



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

تماشا فرمایید



## پیغام عشق

قسمت هزار و دویست هشتادم





خانم لیلا



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۶۳ گنج حضور، بخش چهارم

ناز کردن خوش تر آید از شکر  
لیک کم خایش، که دارد صد خطر  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴

خاییدن: جویدن

هرچند ناز کردن یا همان اظهار بی‌نیازی نسبت به کمک خداوند، عدم نکردن مرکز و مهم دانستن اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد و استفاده از عقل من‌ذهنی به جای خرد فضای گشوده‌شده، برای من‌ذهنی از شکر هم شیرین‌تر به نظر می‌رسد، اما تو در پی جویدن و چشیدن چنین شیرینی نباش زیرا خطرات بسیاری به دنبال دارد.

[نکته: به هیچ وجه ما نباید خود را بی‌نیاز از خداوند و مرکز عدم بدانیم و سبب‌سازی ذهن و افکار خود را اصل بگیریم و فکر کنیم می‌توانیم مشکلات خود را با من‌ذهنی و سبب‌سازی‌های ذهن حل کنیم؛ چراکه با این کار دچار درد می‌شویم. ما باید با فضاگشایی و تسلیم زندگی خود را اداره کنیم.]

ایمن آباد است آن راه نیاز  
ترکِ نازش گیر و با آن ره بساز

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵

پس راه نیاز یا راه فضاگشایی و مرکز عدم و رو آوردن به کمک و خرد خداوند، راهی ایمن و سرشار از آسایش و آرامش است. پس ناز کردن را کنار بگذار و با ابزار صبر و فضاگشایی و اعتراف به «نمی‌دانم»، درد هشیارانه را بپذیر تا به بی‌نهایت خداوند زنده شوی.

شاد از وی شو، مشو از غیر وی  
 او بهار است و دگرها ماه دی  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷

ای انسان، تنها از خدا که با فضاگشایی به صورت عدم به مرکزت می آید شاد شو! نه از غیر او، یعنی به خاطر همانیدگی‌ها شاد مشو، چرا که دید عدم همچون فصل بهار زیبا و شکوفاکننده است، ولی دید همانیدگی‌ها همچون ماه دی در فصل زمستان سرد و خشک کننده است.

[نکته: ما برعکس این بیت عمل می کنیم، یعنی از این که مرکزمان عدم شود و خداوند به مرکزمان بیاید خوشحال نمی شویم، بلکه همانیدگی‌ها را به مرکزمان آورده، برحسب آن‌ها فکر و عمل می کنیم و از شکوفایی آن‌ها خوشحال می شویم! درحالی که اگر درست توجه کنیم مرکز عدم مانند بهار است و هرچیز دیگری که ذهن نشان می دهد، همچون ماه دی در فصل زمستان است. ما می توانیم سرمای درد مرکز همانیده خود را در وجودمان احساس کنیم.]

هرچه غیر اوست، استدراجِ توست  
گرچه تخت و ملکِ توست و تاجِ توست  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸-

هرآنچه که غیر از خداوند است، یعنی هرچیزی که به جای عدم در مرکزت ظاهر شده و تو با آن همانیده می شوی، درواقع سبب مرگ تدریجی توست، ولو این که آن چیز تخت و سلطنت و تاج شاهانه تو باشد و ذهن آن را بسیار مهم جلوه دهد.

[نکته: ما باید به افکار همانیده خود توجه نکنیم، آن‌ها را مهم ندانیم و جذب فکرها نشویم؛ ما باید آن‌ها را رها کنیم و ناظر افکار خود باشیم.]

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۱-۱۸۲) «وَمَنْ خَلَقْنَا أُمَّةً يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ.» «از آفریدگان ما گروهی هستند که به حق راه می نمایند و به عدالت رفتار می کنند.» «وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُم مِّنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ.» «و آنان را که آیات ما را دروغ انگاشتند، از راهی که خود نمی دانند به تدریج خوارشان می سازیم [به تدریج به لب پرتگاه می کشانیم]، [به تدریج به افسانه من ذهنی می کشانیم].»



شاد از غم شو، که غم دام لقا است  
 اندر این ره، سوی پستی ارتقا است  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۹

فضا را در اطراف بی‌مرادی‌ها و مسائل غمناکی که ذهن مطرح می‌کند باز کن و از کشیدن درد هشیاران و غم عشق شاد شو، وقتی یک چیزی را از دست دادی درد آگاهانه جدا شدن از همانیدگی‌ها را بکش. این غم است که دام دیدار خداست و تو را به عشق زنده می‌کند. چرا که در این راه، کوچک شدن من‌ذهنی، بزرگ شدن هشیاری حضور توست.

تو خوش و خوبی و کان هر خوشی  
 تو چرا خود منت باده گشی؟  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳

[ای انسان] تو در ذات خود به صورت مرکز عدم و فضای گشوده‌شده خوش و زیبا هستی، به طوری که معدن همه شادی‌ها درون توست. پس چرا از چیزهای بیرونی که ذهنت نشان می‌دهد و با آن‌ها همانیده هستی، شراب می‌خواهی و سعی داری تا خوشبختی و حس زندگی را از آن‌ها دریافت کنی؟

تاج گرمناست بر فرق سرت  
طوق اعطیناک اویز برت

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

طوق: گردن‌بند

[در حالی که مولانا می‌گوید:] ای انسان، خداوند تاج پادشاهی و کرامت الهی را بر فرق سرت گذاشته و گردن‌بند بی‌نهایت فراوانی‌اش را بر سینه‌ات اویزان کرده‌است. خدا تو را گرامی داشته و می‌خواهد در تو به بی‌نهایت خودش زنده شود.

[نکته ۱: اهمیت تکرار این چند بیت برای درک این مطلب است که ما بفهمیم باید به بی‌نیازی، به بی‌نهایت ریشه‌داری و عمق خداوند زنده شده و ساکن این لحظه ابدی شویم. به‌راستی چه اشکالی در ما وجود دارد که نمی‌توانیم در درون خود این بی‌نیازی را مستقیماً تجربه کنیم و عملاً به ذات بی‌نهایت خود زنده شویم؟

نکته ۲: آیا شما از من ذهنی خودتان یا من های ذهنی دیگر که بر اساس جدایی، همانیدگی و نیاز به بیرون درست شده است می خواهید که شما را خوشبخت کند؟ آیا این درست است؟ مگر نه این است که شما از جنس خدا بوده، تاج پادشاهی خداوند را بر سر دارید و بی نهایت فراوانی او همراه شماست؟! چرا خودتان را گدای این جهان می دانید؟]

رحمتی، بی علتی بی خدمتی  
آید از دریا، مبارک ساعتی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴

ای انسان، بالاخره زمانی که در این لحظه با فضاگشایی مرکزت را عدم می کنی، خواهی دید که رحمت و برکت خداوند در این لحظه مبارک از دریای یکتایی به چهار بعدت جاری می شود، بدون آن که ذهن دخالتی کند، کاری انجام دهد و یا علت و دلیلی برای آن بیابد.

الله‌الله، گرد دریا بار گرد  
 گرچه باشند اهل دریا بار زرد  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۵

دریا بار: کنار دریا، ساحل دریا  
 ای انسان، تو را به خدا، تو را به خدا، دور محور عدم، فضای گشوده شده و انسان‌های زنده شده به خدا بگرد نه دور من‌های ذهنی؛ گرچه انسان‌های فضاگشا رویشان به دلیل غم هجران خداوند، زرد است و سرخی و قدرت ظاهری من‌های ذهنی را ندارند.

[نکته ۱: اهل فضای گشوده شده عاشقانی هستند که زندگی از آن‌ها بیان می‌شود و روی‌شان زرد و شفاف به زندگی است. آن‌ها انسان‌های تسلیم شده، نرم و منعطف هستند در حالی که من‌های ذهنی به واسطه پندار کمال و شکوفایی همانیدگی‌ها، روی خود را سرخ کرده و خودشان را در معرض نمایش می‌گذارند. ما نباید شیفته آن‌ها شویم.]

نکته ۲: مولانا تأکید می‌کند که هر لحظه حواست به خودت باشد که مرکزت همیشه عدم بوده و فضای درون را بگشایی و مبادا حول محور جسمی در ذهنت بچرخ و جذب افکارت شوی.]

سخن تلخ مگو، ای لب تو حلوایی  
سر فروکن به گرم، ای که بر این بالایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

خداوندا، از لب حلوایی تو سخنی به جز شیرینی و عشق و شادی گفته نمی شود، اما من در من ذهنی آن شیرینی تو را تجربه نکرده و فقط تلخی و درد را احساس می کنم. حالا که من آگاه شده و عقل من ذهنی ام را به کار نمی گیرم، دیگر لازم نیست تلخ شوی، مرا تنبیه کنی تا متوجه اهمیت فضاگشایی در این لحظه شوم؛ زیرا من مؤدب شده ام و فضا را باز می کنم تا روزن درونم گشوده شود. بارالها، تو نیز از روی لطف و گرم و بخشش خود، سرت را به روزن درونم فرو کن، ای خداوندی که به لحاظ عشق، خرد و شادی اصیل بوده و در ورای تصورات ذهنی ام هستی. من دیگر فهمیده ام که عقل من ذهنی ام به درد نمی خورد و به خرد و بخشش تو نیازمندم.

پس کریم آن است کاو خود را دهد  
 آب حیوانی که ماند تا ابد  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳

بخشنده حقیقی کسی است که این لحظه با فضاگشایی اول به خودش آب حیات بدهد و از چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد زندگی نگیرد تا بقای جاودانه یابد و به خدا زنده شود.

[نکته ۱: از نگاه مولانا کریم کسی نیست که فضا را ببندد، مرکزش را تبدیل به جسم کند و در بیرون یک چیزی به کسی ببخشد.

نکته ۲: شما باید بخشنده و کریم بودن را اول در خودتان تجربه کنید. اگر کسی به خودش زهر و انرژی درد می‌دهد، نمی‌تواند به دیگران زندگی ببخشد.]

باقیاتُ الصّالِحَاتُ أمد کریم  
رسته از صد آفت و اخطار و بیم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴

اخطار: جمع خطر  
بخشنده حقیقی، کسی که این لحظه متعهدانه فضا را باز و مرکزش را عدم کرده است و به خودش آب حیات می دهد، از جنس «باقیاتُ الصّالِحَاتُ» و جاودانه است. او از هزاران بلا و خطرات و ترس های من ذهنی رهیده است.

[نکته: ما فکر می کنیم «باقیاتُ الصّالِحَاتُ» یک چیزی مثل عبادت، احسان، کمک به فقرا و کار خوب بیرونی است. درحالی که این فضای گشوده شده، مرکز عدم، هشیاری تبدیل شده در انسان «باقیاتُ الصّالِحَاتُ» است.]

گر هزاران اند، یک کس بیش نیست  
چون خیالاتِ عدداندیش نیست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵

اگر کریمان، عارفان حقیقی که به مرکز عدم متعهد هستند، هزاران نفر هم باشند، در حقیقت یک هشیاری بیشتر نیستند. ولی ما زمانی می‌توانیم این یکی بودن را درک کنیم که با دیدِ هشیاری جسمی که برحسب جدایی می‌اندیشد و انسان‌ها را جدا از هم می‌بیند، به آن‌ها نگاه نکنیم.

[نکته: ما نباید به‌وسیلهٔ تفاوت‌هایی که ذهن نشان می‌دهد آدم‌ها را جدا از هم بدانیم، کار درست این است که با فضاگشایی به زندگی زنده شویم و یک زندگی را در همه ببینیم و عملاً درک کنیم همهٔ انسان‌ها از یک هشیاری هستند. ما در باطن یکی هستیم، باید به همدیگر کمک کنیم و از جنس زندگی شویم.]



هر کجا دردی، دوا آن جا رود  
هر کجا پستی ست، آب آن جا دود

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹

هر جا انسان درد ناشی از همانیدگی را حس کرده و به نقصش اقرار کند، دواي زندگي به آن جا مي رود. و هر جا تواضع نشان داده و بر حسب من ذهني بلند نشود و فضا را باز کند، خداوند آب حیات را به سمتش روانه مي کند و تبدیل به کارگاه زندگي مي شود.

[نکته: این بسیار مهم است که شما بگوئید من دردمند هستم، من اشکال دارم، من از مولانا و زندگي کمک مي خواهم. این مهم است که شما عميقاً درک کنيد که خودتان همه دردها را از روی ناآگاهی من ذهني ايجاد کرده ايد. این مهم است که الآن مسئوليت کيفيت هشيارى تان را به عهده بگيريد و ديگر نخواهيد درد جديد ايجاد کنيد. شما بايد بگوئيد که من در اين لحظه حاضر هستم و به کمک زندگي و با کمک ابیات مولانا روی خودم تمرکز مي کنم و با کسی کاری ندارم.]

آب رحمت بایدت، رو پست شو  
وانگهان خور خمر رحمت، مست شو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰

اگر واقعاً آب لطف و رحمت زندگی را می‌خواهی تا جایی که می‌توانی نسبت به من ذهنی کوچک شو و به اشکالات اقرار کن. سپس شراب رحمت الهی را بنوش و از آن مست شو. [نکته: هرچقدر نسبت به من ذهنی کوچک‌تر شویم، هشیاری جسمی پایین می‌آید و هشیاری حضور بالا می‌رود. در این حالت لطف ایزدی بیشتر شده و درمان ما بهتر صورت می‌گیرد.]

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر  
بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱

لحظه به لحظه با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، کمک و رحمت بیکران ایزدی وجودت را فرا می گیرد. پس ای پسر، با اندک رحمت و بخشش خداوند قانع نشو و دست از فضاگشایی بردار، چراکه حضرت حق سراپا رحمت است.

[نکته: مردم من ذهنی شان را یک ذره تربیت می کنند، ظاهراً این من ذهنی بی آزار می شود و آن ها با خرسشان رفیق می شوند. اما ما باید بگوییم که من ذهنی همان خرس به ظاهر مهربان است و ما دوستی خاله خرسه را نمی خواهیم.]

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کارِ توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سست

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

رُدُّوا لَعَادُوا: اگر آنان به این جهان برگردانده شوند، دوباره به آنچه که از آن نهی شده‌اند، بازگردند.

خداوند به انسان می‌گوید: «برگشتن به جهان ذهن و مهم دانستن آنچه من ذهنی نشان می‌دهد و دیدن برحسب همانیدگی‌ها کار همیشگی تو است. هرگاه تو را به عالم اسباب بازگردانم، دوباره جذب و شیفته همان علل ظاهری می‌شوی. تو در این برگشت از ذهن و تعهد به عهد آلت و عدم نگه داشتن مرکز، بسیار سست و ناپایدار هستی.»

نکته ۱: آیا شما هم وقتی به سختی و درد می‌افتید دنبال فضاگشایی و رحمت خداوند هستید، ولی پس از گرفتن کمک خداوند وقتی حالتان کمی خوب می‌شود دوباره فضاگشایی و مرکز عدم را فراموش می‌کنید؟! آیا شما هم تصمیم می‌گیرید مرکزتان را عدم کنید ولی نمی‌توانید روی تصمیمتان بمانید؟ آیا می‌خواهید به صورت حضور ناظر مواظب ذهنتان باشید، ولی وقتی یک نفر چیزی بگوید عصبانی می‌شوید و متعهد به مرکز عدم نیستید؟ شما که قول داده بودید به «آلست» وفادار باشید و هر لحظه از جنس خدا شوید، آیا شما مرکزتان را جسم می‌کنید؟!

نکته ۲: ما باید بدانیم هنوز در مرکزمان همانیدگی داریم و دوباره همانیدگی‌ها عینک دیدمان می‌شوند.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم  
 رحمتم پر است، بر رحمت تنم  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

[مولانا از زبان خدا به انسان می‌گوید: من به اشتباهات تو، به بازگشت به من ذهنی و سستی عهد تو نگاه نمی‌کنم، بلکه رحمت ایزدی را که پیوسته و پر و کامل است بر جانت می‌ریزم تا به بی‌نهایت من زنده شوی.

[نکته ۱: خداوند تماماً رحمت و لطف است. اگر ما نمی‌توانیم از لطف و رحمت خدا برخوردار شویم به دلیل مرکز همانیده و هشیاری جسمی ماست. ما هر لحظه به خودمان آسیب می‌زنیم، به خودمان بدی می‌کنیم بعد می‌گوییم عقلمان نرسید و دست خودمان نبود. ما در این لحظه اختیار داریم که انتخاب کنیم به خودمان خوبی کنیم یا بدی کنیم.

[نکته ۲: ما باید مواظب تعهد خودمان باشیم. ما باید لامپ‌های اضافی را که روی دیگران در ذهن خود روشن کرده‌ایم، خاموش کنیم. ما باید همه انرژی و حواسمان را روی خودمان بگذاریم و هر لحظه در خود ببینیم که آیا ما به «آلت» وفا می‌کنیم، یا یک چیزی را در مرکزمان می‌گذاریم و جفا می‌کنیم، آیا هر لحظه ناله می‌کنیم، شکایت می‌کنیم یا راضی و شاکر هستیم و اتفاق این لحظه را بی‌قیدوشرط می‌پذیریم؟]

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا  
از گرم، این دم چو می خوانی مرا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

[خداوند می گوید ای انسان]: من به عهد بد تو که تسلیم نمی شوی، اتفاق این لحظه را نمی پذیری و من را به مرکزت نمی آوری نگاه نمی کنم، اگر این لحظه با فضاگشایی مرا بخوانی، از روی بخشش و گرم بی نهایتم به تو کمک می کنم.

[نکته: چگونه خدا را بخوانیم و از او کمک بگیریم؟ خواندن خدا معادل عدم کردن مرکز و فضاگشایی است. نمی شود مرکز ما جسم باشد، درد باشد، اما ما به زبان بگوییم خدایا کمکم کن، این گونه خدا را صدا کردن مورد قبول او نیست.]

پس هماره روی معشوقه نگر  
این به دستِ توست، بشنو ای پدر!

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷

پس همواره با فضاگشایی و عدم کردن مرکز به روی ساقی زندگی یا خداوند نگاه کن. ای انسان بدان این کار فقط و فقط به دست تو انجام می شود که با قدرت انتخاب در این لحظه فضا را بگشایی یا با مقاومت و قضاوت، با اتفاق ستیزه کنی و فضا را ببندی.



چه شگر فروش دارم که به من شگر فروشد  
که نگفت عذر روزی که برو شگر ندارم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

وقتی در اثر فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکز ما را از همانیدگی‌ها خالی کرده و به شگر فروش زندگی، به خداوند وصل شدم، او هر لحظه به من خرد، شادی بی‌سبب، آرامش و شیرینی زندگی را می‌دهد و حتی یک لحظه هم به من نگفته‌است که تو من ذهنی داشتی، بت‌پرست بودی و درد ایجاد کردی پس برو شگر ندارم؛ در حالی که شگر فروش‌های این جهانی، همانیدگی‌ها و شگرهای مصنوعی مثل تأیید و توجه یا یک چیز جسمی را یک روز می‌دهند و روز بعد دریغ می‌کنند.

[نکته: خداوند هر لحظه شیرینی و شادی حضور را به ما انسان‌ها می‌دهد، ولی تا وقتی که مرکز ما از جنس جسم است و از همانیدگی‌ها تغذیه می‌کنیم نیازمند جهان بوده و به خداوند اظهار بی‌نیازی می‌کنیم، در نتیجه نمی‌توانیم شیرینی و شادی زندگی را دریافت کنیم.]

گفت: گل سنگ ترازوی من است  
گر تو را میلِ شکر بخردن است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۷

عطار گفت: اگر میلِ شکر خریدن داری بدان که سنگ ترازوی من از جنس گل است.

[نکته: خداوند به انسان می گوید سنگ ترازوی من گل، یعنی از جنس آن چیزی است که در این لحظه ذهنت نشان می دهد. اگر میل شکر خریدن داری، من آن گل را در یک کفه می گذارم و می روم که شکر را بیاورم. تو نباید به گل همانیدگی دست بزنی یا حرص آن را داشته باشی، نباید به اتفاق این لحظه توجه کنی. برعکس، باید با فضاگشایی حواست به من باشد تا شکر حضور را به تو ببخشم.]

گرچه مشغولم، چنان احمق نی‌ام  
که شکر افزون کشی تو از نی‌ام

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۲

[در این بیت مولانا از زبان عطار که نماد خداوند است به ما می‌گوید:] اگرچه ظاهراً مشغول هستیم، اما این قدر احمق نیستیم که حواسم به تو نباشد و اجازه دهم درحالی که هنوز در من ذهنی هستی و از گلِ همانیدگی‌ها می‌خوری، بتوانی از نیِ من شکر هشیاری و حضور را بکشی.

چون بینی مر شکر را زآزمود  
 پس بدانی احمق و غافل که بود  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۳

[همین که از سنگ ترازو یا همان همانیدگی‌ها بخوری و کفه را سبک سازی، پس به نسبت شکر کمتری دریافت خواهی کرد.] در نتیجه وقتی شکر را بعد از وزن کردن در دست بگیری می‌فهمی که احمق و غافل چه کسی بود.

[نکته ۱: ما نیز در اواخر عمرمان متوجه می‌شویم که احمق و غافل ما بوده‌ایم نه خداوند، چرا که بر اساس بی‌مسئولیتی و عقل من‌ذهنی عمل کرده و لحظه‌به‌لحظه گل همانیدگی‌ها را که سنگ ترازوی خداوند بوده‌است، خورده و همه چیز را گردن خداوند انداخته‌ایم که اگر او می‌خواست ما زندگی بهتری داشتیم.]

نکته ۲: همه این‌ها به کلمه «صمد» برمی‌گردد، یعنی بی‌نیازی نسبت به جهان و درک این که ما برای زندگی به چیزهایی که ذهنمان بر اساس همانیدگی‌ها نشان می‌دهد، نیاز نداریم. ما به خانه و غذا و غیره نیاز حقیقی داریم، اما لزومی ندارد که با یک چیزی همانیده شویم، آن را در مرکزمان بگذاریم، برحسب آن نیاز روان‌شناختی پیدا کنیم، به آن بچسبیم و از آن زندگی بخواهیم.]

زهراب ز دست وی گر فرق کنم از می  
پس در ره جانِ جانم واللّه به مجاز آمد

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۱۴

زهراب: آب زهرآلود

وقتی خداوند بخواهد به واسطه یک اتفاق تلخ آب زهرآلود به من بنوشاند تا یک عیب یا همانیدگی را شناسایی کنم، اگر فضا را ببندم و آن آب زهرآلود را مانند می مست کننده قلمداد نکنم و بین آن دو فرق بگذارم، پس جان من در راه رسیدن به خداوند در مجاز است، یعنی من ذهنی دارم و در زمان روان شناختی گذشته و آینده هستم.

عاشقِ بر قهر و بر لطفش به جدّ  
بوالعجب من عاشقِ این هردو ضدّ!

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰

به راستی که من عاشق قهر و لطف خداوند هستم، همان قهری که با بی‌مرادی و سختی کشیدن در این لحظه خود را نشان می‌دهد، پس می‌فهمم در من اشکالی وجود دارد که باید آن را برطرف سازم، و همان لطفی که وقتی فضا را باز می‌کنم از فضای گشوده‌شده می‌آید و زندگی‌ام را سامان می‌بخشد. شگفتا که من عاشق این دو خصوصیت هستم و با سبب‌سازی ذهن قضاوت و شکایت نکرده و واکنش نشان نمی‌دهم.

[نکته: خیلی‌ها فکر می‌کنند چون مدت زیادی است که روی خودشان کار می‌کنند بنابراین باید همیشه حالشان خوب باشد. اما این مطلب بسیار مهم را نمی‌دانند که اگر زندگی به تدریج ناخالصی‌ها، دردهای قدیمی و همانندگی‌ها را بالا نیاورد و نشان ندهد پس چگونه می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد و انداخت؟]

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
 ز آن که سرها جمله می‌روید ز بن  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

اگر ذهنت اتفاقی را به تو نشان داد و منقبض و خشمگین شدی و ترسیدی، فوراً با فضاگشایی، شکر و شناسایی آن چیزی که به مرکزت آمده، این قبض را چاره کن؛ زیرا مانند ریشه‌ای است که شاخه‌ها و سرها به صورت اعمال و فکرهای بد از آن رشد می‌کنند و بالا می‌آیند.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
 چون برآید میوه، با اصحاب ده  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

اگر در مرکزت بسط دیدی، توانستی فضا را باز کنی و از چیزی که ذهنت نشان می‌دهد زندگی نخواهی، انبساط خود را بیشتر کن و همین که میوه‌های آن به صورت شیرینی، عشق و خرد نمایان گشت به دوستانت نیز بهره برسان.

چون که قبضی آیدت ای راهرو  
آن صلاحِ توست، آتش دل مشو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج  
آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای انسانی که در مسیر حرکت از ذهن به سوی هشیاری حضور هستی، اگر اتفاقی موجب «قبض» و دل گرفتگی تو شد «آتش دل» و عصبانی نشو، بلکه بدان که از طرف خداوند است و به منظور انداختن همانیدگی آمده است؛ پس به جای ناله و شکایت، فضا را باز کن تا نیروی شفابخش زندگی روی تو کار کند و دل گرفته‌ات را باز کند.

[نکته: هنگام قبض و دل گرفتگی، نباید از راه‌حل‌هایی که ذهن به ما نشان می‌دهد استفاده کنیم.]



روی نفس مطمئنه در جسد  
 زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷

انسان در جسم و تن خود به وسیله من‌ذهنی و فکرهای هم‌هویت‌شده، بر صورت زیبای حضور و هشیاری آزادشده از ذهن و خدایت خود ناخن‌های همانیده را می‌کشد، آن را زخمی می‌کند و خون زندگی را می‌ریزد. [نکته: نفس مطمئنه یا روح آرامش‌یافته همان هشیاری منطبق بر هشیاری‌ست که از خودش آگاه شده و درحالی که از جهان بیرون بی‌نیاز است، به سوی زندگی بازمی‌گردد. بدین ترتیب هشیاری آگاه از خود یا همان آلت و کشت اولیه، با واهمانش و کنار زدن کشت ثانویه، روی خودش قائم شده و فارغ از تغییرات جهان شروع به ریشه‌دواندن می‌کند.]

(قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸)

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً.»

«ای روح آرامش‌یافته، [ای هشیاری که از ذهن جدا شده و به آرامش زندگی رسیده‌ای] راضی و مرضی [یعنی به صورت هشیاری آگاه از هشیاری و بی‌نیاز از دنیا] به سوی پروردگارت بازگرد.»

فکرت بد ناخن پُر زهر دان  
می خراشد در تعمق روی جان -  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸

تعمق: دوران‌دیشی و کنجکاوی، در این جا به معنی دنباله‌روی از عقل جزئی است.  
فکر بد یا همان چیزهایی را که ذهن به صورت جسم یا فکر به مرکزت آورده و براساس آن می‌بینی مانند ناخن  
پرزهری بدان که روی جان اصلی تو را خراشیده و زخمی عمیق در هشیاری ات ایجاد می‌کند.

این قدر گفتیم، باقی فکر کن  
فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵

ما همین مقدار گفتیم، حال برو با فضاگشایی باقی مطلب را خودت فکر کن. اما اگر مرکزت جامد است، هشیاری  
جسمی داری و نمی‌توانی بر حسب مرکز عدم فکر کنی، در این صورت برو ذکر کن یعنی با فضاگشایی مرکزت را  
عدم کن و به خداوند زنده شو.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز  
ذکر را خورشید این افسرده ساز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶

اهتزاز: جنیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

ذکر یا همان فضاگشایی، فکر سازنده‌ای را که از طرف زندگی می‌آید به اهتزاز درمی‌آورد. پس ذکر یعنی فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه را مانند خورشید بر من ذهنی افسرده‌ات بتابان تا آن را به جنبش درآورد و به زندگی زنده کند.

بر قرین خویش مَفْزَا در صفت  
 کَانَ فِرَاقِ اَرْدِ یَقینِ در عاقبت

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

ای انسان، در صفت گفت‌وگو و حرف زدن با من ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن تا به جای من ذهنی، زندگی از طریق تو سخن بگوید و شراب عشق، شادی و آرامش را در جام وجودت بریزد. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند قطع خواهد شد.

[نکته: تمام من‌های ذهنی به این علت من‌ذهنی هستند که خودشان حرف می‌زنند و اجازه نمی‌دهند خداوند از طریق آن‌ها سخن بگوید و این سبب جدایی می‌شود.]

از سخن گویی مجوید ارتفاع  
منتظر را به ز گفتن، استماع  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جستن  
استماع: شنیدن

هرگز نخواهید از طریق هشیاری جسمی و حرف زدن برحسب چیزها و فکر بعد از فکر، بلند شوید و به عنوان  
من ذهنی خودتان را ببافید، زیرا برای کسی که فضا را می گشاید و منتظر است که زندگی از طریق او سخن  
بگوید، گوش دادن بهتر از حرف زدن به عنوان من ذهنی است.

با تشکر:  
کارگروه خلاصه سازی متن برنامه ها  
گوینده: لیلا



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

تماشا فرمایید