



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هشتصد و چهارم





خانم سرور از گلستان



داستانی از مثنوی دفتر سوم که از بیت ۱۸۹ شروع می‌شود.

با عنوان: «بیان لبیک گفتن نیازمند، عین لبیک گفتن حق است.»

ما به عنوان من ذهنی، این لحظه اجازه می‌دهیم انرژی زنده زندگی وارد ذهن ما شود، یا به عبارتی، توجه زنده ما، تماماً جذب ذهن شده و در ذهن یک باشنده توهمی بوجود می‌آوریم به نام من ذهنی که فکر می‌کنیم آن هستیم. من ذهنی پر از درد است و مرتب به ما درد می‌دهد و سبب می‌شود که ما با من ذهنی به دیگران هم درد بدهیم. گرچه که من ذهنی، یا انسانی که هم‌هویت با ذهنش هست، نمی‌خواهد درد بکشد، اما چون من ذهنی پر از درد است، بنابراین درد ایجاد می‌کند، هم خودش درد می‌کشد، هم به دیگران درد می‌دهد. من ذهنی فقط به منافع خودش فکر می‌کند و به خودش خدمت می‌کند، نه به زندگی، برای اینکه من ذهنی «خود پذیرا»، «خود خدمت» و «خود محور» است.

من ذهنی باشنده‌ای ست که زیربنایش هشیاری ذهنی من دار است، دردمند و درد زاست، برای ما درد و غم ایجاد می‌کند و نمی‌گذارد درست زندگی کنیم. ما در این جهان فرصت زیادی نداریم. ممکن است بمیریم و به مأموریت و مسئولیت‌مان که زنده شدن به بینهایت و ابدیت خداوند است، نتوانیم عمل کنیم. باید زودتر به خودمان بیاییم، تا دیر نشده خودمان را از اسارت من ذهنی نجات دهیم. جان ما، هشیاری و اصل ما باید از من ذهنی رها شود، تا خودمان را از من ذهنی رها نکنیم، رنگ آرامش و شادی را نخواهیم دید.

هر عبادت یا هر کار معنوی که انجام می‌دهیم، یعنی روی خودمان کار می‌کنیم، اگر هنوز من ذهنی داریم، من ذهنی فکر می‌کند، خداوند باید نتیجه اعمال ما را به صورت مادی بدهد، چون خط‌کش مادی دارد و می‌خواهد حضور ما را اندازه بگیرد که این کار امکان ندارد. جناب مولانا می‌خواهد به ما بگوید که من ذهنی را باید با شناسایی کنار بگذاریم. نمی‌تواند من ذهنی با ما باشد و فکر کنیم که به خدا زنده خواهیم شد. این غیر ممکن است، چون من ذهنی حيله‌گر، در کار ما مداخله می‌کند و ما را پشیمان یا ناامید خواهد کرد. اما جناب مولانا به ما امید می‌دهد و می‌گوید: در این لحظه، فضا را بگشا. فقط با فضاگشایی، تسلیم، صبر، شکر و پرهیز است که می‌توانی ادامه دهی و این لحظه با خدا یکی شوی، پس مدام باید فضا را در اطراف اتفاقات باز کنیم، به این ترتیب داریم خدا را عبادت می‌کنیم. فضاگشایی بهترین عبادت است. فضاگشایی همان بله گفتن به اتفاق این لحظه است.

آن یکی الله می گفتی شبی
تا که شیرین می شد از ذکرش لبی

گفت شیطان: آخر ای بسیار گو
این همه الله را لبیک کو؟

می نیاید یک جواب از پیش تخت
چند الله می زنی با روی سخت؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۱۸۹ تا ۱۹۱

انسانی در شب ذهن، خدا را صدا می کرد و می خواست من ذهنی را شناسایی کند و هشیاری را که در ذهن زندانی شده بود، آزاد نماید و با این الله گفتن، کامش شیرین می شد یعنی درونا شاد بود و شادی بی سبب داشت. چون اصل ما در من ذهنی گیر افتاده که با شناسایی هر همانیدگی، قسمتی از هشیاری آزاد می شود و شیرینی و آرامش و شادی بی سبب در زندگی ما بوجود می آید.

شیطان، من ذهنی، که با قیاس کار می کند به او گفت: چقدر حرف می زنی؟ اینکه اینقدر الله الله می گویی از بارگاه الهی، از خداوند، جوابی می شنوی؟ مولانا می فرماید: جواب خداوند، با الله گفتن ما یکی است، یعنی وقتی ما فضا را باز می کنیم، ناظر ذهن می شویم، همانیدگی ها را شناسایی می کنیم و می اندازیم، همین جواب خداوند به ماست. خیزش هشیاری در ما، جدایی ما از ذهن و شناسایی همانیدگی ها، در اصل یک عمل است که ما را در این لحظه با خدا یکی می کند. باز شیطان، من ذهنی می گوید: حتی یک جواب از بارگاه الهی به تو نمی رسد، چرا اینقدر با پررویی و سماجت خدا را یاد می کنی؟

ما هم، زمانی که با تمرین معنوی، روی خودمان کار می کنیم، ممکن است شیطان، که نیروی هم هویت شدگی و انرژی درد در جهان است و نماینده اش من ذهنی ماست، ما را پشیمان کند. اگر ما یک لحظه احساس سبکی و آرامش می کنیم، همان زنده شدن به حضور است. همان جواب گفتن خداوند به ماست.

او شکسته دل شد و بنهاد سر
دید در خواب او، خُصِر را در خُصِر

گفت: هین از ذکر چون وا مانده‌ای؟
چون پشیمانی از آن کش خوانده‌ای؟

گفت: لیکم نمی‌آید جواب
ز آن همی ترسم که باشم ردّ باب
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۱۹۲ تا ۱۹۴

کسی که در حال نیایش بود، از این حرف شیطان، من‌ذهنی، دلش شکست، و ناراحت سر بر زمین نهاد و خوابش برد و خضر را که سمبل زندگی جاودانه است در خواب دید. مثل اینکه الهامی به ما برسد و پیغامی از زنده شدن ما حتی برای لحظه‌ای، همان پاداش خداوند به ماست. خضر به او می‌گوید: چرا از ذکر گفتن فرو مانده‌ای؟ چرا دیگر با خدا یا اصلت راز و نیاز نمی‌کنی؟ چرا پشیمان شده‌ای؟ همه ما اینگونه هستیم، یک جایی من‌ذهنی ما را پشیمان خواهد کرد و می‌گوید: دیگر فایده ندارد، ولی ما نباید به حرفش گوش بدهیم، نباید رویدادها ما را ناامید کند. اگر جنس حضور در ما بیدار نشده بود، ما نمی‌توانستیم به برنامه گنج حضور گوش بدهیم.

آن شخص گفت: خدا به من جوابی نمی‌دهد که نشان قبول شدن راز و نیاز من باشد. می‌ترسم رد درگاه خداوند باشم، چون شیطان، من‌ذهنی، به من گفت: که وقتی خدا را صدا می‌کنی و جوابی نمی‌گیری، ممکن است، رد باب، یعنی از درگاه الهی رانده شده باشی. من هم باور کردم و ناامید شدم.

اما خود زندگی دارد این کار را می‌کند، و این روند تکاملی زندگی است که می‌خواهد پس از ۱۲ - ۱۰ سالگی ما از ذهن زاده شویم. ما به جهان نیامدیم که مقاومت و قضاوت کنیم، خشم، ترس، کینه، حسد، توقع، رنجش و دردهای دیگر من‌ذهنی را با خودمان حمل کنیم. باید تمام دردهای من‌ذهنی را بریزیم، و این بار گران را از روی دوشمان برداریم.

گفت: آن الله تو لیک ماست
و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

حیله‌ها و چاره‌جویی‌های تو
جذب ما بود و، گشاد این پای تو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، اییات شماره ۱۹۵ و ۱۹۶

خضر که نماد زندگی جاودانه یا خداوند است می گوید: آن الله گفتن و نیایش تو، همان اجابت کردن یا قبول ماست. وقتی من ذهنی را شناسایی می کنی، ما در حال شناسایی هستیم، یا زندگی در این لحظه در حال شناسایی است، یا ما بعنوان زندگی داریم شناسایی می کنیم. آن کوشش، آن نیاز، آن درد و سوز تو، پیکی از جانب ماست که تو را به این راه می کشاند. آن راز و نیاز را من ایجاد کردم.

وقتی ما احساس نیاز می کنیم، همان لطف خداوند است چون خداوند به ما اراده آزاد و حق انتخاب داده است. در این لحظه می توانیم انتخاب کنیم که من ذهنی باشیم یا به حضور زنده باشیم، اما وقتی متوجه می شویم چیزی در ما وجود دارد که مرتب به ما درد می دهد و به ما ضرر می زند، دیگر آن را نمی خواهیم، پس شناسایی می کنیم و می اندازیم. چون شناسایی، مساوی آزادی است.

ای انسان، این همه چاره جویی ها، تدبیر و تلاشی که در راه زنده شدن به ما انجام دادی، جملگی از جذبه، عنایت و کشش ما بود که پای هشیاری ات را از بند و دام همانیدگی ها باز کرد. هر کاری که در راه شناسایی من ذهنی ات می کنی من دارم انجام می دهم. پس تو فقط به عنوان هشیاری آگاه باش، ناظر ذهنت شو، ستیزه نکن، تا من بتوانم کارم را انجام دهم.

پس هر کاری برای شناخت هماهنگی‌ها انجام می‌دهیم، عنایت و لطف خداوند است. زندگی هر لحظه به ما جواب می‌دهد چون می‌خواهد ما را از دام و زندان ذهن نجات دهد، نه تنها خدا به ما جواب می‌دهد بلکه هر لحظه ما را صدا می‌کند.

ترس و عشق تو کمند لطف ماست
زیر هر یارب تو لبیک‌هاست

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۹۷

اگر جایی می‌ترسی، یعنی پرهیز می‌کنی، هشیاری و عشق، در تو پدید می‌آید، این کمند لطف و توجه ماست که تو را به سوی من می‌کشد. وقتی من ذهنی‌ات را شناسایی می‌کنی، دیگر به حرف من ذهنی گوش نمی‌دهی، این با جواب من یکی است، یعنی زیر هر یارب تو، صدها لبیک من نهفته است. زندگی حتماً به ما جواب می‌دهد، اگر ما در این لحظه مستقر شویم، دیگر به زمان گذشته و آینده نرویم، در اطراف اتفاقات فضاگشایی کنیم، صبر و شکر داشته باشیم، این همان جواب گفتن، یا لبیک خداوند به ماست.

جان جاهل زین دعا جز دور نیست
زانکه یارب گفتنش دستور نیست

بر دهان و بر دلش قفل است و بند
تا ننالد با خدا وقت گزند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۱۹۸ و ۱۹۹

جان حیوانی ما، من ذهنی، چون جاهل است از حقیقت این نیایش به دور می باشد، یعنی نمی تواند در این لحظه به ستایش و نیایش خداوند پردازد، زیرا من ذهنی در زمان است، نمی تواند در این لحظه باشد، فقط در این لحظه می توان به نیایش واقعی خداوند پرداخت. برای همین من ذهنی مجاز به ذکر حق نیست یعنی نمی تواند خدا را عبادت کند. در دل من ذهنی و همچنین بر زبانش، قفل و زنجیری از هوا و هوس و حماقت نهاده شده است، تا به هنگام گرفتاری و درد نتواند به درگاه خدا ناله کند یعنی من ذهنی نمی تواند تسلیم شود، کسی که من ذهنی دارد، پراز درد است و از درگاه الهی رانده شده است.

داد مَر فرعون را صد مُلک و مال
تا بکرد او دَعوی عز و جلال
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۰

خداوند به فرعون، من ذهنی، صدها مُلک و مال بخشید یعنی نعمت‌های فراوانی به او داد، اما فرعون به جای
شکر و سپاس از خداوند، ادعای خدایی کرد و گفت من خدا هستم.

ما هم، با من ذهنی ادعای خدایی می‌کنیم، با می‌دانم، با مقاومت و قضاوت، جلوی قانون قضا می‌ایستیم. با اینکه
من ذهنی داریم، باز هم خداوند به ما کمک می‌کند تا پیشرفت کنیم، ولی پیشرفت‌مان را هم لیاقت خودمان
می‌دانیم. من ذهنی ما هم، نعمت‌های فراوان خداوند را نادیده می‌گیرد و به جای شکر و سپاسگزاری ناسپاسی
می‌کند.

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل
خداى گفت که انسان، لَرَبِّه لَکَنُود
-مولوى، دیوان شمس، غَزَل شماره ۹۱۴

به خاطر ناسپاسی ما، مقاومت، قضاوت و فضاى بندى من ذهنى، استفاده از هشيارى جسمى، به جاي خرد زندگى،
روزن دل ما، فضاى درون ما بسته است. خدا گفت: که انسان نسبت به پروردگارش بسيار ناسپاس است.

قرآن کریم، سوره عاديات، آيه ۶
-«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ»
«همانا آدمى، (بِه عِلّتِ عدمِ استفاده از خرد زندگى و عدم فضاگشايى) نسبت به پروردگارش ناسپاس است.»

ناسپاسى ما نسبت به خداوند سبب مى شود نسبت به انسان هاى ديگر و همه چيز ناسپاس باشيم. ما به عنوان
هشيارى بايد فضا را باز كنيم، در مقابل خداوند متواضع باشيم و بگوئيم نمى دانم. لحظه به لحظه تسليم را
تمرين كنيم و درد هشيارانه بکشيم.

درد آمد بهتر از مُلک جهان
تا بخوانی مَر خدا را در نهان
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۳

قانون قضا این لحظه با پیش آوردن اتفاقی به ما پیغام می‌دهد و ما را مورد امتحان قرار می‌دهد. ما به درد می‌افتیم، ولی این درد را، به درد هشیارانه تبدیل می‌کنیم، چون درد هشیارانه، از هر سرمایه این جهانی بهتر است. با کشیدن درد هشیارانه، ما تسلیم خداوند می‌شویم. خودمان را به او می‌سپاریم، چون در هر اتفاقی اسراری نهفته است که ما آن را نمی‌دانیم، پس به او توکل می‌کنیم و از او کمک می‌خواهیم تا ما را از درد و رنجی که من‌ذهنی به ما تحمیل کرده، رها کند. از خداوند طلب کمک می‌کنیم تا هر لحظه در حال شناسایی همانیدگی‌هایمان باشیم و کمکمان کند که مرتب به عنوان شاهد و ناظر بر ذهن‌مان نظارت داشته باشیم تا از بند و دام من‌ذهنی رها شویم.

-برگرفته از برنامه‌های گنج حضور
-سرور از گلستان



آقای مهدی از مشگین شهر



عرض سلام خدمت آقای شهبازی نازنین و همراهان محترم گنج حضور
برداشتی مختصر، از غزل شماره ۲۵۸۲ دیوان شمس، تفسیر شده توسط آقای شهبازی در برنامه شماره ۹۱۱
گنج حضور.

خواهم که روم زینجا، پایم بگرفتستی
دل را بربودستی، در دل بنشستستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

خواستم ای خدا، از پیش تو بروم ولی نگذاشتی، مانع شدی، درد دادی که تا زیاد از تو دور نشوم. با هر چیزی
هم‌هویت شدم و به سوی آن رفتم و دست زدم؛ دستم را سوزاندی تا اینکه شاید برگردم به سوی تو. در واقع
من هم با این رفتن‌هایم به دنبال تو بودم. کوچه به کوچه، دریا به دریا، خشکی به خشکی، دنبال تو می‌گشتم؛
غافل از اینکه تو همیشه در کنار من و نزدیکتر از رگ گردنم بودی.

خدا با توست حاضر، نَحْنُ أَقْرَبُ
در آن زلفی و بی‌آگه چو شانه
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

و آن دردهایی را که تا بحال به من دادی؛ یک رمزی و یک کلیدی، برای کشف گنج درونم بوده تا مرا به آن نه
چیزی که هستم؛ آگاه سازی.

درد آمد بهتر از مُلک جهان
تا بخوانی مر خدا را در نهان
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۳

پس ای خدا، به خاطر تمام دردهایی که به من دادی، با تمام وجودم شکر می‌کنم و راضی هستم.

هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضا است
اگر ببارم از آن ابر بر سرت ببارم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

سر سُخره سودا شد، دل بی سر و بی پا شد
ز آن مه که نمودستی، ز آن راز که گفتستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

از آن رازی که در گوش ما خواندی، سر من ذهنی زیر سلطه عشق تو درآمد. شاید آن راز هم این باشد که ما متوجه شدیم؛ همه اشکالات در خود ما است و بایستی در درون خود جستجو کنیم. به عنوان مثال، اگر در کسی عیب و ایرادی را می بینیم، باید آن ایراد را در خودمان جستجو کنیم و یا اگر بدنبال هم هویت شدگی ها هستیم، برای راحت زندگی کردن و آرامش داشتن، در واقع آرامش حقیقی در درون خود ماست. پس ما باید بیشتر در درون خودمان جستجوگر باشیم تا بیرون.

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست
در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی
-مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۷۵۹

برپر به پر روزه زین گنبد پیروزه
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

حالا، مولانا در این بیت، راه حل جدایی از همانیدگی‌ها و عیب و اشکالاتی را که در خودمان شناسایی کرده‌ایم را می‌دهد و می‌فرماید: حالا که شما اشکالات و همانیدگی‌هایت را شناسایی کردی، بیا آنها را در هشیاریت نگه دار و از رفتن بسوی آنها پرهیز کن و درد هشیارانه را با جان و دل بپذیر. ای آنکه در سودای رسیدن به معشوق، عمری خودت را به آب و آتش این دنیایی زدی؛ تا آن درد هشیارانه، نوری را جلوی پای شما روشن سازد و راه طلب حقیقی را بیابی و بروی.

چون دید که می سوزم، گفتا که قلاووزم
راهیت بیاموزم، کان راه نرفتستی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

زمانی که خداوند اشتیاقِ ما و عاشقانه کشیدنِ دردِ هشیارانه ما را می بیند؛ و می بیند که اینقدر ما طلب داریم و در این راه صادق هستیم؛ دست ما را می گیرد و می گوید: تو اصلاً نگران نباش؛ من خودم راهنمایت می شوم. راهی را به تو نشان می دهم که تا بحال آن راه را نرفته ای. هر چه زودتر تو را به مرادت می رسانم، فقط کافیست صبر کنی و به همین روال روی خودت کار کنی. تا بحال با من ذهنیت کار کردی و راه به جایی نبردی، حالا از این به بعد با کمک من با هشیاری حضور به راهت ادامه بده.

من پیش توام حاضر، گرچه پس دیواری
من خویش توام، گرچه با جور تو جفتستی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

مولانا، در این بیت از زبان زندگی به ما می‌فرماید: در طول این مدتی که از مادر زاده شدی و تا به این سن که رسیدی؛ حالا هر چند سنی که داری؛ من پیش تو بودم. حتی لحظه‌ای هم از تو جدا نبودم، زیرا لحظه‌ای اگر از تو جدا می‌شدم، تو هم این فرم خاکیت را ترک می‌کردی. فقط تو متوجه نبودی و مرا در بیرون جستجو می‌کردی. تنها کس و کار تو من هستم. گرچه تو غافل از این موضوع هستی و با من ذهنیات همراه شدی و دید مرا گذاشتی با دید جسمیات دیدی و زندگی کردی.

ای طالب خوش حمله، من راست کنم جمله
هر خواب که دیدستی، هر دیگ که پختستی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

خداوند می‌فرماید: ای انسان که خوش حمله هستی و با یک شناسایی عمیق می‌توانی به هشیاری حضور زنده شوی؛ آگاه باش که هر منظور و هدفی داری، چه مادی، چه معنوی، من همه آنها را برآورده خواهم کرد. هیچ نگران نباش. فقط تو خودت را به دست زندگی بسپار، در مقابل هر اتفاقی فضا را باز کن و نترس. بگذار من هشیاری جسمی‌ات را به هشیاری حضور تبدیل کنم.

آن یار که گم کردی، عمریست کزو فردی
بیرونش بجستستی، در خانه نجستستی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

ای انسان، برای بدست آوردن راحتی و آرامش، بدنبال همانیدگی‌های بیشتر و چیزهای این دنیایی رفتی. در حالیکه خوشی آنها هم انعکاسی از خوشی خداوند است. خداوندی که در درون خود تو هست.

خداوند می‌فرماید: تا زمانیکه به من زنده نشدی، نمی‌توانی از چیزهای این دنیایی بهره‌مند شوی. و تو غافل از این، عمری بدنبال آنها دویدی آخر سر هم راه به جایی نبردی. در حالیکه از رگ گردنت به تو نزدیک بودم یا اصلاً من خود تو بودم.

این طُرفه که آن دلبر، با توست در این جُستن
دستِ تو گرفته‌ست او، هر جا که بگشتستی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

جای تامل و شگفتی زیادی دارد که خداوند هر لحظه در وجود ما حاضر است؛ و ما غافل از این، همه جا به دنبال او گشته‌ایم و می‌گردیم، به غیر از جایگاه اصلی او که خود دل ما انسانهاست. و جالبتر اینکه، در تمام مدت جستجوی ما، از اول ورودمان به این دنیا، تا الان هر چند ساله که هستیم؛ خداوند همراه ما بوده و آن جاهایی هم که اشتباهات ما تا به حدی بوده که خطر تلف شدنِ ما را داشته، دست ما را گرفته و نگذاشته ما از بین برویم.

در جُستن او با او، همراه شده و می‌جو
ای دوست ز پیدایی گویی که نهفتستی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

حالا بعد از این همه بینش و آگاهی که از ابیات بالا به دست آوردیم؛ حضرت مولانا از ما انتظار دارد که کار کردن درست و حقیقی بر روی خودمان را متوجه شده باشیم. و در جستجوی زندگی، فضا را باز کرده با خود زندگی و دیدی که به ما می‌دهد؛ به دنبال اویی بگردیم که پیدای ناپیداست و پنهان آشکارست.

با عشق و احترام، مهدی از مشگین شهر



آقای فرهنگ از رشت



چالش‌های روزمره سلوک

چرا نمی‌توانیم پیوسته و بدون رفتن به خواب ذهن، بیدار، آگاه و مراقب باشیم. گاهی بدون آنکه دلیل آن را بدانیم، میزان هوشیاری ما نوسان می‌کند و در بعضی از ساعات شبانه‌روز پائین می‌آید. طبیعتاً در این شرایط، کیفیت هوشیاری ما به حدی نیست که همچنان بیدار و مراقب و ناظر بر ذهنمان باشیم. و از آنجایی که هنوز مرکز همانیده داریم هر یک از همانیدگی‌ها تولید فکرهای من‌دار می‌کنند و توجه زنده ما را بلعیده و ما را در ذهن می‌چرخانند.

چرا علیرغم عزم و تصمیم به عدم قضاوت و مقاومت، باز مرتکب آنها می‌شویم؟ من‌ذهنی ابتدا با یک فکر من‌دار، بطور ناخودآگاه، ما را به خواب ذهن می‌برد، پس از آن با اولین اتفاق بیرونی یا درونی، قضاوت یا مقاومت اتفاق می‌افتد. هر چند که آگاهی از این فریب و فرایند بسرعت برایمان اتفاق می‌افتد و متوجه به خواب رفتن هوشیاری‌مان می‌شویم، اما بنظر می‌رسد تا هم‌هویت شدگی در مرکزمان باقی است این روند کم و بیش ادامه دارد. از دیگر چالش‌های این مسیر بالا آمدن دردها هستند که می‌توانند نمودهایی از قبیل اضطراب، ترس، رنجش، ملامت و غیره داشته باشند.

چرا دردها در ما بالا می‌آیند؟ این دردها مدتی طولانی است که در ما شکل گرفته و جایگیر شده و به حیات خود ادامه می‌دهند و برای تداوم حیات خود نیاز به تغذیه دارند و این غذا را با تولید افکار و ارتعاشات منفی به دست می‌آورند. در زمان بالا آمدن دردها بی‌اختیار سطح هوشیاری پایین می‌آید، در نتیجه ما نمی‌توانیم محتویات ذهن خود را خوب مشاهده کنیم و به روشنی ببینیم آنجا چه می‌گذرد و این بهترین فرصت برای من‌ذهنی است که در تاریکی مسکن دارد.

عقل جزوی آفتش وهم است و ظن
زانکه در ظلمات شد او را وطن
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۵۵۸-

اگر در این شرایط نمی‌توانیم ذهنمان را بطور کامل ساکت کنیم، می‌توانیم با صبر و حضور آگاهانه همراه با وضعیت در حال گذار، باشیم و از آن فرار نکنیم و از این طریق کیمیاگر دردهای خود به هشیاری حضور باشیم.

همره غم باش و با وحشت بساز
می طلب در مرگ خود عمر دراز
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۲۶۵

آن بهاران مضمَرست اندر خزان
در بهار است آن خزان، مگریز از آن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۲۶۴

با احترام، فرهنگ از رشت



آقای علی از بندرعباس



با سلام و سپاس، بابت تلاش‌های همه همراهان

آن یار که گم کردی، عمری ست کزو فردی
بیرونش بجستستی، در خانه نجستستی

این طرفه که آن دلبر، با توست در این جستن
دست تو گرفته ست او، هر جا که بگشتستی

غزل شماره ۲۵۸۲، دیوان شمس مولانا

امروز برادرزاده نُه ساله‌ام به منزل آمده بود؛ او عین این دو بیت را در یک کلمه برایم تکرار کرد.

ازم پرسید: «عمو بزرگ‌ترین آرزوت چیه؟»

گفتم: اینکه همین الان شاد باشم.

گفت: «خب باش!!»

سکوت تمام وجودمو گرفت.

او برای شاد بودن، هیچ پیش زمینه‌ای نیاز نداشت.

این دو بیت جناب مولانا هم خیلی صریح می‌گه: به خودت بیا؛ تو از جنس خدا هستی؛ تو وصل به منبع شادی هستی.

—علی از بندرعباس



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