور انرژی مخرب سبب تقویت مرکز آلوده خودش و دیگران نشود. ما نباید فرداً و جمعاً از سایه خودمان برمیم و یا با آن بجنگیم و آن را بزرگ‌تر و مخرب‌تر کنیم.

۳- یکی از مهم‌ترین ترفندها یا حیله‌های من‌ذهنی که با عینک همانیدگی‌ها همراه با قضاوت و مقاومت اجرا می‌کند، این است که با ما بیاوراند که رویداد مخرب بیرونی سایه انعکاس مرکز ما یا من نیست و با ابزار ملامت آن را به گردن دشمن ذهنی ساخته خودش بیاندازد. به این ترتیب به افسانه خودش چیزی اضافه کند و یا آن را محکم‌تر کند.



- ۴- در زیر فکرهای ما گنجی هست و ما با توندتند فکر کردن فقط گنج را پنهان می‌کنیم.
- ۵- وقتی ما ناظر و شاهد افکارمان باشیم خواهیم دانست که ما تولیدکننده افکارمان هستیم نه خودِ فکر.
- ۶- وقتی ما در مثلث هوشیاری جسمی هستیم، چون مقاومت و قضاوت برآساس دانش ذهنی و افکار شرطی شده داریم، جلوی قضاوت خدا در این لحظه که برآساس خرد کُل است و اتفاق این لحظه را ایجاد می‌کند، می‌گیریم و قضاوت می‌کنیم.
- ۷- نورافکن روی خودمان باشد. غالب اوقات - ناآگاهانه - دیگران زیر نورافکن ما هستند و من ذهنی ما درست شدن وضعیت بیرونی را منوط به تغییر دیگران، عوامل و علتهای بیرونی می‌داند، نه مرکز ما. این طرزفکر حیلۀ جاافتاده من ذهنی است و ما آن را غالباً، مورد سؤال یا بازبینی قرار نمی‌دهیم.
- ۸- شناسایی (و پذیرش) مساوی با آزادی است.

۹- اتفاقات برای خوشبخت کردن یا بدبخت کردن ما نمی‌افتند؛ اتفاقات می‌افتند تا ما را از خواب فکرها و دردها بیدار کنند. اتفاقات را قانون قضا تعیین می‌کند. اگر از شدت همانیدگی، رویدادها ما را از بین ببرند، سبب شناسایی همانیدگی‌ها، رها کردن آنها، آزادی از سلطه این جهان و بیداری معنوی خواهند شد.

۱۰- با شناسایی آنچه که نیستیم (همانیدگی‌ها)، به شناسایی آنچه که هستیم (هشیاری اولیه، جنس اصلی مان) خواهیم رسید.

۱۱- بهترین دعایی که می‌توانیم برای خودمان و دیگر انسان‌ها بکنیم: خداوندا همه ما انسان‌ها را از من‌ذهنی نجات بده و یه هشیاری حضور خودت زنده کن.

۱۲- دست از تغییر و عوض کردن دیگران برداریم. وقتی خودمان تغییر کنیم دنیای اطراف مان هم تغییر می‌کند.

۱۳- تغییر از من آغاز و در دیگران اجرا می‌شود.

۱۴- منظور اصلی ما از آمدن به این دنیا این است که به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده شویم.

۱۵- هر بار که تسلیم می شویم و فضا را باز می کنیم، قسمتی از من ذهنی به وسیله «کُن فَکَان» یا «بشو و می شود» خدا یا زندگی سائیده می شود و هماهنگ با این تغییر فضای درون بازتر می شود. بنابراین هشیاری جسمی کمتر می شود و هشیاری حضور خودش را هشیارانه، تثبیت و برقرار می کند.

۱۶- من ذهنی، ذهن یا فعالیت ذهنی (فکر کردن) بدون ناظر است. برای شناسائی و متلاشی کردن آن باید «کُن فَکَان»، از طریق ناظر ذهن بودن به کار بیفتد. کوچک ترین فعالیت ذهنی نظیر عوض کردن خود به زور، مقاومت، ستیزه و قضاوت، کار «بشو و می شود» را فلج، عقیم و بی نتیجه می کند. پس از بیداری نسبی و انداختن برخی همانیدگی ها، ممکن است فکرهای شرطی شده مربوط به آنها در ذهن ما جریان داشته باشند. برای زدودن و پاک کردن آنها نظارت بر آنها به صورت حضور ناظر، کافی است. دست زدن به کارهای متداول من ذهنی نظیر مقاومت، قضاوت و به زور انداختن آنها سبب قوی تر شدن و دیرپایی آنها خواهد شد.

بریده مثنوی از دیباچه دفتر ششم:



گفت: از بانگ و عَلَا لایِ \* سگان  
هیچ واگردد ز راهی کاروان؟



\* عَلَا لای: آواز بلند، بانگ، شور و غوغا

یا شب مهتاب از غوغایِ سگ  
سُست گردد بدر را در سیر تگ\*؟



\* تگ: دو، تاخت، تیزی در رفتار

مه فشاند نور و سگ عوعو کند  
هر کسی بر خلقتِ خود می تند



هر کسی را خدمتی داده قضا  
درخورِ آن، گوهرش در ابتلا



چون که نگذارد سگ آن نعره سقم\*



من مهمم، سیران\* خود را چون هلم\*؟

\*سقم: بیماری \*سیران: سیر و گردش

\*هلم: ترک گویم، فروگذارم، از مصدر هلیدن

چون که سر که سرگی افزون کند



پس شگر را واجب افزونی بود

\*سرگی: تُرشی

قهر سر که، لطف همچون انگین



کین دو باشد رکن هر اسکنجبین\*

\*اسکنجبین: معرب سرکنگین (سرکه+انگین)، سکنجین

انگین گر پای کم آرد\* ز خل\*



آید آن اسکنجبین اندر خل\*

\*پای کم آوردن: کم آمدن \*خل: سرکه

\*خلل: سستی، نقصان و خرابی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، آیات شماره ۱۲ الی شماره ۱۹

❖ بریده مثنوی دفتر سوم - از حکایت پیل در تاریکی:

دل نهدام بر امیدت من سلیم\*

پس چرا بر بود سیل از من گلیم؟

\*سلیم: ساده دل

گفت: او از اهل و خویشانت نبود

خود ندیدی تو سپیدی، او گبود؟

«وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِن أَهْلِي وَإِنَّ

وَعَدَكَ الْتَقَى وَأَنْتَ أَكْمَرُ الْكَامِينَ»

«و نوح پروردگارش را ندا داد: ای پروردگار من، پسر من از

فانداران من بود و وعده تو حق است و نیرومندترین

حکم‌کنندگان تو هستی.»

قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۴۵


چون که دندانِ تو کِرمش در فتاد  
نیست دندان، بر گنش \* ای اوستاد  
\*برگندن: کندن، از ریشه درآوردن


تا که باقی تن نگردد زار آزو  
گرچه بود آن تو، شو بیزار آزو


گفت: بیزارم ز غیر ذاتِ تو  
غیر نبود آن که او شد ماتِ تو


تو همی دانی که چونم \* با تو من  
بیست چندانم که با باران چمن  
\*چونم: چگونه‌ام


زنده از تو، شاد از تو عایلی \*  
مُغْتَدی \* بی واسطه و، بی حایلی  
\*عایل: نیازمند، درویش  
\*مُغْتَدی: غذاخورنده، غذاخور

مُتَّصِلِ نِی، مُنْفَصِلِ نِی، ای کمال   
بلکه بی چون و، چگونه و اِغْتِلال\*  
\* اِغْتِلال: بیمار شدن، بهانه آوردن

ماهیانیم و، تو دریای حیات   
زنده‌ایم از لُطْفَتِ ای نیکو صِفات

تو نَگنجی در کِنارِ فِکْرَتی   
نی به مَعْلُولی قَرین، چون عِلَّتی

پیش ازین طوفان و بَعْد از این مَرا   
تو مُخاطَب بوده‌ای در ما جَرا

با تو می‌گفتم، نه با ایشان، سخن   
ای سَخْن بَخْشِ نو و، آن کُهْن



نه که عاشق روز و شب گوید سُخَن



گاه با اَطْلال\* و گاهی با دِمَن\*؟

\* اَطْلال: جمع طَلَل به معنی باقیمانده ویرانه؛ این جا کنایه از آثار و پدیده‌های جهان هستی است.

\* دِمَن: جمع دِمَنه به معنی آثار خانه

روی با اَطْلال کرده، ظاهرا



او که را می گوید آن مِدْحَت\*؟ که را؟

\* مِدْحَت: مدح، ستایش

شُکر، طوفان را کنون بُگماشتی



واسطه‌ی اَطْلال را برداشتی

زان که اَطْلالِ لئیم\* و بد بُدند



نی نِدایی، نی صدایی می زدند

\* لئیم: پست

من چنان اَطْلال خواهیم در خَتاب



گَز صدا چون کوه واگوید جواب

تا مَثْنًا بِشَنُومٍ مِنْ نَامِ تُو  
عاشقم بر نامِ جانِ آرامِ \* تُو

\* مَثْنًا: مکرر، دوباره

\* جانِ آرام: آرام بخش

« ... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ »

«... آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدایا آرامش می‌یابد.»

قرآن کریم، سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸

هرنبی، زان دوست دارد کوه را  
تا مَثْنًا بِشَنُودِ نَامِ تُو را

آن گه پستِ مثالِ سَنَغْلَاخِ \*  
موش را شاید، نه ما را در مَنَاحِ \*

\* سَنَغْلَاخِ: زمین پُرسنگ، سنگستان

\* مَنَاحِ: محل اقامت

من بگویم، او نگردد یارِ من  
بی صدا\* ماند دمِ گفتارِ من

\* صدا: انعکاس صوت

با زمین، آن به که هموارش کنی  
نیست همدَم، با قدم، یارش کنی

گفت: ای نوح از تو خواهی جمله را  
حشر گردانم، بر آرم از ثری\*

\* ثری: خاک، خاک مرطوب

بهرِ کنعانی، دلِ تو نشکنم  
لیک از احوال، آگه می‌کنم

گفت نی نی، راضیم که تو مرا  
هم کنی غرقه، اگر باید تو را



«مربع حقیقت»

هر زمانم غرقه می کن، من خوشم  
حکم تو جان است، چون جان می گشم



«مربع حقیقت»

ننگرم گس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرم



«مربع حقیقت»

عاشق صنع توأم در شکر و صبر  
عاشق مصنوع کی باشم چو گبر؟



عاشق صنع خدا با فر بود  
عاشق مصنوع او کافر بود



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۳۳۳ الی ۱۳۶۱

❖ مصراع‌ها (عبارات) اساسی:

رو به دریا، کار بر ناید به جو



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۷

تا آب باشد پیشوا، گردان بُود این آسیا



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۰۲

ما کمان و تیراندازش خداست



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶

خُفیه صد جان می دهد دلدار و پیدا می کُشد



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۸

صبر کن، الصبر مفتاحُ الفرج



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۶

صرفه‌گری رسوا بُود، خاصه که با خوبِ خُتن



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

محبوس، تو را از تک زندان نَرهاند



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

بر تبسّم‌های شیر، ایمن مباش



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۹

عمر بی توبه، همه جان‌کندن است



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۰

همه عمر خوار باشد، چو برِ دو یار باشد



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸۵