



پیغام عشق

قسمت صد و پنجاه و ششم





قرین

در برنامه ۸۳۷ گنج حضور پنج چراغ معنوی معرفی شدند. چراغ کشت اول، چراغ بابِ صغیر، چراغ شأنِ نو یا خدا هر لحظه در کار جدیدیست، چراغ فضاگشایی و چراغ قرین. در برنامه همچنین اشاره شد به اینکه بیدار شدن به یک چراغ و روشن نگاه داشتن آن بقیه چراغها را نیز روشن می‌کند.

از بین چراغها، قرین برایم بسیار راه‌گشا بوده است. برداشتهایی در این رابطه را به اشتراک می‌گذارم.

چراغ قرین یک بعد بیرونی دارد و آن این است که خودمان را در معرض فضاهایی که هشیاری جسمی آغشته به درد و محدودیت را گسترش میدهند قرار ندهیم. این نکته حتی خواندن یک متن در یک مجله یا کتاب را شامل میشود.

حرف و نوشته فضای مرکز انسانی را منعکس میکند که آن را خلق کرده. ابیات مولانا را یک استعداد غیبی از فضای ابدیت و بی‌نهایت که پر از شادی و برکت است به این جهان آورده. این را با آگاهی اندکی که دارم نیز درک میکنم. این ابیات را فضای عشق خلق کرده بنابراین خواندن و تکرار آن ما را با فضای عشق قرین می‌کند.

اما استعدادهای لطیف انسانی در آثار بسیاری از شاعران و نویسندگان بسیار مشهور، آشکارا به دردهای منِ ذهنی آغشته شده و آن را منعکس می‌کنند. بنابراین قبل از خواندن یک متن یا دیدن یک ویدئو از خودم می‌پرسم: از این کار چه کمکی می‌خواهم بگیرم؟ کسی که این اثر را خلق کرده احتمالاً چقدر به زندگی زنده بوده؟ آیا این لحظه آماده برای فضاگشایی هستم تا منِ ذهنی نتواند از طریق آن اثر، الگوهای محدود و پوسیده را فعال کند؟ این پرهیز و مراقبت، بعد بیرونی چراغ قرین است. اما اصل آن چه می‌گوید؟

اصل چراغ قرین می‌گوید هر لحظه هشیارانه به آن یک زندگی در مرکزت وصل شو و از آن خو بدزد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی‌قول و گفت و گوی او



خو بدزدد دل نهان از خوی او

باید هویت خود را از منِ ذهنی بیرون بکشیم و در هشیاری ام بیاورم که من او نیستم. منِ ذهنی فقط گدایی از بیرون، حسِ حقارت و ناتوانی را می‌شناسد. مدتها ناآگاهانه با این باشنده محدود قرین بوده‌ام، خوی او را خوی اصل خود پنداشته‌ام. اما در مسیر تکامل هشیاری و در نتیجه کار روی خود زندگی اصل من را نشان داد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷ و ۱۰۷۱، برنامه ۸۳۷

که درون سینه شرح داده‌ایم

شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

که آلم نَشْرَح نه شرح هست باز؟

چون شدی تو شرح جو و گدیه‌ساز؟

گدیه‌ساز: گدایی کننده

در این میان شک الگوی مهم منِ ذهنی است که تلاش می‌کند با آن در کار زندگی دخالت کند. منِ ذهنی قادر نیست آن شرح درون را شناسایی کند، از این رو الگوی شک و دودلی را پیش می‌آورد، و میگوید آن شرح و آگاهی به کوثر زندگی اصل نیست بلکه من، باشنده پر از درد، اصل هستیم. اما هشیاری و نیروی فضاگشای زندگی در مرکز انسان به وراي منِ ذهنی می‌رود، و آن را احاطه می‌کند. پس وقتی زندگی را در درون شناسایی کردم دیگر هیچ وقت با تصویر ذهنی و شرطی شده از خودم در مرکز قرین نمیشوم، الگوی شک منِ ذهنی را لا می‌کنم و آگاه هستیم به اینکه منِ ذهنی تنها ابزار است برای بیداری.

به منِ ذهنی می‌گوییم: ای منِ ذهنی من با تو بیگانه هستیم. فاصله من با تو به اندازه مشرق تا مغرب باد.



از اینکه تو هنوز آنجا هستی و برای من سازی و مانع سازی تلاش میکنی شکایتی ندارم، زیرا این مسیر تبدیل است. حضور
از میان تاریکی ذهن برمی خیزد.

مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۷

بدان که آب حیات اندرون تاریکیست

چه ماهی که ره آب بسته‌ای بر خود؟

هشیار شدم به اینکه نیکبختی باشکوه، عقل کل، که همه شادی‌ها از اوست همسایه دل من است. فضاگشایی اطراف
فکرهای این لحظه مرا به این نیکبختی نزدیک وصل و آگاه می کند.

برنامه ۸۳۷ غزل ۱۴۲، دیوان شمس مولانا

دولتی همسایه شد، همسایگان را اصلاً

زین سپس باخود نماند، بوالعلی و بوالعلا

عاقبت از مشرق جان، تیغ زد چون آفتاب

آن که جان می جست او را در خلاء و در مالا

بوالعلی و بوالعلا: این و آن.

در خلاء و در مالا: در خلوت و در میان مردم، در همه جا

شناسایی ذهن همانیده و فضاگشایی اطرافش ریسمانیست که ما را از چاه ذهن بیرون می کشد، و چشمان دل ما را به
آسمان گشوده شده روشن می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۰۷، برنامه ۸۴۳



یارِ بد نیکوست بهر صبر را

که گشاید صبر کردن صدر را

ای زندگی از میان سکوتِ درونم و فضاگشایی اطرافِ فکرهای همانیده ریسمانت را به دلم آویختی و با هر فضاگشایی مرا بالاتر می‌کشی. پس من کارِ خود را که همان فضاگشایی است شناختم. فضاگشایی یعنی قرین شدن با زندگی، این قرین شدن بود که یوسف را و چاه را به من شناساند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۶

یوسفا آمد رسن در زن دو دست

از رسن غافل مشو بیگه شدست

رسن: طناب، ریسمان

شناسایی زندگی یعنی شناسایی خود و قرین شدن با زندگی و ستایش آن یعنی قرین شدن با اصل خود و ستایش آن.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹ برنامه، ۸۴۳

مادحِ خورشید، مدّاح خود است

که دو چشمم روشن و نامرمد است

مادح: ستایش‌کننده; نامرمد: چشم سالم

با این چنین زندگی که این چنین رسن می‌اندازد و به من امکان فضاگشایی و بالا آمدن از چاه را میدهد باید بهتر از این وفا کنم. با اصل خود باید بهتر از این وفا کنم.

مولوی، دیوان شمس، مصرع اول غزل ۱۸۸۶، برنامه ۸۴۰



نی نی به ازین باید با دوست وفا کردن

اولین قانون جبران این است که هشیاری را از من ذهنی بیرون کشیده شک من ذهنی را لا کرده و با زندگی قرین شویم. زندگی خودش خودش را مثل یک ذره نوری بزرگتر می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹

چون شوی تمییزده را ناسپاس

بجهد از تو خطر قبله شناس

خطر: قوه تمییز

وقتی با زندگی در مرکز خود قرین می شوم به کشت اول وفا می کنم. به یاد دارم که زندگی هر لحظه در کار جدیدیست. کار جدید زندگی از تصورات عقل جزوی من ذهنی پیروی نمی کند، از این رو اتفاقاتی که به وجود می آورد، می توانند از دید هشیاری محدود جسمی بسیار تند به نظر آیند. بهترین و نیکوترین هر چیز را تنها زندگی میداند. آنچه که ذهن همانیده بدترین می نامد و با فضا بندی علیه آن می ستیزد همان نیکوترین است، زیرا عقل جزوی باید هشیارانه اجازه دهد که عقل کل او را اداره و تبدیل کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۵۵، برنامه ۸۴۳

در تُّتُّقِ نوعروسی، تندخویی، شَموسی

می گُند خوش فُسوسی، بر بد و نیکِ عالم

تُّتُّق: پوشیده شده

مولوی، دیوان شمس، مصرع دوم غزل ۱۵۳۵

که در تسلیم ما چون مردگانیم



وضعیت این لحظه را شاه آورده و قصدش بیدار کردن من است. باید اطراف آن وضعیت فضا را باز کنم. این آگاهی بابِ صغیر را به یادم می‌آورد. باب صغیر می‌تواند حضور یک منِ ذهنی در زندگی من به صورت یک همکار یا عضو خانواده باشد. در کوچک را عاشقانه می‌پذیرم و با آرامش سر خود را خم می‌کنم و از آن در رد می‌شوم. در مواقعی که سرم به در می‌خورد هیچ کس، همچنین خود را ملامت نمی‌کنم و پیغام زندگی را دربارهٔ همانیدگی که باعث شد سر من به در بخورد را می‌گیرم. وقتی با زندگی قرین می‌شوم قدرت فضا گشایی را تجربه می‌کنم و به هشیاری می‌آید که جنس اصل من بی‌نهیات فضاگشایی است. فضاگشایی او تمام نمی‌شود. پس آگاه هستم به اینکه این لحظه از فضای انبساط فکر و عمل و هیجان بیاورم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

حکمِ حق گُسترد بهر ما بساط

که بگوئید از طریقِ انبساط

در حالت قرین شدن با زندگی در مرکز، بعد بیرونی چراغ قرین یعنی پرهیز از وضعیت‌هایی که هشیاری جسمی من دار را تقویت می‌کنند اتوماتیک میشود. وقتی با زندگی قرین شدم و زندگی را در خود شناختم می‌توانم همین کار را در برخورد با انسانهای دیگر انجام دهم. یعنی منِ ذهنی آنها را، کشت دوم آنها را، جسمشان را اصل قرار ندهم، بلکه نگاهم به آن یک زندگی در مرکز آنها باشد. این طور نیست که فقط انسانهای زنده به حضور به من شراب معنوی بدهند. از ورای هر وضعیتی که ذهن نمی‌پسندد، می‌توانم شراب معنوی بگیرم. این به درجه‌ای میسر می‌شود که اطراف آنها فضاگشایی کنم، حضور زندگی را در اطراف آن وضعیت ببینم و به جای ملامت دیگران الگوی شک منِ ذهنی درونم را که از رفتار انسان دیگری دچار ترس و انقباض می‌شود شناسایی کنم. در این صورت فضاگشایی اطراف رفتار یک منِ ذهنی در بیرون می‌تواند مرا به حضور زنده کند و اینگونه به من شراب معنوی بدهد.

گر نکنی موافقت دردِ دلی بگیردَت

همنفسی خوش است خوش، هین مگریز یک نفس

ذوق گرفت هر چه او پُخت میانِ جنسِ خود

ما پیزیم هم بهم، ما نه کمیم از عدس

بنابراین چراغ قرین در مرکزِ انسان چراغ‌های دیگر را نیز روشن می‌کند. می‌گوید تو منِ ذهنی نیستی، دیگران هم منِ ذهنی نیستند. بدون این منِ ذهنی، بدون کشتِ دوم بیا با من، یک زندگی، یکی شو. من کار خود را بدم و هیچ نیروی دیگری بلد نیست. تنها زندگی خودش خودش را می‌شناسد و خودش خودش را بیان می‌کند.

در این رابطه در برنامه ۸۱۳ گنج حضور در غزل ۲۴۳ داشتیم:

«ان عَلینا بیانهُ»

بیان آن بر عهده ماست.

تو بیا بی تو پیش من، که تو نامحرمی تو را

و همچنین مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید انصتو

تا زبانتان من شوم در گفتگو

با سپاس، سارا از برلین



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۹۵

از تابش تو جانا جان گشت چنین دانا

بسم الله مولانا چون ساغرها داری

تفسیر غزل ۱۲۰۵ از برنامه ۸۴۱ گنج حضور

سیر نگشت جان من بس مکن و مگو که بس

گر چه ملول گشته‌ای کم نرنی ز هیچ کس

خدایا این جان من طعم شیرین وصل تو را چشید، اما سیر نشد و همچنان در ضعیفی به سر می‌برد، ولی تو عنایت را به روی بنده‌ای که تو را می‌طلبد، بس نمی‌کنی و نمی‌گویی که دیگر بس است برو شکر ندارم. و لحظه‌ای برایم کم نمی‌گذاری، مگر خودم فضا را ببندم و ملول شوم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

چونکه رسول از قُنُق گشت ملول و شد ترش

ناصر ایزدی وُرا کرد عتاب در عبس

وقتی حضرت رسول از آمدن مهمان ناخوانده، ترش رو و غمگین شد، خداوند بر او تندی کرد و سوره عبس را نازل کرد. که بدان هر وضعیت، هر فکر و هر انسانی برای ما پیغامی از زندگی دارد که ما باید میزبان فضاگشایی برای آن مهمان باشیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

گر نکنی موافقت، درد دلی بگیردت



همنفسی خوش است خوش، هین مگریز یک نفس

اگر ما با این لحظه زندگی آشتی نباشیم، من ذهنی ما از این فرصت استفاده می‌کند و با دردهای همانیدگی ما را گیج می‌کند. پس مولانا می‌گوید: با مرکز عدم با زندگی هم‌نفس شو، حتی یک لحظه هم فرار نکن و به ذهن نرو.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

ذوق گرفت هر چه او پخت میان جنس خود

ما بپزیم هم بهم ما نه کمیم از عدس

وقتی در میان هم جنسان خود فضاگشایی کنیم، در این فضای گشوده شده، عنایات و برکات خدا که مهمترین آنها ذوق زندگیست، در ما می‌جوشد.

و ما در کنار هم پخته و خوشمزه می‌شویم. مولانا می‌گوید: ما کمتر از عدس نیستیم که با هم جنس خودش پخته و قوت جانمان می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

من نبرم ز سر خوشان خاصه ازین شکرکشان

مرگ بود فراقشان مرگ کرا بود هوس؟

حال که این ذوق زندگی را شکرکشانی مثل مولانا برای ما به ارمغان گذاشته‌اند، و آگاه کردند که انسان در فراق از یار می‌میرد. آیا چه کسی هوس مرگ را دارد تا زمانی که زنده به زندگیست.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

دوش حریف مست من داد سبو به دست من



بشکنم آن سبوی را بر سر نفس مَرْتَبَس

دوش یعنی لحظه‌ای پیش که فضا را گشودم، خرد فضای گشوده شده سبوی شراب، یعنی آرامش و شادی بی‌سبب را به دستم داد، و چنان مستم کرد که می‌خواهم هر لحظه با تسلیم، این سبوی حضور را بر سر منِ ذهنی سرسختم بشکنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

نفس ضعیف معده را من نکنم حریف خود

زانک خُذوک می‌شود خوان مرا ازین مگس

نفس و منِ ذهنی ما ضعیف است، مثل معده‌ای که از غذا خوردن سیر نمی‌شود، همیشه از همانیدگیها غذا می‌خواهد، ولی من دیگر مگس منِ ذهنی‌ام را بر سر سفرهٔ عدم نمی‌نشانم. زیرا که با وزِ وزِ فکرهای «من دارش» فضا را آلوده می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

من پس و پیش ننگرم پردهٔ شرم بردرم

زانک کمندِ سُکر می میکشدم ز پیش و پس

دیگر به گذشته و آینده نمی‌روم، و پرده‌های همانیدگیها را که شرم دارم از اینکه نور این لحظه را پوشانده بودم، یکی یکی پاره می‌کنم، زیرا وقتی فضا را می‌گشایم، کمندِ مستِ زندگی مرا از هر سویی به خود می‌خواند، و مرا به این لحظهٔ ابدی زنده می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

خوش سحری که روی او باشد آفتاب ما

شاد شبی که باشد او بر سر کوی دل عسس



عجب سحر زیبایی است که روی خدا آفتاب ما باشد. وقتی ما در این لحظه ابدی ساکن هستیم، شکر داریم، و فضا را می‌کشاییم، شب تاریک ذهن ما با حضور ناظرمان، شادی را بر سر کوی دل‌مان نگهبانی می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

آمد عشق چاشتی، شکل طیب پیش من

دست نهاد بر رگم، گفت ضعیف شد مجس

وقتی فضا را گشودم، عشق به شکل طیب آمد و دست بر رگم گذاشت و ضربان زندگیم را گرفت و گفت: ضعیف شده‌ای! یعنی زندگی را زندگی نمی‌کنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

گفت کباب خور پی قوت دل بگفتمش

دل همگی کباب شد سوی شراب ران فرس

طیب که خداست گفت: برای قوت جانت کباب بخور، و من گفتم: دل کباب شده من و دردهای هشیارانهم همگی برای توست، تو مرا سوار اسب زندگی کن و شراب هدایت را در سبویم بریز.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

گفت شراب اگر خوری، از کف هر خسی مخور

باده منت دهم گزین، صاف شده ز خاک و خس

طیب گفت شراب زندگی را از دست هر خسی و هر همانیدگی نخور، تنها من به تو شراب ناب و خالص می‌دهم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵



گفتم اگر بیابمت من چه کنم شراب را

نیست روا تیممی بر لب نیل و بر ارس

و من گفتم: خدایا اگر من به عشق زنده شوم و تو قدم به مرکز من بگذاری، دیگر شراب را چه کنم، مگر جایی که آب هست، تیمم می کنند، من با گشودن فضای درون، بر لب آب حیات نشسته‌ام.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

خامش باش ای سقا کین فرس الحیات تو

آب حیات می کشد باز گشا ازو جرس

خدا گفت: ذهنت را خاموش کن، تو سقای من هستی و بر اسب زندگی سوارت کردم تا این آب حیات را به جهان پخش کنی، پس این زنگوله و سر و صدای من ذهنیت را از گردن اسب هشیاریت باز کن.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

آب حیات از شرف خود نرسد به هر خلف

زین سببست مختفی آب حیات در غلس

و بدان این آب حیات را از شرافت و بزرگی به هر کسی نمی‌دهم، و به همین سبب است که آن را در تاریکی ذهن پنهان کردم، تا تنها انسانی که لایق آوردن نور عدم به تاریکی هاست، یعنی صبر و شکر و پرهیز دارد به آب حیات می‌رسد.

با سپاس و تشکر از برنامه گنج حضور

دیبا از کرج



مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۶۸۲ و ۶۸۳

اتحادِ یار، با یاران خوش است

پای معنی گیر صورت سرکش است

صورتِ سرکش، گدازان کن به رنج

تا ببینی زیر او وحدت، چو گنج

صورت یعنی منِ ذهنی، در همه کس سرکش است، هم در خودمان و هم در انسان های دیگر، اصل، معنی ست و آن اتحاد همه انسانها در زیر این صورت با خداست. ما باید زندگی را در خود و دیگران شناسایی کنیم تا بتوانیم در برابر تحریکات صورت یعنی منِ ذهنی در همه کس و همه جا فضاگشایی کنیم. این فضاگشایی درد دارد اما اگر هوشیارانه و با صبر همراه باشد نتایج عالی به همراه خواهد داشت.

دردِ هوشیارانه یعنی پرهیز، یعنی بی واکنشی، یعنی من این لحظه توانایی عمل و فکر کردن با نیروهای محرکه ای مانند خشم، ترس، حسد، کینه و ملامت را دارم اما هوشیارانه پرهیز می کنم، این کار درد دارد، یعنی وقتی کسی خشم ما را بالا می آورد و ما می توانیم جواب او را بدهیم یا در درون او را مورد دشنام و نفرین قرار دهیم، هوشیارانه صبر کنیم و تسلیم تحریکات و وسوسه های منِ ذهنی نشویم. وقتی چیزی ما را می ترساند معیت و همراهی خدا را با خود به یاد بیاوریم، و خود را به قدرت، هدایت و عقل او بسپاریم و بدانیم که در محاصره امنیت الهی هستیم، و به یقین بدانیم که زندگی بهترین و مناسب ترین تصمیمات را برای ما خواهد گرفت. وقتی حسادت ما از پیشرفت و موفقیت دیگران بالا آمد، صبر کنیم جَفّ الْقَلَم و ترازوی الهی را در نظر بگیریم، و بدانیم که خداوند این دو خاصیت را در تمام بندگانش قرار داده است، اگر امروز ما نتوانسته ایم از آن حاصلی نیکو به دست بیاوریم، ایراد از ترازو و قلم الهی نیست، ما مرکز را خالی نکرده ایم و با ستیزه کردن خاصیت های عالی زندگی را در جهت ادب کردن منِ ذهنی به کار گرفته ایم، که این هم در نهایت به نفع ماست اما هزینه را بالا می برد، و وقت را هدر می دهد و کار ساده را سخت، و راه کوتاه را دراز خواهد



کرد. وقتی من ذهنی الگوی ملامت را در ما فعال کرد بدانیم که گذشته تمام شده است، و چیزی که مانده است تجربه‌ای گرانبهاست که می‌بایست بهای آن را پردازیم تا به این آگاهی برسیم. و دیگری را هم که ملامت می‌کنیم بدانیم که بازیگرانِ عزیزی هستند که در طرحِ عالی و بی‌نظیرِ زندگی، در جهتِ آگاهیِ ما از همانیدگیِ ها و نقصهایمان مشغولِ خدمتِ به ما بوده‌اند. وقتی الگوی حسّ مظلومیت در ما نمایان شد، مسئولیتِ خود را در این حسّ مخربی که به ما دست داده است ببینیم، و مواظبِ انداختنِ تقصیرها به گردنِ دیگران باشیم و آگاه باشیم که تغییرِ جهان از درونِ ما آغاز می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۸۴

ور تو نگدازی، عنایت‌های او

خود گدازد، ای دلم مولای او

پس اگر ما تا حالا متوجه صورت بودیم و پیوسته در حال قضاوت کردن و واکنش نشان دادن بودیم و متوجه شدیم، که این کار ما در تمام مراحل بر ضررمان تمام شده است، جای ملامت و ناامیدی نیست، باید بگذاریم تا عنایت و توجه و لطف ایزدی این حیثیت بدلی و این سرکش خرابکار را بگذارد و فانی کند.

دیوان شمس، غزل ۱۲۲۷ مولانا

گر اسب ندارد جان، پیشش برود لنگان

بنشانند آن فارس، جان را سپس زینش

ور پای ندارد هم، سر بندد و سر بنهد

مانند طیب آید، آن شاه به بالینش



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