



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت پانصد و بیست و یکم





خانم دینا از کانادا



با سلام

برداشتی از داستان دقوقی

در این داستان مولانا صحبت از انسانی می کند که طالب زندگیست، انسانی که تا حدی آگاه شده و آگاهی بیشتری را طلب می کند.
این داستان در کنار ساحل اتفاق می افتد. ساحل: مرز بین خشکی و دریا - مرز بین ذهن و هشیاری

چون رسیدم سوی یک ساحل به گام
بود بیگه گشته روز و وقت شام
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۸۴

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

حسّ، خشکی دید کز خشکی بزاد
عیسی جان پای در دریا نهاد

سیرِ جسمِ خشک، برخشکی فتاد
سیرِ جان، پا در دل دریا نهاد

موجِ خاکی وهم و فهم و فکر ماست
موجِ آبی محو و سُکِ رست و فناست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول ابیات ۵۷۱ و ۵۷۲ و ۵۷۵

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 آنجایی که طی هزاران سال به ذهن عادت کرده‌ایم و همیشه دنبال تأیید گرفتن از جمع به خاطر همانیدگی‌هایمان بوده‌ایم، حال این ذهن، ما را می‌ترساند که اگر الان 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 ویران کننده است - جمعی که تنها کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها را می‌شناسد، و رهایی از این سلطه مخرب جمع (من های ذهنی) همت و اراده آهنین می‌طلبد.

و مولانا این جماعت من ذهنی را این چنین توصیف می کند که حتی یک قدم هم به سوی زندگی بر نمی دارند:

خلق گوناگون با صد رأی و عقل
یک قدم آن سو نمی آرند نقل

با کمال احتیاج و افتقار
ز آرزوی نیم غوره، جان سپار

ز اشتیاق و حرص یک برگ درخت
می زنند این بینوایان، آه سخت
*-افتقار: فقر

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۰۲۳، ۲۰۲۹ و ۲۰۳۰

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

خلق جمله علتی‌اند از کمین
یارِ علت می‌شود علت، یقین
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم بیت ۲۵۶۳

۲- شاید هم دقوقی مثل من ترس از ناشناخته‌ها را دارد و فکر می‌کند که می‌داند (می‌دانم ذهن) دقوقی 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 می گوید تو اگر این رابطه (از هر نوعی) را کنترل نکنی ممکن است اتفاقی برای طرف مقابل بیفتد، می گوید اگر کنترل نکنی یعنی تو بی تفاوت هستی و این شخص یا اشخاص برای تو اهمیت ندارند درواقع می گوید مرتب نگران باش تا اتفاقی برای کسانی که در مرکزت هستند نیفتد. و یا این که ذهن می گوید اگر تو مرتب به آینده نروی و برنامه ریزی نکنی، حواست جمع نباشد داراییات را از دست می دهی؟! تو باید بدانی که دور و برت چه خبر است؟ باید بدانی چه کارهایی برایت نتیجه اقتصادی (منفعت) دارند؟ مگر نمی خواهی خدمت کنی؟ و یا در مورد توجیه مقایسه می گوید، اگر مقایسه نکنی که در جا می زنی؟ انگیزه‌ای برای رشد و پیشرفت در تو وجود نخواهد داشت؟ از دیگران عقب می افتی؟ 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:

آب ما محبوس گل مانده ست هین
بحرِ رحمت، جذب کن ما را زطین

بحر گوید من تو را در خود گشتم
لیک می‌لافی که من آب خوشم

لاف تو محروم می‌دارد تو را
ترک آن پنداشت کن، در من درآ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم ابیات ۲۲۵۱ تا ۲۲۵۳

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

زان مزد کار می نرسد مر تو را که، تو
پیوسته نیستی در این کار، گه گهی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸۱

از خودم می پرسم آیا من حداکثر توانم را برای رهایی خودم انجام می دهم؟ آیا صبر می کنم؟ حاضرم هزینه‌ی دردهایم را آگاهانه پردازم؟ 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، اینست 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 می دهد تو لیاقت آن را داشته ای! خوشحال باش چرا که اوضاع بیرون هم خوب است، همین کافیست.

البته تا حدی راست می گوید 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، در واقع این‌ها حيله های من ذهنی من است که می خواهد کشتی همانیدگی‌هایم را که داد و قال می کنند چون در حال غرق شدن اند را من به فریادشان برسم. از دیگر حيله های من ذهنی‌ام، اینکه می بینم که به صورت ناخودآگاه حتی کمک به اطرافیان نزدیکم عملاً به نوعی برای کنترل آنها می باشد، و ذهنم انتظار دارد آنها مطابق الگوهای باوری من (ذهنم) عمل کنند و مولانا این جا دوباره به من این هشدار و آگاهی را می دهد که مراقب من ذهنی ام باشم و نورافکن فقط و فقط باید روی خودم باشد و می فرماید:

ای مقیم حبس چار و پنج و شش
نغز جایی، دیگران را هم بکش

چون ندادت بندگی دوست دست
میل شاهی از کجآت خاسته ست؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۳۷ و ۲۲۳۹

و در پایان

با سلیمان پای در دریا بنه
تا چو داوود آب سازد صد زره
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۱

والسلام
-دینا - کانادا



خانم شهلا از اصفهان



سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور

چکیده‌ای یکپارچه از غزل ۲۰۰۱، دیوان شمس، برنامه ۸۸۱

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
وگرنه 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 گُهر بار تو بر دل من بتابد و مرکز را 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، آنوقت 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 کافر قد علم کرده و می‌گویم: من خداگونه شدم.

خدایا ! بر من بیار و از من بیار

خدایا ای ساقی جان، می‌دانی که من از همه 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 همه باشندگانت جاری کنم.

خدایا ! با من بگو و از من بگو

من بنده فرمان توام، هر چه بیشتر فضا را باز می‌کنم و شراب بیشتری از تو می‌گیرم، زنده‌تر، شاداب‌تر، پر انرژی‌تر، 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 بین.

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.

«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.»
 قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۸

با سپاس و احترام
 شهلا از اصفهان



خانم ملودی از شیراز



به نام خدای مهربانم

قدحی دو چون بخوردی، خوش و شیر گردی
به دماغ تو فرستد شه و شیر ما پیامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

چون ز زنده مرده بیرون می کشد
هر که مرده گشت او دارد رشد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستداران راه مولانا.

از وقتی یادم میاد نگرانی و ترس با من بود حتی یادم نمیاد 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 بینم 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 سالها زد که من دائم تو ترس زندگی کنم ترس از دست دادن عزیزان، ترس از بی پولی، ترس از مرگ، ترس از بیماری، ترس از همه چیز و همه آدمها. ترسی که منو برد به سمت خدای ذهنی.

هیچ آدم قدرتمندی را نداشتم ازم دفاع کنه، پناه بردم به خدای خیالی که خودم تو ذهن ساخته بودم و چقدر الان برام خنده دار میاد، وقتی به خدا می گفتم خدایا ببخشید پول زیادی ندارم که نذرت کنم و با مبالغی که بهش پیشنهاد می دادم ازش می خواستم مواظب من باشه، گاهی پیشنهاد پول بود، گاهی وعده روزی گرفتن بود، گاهی با انواع نماز دلش رو بدست می آوردم. عبادتها زیاد بود اما هیچ کدام نه حضوری داشت و نه عمقی، سطحی بود چون ترس های من سر جاشون بودند. من توکل رو نمی شناختم و نه اعتماد را. سالها ادامه دادم هیچی در بیرون درست نمی شد گاهی یه شادی هایی می آمد موقتی و کوتاه، هنوز لذتش رو نبرده با یه حادثه تلخ اون شادی هم می رفت. ازدواج را چاره کار دانستم تا یک مدافع 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 می شم و به آرامش می رسم و آرام می اونا می تونند من را از تنهایی در بیاورند و از ترس ها نجاتم بدهند، و من چه خوش خیال بودم. گفتم اشکال نداره مدرک می گیرم، با زیاد کردن علم و دانش و شغل اعتبار پیدا می کنم، و به قدرت می رسم و ترس ها دست از سر من برمی دارند همش خیالات بود بدترم شدم. من ذهنی جولان می داد و من ناآگاه که ادعای دانایی داشتم خوردم ته جاده زندگی و افتادم .

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

با اینکه با اشعاری که می گفت حقیقت تلخی رو فاش می کرد، اما به جان دلم می نشست، یه تلخی خاصی داشت مثل تلخی دارویی که انگار می دونی با تلخیش قراره یه کاری برات انجام بده، گوش کردم و نوشتم، کم کم تلخیش رو از دست داده بود انگار به اون حقیقت رسیده بودم که می خواد درمانم کنه، خودم را به او سپردم، نه مقاومتی، نه جنگی، نه ستیزه ای، نه سؤالی. فقط سکوت و سکون و تسلیم و صبر، این ها کارهایی بود که من انجام دادم، اما آرامش و شادی چطور وجودم را گرفت، اون را نمی دونم، قانونش رو یاد گرفته بودم، هر وقت آرام بودم و تسلیم و پذیرش داشتم حالم خوب بود، و هر وقت با ذهن سؤال می کردم مقاومت می کردم تردید و دودلی و ترس و نگرانی دوباره می آمد.

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. آنقدر سرمست که دیگه شراب‌هایی که از همانیدگی‌هایم می‌آمد را دوست نداشتم، قبلاً آنها را چشیده بودم مستی آنها کوتاه بود، و دوام نداشت، گذرا بود، بعدش ترس‌هامو بیشتر می‌کرد. اما طعم گوارای شرابی که داشتم از دست خدا می‌گرفتم و می‌نوشیدم با اون شرابی که از همانیدگی‌ها می‌گرفتم 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 می‌فروختم و سرمست می‌شدم. معامله خوبی بود، انگار تو قمارخانه بودم و من قمار باز، لحظه به لحظه توی این قمارخانه دوست داشتم بازی کنم و می‌خواستم اون خداییتی را که سالها با ترس‌هام باخته بودم را امروز ببرم. شیرگیر شده بودم. عقل و هدایت و قدرت و امنیتم جنسی از جنس خداگونه شده بود، با فضاگشایی و تسلیم من.

می‌دانم تازه اول راهم و نباید مسیر را رها کنم، برای همین دست نیازم را همیشه به سمت انسانهایی که شیرگیر هستند دراز می‌کنم، تا کمکم کنند تا من از عشق و امید و نیرویی که از آنها می‌گیرم بتوانم 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 نمی‌کنم جز این که بگویم سپاسگزارم.
ملودی شیراز



خانم سرور از شیراز



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

به مبارکی و شادی بستان ز عشق جامی
که ندا کند شرابش که کجاست تلخکامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

جام عشق در دست ساقی زندگی در دور و حال برای در کشیدن 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 دیربست 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.

چه بود حیات بی‌او، هوسی و چهار میخی
 چه بود به پیش او جان، دغلی، کمین غلامی
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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؛ سیری ناپذیر است و
 انسان را به أسفل‌السَّافِلین، پست‌ترین مرتبه از آفرینش تنزل می‌دهد.

-لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.
 که ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود) بیافریدیم.

-ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ.
 سپس (به کیفر کفر و گناهش) به أسفل سافِلین (پست‌ترین رتبه امکان) برگردانیدیم.
 -قرآن کریم، سوره تین (۹۵)، آیه ۴ و ۵

قدحی دو چون بخوردی، خوش و شیرگیر گردی
به دماغ تو فرستد شه و شیر ما پیامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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 می‌نمایاند، باید صبر کرد، تأمل کرد و مداومت داشت تا به سکون رسید و از شیر خداوند نوشید.

مدتی این مثنوی، تأخیر شد
مهلتی بایست تا خون شیر شد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱

خُنک آن دلی که در وی بنهاد تخت بختی
 خنک آن سری که در وی می ما نهاد، کامی
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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.

ز سلام پادشاهان به خدا ملول گردد
 چو شنید نیک‌بختی ز تو سرسری سلامی
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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.

به میان دلّ مستی، به قمارخانهٔ جان
برِ خلق نام او بد، سوی عرش نیک‌نامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۳۴

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

ز شراب خوش بخورش، نه شکوفه و نه شورش
نه به دوستان نیازی، نه ز دشمن انتقامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۳۴

جان انسان، با نوشیدن شراب خداوند که سراسر خیر است و رحمت، برکت و خرد، شادی و فراوانی، از جان
کندن 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.

همه خَلق در کشاکش، تو خراب و مست و دلخوش
همه را نظاره می کن، هله از کنار بامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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

ز تو یک سؤال دارم، بکنم دگر نگویم
ز چه گشت زر پخته دل و جان ما؟ ز خامی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

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

والسلام
-با احترام، سرور، شیراز



خانم مهردادخت از چالوس



به نام عشق و سلام بر همه بزرگواران به ویژه 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 سیری ناپذیر خودش هست. پس مهمترین کار شناسایی چیزهایی است که ذهن در جستجوی آنها است تا زیاد کند و از آنها هویت و زندگی بگیرد. در حالی که زندگی در بیرون نیست در درون ماست. ما نباید خود را به هویت گرفتن از چیزها بند کنیم.

سالها پرسیدم از خود کیستم؟
آتشم، شوقم، شرابم چیستم؟

دیدمش امروز و دانستم کنون
او به جز من، من به جز او نیستم
-شاعر ناشناس

دومین قدم این است که انسان شاکر خداوند باشد. سپاسگزاری از خداوند آن هم به طور 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.

شکر جان نعمت و نعمت چو پوست
زآنکه شکر آرد تو را تا کوی دوست

نعمت آرد غفلت و شکر انتباه
صید نعمت کن به دام شکر شاه
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۸۹۶-۲۸۹۷

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 می‌کند 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.

ور دو سه روز چشم را بند کنی با تقوا
چشمه چشم حس را بحر در عیان کنی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۵

پنبه وسواس بیرون کن ز گوش
تا به گوشت آید از گردون خروش

پاک کن دو چشم را از موی عیب
تا بینی باغ و سروستان غیب

دفع کن از مغز و از بینی ز کام
تا که ریح الله در آید در مشام
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۹۴۳-۱۹۴۵

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 به دست قضا و حکم خداوند انجام می‌گیرد، یعنی تا خواست او نباشد آبی تکان نمی‌خورد.

حاکم است و یَفْعَلُ اللهُ ما یَشا
او ز عین درد انگیزد دوا
مثنوی، مولوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

با سپاس فراوان، مهردادخت از چالوس



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