

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید



## پیغام عشق

قسمت هزار و دویست و شصت و چهارم





خانم پوری



با سلام  
نسیان و فراموشی

من در یک خانواده مذهبی بزرگ شدم، با وجود توصیه‌های فراوان اخلاقی در باب پرهیز از گناهان مثل دروغ، غیبت، کینه، خشم و سایر گناهان می‌دیدم! که در مقام پرهیز و عمل همه ناتوانند و توصیه‌ها را فراموش می‌کنند. بعد از مدتی با یک سری باورهایی که باورهای قبلی را نقض می‌کرد همانیده شدم. ولی با گذر زمان متوجه شدم این فکرها و دانش و باورها و خرافات، راه‌حلی برای آرامش زندگی و درمان دردهایم ندارند! فقط یک مشت حرف هستند و کاربرد این‌ها برای بحث کردن و پندار کمال هست، با این باورها حتی نمی‌شود نیم کیلو سبزی خرید!!

از طرفی با خود می‌گفتم چرا خداوند قبل از ورود ما به این جهان از ما پرسیده که از جنس اویسیم؟ و ما هم آن موقع گفتیم بله؟ ما که یادمان نمی‌آید پس چرا به خاطر این فراموشی ما را مواخذه می‌کند و آنرا گناه می‌داند؟! چرا وقتی به این جهان آمدیم و آگاه شدیم، نپرسیده؟ مثلاً در نوجوانی از ما سوال می‌کرد و غیره. اما خدا لطف کرد و مرا در اوج درد و ناکامی با این برنامه آشنا کرد و جواب سوالاتم را یافتم.

خدا را شکر که از شما آموختیم که زمان یک موضوع قراردادی برای کارهای دنیوی و امور گذراست و همیشه این لحظه هست. و زندگی باز در این لحظه از ما می‌پرسد:

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟  
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲

اما این پرسش از جنس چیستی و چگونگی نیست که با ذهن بفهمیم. برای بودن در این لحظه و پاسخ بلی، نیازمند رسیدن به بی‌ذهنی هستیم، که خدا را شکر راهکارش توسط جناب آقای پرویز شهبازی با تفسیر ساده‌ی ابیات مولانا بیان شده‌است.

اما چرا فراموشی «آلت» گناه است؟

وقتی ما خدا را فراموش می‌کنیم یعنی خودمان را فراموش می‌کنیم، زیرا دویی در کار نیست و یکی هست، جز «او» چیزی نیست. بنابراین وقتی یادمان می‌رود چه کسی هستیم و برای چه آمدیم، جهان به راحتی جان و هشیاری حضور ما را می‌دزدد و ما دست به هر کاری می‌زنیم، به درد می‌افتیم و دچار خسران و زیان کاری می‌شویم. برای همین جناب مولانا از ما می‌پرسند که:

خواب چون در می‌رمد از بیمِ دلخ  
خواب نسیان کی بود با بیمِ حلق؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰

اگر شما بدانید که دزدی به خانه‌تان می‌آید و اسباب و اثاثیه‌تان را می‌برد، آیا شما می‌خوابید؟ یا از ترس و نگرانی، آگاهانه بیدار می‌مانید؟ پس چرا با این همه آگاهی از وجود دشمن درونی یا من‌ذهنی این موجود توهمی و باشنده‌ای که خودتان با تند فکر کردن ساخته‌اید، آگاه و بیدار نمی‌مانید؟! ما هم می‌گوییم یادمان رفت و هزاران بهانه آورده و تقصیر را به گردن خدا و اتفاقات و مردم می‌اندازیم. اما جناب مولانا می‌گویند:

گر نه نفس از اندرون راهت زدی  
رهزنان را بر تو دستی کی بدی؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳

ما با داشتن من ذهنی، طالب انواع همانیدگی‌هاییم، حرص می‌ورزیم و شهوت و طمع زندگی از آدم‌ها و جهان بیرون داریم. این من ذهنی نیازمند ما چون مأموری مخفی، باعث راه‌یابی دزدان بیرونی به مرکز دل ما است.



زان عوان سرّ، شدی دزد و تباہ  
 تا عوانان را به قهر توست راه  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵

اما چرا با آموزه‌های گنج حضور و آگاهی از وجود و کارکرد من‌ذهنی خود و جهان باز هم دچار فراموشی می‌شویم؟! این من‌ذهنی زیرک است، برای بقایش هزاران دلیل می‌تراشد تا از خودش دفاع کند، مثلاً عذر و بهانه می‌آورد و می‌گوید که بخش اعظم این باورها و شرطی‌شدگی‌ها و دردها از پدران و مادرانمان به ما رسیده و ما بی‌تقصیریم. ولی ما اختیار داشته‌ایم، ما در همان‌جا شده‌شدن و مساله‌سازی و ستیزه و دشمنی، اصرار ورزیدیم و زیاده‌روی کردیم. حالا عقل ما برای حل هزاران مسئله و خرابی به بار آورده، صدپاره و ناتوان و پیر و فراموشکار شده است.

عقل تو قسمت شده بر صد مهم  
بر هزاران آرزو و طم و رم  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر  
عقدۀ چندی دگر بگشاده گیر  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

ما با من ذهنی فقط یک کار بلدیم! آن هم ریختن خرد و جریان نوبه‌نوی زندگی و حیات جاودانه به جگر دردها و همانیدگی‌ها است.

آن آب حیات سَرَمَدی را  
 چون آب درین جگر گرفتیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۰

به همین دلیل زندگی فراموشی را نمی‌پذیرد و می‌گوید نسیان و فراموش کردن اصل و منظور آفرینش، گناه است.

لا تُؤَاخِذْ اَنْ نَسِيْنَا، شد گواه  
 که بود نسیان به وجهی هم گناه  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱

فراموشی گناه است زیرا به‌جای این که عاشق صنع زندگی و آفرینندگی باشیم، به‌دنبال مصنوعات و دست‌ساخته‌ها هستیم و به‌جای یکتاپرستی، بت‌پرست می‌شویم.

فراموشی گناه است زیرا به جای آن که حواسمان به شمع و روشنی چراغ درونمان باشد و نورافکن برای دیدن مرکز دلمان باشد، مدام حواسمان درگیر کارهای دیگران و قضاوت آنهاست، برای همین تلاش می‌کنیم آنها را با نصیحت و یا ملامت و انتقاد، آگاه و هدایت کنیم. با این کار چراغ دلمان خاموش شده و با حرکت در تاریکی به خود و دیگران صدمه می‌زنیم.

فراموش کردن زندگی و پیمان الست گناه است. برای این که وقتی پیمان با خدا را می‌شکنیم، دیگر شکستن بقیه قراردادها، پیمان‌ها برای من ذهنی ما کار راحتی است، بی‌وفایی توجیه دارد، برای همین دروغ گفتن، غیبت کردن و سایر گناهان را به راحتی انجام می‌دهیم، حرف‌هایمان را فراموش می‌کنیم و زیرش می‌زنیم. و در مراوداتمان، رفاقت و احترام و ادب نیست، یعنی از یک طرف مدعی عشق و دوستی و همراهی هستیم و کادو می‌دهیم، ولی از طرفی پشت سرشان بد می‌گوییم و نفاق داریم. و بدتر اینکه زشتی کار و مسئولیت عواقب آن را نمی‌پذیریم و می‌گوییم آنها باعث چنین رفتاری هستند و ما بی‌تقصیریم.

با فراموش کردن پیمان الست، از جنس جسم می‌شویم و ارزش خودمان و دیگران را با ارزش موقعیت و دارایی مادی‌اش می‌سنجیم. با این دید است به هر قیمتی تلاش می‌کنیم، پندار ما در داشتن آدم‌ها و اجسام و چیزها در بالاترین سطح باشد.

فراموشی اصل خود یعنی محروم کردن خود از خرد و هدایت و امنیت و قدرت زندگی و داشتن عقل جزوی سبب‌ساز که ما را زیر سلطهٔ همانیدگی‌ها می‌برد، بنابراین صبر و حزم نداریم. مدام دچار کارافزایی هستیم و حوصله نداریم و خسته و رنجوریم. با این احوال، ناراضی و ملول و ناسپاسیم، زیرا در جهنم ذهن زندگی می‌کنیم.

لذت بی کرانه‌ای ست، عشق شده‌ست نام او  
قاعدۀ خود شکایت است، و نه جفا چرا بود؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰

ز آنکه بی شکری بود شوم و شنار  
می برد بی شکر را در قعر نار  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۶  
-شنار: نحس

با این روش زندگی کردن ما مدام دچار پریشانی و پشیمانی هستیم.

وَر کُنی عادت پشیمان خور شوی  
 زین پشیمانی پشیمان تر شوی  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۰

ادامهٔ این راه بدین معناست که، یا نمی‌خواهیم تغییر کنیم و یا این که شور و اشتیاق و حس نیازمندی به زندگی را نداریم و دچار شک میان داشتن همانیدگی و داشتن زندگی هستیم. این بدین معناست که ما هنوز خام هستیم و نمی‌دانیم که زندگی از جنس جسم و داشتن نیست، ما خود زندگی هستیم. با این دید غلط به دور همانیدگی‌ها برای کسب زندگی می‌چرخیم. فراموش می‌کنیم که هیچ تکیه‌گاهی جز توکل به خدا نداریم! فراموش می‌کنیم که خدا برای ما کافی است و جز او چیزی نخواهیم.

پروانه که گرد دود گردد  
 دودآلوده‌ست و خام و رسواست  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۷۱

خدا را شکر که از برنامه‌های گنج حضور آموختیم که با ناظر شدن و کشیدن درد هوشیارانه و همکاری و هماهنگ شدن با طرح زندگی در اتفاق این لحظه، همچون موجودات هستی، روزنی در وجود ما باز می‌شود که با آن نور، پروانه وجود ما از دید خامی ذهن رها شده و از چرخش به دور مرکز دودآلود پرهیز کرده و خود را از دام عقل سبب‌ساز و شرطی‌شده من‌ذهنی و ننگ و رسوایی در هستی رها می‌نماید.

جناب مولانا به ما گفته اند برای ترک نسیان و درمان فراموشی من‌ذهنی، باید استکمال تعظیم را به‌جا بیاوریم تا مغبون نفس سیاه‌کار نشویم.



زآنکه استکمال تعظیم او نکرد  
ورنه نسیان در نیاوردی نبرد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲

یعنی بی وقفه و همواره با ناظر بودن در شناسایی و راندن همانیدگی‌ها تلاش نماییم. تعظیم همان دادن جانِ من‌ذهنی است.

راهیست راه عشق که هیچش کناره نیست  
آنجا جز آن که جان بسپارند، چاره نیست

او را به چشم پاک توان دید چون هلال  
هر دیده جای جلوه آن ماه‌پاره نیست  
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۷۲

همچنین از برنامه‌های گنج حضور آموختیم که ابیات سحرآمیز جناب مولانا را که چون گلوله‌های آتشی، از حملات دیوهای درون و جهان بیرون از ما مراقبت می‌کنند را بسیار تکرار کنیم، تا انرژی و قدرت حاصل از تکرار ابیات به ما توان فضاگشایی و شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها و ترس‌ها را در مسیر معنوی می‌دهد. فراموش نکنیم که اگر درد و رنجی بیاید برای این است که زندگی می‌خواهد لاشه من‌ذهنی را از جنس خودش بیرون بکشد، با حاضر بودن در این لحظه از فکر و اتفاقات پذیرایی کنیم.

خداوند سراسر لطف و رحمت است او عاشق خودش هست و ما هم از جنس اویم. ما از جنس شادی یا به قول جناب مولانا از جنس لولی و شنگولی هستیم و انسان‌های شاد یا لولیان با «لا» کردن و کشیدن درد هوشیارانه از زندان هیولای پندار کمال و درد و رنج و ابروی ساختگی نزد مردم، رسته و به فضای یکتایی پریده‌اند.

ای لولیان لالا، با لا پریده بالا  
وارسته زین هیولا، فارغ ز چون و چندی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۴۸

با تشکر  
-پوری از تهران



خانم دیبا از کرج



شرح غزل ۲۸۹۰ دیوان شمس مولوی، از برنامه ۹۶۲ گنج حضور:

سخن تلخ مگو، ای لب تو حلوایی  
سر فروکن به گرم، ای که بر این بالایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

مولانا در این غزل زیبا به مرتبه بالا و باارزش انسان اشاره می کند، ما بارها از لب حلوایی زندگی دهانمان شیرین شده است. وقتی روزن این لحظه را باز می کنیم، تاج گرمناي خدا را بر سرمان می بینیم و در مقابل زندگی سجده می کنیم و بی قید و شرط تسلیم می شویم و گرم و لطف خدا بر سر و جان ما فرو می ریزد. پس چرا فرمان زندگی را به دست دیو خناس من ذهنی بدهیم، که جز سخن تلخ نمی گوید؟

هر چه گویی تو، اگر تلخ و اگر شور، خوش است  
گوهر دیده و دل، جانی و جان افزایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

گوهر دیده ما فضایی است که در برابر اتفاقات باز می‌کنیم و گوهر دل ما ادبی است که در مقابل خرد زندگی، عقل من‌ذهنی را صفر می‌کنیم و خاموش می‌شویم و آن‌گاه زندگی به صورت حضور ناظر از طریق ما سخن می‌گوید، سخنی که جان‌افزا است و ارتعاش عشق آن دل‌ها را زنده می‌کند، هر چند از نظر من‌های ذهنی شور و تلخ است.

نه به بالا نه به زیری، و نه جان در جهت است  
شش جهت را چه کنم، در دل خون پالایی؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

خداوند در بالا و در زیر و در جهت‌ها نیست، جستن نشان و جهت، کار من ذهنی است، که با مقاومت و توصیف و انکار به ویرانی جهان مشغول است، من ذهنی با باورهای کهنه و فکرهای پوسیده همانیده است و برای ثابت کردن عقایدش، دل‌ها را خون می‌کند و به جنگ و خون‌ریزی ادامه می‌دهد.

سر فروکن، که از آن روز که رویت دیدم  
دل و جان مست شد و عقل و خرد سودایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

خدایا چنان عقل خودت را در دل و جانم فرو کن تا هیچ باور و فکر همانیده‌ای در مرکز من نماند و خانه دل من از عشق تو پر شود، از روز آنست و لحظه‌ای که به روح بی‌نهایتت وصل شدم، خودم را در جماد، نبات، حیوان و انسان دیدم و برای آن لحظه مبارک سر خودم را می‌دهم تا در فضای گشوده، دل و جانم مست و شیدای تو شود و دیگر برایم مهم نیست اگر من‌های ذهنی مرا دیوانه و مجنون بخوانند.



هر که او عاشق جسم است، ز جان محروم است  
 تلخ آید شکر، اندر دهن صفرایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

اگر من عاشق جسم باشم چگونه می توانم با روح در آمیزم و به عشق تو زنده شوم؟ اگر عاشق جسم باشم  
 جسمها را به مرکز می آورم. و به خاطر مرض گل خواری که زندگی خواستن از همانیدگیها است از شکر زندگی  
 که تو هر لحظه می خواهی به من بدهی محروم می شوم و یا اگر شکری بگیرم آن را به تلخی و درد تبدیل  
 می کنم.

ای که خورشید تو را سجده کند هر شامی  
کی بود کز دل خورشید به بیرون آیی؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

مولانا غروب آفتاب هر شام را به خورشیدی تشبیه می کند که سجده می کند و می فرماید من کمتر از خورشید نیستم که تسلیم نشوم، پس فضا باز می کنم و سجده می کنم تا ذره جانم دهان بگشاید و آفتابی که درون آن نهان است، بیرون بیاید.

آفتابی، که ز هر ذره طلوعی داری  
 کوهها را جهت ذره شدن می‌سایبی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

خدایا تو آفتابی هستی که درون هر ذره نهانی و به محض تسلیم و فضاگشایی طلوع می‌کنی، گل‌ها شکوفا می‌شوند و درختان سر به فلک می‌کشند، طلوع تو در آواز پرندگان و جاری شدن رودها نمایان است، طلوع تو در طوفان و سیلی که کوهها را می‌ساید و ذره می‌کند، نمایان است. هر ریب‌المنونی که کوه پندار کمال و ناموس بدلی‌ام را می‌ساید برای طلوع خورشید حضور من است.

چه لطیفی، و ز آغاز چنان جباری  
 چه نهانی و عجب این که در این غوغایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

خدا در عین لطیف بودن، جبار است زیرا از آغاز که روحش را در ما دمید می دانست بشر با وجود اراده آزاد دچار وسوسه نفس شده و به گمراهی می رود و زیر سلطه خشم و ترس و هیجانات من ذهنی به شرارت مشغول می شود. پس خدا جبار است تا با قوانین ریب المنون ما را به راه راست هدایت کند و ما هم بتوانیم لطیف و جبار شویم و قانون جبران و پرهیز و تعهد را اجرا کنیم. و مولانا تعجب می کند از عظمت خدای لطیف و جباری که در غوغا و هیاهوی بشری نهان است.

گر خطا گفتم و مقلوب و پراکنده مگیر  
 ور بگیری تو مرا، بخت نوام افزایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰  
 -مقلوب گفتن: پریشان حرف زدن

چه بسیار خطا کردم و زیاده‌گویی و چه بسیار راه‌های پراکنده رفتم و دچار درد شدم، ولی تو رهایم نکردی و کوه  
 پندار کمالم را ساییدی تا بیدار شوم و مثل حضرت آدم بگویم خدایا من به خودم بد کردم، تو مرا ببخش، من  
 جز تسلیم چاره‌ای ندارم و می‌دانم اگر مرا بگیری و خون همانیدگی‌ام را بریزی می‌خواهی بخت و اقبالی نو به  
 من ببخشی.

صورت عشق تویی، صورت ما سایه تو  
 یک دم زشت کنی، باز توأم آرایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰-

عشق جز دیدن روی تو و عنایت نیست، عشق جز فضای گشوده و یکی شدن با تو نیست. وقتی فضا باز می‌کنم  
 آفتاب تو را می‌بینم و مثل سایه در پی‌ات می‌دوم، این سایه گاهی کوچک و زشت می‌شود و گاهی با فضاگشایی  
 زیبا شده و نور تو را متجلی می‌کنم. من ذهنی صورت تو را نمی‌بیند، چون من ذهنی با عینک همانیدگی و پندار  
 کمال از خود یک تصویر و جسم می‌سازد و مشغول ساخت و پرداخت آن می‌شود.

می‌نماید که مگر دوش به خوابت دیدم  
 که من امروز ندارم به جهان گنجایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

خدایا نمی‌دانم کجا تو را دیدم و با تو یکی شدم، تو آفتابی هستی که وقتی به خواب ذهن می‌روم، مثل خورشید از روزن دلم بالا می‌آیی و نمایان می‌شوی. هر چند که در جسم و در چاه ذهنم زبون و خوار شدم، ولی زمانی که فضا می‌گشایم و تو را به مرکز می‌آورم، در این عالم نمی‌گنجم و مست و خوش تو می‌شوم. فقط می‌دانم که ذهن یک ابزار است، تا با اراده آزاد در این لحظه نیکو بنشینم و نیکو قدم بردارم.

سارباناً بمخوابان شتر، این منزل نیست  
 هم‌رهان پیش شده‌ستند، که را می‌پایی؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

ای ساربان ای انسانی که امتداد خدا هستی «شتر» هشیاری تو است و نباید آن را در منزل ذهن بخوابانی و فکر نکن این جا آخرین منزل است، راه هوشیاری بی‌نهایت است. در غزل ۳۲۲ دیوان شمس داشتیم:

از حد خاک تا بشر چند هزار منزلست  
 شهر به شهر بردمت بر سر راه نمانمت  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۲  
 -نمانمت: نگذارم تو را

پس همان‌طور که مولانا و همراهان بزرگ ما راه بی‌نهایتِ عدم را رفتند، ما دیگر منتظر چه کسی هستیم که ما را این چنین آشکار و زیبا همراهی کند؟ و بگوید ذهن آخرین منزل نیست، در این جا نمان.



هین خمش کن که ز دم آتش دل شعله زند  
شعله دم می زند این دم، تو چه می فرمایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

پس آگاه باشیم و با خاموشی ذهن به سفر هوشیاری ادامه دهیم و در برابر اتفاقات فضاگشایی کنیم. اگر ذهن ما خاموش نباشد، ما با فکرهای همانیده دیگری می سازیم که آب هوشیاریمان درون دیگ فکرها، باورها و دردها با شعله های آتش بخار می شود و می سوزیم. ولی اگر خاموش باشیم و فضا باز کنیم دیگ و عایق را کنار می گذاریم و هر لحظه با دم او که آب حیات است، آتش دلمان را خاموش می کنیم و جان می گیریم و ما می پرسیم ای زندگی اکنون بگو، چه می فرمایی؟

شمس تبریز چو در شمس فلک در تابد  
تابش روز شود از وی نابینایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰

شمس تبریز خورشیدی است که از درون ما بالا می‌آید و ذهن ما تابنده و روشن می‌شود، ما دیگر در دیگ سیاه‌کاری من‌ذهنی و غفلت‌هایش نمی‌سوزیم. این روشنگری و هدایت عدم است که چشم حریص و قضاوت‌گر من‌ذهنی ما را نابینا می‌کند تا چشم عدم‌بین ما بینا شود و عقل کل زندگی ما را اداره کند.

با سپاس فراوان 🙏🌸  
دیبا از کرج



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید