



پیغام عشق

قسمت هشتصد و هفتاد و نهم





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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳

تو ز طفلی چون سببها دیده‌یی

در سبب از جهل بر چفسیده‌یی

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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

با سببها از مسبب غافلی

سوی این روپوشها زان مایلی



می گوید: با اینکه ما می دانیم چه چیزی سبب چه چیزی می شود، 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 می کند و ما باید رفتارمان را طبق آن تنظیم کنیم و اصرار به سببهای ذهنی نکنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵

چون سببها رفت، بر سر می زنی

ربنا و ربناها می کنی

هنگامی که این سببهای ذهنی که در بیرون صورت دارند می روند به طور مثال شخصی قرار بوده که کاری برای ما انجام دهد و آن از زندگی مان می رود، یعنی سبب رفت و خیلی از وضعیتها به هم می ریزد و اگر آن وضعیتها به هم بریزد ما به آرزوهایمان نمی رسیم و در نتیجه خدایا خدایا می کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶

رب می گوید: برو سوی سبب

چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب!

وقتی ربنا می کنیم و می گوییم خدا کمک کن و شاید در آن موقع فضا را باز می کنیم و تسلیم می شویم، می فهمیم که از طریق مسبب کاری نتوانستیم بکنیم. ما خیلی فن می زنیم مثلا از همسرمان زندگی بگیریم یا مثلا از متعلقات مانند خانه، ماشینمان یا آن چهار مرغی که مولانا گفت: مرغ، خروس، طاووس و زاغ، ما با اینها رشد می کنیم، ولی سرخورده می شویم و پر از درد می شویم و گاهی همه آنها با هم می ریزد و آن موقع ما ربنا ربنا می کنیم و خدا میگه برو سوی سبب مگه



نمی‌خواستی به تو کمک کند؟ چطور شده که الان یاد صنع من افتادی؟ می‌خواهی که من کمک کنم، عجب که یادت افتاد که من هم هستم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷

گفت: زین پس من تو را بینم همه

ننگرم سوی سبب و آن دمدمه

ما به خدا می‌گوییم که از این به بعد که فضاگشایی کنم و تو را همه بدونم و به دمدمه‌های من ذهنی‌ام که مدام شکایت و قضاوت می‌کند گوش نکنم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

گویدش: ردوا لعادوا، کار تست

ای تو اندر توبه و میثاق، سست

ردوا لعادوا، یعنی به صورت عملی می‌گوید اگر کارت را درست کنم دوباره برمی‌گردی همان کار را انجام می‌دهی، تو در توبه یعنی برگشت و تعهد به من که مرکزت را عدم نگه داری و همیشه عذرخواهی کنی و از عقل من ذهنی‌ات 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 جویری با سببها موفق بشوم، خلاصه زمینه زندگی و وصل شدن به خداوند و گرفتن خرد او را کنار می گذاریم کدام یکی است؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

لیک من آن ننگرم رحمت کنم

رحمتم پرست، بر رحمت تنم

خدا می گوید که من به آن کارهای تو نگاه نمی کنم و من دائما به تو لطف می کنم، برای اینکه رحمت عام من پر است و همیشه لطف و رحمت دارم، بنابراین ما می دانیم 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 سبب سازی خودمان استفاده می کنیم ولی او همیشه حاضر است و به ما کمک می کند حتی اگر چند بار از این اشتباهات انجام داده ایم. ما متوجه شدیم که هر موقع ما فضاگشایی کنیم و بگذاریم از آن فضای گشوده خرد و برکت زندگی بیاید، می گوید رحمت و لطف خدا شامل حال ما می شود.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

ننگرم عهد بدت بدهم عطا

از کرم این دم چو می خوانی مرا

پس بیایم به این لحظه من به عهدهای بد تو نگاه نمی کنم و اگر این لحظه با فضاگشایی من را بخوانی، من تو را کمک می کنم.

با تشکر از زحمات آقای شهبازی و دوستان

علی رضا از تهران

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

حریفت حاضر است آنجا که هستی

ولیکن گر بگوید، شرم داری

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 نیستیم، 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 بی لیاقتی دید من ذهنی است، در حالی که ما به این جهان آمده ایم تا دید خدا را بگیریم و دید من ذهنی را کنار بگذاریم تا از طریق این دید چشم عدم که با فضاگشایی و تسلیم کامل نصیب ما می شود به همه نعمت های آن هم که زندگی ما را سامان می بخشد، دست یابیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۲

دید ما را دید او نعم العوض

یابی اندر دید او کل غرض



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 من ذهنی 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 باشی، نه این که اسیر و دربند چیزهای این جهانی قرار بگیری. تو لایق پرواز هستی پس چرا شرم و حیای من ذهنی را به پای خودت بستی؟ این شرم و حیا جلوی پیشرفت 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟

گوهری باشی و از سنگی فرو مانی چرا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

می‌کشد هر کرکسی اجزات را هر جانبی

چون نه مرداری تو، بلکه باز جانانی چرا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

عاشق دلبر مرا شرم و حیا چرا بود؟

چونکه جمال این بود، رسم وفا چرا بود؟



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 من ذهنی‌ام که خیلی‌ها با تظاهر بود دست بردارم و کاملاً به خدا زنده شوم. ای من ذهنی 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.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳

وقت آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴

ای عدو شرم و اندیشه بیا

که دریدم پرده‌ی شرم و حیا

چون خداوند به من گفت: من همیشه پیش تو حی و حاضرم، خویش و یاورت من هستم، هرچند تو در پشت دیوار فکرها با من ذهنی‌ات 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 چهاربُعدت (جسمی، هیجانی، جان حیوانی، فکری) می‌ریزد و تو را به بی‌نهایت 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.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

من پیش توأم حاضر، گرچه پس دیواری

من خویش توأم، گرچه با جور تو جفتستی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

به هر شیوه که گردد شاخ رقصان

نباشد غایب از باد بهاری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

دم او جان دهدت رو ز نفخت پذیر

کار او گن فیکون است نه موقوف علل

با سپاس فراوان،

مهردادخت هستم از چالوس



چرا من ذهنی خاموش نمی‌شود؟

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 رفتیم این بازی جدی شد. جدیتی که تمام زمین وجودی‌ام را لرزاند و زیر و زبری عجیب را تجربه کردم.

قرآن کریم، سوره زلزال (۹۹)، آیات ۵-۱

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

«هنگامی که زمین را با شدیدترین لرزشش بلرزاند 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.»

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 هرآن چه 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 به طبع آن فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه در این جا معنادار نبود. آن چه 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:

«خِشْتِ اَوَّلِ گَرِ نَهْدِ مَعْمَارِ کَجِجِ

تا تریا 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.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

گر نه موشی دزد در انبار ماست

گندم اعمال چل‌ساله کجاست؟

تصمیم گرفتم همه چیز را از اول مرور کنم. آمدن من به‌عنوان هشیاری به این جهان، تشکیل من‌ذهنی برای باقی ماندن در جهان، فرآیند همانیده شدن هشیاری با محتوایی که جامعه و خانواده القا نموده و نحوه ساختار این من‌ذهنی و عمل کرد آن، فرآیند واهمانش و هرآن‌چه 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 من‌ذهنی»



من ذهنی از فکر ساخته می‌شود. هر فکری سبب ایجاد فکر دیگر شده و طبق قانون علت و معلول و براساس هر چه بیش تر 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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

آن بز کوهی دود که دام کو؟

چون بتازد، دامش افتد در گلو

هشیاری با هر فکر صفت جمادی به خود می‌گیرد و این برای هشیاری دردناک است. آن قدر جامد و پُردرد 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 فکرهای مثبت، معنوی یا فکرهای 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 بت پرستی است. اگر به این مکانیسم، آگاهانه توجه نکنیم ما نه تنها شراب ایزدی را دریافت



نخواهیم کرد بلکه در دور باطلِ افکار افتاده‌ایم و کارمان درست نمی‌شود. مرکزمان عدم نخواهد شد و ما از این وضعیت رها نخواهیم گشت.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۵

گر ز صندوقی به صندوقی رود

او سمایی نیست صندوقی بود

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

فرجه صندوق نو نو مُسکِر است

در نیابد کو به صندوق اندر است

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۷

گر نشد غره بدین صندوق‌ها

هم‌چو قاضی جوید اطلاق و رها

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



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵

هین دریچه سوی یوسف باز کن

وز شکافش فرجه‌یی آغاز کن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵

هین مگو کین مآند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پرد در عدم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش

*ضیف: مهمان

این بار تصمیم گرفتیم در طول روز تمام توجه و حواسم را بر روی حضور ناظر بگذارم. هر لحظه مهمان فکر می‌آید و من به‌جای جذب شدن، بی‌قضاوت و بی‌مقاومت از کنارش رد می‌شوم.



یاد گرفتیم حال که من ذهنی از فکر ساخته می‌شود، از فکر تغذیه می‌کند، من هشیاری‌ام را پیشِ خودم نگه دارم و به من ذهنی جان ندهم. پنجاه بار حضورِ ناظر، پنجاه بار فرصتِ 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۳۶

من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را

آینه‌ای دادم تو را، باشد که با ما خو کنی

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

قرآن کریم، سوره العصر (۱۰۳)، آیات ۱-۳

«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.»

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، بی نهایت فرصت برای فضاگشایی داریم.



(۲) فضاگشایی یک مفهوم نیست که چگونه و چطور فضا را بگشاییم بلکه فضاگشایی خاصیت اصلی هشیاری است. 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.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها

فکر، شیر و گور و، دل‌ها بیشه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰

اِحْتِمَاها بر دَواها سَرور است

ز آنکه خاریدن، فزونی گر است

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱

اِحْتِمَا اصلِ دَوا آمد یقین

اِحْتِمَا كُنْ فُوه جان را ببین

«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.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

روز وصال است و صنم حاضر است

هیچ مپا مدت آینده را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق

نیست فردا گفتن از شرط طریق

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۴

تو مگر خود، مرد صوفی نیستی

هست را از نسبه خیزد نیستی

*طریق: راه، سلوک، طریقت

(۵) دید پندار کمال دید من ذهنی، و دید حضور ناظر دید خداوند است.

حضور ناظر، ناظر بی قضاوت و بی ملامت بوده اما من ذهنی کمال طلب ناظر شاکی و طلب کار 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

گر نبودی پرده، خیالات خلق

سوخته بودی ز خیالات من



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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۵

وَر دو سه روز چشم را بند کُنی به اِتَّقُوا

چشمه چشم حس را بحرِ دُرِ عیان کُنی

۷) این حقیقت که همه چیز دستِ 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 ذاتِ خود می‌شویم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲

کی تراشد تیغ دسته خویش را

رو، به جراحی سپار این ریش را

*ریش: زخم

جراح در این جا نماد حضور ناظر است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸

تَرک کُن این جبرِ جمعِ مَنبَلان

تا خبر یابی از آن جبرِ چو جان

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



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

أَنْصِتُوا بِيذِيرٍ، تَا بَرِ جَانِ تُو

أَيِدُ از جَانَانِ، جَزَايِ أَنْصِتُوا

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 می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

چه چگونه بُد عَدَمِ رَا؟ چه نشانِ نَهیِ قَدَمِ رَا

نِگَرِ اَوَلینِ قَدَمِ رَا که تُو بس نِکو نِهادی

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

چند نِهانِ داری اَن خنده رَا؟

اَن مَه تَابنده فرخنده رَا؟

و در پایان:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۳۲

هر که ز اندیشه دلارام ساخت

کشتی برساخت ز پشتِ نِهنگ

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۳۲

وانکه در اندیشه یک جو زر است

او خر پالان بود و پالهنگ

یار منی زود فرو چه ز خر

خر بفروش و برهان بی درنگ

کون خری، دنب خری گیر و رو

رو که کلیدی نبود در مدنگ

*مدنگ: قفل، چوبِ پسِ در

*پالهنگ: افسار، کمند

با تشکر: بهار

با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حفته الجنه شنو ای خوش سرشت

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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۲

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت

تو را کند به عنایت از آن سپس سپری



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳

راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست

با سپاس فراوان،

افسانه اصفهان



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com