



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هشتصد و هفتاد و نهم





آقای علی رضا از تهران



با سلام و خدا قوت خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

تو ز طفلی چون سبب‌ها دیده‌یی
در سبب از جهل بر چفسیده‌یی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳

مولانا می‌گوید: ما در بچگی یاد می‌گیریم که چه چیزی سبب چه چیزی می‌شود، بنابراین فکر می‌کنیم که مثلاً زنده شدن به خدا هم سبب دارد یا اینکه اگر بخواهیم از هوشیاری جسمی برویم به هوشیاری حضور این هم سبب دارد و این سبب را ذهن ما هم می‌تواند نشان دهد.

مثال دیگری که می‌توانیم بزنیم این است که برویم یک کار خیر بکنیم و یک مدرسه بسازیم و این کار باعث می‌شود به خدا زنده بشویم، در حالی که این سببی را که ذهن نشان می‌دهد نمی‌تواند ما را به خدا برساند، بلکه فقط خدا می‌تواند ما را به ابدیت و بی‌نهایتش زنده کند، بنابراین در رفتن به دنبال سبب‌ها او به اصطلاح کمک می‌کند.

گاهی اوقات ما دنبال سبب می‌گوییم این برنامه مفید است و در طول این برنامه پیغام‌هایی از کسانی یا خود آقای شهبازی می‌شنویم و در لا به لای آن سبب‌ها زندگی پیغامش را به ما می‌دهد ولی آن سبب‌های ذهنی نیست، نباید فکر کنیم که چون این کار را کردیم به زندگی زنده شدیم آن موقع درون ذهن زندانی می‌شویم.

با سبب‌ها از مسبب غافل
سوی این روپوش‌ها زان مایلی
- مثنوی، معنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

می‌گویند: با اینکه ما می‌دانیم چه چیزی سبب چه چیزی می‌شود، در ذهنمان از مسبب یعنی زندگی غافل هستیم و این سبب‌های ذهنی روپوش مسبب است. این خیلی مهم است که ما با خواندن این ابیات فهمیدیم که یک مسبب هر لحظه داره رفتار ما را نگاه می‌کند و ما باید رفتارمان را طبق آن تنظیم کنیم و اصرار به سبب‌های ذهنی نکنیم.

چون سبب‌ها رفت، بر سر می‌زنی
ربنا و ربناها می‌کنی
- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵

هنگامی که این سبب‌های ذهنی که در بیرون صورت دارند می‌روند به طور مثال شخصی قرار بوده که کاری برای ما انجام دهد و آن از زندگی‌مان می‌رود، یعنی سبب رفت و خیلی از وضعیت‌ها به هم می‌ریزد و اگر آن وضعیت‌ها به هم بریزد ما به آرزوهایمان نمی‌رسیم و در نتیجه خدایا خدایا می‌کنیم.

رب می‌گوید: برو سوی سبب
چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶

وقتی ربنا می‌کنیم و می‌گوییم خدا کمک کن و شاید در آن موقع فضا را باز می‌کنیم و تسلیم می‌شویم، می‌فهمیم که از طریق مسبب کاری نتوانستیم بکنیم.

ما خیلی فن می‌زنیم مثلاً از همسرمان زندگی بگیریم یا مثلاً از متعلقات مانند خانه، ماشینمان یا آن چهار مرغی که مولانا گفت: مرغ، خروس، طاووس و زاغ، ما با اینها رشد می‌کنیم، ولی سرخورده می‌شویم و پر از درد می‌شویم و گاهی همه آنها با هم می‌ریزد و آن موقع ما ربنا ربنا می‌کنیم و خدا می‌گه برو سوی سبب مگه نمی‌خواستی به تو کمک کند؟ چطور شده که الان یاد صنع من افتادی؟

می خواهی که من کمک کنم، عجب که یادت افتاد که من هم هستم.

گفت: زین پس من تو را بینم همه
 ننگرم سوی سبب و آن دمدمه
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷

ما به خدا می گویم که از این به بعد که فضاگشایی کنم و تو را همه بدونم و به دمدمه های من ذهنی ام که مدام شکایت و قضاوت می کند گوش نکنم.

گویدش: ردوا لعادوا، کار تست
 ای تو اندر توبه و میثاق، سست
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

ردوا لعادوا، یعنی به صورت عملی می گوید اگر کارت را درست کنم دوباره برمی گردی همان کار را انجام می دهی، تو در توبه یعنی برگشت و تعهد به من که مرکزت را عدم نگه داری و همیشه عذرخواهی کنی و از عقل من ذهنی ات استفاده نکنی، بسیار سست هستی.

این بیت مهم است و ما باید نگاهی به میثاقمان با خدا بکنیم که آیا این لحظه ما فضا را باز می‌کنیم؟ مرکزمان از جنس عدم می‌شود؟ یا وقتی کارها سخت می‌شود ما چند وقتی فضاگشایی می‌کنیم بعد که کارهایمان درست شد، یعنی کار همانیدگی‌ها درست شد، دوباره به همان روش سبب‌ها و این که من هستم و خودم سبب‌ها را درست می‌کنم و من می‌دانم چه جوری با سبب‌ها موفق بشوم، خلاصه زمینه زندگی و وصل شدن به خداوند و گرفتن خرد او را کنار می‌گذاریم کدام یکی است؟

لیک من آن ننگرم رحمت کنم
رحمتم پرست، بر رحمت تنم

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

خدا می‌گوید که من به آن کارهای تو نگاه نمی‌کنم و من دائماً به تو لطف می‌کنم، برای اینکه رحمت عام من پر است و همیشه لطف و رحمت دارم، بنابراین ما می‌دانیم که این ما هستیم که غافل از استفاده از خرد و آرامش زندگی هستیم و به جای آن با مقاومت به اتفاق این لحظه از عقل و سیستم سبب‌سازی خودمان استفاده می‌کنیم ولی او همیشه حاضر است و به ما کمک می‌کند حتی اگر چند بار از این اشتباهات انجام داده‌ایم.

ما متوجه شدیم که هر موقع ما فضاگشایی کنیم و بگذاریم از آن فضای گشوده خرد و برکت زندگی بیاید، می‌گوید رحمت و لطف خدا شامل حال ما می‌شود.

ننگرم عهد بدت بدهم عطا
از کرم این دم چو می‌خوانی مرا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

پس بیایم به این لحظه من به عهدهای بد تو نگاه نمی‌کنم و اگر این لحظه با فضاگشایی من را بخوانی، من تو را کمک می‌کنم.

با تشکر از زحمات آقای شهبازی و دوستان

علی رضا از تهران



خانم مهردادخت از چالوس



به نام عشق و سلام بر همه اعضای محترم گنج حضور.

حریفت حاضر است آنجا که هستی
ولیکن گر بگوید، شرم داری

دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

خداوند بارها گفت که من از رگ گردن به تو نزدیک ترم، من دوست و عاشق تو هستم. تو در هر وضعیتی هستی، هر کجا هستی به سوی من برگرد. من همیشه حی و حاضر هستم. آغوشم برایت همیشه باز است. اما همین که من ذهنی مان بالا می آید، شرم داریم و خود را لایق حضور خداوند نمی بینیم. من ذهنی می گوید من خوارم، بزرگ نیستم، این جا این اشتباه را کردم، الآن سمن زار رضا آشفته است و دچار قهر خدا شدم، در واقع با ذهنش قضاوت ذهنی می کند. در صورتی که هر اشتباهی هم کرده باشیم باید بدانیم که اولین قدم فضاگشایی در اطراف آن است تا پیامش را بگیریم و آن را تکرار نکنیم و عذرخواهی و صبر با عمل واهمانش وظیفه ماست، نه این که در گذشته بمانیم و حال این لحظه خود را خراب کنیم و خود را لایق این لحظه و برکاتش ندانیم.

آن دید شرم و بی‌لیاقتی دید من‌ذهنی است، در حالی که ما به این جهان آمده‌ایم تا دید خدا را بگیریم و دید من‌ذهنی را کنار بگذاریم تا از طریق این دید چشم‌عدم که با فضاگشایی و تسلیم کامل نصیب ما می‌شود به همه نعمت‌های آن هم که زندگی ما را سامان می‌بخشد، دست یابیم.

دید ما را دید او نعم‌العوض
یابی اندر دید او کل غرض

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۲

همچنین خداوند به ما فرمود که من شمشیر دولتم را در اختیار گذاشتم، تو قدرت من را داری، خودت را باور کن و خوار و زبون نمان. تو نباید از یک سنگ من‌ذهنی عاجز شوی و خود را مانند لاشه‌ای خوراک هر کرکسی بکنی، یعنی گوهر وجودی تو آنقدر باارزش است که همچون بازی باید رها و آزاد باشد، نه این که اسیر و دربند چیزهای این جهانی قرار بگیری. تو لایق پرواز هستی پس چرا شرم و حیای من‌ذهنی را به پای خودت بستی؟

این شرم و حیا جلوی پیشرفتت را می‌گیرد. اگر تو عاشق من هستی و طلب من را داری، همیشه به لحظه برگرد و راه و رسم من ذهنی را که فکر می‌کند دارد به من وفا می‌کند کنار بگذار. تو زمانی به من وفاداری که این لحظه به من بله بگویی، قضاوت و شکایت نکنی، شرم من ذهنی‌ات را هم رها کنی.

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟
گوهری باشی و از سنگی فرو مانی چرا؟
دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

می‌کشد هر کرکسی اجزات را هر جانبی
چون نه مرداری تو، بلکه باز جانانی چرا؟
دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

عاشق دلبر مرا شرم و حیا چرا بود؟
چونکه جمال این بود، رسم وفا چرا بود؟
دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

حالا با این آگاهی‌ها متوجه شدم که باید لباس همانیدگی‌ها را که به تن کرده بودم در بیاورم و عریان شوم و از این نقش‌های من‌ذهنی‌ام که خیلی‌ها با تظاهر بود دست بردارم و کاملاً به خدا زنده شوم. ای من‌ذهنی تو با این اندیشه‌های بیهوده و شرم و حیای بی‌موردت دشمن من شده بودی. حالا تمام پرده‌های شرم و حیای ذهنی‌ات را می‌درم و جان دوباره می‌یابم.

وقت آن آمد که من عریان شوم
نقش بگذارم، سراسر جان شوم

ای عدو شرم و اندیشه بیا
که دریدم پرده‌ی شرم و حیا
مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۶۱۳ و ۶۱۴

چون خداوند به من گفت: من همیشه پیش تو حی و حاضرَم، خویش و یاورت من هستم، هرچند تو در پشت دیوار فکرهایت با من‌ذهنی‌ات جفت و خویش شدی و مشغول همانیدگی‌هایت هستی. اگر این لحظه فضای درونت را باز کنی و با انبساط رفتار کنی، دم من به تو جان می‌بخشد، یعنی خرد من به چهاربعدت (جسمی، هیجانی، جان حیوانی، فکری) می‌ریزد و تو را به بی‌نهایتیم زنده می‌کند.

این تبدیل تو هم به علل و سبب‌های ذهنی‌ات بستگی ندارد. تو در هر شرایط و وضعیتی که باشی اگر رو به من داشته باشی، از باد بهاری‌ام بی‌نصیب نمی‌مانی.

من پیش توأم حاضر، گرچه پس دیواری
من خویش توأم، گرچه با جور تو جفتستی
دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

به هر شیوه که گردد شاخ رقصان
نباشد غایب از باد بهاری
دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

دم او چنان دهدت روز نفخت پذیر
کار او کن فیکون است نه موقوف علل
دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

با سپاس فراوان، مهردادخت هستم از چالوس



خانم بہار



چرا من ذهنی خاموش نمی شود؟

آن چه که در این پیغام به رشته تحریر درآورده شده است حاصل تحقیق و تجربه این جانب بر روی یکی از صحبت‌های آقای شهبازی در برنامه (۹۱۶) و اجرای آن بر روی خودم بوده است.

در ابتدا همه چیز کاملاً شوخی و در حد یک بازی بود اما به تدریج که جلو رفتم این بازی جدی شد. جدیتی که تمام زمین وجودی‌ام را لرزاند و زیر و زبری عجیب را تجربه کردم.

«... إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زُلْزَالَهَا (۱)، وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا (۲)، وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا (۳)، يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا (۴)، أَنْ رَبِّكَ أَوْحَىٰ لَهَا (۵) ...»

«... هنگامی که زمین را با شدیدترین لرزشش بلرزانند و زمین بارهای گران‌ش را بیرون اندازد و انسان بگوید: زمین را چه شده است؟ آن روز است که زمین خبرهای خود را می‌گوید، زیرا پروردگارت به او وحی کرده است.

قرآن کریم، سوره زلزال (۹۹)، آیات ۱-۵

در برنامه (۹۱۶) گفته شد: «اگر شما روزی پنجاه بار بی‌مراد شوید و پنجاه بار فضا را باز کنید، در عرض چند روز به حضور زنده می‌شوید.»

برطبق این فرمان من باید روزی پنجاه بار که نماد تعداد فضاگشایی بالا در یک روز است فضا را بگشایم تا بتوانم در عرض چند روز که نماد کوتاهی فرآیند تبدیل است به خدا زنده شوم.

خودم را به یک چالش، به یک بازی، به شناسایی بی‌مرادی‌ها و فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه دعوت کردم. برای مدت پنج روز هرآنچه که اتفاق افتاد را نوشتم و عمل کرد خود را هم ثبت کردم اما تعداد اتفاقاتی که در طول پنج روز برایم اتفاق افتاد بسیار بسیار اندک بودند پس به‌طبع آن فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه در این جا معنادار نبود. آن‌چه که روشن است چیزی جز این نیست که یا من درست روی خودم کار نمی‌کنم یا این فرمان را درست نفهمیده‌ام. شاید هم مشمول این ضرب‌المثل معروف شده‌ام:

«خشت اول گر نهد معمار کج
تا ثریا می‌رود دیوار کج»

حتماً با یک اشتباه و درک ناقص کارم خراب می‌شود چراکه عیناً می‌بینم این باشند توهمی هنوز در من نفس می‌کشد و خاموش نشده‌است.

گر نه موشی دزد در انبار ماست
گندم اعمال چل‌ساله کجاست؟

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

تصمیم گرفتیم همه چیز را از اول مرور کنیم. آمدن من به عنوان هشیاری به این جهان، تشکیل من ذهنی برای باقی ماندن در جهان، فرآیند همانیده شدن هشیاری با محتوایی که جامعه و خانواده القا نموده و نحوه ساختار این من ذهنی و عمل کرد آن، فرآیند واهمانش و هرآن چه که تا کنون در آموزش مولانا یاد گرفته‌ایم.

اگر مطمئن هستیم که این باشند هنوز در من نفس می‌کشد باید ببینم چگونه هر لحظه ساخته می‌شود، چگونه خود را می‌بافد و بالا می‌آید و من باید چه کاری انجام دهم؟

«ساختار من ذهنی»

من ذهنی از فکر ساخته می‌شود. هر فکری سبب ایجاد فکر دیگر شده و طبق قانون علت و معلول و براساس هرچه پیش‌تر بهتر کار می‌کند. هشیاری در این فرآیند به تله فکر می‌افتد، از فکری به فکر دیگر در جست‌وجوی چیزی در زمان، برای رسیدن به زندگی و آرامش می‌تازد و تلف می‌شود. به عبارت دیگر هشیاری به دام فکر می‌افتد.

آن بز کوهی دود که دام کو؟
چون بتازد، دامش افتد در گلو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰-

هشیاری با هر فکر صفت جمادی به خود می‌گیرد و این برای هشیاری دردناک است. آن قدر جامد و پُر درد می‌شود که نمی‌تواند راه بازگشت خود را از ذهن شرطی شده بیابد. هشیاری در این حالت عقیم شده و قدرت آفرینندگی و خلاقیت و پویایی خود را از دست می‌دهد.

با تأمل و مراقبه بر روی موارد ذکر شده به این نتیجه رسیدم:

که گویی من فراموش کرده‌ام من ذهنی چیزی جز توده افکار نیست. من فراموش کرده‌ام من ذهنی با هر فکر تنیده می‌شود. من فراموش کرده‌ام من ذهنی از هر فکری برای بقای خود تغذیه می‌کند و این فکر حتی می‌تواند فکرها را مثبت، معنوی یا فکرها را شاد و سازنده باشد. خوب و بد کردن هم کار ذهن است. فکر، فکر است. فکر منجر به جسم شدن هشیاری می‌شود. نکته انحرافی در این جاست، وقتی افکار ما مثبت می‌شوند، جنس هیجانات ما هم تغییر می‌کنند. حالت‌های خشم، ترس و هیجانات منفی جای خود را به هیجانات مثبت و شاد می‌دهند و این آرامش سطحی ممکن است ما را از من ذهنی غافل کند.

من ذهنی با هر فکری جانی دوباره می‌گیرد و ما باید از فکرها گذر کنیم. ما باید به فاصله بین فکرها زنده شویم. فکرپرستی، بدترین نوع بت‌پرستی است. اگر به این مکانیسم، آگاهانه توجه نکنیم ما نه تنها شراب ایزدی را دریافت نخواهیم کرد بلکه در دور باطل افکار افتاده‌ایم و کارمان درست نمی‌شود. مرکزمان عدم نخواهد شد و ما از این وضعیت رها نخواهیم گشت.

گر ز صندوقی به صندوقی رود
او سمایی نیست صندوقی بود
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۵

فُرجه صندوق نو نو مُسکر است
 در نیابد کو به صندوق اندر است
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

گر نشد غرّه بدین صندوق‌ها
 هم‌چو قاضی جوید اطلاق و رها
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۷

صندوق در این جا نماد فکر است. دوباره به فرمان بازی پنجاه پنجاه برگردیم. هرچه فضاگشایی بیش تر، فرصت زنده شدن به خدا بیش تر. بالاخره من در این بازی نقش خود را پیدا کردم که همواره بستر بازی باشم. عوامل بازی را شناختم.

هین دریچه سوی یوسف باز کن
 وز شکافش فُرجه‌یی آغاز کن
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵

هست مهمانِ خانه این تن ای جوان
هر صبا حی ضیف نو آید دوان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

هین مگو کین ماند اندر گردنم
که هم اکنون باز پرد در عدم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵

هرچه آید از جهان غیب و ش
در دلت ضیف است، او را دار خوش
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶
-ضیف: مهمان

این بار تصمیم گرفتیم در طول روز تمام توجه و حواسم را بر روی حضور ناظر بگذارم. هر لحظه مهمانِ فکر می آید و من به جای جذب شدن، بی قضاوت و بی مقاومت از کنارش رد می شوم.

یاد گرفتم حال که من ذهنی از فکر ساخته می‌شود، از فکر تغذیه می‌کند، من هشیاری‌ام را پیش خودم نگه دارم و به من ذهنی جان ندهم. پنجاه بار حضور ناظر، پنجاه بار فرصت زنده شدن به خدا. با اطمینان می‌توانم بگویم در طول یک روز اگر حضور ناظر را تمرین کنیم این فرصت‌ها به راحتی از پنجاه بار هم می‌گذرد.

من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را
آینه‌ای دادم تو را، باشد که با ما خو کنی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۶

آینه چیزی جز حضور ناظر نیست. ما با دید خداوند می‌توانیم ذهن خود را ببینیم و به جای من ذهنی شدن با خداوند یکی شویم و خوی او را بگیریم به همین راحتی.

-«... وَالْعَصْرِ (۱)، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (۲)، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۳
«...»

«... سوگند به این زمان، [سوگند به این لحظه جاودانه،] که آدمی [با من ذهنی این باشنده ساخته شده از فکر] در زیان کاری ست مگر آن‌ها که ایمان آوردند، [حضور ناظر خود را حفظ کردند و با مرکز عدم] کارهای شایسته کردند و یک‌دیگر را به حق، [به زنده شدن به خدا] سفارش کردند و یک‌دیگر را به صبر، [به حفظ حضور ناظر] در این لحظه ابدی سفارش کردند.»
 -قرآن کریم، سوره والعصر (۱۰۳)، آیات ۱-۳

بازخوردها و نتایج حاصل از این تمرین:

۱) ما در طول روز به دنبال اتفاقات برای فضاگشایی نباشیم. هر وضعیتی توسط ذهن با فکر منعکس می‌شود. اگر توجه را به درون برگردانیم و ناظر ذهن خود باشیم، بی‌نهایت فرصت برای فضاگشایی داریم.

۲) فضاگشایی یک مفهوم نیست که چگونه و چطور فضا را بگشاییم بلکه فضاگشایی خاصیت اصلی هشیاری ست. وقتی حضور ناظر هستیم، عملاً در حال فضاگشایی هستیم. فضاگشایی چیزی جز حضور ناظر نیست.

۳) تنها راه نجات ما برای خروج از ذهن و صفر کردن من ذهنی، حفظ حضور ناظر است.

احتمًا کُن، احتمًا ز اندیشه‌ها
فَکَر، شَیر وَ گُور و، دل‌ها پیشه‌ها

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

احتمًاها بر دواها سرور است
ز آنکه خاریدن، فزونی گر است

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰

احتمًا اصل دوا آمد یقین
اِحْتِمًا کُن قُوهِ جان را بین

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱

«خاریدن» همان از فکری به فکری دیگر رفتن و «گر» نماد بیماری من ذهنی است.

۴) کار تبدیل هشیاری را به آینده توهمی موکول نکنیم تا یک جایی و یک زمانی در آینده به خدا زنده شویم، بلکه در همین لحظه با ناظر بودن به فکرها اقدام کنیم. ما با حضور ناظر، عملاً به خدا زنده هستیم و این در لحظه حال امکان پذیر است. با حضور ناظر از زمان روان شناختی خارج می شویم.

روز وصال است و صنم حاضر است
هیچ مپا مدت آینده را
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق
نیست فردا گفتن از شرط طریق
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳

تو مگر خود، مرد صوفی نیستی
هست را از نسیه خیزد نیستی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۴
-طریق: راه، سلوک، طریقت

(۵) دیدِ پندار کمال دیدِ من‌ذهنی، و دیدِ حضورِ ناظر دیدِ خداوند است.

حضور ناظر، ناظر بی‌قضاوت و بی‌ملامت بوده اما من‌ذهنی کمال‌طلب ناظر شاکی و طلب‌کار است. ما باید پرده پندار خود را با حضور ناظر بدریم و عینک پریدن از فکری به فکر دیگر را به یک‌باره از روی چشم هشیاری مان برداریم.

گر نبُدی پرده، خیالات خلق
سوخته بودی ز خیالات من
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰

(۶) ما قدرت اختیار داریم بنابراین مسئولیت هشیاری خود را در این لحظه به عهده می‌گیریم و به‌جای جذبِ فکرها شدن، با حضور ناظر قدرت خود را از ذهن شرطی‌شده بازپس می‌گیریم.

وَر دو سه روز چشم را بند گنی به اتقوا
چشمه چشم حس را بحر در عیان گنی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۶۵

(۷) این حقیقت که همه چیز دست قضا و کُن فکان است نباید ما را به کاهلی من ذهنی بکشاند و منتظر خدا و کُن فکان ذهنی باشیم تا ما را از من ذهنی نجات دهد بلکه با حضور ناظر، قائم به ذات خود می شویم.

کی تراشد تیغ دسته خویش را
رو، به جراحی سپار این ریش را
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲
-ریش: زخم

جراح در این جا نماد حضور ناظر است.

تُرک کُن این جبر جمع مَنبَلان
تا خبر یابی از آن جبر چو جان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸

۸) تمام ابیات مولانا ما را به «أَنْصِتُوا» و خاموشیِ ذهن دعوت می‌کنند. ما آگاهانه با حضور ناظر خاموش می‌شویم.

أَنْصِتُوا بپذیر، تا بر جان تو
آید از جانان، جزای أَنْصِتُوا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

۹) به جای سؤال و جواب، برداشتن اولین قدم نیکو که همان آخرین قدم و تنها عمل بیدار است با فضاگشایی در اطراف فکرها و حفظ حضور ناظر محقق می‌شود.

چه چگونه بُد عَدَم را؟ چه نشان نهی قدم را
نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲

۱۰) بالاخره شراب یکتایی، شادی بی سبب از فاصله بین دو فکر می آید.

چند نهران داری آن خنده را؟
آن مه تابنده فرخنده را؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳

و در پایان:
هر که ز اندیشه دلارام ساخت
کشتی برساخت ز پشتِ نهنگ

وانکه در اندیشه یک جو زر است
او خرِ پالان بود و پالهنگ

یارِ منی زود فروجه ز خر
خر بفروش و برهان بی درنگ
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲

کُونِ خَرِی، دُنْبِ خَرِی گِیر و رُو
رُو گَه کَلیدی نَبود در مَدَنگ

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲

—مَدَنگ: قفل، چوبِ پَسِ در
—پالهنگ: افسار، کَمند

—با تشکر: بهار



خانم افسانه از اصفهان



با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حفته الجنه شنو ای خوش سرشت
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

وقتی مقابل بی‌مرادی‌های کوچک فضاگشایی نکنیم، زندگی مجبور می‌شود یک بی‌مرادی بزرگ به ما بدهد.

این جمله در من ترسی ایجاد کرد، به نظرم این ترس نباید منفی باشد، این ترس به من آگاهی می‌دهد که مواظب باش به خاطر بی‌مرادی‌های کوچک مانند کسی به من توهین کرد، به من احترام نگذاشتند، توقع مرا برآورده نکردند، آن چیز را به دست نیاوردم، آن چیز را از دست دادم، با کوچکترین حرف که ناخوشایندم است خشمگین می‌شوم، می‌رنجم و کینه را قدرت می‌دانم.

در حالی که اینها همه یک بی‌مرادی کوچک است برای تمرین فضاگشایی که چه قدر در طول روز می‌توانم فضاگشا باشم و این فضاگشایی را باز نگه دارم.

مبادا بی‌مرادی سبب فضا‌بندی و منقبض شدن من شود تا آخر سر زندگی مجبور به یک بی‌مرادی بزرگ نسبت به من شود.

پس بهتر است، عاقلانه است، خردمندانه است در برابر بی‌مرادی‌های کوچک فضا باز کنم تا بهشت درش را به روی من بگشاید و خود زندگی یا خدا سپر بی‌مرادی‌های بزرگ شود.

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت
تو را کند به عنایت از آن سپس سپری

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۲


راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳

با سپاس فراوان، افسانه اصفهان



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