



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت سبب و پنجاه ام





خانم لیلا



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۸۶۹ گنج حضور، بخش دوم

ور بگوید کفر، دارد بوی دین
 ور به شک گوید، شکش گردد یقین
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۲

انسانی که فضا را باز کرده و به معشوق، خدا وصل شده است، اگر کلماتی کفر آمیز هم بگوید بوی دین و ایمان می‌دهد و اگر از روی شک و تردید هم سخن بگوید بهتر از یقین من‌ذهنی بوده و موجب یقین می‌شود. ما با ذهن نمی‌توانیم کفر و دین را تشخیص بدهیم. بهترین راه این است که با فضاگشایی و مرکز عدم به عشق زنده شویم تا بتوانیم از خرد، امنیت، هدایت و قدرت زندگی استفاده کنیم.

کفّ کژ، کز بحر صدقی خاسته است
 اصل صاف آن فرع [تیره] را آراسته است
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۳

آن کف‌های کج، فکرهایی که از دریای صدق، فضای گشوده شده درون برخاسته است، اصل صاف و زلال دریا، یعنی همان زمینه عشق و فضای گشوده شده، آن فرع را آراسته و آرایش کرده است. وقتی فضای درون را باز کرده و از جنس دریا می‌شوید، اگر فکرهای تان کج و نادرست به نظر می‌آید، اصلاً نترسید؛ زیرا خود دریای یکتایی باز شده درون آن‌ها را به وجود آورده است.

آن گفّش را صافی و محقوق دان
 همچو دشنام لب معشوق دان
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۴
 -محقق: سزاوار

آن کف دریایی که صاف است را سزاوار و شایسته دانسته و شبیه دشنام و ناسزایی که از لب معشوق زیبارو می‌شنوی بدان، یعنی این لحظه دشنامِ معشوق، خدا که بیان و خواندن کتاب درون به صورت کژومژ است را قبول کن.

گشته آن دشنام نامطلوب او
خوش، ز بهر عارض محبوب او
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۵
-عارض: روی، چهره.

دشنام نامطلوب و زشت معشوق به مذاق عاشق خوش می‌آید، چراکه زیبارو و خوش‌چهره است.

گر بگوید کژ، نماید راستی
ای کژی که راست را آراستی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۶

انسان عاشق که به خدا زنده شده است اگر سخن نادرستی هم بگوید، کلامش نماینده راستی و صفای زندگی است؛ چرا که خداوند از طریق او حرف می‌زند. شگفتا از این سخن کژ که کلام راست و صواب در من‌ذهنی را نیز آرایش داده و زیبا کرده است؛ به عبارتی اگر زندگی از طریق شما گج و نادرست هم بگوید، چون آن زمینه راستی، حضور و عشق حرف می‌زند، آن درست است.

از شگر گر شکل نانی می‌پزی
 طعم قند آید نه نان، چون می‌مزی
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۷

به‌عنوان مثال، سخن عاشق مانند قرص نانی است که از شگر پخته شده باشد، ظاهر آن شکل نان معمولی است ولی وقتی که آن را مزه کرده و بچشی، طعم قند و شیرینی می‌دهد.

گر بُتِ زرین بیابد مومنی
کی هَلَد او را پی سجده کنی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۸

اگر انسان مومنی بتی طلایی را پیدا کند، کی آن را برای پرستیدن و سجده کردن باقی می‌گذارد؟ هرگز این کار را نمی‌کند؛ به عبارتی درست است که خداوند من‌ذهنی را ساخته و به‌نظر ما طلا می‌آید، ولی درواقع بتِ طلایی است و باید آن را شکست.

بلکه، گیرد، اندر آتش افکند
صورتِ عاریتش را بشکند
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۹

بلکه آن مومن یکتاپرست که به خدا زنده شده، آن بت من‌ذهنی که از طلا ساخته شده است را می‌گیرد و به درون آتش درد هشیارانه می‌اندازد تا صورت و شکل ظاهری آن را از میان برداشته و از درون آن طلا، هشیاری حضور، که به صورت بت من‌ذهنی درآمدہ است را جدا و آزاد کند.

تا نماید بر ذہب شکل وثن
 زان که صورت، مانع است و راهزن
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۰
 -ذہب: طلا.
 -وثن: بت.

این کار را انجام می‌دهد تا نقش بت من‌ذهنی بر طلا، هشیاری نظر نماید؛ چراکه صورت و هشیاری جسمی، مانع و راهزن توجه به گوهر درون، هشیاری حضور است.

ذات زرش، ذات ربانیت است
 نقش بت بر نقد زر عاریت است
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۱

ذات زرین بت من ذهنی، جنبه ذات خداگونه ما را دارد، اما نقش آن در زندگی ما موقتی بوده و ما باید هشیارانه آن را شناسایی و رها کرده و به بی‌نهایت خدا زنده شویم.

بهر گیکی تو گلیمی را مسوز
 وز صداع هر مگس، مگذار روز
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۲

ای انسانی که از فضای یکتایی غافل بوده و هشیاری جسمی داری، به خاطر حشره ناچیز و مزاحم گک، یعنی من ذهنی، گلیم، زمینه عشق را مسوزان و به خاطر دردسرهای این مگس من ذهنی، روز، زندگی و عمرت را بیهوده در ذهن مگذران و آن را تلف مکن.

بت پرستی چون بمانی در صور
 صورتش بگذار و در معنی نگر
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۳

ای انسان اگر این لحظه در صورتها، هشیاری جسمی بمانی، بدان که بت پرست هستی، پس صورت، من ذهنی
 و عقلش را رها کن و در معنی، عشق و فضای یکتایی نگاه کن.

مرد حَجّی، همراه حاجی طلب
 خواه هندو، خواه ترک و یا عرب
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول بیت ۲۸۹۴

اگر تو مرد حج خانه خدا، کعبه دل و فضای گشوده شده درونت هستی، یک حاجی عاشق و فضاگشا که او هم رهسپار خانه خدا، فضای یکتایی ست، طلب کن و دیگر باسفید و سیاه بودن و ترک یا عرب بودنش کاری نداشته باش؛ زیرا همه انسان‌ها تنها یک منظور واقعی دارند، که باید به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده شوند و تفاوت‌های سطحی و باوری اهمیتی ندارد.

منگر اندر نقش و اندر رنگ او
بنگر اندر عزم و در آهنگ او
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۵

تو به رنگ و صورت ظاهری او نگاه مکن، بلکه به عزم و اراده‌اش برای عدم کردن مرکز و پاک کردن خانه دلش از همانیدگی‌ها و دردها نظر داشته باش.

گر سیاه است او، هم‌آهنگ توست
تو سپیدش خوان، که هم‌رنگ توست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۹۶

اگر او سیاه چهره است، چون همراه تو و رهسپار فضای یکتایی است باید او را سفید و هم‌رنگ خودت بدانی؛
زیرا اگرچه در صورت و ظاهر مانند تو نیست ولی در اصل و از زمینه عشق هم‌رنگ توست.

چون که فاروق آینه‌ی آسرار شد
جان پیر از اندرون بیدار شد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۸
-فاروق: بسیار تشخیص‌دهنده؛ تمیزدهنده و فرق‌گذارنده

وقتی که فاروق، عدم با فضاگشایی‌های پی‌درپی در مرکز ما قرار می‌گیرد، این مرکز عدم بسیار تشخیص دهنده بوده، اسرار الهی به واسطه آن آشکار می‌شود و جان عاریتی من‌ذهنی از بین رفته، جان هشیاری ما از درون شروع به بیدار شدن می‌کند، گویی جان دیگری در ما زنده می‌شود و ما بینش و درک شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها را پیدا می‌کنیم.

هم‌چو جان بی‌گریه و بی‌خنده شد
 جانش رفت و جان دیگر زنده شد
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۹

وقتی با تسلیم و فضاگشایی، مرکز ما از همانیدگی‌ها خالی و عدم می‌شود ما مثل هشیاری حضور که اصلش از جنس شادی است، بی‌گریه و بی‌خنده می‌شویم، یعنی دیگر کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها تأثیری در حال درونی ما نداشته و آن‌ها دیگر نمی‌توانند ما را به گریه و خنده بیندازند؛ در این حالت جان عاریتی من‌ذهنی رفت و جان اصلی در ما زنده شد.

نعرهٔ لاضیر بر گردون رسید
 هین بپر که جان ز جان کندن رهید
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹
 -ضیر: ضرر؛ ضرر رساندن.

ما با فضاگشایی و تسلیم در مقابل تهدیدهای فرعون یعنی من ذهنی که ما را از رها کردن همانیدگی‌ها می ترساند، همچون ساحران که به موسی ایمان آوردند، بانگی بلند برمی آوریم که دست و پای من ذهنی، همانیدگی‌ها و آن ابزارهایی که در ذهن به خاطر آن‌ها تأیید و توجه مردم را می گرفتیم از هشیاری ما قطع کن؛ زیرا ضرری به ما نمی رسد بلکه هشیاری ما از جان کندن در ذهن رها می شود.

نعرهٔ لاضیر بشنید آسمان
 چرخ، گویی شد پی آن صولجان
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۲۰
 -صولجان: معرب چوگان

در حالت فضاگشایی و قبول کن فکان، نعره لاضیر یعنی با از دست دادن همانیدگی‌ها ضرر نمی‌کنیم، به آسمان یکتایی می‌رسد و زندگی همچون چوگان، گوی من‌ذهنی و همانیدگی‌های ما را به حاشیه می‌راند و زندگی زنده را از آن‌ها آزاد می‌کند.

تو چنین لرزانِ او باشی و او سایه تو است
 آخر او نقشی ست جسمانی و تو جانی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

ای انسان، تو چرا در مقابل من‌ذهنی که تنها سایه هشیاری تو بوده و در اثر مقاومت و همانش با چیزهای آفل به وجود آمده است می‌لرزی، می‌ترسی و خشمگین می‌شوی؟!
 آیا سرانجام می‌خواهی بفهمی که این من‌ذهنی یک نقش جسمی بوده و خدا نیست و تو جان، هشیاری و امتداد خدا هستی؟! چرا تو به عنوان امتداد خدا و خرد بی‌نهایت، اختیارت را به سایه خودت که هیچ نور و برکتی ندارد داده‌ای؟! در حالی که اگر مقاومت و قضاوت نکنی سایه از بین رفته و تو به نور و بی‌نهایت خدا تبدیل می‌شوی.

راه حس، راه خران است ای سوار
 ای خران را تو مزاحم، شرم دار
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۸

ای انسانی که هشیاری ات بر خر من ذهنی سوار است و با عقل، هیجانات و حواس من ذهنی همانیده شده و پیش می روی، بدان که راه پنج حس، من ذهنی، هشیاری جسمی و هم هویت شدگی ها راه خران است تو در من ذهنی از حیوان هم بدتری؛ زیرا حیوان با غریزه به خدا وصل است، در این حالت حیوانات از آزار تو در امان نیستند. شرم کن!

پنج حسّی هست، جز این پنج حس
 آن چو زرِ سرخ و این حس ها چو مس
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۹

غیر از این پنج حس ظاهری دیدن، شنیدن، لمس کردن، بوییدن و چشیدن پنج حس دیگری نیز وجود دارد که مختص مرکز عدم، هشیاری نظر بوده و مثل زر، طلای سرخ ارزش و اعتبار دارد ولی حواس ظاهری، هشیاری جسمی در مقایسه با آن حواس، مانند مس در مقابل طلای سرخ فاقد ارزش است.

اندر آن بازار کایشان ماهرند
حس مس را چون حس زر، کی خرنند؟
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۰

در بازار عالم هشیاری و فضای یکتایی، انسان‌هایی که به خدا زنده شده و در کار حس زر، مرکز عدم مهارت دارند، کی حس ظاهری، هشیاری جسمی، قضاوت و مقاومت را که مانند مس بی‌ارزش و بی‌اعتبار بوده، مانند حس لطیف هشیاری نظر که همانند طلا ارزش و اعتبار دارد، می‌خرند؟
یعنی حرف زدن و صحبت کردن ما در افسانه من‌ذهنی که برحسب همانیدگی‌ها، دردها و مسائل مان است برای انسان‌های زنده‌شده به خدا مثل مولانا خسته کننده است.

حسّ ابدان، قُوتِ ظلمت می خُورد
 حسّ جان، از آفتابی می چَرَد
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۱

حواس جسمانی، یعنی حس من‌ذهنی قُوت و غذای خود را از تاریکی، ظلمت، درد و همانیدگی‌ها می‌گیرد اما حس جان وقتی فضا را باز می‌کند، از آفتاب خدا، هشیاریِ نظر می‌چَرَد.

ای بُبرده رختِ حس‌ها سویِ غیب
 دستِ چون موسی، برون آور ز جیب
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۲

ای انسانی که به خدا زنده شده و به درجه‌ای رخت حس‌ها را به سوی عالم غیب، فضای یکتایی برده‌ای، یعنی حس مسی-هشیاری جسمی را انداخته و حس طلا-مرکز عدم را گرفته و محرم اسرار فضای یکتایی و از جنس خدا شده‌ای، و در این لحظه هشیاران خرد زندگی به فکر و عملت جاری شده و خود را بیان می‌کنی، مانند موسی دستت را از گریبان دلت یعنی هشیاری بردار، تا جهان تاریک ذهن که زندانی حواس ظاهری و هشیاری جسمی شده است نورانی شود و آن یک زندگی، عدم در مرکز همه انسان‌ها مرتعش شده و برکاتش را به جهان جاری کند.

ور زانکه در گمانی، نقش گمان ز من دان
زان نقش منکران را در قعر می‌کشانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ای انسان، این من هستم که جهان درون و بیرون تو را اداره کرده و می‌خواهم تو را به خودم زنده کنم. اگر در شک و توهم من ذهنی هستی بدان که اداره‌کننده تو و به وجود آورنده اتفاقات من هستم. اگر حضور و عشق مرا انکار کرده، فضا را باز نکنی و به من ذهنی ادامه دهی این نقش منکران سبب خواهد شد که من آن‌ها را به قعر افسانه من ذهنی، درد و بدبختی بکشانم.

ور زآنکه در یقینی، دام یقین ز من بین
زان دام مُقبلان را از کُفر می‌رهانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

و اگر با فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکزت را عدم کرده و به فضای یقین و عدم رسیده و دیگر جذب همانیدگی‌ها و فکرها نمی‌شوی آن را نیز از من ببین؛ تو به دام خدا افتاده‌ای و او از این دام نیک‌بختان و انسان‌های فضاگشا را از کفر یعنی از همانش، قضاوت و مقاومت می‌رهاند و به خودش زنده می‌کند.

گیرم که نبینی رخ آن دخترِ چینی
از جنبش او، جنبش این پرده نبینی؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۴۱

یک دختر چینی زیبا که نماد خداوند است پشت پرده است و پرده را تکان می‌دهد فرض می‌کنیم که تو آن دختر
چینی، زندگی را که نشانه‌اش در درون توست نمی‌بینی. تو این لحظه تکان خوردن پرده یعنی تغییر پی‌درپی
ذهنت را هم نمی‌بینی؟

پس قیامت شو، قیامت را ببین
دیدن هر چیز را شرط است این
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۶

پس برای آنکه قیامت را ببینی باید به قیامت تبدیل شوی، یعنی فضا را باز کرده و تماماً همانیدگی‌ها را شناسایی و رها کنی و روی پای ذات خود که زندگی است، بایستی. برای قیامت شدن و دیدن قیامت باید فضا را باز کنی؛ زیرا شرط دیدن هر چیز این است که از جنس همان چیز شوی تا حقیقت آن را درک کنی.

تا نگردي او، ندانی آتش تمام

خواه آن انوار باشد یا ظلام

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۷

-ظلام: تاریکی

ای انسان تا او نشوی نمی توانی او را بشناسی خواه آن چیز نورِ عشق باشد یا تاریکی من ذهنی. پس بنابراین انسان ابتدا از جنس من ذهنی شده، به خواب ذهن رفته و تاریکی را تجربه می کند، سپس با تسلیم و فضاگشایی از خواب ذهن برمی خیزد و از طریق نور، خدا و هشیاری نظر می بیند و روشنائی را تجربه می کند.

عقل گردی، عقل را دانی کمال
 عشق گردی، عشق را دانی دُبال
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۸
 -دُبال: فتیله‌ها، شعله‌ها، جمع دُباله

اگر با فضاگشایی به عقل، خرد زندگی تبدیل شوی می‌توانی عقل کل را کاملاً بشناسی. اگر به عشق تبدیل شوی، یعنی فضای درون را بی‌نهایت باز کنی، می‌توانی شعله‌های عشق را بشناسی؛ زیرا با ذهن نمی‌توانی عشق را بشناسی. در عشق حقیقی، عاشق و معشوق یکی می‌شوند. شما با خدا یکی می‌شوید و این عشق را در همه کس و همه چیز شناسایی می‌کنید.

سایه و نور بایَدت، هر دو به‌هم، ز من شنو
 سر بنه و دراز شو پیش درخت اتقوا
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۵۵
 -اتقوا: پرهیز کنید؛ بترسید

ای انسان، تو هم باید سایه، من ذهنی، داشته باشی هم مرکز عدم، این‌ها به همدیگر قابل تبدیل هستند، بنابراین کمال طلب نباش. از من بشنو که تو به‌جای تصور در ذهن که سایه هستی یا نور، بیا سر من ذهنی‌ات را بر زمین بگذار و تسلیم شو و پیش «درخت اتقوا» نسبت به من ذهنی‌ات بمیر یعنی با تسلیم، فضاگشایی، صبر و شکر از همانیده شدن پرهیز کن، مرکزت را از همانیدگی‌ها خالی کرده و پروا کن، بترس از این که چیزی غیر از خدا در مرکزت باشد؛ زیرا هر عبادت و پرهیزی، برحسب دید همانیدگی‌ها ارزشی ندارد.

بی خود شده‌ام لیکن بی خودتر از این خواهم
 با چشم تو می‌گویم من مست چنین خواهم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۶۹

خداوندا وقتی مرتب فضا را در اطراف اتفاقات زندگی ام باز کردم، بی خود یعنی بدون من ذهنی دروغین شده ام ولی این برایم کافی نبوده و می خواهم هر لحظه نسبت به من ذهنی کوچک تر شده و به خود اصلی ام، خدائیت درونم زنده تر شوم.

این لحظه با چشم عدم که در درونم باز شده است می گویم، من این مستی واقعی، یعنی زنده شدن به تو را می خواهم و دیگر این مستی و غروری که از همانیدگی های مرکز می گیرم را نمی خواهم.

-با تشکر: لیلا



خانم مهردخت از چالوس



به نام عشق و عرض سلام و احترام خدمت همه بزرگواران

ده مرو، ده مرد را احمق کند
عقل را بی نور و، بی رونق کند

قول پیغمبر شنو ای مجتبی
گورِ عقل آمد وطن در روستا

هر که در روستا بود روز و شام
تا به ماهی عقل او نبود تمام

تا به ماهی احمقی با او بود
از حشیش ده جز اینها چه درود

وآنکه ماهی باشد اندر روستا
روزگاری باشدش جهل و عَمّا

ده چه باشد، شیخِ واصل ناشده
دست در تقلید و حجت در زده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۵۱۷-۵۲۲

در این ابیات مولانای جان تاکید می کنند که به ده که همان فضای ذهن هست نرویم و در آن اقامت نکنیم، زیرا وقتی مرتب با فکرهای همانیده وقت خود را سپری می کنیم و با دید همانیدگی ها فکر و عمل می کنیم، درواقع با عقل ناقص من ذهنی خود که گمراه کننده هست زندگی این لحظه و لحظات بعدی خود را خراب می سازیم، درحالی که اگر در این لحظه سکون داشته باشیم، می توانیم از خرد کل که هادی، قدرتمند و امنیت بخش هست زندگی خود را پر رونق و گلستان کنیم.

حدیثی از پیامبر در صحت این مطلب هست که می‌فرمایند: «در روستا منزل مکن که ساکن در روستا همچون ساکن در قبر است». به این دلیل ایشان سکونت در ذهن را مثل مردن و بودن در قبر تشبیه کردند که اگر یک شبانه روز در ذهن بمانیم، تا یک ماه عقلمان زائل می‌شود و چیزی جز درد حاصل آن نیست. حال ما که عمری در ذهن بسر بردیم، چقدر با بی‌خردی من ذهنی و دید همانیدگی‌ها برای خود درد ساختیم و متوجه این دردها هم نبودیم. چون کسی که در ذهن ساکن می‌شود در جهل و کوری بسر می‌برد و قدرت تشخیص و تمییز ندارد. در این جهل و کوری به نور خدا هم وصل نبودیم، در نتیجه مرتب از فکر دیگران تقلید می‌کردیم و با سبب‌ها و دلایل ذهنی سروکار داشتیم.

این ابیات و تفاسیر آن تلنگری برای من بود که تو هم علاوه بر عمری که در ذهن بسر بردی و با افکار همانیده مشغول بودی، باز هم داشتی خود را به چاه ذهن می‌انداختی و از دیگران تقلید می‌کردی.

چون یک چالشی برایم پیش آمده بود که از همان اول می‌خواستم برای آن ثبت نام یا ریجستر کنم با مشکل برخورد کردم و آن شب ثبت نامم به صورت آنلاین انجام نمی‌شد و همین مسئله، بعد من را به فکر انداخت که قضا چه چیز را می‌خواست به من نشان دهد؟ و بعد در انجام آن مردد بودم و بعد از سه چهار روز اول با انجام تکنیک‌ها و عمل به گفته‌های آن مربی که دو تا از تکنیک‌هایش آن چنان به دلم نمی‌نشست من را وادار به قطع کردن این دو مورد کرد، درواقع می‌خواستند با یک سری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی که همراه با تصویرگرایی و تجسم بعضی تصاویر در ذهن برای مدت یک ماه و اندی بود به کاهش وزن مورد ایده‌آلم برسیم. ولی خوشبختانه با شنیدن این ابیات در روز چهارشنبه و با تأمل در این مسئله و تفاسیر این ابیات مثنوی بیشتر مطمئن شدم که به ذهن رفتن و از افکار زندگی خواستن یعنی تقویت من ذهنی و به کار بردن عقل بی‌خردانه من ذهنی خود است.

پس به خودم گفتم که خدا برایم در تمام امور زندگی‌ام کافی است، چون هر کاری و هر موفقیتی از طریق او و هدایت او با تلاش خودم برایم امکان پذیر هست و دیگر به تصویرگرایی در ذهن ادامه ندادم بلکه از خدا خواستم که همانیدگی با غذا را از من بگیرد و همیشه با دید او به سوی غذاها بروم.

البته ناگفته نماند که در این مسیر کاهش وزن از تکنیک‌های مفید و عاقلانه مثل درست خوردن و به اندازه خوردن غذا و ورزش کردن با لذت و سایر موارد استفاده کردم و به یاری خدا توانستم بعد از مدت یک ماه، هم وزن و هم سایز کم کنم. پس هر کاری با خرد کل به ثمر می‌نشیند. بعد این دو بیت هم پرهیز را در من محکم‌تر کرد، چون خودم هم در فکر پرهیز از تجسم صورت‌ها بودم.

پس هنر، آمد هلاکت خام را
کز پی دانه نبیند دام را

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

من هم چون آنقدر اول به فکر کاهش وزن بودم، البته هدفم سلامت جسم و روانم بود، ولی غافل از آن بودم که این آموزشی که می‌دهند و همراه با تعهدنامه‌ای هم بود در واقع به دست آوردن آن دانه برایم افتادن در دام ذهن بود. و خوشبختانه خدا باز هم خیلی زود بیدارم کرد و به کمک اختیاری که به من داده بود مالک خود شدم و در فضای پرهیز قرار گرفتم.

و این بیت از غزل ۸۲۳ هم برایم بیشتر باز شد که چگونه من داشتم در اول مسیر عمر یا وقتی را غافلانه به امید فردا می‌گذاشتم. چون با غوغا یا سر و صدایی که در ذهن به راه می‌انداختم خودم را به بیراهه می‌کشاندم. و خدا را بی‌نهایت شاکرم با جذب و عنایتش مرا مجدداً رها نکرد و به کمک قضا و خرد او متوجه شدم که زندگی را در صورت‌ها نبینم و در آینده جستجو نکنم.

عمر بر او امید فردا می‌رود
غافلانه سوی غوغا می‌رود
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۲۳


و همچنین خدا را بی‌نهایت شاکرم به خاطر این همه توجه و عشقی که به بندگانش دارد و از مولانای جان و
شما بزرگوار که برای بیداری ما این همه زحمت می‌کشید.
با سپاس از همه بینندگان برنامه گنج حضور به ویژه کودکان عشق.

مهردخت از چالوس



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