

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

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



## پیغام عشق

قسمت نهصد و پنجاه و پنجم





خانم زهرا



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین .

برنامه ۹۲۵، غزل شماره ۱۹۲۲ و ابیات انتخابی:

🌸 به نام خداوند عشق 🌸

🌸 ما شادتریم یا تو ای جان؟  
ما صاف‌تریم یا دل‌گان؟


—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۲۲


در این غزل مولانای عزیز با واژه " تر " ابیات را شروع می‌کند، که صفت تفضیلی است، و برتری را می‌خواهد به من یادآور شود، و گویا گفتگوی خداوند با بنده‌اش می‌باشد و از او سوال می‌کند که :  
آیا تو در من ذهنی‌ات می‌توانی شاد باشی و در لحظه جاری شوی، یا در جان اصلی من که همان زنده شدن به من است؟

و آیا تو با همانیده شدن با چیزها و جستجوی خوشبختی از آنها، صاف تر و ناب تر هستی و زندگی زنده را پُر زندگی می کنی؟ و از چیزهای اَفل و گذرا زندگی می خواهی، و یا وقتی که با معدنِ کانم حس وحدت و یکتایی می کنی و مرکزت را از چیزهای فانی که زود از بین می روند خالی می سازی؟

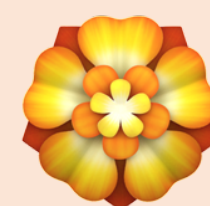
همانیده شدن با چیزهای گذرا برای کوتاه مدت و ریشه دار شدنم شایسته بود، نه اینکه عینک دائمی آنها را بر دیدگانم قرار دهم و به آنها وابسته شوم و هم هویت. هر همانیدگی درد ایجاد می کند و این دردها به مرور زمان قرین و همنشین انسان می گردد.

مولانای عزیز در همین ابتدا می خواهد به من یادآور شود که: به تو توانایی انتخاب داده شده است و مسئولیت کیفیت هوشیاریت به دست خودت می باشد.  
آیا من می توانم به معنای واقعی اتَّقوا و اختیارم را در زندگی شخصی ام اجرا نمایم؟

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

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار   
دور کن آلت؛ بینداز اختیار  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹ و ۶۵۰

یعنی اگر به معنای واقعی فضا را باز کنم فضای گشوده شده در برابر جذابیت‌های همانیدگی‌ها از من محافظت می‌کند و مالک من، که از آنها زندگی نخواهم و اگر چنانچه نتوانم تقوی و فضاگشایی را انجام دهم اختیارم را به زندگی و به مولانای عزیز بسپارم و اشعار آن را بخوانم و تکرار کنم. تا به وسیله این تکرار و تعهد، فضای درونم گشوده گردد و بتواند از من محافظت کند و بهترین قرینم باشد.

 چون رهیدی شکر آن باشد که هیچ  
 سوی آن دانه نداری پیچ پیچ  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰-

و باید من زهرا بدانم که اگر فضا را باز کنم و یک لحظه از دانه‌های شهوت همانیدگی‌ها خود را برهانم، شکر آن  
 این است که دوباره دور و برش پیچ پیچ نخورم یعنی دوباره با آن خود را همانیده نسازم، چرا که این خود معنای  
 واقعی پرهیز می‌باشد. و همچنین شکر واقعی خداوند که دیگر دور و بر این همانیدگی نگردم و نه شکایت کنم و  
 نه ناله، و هر چه تسلیم‌تر و راضی‌تر باشم کمک خداوند بیشتر به سویم روان می‌شود.

در بخش دوم این برنامه، یک پرسش اساسی و مهم آقای شهبازی نازنین، نظرم را جلب کرد که :

قرینم چه چیزی یا چه کسی می تواند باشد؟

آیا قرینم خداوند است و مرکز عدم؟

و یا قرینم صبر است و شکر و رضایتمندی؟

و آیا قرینم می تواند شادی بی سبب باشد و پرهیز و سکوت؟

یا قرینم تسلیم است و فضا گشایی؟

و آیا قرینم پذیرش اتفاق لحظه است و عشق بازی با چالش هایی که در زندگی ام وجود دارد و همچنین چالش هایی که هر روز برایم پیش می آید؟

و یا قرینم چیزهای دیگری از جمله خشم، حسادت، کینه ورزی، انتقام جویی، و مقاومت و قضاوت کردن است؟

و خیلی چیزهای دیگر می تواند باشد که خودم از آنها بی خبرم!



گفت لقمان: صبر هم نیکو دمی ست  
که پناه و دافع هر جا غمی ست

صبر را با حق قرین کرد ای فلان  
آخر والعصر را آگه بخوان  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۲ و ۱۸۵۳

لقمان حکیم می فرماید که: صبر هم قرین بسیار خوبی است و هم قرین نیکو دم و هم نیکو صحبت و هم نیکو همنشینی، که می تواند هم پناهم باشد و هم دفع کننده غم و ناراحتی هایم. و بهترین قرینم می تواند خود زندگی و خداوند باشد، که در قرآن کریم خداوند صبر را با خودش قرین نموده است و از من بنده اش می خواهد که برای اینکه با خودش قرین شوم من هم مانند او قرین و همنشینم را صبوری قرار دهم و صبر کنم.

و آخر سورة العصر را آگاهانه بخوانیم:

قرآن کریم، سورة العصر (۱۰۳)، آیات ۱ تا ۳  
«وَالْعَصْرِ» (۱)  
-«سوگند به عصر.»-

یعنی، سوگند به این لحظه. یعنی توجه کن به این لحظه که بسیار مهم است و زنده شدن به این لحظه می‌باشد.

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (۲)  
«که آدمی در زیانکاری است.»

یعنی بدان که: آدمی هر لحظه در من‌ذهنی‌اش در زیانکاری است. پس هر انسانی که در مرکزش همانیدگی دارد هم به خودش و هم به دیگران ضرر می‌رساند.

«إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ.» (۳)  
 «مگر آنها که ایمان آوردند و کارهای نیک کردند و یکدیگر را به حق و صبر سفارش نمودند.»

یعنی: مگر انسان‌هایی که ایمان آورده اند یعنی کسانی که فضای درونشان را باز کردند و فضاگشایی نمودند و از فضای گشوده شده، فکر و عمل و کارهای نیک و شایسته انجام داده‌اند و با این فضای گشوده، همدیگر را به صبر و فضاگشایی دعوت می‌کنند.

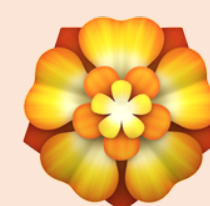
پس در نتیجه آگاه می‌شوم که: هر همانیدگی قبض و گرفتاری و غم را برایم بوجود می‌آورد، که بسیار خطرناک است و مرا با درد همانیده می‌سازد و همنشین. و چاره آموزی بایستی انجام دهم تا علت این گرفتاری و قبض را بدانم، و فضای درون را باز کنم و در حل و رفع آن فعالانه بکوشم، و از خداوند و زندگی یاری بطلبم که مرا دریابد و کمک کند که تا بتوانم سر آن را بزنم و از ریشه در بیاورم و خود را نجات دهم.




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

و اگر مرکز عدم را تجربه کرده‌ام و طعم شیرین فضاگشایی را چشیده‌ام، باید فعالانه برای حفظ و پایداری آن بکوشم و متعهد به مرکز عدم باشم تا همانیدگی جدیدی را جایگزین آن نسازم. و همواره با فضاگشایی آب حیات و دم ایزدی را در چهار بعدم جاری سازم، که تا از این فضای گشوده‌شده محافظت نماید.

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

و در پایان: وقتی که خرد بی منتهای کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تُهیست   
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟  
- مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید .  
خیلی ممنون، خدانگهدار شما .  
- زهرا سلامتی، از زاهدان .  
  



خانم زهره از تهران



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و بزرگوار، و همراهان گنج حضور

غزل ۲۱۲ از دیوان شمس مولانا، برنامه ۹۲۶

اسیر شیشه کن آن جنیان دانا را  
 بریز خون دل آن خونیان صہبا را  
 ربوده‌اند گلاہ هزار خسرو را  
 قبای لعل ببخشید چہرہ ما را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

انسانی که با فضاگشایی رمز زندگی راستین را در محبوس کردن می‌دانم‌های ذهنی می‌یابد؛ از جنیان دانایی ست که دیو من‌ذهنی را مهار کرده. و می‌گوید: خون دل عارفان و بزرگان، جز شراب سرخی نیست که ارتعاشش بوی حقیقت و وحدت را ساطع می‌کند؛ که اگر به جام هر عاشقی بریزد، مرکزش دگرگون و رنگ و حال خدایی و زندگی را می‌گیرد؛ به‌طوری که شاهان را از مقام و کبر دنیوی می‌رهاند و به عزت واقعی زندگی می‌رساند. و همچنین چهره‌ی عاشقان ذاتی زندگی؛ با این شراب لعل‌فام چون قبایی روتوش می‌شود.

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و بزرگوار، و همراهان گنج حضور

غزل ۲۱۲ از دیوان شمس مولانا، برنامه ۹۲۶

اسیر شیشه کن آن جنیان دانا را  
 بریز خون دل آن خونیان صہبا را  
 ربوده‌اند گلاہ هزار خسرو را  
 قبای لعل ببخشید چہرہ ما را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

انسانی که با فضاگشایی رمز زندگی راستین را در محبوس کردن می‌دانم‌های ذهنی می‌یابد؛ از جنیان دانایی ست که دیو من‌ذهنی را مهار کرده. و می‌گوید: خون دل عارفان و بزرگان، جز شراب سرخی نیست که ارتعاشش بوی حقیقت و وحدت را ساطع می‌کند؛ که اگر به جام هر عاشقی بریزد، مرکزش دگرگون و رنگ و حال خدایی و زندگی را می‌گیرد؛ به‌طوری که شاهان را از مقام و کبر دنیوی می‌رهاند و به عزت واقعی زندگی می‌رساند. و همچنین چهره‌ی عاشقان ذاتی زندگی؛ با این شراب لعل‌فام چون قبایی روتوش می‌شود.



به گاه جلوه چو طاووس عقلها برده  
 گشاده چون دل عشاق پر رعنا را  
 ز عکسشان فلک سبز رنگ لعل شود  
 قیاس کن که چگونه کنند دلها را؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

و این عارفان که می زندگی از آنها جاری ست؛ پریان دانایی هستند که چو طاووسی در هنگامی که پر می گشایند، همه ی عقلها را می ربایند. و در زیر پر و بال آنها چون دل عاشقان، همه به قرار و آرامش می رسند و از انعکاس نور دلشان رنگها به رنگ زندگی تبدیل؛ و هر دلی با کن فکان لطافت و تغییرش را حس می کند.

در آورند به رقص و طرب به یک جرعه  
هزار پیر ضعیف بمانده بر جا را  
چه جای پیر که آب حیات خلاق اند  
که جان دهند به یگ غمزه جمله اشیا را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

من‌های ذهنی سرگردان که ضعیفی بر آنها غالب است، از ارتعاش آثار بزرگان که شراب و خون دلی است گیرا، با جرعه‌ای به وجد می‌آیند و به اندیشه نو و خلاق می‌پردازند. و این روند با غمزه‌ای بر جامدات هم اثر دارد که جان بگیرند.

شکر فروش چنین چُست هیچ کس دیده‌ست؟  
 سخن‌شناس کند طوطی شکرخا را  
 زهی لطیف و ظریف و زهی کریم و شریف  
 چنین رفیق باید طریق بالا را  
 صلا زدند همه عاشقان طالب را  
 روان شوید به میدان پی تماشا را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

شکر فروش بی‌چشمداشت را کجا دیده‌ای که به سرعت از ارتعاش زیرکی و خردش زبان به دندان بگیریم، که طوطی وار سخن‌نگوییم و زبان زندگی شویم؟ مرحبا، آفرین از تعهدی که دارند، که به هیچ چیز حرص نوزند و در عین حال لطیف و شریف هم باشند. انتخاب خوبی‌ست که به عنوان یار و رفیق با دلو آنها از ته چاه ذهن بیرون بیاییم. زیرا دعوت عمومی می‌گیرند؛ که ای طالب عشق با فضاگشایی به تماشای فضای یکتایی بیا، که همه می‌توانند به بی‌نهایت و ابدیت خدا و زندگی زنده شوند.

اگر خزینه قارون به ما فرو ریزند  
 ز مغز ما نتوانند برد سودا را  
 بیار ساقی باقی که جان جانمایی  
 بریز بر سر سودا شراب حمرا را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

بر اثر نفوذ عشق الهی و پاکی و صداقت که در دل و جان ما می‌نشیند؛ پیام خوبی از مغزمان را می‌شنویم که:  
 معاوضه عشق با امور دنیوی یک گلک و حيله ذهنی‌ست.  
 پس ای خدایی که همیشه زنده‌ای این شراب گیرا و موثر را، بر سر هیجان‌های ذهنی ما بریز، که مانعی برای  
 زنده شدن به بی‌نهایت خدا و زندگی نشود.

دلی که پند نگیرد ز هیچ دلداری  
 برو گماردمی آن شراب گیرا را  
 زهی شراب که عشقش به دست خود پخته‌ست  
 زهی گهر که نبوده‌ست هیچ دریا را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

و این شراب گیرا را لحظه‌ای در کسی جاری کن که خود را عقل کل می‌داند و پند زندگی را نمی‌پذیرد، زیرا این شراب، خون دل عارفان عاشقی‌ست که گهر گونه و گیلاسی‌ست و به‌به دارد، که دست پروده‌ی او و در این لحظه است، که هیچ دریای بیرونی این خاصیت را ندارد.

ز دست زُهره به مریخ اگر رسد جامش  
رها کند به یکی جرعه خشم و صفرا را  
تو مانده‌ای و شراب و همه فنا گشتیم  
ز خویشتن چه نهان می‌کنی تو سیما را؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

انسان فضاگشا که شراب گیرا از او جاری ست، ارتعاشش موثر و شادی بخش است. و وقتی انسان، فناپذیری خود در او را به میان می‌گذارد، که تنها اوست جاوید و باقی، با سستی همانیدگیهایش سیمای نهان او را در درون می‌بیند؛ که با او یکی ست.

ولیک غیرت لالاست حاضر و ناظر  
هزار عاشق کشتی برای لالا را  
به نفی لا لا گوید به هر دمی لالا  
بزن تو گردن لا را، بیار الا را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

اقرار به زندگی و لا کردن من ذهنی، از غیرت اوست که غیر همه است؛ و همچنین برای لالاست. وقتی  
فضاگشایی می کنیم، به صورت حضور ناظر خدا و زندگی را به مرکز خود می آوریم؛ که محو و نابود نشویم. و با  
تسلیم در این لحظه، با از بین رفتن من ذهنی، اقرار می کنیم که هیچ نیرویی بالاتر از نیروی او نیست.

بده به لالا جامی، از آنکه می دانی  
 که علم و عقل رباید هزار دانا را  
 ویا به غمزه شوخت به سوی او بنگر  
 که غمزه تو حیاتی ست ثانی احیا را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

اگر به هر کسی از جمله لالای بد که در ذهن، خدا و زندگی را انکار می کند، شراب زندگی داده شود؛ یا ارتعاشی از عارف و یا بزرگی که پیامی جز محبت دوستی ندارد، به آنها برسد؛ عقل دانشمندی آنها دزدیده شده و اقرار به زندگی می کنند.

و اگر با غمزه و اشارات زندگی که در فضای گشوده شده، دید نظر به سوی آنها افکنده شود، تولد ثانی را در حالی تجربه می کنند که خون هشیاری حضور در رگهای آنان به جریان می افتد.



به آب ده تو غبارِ غم و کدورت را  
 به خواب درکن آن جنگ را و غوغا را  
 خدای عشق فرستاد تا درو پیچیم  
 که نیست لایق پیچش ملک تعالی را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

آب حیات که از آسمان وسیع درون سرچشمه می‌گیرد؛ خرد کلی است که هر غم و کدورتی را می‌زداید، و جنگ و غوغا را آرام و می‌خواباند. و در فضای گشوده شده، وصف و ستودن عشق که از نیروی زندگی است، در او می‌پیچیم زیرا هیچ هوشیاری و فرشته‌ای لایق پیچش در خدا را ندارد.

بماند نیم غزل در دهان و ناگفته  
ولی دریغ که گم کرده‌ام سر و پا را  
بر آ، بتاب بر افلاک شمس تبریزی  
به مغزِ نغزِ بیارای برج جوزا را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲

مولانا در اواخر غزل می‌فرماید: غزل ناتمام مانده زیرا کلمات قادر نیستند که باقی را بیان کنم، در حالی که ذهن را گم کرده‌ام؛ پس نیم دیگر را عاشقان زنده به زندگی تجربه کنند.  
پس ای انسان، با فضاگشایی و طلوع خورشید درون با مغزِ نغزِ بر افلاک بتاب، که سیستم من‌ذهنی از بین برود.

باسپاس و احترام  
-زهرة از تهران



آقای علی از تهران



به نام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۰۵ گنج حضور

خود مَنْ جَعَلَ الْهَمُومَ هَمًّا  
از لفظ رسول خوانده استم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷

زندگی و خداوند به غم کسی جواب می دهد که، غم زنده شدن به خدا و انداختن همانیدگی ها و چسبیدن ها و وابستگی ها را دارد و روی انداختن آنها مداومت دارد. زندگی برای کسانی که برای از دست دادن و یا به دست آوردن اسباب بازی هایی مثل خانه و ماشین و آدم ها و شهرت و قدرت و شهوت ها گریه می کند، دل نمی سوزاند. زیرا می خواهد آنها با کشیدن درد متوجه اشتباه رفتن شوند و از ذهن بیرون بیایند و دوباره متولد شوند. و با دید جدید و عدم، زندگی بر پایه شادی بی سبب را بچشند و به خدا زنده شوند، زندگی ای که خبری از قضاوت، غیبت، ترس، اضطراب، حسادت، شهوت رانی و تعدد رابطه، مخدرها، جنگیدن ها و دیگر دردها نباشد.

حدیث:

«مَنْ جَعَلَ الِهْمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ الْمَعَادِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الِهْمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ.»

« هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد. و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد.»

گفت: رو، هر که غم دین برگزید

باقی غم‌ها خدا از وی برید

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

تنها غم ما، باید غم گشودن فضا باشد. باید غم هشیارانہ داشته باشیم برای یکی بودن با خدا و انداختن همانیدگی‌ها، باید غم و درد هشیارانہ برای انداختن نصیحت و می‌دانم و ستیزه و نگرانی داشته باشیم، باید غم هشیارانہ برای جدایی از یک رابطه و وابستگی داشته باشیم و غمی واحد و کلی برای انداختن کل همانیدگی‌ها و من‌ذهنی. و این نوع زندگی باعث زنده شدن به بی‌نهایتی و خدا می‌شود و شادی بی‌سبب در ما جاری می‌شود.

تو از آن بار نداری که سبکسار چو بیدی  
 تو از آن کار نداری که شدستی همه کاره  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲

ما با من ذهنی بی عقل و خرابکار هستیم و هیچ برکتی را نمی توانیم استفاده کنیم و برکتی برای بیرون هم نمی توانیم داشته باشیم، زیرا که ما تیکه تیکه شدیم و خود را به چیزها تزریق کردیم و همه چیز می خواهیم و در حسرت و حس نقص و حسادت و تنفر زندگی می کنیم، در طمع و ولع و خودنمایی زندگی می کنیم، در رقابت و جلب توجه زندگی می کنیم. و همه ی اینها باعث تولید رنج بیشتر و کینه بیشتر و رفتن به گذشته و آینده بیشتر می شود و لحظه حال را از دست می دهیم. لحظه حال تنها چیز حقیقی و نقد است که برکات را می شود دریافت کرد، برکاتی از جنس دیدار با خدا و زندگی و دریافت عمق و سکوت و سکون و فراوان اندیشی و حس کافی بودن و وحدت و شادی بی سبب، پس کافیه به لحظه حال برگردیم.

گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

ما باید متوجه شویم که از چیزها و دیگران و افکار نمی‌توانیم زندگی بگیریم و به آنها بچسبیم، زندگی فقط وقتی نمایان و روشن می‌شود که ما با خدا یکی، و مرکزمان هیچ چیزی جز خدا و عمق و سکوت و سکون نباشد.

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظن افزونی ست و، گلی کاستن  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

ما وقتی مرکز را عدم کنیم و از زندگی خرد و عقل بگیریم در مسیر درست هدایت می‌شویم و از درون و بیرون برکات برای ما به آن اندازه که لازم و صلاح است ریخته می‌شود. در مسیر تغییر به هشیاری حضور جز خود زندگی و خدا چیزی نباید بخواهیم. یعنی دعا و گدایی برای داشتن مال و اشیاء و همسر و شهرت و قدرت، جز اینکه به ذهن بریم و مرکز را ببندیم و به درد تبدیل شویم برکتی ندارد. در مسیر شادی بی‌سبب دیگر دستمان به گدایی دراز نمی‌شود، دیگر محدود به جسم و ذهن نیستیم و فراوان‌بین و کافی می‌شویم.

گه عَزَلت، تو بگویی: که چو رهبان گشتی  
 گه صحبت، تو مرا دشمن اصحاب کنی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۸۳

با من ذهنی و بدون مرکز عدم اگر در غار هم برویم، باز هم تبدیل نشدیم و فقط گوشه گیر شدیم. اما اگر مرکز عدم باشد چه در غار و چه در میان انبوهی از انسان‌ها و در میان بازار هم که باشیم در خلوت هستیم و در مسیر تبدیل به هشیاری حضور. ما اگر با من ذهنی حتی به کار خیر و نصیحت و راهنمایی پردازیم، به دیگری ضرر میزنیم. زیرا که زبان حق نیستیم و خودمان هنوز کاملاً زنده نشدیم و فقط گرفتار پندار کمال و میدانم و دانش من ذهنی هستیم، حال چه برسه به ستیزه و بحث و دفاع و جنگیدن. پس سکوت کنیم و با پرهیز، درد هشیارانه بکشیم تا به دیگران واکنش ندهیم و آنها را تشویق به خودنمایی و معنوی‌نمایی و تقلید نکنیم و یا با توهم دوستی و خیرخواهی از دیگران ایراد نگیریم و برای تغییر آنها تلاش نکنیم و دل آنها و مرکزشان را خراب‌تر از این نکنیم. به عبارتی این خیلی زشته که دیگران را اذیت کنیم و بگوییم: چون دوستشان داریم!



صبح کاذب، صد هزاران کاروان  
 داد بر بادِ هلاکت ای جوان  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۳

کسی که من ذهنی است و توهم زنده بودن به خدا دارد، اگر رهبری کند و تلاش کند دیگران را تغییر دهد و خیر و صلاح آنها را بخواهد و مدام فکر کند که می داند، هم خود و هم دیگران را منحرف می کند؛ و به جای کوچک کردن من ذهنی، من ذهنی را بزرگتر می کند و به معنوی نمایی و خودنمایی و پز دادن گرفتار می کند. پس حتی اگر همه گفتند که: ما بزرگ و زنده به خدا هستیم! نباید این را قبول کنیم و باید هر لحظه مراقب باشیم تا ادعا نکنیم.

بر دکان، هر زرنما خندان شده‌ست  
 ز آنکه سنگ امتحان، پنهان شده‌ست  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۲

در این بیت ما متوجه می‌شویم که با دانش معنوی نباید فکر کنیم که کسی شدیم و معنوی هستیم و دیگر باید برای دیگران سخنرانی کنیم. حال اگر سنگ امتحان و قضا و اتفاقات بیاید، ما متوجه می‌شویم که هنوز انبوهی از همانیدگی‌ها را داریم که خودمان از آنها بی‌خبر هستیم، انواع خودنمایی، انواع طمع، انواع توقع، انواع مقایسه، انواع حس نقص، انواع کم بینی، انواع کنترل و دیگر چیزها، پس به جای عجله و توهّم، متوجه و مراقب و بیدار باشیم تا همانیدگی‌های بعدی خود را شناسایی کنیم.

آن بهاران مُضَمَر است اندر خزان  
 در بهار است آن خزان مگریز از آن  
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۴  
 -مُضَمَر: پنهان کرده شده

ما اگر متوجه من ذهنی و قلبی شویم و با بی توجهی و پرهیز از افکار و خواسته‌های من ذهنی فضا را باز کنیم، من ذهنی پژمرده می‌شود و از بی‌غذایی خشک می‌شود و می‌ریزد تا ما مثل بهار متولد شویم. پس به تعهدی محکم و صبر و مداومت و البته پرهیز و پذیرش با شکر و رضایت و بازی دیدن هر اتفاق و امتحان، با کشیدن درد هشیارانه نیاز است.

نعره لاضیر بر گردون رسید  
 هین پیر که جان ز جان کندن رهید  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹

ما برای کنده شدن از من ذهنی باید با تمام قوا و در عمل بگوییم من از انداختن و بریدن همانیدگی‌هایی مثل خشم، حسادت، تعدد رابطه، اعتیاد، پرخوری، چسبیدن به آدم‌ها، دردها و خاطرات و حس نقص‌ها، خودنمایی، تنفر و افکار مسلسل‌وار در گذشته و آینده و دیگر همانیدگی‌ها ضرر نمی‌کنم و فضا را باز می‌کنم و تسلیم می‌شوم و درد هشیارانہ برای جدایی می‌کشم و این یعنی تعهد محکم. حال با تعهد و لا کردن هر همانیدگی، جان کندن و فکر و بی‌خوابی از ما جدا می‌شود و دیگر گدای زندگی گرفتن از چیزها و دیگران نمی‌شویم و شاد بی‌سبب هستیم، زیرا با خرد کل و زندگی یکی می‌شویم. البته این مهمه که متوجه باشیم این به معنی در غار عزلت رفتن نیست، بلکه با فضاگشایی و تسلیم و شکر و صبر و انداختن وابستگی‌ها و همانیدگی‌ها ما راه درست زندگی کردن در این جهان را، با عقل و هدایت زندگی یاد می‌گیریم و می‌توانیم از این جهان بدون چسبیدن و گدایی و جنگیدن استفاده کنیم.

ما بدانستیم ما این تن نه ایم  
از ورای تن، به یزدان می‌زی ایم

ای خُنک آن را که ذات خود شناخت  
اندر امنِ سرمدی قصری بساخت

کودکی گرید پی جوز و مویز  
پیش عاقل، باشد آن بس سهل چیز  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰ تا ۳۳۴۲


ما وقتی که همانیدگی‌ها و افکار و می‌دانم‌ها را انداختیم، در این جسم به خدا و زندگی اصلی زنده می‌شویم و همه چیز را با دیدی دیگر می‌بینیم، همه چیز را با گوش‌هایی جدید می‌شنویم، به طور خلاصه به ورای جسم می‌رویم و خداگونه می‌شویم، طوری که دیگر گدای چیزها نیستیم و سرشار از فراوان بینی و فراوان اندیشی و شجاعت و توکل هستیم و چیزهایی مثل رقابت و خساست و جمع کردن بیشتر و طمع و ولع و شهوترانی‌هایی که دیگران برای آنها مسابقه می‌دهند بی‌اهمیت و پیش پا افتاده می‌شوند.

با سپاس از همه  
علی از تهران



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