گنج حضور

با طراحی نوشته از ابیات و متن‌های برگزیده هر برنامه،
سعی می کنیم به نحوی قانون جبران را درباره گنج حضور و
آموزش‌هایی که دریافت داشته‌ایم رعایت کنیم.

گلبانگ حضور

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش

خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش

مولانا

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

مجموعه ابیات و متن های برگزیده



من‌ذهنی که ما طبق آن فکر و عمل می‌کنیم و روِش زندگی‌مان را براساس آن می‌ریزیم، از نظر کائنات و زندگی هیچ ارزشی ندارد.

شما با ابیات مولانا باید خودتان را تغییر بدهید. نباید درس مولانا را مطابق الگوهای عقلِ من‌ذهنی‌تان بسنجید و اشتباه مولانا را بگیرید،

این کار درست نیست؛ ما این درس‌ها را می‌خوانیم که خودمان را تغییر بدهیم، نه این‌که فکر کنیم مولانا این‌جا یا آن‌جا اشتباه کرده‌است.

وقتی شما بی‌مراد می‌شوید و ذهنتان واکنش نشان می‌دهد، باید به عقل خودتان برگردید که اشتباه من چیست؟ کجا را بد می بینم؟

من باید بینشم را تغییر بدهم، و حتماً آن تغییر را در خودتان ایجاد کنید؛ نه این‌که مرتکب اشتباه شوید بگویید من درست فکر می‌کردم،

زندگی در این‌جا اشتباه می‌کند!
خداوند به من ظلم می‌کند و توجهی
به من ندارد یا قوانینش غلط است!
تمام این اتفاقات می‌افتند،

دل چیست؟

دل اصلی‌ترین و هسته‌ای‌ترین وجود ماست. دل امتداد خدا و وجودِ اصلی ما، بی‌فرمی، هشیاری یا خدا در ماست. دلْ فضاگشا، عدم‌بین و سکوت‌شنو است.

به‌عبارت دیگر قبل از ورود به این جهان،
مرکز ما عدم بود و از جنس خدا بودیم؛
پس از ورود به این جهان چیزهایی
که با ذهن، فکرشان را تجسم می‌کنیم،

همانیده شده و به آن‌ها حس هویت
یا حس وجود تزریق می‌کنیم،
اصطلاحاً می‌گوییم با آن‌ها
همانیده شده‌ایم،

بنابراین بلافاصله آن چیزها عینک دیدِ ما شده و برحسب آن‌ها می‌بینیم؛ درنتیجه دل و مرکز ما عوض می‌شود.

قبل از ورود به این جهان، ما از جنس خدا
یا زندگی بودیم، شادی، آرامش، عقل،
حس امنیت، هدایت و قدرت را از او
می‌گرفتیم. الآن هم از آن جنس هستیم،

ولی چیزها را که به‌صورت فکر به ما ارائه می‌شود در مرکزمان می‌گذاریم، برحسب آن‌ها و از پشت عینک آن‌ها می‌بینیم. در اثر تغییر فکرها و پریدن از فکری به فکر دیگر،

یک تصویر ذهنی تشکیل می‌شود
که از فکر ساخته شده، اسمش
را من‌ذهنی می‌گذاریم.

عدم‌بینی و سکوت‌شنوی

وقتی شما به آسمان، به فضا نگاه می‌کنید، هم کلاغ‌ها را می‌بینید هم فضای اطراف آن‌ها را. کلاغ‌ها را چشم حسی‌تان می‌بیند، اطرافش را چه می‌بیند؟

۶-۱

همان دل، من اصلی یا خداییتتان که همیشه در شما هست. شما به حرف‌های من گوش می‌دهید، کلمات را می‌شنوید، فاصلهٔ بین کلمات که سکوت است را هم می‌شنوید، آن را چه می‌شنود؟

۶-۲

سکوت را دلتان یا من اصلی‌تان می‌شنود،
پس می‌بینید عدم‌بینی، سکوت‌شنوی و
این دل یا من اصلی‌تان که فضاگشاست،
همیشه با شماست و در کار است.

۶-۳

ما برای چه به این جهان آمدیم؟

آمده‌ایم با چیزها هم‌هویت شویم، من‌ذهنی درست کنیم و فردیت خودمان را بشناسیم، بعد آن چیزی را که ذهن ما نشان می‌دهد و نسبت به آن مقاومت و قضاوت می‌کردیم،

آن را در این لحظه بیکار کنیم؛ یعنی فضا را در اطراف آن باز کرده و هشیارانه مرکزمان را عدم کنیم، به‌عبارت دیگر ما با مرکز عدم به این جهان آمدیم، همانیده شدیم، الآن فضا را باز می‌کنیم یا تسلیم می‌شویم،

www.ParvizShahbazi.com

دوباره هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده می‌شویم، زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند یعنی آگاه شدن از این لحظه و زندگی کردن در این لحظهٔ ابدی که درواقع عمل کردن به منظورِ آمدن ما به این جهان است.

۷-۳

مقاومت یعنی چه؟

مقاومت در مقابل اتفاق این لحظه، یعنی اتفاق این لحظه مهم است و شما از آن چیزی می‌خواهید و می‌خواهد به مرکزتان بیاید.

www.ParvizShahbazi.com

هرچیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، در برابرش مقاومت کنید، قربانی آن شده، به مرکزتان می‌آید و مجبور می‌شوید براساس آن فکر و عمل کنید.

گنج حضور

من‌ذهنی جانی دارد که براساس آن فکر و عمل می‌کند، بدآیند و خوشایند دارد، واکنش نشان می‌دهد، حرص دارد و براساس چیزها می‌بیند. یادمان باشد، دو جور جان داریم:

۹-۱

جان من‌ذهنی، جان من اصلی.
ما وقتی به خدا زنده می‌شویم، باز هم جان داریم، آن جان، جانِ زندهٔ زندگی‌ست، آن جان دردش نمی‌آید.

مثلاً جان زندگیِ ما اگر امروز همهٔ پولمان از بین برود، اصلاً برایش مهم نیست و همیشه شاد است، چون از جنس خداست.

ما برای یک منظوری به این جهان آمدیم
و آن زنده شدن به خداوند است، و
هرچه زودتر مثلاً در ده‌دوازده‌سالگی باید
متوجه شویم و برای منظور اصلی‌مان

جان من‌ذهنی را بدهیم برود، برای این‌که من‌ذهنی پشیزی نمی‌ارزد. از نظر مولانا و زندگی من‌ذهنی و عقلش ارزشی ندارد. ما فقط تا ده‌دوازده‌سالگی می‌توانیم آن را نگه داریم،

۱۰-۲

بعداً متوجه می‌شویم که اگر برحسب من‌ذهنی و عقل آن عمل کنیم، دائماً به خودمان و دیگران ضرر خواهیم زد.

۳-۱۰

در این جهان ما دوتا منظور داریم:
منظور اصلی و منظور فرعی؛ هر انسانی
باید به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده
شود، این اولین منظور ماست.

۱۱-۱

دومین منظور این است که انسان به‌وسیلهٔ خرد و عشق زندگی به جهت‌های مادی برود. مثلاً شما رشتهٔ مهندسی را انتخاب می‌کنید، در آن‌جا باید خلّاق بشوید، باید خرد و شادی

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

زندگی را به روابط‌تان بریزید، برای این‌که غیر از شادی و خرد، خداوند چیزی ندارد؛ درصورتی‌که ما در روِش من‌ذهنی، غم، اوقات‌تلخی و عصبانیت در روابط‌مان می‌ریزیم، مردم را به واکنش وادار می‌کنیم.

۱۱-۳

آیا شما دنبال منظورهای من‌ذهنی هستید که می‌خواهد دنیا را خراب کند یا منظور اصلی‌تان؟

پس در منظور فرعی که منظور مادی است، شما در جهت‌های مختلف عشق، خرد و برکت خداوند را جاری می‌کنید، ولی برای جاری کردنِ برکت او باید

دائماً وصل باشید. اگر جدا باشید، نمی‌شود! پس انسان به‌وسیلهٔ من‌ذهنی، از دو منظور اصلی و فرعی محروم می‌شود.

من‌ذهنی حسود است و خودش را مقایسه می‌کند، هیجانات منفی از جمله رنجش و خشم دارد، مرتب واکنش نشان می‌دهد، این‌ها اصلاً ارزشی ندارند، به‌طور کلی باید آن‌ها را کنار بگذاریم.

۱۲-۱

در جمع هم که می‌بینیم من‌ذهنی چکار کرده، جنگ راه می‌اندازد، همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد و مردم را آواره می‌کند، برای چه؟ چرا ما باید آدم‌ها را بکُشیم،

گنج حضور

یا آن‌ها را اسیر و زندانی کنیم؟
شما یک سؤالی از خودتان بپرسید
برای چه؟ برای این‌که داریم با عقل
من‌ذهنی عمل می‌کنیم.

من‌ذهنی همیشه همه‌چیز را می‌خواهد،
ما باید حواسمان باشد که چه می‌خواهد.
نمی‌شود به خواسته‌هایش گوش بدهیم.
در ذات من‌ذهنی که همانیدگی هست،
فقط می‌خواهد آن‌ها را زیاد کند.

تمام چیزهای این جهان، گذرا هستند
و تغییر می‌کنند، چون چیزها مرتب
در حال تغییر و از بین رفتن هستند،
مرکز شما دائماً فرومی‌ریزد،

بنابراین شما همیشه می‌ترسید.

پس ترس اصلی‌ترین

هیجان من‌ذهنی است.

شما می‌گویید من‌ذهنی ارزشی ندارد.
آیا این بی‌ارزشیِّ من‌ذهنی یک حرکتی،
مِیلی، یک بیداری، یک چیزی فهمیدنی
یا درک عمیقی در شما به‌وجود نمی‌آورد؟

مثلاً شما نگاه نمی‌کنید که چقدر به من ضرر زده؟ یا من دراثرِ خواستن‌های پی‌درپی من‌ذهنی چقدر ضرر دیدم؟ چقدر رنجیدم؟ چه توقعات بی‌خودی از مردم داشتم یا هنوز دارم؟

شما الآن متوجه این چیزها نمی‌شوید؟مولانا
به ما نصیحت می‌کند می‌گوید: آقا، خانم
از کسی چیزی نخواه! توقع نداشته
باش! هرجا دیدی می‌رنجی،
حتماً از کسی چیزی می‌خواهی.

۳-۱۵

گنج حضور

گفت پیغمبر که جنّت از اله
گر همی خواهی، زکَس چیزی مخواه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

بزرگ‌ترین هنر انسان از دست دادن است، نه به‌دست آوردن؛ آیا شما به این اصل عمل می‌کنید؟

که واقعاً من این چیزها را که برای آنها
این‌همه حرص می‌زنم اصلاً لازم ندارم،
بدهند هم نمی‌خواهم

می‌خواهم چکار کنم؟ به دردم نمی‌خورد، سرم را شلوغ می‌کند، وقتم را می‌گیرد،

من بدون این‌ها هم می‌توانم به زندگی‌ام ادامه دهم، ولی من‌ذهنی با خواستن‌هایش نمی‌گذارد ما زندگی کنیم.

۴-۱۶

مولانا می‌گوید برای اصلی‌ترین منظورِ آمدن به این جهان که غم زنده شدن به زندگی است، جان من‌ذهنی را بده، یعنی عمل کن!

برای عمل کردن، نباید به حرف من‌ذهنی گوش بدهی، باید تسلیم شوی و لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کنی.

از نظر من‌ذهنی سامان آن نظمی است که شما زندگی‌تان را چیده‌اید، سبک زندگی درست کرده‌اید،

۳-۱۷

سامان، چیدمان پارک ذهنی شماست.
این بچّه‌ام و این همسرم است باید
این‌جا باشند، این فامیل همسرم،

www.ParvizShahbazi.com

و این هم فامیل خودم است،
هرکدام از این‌ها یک جای مشخصی
دارند و نمی‌توانند در پارک ذهنی
من تکان بخورند.

۱۷-۵

یک پارک ذهنی درست کرده‌ام که این پارک دائماً زیر حملهٔ قضا و کن‌فکان است.

۱۷-۶

هرکدام از این آدم‌ها که تغییر می‌کنند، می‌خواهند از آن ناحیهٔ کنترل خارج شوند، من دچار استرس می‌شوم.

۱۷-۷

مولانا می‌گوید همهٔ این نظم و چیدمان را به‌هم بریز.

۱۷-۸

ای دل به غمش دِه جان، یعنی بنمی‌ارزد
بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

۹-۱۷

ما به‌وسیلهٔ خشم، ترس و حسادت‌مان، انگیزهٔ فکر و عمل پیدا می‌کنیم، برحسب باورهایی که با آن‌ها همانیده هستیم،

مردم را می‌کُشیم، باور از جنس جسم است، باورها را ما خودمان درست کرده‌ایم،

www.ParvizShahbazi.com

ما کارخانهٔ باورسازی هستیم.

انسان به‌عنوان امتداد خدا، اگر باور می‌سازد نباید با آن همانیده شود،

بگوید این‌ها را من درست کردم، این‌ها بت هستند. چطور ممکن است من یک چیزی بسازم، آن را بپرستم؟

مولانا می‌گوید: از خودت سؤال کن، این من‌ذهنی که از اول زندگی‌ام دارد حرف می‌زند، این بالاخره چه گفته که من عاشقش هستم؟

۱۹-۱

آیا به‌درد من خورده؟ همه‌اش می‌خواهد همانیدگی‌ها را زیاد کند بلکه دیده شود، مورد تأیید و توجه قرار بگیرد.

۲-۱۹

گاوِ زرّین بانگ کرد، آخِر چه گفت؟
کاحمقان را این همه رغبت شگُفت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳

۳-۱۹

آیا ما زندگی، خداوند را، تا به حال دیده‌ایم؟

بله در اَلَست خدا را دیدیم و الست هم یعنی این لحظه.

www.ParvizShahbazi.com

مولانا یادآوری می‌کند که یک‌بار در الست زندگی را دیده‌اید، الآن هم اگر فضاگشایی کنید می‌بینید، چون همیشه این لحظه است، ما و خداوند از جنس این لحظه هستیم.

۲۰-۲

ما بلافاصله با فضاگشایی در اطراف
اتفاق این لحظه که ذهن نشان
می‌دهد، می‌توانیم ذهن را خاموش
کرده و من‌ذهنی را صفر کنیم،

به این لحظه بیاییم، خداوند را ملاقات کرده، به زندگی زنده شویم.

اَلست چیست؟

اَلست، یعنی هر لحظه یا این لحظه زندگی با ما بوده، چون ما خودش هستیم. الست یعنی ما از جنس زندگی هستیم،

www.ParvizShahbazi.com

الست یعنی خدا، خودش را در ما کاشته،

ما یک بار آگاهانه با او همانیده شدیم.

الست یعنی می‌دانیم ما از جنس او هستیم، ولی از بس به‌وسیلهٔ دید من‌ذهنی می‌بینیم الست یادمان رفته‌است.

۳-۲۱

آیا شما این لحظه تمام حواستان به این موضوع هست که مرکزتان عدم است یا یک چیز مادی؟

اگر هیاهو و سروصدای بیرون، فرمان من‌ذهنی، این‌که هر لحظه یک چیزی به مرکزمان می‌آید می‌گوید مرا زیاد کن!

۲۲-۲

پس این لحظه به منظور اصلی‌مان عمل نمی‌کنیم و مرکزمان عدم نیست.

شما می‌توانید به‌صورت حضور ناظر به ذهن و عقل هم‌هویت‌شده نگاه کنید بگویید که تو اصل نیستی، هیچ هستی،

۱-۲۳

من برای تو اهمیتی قائل نیستم. من حرف می‌زنم لزومی ندارد مَردم گوش بدهند و عمل کنند،

چون براساس من‌ذهنی‌ام حرف می‌زنم.
حالا که براساس من‌ذهنی حرف می‌زنم
بهتر است حرف نزنم و ساکت بشوم.

۲۳-۳

گنج حضور

این کارِ شماست، اگر به آن عمل کنید، عوض می‌شوید. اگر مقاومت می‌کنید می‌گویید نه عقل من زیاد است، کسی بهتر از من نمی‌فهمد،

۲۳-۴

اگر هنوز این‌طوری فکر می‌کنید، پس من‌ذهنی دارید.

www.ParvizShahbazi.com

ما در این جهان، مرتب در حال بازی یعنی زیاد کردن همانیدگی‌ها هستیم، این بازی همانیدگی‌ها، هیچ‌گونه غذای معنوی ندارد.

چون ما شادی و آرامش نداریم، همیشه ناراحت و نگرانیم، حس امنیت نمی‌کنیم و گرسنه معنوی هستیم،

درحالی‌که غذای اصلیِ بشر نورِ خدا و برکات ایزدی است. این غذای حیوانی، غذایی که از تأیید و توجه می‌گیریم، مانند سم است و برای ما ضرر دارد.

۲۴-۳

قوتِ اصلیِّ بشر، نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا

شما فکر نکنید که اگر فضا را باز نکنید، تنبیه نمی‌شوید.

www.ParvizShahbazi.com

یادمان باشد هرموقع در اطراف اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد، فضا باز نکنیم و در مقابل آن مقاومت کنیم، حتماً تنبیه می‌شویم.

۲۵-۲

چرا من‌ذهنی به ضرر ما کار می‌کند؟

من‌ذهنی هرچه می‌گوید، هرچه عمل می‌کند ارزشی ندارد، چون غیر از ضرر زدن هیچ کارِ دیگری از دستش برنمی‌آید.

حالا چرا ضرر می‌زند؟

برای این‌که این‌طوری طرح شده که ما به‌منظور اصلیِ آمدنمان که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است، عمل کنیم.

۲۶-۲

ما این‌قدر در من‌ذهنی دنبال زیاد کردن همانیدگی‌ها و گوش کردن به هیاهوی بیرون هستیم که اصلاً نمی‌دانیم برای چه به این جهان آمدیم؟

www.ParvizShahbazi.com

وقتی می‌خواهیم بمیریم، می‌گوییم پس چه شد؟! برای چه این‌جا آمدم؟! چه خبر بود این‌جا؟! من که الآن دارم می‌میرم، پس زندگی کِی بود؟! برای چه بود؟!

www.ParvizShahbazi.com

این کارهایی که ما کردیم همه بی‌اثر و ناتمام ماند، پس کِی قرار بود زندگی کنیم؟! از همان ده‌دوازده‌سالگی که دنبالِ من‌ذهنی و خواسته‌هایش راه افتادیم، زندگی را گم کردیم، همهٔ ما گم کردیم.

بزرگترین موفقیت من‌ذهنی در جهان، ایجاد جنگ است، جنگ‌ها این‌قدر موجه هستند که اصلاً کُشتن آدم‌ها و آواره کردن آن‌ها را توجیه می‌کنیم

www.ParvizShahbazi.com

درحالی‌که ما آمده‌ایم عشق، لطافت و رحمت زندگی را در جهان پخش کنیم؛ یعنی مأموریت ما به‌عنوان انسان این است، به هر انسانی که می‌رسیم، باید شادی را در وجود او جاری کنیم،

ما باید به زندگی ارتعاش کنیم، او هم به زندگی ارتعاش کند و در همه ارتعاش زندگی را ببینیم.

خداوند می‌گوید، همهٔ شما خاموش باشید، ذهنتان را خاموش کنید، من از طریق شما حرف بزنم، شما حرف نزنید. آیا ما خاموش هستیم؟

ما به زندگی مَجال نمی‌دهیم که در
ما حرف بزند، چرا؟ چون فکر کردیم
حرف‌های ما و من‌ذهنیِ ما ارزش دارد.

پس شما خاموش باشید اَنْصِتوا
تا زبانتان من شوم در گفتگو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم،
بیت ۳۶۹۲

منظور از خواندنِ آموزه‌های معنوی مولانا، تغییر و تبدیل هوشیاری شماست. اگر به عمق معنی ابیات توجه نکرده و فقط به معنی ظاهریِ کلمات اکتفا می‌کنید، درواقع مفاهیم ذهنی را به

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

مفاهیم ذهنی دیگری تبدیل می‌کنید و این کار هیچ فایده‌ای ندارد. ممکن است شما سال‌ها زحمت بکشید، مقدارِ زیادی دانش اندوخته کنید، آموخته‌هایتان را به‌صورت ذهنی خوب توضیح دهید حتی

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

کتاب خوبی هم بنویسید، ولی درنهایت نه تغییر کرده باشید و نه عملی انجام داده باشید و نه تبدیلی در شما صورت گرفته باشد؛ درواقع نباید چیزی از من‌ذهنی باقی بماند، شما باید کاملاً تبدیل شوید.

www.ParvizShahbazi.com

ابتدای ورود به این جهان، مرکز ما
از جنس عدم است.
پس از مدت کوتاهی در سنین پایین
که همانیدگی‌ها را تجربه کردیم،
بایستی من‌ذهنی را رها کنیم

و آن‌چه که ذهن به‌صورت اتفاقِ این لحظه به ما نشان می‌دهد برای ما مهم نباشد. تنها عدم نگه‌داشتن مرکزمان با فضاگشایی اهمیت داشته باشد.

وقتی که در برابر اتفاق لحظهٔ حال مقاومت می‌کنیم آن چیز به مرکز ما می‌آید، بنابراین با پرهیز از همانیدن و پذیرشِ کاملِ اتفاق لحظهٔ حال، دوباره از جنس عدم می‌شویم.

شما بپذیرید که این من‌ذهنی واقعاً هیچ است، دراین‌صورت خودتان، حرف‌هایتان و کارهای دیگران را جدی نگیرید، ساده باشید،

و ساده بگیرید، از کنار مردم به‌آسانی عبور کنید فضا را باز کنید، به هرکسی و هر وضعیتی واکنش نشان ندهید و یاد بگیرید که مقاومت نکنید.

دین مجموعهٔ یک‌سری باورها و همانیدگی‌ها نیست، دین یعنی به خداوند و فضای گشوده‌شده تبدیل‌شویم. ما باید غم دین، یعنی غم زنده شدن به خداوند و فضای گشوده‌شده را داشته باشیم.

اگر غم چیزها را نداریم، حتماً تصمیم گرفته‌ایم که به منظور اصلی زندگی زنده شویم، دینِ حقیقی یعنی دیدن خداوند.

«ای دیدنِ تو دین من، وی رویِ تو ایمان من»

همان‌طور که عظمتِ بی‌نهایتِ الهی قابلِ بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزیِ ما هم به‌عنوانِ من‌ذهنی قابل بیان نیست و ارزشِ بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به خداوند زنده شویم.

اوّل و آخِر تویی ما در میان
هیچ هیچی که نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفترِ چهارم، بیت ۳۵۰۱

انسان به‌صورت هشیاری در ذهن از یک فکر به فکر دیگر می‌پرد. مانند فرفره از فکری به فکری دیگر می‌رود و فضای سکون و سکوت بین فکرها را می‌بندد.

دراثر حرکت فکرها یک تصویر ذهنی ایجاد می‌شود درست مثل فیلم سینمایی؛ این تصویر، من‌ذهنی است.

مردمْ فکرها و آرزوها، ناموس و پندارکمال،

به‌طور کلی من‌ذهنی‌شان را جدی می‌گیرند، ولی مولانا می‌گوید من‌ذهنی هیچ ارزشی ندارد، هیچِ هیچ است. آیا ما قبول داریم من‌ذهنی هیچِ هیچ است؟

خِردی به نام خردِ کُل، کائنات و بدن ما را اداره می‌کند. ما با عقل من‌ذهنی‌مان در هرجا دخالت کرده‌ایم خرابی به بار

آورده‌ایم، با استرس‌ها، فشارها،
خشم‌ها و ترس‌ها
که دراثرِ بینش من‌ذهنی‌مان است
بدنمان را بیمار کرده‌ایم.

وقتی دو جوان که من‌ذهنی دارند با هم ازدواج می‌کنند، پس از مدتی رابطه‌شان خراب می‌شود، اگر هرکدام به خودشان تلقین می‌کردند که من‌ذهنیِ من ارزشی ندارد، فکرهایم و باورهایم

جدی نیستند، من باید فضا را باز کنم و سهم خراب‌کاری خودم در رابطه را ببینم، چرا هرچه می‌گویم و عمل می‌کنم به جایی نمی‌رسد، پس باید آرام شوم، اشکالات خود را ببینم و کوتاه بیایم.

www.ParvizShahbazi.com

هرجا در زندگی‌مان با فکر و عمل من‌ذهنی خواستیم دیده شویم، براساس غرور من‌ذهنی کارکردیم، با منیّت زحمت کشیدیم، پول خرج کردیم، وقت گذاشتیم، نتیجه نگرفته‌ایم.

ممکن است با خود بگوییم مردم قدرنشناس هستند و به ما بدی می‌کنند، درحالی‌که ایرادِ کارمان فکر و عمل کردن با من‌ذهنی خودمان است.

در جامعه باوری غلط داریم که جمع اشتباه نمی‌کند و ما ناآگاهانه از این باور پیروی می‌کنیم.
درحقیقت جمع اشتباه می‌کند،

ما نباید سرنوشتمان را به‌دست جمع بسپاریم.

دانش مولانا به آرامی در جهان پخش خواهد شد. تا به امروز من‌ذهنی، جهان را تصرف کرده‌است و مردم جهان

آشنا و آگاه به گفتار بزرگان نیستند، درنتیجه ما به‌صورت فردی و جمعی اشتباه می‌بینیم، به خطا فکر و عمل می‌کنیم و به نتیجه هم نمی‌رسیم.

در من‌ذهنی ما به جهت‌های مختلف رفتیم. در هر جهتی که ذهن مهم می‌داند از جمله، پول، مقام، ملک، ثروت، شهرت رفتیم و به بلا و درد رسیدیم، چون چیزها در مرکز ما بودند

www.ParvizShahbazi.com

درنهایت همهٔ آن‌ها به درد ختم شدند؛
برای این‌که زندگی می‌خواهد ما را
به بی‌جهتی بکشد، فضا را باز کنیم و
مرکزمان عدم شود و به مقصود اصلی‌مان
از زندگی عمل کنیم.

خداوند هر لحظه می‌خواهد خودش را از جان مردهٔ من‌ذهنی‌مان بیرون بکشد و اگر ما همانیدگی‌ها را در مرکزمان نگه داریم و بافت فکری

ذهنمان را جدی بگیریم، دائماً در حال ضرر زدن به خودمان هستیم و روزبه‌روز به‌لحاظ روحی و جسمی ضعیف‌تر و پژمرده‌تر می‌شویم.

گنج حضور

من‌ذهنی با ابزار مقاومت، قضاوت و خوب و بد کردنِ اتفاقات در ما زنده است. اگر در برابر اتفاق لحظهٔ حال مقاومتی نداشته باشیم، من‌ذهنی نمی‌تواند خودش را ترمیم و بزرگ کند.

www.ParvizShahbazi.com

ما باید دائماً به‌صورت حضور ناظر،
حرکات من‌ذهنی‌مان را زیر نظر بگیریم
و خواسته‌های آن را جدی نگیریم و به
آن‌ها عمل نکنیم.

گنج حضور

ما به‌عنوان هشیاری عقلِ کل به این جهان آمدیم و هوشیاری‌مان در همانیدگی‌ها تقسیم شد. همانیدگی‌ها در مرکز ما قرار گرفته‌اند و به‌وسیلهٔ

آن‌ها می‌بینیم. ما قادریم با تسلیم و فضاگشایی از همهٔ همانیدگی‌ها جمع شویم، مرکزمان را عدم کنیم و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم.

مولانا می‌گوید من‌ذهنی هیچ نمی‌ارزد. بنابراین در برابر اتفاق این لحظه مقاومت و قضاوت ذهنمان را صفر می‌کنیم، فضا را باز می‌کنیم و به این درک می‌رسیم

هرآن‌چه که با آن همانیده شده‌ایم
را حقیقتاً نمی‌خواهیم، حرص چیزها
را نداریم و احوال ما بسته به شرایط
و اتفاقات بیرونی نیست.

وقتی که حقیقتاً درک کردید
من‌ذهنی و قضاوت‌هایش به چیزی
نمی‌ارزد، آگاهانه مقاومت‌تان را به اتفاق
لحظهٔ حال صفر کردید و فضا را باز کردید؛
ذهن ساکت می‌شود

و به ذهنتان به‌صورت ناظر نگاه می‌کنید
و متوجه می‌شوید که الآن چه چیزی
شما را بی‌مراد کرده‌است. هرآن‌چه که در
مرکز شما قرار بگیرد و به آن

طمع داشته باشید، هوشیاری‌تان را اسیر خودش می‌کند و در دام آن چیز گرفتار می‌شوید. بنابراین با فضاگشاییِ پی‌درپی، به‌تدریج از اسارت ذهن خویش رها می‌شوید.

زندگی هر لحظه ما را با اتفاقات امتحان می‌کند که ببیند آیا ما مقاومت می‌کنیم؟ آن‌چه که ذهن ما به‌صورت اتفاق نشان می‌دهد را جدی می‌گیریم یا فضاگشایی

و یکی‌شدن با خداوند برای ما مهم است؟ آیا انتخاب ما در این لحظه اتحاد با زندگی و عقل کل است؟ یا عقل جزئی و قضاوت‌های من‌ذهنی اولویت ماست؟

مولانا می‌گوید، آن مشتری را بِجو
که در جستجوی توست، از یک
طرف من‌ذهنی می‌خواهد براساس
همانیدگی‌ها بلند شود،

من و جدایی را تقویت کند. از طرفی خداوند هر لحظه در جستجوی اصل ماست تا با او یکی شویم و در وحدت با او به عشق زنده شویم.

مشتریی جو که جویانِ تو است
عالِمِ آغاز و پایانِ تو است

مولوی، مثنوی، دفترِ پنجم، بیت۱۴۶۴

ما فهمیدیم که من‌ذهنی ارزشی ندارد، مانند توهم و سایه است. ماهیتش بافت ذهنی است که از حرکت فکرهای ما در ذهن ایجاد می‌شود.

www.ParvizShahbazi.com

بیایید فکرها را آرام کنیم، ما به اشتباه می‌خواهیم که با تند فکر کردن و حرف زدن، مسائلمان را حل کنیم و به‌دنبال تأیید و توجه مردم هستیم.

www.ParvizShahbazi.com

اگر می‌خواهید در این راه موفق شوید، بهتر است که مردم شما را نبینند، تأیید و توجه ندهند، قدردانی نکنند چون همهٔ این‌ها مشخصات من‌ذهنی است.

www.ParvizShahbazi.com

ما می‌دانیم که «جانِ جان‌ها» هستیم و جان تقلبی ذهنی‌مان را می‌توانیم بشکنیم و از جنس زندگی شویم. ما در من‌ذهنی یک‌سری افراد را در ذهنمان تجسم می‌کنیم که این‌ها کسِ من هستند.

۴۹-۱

به‌غیر از زندگی، هیچ‌کس کسِ ما نیست و خداوند زمانی می‌تواند به ما کمک کند که مرکز ما عدم باشد. براساس ذات اصلی‌مان از جهان جدا شده و به ریشهٔ بی‌نهایتمان وصل شویم.

۴۹-۲

جانِ جان‌هایی تو، جان را برشکن
کس تویی دیگر کسان را برشکن

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۱۱

یکی از معانی اَلَست این است که ما برای از جنس خدا شدن به هیچ‌چیز ذهنی در بیرون از خود احتیاج نداریم که به آن متکی شویم. همین‌طور لازم نیست آیندهٔ ما را گذشتهٔ ذهنی‌مان تعیین کند.

www.ParvizShahbazi.com

شما می‌گویید حقیقت من داستان زندگی‌ام در گذشته نیست. زندگی شما در این لحظه است. آیندهٔ شما را گذشتهٔ پر از دردتان نباید تعیین کند. فضا را باز کنید و اجازه دهید خداوند زندگیِ شما را رقم بزند.

یکی از ضررهایی که من‌ذهنی می‌زند عدمِ اجرای قانون جبران است. بیشتر مردم که من‌ذهنی دارند نمی‌خواهند هزینهٔ آن‌چه را که می‌خواهند، بپردازند.

www.ParvizShahbazi.com

برای عمل کردن به مقصود زندگی،
شما باید زحمت بکشید، حواستان
به خودتان باشد، ابیات را بخوانید
و تکرارکنید تا جذب جانتان شده و
معنایش مشخص شود.

www.ParvizShahbazi.com

مقصود زندگی یعنی زنده شدن به خداوند، برکت بسیار باارزشی است. بدون توجه و زحمت، بدون کارکردن هیچ‌چیز با ارزشی به‌دست نمی‌آید.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

بیشتر مردم مسئولِ کیفیت هشیاری‌شان در این لحظه نیستند. شما باید نگهبان هشیاری‌تان باشید که در برابر کارهای دیگران با من‌ذهنی‌تان واکنش نشان ندهید و حال شما تحت‌تأثیر رفتار دیگران نباشد.

۵۲-۱

تحملِ برخی رفتارها و کارهای مردم با توجه به این‌که هنوز ما عقلِ من‌ذهنی داریم سخت است، ولی وقتی بی‌مراد می‌شویم یاد گرفته‌ایم که فضا را باز کنیم تا زندگی به ما نشان دهد چه عیبی داریم.

۵۲-۲

نظمِ من‌ذهنی که ما به خودمان تحمیل کرده‌ایم موجب سامان و آبادانی نیست. در من‌ذهنی ما دیگران را کنترل می‌کنیم. برای نمونه به‌عنوان پدر یا مادر می‌گوییم بچه‌مان باید به حرف ما گوش بدهد،

درحالی‌که فرزند ما با ریشهٔ خودش به زندگی، به خداوند وصل است. خودش خلاق بوده و تعیین می‌کند، ما گاهی با فضاگشایی و عقل زندگی به‌صورت عشقی راهنمایی‌اش می‌کنیم نه با زور، کنترل و تهدید کردن!

گنج حضور

با دیدِ من‌ذهنی انتظار داریم که وضعیت این لحظه آن‌طوری باشد که ما می‌خواهیم. برای این‌که سبب‌سازیِ ذهن ما این‌طور نشان می‌دهد.

بنابراین با واکنش نشان دادن به اتفاقات، در حال امتحان کردن خداوند هستیم، درحالی‌که خداوند هر لحظه ما را امتحان می‌کند.

هرکس در این جهان غصه دارد در حال امتحان کردن خداوند است، در غیر این صورت با پذیرش اتفاق این لحظه فضا را باز می‌کرد، عیبش را پیدا می‌کرد

و همیشه یادش بود که به‌دنبال مقصود زندگی است و با پذیرشِ بی‌مرادی‌ها پیغام زندگی را می‌گرفت، نه این‌که با عقل محدود ذهنش شروع به ناله و

شکایت کند و بگوید خداوند رُفوزه شد. باید بگوید من رفوزه شدم، من نمی‌خواهم یاد بگیرم، من نمی‌خواهم تغییر کنم و بپذیرد که اشتباه کرده‌است.

شما از کجا می‌فهمید که بیدار شده‌اید
و چه میزان از این همانیدگی‌ها را از
مرکزتان رانده‌اید؟

از بی‌مرادی‌هایتان در زندگی روزمره.

گنج حضور

هر زمان فکرهایتان با آن چیزی
که اتفاق می‌افتد مطابقت ندارد،
آگاه هستید که زندگی در حال
امتحان کردن شماست،

بنابراین گله و شکایت
نمی‌کنید، با فضاگشایی پیغام
زندگی را می‌گیرید و مرکزتان را
عدم نگه می‌دارید.

ما از ابیات مولانا نتیجه می‌گیریم آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد جدی نیست ارزش ندارد، اصلاً خود من‌ذهنی هم ارزش ندارد. من‌ذهنی و عقل آن دائماً دردزا و کورکورانه است.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

انسان در من‌ذهنی هیچ‌موقع
راه مستقیم نمی‌رود. راه
مستقیم راهی است
که خرد زندگی آن را
باز می‌کند.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

ما باید من‌ذهنی را کنار بگذاریم، چون با من‌ذهنی به هرکس می‌رسیم درد می‌دهیم. دید ذهن زشت است و هیچ عملِ نیکویی از آن برنمی‌آید. بهتر است به خودمان نگاه کنیم و ببینیم وقتی در کنار مردم هستیم

۵۹-۱

چون خودمان شاد هستیم و به زندگی ارتعاش می‌کنیم، آیا آن‌ها هم در کنار ما به زندگی ارتعاش می‌کنند؟ یا نه، دائماً دردِدل‌ها، غصه‌ها، و گرفتاری‌هایمان را به آن‌ها می‌دهیم؟

۵۹-۲

اگر مادری خشمگین است، استرس دارد، می‌ترسد، وقتی به نوزادش شیر می‌دهد و به او نگاه می‌کند زهرش را به جان نوزاد می‌ریزد. کار و حرفهٔ من ذهنی

زخمی کردن انسان‌های پاک از جمله بچه‌های ماست. بچه‌ای که تازه به‌دنیا آمده، واقعاً جسمِ پاک است، اما ما با من‌ذهنی زهرمان را، تمام دردهایمان را به جان او می‌ریزیم.

ای انسان به‌عنوان حضور ناظر
من‌ذهنی‌ات را بی‌کار کن! نگاهش کن و
بگو هیچی نمی‌ارزی، تو ای من‌ذهنی‌ام
هیچی نمی‌ارزی.

من تو را انکار می‌کنم من تو نیستم.
حرف‌هایی که می‌زنی و فکرهایی که
می‌کنی جدی نمی‌گیرم، من تو نیستم.
هر لحظه به من‌ذهنی‌ات بگو من تو نیستم.

تمام شکایت ما این است که خودِ زندگی را نمی‌خواهیم. زندگی به ما گفته من را بخواهید.

ما به‌جای این‌که خودش را بخواهیم، دائماً می‌گوییم این همانیدگی را بِده!

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

آن همانیدگی را بِده! وقتی هم که زندگی می‌دهد یا به‌دست می‌آوریم، باز هم ناله و شکایت می‌کنیم و چون همیشه در مقایسه هستیم می‌گوییم این دیگر چیست؟

۶۲-۲

از داشته‌های دیگری که کم‌تر است!
زندگی هرچقدر به ما نعمت و فراوانی بدهد، ما خودمان را با یکی دیگر مقایسه می‌کنیم که بیشتر از ما دارد. به‌نظر شما این کار ما بچه‌گانه نیست؟

۶۲-۳

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنِّ افزونی‌ست و، کُلّی کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

۶۲-۴

فرض کنید اگر در ایران ابیات مولانا پخش شود و مردم بفهمند این من‌ذهنی توهم است، خواسته‌هایش زیادی است و از چیزها زندگی خواستن

درست نیست و اشتباه است، و همهٔ آموزش‌های مولانا را خوب گوش بدهند و عمل کنند، و شعرها را هم مرتب بخوانند، از من‌ذهنی نجات پیدا می‌کنند.

۶۳-۲

با تمرین و مطالعه می‌توانیم به‌مرور فضاگشایی را زیادتر کنیم، به این صورت که وقتی وضعیتی چالش‌برانگیز خودش را نشان می‌دهد،

اگر حواسمان را جمع کنیم می‌بینیم که فضاگشایی اتفاق می‌افتد و فضا باز می‌شود.

ما قبول کردیم و فهمیدیم که من‌ذهنی بی‌ارزش است، مطلقاً ارزش ندارد و به‌ضرر ماست؛ البته وقتی به من‌ذهنی بگوییم که تو نیستیم،

درد هشیارانه شروع می‌شود و زیرِ درد، تهدید و خرابکاریِ من‌ذهنی قرار می‌گیریم، بنابراین باید درد هشیارانه را بکشیم، صبر کنیم تا از آن رها شویم.

۶۵-۲

گنج حضور

اگر کسی پندارِ کمال و آبروی مصنوعیِ من‌ذهنی دارد، حتماً درد هم در مرکزش هست.

می‌دانیم که درد یکی از موذی‌ترین و بدترین چیزهایی است که ما با آن همانیده هستیم.

دردهایی مثل رنجش، خشم، حسادت، احساس خبط و خطا در گذشته، نگرانی از آینده، ترس، احساسِ گناه، حرص و طمع به مال دنیا، علاقه به قدرت و خیلی چیزهای دیگر که این‌ها در ما وجود دارند

گنج حضور

که با شناسایی به‌موقع، با کمک نیروی زندگی و فضاگشایی پی‌درپی می‌توانیم به‌تدریج از دست تمام این دردها آزاد شویم.

www.ParvizShahbazi.com

وقتی به یک آدم نگاه می‌کنیم می‌بینیم
که چقدر ساکت است و به‌نظر می‌آید
یک آدمِ معنوی هم هست، ولی اگر
من‌ذهنی داشته باشد

۶۷-۱

زیرِ این چهرهٔ معنویِ به‌ظاهر شاد، درد نهفته است، همین‌که کسی یک حرف ناجوری بزند، سریع واکنش نشان می‌دهد و دردش بالا می‌آید.

۶۷-۲

این موضوع خیلی مهم است که شما به‌طور مطلق قبول کنید من‌ذهنی هیچ ارزشی ندارد، اگر بپذیرید،

این احتمال وجود دارد که دیگر کارهای من‌ذهنی را جدی نگرفته، غیرمهم و بی‌اهمیت کنید.

۶۸-۲

منِ اصلی ما یک خاصیت مثلِ خدا دارد که فضاگشاست. خاصیت عدم‌بینی و سکوت‌شنَویِ ما جنسی است که می‌تواند باز شود،

درواقع همهٔ ما خاصیت
فضاگشایی را درون خود داریم،
منتها آن را ناآگاهانه استفاده
نمی‌کنیم.

شما اکنون با این آموزش‌ها هشیارانه من‌ذهنی را کنار بگذارید، سعی نکنید با من‌ذهنی فضاگشایی کنید، با مرکز عدم فضاگشایی کنید.

باید این موضوع عمیقاً درک شود
که من‌ذهنی ضدِّ خدا، زندگی و
خرد کل است و باید آن را کنار
بگذارید، کم‌کم فضا را باز کنید،

www.ParvizShahbazi.com

بگویید تا به این‌جا با دعوا، ستیزه و مقاومت به جایی نرسیدم، از این پس فضاگشایی می‌کنم ببینم چه می‌شود؟ یک‌دفعه متوجه می‌شوید از آن‌جا شادی بی‌سبب، نرمش،

www.ParvizShahbazi.com

یک عقل دیگر، اصلاً یک دید دیگری می‌آید که چاره‌ساز و بهتر از عقل من‌ذهنی است؛ البته اگر با خط‌کش ذهن اندازه بگیرید متوجه نمی‌شوید.

۷۰-۴

وقتی فضا را باز می‌کنیم، دم، عشق، خرد و برکت خداوند به ما جان می‌دهد که این جان، جانِ اصلی ماست، زنده است و نمی‌میرد، پس آن جانِ من‌ذهنی را می‌اندازیم، می‌فهمیم که من‌ذهنی به‌درد نمی‌خورد.

۷۱-۱

ما باید این موضوع را یاد
بگیریم و درک کنیم که کار
خداوند براساس سبب‌سازی و
موقوف علل ذهنی ما نیست،

www.ParvizShahbazi.com

بلکه تحت فرمان کُن‌فَکان
است، زندگی می‌گوید
بشو و می‌شود

و تاکنون هر عمل و فکری
کرده‌ایم که با سبب‌سازی ذهنمان
بوده، به نتیجه نرسیده و بی‌مراد
شده‌ایم.

دمِ او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر

کارِ او کُن‌فَیَکُون‌ست، نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

۵-۷۱

گنج حضور

ما باید یاد بگیریم که اتفاق
این لحظه به‌وسیله قضا
برای فضاگشایی، یادگیری و
اصلاح ما می‌افتد.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

بدانیم اتفاق این لحظه کوچک
یا بزرگ به‌وسیلهٔ زندگی می‌افتد، و
برای خوشبخت کردن یا بدبخت
کردن، خوشحال کردن

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

و بدحال کردن ما نمی‌افتد، فقط برای این‌که به ما چیزی را نشان بدهد، برای بیداری ما از خواب ذهن می‌افتد.

۷۲-۳

گنج حضور

وقتی من‌ذهنی داریم، قضاوت خداوند را کنار می‌گذاریم و قضاوت خودمان را به‌کار می‌گیریم. همه‌چیز و همه‌کس را خوب و بد کرده، واکنش نشان می‌دهیم.

شما تا آن‌جا که می‌توانید خوب و بد
نکنید و صرف‌نظر از خوب و بد،
فقط فضا را باز کنید.

در من‌ذهنی ما هشیاری جسمی داریم، در زمان مجازیِ گذشته و آینده زندگی می‌کنیم. قضاوت و مقاومت داریم، بالاخره آن‌قدر من‌ذهنی را ادامه می‌دهیم

تا یک جایی شدت پیدا می‌کند
و وارد یک فضایی به‌نام
افسانهٔ من‌ذهنی یا جهنم
من‌ذهنی می‌شویم

که تمام زندگیِ نابی که
خداوند به ما می‌دهد را به
مانع، مسئله، دشمن و درد،
تبدیل می‌کنیم.

۷۴-۳

حقیقت امر این است که
هیچ‌کدام از ما نمی‌خواهیم
زندگی‌مان به این سبک پیش برود،
پس من‌ذهنی با تمام ابزارهایش را
باید کنار بگذاریم.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

ما می‌گوییم تقصیر پدر و مادرمان و جامعه است که همانیده شدیم و درد می‌کشیم، ولی خداوند مثل شما نگاه نمی‌کند،

www.ParvizShahbazi.com

شخص شما را مسئول می‌داند، می‌گوید من به تو عقل دادم، چرا از آن استفاده نکردی؟

اگر ما بخواهیم از عقل و خرد خداوند استفاده کنیم باید با عدم کردن مرکزمان، عذرخواهی واقعی کنیم.

۷۵-۳

چرا نمی‌توانیم عذرخواهی کنیم؟

به‌خاطر ناموس من‌ذهنی، چون فکر می‌کنیم کوچک می‌شویم، نمی‌توانیم زیربار برویم بگوییم اشتباه کردم.

www.ParvizShahbazi.com

می‌گوییم معذرت‌خواهی با
پندار کمال و دانشی که من
دارم جور درنمی‌آید، این کار من
را خُرد می‌کند.

۷۶-۲

توجه کنید که عذرخواهی امر خیلی مهمی است که عمل کردن به آن برای ما سخت است، فقط درصورتی‌که مرکزمان عدم باشد آسان می‌شود.

۷۶-۳

پرهیز در ذات زندگی وجود دارد. خداوند و ما که امتداد او هستیم دوست نداریم با چیزی همانیده شویم. حالا که همانیده شُدیم، اشتباهاً فکر می‌کنیم

۷۷-۱

ما همانیدگی‌هایمان هستیم و این‌ها را باید زیاد کنیم، اما وقتی مرکز را عدم می‌کنیم، می‌بینیم که ما ذاتاً نمی‌خواهیم چیز جدید به مرکزمان بیاید، و دیگر میل نداریم با چیزی همانیده شویم.

۷۷-۲

گنج حضور

ما باید به مرکز عدم متعهد باشیم، ولی مرتب مرکزمان از عدم خارج شده و من‌ذهنی موفق می‌شود چیزی را به مرکز ما بیاورد، اگر شما دیدید چیز جدیدی به مرکزتان آمد،

۱-۷۸

چون متعهد به مرکز عدم هستید و به خودتان گفته‌اید ای دل اصلی من، این جان من‌ذهنی‌ام را باید بدهم برود و این بینش ارزش ندارد، پس من هر لحظه مرکزم را عدم می‌کنم،

۷۸-۲

اگر مرکزم جسم شد، دوباره سعی می‌کنم عدم کنم. این کار را چندین ماه، چندین سال ادامه می‌دهم، تا به‌طور کلی مرکز من از همانیدگی خالی بشود.

۳-۷۸

یکی از موانع زنده شدنمان به خداوند، همین من‌ذهنی است، برای این‌که ذهن وضعیت این لحظه را مهم‌تر از زندگی یا خداوند نشان می‌دهد.

۷۹-۱

من‌ذهنی با مهم نشان دادن چیزها، آن‌ها را به مرکزمان می‌آورد و خدا را از مرکزمان بیرون می‌کند.

۷۹-۲

یکی از راه‌های ضرر زدن من‌ذهنی، قرین است، اما وقتی ما با احتیاط عمل کرده و قرین‌مان را درست انتخاب می‌کنیم،

www.ParvizShahbazi.com

دراین‌صورت داریم به من‌ذهنی می‌گوییم من تو را به‌حساب نمی‌آورم و برای من ارزشی نداری.

www.ParvizShahbazi.com

من‌ذهنی همیشه خودش را خیلی خیرخواه نشان می‌دهد، پس شما باید بسیار حواستان جمع باشد

۸۱-۱

و هرجا دیدید که من‌ذهنی دارد شما را بزرگ می‌کند تا دیده شوید، و احترامتان زیاد شود، همان موقع عقب بکشید

۸۱-۲

و ناظر ذهنتان شوید و بدانید این من‌ذهنی که مثل یک مادرِ مهربان رفتار می‌کند، دراصل گرگی درّنده در ظاهر یک برّه است.

۸۱-۳

شما باید بگویید من خیر تو و آن فایده‌هایی که به من نشان می‌دهی را نمی‌خواهم.

۸۱-۴

گنج حضور

من ذهنی مانند درختی است که باید شاخه‌هایش را ببُرید تا جایی که نتواند رشد کند.

۸۲-۱

مولانا به ما یاد می‌دهد که وقتی یکی‌یکی رفتارهای بد من‌ذهنی را می‌شناسیم، دراصل داریم درختِ من‌ذهنی را می‌خُشکانیم.

۸۲-۲

ما در من‌ذهنی تصور می‌کنیم که اگر تندتند فکر کنیم و حرف بزنیم، مسائلمان را نیز بسیار سریع حل می‌کنیم، اما این‌طور نیست، و درست عکس آن است.

۸۳-۱

ما باید آن‌قدر کم و آرام حرف بزنیم که زندگی هم مجال پیدا کند یک چیزی به ما بگوید،

۸۳-۲

بنابراین هرچه آرام‌تر فکر کنیم و آرام‌تر حرف بزنیم و عمل کنیم، مسائلمان را نیز بهتر می‌توانیم سر و سامان بدهیم.

۸۳-۳

من‌ذهنی ما علاقهٔ بسیاری به دخالت در کار دیگران دارد که این از پندار کمال سرچشمه می‌گیرد

۸۴-۱

و به این دلیل است که ما من
می‌دانم‌های خود را رها نمی‌کنیم و
پیوسته در ذهن در حال راه‌حل دادن به
اشخاص دیگر هستیم.

۸۴-۲

انسان‌ها خودشان را در ذهن می‌کُشند تا مورد تأیید و توجه مردم قرار بگیرند. شما نگاه کنید ما دارایی‌هایمان را به نمایش گذاشته و با آن‌ها فخر می‌فروشیم

www.ParvizShahbazi.com

و قیمت هرچیز را با ارزشِ خودمان یکی می‌دانیم، مثلاً می‌خواهیم دیگران قیمتِ ساعت، انگشتر، گردن‌بند یا ماشینمان را بدانند؛ بیان این‌ها چه دلیلی دارد؟ تنها برای جلب تأیید و توجه مردم است.

۸۵-۲

تأیید و توجه به چه درد می‌خورد؟

درست است من‌ذهنیِ ما را کمی خوشحال می‌کند و حس برتری می‌دهد، اما آیا این شادیِ حقیقی است؟

۸۶-۱

آیا شادیِ ما باید وابسته به تأیید و توجه دیگران باشد؟ نه این‌طور نیست! شادیِ حقیقی بسیار شگفت‌انگیزتر از این حرف‌هاست و اصلاً قابل‌مقایسه با شادیِ من‌ذهنی نیست،

۸۶-۲

شادیِ حقیقی از اصل ما سرچشمه می‌گیرد و هر لحظه در دسترس ما قرار دارد و آن‌قدر ارزان است که من‌ذهنی باورش نمی‌شود.

۸۶-۳

انسان‌هایی مثل مولانا و حافظ،
کوچک‌ترین ارزشی برای من‌ذهنی قائل
نمی‌شوند، بنابراین شخصی هم که
من‌ذهنی دارد، ارزشی ندارد. انسان است،
اما از نظر زندگی و بزرگان ارزشی ندارد.

گنج حضور

وقتی که خرد کل همهٔ کائنات را اداره می‌کند، پس می‌تواند من را هم اداره کند، بنابراین وقتی می‌گوییم خداوند باید من را اداره کند، یعنی من باید من‌ذهنی‌ام را خوار کنم و آن را از اصل خود دور کنم.

www.ParvizShahbazi.com

شما باید من‌ذهنی‌تان را بی‌ارزش کنید. بگذارید هرچه می‌گوید بگوید، از کنار حرف‌ها و نجواهایش رد شوید و تسلیمش نشوید.

۸۹-۱

آن چیزهایی را که به شما از طریق انگیزه‌هایی همچون حسادت، دشمنی، کینه، رنجش و انتقام‌جویی تحمیل می‌کند را انجام ندهید.

۸۹-۲

شما نورافکن را روی خودتان بیندازید و این موارد را رعایت کنید، چون اگر این‌ها را رعایت نکنید، درواقع دارید هستی‌تان را پیش خداوند می‌سوزانید.

۸۹-۳

آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که وقتی می‌گویید خدا بزرگ است، یعنی چه؟ آیا فقط به‌صورت لفظی این را می‌گویید

یا نه واقعاً به‌صورت عینی می‌گذارید
که زندگی‌تان را خداوند اداره کند و
دیگر من‌ذهنی‌تان را بالا نمی‌آورید تا
با عقل محدودش شما را اداره کند؟

یکی از خطرات گیر کردن و به تله افتادن در من‌ذهنی موقعی است که با من‌ذهنی راجع‌به مفید بودن یا نبودن یک چیزی در ذهنتان بحث می‌کنید و دائماً در مورد آن حرف می‌زنید و آن را می‌سنجید،

۹۱-۱

اگر ذهن در کار است، پس من‌ذهنی هنوز فعال است و تا زمانی که به این نحو کار می‌کند، دست از سر شما برنمی‌دارد. به همین دلیل مولانا می‌گوید مواظب باشید دیگر با ذهن استدلال نکنید.

۹۱-۲

گنج حضور

من‌ذهنی هیچ ارزشی ندارد. اگر این‌گونه فرض کنید، به‌طور کلی از آن به بیرون می‌پرید و دیگر در ذهن دچار سنجش و استدلال ذهنی نمی‌شوید، در غیر این صورت من‌ذهنی بَرنده می‌شود.

۹۲-۱

اگر شما می‌خواهید از من‌ذهنی بیرون بپرید، پس درواقع باید کل سیستم من‌ذهنی را نفی کنید و دیگر به آن‌جا نروید، هر استدلالی در ذهن مساوی است با باقی ماندن در ذهن.

۹۲-۲

شما می‌توانید من‌ذهنی را کاملاً کنار بگذارید و بگویید خداوند برای من کافی است و از چیزها و اشخاصی که ذهنتان نشان می‌دهد کمک و زندگی نخواهید،

۹۳-۱

به‌جای آن فضا را باز کنید و به زندگی زنده شوید و غصه‌هایتان را رها کنید، زیرا هرکسی که غصه دارد پس هنوز تبدیل نشده‌است.

۹۳-۲

از نظر من‌های ذهنی کسی که خودش را نسبت‌به من‌ذهنی کوچک می‌کند و خانهٔ هم‌هویت‌شدگی‌ها را ویران می‌کند دیوانه است.

۹۴-۱

به‌عنوان مثال کسی که دیگر براساس پول، ثروت، دانش، مقام و قدرت، من درست نمی‌کند و خودش و دیگران را به‌وسیلهٔ این‌ها ارزیابی و مقایسه نمی‌کند، دیوانه است.

۹۴-۲

حس جداییِ من‌ذهنی که براساس همانیدگی‌ها تشکیل می‌شود چه فایده‌ای برای ما داشته؟ این حس برتر بودن و متفاوت بودن با بقیهٔ مردم چه فایده‌ای برای ما داشته؟

۹۵-۱

یک‌عده‌ای با عقل من‌ذهنی به این جدایی افتخار می‌کنند. شما باید این جدایی‌انگیزیِ من‌ذهنی را بدهید و عشق و وصل زندگی را بگیرید، آن‌گاه عمیقاً درک می‌کنید که تنها یک زندگی وجود دارد

و آن یک زندگی را می‌توانید در خودتان و در همه ببینید، این فرصت و این حقیقت برای همهٔ انسان‌ها وجود دارد، و تنها این من‌ذهنی است که جلوی این کار را گرفته‌است.

۹۵-۳

بارها گفته‌ایم زندگی ما انسان‌ها مانند جنگل است و ممکن است هزاران اتفاق متفاوت رخ دهد،

www.ParvizShahbazi.com

برای مثال در جنگل می‌بینید که یک درختی پوسیده شده و دارد می‌افتد، اما در کنار همان درخت، یک درخت تازه شروع به جوانه زدن کرده‌است.

۹۶-۲

در زندگی ما هم همین‌طور است، برای مثال بچهٔ ما متولد شده و الآن دوماهه است، اما از آن‌طرف پدربزرگمان دارد فوت می‌کند و این یعنی قانون جنگل.

۹۶-۳

هرچیزی که ذهنِ ما نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکز ما بیاید، اتفاقات و مسائل معتبر هستند، اما مهم نیستند.

www.ParvizShahbazi.com

فرق معتبر و مهم در این است که اگر یک چیز این‌جهانی برای ما مهم شود به مرکز ما می‌آید و ما با آن همانیده می‌شویم و از آن زندگی می‌خواهیم، درصورتی‌که نباید این‌چنین باشد.

www.ParvizShahbazi.com

برای مثال مرگ معتبر است اما مهم نیست. مرگ جسمی و از دست دادن دوستان و فامیل، ما را محزون می‌کند، ولی حقیقت این است که همه‌چیز خواهد مُرد.

اگر شما حرف‌های مولانا را عمیقاً گوش بدهید و عمل کنید، پس از مدت کوتاهی می‌بینید مستِ شادیِ بی‌سبب می‌شوید،

۹۸-۱

مست و حیران خِرد زندگی می‌شوید
که خداوند چطور دارد زندگی شما را
تغییر می‌دهد. اصلاً برای شما
قابل‌تصور و اندازه‌گیری نیست.

۹۸-۲

یکی از نکات مهمی که باید بدانیم این است که دانش من‌ذهنی به‌درد نمی‌خورد، حتی اگر مردم دانش شما را تأیید کنند و بگویند شما خیلی می‌دانید، شما زیر بار نروید که من می‌دانم.

۹۹-۱

مردم خیلی خطرناک هستند، آن‌ها مدام تلقین می‌کنند که شما می‌دانید. اما شما به‌هیچ‌وجه نباید زیر بار بروید که می‌دانید.

۹۹-۲

اگر هم می‌بینید که تحت‌تأثیر مردم قرار می‌گیرید، سعی کنید از آن‌ها فاصله بگیرید و خودتان را در معرض حرف‌های آن‌ها قرار ندهید.

۹۹-۳

تمام مسائلی که ما برای آن‌ها می‌جنگیم و غصه می‌خوریم، من‌ذهنی‌مان ایجاد کرده‌است و جالب این‌جاست که خودش هم می‌خواهد آن مسائل را حل کند.

ما باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز از مسئله‌سازی برای خود و دیگران پرهیز کنیم.

www.ParvizShahbazi.com

من‌ذهنی باعث شده که خیلی از فرصت‌ها و امکاناتی که زندگی برای ما مهیا کرده را از دست بدهیم.

ما می‌توانیم سر و سامان زندگی را بگیریم اما متأسفانه سر و سامان من‌ذهنی را گرفته‌ایم.

۱۰۰-۴

ما می‌توانیم این من‌ذهنی را قربانی کنیم و عیدِ بسیار بزرگی را بگیریم که یکی شدن با زندگی است. می‌توانیم این جدایی من‌ذهنی را قربانی کنیم و به جایش وصل، وحدت و عشق خداوند را بگیریم.

گنج حضور

ای دل به غمش دِه جان، یعنی بنمی ارزد
بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ٔ ۶۰۷

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

چون لعلِ لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی
برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷

در عشقِ چنان چوگان می‌باش به سر گردان
چون گوی درین میدان، یعنی بنمی ارزد

گنج حضور

بی‌پا شد و بی‌سر شد، تا مرد قلندر شد
شاباش زهی ارزان، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

قَلَنْدَر: صوفی، انسانِ زنده به حضور، آزاد، رَند

شاباش: شاد باشید

چون آتشِ نو کردی، عقلم به گرو کردی
خاکِ توام ای سلطان، یعنی بنمی ارزد

مولوی

دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷

بر عشق گذشتم من، قربانِ تو گشتم من
آن عید بدین قربان، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

چون مردمِ دیوانه ویران کنم این خانه
آن وصل بدین هجران، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

گنج حضور

تا دل به قمر دادم، از گردشِ او شادم
چون چرخ شدم گردان، یعنی بنمی ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

گفت پیغمبر که جنّت از الٰه
گر همی‌خواهی، ز گس چیزی مخواه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

قوتِ اصلیِّ بشر، نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دَم پاسخِ کردار تو

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
بیت ۲۴۶۰

گنج حضور

سر تسلیم و من خاک در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن، گو سر و خشت

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۸۰

گنج حضور

اگر ز نطع زمین عقل منهدم گردد

به خود گمان نبرد هیچکس که نادانم

سعدی

گنج حضور

گفت: رو، هر که غم دین برگزید

باقیِ غم‌ها خدا از وی بُرید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

اوّل و آخِر تویی ما در میان
هیچ هیچی که نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

«همان‌طور که عظمتِ بی‌نهایتِ الهی قابلِ‌بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزیِ ما هم به‌عنوانِ من‌ذهنی قابلِ‌بیان نیست و ارزشِ بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به او زنده شویم.»

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ.»

«اوست اوّل و آخر و ظاهر و باطن، و او به هرچیزی داناست.»

قرآن کریم، سورهٔ حدید (۵۷)، آیهٔ ۳

گنج حضور

ای دهندهٔ عقل‌ها، فریاد رَس
تا نخواهی تو نخواهد هیچ کس
هم طلب از توست و هم آن نیکویی
ما که‌ایم؟ اوّل تویی، آخر تویی
هم بگو تو، هم تو بشنو، هم تو باش
ما همه لاشیم با چندین تراش

مولوی،
مثنوی، دفتر
ششم، بیت
۱۴۴۰-۱۴۳۸

لاش: هیچ‌چیز

گنج حضور

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت
حُفَّتِ‌الْجَنَّة شنو ای خوش‌سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

قَلاووز: پیش‌آهنگ، پیشروِ لشکر

اَنْصِتُوا را گوش کن، خاموش باش
چون زبانِ حق نگشتی، گوش باش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶



جهدِ فرعونی، چو بی‌توفیق بود
هرچه او می‌دوخت، آن تفتیق بود

تفتیق: شکافتن

مولوی، مثنوی،
دفتر سوم، بیت ۸۴۰

از هر جهتی تو را بلاداد
تا بازکَشَد به بی‌جَهاتَت

بی‌جَهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالَمِ الهی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۶۸

گنج حضور

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

عقلِ تو قسمت شده بر صد مُهِمّ
بر هزاران آرزو و طِمّ و رِمّ

طِمّ: دریا و آب فراوان
رِمّ: زمین و خاک

منظور از طِمّ و رِمّ در این‌جا،
آرزوهای دنیوی است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸

گنج حضور

جمع باید کرد اجزا را به عشق
تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۹

جَوجَوی، چون جمع گردی زاِشتباه
پس توان زد بر تو سِکّهٔ پادشاه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰

جَوجَو:
یک‌جو یک‌جو و ذرّه‌ذرّه

گنج حضور

خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد
وآنگه از خود بی زِ خود چیزی بدُزد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

مشتریِّ ماست اللّـهُ‌اشْتَرىٰ

اِشترىٰ: خرید

از غمِ هر مشتری هین برتر آ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳

«کسی که فرموده‌است: «خداوند می‌خرد»، مشتریِ ماست.
به‌هوش باش از غم مشتریانِ فاقد اعتبار بالاتر بیا.»

«إِنَّ اللّـهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ... .»

«خداوند، جان و مال مؤمنان را به بهای بهشت خریده‌است... .»

قرآن کریم، سورهٔ توبه (۹)، آیهٔ ۱۱۱

گنج حضور

مشتریی جو که جویانِ تو است

عالمِ آغاز و پایانِ تو است

هین مَکَش هر مشتری را تو به دست

عشق‌بازی با دو معشوقه بَد است

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۵-۱۴۶۴

جانِ جانهایی تو، جان را برشکن
کس تویی، دیگر کسان را برشکن

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۰۱۱

گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۹

بر هر چه همی لرزی، می دان که همان ارزی

زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد

سرنگون زآن شد، که از سَر دور ماند
خویش را سَر ساخت و تنها پیش راند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

دردِ شمس‌الدین بود سرمایهٔ درمان ما
بی سر و سامانی عشقش بُوَد سامان ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۰

گنج حضور

امتحان بر امتحان است ای پدر

هین، به کمتر امتحان، خود را مخر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶

گنج حضور

بنده را کی زَهره باشد کز فُضول امتحانِ حق کند ای گیجِ گُول؟

فُضول: فضولی و گستاخی

مولوی، مثنوی، دفترچهارم، بیت ۳۶۰_۳۶۱

آن، خدا را می‌رسد کو امتحان پیش آرَد هر دَمی با بندگان

گنج حضور

تا به ما، ما را نماید آشکار
که چه داریم از عقیده در سِرار

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲

سِرار: باطن، نهان‌خانه، دل یا مرکز انسان

هرکه او بی‌سَر بجنبد، دُم بُوَد
جُنبشش چون جُنبشِ کژدُم بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰

گَژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک
پیشهٔ او خَستنِ اَجسامِ پاک

خَستَن: آزردن، زخمی کردن، در این‌جا مراد نیش زدن است.

سَر بکوب آن را که سِرّش این بُوَد
خُلق و خویِ مستمرّش این بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱ و ۱۴۳۲

گنج حضور

زهی باغی که من ترتیب کردم

زهی شهری که من بنیاد کردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۰۲

www.ParvizShahbazi.com

تو مکانی، اصل تو در لامکان
این دکان بر بند و بگشا آن دکان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۱۲

گنج حضور

شیرین چو شِکَر تو باش شاکر

شاکِر هر دم شِکَر ستاند

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۷۱۲

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنِّ افزونی‌ست و، کُلّی کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

شهرِ ما فردا پُر از شِکَّر شود
شِکَّر ارزانَ‌ست، ارزان‌تر شود

در شِکَر غلطید ای حلواییان
هم‌چو طوطی، کوریِ صفراییان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸-۲۵۲۹

نیشکر کوبید کار این است و بس
جان برافشانید یار این است و بس

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰

ساقیِ باقی‌ست خوش و عاشقان
خاکِ سیه بر سرِ این باقیان

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

گنج حضور

زهر از آن دستِ کریمش بنوش
تا که شوی مِهتَرِ حلوایِیان

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

مِهتَر: بزرگ‌تر

عشق چو مغز است جهان همچو پوست
عشق چو حلوا و جهان چون تیان

تیان: دیگِ سرگشادهٔ بزرگ

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴



حلقِ من از لذّتِ حلوا بسوخت
تا نکنم حِلیهٔ حلوا بیان

حِلیه: زینت، مشخصاتِ ظاهر، وصف

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

www.ParvizShahbazi.com



چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قِدَم را؟
نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

قِدَم: دیرینگی، قدیم (مقابلِ حدوث)

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۴۲

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

جانِ جانهایی تو، جان را برشکن
کس تویی، دیگر کسان را برشکن

گوهرِ باقی، در آ در دیده‌ها
سنگ بِستان، باقیان را برشکن

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۰۱۱

گاوِ زرّین بانگ کرد، آخِر چه گفت؟
کاحمقان را این همه رغبت شگُفت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳

مرغِ جذبه ناگهان پَرَّد ز عُش
چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکُش

عُش: آشیانهٔ پرندگان

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

پیشِ چوگانهایِ حُکمِ کُنْ فَکان می‌دویم اندر مکان و لامَکان

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۲۴۶۶

پای را بَربست و گفتا: گُو شَوَم
در خَمِ چوگانْش، غلطان می‌روم

چوگان: چوب بلندی است که سرِ آن خمیده است و با آن گُویِ مخصوصی را می‌زنند.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۵۵

گُوی شو، می‌گَرد بر پهلویِ صدق
غَلْط‌غَلْطان در خَمِ چوگانِ عشق

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۵۸

گنج حضور

گویِ منی و می‌دوی در چوگانِ حکمِ من
در پیِ تو همی دَوَم، گرچه که می‌دوانَمت

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۲۲

عشق چون دَعوی، جَفا دیدن گُواه
چون گُواهت نیست، شد دَعوی تَباه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۰۹

گنج حضور

در حرکت باش از آنک، آبِ روان نَفسُرد
کز حرکت یافت عشق سِرِّ سَراندازی‌ای

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۰۱۳

فِسُردن:
یخ بستن،
منجمد شدن

غلبیرم اندر دستِ او، در دست می‌گرداندم
غلبیر کردن کارِ او، غلبیر بودن کار من

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۰۲

غَلبیر:
غربال، الک

گنج حضور

چون آب باش و بی‌گره، از زخمِ دندان‌ها بجه
من تا گره دارم، یقین می‌کوبی و می‌سایی‌ام

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۸۷

عِلّتی بتّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال

ذُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۴

در تگِ جو هست سِرگین ای فَتیٰ
گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

تَگ: ژرفا، عمق، پایین فَتیٰ: جوان، جوان‌مرد

کرده حق، ناموس را صد من حَدید
ای بسی بسته به بندِ ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حَدید: آهن

که درونِ سینه شرحت داده‌ایم
شرح اَندر سینه‌ات بِنهاده‌ایم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنا
تا بگیرد دست تو عَلَّمْتَنا

«مانند فرشتگان بگو: ما را دانشی نیست. تا جز آنکه به ما آموختی، دستِ تو را بگیرد.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

قرآن کریم، سورهٔ بقره (۲)، آیهٔ ۳۲

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۖ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: منّزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»

گنج حضور

دمِ او جان دَهَدَت رو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُن‌فَیکونَ‌ست نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

پیشِ چوگانهایِ حُکمِ کُنْ فَکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۲۴۶۶

قرآن کریم، سورهٔ یس (۳۶)، آیهٔ ۸۲

«إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ.»

«چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید:
موجود شو، پس موجود می‌شود.»

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قِدَم را؟
نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

قِدَم: دیرینگی، قدیم (مقابلِ حدوث)

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۴۲

گنج حضور

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من
هیچ مباش یک نَفَس غایب از این کنارِ من

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۲۹

گنج حضور

از قَرین بی‌قول و گفت‌وگویِ او
خو بدزدد دل نهان از خویِ او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از رهِ پنهان، صلاح و کینه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

گنج حضور

گرگِ درّنده‌ست نفسِ بَد، یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

گنج حضور

بر قرینِ خویش مَفزا در صِفت
کآن فراق آرَد یقین در عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴



www.ParvizShahbazi.com

پس شما خاموش باشید اَنْصِتوا
تا زبانْ‌تان من شوم در گفت و گو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو
گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۲۲

تا کُنی مَر غیر را حَبر و سَنی
خویش را بدخو و خالی می‌کُنی

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

مولوی، مثنوی
دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

گلبانگ حضور

مردهٔ خود را رها کرده‌ست او
مردهٔ بیگانه را جوید رَفو

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت ۱۵۱

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری
مدّتی بنشین و، بر خود می‌گِری

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹



گنج حضور

دَر گَوی و، دَر چَهی ای قَلْتَبان
دست وادار از سِبالِ دیگران

گَو: گودال

قَلتَبان: بی‌حمیّت، بی‌غیرت

سِبال: سبیل

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

چون به بُستانی رسی زیبا و خَوش
بعد از آن دامانِ خَلقان گیر و کَش
ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شَش
نغزجایی، دیگران را هم بکَش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۳۶ _ ۲۲۳۷

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز
با چنین اِستاره‌های دیوسوز

مولوی، مثنوی
دفتر پنجم، ابیات
۴۲۳۱ _ ۴۲۳۰

هر یکی در دفعِ دیوِ بَدگُمان
هست نفت‌اندازِ قلعهٔ آسمان

نفت اندازَنده: کسی که آتش می‌بارد.

چوگانِ زلف دیدی، چون گوی در رسیدی

از پا و سر بُریدی، بی‌پا و سر به رقص آ

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۹

گنج حضور

اللّه‌اللّه زود بفروش و بَخر
قطره‌ای دِه، بحرِ پُرگوهر بیر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۲

گنج حضور

هزار نکتهٔ باریک‌تر ز مو این جاست
نه هر که سَر بتراشد قلندری داند

حافظ، دیوان غزلیات،
غزل شمارهٔ ۱۷۷

قلندرانِ حقیقت به نیم جو نخرند
قبایِ اطلسِ آن کس که از هنر عاری‌ست

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شمارهٔ ۶۶

اللّه‌اللّه هیچ تأخیری مکُن
که ز بَحرِ لطف آمد این سخُن

لطف، اندر لطفِ این گُم می‌شود
کاسْفَلی بر چرخِ هفتم می‌شود

اَسْفَل:
پست و فرومایه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳ و ۲۶۲۴

شهرِ ما فردا پُر از شِکَّر شود
شِکَّر ارزان‌َست، ارزان‌تر شود
در شِکَر غلطید ای حلواییان
هم‌چو طوطی، کوریِ صفراییان
نیشکر کوبید کار این است و بس
جان برافشانید یار این است و بس

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم،
بیت ۲۵۲۸_۲۵۳۰

صوفیان واستدند از گروِ می همه رَخت
دلقِ ما بود که در خانهٔ خمّار بمانْد

حافظ، دیوان غزلیات،
غزل شمارهٔ ۱۷۸

خَمّار: مِی‌فروش

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟ خویشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

تعظیم: بزرگداشت، به عظمتِ خداوند پی بردن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟ خویشتن را پیشِ واحد سوختن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹

گنج حضور

گر همی‌خواهی که بفْروزی چو روز
هستیِ همچون شبِ خود را بسوز

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰

عقل، قربان کُن به پیشِ مصطفیٰ
حَسبِیَ‌الله گُو که الله‌ام کَفیٰ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸

«أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ ﷺ ... .»

«آیا خدا برای نگهداری بنده‌اش کافی نیست ... ؟»

قرآن کریم، سورهٔ زمر (۳۹)، آیهٔ ۳۶

«... قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ ﷺ ... .»

«... بگو: خدا برای من بس است ... .»

قرآن کریم، سورهٔ زمر (۳۹)، آیهٔ ۳۸

گلشن حضور

هی زِ چه معلوم گردد این؟ زِ بَعث
بعث را جو، کم کن اندر بعث بَحث

بَعث: رستاخیز، قیامت

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۰

گنج حضور

معنیِ تکبیر این است ای امام
کای خدا پیشِ تو ما قربان شدیم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴۳

زین خِرَد جاهل همی باید شدن
دست در دیوانگی باید زدن

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۲۸

گنج حضور

ساقیِ باقی‌ست خوش و عاشقان
خاکِ سیه بر سرِ این باقیان

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

گنج حضور

عاشقی بر من، پریشانت کنم
کم عمارت کن، که ویرانت کنم

گر دو صد خانه کنی زنبورروار
چون مگس بی‌خان و بی‌مانت کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵

گنج حضور

تو بر آنکه خلق را حیران کنی
من بر آنکه مست و حیرانت کنم
ور تو افلاطون و لقمانی به علم
من به یک دیدار نادانت کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۶۵

افلاطون و لقمان: هردو در دانایی و حکمت شهرت داشته‌اند.

گنج حضور

عُقده را بگشاده گیر ای مُنتهی
عقده‌یی سخت‌ست بر کیسهٔ تهی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

عُقده: گِره

گر کُهِ قافی، تو را چون آسیا
آرَم اندر چرخ و گردانت کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵

گنج حضور

من غلامِ قمرم غیرِ قمر هیچ مگو
پیشِ من جز سخنِ شمع و شِکَر هیچ مگو

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۲۱۹

گنج حضور

اگر چرخِ وجودِ من از این گردش فرومانَد
بگردانَد مرا آن‌کَس که گردون را بگردانَد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۹۲

www.ParvizShahbazi.com

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

www.parvizshahbazi.com