گنج حضور

باطراحی نوشته از ابیات و متن های برگزیده هر برنامه،
سعی می کنیم به نحوی قانون جبران را درباره گنج حضور و
آموزش هایی که دریافت داشته ایم رعایت کنیم.

گنج حضور

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را کم مکن، یاوه مکوش

مولانا

www.ParvizShahbazi.com

مجموعه ابیات و نکات برگزیده

از قدیم گفته‌اند خودت را بشناس!
وقتی می‌گویند خودت را بشناس،
معنی‌اش این نیست که من‌ذهنی‌ات را
بشناس، منظور این است

خود اصلی‌ات را که از جنس زندگی، از جنس الست است آن را بشناس.

برای این‌که آن را بشناسیم باید در این لحظه از جنس زندگی بشویم و می‌دانیم

این کار با فضاگشایی و آوردن عدم به مرکز صورت می‌گیرد و اگر عدم به مرکز بیاید، ذهن ما خاموش شده، دیگر نمی‌تواند سؤال بپرسد،

پس تا زمانی که سؤال می‌کنیم جواب می‌دهیم، مرکز ما عدم نمی‌شود.

سؤالی که هرکس باید از خودش بپرسد این است: من کیستم؟ ولی جوابش را ندهید.

برای پاسخ به این سؤال مدتی مثلاً سه‌چهار ماه صبر کنید

www.ParvizShahbazi.com

تا یک نیرویی که همان اصل و خداییت شماست از درون به شما جواب بدهد، اگر جواب این سؤال را به‌وسیلهٔ ذهن ندهیم، می‌تواند مفید باشد.

آیا من همین من‌ذهنی هستم؟ یا یک من اصیل وجود دارد که از جنس خداوند، از جنس الست است؟ چرا الست این‌قدر مهم است؟

الست آیهٔ قرآن است که در آن خداوند از ما پرسیده آیا من خدای شما هستم؟ ما گفتیم بله، یعنی ما از جنس تو هستیم، اما اکنون آن جنسیت را فراموش کرده‌ایم.

۲-۴

می‌خواهیم آن جنسیت را به‌یاد بیاوریم و دوباره از جنس زندگی بشویم، ولی نمی‌توانیم، چون سؤال می‌پرسیم و سؤال و جواب ما را در ذهن نگه می‌دارد.

۲-۵

هرگز نمی‌توانیم با سؤال پرسیدن و ذهناً جواب دادن، جنسیت اصلی خودمان را در این لحظه تجربه کنیم،

۲-۶

بنابراین اگر آن را تجربه نکنیم،
یعنی اگر از جنس خاموشی و
عدم نشویم، نمی‌توانیم جنس
اصلی‌مان، زندگی را بشناسیم.

خداوند هر خاصیتی دارد، ما هم داریم. خداوند بی‌نهایت و ابدیت است، ما هم هستیم، او از جنس عدم است، فرم ندارد، ما هم همین‌طور؛ البته ما فرم داریم.

تعریف انسان این است که ما فرم هستیم به‌علاوهٔ انکار فرم. انکار فرم خود زندگی است، یعنی هر لحظه ما اقرار می‌کنیم که من بدن و فکر دارم، در این بدن زندگی می‌کنم،

پس این بدن یک واقعیت است،
اما یک روز ممکن است بیفتد و مرگ
جسمی را تجربه کنم.
اصل وجودِ من که آلست است به این
بدن و زندگی این‌جهانی

www.ParvizShahbazi.com

و آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، بستگی ندارد، اگر من آن انکار فرم، زنده شدن به زندگی، یا مرکز عدم را یافتم و نگه داشتم، آن اقبال من است.

۳-۴

در این جهان برای ما چه اتفاقی افتاده؟

ما در شکم مادرمان یک بدن درست کردیم و پس از نُه ماه وارد این جهان شدیم، مرکزمان عدم بود، بی‌نهایت و ابدیت بودیم.

۴-۱

گنج حضور

ابدیت بودیم یعنی همیشه در این لحظه بودیم، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خود زندگی، خداوند می‌گرفتیم، اما بعداً استعداد فکر کردن پیدا کردیم،

۴-۲

فکرهای ما به‌وسیلهٔ پدر و مادر و جامعه به ما القا کرد که یک‌سری چیزها مهم هستند و مهم چیزی است که به بقای ما در این جهان کمک می‌کند مثل

گنج حضور

پول، اعضای خانواده، بعضی از باورها، نقش‌ها و هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، درنتیجه با آن‌ها همانیده شده و به زندان ذهن افتادیم.

۴-۴

همانیده شدن چیست؟

همانیده شدن یعنی به چیزها حس هویت یا حس وجود تزریق کردن؛ بعد از آن چیزها به مرکزمان آمده، درنتیجه مرکزمان که عدم بود تبدیل به جسم می‌شود و درنهایت دید ما تغییر می‌کند.

۵-۱

ما با همانیدنْ یک چیز جدید درست می‌کنیم که از فکر ساخته شده، اسمش من‌ذهنی است و بی‌خبر از همه‌جا فکر می‌کنیم

گنج حضور

این من‌ذهنی که از یک فکرِ همانیده
به فکر همانیدهٔ دیگر می‌پرد، ما
هستیم. این منِ ساخته‌شده از فکر
که جدیداً ساختیم قبلاً نبود و به این
ترتیب ما به محدودیت افتادیم.

۵-۳

خدای ذهنی:

ما براساس دید خودمان به‌وسیلهٔ چیزهای همانیده، یک خدای جدید می‌سازیم، چون یک «منِ» جدید ساختیم. این خدای جدید را که منعکس می‌کنیم،

۶-۱

از جنس محدودیت، فرم یا تصویر ذهنی است، درنتیجه با من‌ذهنی یک خدای ذهنی، فکری و جسمی را می‌پرستیم، و دائماً یک خاصیت‌هایی را به آن نسبت می‌دهیم؛

۶-۲

بعضی وقت‌ها چون چیزهایی را که می‌خواهیم به ما می‌دهد، می‌گوییم عادل است و بعضی مواقع هم می‌گوییم ظالم است. نه، این درست نیست. این خدای اصلی نیست.

۶-۳

اقبال چیست؟

اگر شما با من‌ذهنی و هشیاری جسمی، داشتنِ پول و امکانات، مقام، همسرِ خوب و هرچیز مادی دیگر را اقبال می‌دانستید، اکنون دیگر می‌دانید اقبال آن نیست.

اقبال تبدیل شدن به زندگی است؛
یعنی بیدار شدن از خواب ذهن و بیدار
ماندن، از جنس زندگی شدن و از جنس
زندگی ماندن.

شاید بارها مرکز ما با فضاگشایی عدم شده، ولی من‌ذهنی آمده آن عدم را پوشانده و گفته این خواب بوده، این درست نبوده و الآن هم ممکن است دارد این کار را می‌کند.

www.ParvizShahbazi.com

مولانا می‌گوید شناسایی خودِ اصلیِ‌مان، اقبال ماست و این چیزهایی که من‌ذهنی نشان می‌دهد که من به آن‌ها خیلی اهمیت می‌دهم، آن‌ها اقبال نیستند، نمی‌توانند من را نجات بدهند.

۸-۲

پس من مرکز را عدم می‌کنم، آن‌قدر عدم نگه می‌دارم که این اقبال کامل بشود. من الآن فهمیدم که جای خدا در مرکز من است،

پس باید فضا را باز کنم و با فضاگشایی به بی‌نهایت خدا تبدیل شوم، یعنی زندگی به مرکز من بیاید و من‌ذهنی بیرون برود، که این وحدتِ مجدد با خداوند و عشق است.

۸-۴

در شناسایی این‌که واقعاً همهٔ موجودات جهان با نوری می‌بینند که ما نمی‌بینیم، مشخص می‌کند که ما درست زندگی نمی‌کنیم.

حالا در سطح جمعی ما نمی‌توانیم مردم را متقاعد کنیم که این‌جور دیدن غلط است، ولی در سطح فردی که شما انتخاب کرده‌اید به مولانا گوش کنید،

باید سبک زندگی و دیدتان را عوض کنید که من الآن دارم غلط می‌بینم، این‌که از طریق همانیدگی می‌بینم و وضعیتی را که ذهنم نشان می‌دهد خوب و بد می‌کنم،

این غلط است. وقتی مقاومت می‌کنم، یعنی از آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، انتظار زندگی دارم، باید آگاه باشم که این‌ها زندگی ندارند.

خورشید جهان به ما نور و انرژی می‌دهد.
اگر این خورشید نباشد، همه‌چیز یخ
می‌زند و دیگر نمی‌توانیم زندگی کنیم؛
زندگی هم یک همچین چیزی است.

۱۰-۱

اگر انرژی معنوی و نور الهی نباشد، ما نمی‌توانیم درست ببینیم و درست زندگی کنیم. ولی عجیب است که از چشم ما پنهان است و ما عین خیالمان نیست،

گنج حضور

دائماً برای خودمان و دیگران
غصّه و درد ایجاد می‌کنیم؛ نه
خودمان زندگی می‌کنیم، نه
می‌گذاریم دیگران زندگی کنند.

۱۰-۳

گنج حضور

ما با آموزش‌های مولانا می‌خواهیم دیدمان و خودمان را عوض کنیم، به‌جای این‌که بیاییم از دید دنیا استفاده کنیم و غلط ببینیم،



www.ParvizShahbazi.com

می‌خواهیم فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم، درست ببینیم و از جای درست یعنی از زندگی، هم نور هم انرژی زنده‌کننده بگیریم.



۱۱-۲

گنج حضور

قوتِ اصلیِّ بشر، نورِ خداست

قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳



۱۱-۳

گنج حضور

شما باید با ابیات مولانا سبک زندگی‌تان را عوض کنید و عوض‌کننده خود شما هستید.

اگر نمی‌خواهید خودتان را تغییر دهید و یا نیازی به این کار نمی‌بینید،

۱۲-۱

یا به‌اندازهٔ کافی ابیات را نمی‌خوانید، نمی‌خواهید درک کنید و به عمل برسانید که منجربه تبدیل شما شود، اصلاً بهتر است وقتتان را تلف نکنید، چون درنهایت شما یک من‌ذهنی دانشمند می‌سازید.

۱۲-۲

وقتی بیت مولانا را می‌خوانید و عقلتان اجازه نمی‌دهد که بگویید این درست است و من باید عوض بشوم، شما آن‌جا اشکال دارید،

باید تسلیم بشوید، عقل شما باید عقب بکشد. شما به‌عنوان اَلَست، نور زندگی بگویید مولانا درست می‌گوید، من غلط فکر می‌کنم و غلط می‌بینم،

۱۳-۲

به همین دلیل زندگی من خراب شده، باید زندگی‌ام را درست کنم، پس باید فکر خودم را دور بیندازم، عقل و خرد زندگی را به‌کار بگیرم و تغییر کنم.

۱۳-۳

ما از جنس خدا هستیم، به‌درجه‌ای که از جنسیت او خارج شده‌ایم، برای خودمان خراب‌کاری و مصیبت ایجاد کرده‌ایم.

مردم اساس زندگی‌شان را روی شکایت گذاشته‌اند. شکایت یکی از ابزارهای من‌ذهنی است.

شکایت یعنی من‌ذهنی مسلط است؛ یعنی این همانیدگی‌ام کم است زیادش کن!

هرکس ناله و شکایت می‌کند،
خشمگین می‌شود، خوب و بد می‌کند،

www.ParvizShahbazi.com

یعنی دارای ذهن بدون ناظر است که
هر کاری دلش می‌خواهد می‌کند و
زندگی‌اش را به‌هم می‌ریزد،

یکی از ابزارهای من‌ذهنی ملامت است، اشتباه خود را گردن خداوند یا مردم می‌اندازد.

www.ParvizShahbazi.com

نمی‌شود ما لحظه‌به‌لحظه خرابکاری کنیم آن را گردن دیگران بیندازیم.

اگر من‌ذهنی دارید، در ذهن زندگی می‌کنید، حداقل این را یاد بگیرید که زنده شدن به خداوند یا این‌که خداوند از چه جنسی است،

من از چه جنسی هستم، این را به‌صورت من‌ذهنی نپرسید، اگر نپرسید، رسیدن به مقصودتان آسان‌تر می‌شود.

چون نپرسی، زودتر کشفت شود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۷

اگر شما زیاد سؤال بپرسید، یک روزی خواهید فهمید که نباید می‌پرسیدید. مخصوصاً نباید می‌پرسیدید خداوند چیست؟ چه خاصیت‌هایی دارد؟

www.ParvizShahbazi.com

مولانا می‌گوید ای انسان، زنده شدن به مقصودت، تبدیل شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند خیلی آسان است، اما تو صبر نداری

www.ParvizShahbazi.com

و فکر می‌کنی اگر فکرهایت تندتند و پشت‌سرهم باشد زودتر به خدا می‌رسی، این غلط است و زنده شدن به خدا را برایت مشکل خواهد کرد.

ور بپرسی دیرتر حاصل شود
سَهل از بی‌صبریت مشکل شود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،
بیت ۱۸۴۸

www.ParvizShahbazi.com

شما از خودتان بپرسید چرا، چطور و
چگونه این‌قدر از جنسیت اصلی‌ام
که خداگونگی است جدا شده‌ام، و
این‌همه بیمار شده‌ام؟

تأمل کنید، به‌صورت حضور ناظر عقب بکشید ذهنتان را نگاه کنید، ببینید چقدر خرابکاری می‌کنید؟

می‌بینید به‌طور مثال نوَد درصدِ شما من‌ذهنی است، پیش خودتان اقرار می‌کنید آیا این از جنس خدا بودن است؟ آیا این وفاست؟

آیا اگر مرکز من دائماً همانیده باشد، این وفا به الست است؟ نه، وفا این است که من‌ذهنی را دور بیندازم، تماماً از جنس زندگی شده، با او یکی شوم.

۱۸-۴

اگر ما نعمتی داریم، از جمله
لطافتمان، زیبا سخن گفتنمان،
حقیقت‌خویی ما از خداوند است،

www.ParvizShahbazi.com

پس فضا را باز کنیم، تا زیبایی،
خرد و عشق از این فضای
گشوده‌شده بیاید.

www.ParvizShahbazi.com

ما هرچه بیشتر از جنس زندگی می‌شویم، لطیف‌تر شده و او از طریق ما سخن می‌گوید،

www.ParvizShahbazi.com

بنابراین دیگر حرف‌ها از جنس
حرف‌های من‌ذهنیِ ما نخواهد بود.

اما اگر لطافتی نداریم، زُمُخت و خشن هستیم، واکنش نشان می‌دهیم، هرجا می‌رسیم درد پخش می‌کنیم، پس ما به زندگی وصل نیستیم.

۱۹-۵

مولانا می‌گوید ای انسان، از اندیشیدن برحسب همانیدگی‌ها و سؤال و جواب کردن پرهیز کن و بدان که

پرهیز سروَرِ درمان‌هایی است که ذهن پیشنهاد می‌کند.

www.ParvizShahbazi.com

مثلاً اگر این کار را بکنم، آن درس را یاد بگیرم، آن‌جوری زندگی کنم خوب است، اگر شما درمان ذهنی تصور می‌کنید، پرهیز بر همهٔ آن درمان‌ها برتری دارد.

اِحتِماها بر دواها سرور است
زآنکه خاریدن فزونیِّ گَر است

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل،
بیت ۲۹۱۰

سؤال کردن و جواب دادن درست نیست.

همهٔ سؤال‌ها به‌لحاظِ معنوی مردود است، فقط شاید این سؤال روشنگر باشد که خانهٔ خدا کجاست؟

www.ParvizShahbazi.com

واقعاً جست‌وجوی ذهنی غلط است،
اگر شما این حقیقت را درست درک
کنید که هرچه با ذهن جدی‌تر و
هیجانی‌تر فکر می‌کنید،

بیشتر در ذهن گیر می‌افتید،
یواش‌یواش خودتان و فکرهایتان را
جدی نمی‌گیرید، اصلاً من‌ذهنی را
جدی نمی‌گیرید،

در سؤال و جواب گیر نمی‌افتید،
خودتان را معطل نمی‌کنید، این کارِ
زنده شدن به زندگی و مقصود اصلی را
به عقب نمی‌اندازید.

وقتی مرکزتان عدم است، این جست‌وجو ورایِ جست‌وجوی ذهنی است.

جست‌وجویی از وَرایِ جست‌وجو
من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱

من‌های ذهنی این حالت شما را که آرامش، شادی بی‌سبب، و خِرد زندگی است نمی‌شناسند، نباید این موضوع برای شما مهم باشد،

بنابراین ادامهٔ کارتان را به تأیید آن‌ها نگذارید. نباید فکر کنید اگر کار معنوی می‌کنید و پیشرفت هم می‌کنید، مردم این پیشرفت شما را می‌بینند،

شما را تأیید کرده و تشویقتان می‌کنند. نه، آن‌ها نمی‌شناسند، بلکه مسخره هم می‌کنند، چون در این راه نیستند.

۳-۲۲

آن‌ها دنبال سروصدای من‌ذهنی هستند، می‌خواهند از رویدادها زندگی بگیرند.

www.ParvizShahbazi.com

این شما هستید که بنابه اَلَست نمی‌گذارید گذشتهٔ ذهنی‌تان این لحظه و آینده‌تان را بسازد.

این لحظه طبقِ قانون زندگی من فضا را باز می‌کنم از جنس اَلَست می‌شوم و این جنسیت اصیل من است

که هم فرمم را می‌سازد و هم بی‌فرمی‌ام را، نه داستان زندگی به‌ثمرنرسیدهٔ من که دارد شکایت می‌کند.

۲۳-۳

آیا اگر خداوند آرامش و شادی دارد، به‌خاطرِ این است که می‌گوید امروز واقعاً سود کردم، خوب فروختم، امروز مشتری زیاد داشتم،

آیا خداوند این‌طوری شاد می‌شود؟ نه؛ پس چرا ما با این چیزها شاد یا غمگین می‌شویم؟

اگر شما یک بار فضا را خوب باز کنید و مزهٔ زندگی، شادی و آرامش بی‌سبب را بچشید، دیگر نمی‌توانید خلاصی پیدا کنید، نمی‌توانید آن را رها کنید.

۲۴-۳

اگر شما مرتب به ذهن برمی‌گردید و ذهنتان هنوز چیره است، فکرهای شما غالب است؛ دراین‌صورت هنوز در عشق و زیبایی خداوند غرق نشده‌اید.

۲۴-۴

عقل جُزوی یعنی عقل من‌ذهنی
نمی‌تواند از عقلِ کل حرف بزند، برای
این‌که عقلِ کل براساس قضا و کُن‌فَکان
و اندیشهٔ خداوند است،

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

عقل جُزو اندیشهٔ ما برحسب همانیدگی‌هاست که هیچ است؛ درواقع عقل من‌ذهنی این است که چکار کنیم پولمان بیشتر و خانه‌مان بزرگ‌تر شود،

۲۵-۲

یک تصویر ذهنی خوب در ذهن مردم بسازیم، ناموس و آبرو داشته باشیم، مردم به ما احترام بگذارند،

جلوی پای ما بایستند، به یک مقامی برسیم، دیده بشویم که کاملاً اشتباه و ناکارآمد است.

www.ParvizShahbazi.com

تقاضا و پیغام زندگی برای زنده شدن به او لحظه‌به‌لحظه به ما می‌رسد، ما باید پیغام را بگیریم و استفاده کنیم،

از حالت انجماد من‌ذهنی بیرون بیاییم، آن را رها کنیم و از طریق همانیدگی‌ها نبینیم.

www.ParvizShahbazi.com

ما باید فکر این لحظه را، این لحظه خلق کنیم. دیگر مثل من‌ذهنی یک ایدهٔ دو هزار سال پیش که فرسوده و کهنه شده

و اکنون هیچ اعتباری ندارد را عَلَم نکنیم،
که این حقیقیت است. نه، باید بگوییم
این عقل جُزو اصلاً ارزشی ندارد،

تنها ارزشش این است که فقط یک سؤال بکند، خانهٔ خدا کجاست؟ من از چه جنسی‌ام؟ اصل من از چه جنسی است؟

۲۶-۵

عقلِ جُزو، از کلّ گویا نیستی
گر تقاضا بر تقاضا نیستی

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۲۲۱۴

۲۶-۶

فقط یک کار به صلاح من‌ذهنی است، این‌که فنا شود، اما اگر شما مرتب سؤال و جواب کنید، فنا نمی‌شود.

www.ParvizShahbazi.com

من‌ذهنی با سؤال و جواب، با ملامت و با خشمِ شما زنده می‌ماند، نمی‌گذارید فنا شود،

شما هر روز من‌ذهنی‌تان را با ابزارهای آن قوی می‌کنید، بعد می‌گویید من دارم فنا می‌شوم،

نسبت‌به من‌ذهنی دارم کوچک می‌شوم، من تمام زندگی‌ام را دست خداوند سپرده‌ام.

اجازه ندهید من‌ذهنی‌تان زندگی شما را اداره کند، هر روز خرابکاری کنید، اما بگویید دارم آبادانی می‌کنم

۲۷-۵

و اگر خراب شد، گردن دیگران بیندازید و نپذیرید که این خرابی‌ها به‌علت فکرهای غلط خودتان بوده که از من‌ذهنی آمده، از زندگی، از مرکز عدم نبوده،

۲۷-۶

بنابراین باید طبق قوانین زندگی عمل کنیم تا من‌ذهنی به‌طور کلی فنا شود.

www.ParvizShahbazi.com

ما وقتی صبر و شکر داریم، فضا را باز کرده و مرکزمان عدم می‌شود، سرمست زندگی شده و شادی بی‌سبب داریم، بنابراین چیزهایی که ذهن

www.ParvizShahbazi.com

آن‌ها را باارزش نشان می‌دهد مثل دیده شدن، تأیید و توجه گرفتن از دیگران، شاد شدن براساس همانیدگی‌ها، اثرش را از دست می‌دهد.

۲۸-۲

وقتی به‌صورت هشیاری حضور،
مشاهده‌گر ذهنمان هستیم، طبق
دستورالعمل ذهن پیش نمی‌رویم
و اگر فردی با حرف‌ها و کارهایش

www.ParvizShahbazi.com

موجب خشم و عصبانیت ما شد، با صبر و فضاگشایی مراقب واکنش‌های شرطی شدهٔ ذهنمان هستیم و اختیار من‌ذهنی خویش را به‌دست می‌گیریم.

www.ParvizShahbazi.com

زندگی خورشیدِ جهان است، از انرژی و نورش همهٔ موجودات عالم برخوردار هستند، ولی ما با ستیزهٔ ذهن ترجیح می‌دهیم به‌جای دیدن با نور آفتاب

زندگی، با نور شمع من‌ذهنی ببینیم.
بنابراین با فضاگشایی مداوم و صبر،
دید ما تغییر کرده، دیدن برحسب
همانیدگی‌ها را کنار گذاشته و با دید
خداوند می‌بینیم.

آیا ما انسان‌ها به خداوند وفادار هستیم؟

درِ اَلَست، درِ زندگی است و ما از دری که نعمت خورده‌ایم آن را رها کرده و به درِ دنیا چسبیده‌ایم که از همانیدگی‌هایمان

غذا بگیریم. من‌ذهنی دراثر تجسم فکرها
و چیزهای این‌جهانی ساخته شده و
براساس همانش و جدایی به کارش ادامه
داده‌است، ما جدایی را پسندیدیم و به آن

متعهد شدیم. شما از خودتان بپرسید بیشتر به من‌ذهنی وفادار هستید یا به خداوند؟ حتماً به من‌ذهنی! وگرنه این‌همه گرفتاری و غصه نداشتید.

خداوند فرموده‌است: چه کسی به‌جز ما، در عهد و پیمان وفادارتر است؟

زندگی هیچ احتیاجی ندارد که متکی به جهان و چیزها باشد، ولی ما از حالت وفا

و اقرار به اَلَست خارج شدیم و در عین
بی‌وفایی، خداوند را امتحان می‌کنیم
و می‌گوییم: اگر شما وفا دارید باید
سبب‌سازی‌های ذهن ما که براساس

عقل من‌ذهنی و افکار همانیده است، با عقل زندگی که کل کائنات و بدن ما را اداره می‌کند هماهنگ باشد، اگر هم‌سو نباشد ما خداوند را رفوزه می‌کنیم!

باید بدانیم اگر ما بیمار یا گرفتار هستیم
به‌خاطر بی‌وفایی خودمان است،
درصورتی‌که اگر من‌ذهنی را به‌تدریج
کوچک کنیم، از جنس خداوند

۳۲-۴

شده و تبدیل به وفا می‌شویم.
مقصود زندگی یعنی تبدیل هوشیاری
جسمی به هوشیاری حضور موفقیت
بزرگی برای انسان است.

اگر غیر از عدم، چیزی در مرکز ما باشد بی‌وفایی به خداوند است. زندگی به من‌ذهنی ما که لحظه‌به‌لحظه درد پخش کرده و خرابکاری می‌کند بی‌وفایی می‌کند. ما با بی‌اهمیت کردن

همانیدگی‌ها باید با زندگی هم‌سو شویم.
هرکسی مسئولیت دارد، با وفاکردن
به زندگی، خودش را به عقل و خرد کل
بسپارد و از سلطهٔ عقل جزوی ذهن و
دیدن برحسب همانیدگی‌ها بیرون بیاید.

ما چه‌طور می‌توانیم تغییر کنیم؟

اول ارزیابی کنیم که بی‌وفا هستیم یا باوفا؟

آیا هم‌اینک عشق لذت بی‌کرانه‌اش را به ما می‌دهد یا در حال شکایت، ایرادگیری و خرابکاری هستیم؟

آیا حقّ خداوند را می‌پذیریم که همواره مرکز ما برای زندگی باشد و اجازه نمی‌دهیم چیزها در مرکز ما قرار گیرند؟

هرآن‌چه که با دید ذهن و
سبب‌سازی فکر می‌کنیم، غلط است
و آن‌چیزی که با مرکز عدم فکر
می‌کنیم، صحیح است.

باید بدانیم اگر با حیلهٔ من‌ذهنی
و برحسب همانیدگی‌ها بیندیشیم
و عمل کنیم، زندگی در این جهان
بسیار سخت می‌شود.

زندگی می‌خواهد عقل و برکتش را به ما هدیه دهد. هر لحظه به ما می‌گوید، چیزی از شما نمی‌خواهم، تنها لایق

هدیهٔ من شوید، پس باید من‌ذهنی
و دید اشتباهش را رها کرده و عدم را
در مرکزمان بگذاریم،
تا لایق هدیهٔ خداوند شویم.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

من نمی گویم مرا هدیه دهید

بلکه گفتم لایقِ هدیه شوید

مولوی، مثنوی، دفترچهارم، بیت ۵۷۴

ما می‌دانیم حق خداوند است که هرلحظه ما را امتحان کند، ببیند آیا می‌توانیم عقل جزوی من‌ذهنی را رها کنیم و عقل او را بگیریم، یعنی در اطراف اتفاقات و بی‌مرادی‌های زندگی می‌توانیم

فضا باز کرده و مرکزمان را عدم نماییم؟
ما آگاه هستیم که با عقل من‌ذهنی
نمی‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم و به
عقل بهتری احتیاج داریم که با فضاگشایی
و عدم کردن مرکز به ما روی می‌آورد.

۹۹/۹۹ درصد بدنِ ما خالی است، یعنی خداوند خودش را به‌صورت عدم در ما نفوذ داده و می‌خواهد کنترل و ادارهٔ زندگی

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

ما را به‌دست بگیرد، ما را از سلطهٔ
من‌ذهنی که همواره در حال
خرابکاری است خارج کرده و با خِرد
خودش اداره کند.

www.ParvizShahbazi.com

ما هشیاری جسمی داریم، اتفاقات را با نور بی‌رنگ زندگی ندیده بلکه جهان را با عینک من‌ذهنی می‌بینیم. با عینک قضاوت و مقاومتِ ذهن نسبت به دنیای پیرامون خویش واکنش نشان می‌دهیم،

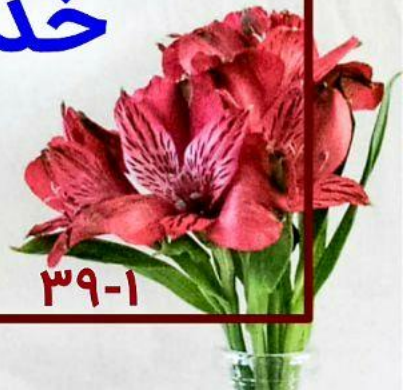
اما آگاه هستیم که هشیاری جسمی، هشیاری اصلی و عقل من‌ذهنی، عقل اصلی ما نیست. می‌دانیم دراثر تندتند فکر کردن و گذشتن از یک فکر همانیده به فکری دیگر، من‌ذهنی تشکیل می‌شود،

پس اگر فکرها را کند کنیم، من‌ذهنی صفر می‌شود، یک‌باره ماهِ تابان که همواره با عقل کُل و قضای الهی کار می‌کند، از مرکزمان بالا می‌آید، یعنی کنترل و ادارهٔ امور زندگی ما را به‌دست می‌گیرد.

۳۸-۳

آیا باور داریم که خداوند قادر و تواناست؟

ما چون قلباً ایمان به دانایی و توانایی خداوند نداریم، دائماً به‌صورت فردی و جمعی در حال



چاره‌جویی مشکلات با عقل محدود من‌ذهنی‌مان هستیم و با دید ناقص ذهن دائماً در حال خرابکاری و ایجاد مسائل جدید هستیم.



گنج حضور

خداوند در زمین و آسمان نمی‌گنجد، فقط در وجود انسانی که دارای ایمان واقعی است می‌گنجد. فردی که دائماً در حال فضاگشایی

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

است و اشتیاق زنده شدن به خداوند را دارد، هر لحظه را نوبه‌نو با پذیرش و رضا آغاز می‌کند و تحت اداره و فرمان زندگی است.

www.ParvizShahbazi.com

ما انسان‌ها چون آفتاب هستیم و هریک باید به تنهایی ریشه بِدَوانیم تا حضورمان یعنی سکون و سکوت‌مان در لحظهٔ حال عمیق‌تر شود.

۴۱-۱

در فرایند تغییر و تبدیل
هوشیاری‌مان نباید انتظار داشته
باشیم همسر، فرزندان، اعضای
خانواده و فامیل همراه ما باشند.

۴۱-۲

تمرکز هرکس باید روی خودش باشد،
به‌صورت حضورِ ناظر تماشا کند،
و هیچ دخالتی در این کار نکند، تا
با کمک نیروی زندگی به بی‌نهایت
و ابدیت خداوند زنده شود.

۴۱-۳

همان‌طور که عظمت بی‌نهایت الهی قابل بیان نیست، ناچیزی ما هم به‌عنوان من‌ذهنی قابل بیان نیست؛ باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به خداوند زنده شویم. ما به‌عنوان من‌ذهنی،

www.ParvizShahbazi.com

در میان اوّل و آخر که خداوندست،
وجود داریم و آگاه هستیم که من‌ذهنی
بسیار بی‌ارزش است. دیدن برحسبِ
همانیدگی‌ها، عقل ما را محدود می‌کند.

وقتی سرعت فکرها پایین بیاید دیگر من‌ذهنی وجود ندارد. ما هشیارانه عقلِ ناچیز ذهنی را کنار می‌گذاریم، فضا را باز کرده مرکزمان عدم شده و از عقل و هدایت زندگی برخوردار می‌شویم.

مولانا از زبان خداوند می‌گوید ای انسان،
من به‌صورت جانِ حقیقی‌ات از درون
تو آشکار می‌شوم، با من‌ذهنی‌ات
غمگین مباش، شاد، آسوده و در
امنیت کامل باش که

۴۳-۱

من نسبت‌به تو از صد پدر مهربان‌تر هستم. من دانا، توانا و خیرخواه تو هستم و اطمینان داشته باش که خردِ من برای تو کافی است.

۴۳-۲

من غمِ تو می‌خورم تو غم مَخَور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۷۳

بزرگیِ خدا یعنی مرکزمان را عدم کنیم، من‌ذهنی را خوار و عقلش را ناچیز شماریم و همهٔ امور زندگی‌مان را به خداوند بسپاریم، تا ما را اداره کند.

با فضاگشایی اجازه دهیم عظمت و بزرگی خداوند بر وضعیت‌های زندگی‌مان افراشته شود. هرکس با من‌ذهنی در زندگیِ خودش دخالت می‌کند، در وجودِ خداوند، دانایی، توانایی و بزرگی‌اش شک و تردید دارد.

۴۴-۲

چیست تعظیم خدا افراشتن؟ خویشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۰۰۸

هرفردی باید عقلِ من‌ذهنی، انگیزه‌ها و
سبب‌سازی‌های شرطی شدهٔ ذهنش را
کوچک شمارد، تمام توقعات و رنجش‌هایش
را از دیگران به صفر برساند تا
وارد بهشت یکتاییِ لحظهٔ حال گردد.

۴۵-۱

هرچه من‌ذهنی و عقلش را ناچیز می‌شمارید و به‌کار نمی‌برید، به انگیزه‌های من‌ذهنی پاسخ نمی‌دهید، براساس رفتارهای اشتباه دیگران واکنش نشان نمی‌دهید،

۲-۴۵

به این معناست که نزد آن یکتای یگانه در حال سوزاندن من‌ذهنی‌تان هستید.

وقتی از خداوند چیزی می‌خواهیم، همانیدگی‌ها را نخواهیم، تنها طالب خودش باشیم، زیرا عقل خداوند قادر است همهٔ جنبه‌های زندگی ما را نظم، سامان و بهبود بخشد.

۴۶-۱

اگر شما غیرِ خدا را بخواهید، یعنی همانیدگی‌ها را می‌خواهید و معتقد هستید که اگر همانیدگی‌های من زیاد شود، زندگی‌ام زیادتر، کیفیتش هم بهتر می‌شود؛ این طرزتفکر کاملاً غلط است.

۴۶-۲

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنِّ افزونی‌ست و کُلّی کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

من‌ذهنی با ابزارهایش روی شما اثر گذاشته و می‌خواهد شما را از جنس خودش کند، درنتیجه نیرویِ زندگی را به درد، مسئله و مانع تبدیل می‌کند،

اگر شما این‌ها را بشناسید دیگر طبق من‌ذهنی عمل نمی‌کنید. به‌صورت ناظر من‌ذهنی‌تان را نگاه می‌کنید، هرموقع خطا کرد، متوجه می‌شوید و جلوی کارهایش را می‌گیرید نه به زور،

www.ParvizShahbazi.com

فقط با شناسایی که این دارد از حد و حدودش خارج می‌شود. به‌طور مثال شناسایی کنید که من‌ذهنیِ شما ملامت می‌کند، از زیر مسئولیت درمی‌رود، خرابکاری می‌کند و گردن دیگران می‌اندازد،

با غیبت و انتقاد درمورد دیگران، خودش را بی‌عیب نشان می‌دهد و بالا می‌برد؛ این اشتباه است، دید زندگی اصلاً این‌طور نیست.

باید بدانیم که وقتی مرکزمان همانیده می‌شود و عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از همانیدگی‌ها می‌گیریم، یک بافتی به نام پندار کمال درست می‌کنیم.

پندار کمال به این معناست که ما
خودمان و دانسته‌هایمان را کامل
و بسیار با ارزش می‌دانیم و
براساس آن‌ها آبرو داریم،

این آبرو که اسمش ناموس است و
حتماً با ترس، خشم و دردهای
همانیدگی همراه است، از دید ذهن
به هیچ‌وجه نباید کم بشود.

مولانا می‌گوید: مرضی بدتر از پندار کمال در ما وجود ندارد و همان‌طور که می‌دانیم بسیاری از مشکلات ما از پندار کمال سرچشمه می‌گیرد.

عِلّتی بتّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۴

ذُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

۵-۴۸

فردی اشتباه می‌کند اگر پدر است باید برای پسر ده‌ساله‌اش اقرار کند و بگوید پسرم اشتباه کردم، چنین شخصی دارد

آگاهانه به پندار کمال و ناموسش حمله می‌کند، یعنی فضاگشایی می‌کند. فضاگشایی و مرکز عدم، دشمن پندار کمال و دردهای ماست.

۴۹-۲

قبول اشتباهات معمولاً بسیار سخت است، بنابراین کسی که مرتکب اشتباهی می‌شود، اما فرداً و جمعاً به اشتباهش اقرار می‌کند،

۳-۴۹

می‌داند که این آبروی مصنوعی، واقعاً آبرو نیست. آبروی حقیقی آن است که مرکز ما عدم شود و به خدا زنده شویم.

۴۹-۴

وقتی مرکزمان عدم می‌شود،
اصلی‌ترین خاصیت خداگونهٔ خودمان
که فضاگشایی است را به‌کار می‌بریم.
مهم‌ترین ابزار انسان ابزاری است

www.ParvizShahbazi.com

که خداوند به او داده و خاصیت خودش است. شما الآن یک بادکنک را باد کنید، می‌بینید که فضا باز می‌شود و بادکنک را در خودش جا می‌دهد. شما هم باید

www.ParvizShahbazi.com

بتوانید در کنار هر وضعیت و اتفاقی فضا را باز کنید. پس فضاگشایی، اصلی‌ترین ابزار دفاعی و رهایی ماست، چون بلافاصله ما را به خداوند وصل می‌کند.

مولانا می‌گوید مانند فرشتگان بگو نمی‌دانم
تا همین نمی‌دانمی که در مقابل خدا
می‌گویی دست تو را بگیرد، زیرا نمی‌دانمِ
واقعی، مرکز شما را عدم می‌کند و به
شما حس امنیت و قدرت می‌دهد.

۵۱-۱

گنج حضور

چون ملایک، گوی: لا عِلمَ لَنا
تا بگیرد دستِ تو عَلَّمتَنا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

۵۱-۲

www.ParvizShahbazi.com

می‌دانیم که من‌ذهنی با سبب‌سازی
کار می‌کند، ما می‌خواهیم با علل
ذهنی به خداوند زنده بشویم،
حتی خیلی از ما فکر می‌کنیم

۵۲-۱

اگر این کار یا آن کار را بکنیم، زودتر به خدا زنده می‌شویم، اما این علت‌ها ذهنی و بی‌ربط هستند و زنده شدن و تبدیل ما طبق قانونِ زندگی اجرا می‌شود.

۵۲-۲

همچنین می‌دانیم که وقتی فضا را باز می‌کنیم، مرکزمان عدم شده، دم خداوند ما را زنده و علت‌سازیِ ذهن را ناتوان می‌کند.

۵۲-۳

گنج حضور

دمِ او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُنْ فَیَکُون‌ست، نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

۵۲-۴

وقتی چیزهای آفل به مرکزمان می‌آیند دراین‌صورت قضاوت و مقاومت پیدا می‌کنیم، قضاوت یعنی در این لحظه آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را خوب و بد می‌کنم.

www.ParvizShahbazi.com

از نظر ذهن خوب چیزی است که همانیدگی را زیاد، و بد چیزی است که همانیدگی را کم می‌کند، این عقلِ من‌ذهنی کاملاً اشتباه و برای ما درد سرساز است.

۵۳-۲

راه خلاصی این است: آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد مهم ندانیم، زیرا چیزی که برای ما مهم شود، فوراً به مرکزمان می‌آید، بنابراین باید حواسمان جمع باشد که یک چیز این‌جهانی را برای خودمان مهم نکنیم.

www.ParvizShahbazi.com

اگر ما به گذاشتن چیزهای آفل در مرکزمان ادامه بدهیم و آن‌ها را مهم بدانیم، بالاخره به وضعیت بدی به‌نام افسانهٔ من‌ذهنی می‌رسیم.

www.ParvizShahbazi.com

افسانهٔ من‌ذهنی زندگی را در این لحظه تبدیل به مانع می‌کند و باعث می‌شود که ما دائماً برای خودمان و دیگران مسئله و دشمن بسازیم.

۵۴-۲

برای چنین انسانی که واقعاً در ذهنش گیر افتاده و درد ایجاد می‌کند، هر لحظه امکان رهایی وجود دارد، اگر تأمل کند و یک لحظه فضا را باز کند، آن نشانِ خداوند که مرکزِعدم است را می‌بیند و اصلاحش از همان‌جا آغاز می‌شود.

۵۴-۳

اگر شما روی دانسته‌هایتان تعصب دارید که به‌هیچ‌وجه نمی‌شود آن‌ها را عوض کرد، شما گرفتار شده‌اید و مطمئناً درد دارید، درنتیجه نیروی زندگی را زندگی نمی‌کنید و اصلاً خبر از خداوند ندارید.

۵۵-۱

بعضی‌ها می‌گویند چون هنوز ازدواج نکرده‌ام، همسر ندارم، خانه نخریده‌ام، بچه‌دارنشده‌ام، هنوز مدرک نگرفته‌ام، سرکار نرفته‌ام و هنوز فلان کار را نکرده‌ام،

زندگی‌ام شروع نشده؛ هزار جور مانع ذهنی می‌سازیم که در این لحظه زندگی نکنیم، البته ما نمی‌سازیم، من‌ذهنی می‌سازد.

۵۵-۳

هر وعده‌ای در آینده که ذهنتان به شما نشان می‌دهد یک فریب بزرگ است تا شما را از لحظهٔ حال غافل کند.

۵۵-۴

به عنوان هشیاری ناظر ببینید ما چقدر آسان مسئله می‌سازیم، ببینید که اوقات‌تلخی‌های خانوادگی چطور اوج می‌گیرد؟!

۵۶-۱

همسر ما یک چیزی می‌گوید و به ما بر می‌خورد. ما چیزی هم نگوییم یادمان می‌ماند، می‌رنجیم و در نهایت یک جایی عوضش را انجام می‌دهیم.

www.ParvizShahbazi.com

وقتی من‌ذهنی داریم، حتی ممکن است نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌مان را دشمن فرض کنیم.

۵۶-۳

با عدم شدن مرکزمان، متوجه می‌شویم
که دو خاصیت شکر و صبر در ما ایجاد
شده؛ کارهایمان دیگر براساس شتاب
من‌ذهنی انجام نمی‌شوند،

www.ParvizShahbazi.com

بلکه با سرعت معینی که خداوند می‌خواهد، پیش می‌روند و ما نیز هر لحظه شکرگزارتر از لحظهٔ قبل می‌شویم.

با پذیرش اتفاق این لحظه و
فضاگشایی در اطراف آن چیزی
که ذهن نشان می‌دهد، پس
از مدتی متوجه یک شادی

۵۸-۱

عجیب و مملو از آرامش می‌شویم که علتِ ذهنی ندارد و از اعماق وجودمان می‌جوشد. بهترین کار این است

۵۸-۲

که این حالت آرامش و
شادی بی‌سبب را در
خودمان نگه داریم.

۵۸-۳

شما کم‌کم متوجه می‌شوید
که دیگر هیچ فکر قدیمی را قبول
ندارید؛ زیرا زندگی فکرهای
جدید در ذهن شما ایجاد می کند

۵۹-۱

و این یعنی خلاقیت.
خداوند بی‌نهایت است و هر
لحظه فکر و ایده‌ای تازه دارد،
و شما می‌بینید که فکرهای کهنه

چه به‌صورت فردی و چه به‌صورت
جمعی کار نمی‌کنند، بنابراین
به این نتیجه می‌رسید که باید
فکرهای قدیمی را دور بیندازید.

۵۹-۳

شما برای این‌که از من‌ذهنی به هشیاری حضور تبدیل بشوید باید تعهد داشته باشید

و برای مدت‌ها مرکزتان را عدم کنید و عدم نگه دارید و صبر کنید تا این تبدیل با کمک نیروی زندگی صورت بگیرد.

۶۰-۲

در این لحظه ما توانایی انتخاب داریم که فضاگشایی کنیم یا فضابندی.

۶۱-۱

اگر زیر سلطهٔ من‌ذهنی باشیم
فضا را می‌بندیم، توجه کنید
که هر واکنشی فضابندی و افتادن
به محدودیت ذهن است.

اما اگر فضاگشا باشیم و با هشیاری نظر کار کنیم، زیر نفوذِ خداوند قرار می‌گیریم و او کمک می‌کند که زندگی ما عوض شود

۶۱-۳

ما باید لحظه‌به‌لحظه ببینیم قرینمان چه کسی یا چه چیزی است، زیرا قرین در پیشرفت ما بسیار اثرگذار است.

۶۲-۱

قرین ما باید خداوند یعنی مرکز عدم باشد. تمام من‌های ذهنی قرین بد هستند و روی ما اثر بد

۶۲-۲

می‌گذارند، بنابراین در کنارِ
آن‌ها باید فضا را باز کنیم،
تا از اثر بدِ آن‌ها در امان بمانیم.

۶۲-۳

اگر بخواهیم دیگران را عوض کنیم، خودمان از جنس من‌ذهنی می‌شویم. ما باید به‌جای تغییر دیگران، خودمان را که این‌همه مشکل داریم تغییر بدهیم.

۶۳-۱

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

حَبر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

۶۳-۲

آدم‌ها چه با شما حرف بزنند
چه نزنند، روی شما اثر بد
می‌گذارند، پس شما باید ابیات
مولانا را همیشه در هرجایی که

۶۴-۱

هستید با خودتان تکرار کنید،
زیرا این ابیات دیوسوز هستند
و راه را در آن لحظه به شما نشان
داده و اثر قرین‌ها را خنثی می‌کنند.

۶۴-۲

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

۶۴-۳

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز
با چنین اِستاره‌های دیوسوز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰

۶۴-۴

شما اگر به زندگی زنده باشید
و با مرکز عدم ببینید، آدم‌ها را
نورانی و از جنس خدا می‌بینید،

زیرا درست است که سطح خارجی‌شان، رنگشان، باورهایشان و فکرهایشان متفاوت است، اما دراصل همه زندگی هستند.

۶۵-۲

عشق یعنی یکی شدن با خداوند، یعنی از جنس اصلمان شدن و رها شدن از این جنس فرعیِ من‌ذهنی که ما او نیستیم.

۶۶-۱

ما باید به‌هم کمک کنیم که به عشق یعنی به خداوند زنده شویم و دین‌دار واقعی شدن یعنی زنده شدن به زندگی، نه این‌که من‌ذهنی را نگه داریم، به همدیگر لطمه بزنیم و جدایی را در این جهان بگسترانیم.

۶۶-۲

ما مسئول هستیم که من‌ذهنی را
دور بیندازیم و برای همیشه
از شر آن راحت شویم، البته این را هم
باید بدانیم که با زور نمی‌شود،

۶۷-۱

چون اگر با من‌ذهنی ستیزه کنیم قوی‌تر می‌شود، بنابراین فقط باید فضاگشایی کنیم تا این فضای گشوده‌شده که با قضا و کُن‌فَکان کار می‌کند، پس از مدتی من‌ذهنی را فنا کرده و ما را از بندش آزاد کند.

۶۷-۲

گنج حضور

خداوند هر لحظه چون از جنس زندگی است مردگیِ من‌ذهنی و هرچه از جنس ذهن است را بیرون می‌اندازد و بنابراین عقل من‌ذهنی دائماً به خودش آسیب می‌زند

۶۸-۱

تا خودش را از بین ببرد. ما هر فکری در ذهن می‌کنیم درواقع یک‌جور فکر خودکشی و آسیب زدن به خودمان است.

www.ParvizShahbazi.com

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفترِ پنجم، بیت ۵۵۰

در من‌ذهنی ما پر از درد و کینه هستیم.

هیچ دردی نیست که در ما باشد و خودش خودش را تکرار نکند. به‌عبارت دیگر مرکز ما از هر جنسی است

۱-۶۹

به‌سوی همان جنس می‌رویم و آن را زیاد می‌کنیم، ما کینه داریم، انتقام‌جو هستیم، می‌خواهیم همه پر از درد بشوند، چون خودمان از جنس درد هستیم.

۶۹-۲

ما به‌عنوان من‌ذهنی دائماً وقت تلف می‌کنیم. یاد گرفتن آموزش‌های مولانا را به تأخیر می‌اندازیم، و می‌گوییم مولانا درست می‌گوید، می‌دانم که خیلی چیز مهمی است،

www.ParvizShahbazi.com

اما الآن وقت ندارم،

فعلاً من دنبال ارضای

همانیدگی‌هایم هستم، بعداً

روی خودم کار می‌کنم.

www.ParvizShahbazi.com

نه! این درست نیست. این کار باید در بچگی یا جوانی صورت بگیرد،

بنابراین هرچه زودتر فضاگشایی کنیم، بهتر است.

هرچیزی را که در جهان می‌بینید از جنس زندگی است و می‌خواهد شاد باشد. خداوند دائماً آهنگ شادی می‌زند

۷۱-۱

که انسان‌ها آواز بخوانند، برقصند و شاد باشند.

زندگی هیچ‌وقت آهنگ غمگین نمی‌نوازد. فقط من‌ذهنی است که همواره آهنگ غم می‌زند.

۲-۷۱

اگرچه ما ذاتاً از جنس شادی هستیم، اما تا به‌عنوان انسان مرکزمان را عدم نکنیم، نمی‌توانیم آهنگ شادی خدا را بشنویم.

۷۲-۱

همهٔ انسان‌ها از جنس شادی هستند،
یعنی بالقوه باید شادی را در جهان
ابراز کنند.

۲-۷۲

اصلاً ما نیامده‌ایم غم را در این جهان پخش کنیم، اگر غم را پراکنده می‌کنیم، معنی‌اش این است که بد می‌بینیم، بد می‌فهمیم، و با آهنگ زندگی همراه نیستیم.

۷۲-۳

وقتی خداوند شادی بی‌سبب را به ما نشان می‌دهد، دیگر باید از شادی باسبب که من‌ذهنی با تجسّم همانیدگی‌ها و زیاد کردن آن‌ها، به ما نشان می‌دهد، پرهیز کنیم.

www.ParvizShahbazi.com

من‌ذهنی هزار جور عیب دارد، اگر شما به برنامهٔ گنج حضور و آموزش‌های مولانا درست گوش بدهید، یکی‌یکی عیب‌های من‌ذهنی‌تان را شناسایی کرده، آن‌ها را رفع می‌کنید،

www.ParvizShahbazi.com

بنابراین بعد از مدتی که تعداد زیادی از عیب‌ها رفع شد، من‌ذهنی کاملاً فرومی‌ریزد.

شما همین الآن باید اقدام کنید و مولانا را بخوانید، نگویید حالا ببینم چه می‌شود، هرچیزی که در مرکز ما از من‌ذهنی و همانیدگی هست را باید بدهیم و فضای گشوده‌شده را بگیریم و مرکزمان را عدم کنیم.

ما در توهّم فکر می‌کنیم که اگر چیزهای
این‌جهانی را در مرکزمان بگذاریم و به
آنها افتخار کنیم و پُز بدهیم که این را
داریم و خود را با دیگران مقایسه کنیم،

و یک ذرّه خوشیِ همانیدگی با آن‌ها را به خودمان تحمیل کنیم و از طریق آن‌ها ببینیم، حالمان بهتر می‌شود، ولی واقعاً این حال ما را خوب نمی‌کند، بلکه صد جور درد به ما می‌دهد.

۷۶-۲

هرچیزی که به ذهن ما می‌آید، فانی و ازبین‌رفتنی است. آن‌چیزی که به ذهن ما نمی‌آید، آن خدا است. پس چطور ما چیزهایی که به ذهنمان تجسّم می‌کنیم

مثل بعضی مکان‌ها، بعضی زمان‌ها، بعضی چیزها را می‌پرستیم؟! چرا این‌ها برای ما مقدس شدند؟! مثل باورها. آیا باورها مقدس هستند؟ مکان‌ها مقدس هستند؟

www.ParvizShahbazi.com

نه، این‌ها به ذهن ما می‌آیند و از بین می‌روند؛ تنها چیز مقدس در این کائنات خود خدا است و انسان‌ها هم به این علّت مقدس می‌شوند که به خدا زنده شده‌اند.

۷۷-۳

هرچه اندیشی، پذیرای فناست
آنکه در اندیشه نآید، آن خداست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۷

۷۷-۴

هرچیزی که در ذهنمان تجسّم می‌کنیم، و می‌توانیم ببینیم، توهم و مَجازی است. هرچیزی که زنده شده، واقعاً خود زندگی، و حقیقت است.

۷۸-۱

پس وقتی فضای درون انسان باز می‌شود، این حقیقت است. وقتی در ذهنمان چیزی را تجسّم کرده و می‌پرستیم، این مَجازی است. چیز مجازی را نباید بپرستیم. خود خدا، زندگی و حقیقت را باید بپرستیم.

۷۸-۲

چیزهایی که از جسم ساخته شده برای ذهن مقدّس است، بنابراین هشیاری جسمی مسلط است، و نمی‌تواند حضور را بشناسد.

۷۹-۱

وقتی هشیاری جسمی داریم، دائماً به دنبال این هستیم که چه لباسی بپوشیم و چگونه باشیم؟ مدام در فکر تنمان هستیم، برای این‌که غیر از تن و هشیاری جسمی چیز دیگری نمی‌شناسیم.

۷۹-۲

به همین دلیل است که ما این‌همه سال مولانا و بزرگانمان را نشناختیم.

www.ParvizShahbazi.com

چرا بعضی زمان‌ها بر سرمان می‌زنیم؟ غصه می‌خوریم، می‌خواهیم به زور غمگین باشیم! بعضی‌وقت‌ها می‌خواهیم خوشحال باشیم، مگر هر لحظه زندگی نیست؟!

۸۰-۱

چرا بعضی مکان‌ها مقدس، و بعضی جاها نامقدس هستند؟ نکند این مَجاز است و نور خدا نیست؟ آیا این نشانی‌ها در شما هم وجود دارد؟ اگر هست، پس شما من‌ذهنی دارید.

۸۰-۲

خداوند به ما می‌گوید اگر واقعاً عاشق من هستی، من آن پارکی را که با ذهنت ساخته‌ای و تمام حواست هست که نظمش به‌هم نخورد و دائماً نگرانش هستی، آن‌جا را به‌هم می‌ریزم؛

۸۱-۱

اصلاً به‌وسیلهٔ من‌ذهنی‌ات آبادانی نکن،
همه را ویران می‌کنم، من باید آبادان کنم.

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۶۵

ما باید به این درک برسیم که فقط خداوند است که به ما زندگی می‌بخشد و جان می‌دهد، نه همانیدگی‌ها.

پول، باور و انسان‌ها نمی‌توانند به ما زندگی و جان بدهند و ما را خوشبخت کنند.

۸۲-۲

ما باید به این یقین برسیم که هر خوشی که از طریق ذهن به‌دست می‌آوریم، بعدش پشیمان می‌شویم و درد می‌بینیم.

۸۲-۳

ما با فضاگشایی به وعده‌های خوش خداوند اعتماد می‌کنیم، زیرا خداوند در وفای به عهد نظیر ندارد، قول داده ما را به خودش زنده کند و به قولش وفا خواهد کرد.

وقتی خداوند در پارکِ چیده شدهٔ ذهنی شما آشوب می‌اندازد شما چکار می‌کنید؟ ناله و شکایت می‌کنید؟ تندتند فکر می‌کنید و به ذهنتان و فکرها پناه می‌برید؟ یا فضا را باز می‌کنید، در فضای یکتایی می‌مانید؟

باید آگاه باشیم بیشتر آشوب‌ها از طریق بی‌مرادی‌ها می‌آید. بی‌مرادی آشوب خداوند است و باید برای ما راهنمای بهشت باشد، و ما را به فضای گشوده‌شده ببرد.

۸۵-۱

کسانی که من‌ذهنی دارند به فکرها پناه می‌برند.
می‌خواهند از افکارشان کمک بگیرند.
آن‌ها فراموش می‌کنند که وقتی آشوبی در فضای ذهن می‌افتد، باید فضا را باز کنند و به خدا پناه ببرند، نه این‌که واکنش نشان دهند، یا ناله و شکایت کنند.

۸۵-۲

وقتی عشق می‌آید، همهٔ همانیدگی‌ها را
از بین می‌برد، یعنی اتّحاد ما با خداوند
معادل از دست دادن همانیدگی‌هاست،
بنابراین هرآن‌چه که از جنسِ زندگی
نباشد، از ما دور می‌شود.

۸۶-۱

عشق، از اوّل چرا خونی بُوَد؟
تا گریزد آنکه بیرونی بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۵۱

www.ParvizShahbazi.com

ما جمعاً و فرداً نمی‌توانیم با عقل من‌ذهنی خودمان را اداره کنیم. همه می‌نالند، غصّه دارند، درد دارند، پس ما ارزشی برای دلِ انسان‌های زنده به حضور قائل نشدیم،

www.ParvizShahbazi.com

و از آموزه‌های آن‌ها بهره نبردیم و رفتیم
به‌دنبال من‌ذهنی و دردسرهایش.
یک سؤال از خودمان بپرسیم: چرا من
این من‌ذهنی را رها نمی‌کنم؟

۸۷-۲

نباشد عیب پرسیدن، تو را خانه کجا باشد
نشانی دِه اگر یابیم و آن اقبالِ ما باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

تو خورشیدِ جهان باشی، ز چشمِ ما نهان باشی
تو خود این را روا داری؟ و آنگه این روا باشد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

نگفتی من وفا دارم؟ وفا را من خریدارم؟
ببین در رنگِ رخسارم، بیندیش این وفا باشد؟

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

گنج حضور

بیا ای یارِ لعلین‌لب، دلم گم گشت در قالب
دلم داغِ شما دارد، یقین پیشِ شما باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

درین آتش کبابم من، خراب اندر خرابم من
چه باشد ای سرِ خوبان تنی کز سر جدا باشد؟

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

گنج حضور

دلِ من در فراقِ جان چو ماری سرزده پیچان
به گِردِ نقشِ تو گردان مثالِ آسیا باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

بگفتم ای دلِ مسکین بیا بر جایِ خود بنشین
حذر کن زآتشِ پُرکین، دلِ من گفت: تا باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

تا باشد: ببینیم چه می‌شود

فروبسته‌ست تدبیرم، بیا ای یارْ شبگیرم
بپرس از شاهِ کشمیرم کسی را کآشنا باشد

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

خود او پیدا و پنهان است، جهان نقش است و او جان است
بیندیش این چه سلطان است، مگر نورِ خدا باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

گنج حضور

خروش و جوشِ هر مستی ز جوشِ خُمِّ می باشد
سبکساریِّ هر آهن ز تو آهن‌ربا باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

خریدی خانهٔ دل را، دل آنِ توست، می‌دانی
هر آنچه هست در خانه از آنِ کدخدا باشد

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷



قماشی کآنِ تو نَبوَد برون انداز از خانه
درونِ مسجدِ اَقصیٰ سگِ مُرده چرا باشد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

مسجدِ اَقصیٰ: مسجدِ بزرگ و معروف در بیت‌المقدس

مسلّم گشت دلداری تو را، ای تو دلِ عالَم
مسلّم گشت جان‌بخشی تو را، وآن دم تو را باشد

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

که دریا را شکافیدن بُوَد چالاکیِ موسیٰ
قبایِ مه شکافیدن ز نورِ مصطفیٰ باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

گنج حضور

«فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنِ اضْرِبْ بِعَصَاكَ
الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ.»

«پس به موسی وحی کردیم که: عصایت را بر دریا بزن.
دریا بشکافت و هر پاره چون کوهی عظیم گشت.»

قرآن کریم، سورهٔ شعراء (۲۶)، آیهٔ ۶۳

گنج حضور

«إِذَا السَّمَاءُ انْشَقَّتْ.»

«چون آسمان شکافته شود.»

قرآن کریم، سورهٔ انشقاق (۸۴)، آیهٔ ۱

برآرد عشق یک فتنه که مردم راهِ کُه گیرد
به شهر اندر کسی مانَد که جویایِ فنا باشد

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

www.ParvizShahbazi.com

زند آتش در این بیشه که بگریزند نخجیران
زآتش هرکه نگریزد چو ابراهیمِ ما باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۷

نخجیر: شکار، صید، برِ کوهی

خَمُش، کوته کن ای خاطر، که علمِ اوّل و آخر بیان کرده بُوَد عاشق، چو پیشِ شاه لا باشد

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۵۶۷

www.ParvizShahbazi.com

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

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶



www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

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

قوت: غذا

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

لذّت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او
قاعده خود شکایت است، ور نه جفا چرا بُوَد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۶۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

بَس دُعاها کان زیان است و هَلاک
وَز کَرَم می‌نَشنَود یَزدانِ پاک

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازکَشَد به بی‌جَهاتَت

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۶۸

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

گنج حضور

چون نپرسی، زودتر کشفت شود
مرغِ صبر از جمله پرّان‌تر بُوَد

ور بپرسی دیرتر حاصل شود
سَهل از بی‌صبریت مشکل شود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۷_۱۸۴۸

گنج حضور

لطفِ سبزه، جُزوِ لطفِ گُل بُوَد
بانگِ قُمری، جزو آن بلبل بُوَد

گر شوم مشغول اِشکال و جواب
تشنگان را کی توانم داد آب؟

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
۲۹۰۷_۲۹۰۶

گنج حضور

گر تو اِشکالی به کلّی و حَرَج
صبر کن، اَلصّبرُ مِفتاحُ‌الْفَرَج

حَرَج: تنگی و فشار

اَلصّبرُ مِفتاحُ‌الْفَرَج: صبر کلیدِ درِ رستگاری و نجات است.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸

گنج حضور

اِحتِما کن، اِحتِما زاندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دلها بیشه‌ها

اِحتِما: پرهیز

اِحتِماها بر دواها سروَر است
زآنکه خاریدن فزونیِّ گَر است

اِحتِما، اصلِ دوا آمد یقین
اِحتِما کن قوهٔ جان را ببین

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹_۲۹۱۱

گنج حضور

پس شما خاموش باشید اَنْصتوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت ُ و گو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

جست‌وجویی از وَرایِ جست‌وجو
من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو

قال و حالی از وَرایِ حال و قال
غرقه گشته در جمالِ ذوالْجَلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱_۲۲۱۲

گنج حضور

غرقه‌ای نی که خلاصی باشدش
یا به‌جز دریا، کسی بشناسدش

عقلِ جُزو، از کلّ گویا نیستی
گر تقاضا بر تقاضا نیستی

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
۲۲۱۴_۲۲۱۳

چون تقاضا بر تقاضا می‌رسد
موجِ آن دریا بدینجا می‌رسد

چونکه قصهٔ حالِ پیر، اینجا رسید
پیر و حالش رویْ در پَرده کشید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۵_۲۲۱۶

گنج حضور

چون از آن اقبال، شیرین شد دهان
سرد شد بر آدمی مُلکِ جهان

اقبال: نیک‌بختی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶

تو مراقب شو و آگه، گه و بی‌گاه که ناگه
مَثَل کُحلِ عُزَیزی شهِ ما در بصر آید

کُحلِ عُزَیزی: نوعی سُرمه برای تقویتِ چشم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۷۶۲

گنج حضور

صورتِ نقضِ وفایِ ما مَباش

بی‌وفایی را مکن بیهوده فاش

مر سگان را چون وفا آمد شعار

رو، سگان را ننگ و بدنامی میار

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،
بیت ۳۲۰ و ۳۲۱



www.ParvizShahbazi.com

بی‌وفایی چون سگان را عار بود
بی‌وفایی چون روا داری نمود؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۲

گنج حضور

سگی را لقمه‌ای هرگز فراموش
نگردد ور زنی صَد نوبتش سنگ

و گر عمری نوازی سَفله‌ای را
به کمتر تندی آید با تو در جنگ

سعدی، گلستان، باب هشتم در آداب صحبت، حکمت ۸۶

حق تعالی، فخر آورد از وفا

گفت: مَنْ اوْفی بِعَهْدٍ غَیرِنا؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۳

«حضرت حق‌تعالی، نسبت به خویِ وفاداری، فخر و مباهات کرده و فرموده‌است: چه کسی به‌جز ما، در عهد و پیمان وفادارتر است؟»

«وَمَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ
الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ.»

«و چه کسی بهتر از خدا به عهد خود وفا خواهد کرد؟ بدین خرید و فروخت که کرده‌اید شاد باشید که کامیابی بزرگی است.»

قرآن کریم، سورهٔ توبه (۹)، آیهٔ ۱۱۱

بی‌وفایی دان، وفا با ردِّ حق

بر حقوقِ حق ندارد کس سَبَق

ردِّ حق: آنکه از نظرِ حق‌تعالیٰ مردود است.

مولوی، مثنوی،دفتر سوم، بیت ۳۲۴

لَعْبِ معکوس است و فَرزین‌بندِ سخت

حیله کم کن کارِ اقبال است و بخت

لَعْبِ معکوس: بازیِ وارونه

فَرزین‌بند: فرزین مهره‌ای است در شطرنج که امروزه به آن وزیر هم می‌گویند

فَرزین‌بند شگردی است در شطرنج که اهلش از آن اطلاع دارند.

مولوی، مثنوی،دفتر پنجم، بیت ۴۶۷

www.ParvizShahbazi.com

کم کسی بر سرِّ این مُضْمر زدی
لاجَرَم کم کسَ در آن آتش شدی

مُضْمَر: پوشیده، پنهان
لاجَرَم: به‌ناچار

جز کسی که بر سَرَش اقبال ریخت
کو رَها کرد آب و در آتش گریخت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت۴۳۰- ۴۳۱

گنج حضور

من نمی‌گویم مرا هدیه دهید
بلکه گفتم لایقِ هدیه شوید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
بیت ۵۷۴

آفتابی در یکی ذَرّه نهان
ناگهان آن ذرّه بگشاید دهان

مولوی، مثنوی،
دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰

گنج حضور

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

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
بیت ۳۶۱-۳۶۲

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

سِرار: باطن، نهانخانه،
دل یا مرکز انسان

گنج حضور

شب که جهان است پُر از لولیان
زُهره زَنَد پردهٔ شنگولیان

لولیان: جمعِ لولی، کولی، سرودخوانِ کوچه

شنگولیان: جمعِ شنگولی، شاداب، شوخ

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

هر کجا باشد شَهِ ما را بِساط
هست صحرا، گر بُوَد سَمُّ‌الْخِیاط

سَمُّ‌الْخِیاط: سوراخِ سوزن

مولوی، مثنوی، دفترسوم، بیت ۳۸۱۰

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 ۱۴۶۴_ ۱۴۶۵

ایا سر کرده از جانم، تو را خانه کجا باشد؟
الا ای ماهِ تابانم، تو را خانه کجا باشد؟

الا ای قادرِ قاهر، ز تن پنهان به دل ظاهر
زهی پیدایِ پنهانم، تو را خانه کجا باشد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۷۵

قاهر: چیره، غالب

توگویی: خانهٔ خاقان بُوَد دلهایِ مشتاقان

مرا دل نیست ای جانم، تو را خانه کجا

خاقان: لقب پادشاهان چین و ترکستان، پادشاه

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۷۵

گنج حضور

حدیث

«لَمْ یَسَعْنی أَرْضی وَ لٰا سَمائی

وَ وَسِعَنی قَلْبُ عَبْدِیَ اَلْـمُؤْمِنُ.»

«من در آسمان و زمین نمی‌گنجم، در دلِ بندهٔ مؤمن می‌گنجم.»

از ترازو کم کُنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

به مثالِ آفتابی نَرَوی مگر که تنها
به مثالِ ماهِ شب‌رو، حَشَم و حَشَر نداری

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۴۷

ای دل به ادب بنشین، برخیز ز بدخویی
زیرا به ادب یابی آن چیز که می‌گویی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶۲۰

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

«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.»

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

شاد باش و فارِغ و ایمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن

مولوی، مثنوی
دفتر اوّل
بیت ۱۷۲_ ۱۷۳

فارِغ: راحت و آسوده
ایمن: رستگار، محفوظ و در امان، سالم

من غمِ تو می‌خورم تو غم مَخَور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر

گنج حضور

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟
خویشتن را خوار و خاکی داشتن

تعظیم: بزرگداشت،
به عظمتِ خداوند پی بردن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟
خویشتن را پیشِ واحد سوختن

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

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۳۰۰۸-۳۰۱۰

گنج حضور

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

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

گنج حضور

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

گام حضور

ای ز غم مُرده که دست از نان تُهی‌ست

چون غفورَست و رحیم، این ترس چیست؟

مولوی، مثنوی، دفتردوم، بیت ۳۰۸۷

گنج حضور

بُوَد مه سایه را دایه، به مه چون می‌رسد سایه؟
بگو ای مه نمی‌دانم، تو را خانه کجا باشد؟

نشانِ ماه می‌دیدم، به صد خانه بگردیدم
از این تفتیش بِرهانم، تو را خانه کجا باشد؟

تفتیش: جست‌وجو، وارسی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۷۵

گنج حضور

گیرم که نبینی رُخِ آن دخترِ چینی
از جنبشِ او، جنبشِ این پرده نبینی؟

از تابشِ آن مَه که در افلاکْ نهان است
صد ماه بدیدی تو در اجزای زمینی



مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶۴۱

گنج حضور

ای برگ پریشان شده در باد مخالف
گر باد نبینی تو نبینی که چنینی؟!

مولوی، دیوان
شمس، غزل
شمارهٔ ۲۶۴۱

گنج حضور

گر دو صد خانه کنی زنبور وار
چون مگس بی‌خان و بی‌مانت کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۶۵

گنج حضور

عِلّتی بتّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال

ذُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۴

www.ParvizShahbazi.com

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

www.ParvizShahbazi.com

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

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حَدید: آهن

گنج حضور

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

«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.»

قرآن کریم، سورهٔ بقره (۲)، آیهٔ ۳۲

گنج حضور

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

پیشِ چوگانهایِ حُکمِ کُن‌فَکان
می‌دویم اندر مکان و لامکان

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۲۴۶۶

«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.»

قرآن کریم، سورهٔ یس (۳۶)، آیهٔ ۸۲

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

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

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

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

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

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

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

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۲۲

گنج حضور

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی

حَبر: دانشمند، دانا سَنی: رفیع، بلندمرتبه

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

مردهٔ خود را رها کرده‌ست او
مردهٔ بیگانه را جوید رَفو



گنج حضور

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

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

در گَویّ و، در چَهی ای قَلْتَبان
دست وادار از سِبالِ دیگران

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

گو: گودال قَلتَبان: بی‌حمیّت، بی‌غیرت سِبال: سبیل



گنج حضور

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

گنج حضور

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، ابیات
۴۲۳۰- ۴۲۳۱

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز
با چنین اِستاره‌های دیوسوز

نفت‌اندازَنده: کسی که آتش می‌بارد.

هر یکی در دفعِ دیوِ بَدگُمان
هست نفت‌اندازِ قلعهٔ آسمان

گلخانه حضور

بی‌همگان به‌سر شود، بی‌تو به‌سر نمی‌شود
داغِ تو دارد این دلم، جای دگر نمی‌شود

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۵۵۳

هر که را باشد ز سینه فتحِ باب
او ز هر شهری، ببیند آفتاب

فَتحِ باب: گشودنِ دَر

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۳۹۹

گنج حضور

حق پدید است از میانِ دیگران
هم‌چو ماه، اندر میانِ اَختران

اَختران: ستارگان

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۴۰۰



همه عالَم چو تنند و تو سَر و جانِ همه
کی شود زنده تنی که سَرِ او گشت جدا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۷

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

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰

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

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

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

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱-۱۴۳۲

نیش عقرب نه از ره کین است
اقتضای طبیعتش این است
ضرب‌المثل

گلشن حضور

آن باده به جز یک دم دل را نکند خرّم
هرگز نکُشد غم را، هرگز نَکَنَد کین را

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۸۱

گنج حضور

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

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

عُش: آشیانهٔ پرندگان

www.ParvizShahbazi.com

از همه اوهام و تصویرات، دور

نورِ نورِ نورِ نورِ نورِ نور

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶

شب که جهان است پُر از لولیان
زُهره زَنَد پردهٔ شنگولیان

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۰۴

لولیان: جمعِ لولی، کولی، سرودخوانِ کوچه

شنگولیان: جمعِ شنگولی، شاداب، شوخ

گر نخواهم داد، خود ننمایَمَش
چونْش کردم بسته‌دل، بگشایمش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۷۴

گنج حضور

لیلیٌ زیبا را نگر، خوش طالبِ مجنون شده

وآن کهربایِ روح بین در جذبِ هر کاه آمده

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۲۷۹



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

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

نگفتمت که صفت‌هایِ زشت در تو نهند
که گم کنی که سرچشمهٔ صفات منم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۷۲۵

گنج حضور

نگفتمت که مگو کارِ بنده از چه جهت
نظام گیرد، خلّاقِ بی‌جهات منم

اگر چراغ‌دلی، دان که راهِ خانه کجاست
وگر خداصفتی، دان که کدخدات منم

چراغ‌دل: دارای دل روشن، مجازاً صاحبِ معرفت

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۷۲۵

مشتریِّ ماست اللّـهُ اشْتَرَیَ
از غمِ هر مشتری هین برتر آ

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

اِشتریٰ: خرید

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳

«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

خود ندارم هیچ، بِه سازد مرا
که ز وَهمِ دارم است این صد عَنا

عَنا: رنج

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

خانه را من رُوفتم از نیک و بد
خانه‌ام پُرَّست از عشقِ اَحد

هر چه بینم اندر او غیرِ خدا
آنِ من نَبْوَد، بُوَد عکسِ گدا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۸۰۴ _ ۲۸۰۵

گنج حضور

هرچه اندیشی، پذیرای فناست
آنکه در اندیشه نآید، آن خداست
بر درِ این خانه گستاخی ز چیست
گر همی‌دانند کاندر خانه کیست؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۱۰۷ _ ۳۱۰۸

گنج حضور

ابلهان، تعظیمِ مسجد می‌کنند
در خرابیِ اهلِ دل، جِدّ می‌کنند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۹

آن مجاز است، این حقیقت ای خَران
نیست مسجد جز درونِ سَروران

مسجدی کآن اندرونِ اولیاست
سجده‌گاهِ جمله است، آنجا خداست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۱۱۰ _ ۳۱۱۱

گنج حضور

تا دلِ مردِ خدا آمد به درد
هیچ قَرنی را خدا رسوا نکرد

مولوی، مثنوی
دفتر دوم، بیت ۳۱۱۲

قَرن: مردمی را گویند که در زمان واحدِ نزدیک به هم زندگی می‌کنند.

گنج حضور

تا نخوانی لا و اِلّاالله را
درنیابی مَنهَجِ این راه را

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۴۱

مَنهَج: راهِ آشکار و روشن

گنج حضور

قصدِ جنگِ انبیا می‌داشتند

جسم دیدند آدمی پنداشتند

در تو هست اخلاقِ آن پیشینیان

چون نمی‌ترسی که تو باشی همان؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۳ و ۳۱۱۴

گلشن حضور

آن نشانی‌ها همه چون در تو هست

چون تو زیشانی، کجا خواهی برست؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۵

گنج حضور

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

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۶۵

زهی باغی که من ترتیب کردم
زهی شهری که من بنیاد کردم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۰۲

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 شماره ۲۰۱۱

گنج حضور

بداد پندم استادِ عشق ز استادی

که هین، بترس ز هرکس که دل بدو دادی

هر آن کسی که تو از نوشِ او بنوشیدی

ز بعدِ نوش، کند نیشِ اوت فَصّادی

فَصّادی: رگ‌زنی، حجامت‌گری

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۰۹۹

گنج حضور

مگر زمینِ مسلّم دهد تو را سلطان
چنانکه داد به بِشر و جنیدِ بغدادی

بِشر: ابونصر بشر حافی، صوفی معروف که در بغداد می‌زیست.

جنیدِ بغدادی: از مردم بغداد و از عارفان بزرگ بود.

به وعده‌هایِ خوشش اعتماد کن ای جان
که شاه مِثل ندارد به راست‌میعادی

راست‌میعادی: صدقِ قول، راست‌وعده بودن

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۰۹۹



هین قُمِ اللَّیْلَ که شمعی ای هُمام
شمع اندر شب بُوَد اندر قیام

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶

«بهوش باش ای بزرگ‌مرد، شب‌هنگام برخیز، زیرا که شمع در تاریکیِ شب ایستاده و فروزان است.»

«قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا.»

«شب را زنده بدار، مگر اندکی را.»

قرآن کریم، سورهٔ مُزَّمِّل (۷۳)، آیهٔ ۲

گنج حضور

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

تَفتیق: شکافتن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰

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

نَفَخْتُ: دمیدم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۴۴

بی‌مرادی شد قَلاووزِ بهشت
حُفَّتِ‌الْجَنَّة شنو ای خوش‌سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷ قَلاووز: پیش‌آهنگ، پیشروِ لشکر

حدیث «حُفَّتِ‌الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده
و دوزخ در شهوات.»

گنج حضور

اندرین آهنگ، منگر سُست و پست
کاندرین ره، صبر و شِقِّ اَنْفُس است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۶۶

آهنگ: قصد و اراده، راه و رسم، قاعده و قانون

گنج حضور

«وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَمْ تَكُونُوا بَالِغِيهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ ۚ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ.»

«بارهایتان را به شهرهایی که جز به رنج تن بدان‌ها نتوانید رسید، حمل می‌کنند، زیرا پروردگارتان رئوف و مهربان است.»

قرآن کریم، سورهٔ نحل (۱۶)، آیهٔ ۷

مَگُریز، ای برادر، تو ز شعله‌هایِ آذر
ز برایِ امتحان را چه شود اگر دَرآیی؟
به خدا تو را نَسوزد، رُخِ تو چو زَر فُروزَد
که خلیل‌زاده‌ای تو، ز قدیم آشنایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۴۰

گنج حضور

عشق، از اوّل چرا خونی بُوَد؟
تا گریزد آنکه بیرونی بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۵۱

چون خلیلی، هیچ از آتش مترس
من ز آتش صد گلستانت کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۵

خلیل: اشاره به گلستان شدنِ آتش بر ابراهیم (ع) است.

«قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ»

«گفتیم: ای آتش، بر ابراهیم خنک و سلامت باش.»

قرآن کریم، سورهٔ انبیا (۲۱)، آیهٔ ۶۹

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

www.parvizshahbazi.com