



پیغام عشق

قسمت پانصد و بیست و یکم



با سلام

برداشتی از داستان دقوقی

در این داستان مولانا صحبت از انسانی می‌کند که طالب زندگی ست، انسانی که تا حدی آگاه شده و آگاهی بیشتری را طلب می‌کند.

این داستان در کنار ساحل اتفاق می‌افتد. ساحل: مرز بین خشکی و دریا- مرز بین ذهن و هشیاری

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۴

چون رسیدم سوی یک ساحل به گام

بود بیگه، گشته روز و، وقتِ شام

از خودم می‌پرسم چرا دقوقی در دریا نیست؟ چرا در ساحل مانده و وارد دریا نمی‌شود؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۵۷۱ و ۵۷۲

حس، خشکی دید، کز خشکی بزاد

عیسی جان، پای بر دریا نهاد

سیرِ جسمِ خشک، بر خشکی فتاد

سیرِ جان، پا در دل دریا نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۵

موج خاکی، وهم و فهم و فکر ماست

موج آبی، محو و سُکَرست و فناست

چه عواملی باعث عدم اتصال دقوقی به این موج آبی (دریا) می‌شود؟ در ادامه ۳ مورد را ذکر می‌کنم:

۱- شاید دقوقی هم مثل من از جمع تقلید می‌کند و ترس از تشنیع (ناسزاگویی) جمع را دارد:

از آن جایی که طی هزاران سال به ذهن عادت کرده‌ایم و همیشه دنبال تأیید گرفتن از جمع به‌خاطر همانیدگی‌هایمان بوده‌ایم، حال این ذهن ما را می‌ترساند که اگر الآن هم مطابق الگوها و باورهای جمع و جامعه نباشی، تنها می‌مانی، طرد می‌شوی! مورد استهزا قرار می‌گیری!

ما می‌بینیم که تأثیر جمع بر ما بسیار عمیق و ویران‌کننده است - جمعی که تنها کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها را می‌شناسد، و رهایی از این سلطه مخرب جمع (من‌های ذهنی) همت و اراده آهنین می‌طلبد. و مولانا این جماعت من‌ذهنی را این‌چنین توصیف می‌کند که حتی یک قدم هم به‌سوی زندگی بر نمی‌دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۲۳

خلقِ گوناگونِ با صد رأی و عقل

یک قدم آن سو نمی‌آرند نقل

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۰۲۹ و ۲۰۳۰

باکمالِ احتیاج و افتقار

ز آرزوی نیم غُوره، جان سپار

ز اشتیاق و حرصِ یک برگِ درخت

می‌زنند این بی‌نویان، آهِ سخت

*افتقار: فقر



حال من می‌خواهم راه زندگی را از این جماعت یاد بگیرم، می‌خواهم احترام و تأیید آن‌ها را داشته باشم، می‌خواهم کار دُرُستم را این جماعت تأیید کنند، درحالی که این‌ها از عمق، باطن و درستی زندگی خبری ندارند. این جماعت پر از همانیدگی و درد فقط جنس خودشان را می‌شناسند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۶۳

خلق، جمله علّتی‌اند از کمین

یارِ علّت می‌شود علّت یقین

۲- شاید هم دقّوقی مثل من ترس از ناشناخته‌ها را دارد فکر می‌کند که می‌داند (می‌دانم ذهن)

دقّوقی بیشتر خشکی (ذهن) را می‌شناسد و از دریا (مرکز عدم) و ناشناخته‌های آن وهم دارد، چون به اندازه کافی دریا را تجربه نکرده و خود را به موج دریا نسپرده است. ترس از دست دادن همانیدگی‌ها و محروم بودن از آن‌ها اجازه نمی‌دهد که ما این همانیدگی‌ها را به‌طور کامل از مرکزمان دور کنیم، می‌ترسیم برای همیشه محروم بمانیم. مثلاً، ذهن می‌گوید تو اگر این رابطه (از هر نوعی) را کنترل نکنی ممکن است اتفاقی برای طرف مقابل بیفتد، می‌گوید اگر کنترل نکنی یعنی تو بی‌تفاوت هستی و این شخص یا اشخاص برای تو اهمیت ندارند درواقع می‌گوید: مرتب نگران باش تا اتفاقی برای کسانی که در مرکزت هستند نیفتد.

و یا این که ذهن می‌گوید: اگر تو مرتب به آینده نروی و برنامه‌ریزی نکنی، حواست جمع نباشد دارایی‌ات را از دست می‌دهی؟! تو باید بدانی که دوروبرت چه خبر است؟ باید بدانی چه کارهایی برای نتیجه اقتصادی (منفعت) دارند؟ مگر نمی‌خواهی خدمت کنی؟ و یا درموردِ توجیه مقایسه می‌گوید: اگر مقایسه نکنی که درجا می‌زنی؟ انگیزه‌ای برای رشد و پیشرفت در تو وجود نخواهد داشت؟ از دیگران عقب می‌افتی؟ و هزاران ترس و دلیل دیگر برای در خشکی (ذهن) ماندن. می‌بینیم ذهن همیشه می‌گوید: «من می‌دانم»- می‌گوید: اجازه بده من کنترل کنم و بدین ترتیب هشیاری ما را کنترل کرده و می‌کند، و حاضر نیست دل به دریا بزند ولی مولانا جواب ذهن را می‌دهد:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۱

آبِ ما، محبوسِ گلِ مانده‌ست هین

بحرِ رحمت، جذب کن ما را ز طین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم ابیات ۲۲۵۲ و ۲۲۵۳

بحر گوید: من تو را در خود کشم

لیک می لافی که من آبِ خوشم

لافِ تو محروم می دارد تو را

ترکِ آن پنداشت کن، در من درآ

۳- و در نهایت شاید دقوقی مثل من تعهد کافی به کار کردن و تمرکز روی خود را ندارد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸۱

زان مزد کار می نرسد مر تو را که، تو

پیوسته نیستی در این کار، گه گهی

از خودم می پرسم آیا من حداکثر توانم را برای رهایی خودم انجام می دهم؟ آیا صبر می کنم؟ حاضرم هزینه‌ی دردهایم را آگاهانه بپردازم؟ یا این که وقتی **می خواهم** خودم را بازبینی کنم ذهنم هیاهو راه می اندازد و اجازه نمی دهد روی خودم متمرکز باشم؟

یکی از حیل‌های من ذهنی‌ام برای ایجاد عدم تعهد کافی این ست که می گوید: به همین راضی باش. برای مثال به من می گوید: همین که تو هر روز به برنامه گنج حضور گوش می دهی یا در فلان کلاس حضور داری این پیوستگی و تعهد است،



نشان می‌دهد تو لیاقت آن را داشته‌ای! خوشحال باش چراکه اوضاع بیرون هم خوب است، همین کافی ست، البته تا حدی راست می‌گویند چون بیرون خوب است و دردهای من تا حد زیادی کم شده ولی تمام نشده، حالم بهتر شده ولی هنوز آن ثبات و آرامش پایدار در من نیست، درواقع این‌ها حیل‌های من ذهنی من است که می‌خواهد کشتی همانیدگی‌هایم را که داد و قال می‌کنند چون در حال غرق شدن اند را من به فریادشان برسم.

از دیگر حیل‌های من ذهنی‌ام، این که می‌بینم که به صورت ناخودآگاه حتی کمک به اطرافیان نزدیکم عملاً به نوعی برای کنترل آن‌ها می‌باشد، و ذهنم انتظار دارد آن‌ها مطابق الگوهای باوری من (ذهنم) عمل کنند و مولانا این‌جا دوباره به من این هشدار و آگاهی را می‌دهد که مراقب من ذهنی‌ام باشم و نورافکن فقط و فقط باید روی خودم باشد و می‌فرماید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۳۷ و ۲۲۳۹

ای مَقیمِ حبسِ چار و پنج و شش

نغزجایی، دیگران را هم بگش

چون ندادت بندگی دوست دست

میلِ شاهی از کجائات خاسته‌ست؟

و در پایان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۱

با سُلیمان، پای در دریا بِنه

تا چو داوود آب، سازد صد زره

والسلام

دینا - کانادا



سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور

چکیده‌ای یکپارچه از غزل ۲۰۰۱ دیوان شمس برنامه ۸۸۱

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰۱

دم ده و عشوه ده ای دلبر سیمین بر من

که دم بی دم تو چون اجل آمد بر من

خدایا! دلبر سیمین بر من! بر من بدم و از من بدم

با دم خود ماهم کن و با عشوه خود یک دم سیاهم کن تا متوجه همانیدگی‌هایم شوم و با نور تو آن‌ها را زایل کنم و گرنه بدون دم و عشوه‌های تو، در من ذهنی می‌میرم و به تو زنده نمی‌شوم.

خدایا! بر من بتاب و از من بتاب

خدایا اگر انوار گهربار تو بر دل من بتابد و مرکز مرا عدم کنم، دلی به وسعت و ژرفای دریا پیدا می‌کنم و اگر سر مرا در آغوش لطف گرفته و مرا نوازش کنی، من با نور تو می‌بینم و همیشه نگاهم به تو و سرم به آسمان تو بلند است و هیچ وقت سرم را به جهان بر نمی‌گردانم.

خدایا! بر من بریز و از من بریز

خدایا چه لحظه شیرینی خواهد بود، وقتی که تو از شراب جان‌فزایت بر جانم بریزی و روی زردم را گلگون و درخشان کنی، آن وقت چنان مست و خراب تو می‌شوم که متوجه اتفاقات اطرافم نخواهم بود، چرا؟ چون تو مرا وقف می‌خانه خود آفریدی، پس همه همانیدگی‌هایم را خراب می‌کنم تا خانه تو، که خانه من هم هست را آباد کنم.

خدایا! ولی چه کنم؟ همین که جان من از شراب تو زنده می‌شود و می‌خواهد این وحدت را اظهار کند، من ذهنی کافرم قد علم کرده و می‌گویم: من خداگونه شدم.



خدایا! بر من ببار و از من ببار

خدایا ای ساقی جان، می‌دانی که من از همهٔ باشندگان، شایسته‌تر و آماده‌تر و تشنه‌ترم، از تو می‌خواهم، قبل از همه، آب زندگی را بر من جاری کنی، من هم متعهد می‌شوم که ساقی تو باشم و آب زندگی را بین همهٔ باشندگان جاری کنم.

خدایا! با من بگو و از من بگو

من بندهٔ فرمان توأم، هرچه بیشتر فضا را باز می‌کنم و شراب بیشتری از تو می‌گیرم، زنده‌تر، شاداب‌تر، پرانرژی‌تر، قدرتمندتر خلاق‌تر و شاکرتر می‌شوم و ذوق و شوق بیشتری برای خدمت به تو پیدا می‌کنم، خصوصاً زمانی که تو خطاب می‌کنی: بلند شو! بلند شو! تو از جنس من شدی، بلند شو و با نور من ببین.

خدایا! ناری بزن بر کوه من، نوری بزن بر قلب من

خدایا! با این توصیف و طلبی که در من هست، از تو می‌خواهم همچون موسی کوه همانیدگی‌هایم را متلاشی کنی و دلم را به نور خودت روشن گردانی و تا ابد روشن نگهداری.

خدایا! این دعا را تو بر زبانم جاری کردی، پس خاموش می‌شوم، تا تو باز بر من بدمی و از من بدمی و دعایم مستجاب شود.

قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۸

«رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ»

«ای پروردگار ما، از آن پس که ما را هدایت کرده‌ای، دل‌های ما را به باطل متمایل مساز، و رحمت خود را بر ما ارزانی دار، که تو بخشاینده‌ای.»

با سپاس و احترام - شهلا از اصفهان



به نام خدای مهربانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

قدحی دو چون بخوردی، خوش و شیر گردی

به دماغ تو فرستد شه و شیر ما پیامی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹

چون ز زنده مرده بیرون می کشد

هر که مرده گشت او دارد رشد

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستداران راه مولانا.

از وقتی یادم می آد نگرانی و ترس با من بود حتی یادم نمی آد چرا؟ شاید اون روزهایی که پدرم عصبانی می شد و مادرم را مضطرب و نگران می دیدم من ترس را آموختم.

شاید اون بمباران در شهرم که نگاه آسمان می کردم ببینم بمب کجا می افته و من می دویدم تا در امان باشم، شاید موشک باران تهران که می گشتم، گوشه ای دنج پیدا کنم و قایم بشم و از ترس می لرزیدم.

و شاید موقعی که آمدم شیراز و تو سنگری که تو خونه کنده بودیم و موقع آژیر قرمز تو تاریکی وحشت زده می نشستیم و دعا می کردم که تا وضعیت سفید بشه.

شاید دیگه اون شایدها مهم نیست، مهم آسیب هایی بود که سال ها زد که من دائم تو ترس زندگی کنم ترس از دست دادن عزیزان، ترس از بی بولی، ترس از مرگ، ترس از بیماری، ترس از همه چیز و همه آدم ها. ترسی که منو برد به سمت خدای ذهنی. هیچ آدم قدرتمندی را نداشتیم ازم دفاع کنه، پناه بردم به خدای خیالی که خودم تو ذهنم ساخته بودم و چقدر الان برام خنده دار می آد، وقتی به خدا می گفتم: خدایا ببخشید پول زیادی ندارم که نذر کنم و با مبالغی که بهش



پیشنهاد می‌دادم از ش می‌خواستم مواظب من باشه، گاهی پیشنهاد پول بود، گاهی وعدهٔ روزه گرفتن بود، گاهی با انواع نماز دلش رو به‌دست می‌آورد. عبادت‌ها زیاد بود اما هیچ‌کدام نه حضوری داشت و نه عمقی، سطحی بود چون ترس‌های من سر جاشون بودند. من توکل رو نمی‌شناختم و نه اعتماد را.

سال‌ها ادامه دادم هیچی در بیرون درست نمی‌شد گاهی یه شادی‌هایی می‌آمد موقتی و کوتاه، هنوز لذتش رو نبرده با یه حادثه تلخ اون شادی هم می‌رفت. ازدواج را چاره کار دانستم تا مدافعی پیدا کنم و شخصی که خوشبختم کند، چه خیال باطلی یه نفر دیگه بخواد بیاد برات آرامش درونی بیاره.

اما کوتاه نیامدم حتماً بچه که بیاد من خوشبخت می‌شم و به آرامش می‌رسم و آرام می‌شم اونا می‌تونند من را از تنهایی دریاورند و از ترس‌ها نجاتم بدهند، و من چه خوش خیال بودم. گفتم اشکال نداره مدرک می‌گیرم، با زیاد کردن علم و دانش و شغل اعتبار پیدا می‌کنم، و من به قدرت می‌رسم و ترس‌ها دست از سر من برمی‌دارند همش خیالات بود بدترم شدم. من ذهنی جولان می‌داد و من ناآگاه که ادعای دانایی داشتم خوردم ته جادهٔ زندگی و افتادم.

من ذهنی که خود ساخته بودم و بزرگش کرده بودم، ماری که تو آستین پرورانده بودم، زهرش رو ریخت و توان همه‌چیز رو ازم گرفت حتی راه رفتن، غذا خوردن، خوابیدن، کار کردن. چطور خدا دستم را گرفت هنوز نمی‌دانم، یه صدای درونی، یه نور سوسو می‌کرد یه نجوای شعرگونه. من که از شعر متنفر بودم اما اون داشت منو سمت خودش جذب کرد.

با این‌که با اشعاری که می‌گفت حقیقت تلخی رو فاش می‌کرد، اما به جان دلم می‌نشست، یه تلخی خاصی داشت مثل تلخی دارویی که انگار می‌دونی با تلخی‌اش قراره یه کاری برات انجام بده، گوش کردم و نوشتیم، کم‌کم تلخی‌اش رو از دست داده بود انگار به اون حقیقت رسیده بودم که می‌خواد درمانم کنه، خودم را به او سپردم، نه مقاومتی، نه جنگی، نه ستیزه‌ای، نه سؤال. فقط سکوت و سکون و تسلیم و صبر، این‌ها کارهایی بود که من انجام دادم، اما آرامش و شادی چطور وجودم را گرفت، اون را نمی‌دونم، قانونش رو یاد گرفته بودم هر وقت آرام بودم و تسلیم و پذیرش داشتم حالم خوب بود، و هر وقت با ذهن سؤال می‌کردم مقاومت می‌کردم تردید و دودلی و ترس و نگرانی دوباره می‌آمد.



شروع کردم گام به گام حرکت کردن، اشعار مولانا را چراغ راهم قرار دادم و پشت سرش توی اون تاریکی حرکت کردم، با شناسایی هر نقصم و فروختن اون به خدا کمی از عشق الهی سرمست می شدم. آن قدر سرمست که دیگه شراب‌هایی که از همانیدگی‌هایم می آمد را دوست نداشتم، قبلاً آن‌ها را چشیده بودم مستی آن‌ها کوتاه بود، و دوام نداشت، گذرا بود، بعدش ترس هامو بیشتر می کرد.

اما طعم گوارای شرابی که **داشتم از** دست خدا می گرفتم و می نوشیدم با اون شرابی که از همانیدگی‌ها می گرفتم قابل قیاس نبود. مسیر را رها نکردم و برای نوشیدن اون شراب هر دفعه کمی از همانیدگی‌هایم را به خدای حقیقی که تازه پیداش کرده بودم می فروختم و سرمست می شدم. معامله خوبی بود انگار تو قمارخانه بودم و من قمارباز، لحظه به لحظه توی این قمارخانه دوست داشتم بازی کنم و می خواستم اون خداییتی را که سال‌ها با ترس هام باخته بودم را امروز ببرم. شیرگیر شده بودم. عقل و هدایت و قدرت و امنیت جنسی از جنس خداگونه شده بود، با فضاگشایی و تسلیم من. می دانم تازه اول راهم و نباید مسیر را رها کنم، برای همین دست نیازم را همیشه به سمت انسان‌هایی شیرگیر دراز می کنم، تا کمکم کنند تا من از عشق و امید و نیرویی که از آن‌ها می گیرم بتونم حرکت کنم. ممنونم برای بودن تک تک شما دوستانی که به خدای درونشان زنده شده‌اند. سپاس برای بودن دوستان هم فرکانسی که کیلومترها راه هم نتونست بین ما جدایی بیندازد، و ممنونم از خدای خوبم برای نعمت‌های بیکرانیش بر من. و سپاس از بنده نیک و شایسته خداوند که آن اشعار از کلامش بر من جاری شد و من را از تاریکی ذهن بیرون آورد.

آقای شهبازی عزیز کلمه‌ای برای تشکر از شما پیدا نمی کنم جز این که بگویم سپاسگزارم.

ملودی شیراز



با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار. برنامه ۸۸۰، غزل ۲۸۳۴

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

به مبارکی و شادی بستان ز عشق جامی

که ندا کند شرابش که کجاست تلخکامی

جام عشق در دست ساقی زندگی در دور و حال برای درکشیدن این جام، نخستین قدم، طلب باید در تو بیدار شود و آنگاه به مبارکی و شادی، با حضور در این لحظه ابدی و بی‌نهایت، حضوری کامل، بی‌جامه و رخت و اسباب و علل و حضوری پررنگ، مستمر، پیوسته و متعهدانه، در کار جام شوی و خود را که دیری ست به علت همانیده شدن با چیزها و جدی گرفتن بازی زندگی تلخ‌کام کرده‌ای، شیرین‌کام کنی و برای این مهم باید با طلبی راستین، در راستای اراده خداوند که هر لحظه در کار بیداری تو است قرار گیری، و مسئولیت این کار به تمامی بر دوش توست.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

چه بود حیات بی‌او، هوسی و چهار میخی

چه بود به پیش او جان، دغلی، کمین غلامی

زندگی بی عشق خداوند، بی طلب او، برآوردن احتیاجات مشترک انسان و حیوان است و حرص و امنیت و آرزوی ناتمامی که هر لحظه او را به بند کشیده، در آتش کرده و هر دم بر این آتش می‌افزاید؛ سیری‌ناپذیر است و انسان را به أسفل السافلین، پست‌ترین مرتبه از آفرینش تنزل می‌دهد.

قرآن کریم، سوره تین (۹۵)، آیه ۴

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ»

«که ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود) بیافریدیم.»



قرآن کریم، سوره تین (۹۵)، آیه ۵

«ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ»

«سپس (به کیفر کفر و گناهش) به أسفل سافلین (پست‌ترین رتبه امکان) برگردانیدیم.»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

قدحی دو چون بخوردی، خوش و شیرگیر گردی

به دماغ تو فرستد شه و شیر ما پیامی

و باز هم صبر که گل سرسبد آفرینش است و خداوند نیز آفرینش را به تدریج و با صبر در شش روز و نه یک‌باره انجام داد و حال در فضایی که خداوند به هر انسان، بسته به ظرفیت وجودی‌اش و کیفیت تسلیم، خود را به او می‌نماید، باید صبر کرد، تأمل کرد و مداومت داشت تا به سکون رسید و از شیر خداوند نوشید.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱

مدتی این مثنوی، تأخیر شد

مهلتی بایست تا خون شیر شد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

خُنک آن دلی که در وی بنهاد تخت بختی

خنک آن سری که در وی می ما نهاد، کامی

و حال خوشا انسان‌هایی که در راه تبدیل شتاب نکرده، متعهدانه در کار بوده تا آسمان درون گشوده و خداوند در آن مرکز مستقر شده و در سر چنین انسانی، همه الهام و پیغام ایزدی است و خبری از سودای ذهن نیست.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

ز سلام پادشاهان به خدا ملول گردد

چو شنید نیک‌بختی ز تو سرسری سلامی

چه سعادت و چه نیک‌بختی‌ای انسان را از این خوش‌تر که زندگی در تسلیم و رضا، رخ بنماید و چنان مستی‌ای از این دیدار برخیزد که جان را از منتهای آرزوی دنیایی، نه تنها بی‌نیاز کند بلکه با وجودش، ملول گردد که دمی بی‌یاد دوست، همه غفلت است و بی‌حاصلی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

به میان دلق مستی، به قمارخانه جان

بر خلق نام او بد، سوی عرش نیک‌نامی

انسانی که حتی سرسری و به دمی حلاوت حضور را چشیده باشد، از این دیدار مقام‌زاده می‌شود و بی‌صرفه، در این قمار، همانیدگی‌ها را آگاهانه می‌بازد و چه ترسی از کم شدن کوه همانیدگی‌ها و اعتبار مصنوعی و بدلی ذهن دارد؛ که خورنده طعمای الهی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

ز شراب خوش بخورش، نه شکوفه و نه شورش

نه به دوستان نیازی، نه ز دشمن انتقامی

جان انسان، با نوشیدن شراب خداوند که سراسر خیر است و رحمت، برکت و خرد، شادی و فراوانی، از جان‌کندن و هر دم به نیازی و تقلایی بودن می‌رهد؛ یک سو و یک جهت می‌شود و در تمام آفرینش، یک‌پارچه او را می‌بیند و لاغیر.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

همه خلق در کشاکش، تو خراب و مست و دل خوش

همه را نظاره می کن، هله از کنار بامی

پارک ذهن را درهم ریخته، سرخوش و سرمست از این رهایی، با توکل و اعتماد بر اَلفاف کارساز خداوند، با تسلط بر چهار بعد وجود، به نظاره نشسته و صلاگو شده و از درون خالی از هرچیز، ندای عشق را در جان ها می پراکنی، درحالی که شورش و غلیان اذهان را می بینی و همین ناظر بودن تو، دعوتی ست برای فرونشاندن غبار همانیدگی ها.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

ز تو یک سؤال دارم، بکنم دگر نگویم

ز چه گشت زر پخته دل و جان ما؟ ز خامی

آن گاه که حلقه به گوش میخانه عشق شده و تمام غم ها را به غمی واحد، غم بیداری و زنده شدن به عشق، تبدیل می کنی؛ همان دم، دمی است که خامی وجود تو از شراب ایزدی، پخته و چون زر ارزشمند و گران قدر می شوی و خود را خالی از هر سؤال، در سکوت و خموشی عدم می یابی ان شاءالله.

والسلام

با احترام، سرور، شیراز



به نام عشق و سلام بر همه بزرگواران به‌ویژه جوانان و کودکان عشق.

چگونه درون خود را گندزدایی کنیم؟

اولین قدم خودشناسی است. تا انسان درون خود را نشناسد نمی‌داند کیست و در زندگی چه می‌خواهد. چون ذهن کلاً به دنبال خواستن‌های سیری‌ناپذیر خودش هست. پس مهمترین کار شناسایی چیزهایی است که ذهن در جست‌وجوی آن‌ها است تا زیاد کند و از آن‌ها هویت و زندگی بگیرد. درحالی‌که زندگی در بیرون نیست در درون ماست. ما نباید خود را به هویت گرفتن از چیزها بند کنیم.

شاعر ناشناس

سالها پرسیدم از خود کیستم؟

آتشم، شوقم، شرابم چیستم؟

دیدمش امروز و دانستم کنون

او به جز من، من به جز او نیستم

دومین قدم این است که انسان شاکر خداوند باشد. سپاسگزاری از خداوند آن هم به‌طور عملی بسیار مهم است. سپاسگزاری یعنی دلی را شاد کردن، لبخندی را نثار کسی کردن، در خدمت خود و دیگران بودن، با طبیعت و حیوانات رابطه خوب برقرار کردن، طلب خیر برای همه داشتن کم‌اندیش نبودن و غیره. این کارها چه لفظی و چه عملی نوعی شکرگزاری است.

نکته مهم: شکرگزاری را برای رسیدن به اهداف انجام ندهیم.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۸۹۶ و ۲۸۹۷

شکر، جانِ نعمت و نعمتِ چو پوست

ز آنکه شکر آرد تو را تا کوی دوست

نعمت آرد غفلت و شکر انتباه

صیدِ نعمت کن به دامِ شکر شاه

اگر می‌خواهیم درون ما پاک باشد باید کینه‌ها، نفرت‌ها و انرژی‌های منفی، هیجانات منفی مثل ترس و خشم و اضطراب و الفاظ منفی را شناسایی کرده و ناظر آن‌ها باشیم تا به تدریج از ما دور شوند. حوادث را قضاوت نکنیم و آن‌ها را بازی خداوند بدانیم که برای ارتقای سطح هشیاری ما یا بیدار کردن ما آمده‌اند.

آنچه جدی و مهم هست گشودن فضای درون ماست که با انصتوا یا خاموش کردن ذهن و قضاوت‌هایش و همچنین افکاری که ما را به گذشته و آینده می‌برند و درد ایجاد می‌کنند میسر است. پس هیچ کس و هیچ چیز را قضاوت نکنیم. چون وقتی به چیزی یا کسی نگاه می‌کنیم ذهن سریع خوب و بد می‌کند. بهتر است آن لحظه ناظر ذهنمان شویم و اگر قضاوتی هم کردیم درگیر ملامت و خود سرزنشگری نشویم تا فرصت گرفتن درس آن را داشته باشیم و بار دیگر تکرار نکنیم.

قدم مهم دیگر رعایت اتقوا یا پرهیز داشتن هست. یعنی دچار وسوسه‌های دنیوی نشویم که پرده‌ای بر هشیاری ما می‌شوند یعنی چشم و گوش دل ما را می‌بندند و ما را از اصلمان جدا می‌سازند. پس هر آنچه از دل گشوده شده ما می‌آید را انجام می‌دهیم. دل ما هم زمانی گشوده است که اطراف هر چیزی یا اتفاقی صبر و تأمل کنیم و با عجله عمل نکنیم. مقاومت و قضاوت نکنیم. با ادراک باطنی خود فکر و عمل کنیم نه با ادراک حسی و عقلی خود.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۵

ور دو سه روز چشم را بند کنی باثقوا

چشمه چشم حس را بحر در عیان کنی

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۹۴۵-۱۹۴۳

پنبه وسواس بیرون کن ز گوش

تا به گوشات آید از گردون، خروش

پاک کن دو چشم را از موی عیب

تا ببینی باغ و سروستان غیب

دفع کن از مغز و از بینی زُکام

تا که ریخُ الله در آید در مَشام

همیشه کارهایی را انجام دهیم که ذهن ما را تا لحظاتی خالی نگه دارد، مثل ذکر گفتن، تکرار این ابیات، مدیتیشن، تمرکز بر تنفس، ورزش کردن، رقصیدن به صورت رها و آزاد نه تقلیدی. هر کاری را از روی ندای درون گشوده شده انجام دهیم و با حس و حال خوب نه از روی اجبار و رفع تکلیف، مثلاً غذا را با حس خوب بخوریم نه با عجله و سپاسگزار خدا باشیم. چون بدن ما به انرژی که از غذا به دست می آید نیاز دارد نه به مواد زائد که باید دفع شوند.

ما پنج حس بیرونی و درونی داریم که اگر آنها بر هم منطبق شوند، حس ها ما را راهنمایی می کنند که چه کاری را انجام دهیم. پس باید از مرکز پاک شده درون خود راهنمایی بگیریم نه فقط از پنج حس بیرونی. این حواس پنجگانه برای امور بیرونی ما لازم هستند ولی هادی اصلی ما درون عدم شده ماست.



در پایان یادآور می‌شوم که ما فقط تلاش خود را با فضاگشایی می‌کنیم ولی همه کارها باز به‌دست قضا و حکم خداوند انجام می‌گیرد، یعنی تا خواست او نباشد آبی تکان نمی‌خورد.

مثنوی، مولوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

حاکم است و، یَفْعَلُ اللهُ مَا يَشَاءُ

او ز عینِ درد انگیزد دوا

با سپاس فراوان، مهردخت از چالوس



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

