

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

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



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و هفتادم





آقای عباس از شیراز



با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی

میخواهم تعدادی از ابیاتی که فکر میکنم، در زندگی روزمره من میتونه کاربردی باشه رو با شما دوستان عزیز به اشتراک بگذارم.

وقتهایی که میترسم که ترسام معمولاً دو نوع هستن، یا اینکه به چیزی که میخوام نرسم، یا اینکه اتفاقی بدی برام بیوفتن.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷  
ای ز غم مرده که دست از نان تهی ست  
چون غفورست و رحیم این ترس چیست؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۱  
هین توکل کن، ملرزان پا و دست  
رزق تو بر تو ز تو عاشق تر است

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳  
گر تو را صبر بدی رزق آمدی  
خویشتن چون عاشقان بر تو زدی

وقتی میخوام از یه اتفاق تو زندگیم لذت ببرم و میدونم اون لذت بردن باید به همراه حضور در لحظه باشه.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۹  
بی تماشای صفت‌های خدا  
گر خورم نان در گلو ماند مرا

وقتی که دارم درس میخونم (یا هر کار مفید دیگه ای انجام میدم و ذهنم با سر و صدایش مانع تمرکز من میشه.)

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶  
انصتوا بپذیر تا بر جان تو  
آید از جانان جزای انصتوا

وقتی که میبینم مقاومت دارم و از یه چیز ذهنی که الان ندارم زندگی میخوام (مثلا ماشین خوب، خونه خوب، فرد مورد علاقم) در حالی که الان زندگیم کامله تو این لحظه.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۴  
در میان روز گفتن روز کو  
خویش رسوا کردن است ای روزجو

زمانی که میخوام تنبلی کنم و برنامه هام رو اجرا نکنم.

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۷  
هر که رنجی دید گنجی شد پدید  
هر که جدی کرد در جدی رسید

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵  
ذره ای گر جهد تو افزون بود  
در ترازوی خدا موزون بود



وقتی هدف گذاری برای خودم کردم ولی به هدفم نمیرسم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷  
بی مردای شد قلاووز بهشت  
حَفَّتِ الْجَنَّةُ سِنُوای خوش سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۷  
ناامیدی ها به پیش او نهید  
تا ز درد بی دوا بیرون جهید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴  
گر نخواهم داد، خود ننمایش  
چونش کردم بسته دل، بگشایمش

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

وقت‌هایی که میخوام خودمو کنترل کنم که غذاهای مضر نخورم یا وقتایی که میخوام نیاز جنسیمو کنترل کنم.  
(البته برای غیبت نکردن هم کاربرد داره.)

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳  
شهوة ناری به راندن کم نشد  
او به ماندن کم شود، بی هیچ بد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۴  
تا که هیزم می نهی بر آتشی  
کی بمیرد آتش از هیزم کشی

وقتایی از روز که لازمه روحیمو بیارم بالا و شاد باشم که باعث میشه شادی بیشتری رو هم به زندگیم بکشونم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱۲  
خوش باش که هر که راز داند  
داند که خوشی خوشی کشاند

شیرین چو شکر تو باش شاکر  
شاکر هر دم شکر ستاند

با تشکر از زحمات آقای شهبازی عزیز و همه دوستان گرامی

عباس از شیراز



خانم حداد از کرج



به نام خداوند بخشنده مهربان  
با سلام خدمت استاد عزیز و گنج حضوری های جان

حکایت آمدن مهمان پیش حضرت یوسف علیه السلام و تقاضا کردن حضرت از او تحفه و ارمغان.

آمد از آفاق، یار مهربان  
یوسف صدیق را شد میهمان

کاشنا بودند وقت کودکی  
بر وساده آشنایی متکی

یاد دادش جورِ اخوان و حسد  
گفت کان زنجیر بود و ما اسد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۵۷ تا ۳۱۵۹

عار نبود شیر را از سلسله  
نیست ما را از قضایِ حق گله

شیر را بر گردن از زنجیر بود  
بر همه زنجیرسازان میر بود

گفت چون بودی ز زندان و ز چاه؟  
گفت همچون در محاق و کاست، ماه

در مُحاقِ اَرِ ماهِ نُو گردد دو تا  
نی در اَخرِ بَدْرِ گردد بر سما؟

گرچه دُرْدانه به هاون کوفتند  
نورِ چشم و دل شد و بیند بلند

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۶۰ تا ۳۱۶۴

یکی از دوستان حضرت یوسف علیه السلام بر او میهمان شد، که او را از کودکی می شناخت، و دوست صمیمی او بود. حضرت داستان ستم و حسادت برادرانش را برای او بازگو کرد و گفت: حسادت مانند زنجیری است که ما را همانند شیری به آن زنجیر بسته باشند، که زنجیر بر گردن شیر مایه ننگ او نیست، و ما از سرنوشت و قضای الهی شکایتی نداریم.

حتی اگر زنجیر بر گردن شیر باشد، باز هم او سلطان و امیر آن زنجیرسازان است. همینطور ما درسته اسیر ذهن شده ایم، اما ما از عدم زاده شده ایم و بر تخت شاهی نشسته ایم، که فقط کافی ست با او خو کنیم، یعنی فضاگشایی کنیم، و همیشه ناظر بر ذهن و اعمالمان باشیم، حتی اگر در من ذهنی زندانی باشیم، ولی اصل ما، عدم و یکتایی است.

میهمان پرسید: در زندان و آن چاه چگونه بودی؟  
او گفت: همچنان که ماه در پشت ابر هست و دیده نمی شود، یا در مُحاق و کم شدن است. که ماه در حالت مُحاق به شکل هلالی در می آید، مگر اینگونه نیست که بالاخره ماه تمام میشود و در آسمان باز هم می درخشد؟

همینطور ما هم تا زمانی که در مَنِ ذهنی پُر دَرَد و همانیده هستیم، ماه ما، هشیاری ما در پشت ابرهای ذهن پنهان است و دیده نمی شود، اما زمانی که به هشیاری توجه کنیم و در این توجه بمانیم، آهسته آهسته این مَنِ ما با دردهای هوشیارانه، لحظه به لحظه لاغر و لاغرتر خواهد شد، و هوشیاری ما مانند آفتابی که به صورت ذره ای در ما نهان است، آشکار شده و تبدیل به ماه نُو، هشیاری تَر و تازه و دست اول که پُر از خلاقیت است خواهد شد، که می توانیم زیبایی بیافرینیم. همچنین اگر مروارید را در هاون بکوبند، باز هم پُر فایده می ماند و تبدیل به نُور چشم می شود، درست است که حضرت یوسف را به چاه انداختن، ولی نور بر قلبش تابیده شد، و او هم به نور دل بدل شد و مقام والایی پیدا کرد.



هوشیاری ما هم در زندان و چاه همانیدگیها و دردها در تاریکی ذهن پنهان شده، اما زمانی که ما بر روی خود تمرکز کنیم و توجه مان را از غیر برداشته و به این لحظه ناب و فضای گشوده شده بدهیم، می توانیم از این مُحاق ذهن بیرون آمده و در آسمان حضور بدرخشیم، و اجازه می دهیم آن مروارید وجودمان، جانمان را صیقل داده و تمام دردهایمان را درمان کند و نور چشمان حضور و عدمان را روشن نماید.

اگر به زندگی اجازه بدهی که تو را در هاونِ اتفاقاتش بساید، تو با درد هوشیارانه از همانیدگیها رها می شوی. آن موقع تو به مرواریدی که نور بر قلبت تابیده شده بدل خواهی شد، و می توانی به آن مقام والا برسی، پس درونت را باز کن، در هر چیز، زندگی را ببین. پذیرش داشته باش، حتی اگر درد هوشیارانه باشد، و ایمان داشته باش، که خداوند در همه لحظات به تو کمک خواهد کرد، مخصوصاً در زمانی که درد هوشیارانه می کشی، او مواظب توست و تو را توسط سپاهیانش، همان امدادهای غیبی، یاری می رساند تا زخم های تو درمان شود.

گندمی را زیرِ خاک انداختند  
پس ز خاکش خوشه ها بر ساختند

بارِ دیگر کوفتندش ز آسیا  
قیمتش افزود و نان شد جانفزا

باز نان را زیرِ دندان کوفتند  
گشت عقل و جان و فهمِ هوشمند

باز، آن جان چون که محو عشق گشت  
یَعْجَبُ الزُّرَاعُ أَمَدَ بَعْدَ كَشْتِ

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۶۵ تا ۳۱۶۸

این سخن پایان ندارد، بازگرد  
تا که با یوسف چه گفت آن نیک مرد؟

بعد قصه گفتنش، گفت: ای فلان  
هین چه آوردی تو ما را ارمغان؟

بر درِ یاران تهی دست آمدن  
همچو بی گندم سوی طاحون شدن  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۶۹ تا ۳۱۷۱

دانه گندم باید به زیر خاک رود تا تبدیل به خوشه پُر از گندم شود، بعد از آن در آسیاب آن را به آرد بدل می کنند، و این سبب می شود که ارزش پیدا کند و بعد به نان بدل می شود، که بر جان انسانها می نشیند و سبب زندگی برای آنها میشود، همینطور آن نان را اگر انسانی خردمند زیر دندان خورد کند برای آن انسان خردمند تبدیل به عقل و جان و خرد و فهم می شود. حال اگر آن جان، آن انسان، تبدیل به عاشق شود و او محو راه عشق شود، بعد از این کشت و مسیر تبدیل، اگر آن کشاورز از آن تبدیل آگاه شود در شگفتی آن تبدیل می ماند.

یوسف بعد از گفتن ماجرای زندگی خود گفت: ای دوست عزیز، بگو بینم برای من چه هدیه ای آورده ای؟ با دست خالی به دیدار دوستان رفتن همانند بدون گندم به آسیاب رفتن است.

حق تعالی خلق را گوید به حشر  
ارمغان کو از برای روزِ نَشْرِ؟

جَنَّتُمُونَا وَ فُرَادِي بِي نَوَا  
هم بدان سان که خَلَقْنَاكُمْ كَذَا

هین چه آوردید دست آویز را  
ارمغانی روزِ رستاخیز را؟

یا امید باز گشتنتان نبود  
وَعْدَةُ أَمْرُوزِ بَاطِلَتَانِ نَمُودُ؟

مُنْكَرِي، مِهْمَانِيش رَا اَز خَرِي  
پس زِ مَطْبِخِ خَاكِ وَ خَاكِسْتَرِ بَرِي

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۷۲ تا ۳۱۷۶

خداوند در روز قیامت از مردم می پرسد که: برای روز رستاخیز چه هدیه ای آورده اید؟  
بدون توشه و آذوقه راه، تنها بسوی ما آمده اید؟  
به همانگونه که شما را آفریده ایم؟

هان، بگو ای بنده من، به عنوان بهانه بگو چه هدیه ای آورده ای؟  
یا فکر می کردی که بازگشت بسوی من نداری و امیدی به این تحول نداشتی که بالاخره بسوی من خواهی آمد  
و فکر می کردی که وعده این روز حق، باطل و دروغ است؟  
ای انسان از روی نادانی، مهمانی او را منکر می شوی؟ متوجه نیستی که تو هر لحظه مهمان خدا و در حضور او  
هستی و در خواب غفلت هر لحظه از مطبخ و مرکز پر از همانیده ات، آشغال و خاکسترهای ذهنت را استفاده  
می کنی و این هوشیاری حضورت را زیر خاکسترهای ذهنت مدفون می کنی؟

اما این را بدان، لحظه ای که فضا گشا شوی می توانی، این دانه وجودیت را از زیر خاکسترهای ذهنت بیرون بکشی و رشد کنی. و هوشیاریت در آسیای سختیهای حضورِ ناظر شدن با درد هوشیارانه آرد شود و ناخالصی هایش از بین برود و تبدیل به نانِ عدم و حضور بر جانت بنشیند و تو را شفا دهد، تا خردمند شوی و از این تبدیل با ثبات شده و حضور را در هر چیزی نظاره گر شوی. شاید بتوانی آینه و هدیه ای شوی که مورد پذیرشِ خداوند باشد، که اگر هم نشد ولی تلاشت را کرده باشی و باقی آن را به پروردگارت بسپاری و تسلیم او باشی.

ور نه‌ای مُنکر، چنین دست تهی  
در در آن دوست چون پا می نهی؟

اندکی صرفه بکن از خواب و خور  
ارمغان، بهر ملاقاتش ببر

–مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۷۷ و ۳۱۷۸

شَوْ قَلِيلُ النَّوْمِ مِمَّا يَهْجَعُونَ  
باش در آسحار از یستغفرون

جنبشی اندک بکن همچون جنین  
تا ببخشندت حواسِ نورین

وز جهانِ چون رَحِمِ بیرون روی  
از زمین در عرصهٔ واسع شوی

آنکه اَرْضُ اللَّهِ واسعُ گفته اند  
عرصه‌ای دان کاولیا در رفته اند

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۷۹ تا ۳۱۸۲



اگر منکر نیستی پس چرا به درگاه آن دوست زیبا و مبارک، تو این چنین دست خالی و پُر از همانیدگی هستی؟  
چرا؟

لااقل مقداری از عباداتِ ذهنت و خورد و خوراک، یعنی هر مقدار تلاشی را که برای رهایی از ذهن از خودت نشان دادی که به خدا بررسی را ببر، تا بلکه برای ملاقات با او دست خالی نباشی.  
کمتر بخواب و در خواب ذهن نرو، و سعی در بیداریت کن و حضورت را کامل کن، مانند آنان که سحرگاه بیدار می شوند، یعنی همانند کسانی که در این لحظه فضاگشایی می کنند، باش. با فضاگشایی و تسلیم و توکل، با پذیرش و صبر، پیراهنِ بی صبری و بی ثباتی را بدر و لباسِ مغفرت را بر تن کن. مانند نوزادی که در شکمِ مادر حرکت می کند، کمی حرکت کن تا خداوند به تو حواس و هوشی بدهد که بتوانی با نور او بینی و بیدار شوی، و از جهانی که شبیه رحمِ مادر است بیرون بجهی، آن گستردگی را بینی، یعنی از ذهنِ همانیده بیرون بیا با فضاگشایی و در لحظه بودن.

اگر از ذهن همانیده بیرون بپری، می توانی به عالم حضور و بی نهایت، آن دریای یکتایی پای گذاری. اینک گفته اند زمین خداوند پهناور است، برای پیامبران جای تنگی بوده است و از آن گذر کرده اند، یعنی آنقدر سینه آنها گشاده بود، چون هیچ همانیدگی در آن وجود نداشت، درون آنها بی نهایت شده بود، آنان سبکبال شده بودند، که اگر حکم وظیفه نبود در این جهان فرم نمی ماندند.

مولانای جان هم همانند آنان شده بود و به حکم وظیفه این ابیات را سروده، برای بیداری بشریت، برای بیداری من و شما.

این فضا و این پهنه زمین خداوند، راهی است که پیامبران آن را طی کرده اند. آنان در آن راه وسیع دلتنگ و غمگین نمی شوند، حتی درخت حضور آنها در آن میدان یکتایی خشک نمی شود. اما ما در من ذهنی پر درد، بار هر چیز تاریک و سخت را می کشیم و پشتمان از آن بار، زخمی و پر درد شده که همیشه خسته و افسرده هستیم.

دل نگرده تنگ ز آن عرصه فراخ  
نخلِ تر آنجا نگرده خشک شاخ

حاملی تو مر حواست را کنون  
کُند و مانده می شوی و سرنگون

چونکه محمولی، نه حامل وقتِ خواب  
ماندگی رفت و شدی بی رنج و تاب  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۸۳ تا ۳۱۸۵

بدان که در فضای یکتایی که وسعت آن بی نهایت است، نه دلی می گیرد و دلتنگ می شود و نه نخلی از طراوت و شادابی دور و خشک می ماند. این خستگی و سُستی و افسردگی تو تنها یک علت دارد آن هم این است که در این ذهن همانیده به دنبال عشق، شادی، طراوت، زیبایی و حضور می گردی. تا حال که با این ذهن همانیده پیدا نکرده ای؟ پس بی دلیل چرا این بار را بر دوش می کنی و آن را به زمین نمی گذاری؟

چاشنی‌ای دان تو حال خواب را  
پیشِ محمولیِ حالِ اولیا

اولیا اصحابِ کُهِف‌اند ای عَنود  
در قیام و در تَقَلُّبِ هُم رُقُود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۸۶ و ۳۱۸۷

می‌گشودشان بی تکلف در فعال  
بی خبر، ذات الیمین ذات الشمال

چیست آن ذات الیمین؟ فعل حسن  
چیست آن ذات الشمال؟ اشغال تن

می رود این هر دو کار از اولیا  
بی خبر زین هر دو ایشان چون صدا

گر صدایت بشنواند خیر و شر  
ذات که باشد ز هر دو بی خبر

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیا ۳۱۸۸ تا ۳۱۹۱

توجه کن، زمانی که به خواب می روی، چون حواس بر دوش تو نیستند، بلکه این تو هستی که بر دوش حواس هستی، به همین دلیل است که وقتی می خوابی، خستگی از تن تو می رود و دیگر درد و اضطرابی نداری، حال این حال خوبت را با حال انبیا برابر دان، که آنها در بیداری بار خود را بر حواسشان گذارده اند، این را یک پند و اندرز و نشان و آگاهی از من بدان.

ای کسی که با دید ذهن ستیزه جو به هر چیز می نگری! آگاه باش که: اولیا مانند آن اصحاب کهف در هر لحظه، در حال قیام و تلاش و جنب و جوش هستند، آنان در خواب حضور هستند و در عالم فرم و بی فرمی می باشند، اما روح بی فرم آنها، آنها را در سرزمین عشق و یکتایی کشانیده و نسبت به مسائل این دنیایی آرام و صبور و فضاگشا شده اند، که اگر تو به آنها توجه کنی، فکر می کنی آنها در عالمی دیگر هستند. آنها خوب می دانند هر اتفاق این دنیایی بازی است، برای همین به آن توجهی نمی کنند و توجه کامل آنها به حضور و زندگی است که خیلی جدی جدی است. برای همین، خداوند آنها را به چپ و راست هدایت می کند، و آنان را بدون زحمت و هیچ دردی، بلکه با شادی، هدایت می کند و از طریق آنها به جهان ارتعاش و سازندگی می فرستد، در حالی که آنها از این همه تغییر بی خبر هستند.

آنان به حواس و احساسات و خواسته های خود توجه ای ندارند، خواسته ذهن را پاسخ نمی دهند. تنها توجه آنها حضور این لحظه و فضاگشایی و تسلیم است، برای همین به زحمت نمی افتند، یعنی انرژی خداییشان را صرف شادی و عشق می کنند، که در آن هم خستگی و درماندگی و ناامیدی و پشیمانی و غم، راهی ندارد.

اما ما چی؟! ما در ذهن همانیده و آلوده و کثیف، همیشه راهمان به بیراهه است که رفته ایم، که پر از سختی و آلودگی و تاریکی است، و هر لحظه از چاهی به چاهی دیگر افتاده ایم، و انرژی خداییمان صرف کارهایی که نباید انجام می دادیم و اضافی بودند شد، و خود را خسته و درمانده، غمگین تر و ناامیدتر و پشیمان تر و پر دردتر و مریض تر کرده ایم و چون تمام انرژی خداییمان را صرف کار افزایی ها کرده ایم، در نتیجه همیشه خسته و درمانده هستیم، نه شاد و هشیار.

آیا زمانی خواهد رسید که همانند اولیای خدا در آرامش و حضور باشیم؟ که اگر به ما بنگرند فکر کنند در خواب هستیم؟ بله می شود، می شود بیدار و ناظر بر اسب حضور نشسته و در آرامش این راه را طی کرد، نه در سختی و درد. که خداوند مالک لطف و زیبایی و بخشش و گذشت است. آن موقع ما را بدون زحمت به چپ و راست هدایت می کند، و تمام کارهایمان چون اولیا برای رضای خداوند می شود، که باید همانند کوهی استوار ناظر بر اعمال و افکار خود، و با ثبات، در هر لحظه آن کاری را انجام دهیم که خداوند می پسندد، آن موقع از آن کارهای خوب باخبر نمی شویم، که چگونه بر سر راهمان گذارده می شوند، البته باید آن کارها در درونمان ملکه شده باشند، که هر چیزی که برایمان پیش می آید، بدون اینکه به فکر و ذهن برویم، آن را به بهترین نحو انجام دهیم، آنگونه که رضای کامل خداوند را داراست.



آیا می دانی به راست گردانیدن یعنی چی؟ همان کارهای نیک و حالت حضور و فضاگشایی است.  
 آیا میدانی به چپ گردانیدن به چه معناست؟  
 همان کارهایی شخصی و فکری که با ذهن همانیده مان انجام می دهیم، و هر لحظه در ستیزه و انقباض هستیم. ولی در پیامبران و بزرگان در حالت سکون و سکوت و ثبات و آرامش زندگی انجام می شود.  
 بله این هر دو کار هم از پیامبران سر می زند و در ظاهر دیده می شود، ولی بدون آنکه خبر داشته باشند، یعنی توجهی به آن اعمال و کارها ندارند. مانند کوه اگر صدایی در کوه بیچد، حال این صدا ممکن است خوب یا بد باشد، ولی آن کوه ذاتاً از آن صدای خوب یا بد بی خبر است. منظور این است که آنها به تنها چیزی که توجه دارند، حالت حضور است، همان حالت فضاگشایی و تسلیم و رضا و پذیرش و در حالت صبر و آرامش، لحظات زیبا را حس می کنند و هر لحظه، عملی خدا پسندانه انجام می دهند نه خودپسندانه.


با تشکر و احترام

حداد هستم از کرج 



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)**