



## پیغام عشق

قسمت چهارصد و هفتاد و دوم





خانم مریم از اورنج کانتی



برنامه شماره ۸۸۱

دم ده و عشوه ده ای دلبر سیمین بر من  
که دمم بی دم تو چون اجل آمد بر من

غزل شماره ۲۰۰۱ از دیوان شمس مولانا:

تحقق امر زنده شدن به خرد، برکت، شادی بی سبب و عاقبت‌بینی انسانی آگاه از اصل خود.  
امر به فضاگشایی و تسلیم کامل. امر به ذوق و اشتیاق تحول دید و امر تبدیل به بی‌نهایت فضا‌داری و جاودانه شدن.  
امر به ذوق و اشتیاق در همراهی با زندگی به واسطه تسلیم کامل. پذیرش و رضایتی بدون قضاوت و مقاومت با مرکزی خالی از هرگونه همانیدگی که با دید حضور، ابتدا و انتهای کار و عشوه یار را دیده و تشخیص می‌دهد. امر به شناسایی ذهن و عقل محدود و در واقع جهالت آن. شناسایی و دیدن همانیدگی‌ها و دردها و هیجانات ناشی از آنها و عاقبت آن. امر به پرهیز از این درد و مرگ.

عاقلان خود نوحه‌ها پیشین کنند  
جاهلان آخر به سر بر می‌زنند

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۲۲

کانچه جاهل دید خواهد، عاقبت  
عاقلان بینند ز اول مرتبت

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹۷

عاقلان تشنه به ذوق امر، با دید بدون مقاومت و قضاوت خود، ابتدای کار همانیده شدن، یعنی جدی گرفتن و جذب اتفاق شدن را شناسایی کرده و پرهیز می‌کنند؛ در حالیکه پایان کار انسان در ذهن، با ملامت و پشیمانی همراه خواهد بود.

جز توکل، جز که تسلیم تمام  
در غم و راحت همه مکر است و دام

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

عاقلان واقفند که هر گونه قضاوت از جمله خوب دانستن یا بد دانستن اتفاق این لحظه مکر و دامی است که  
انسان را از این لحظه و از ذوق امر جدا می کند.

عاقبت بینی نشان نور توست  
شبهوت حالی، حقیقت گور توست

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۷

عاقبت‌بینی که صد بازی بدید  
مثل آن نبود که یک بازی شنید

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۸

عاقبت‌بینی، تشخیص دید مقاومت و قضاوت، دیدن همانیدگی‌ها و زیر بار رفتن با صبر و شکر و پرهیز است.  
عاقبت‌بینی دیدن صدها بازی همانیدگی و بازی ذهن با دید حضور است. عاقبت‌بینی، ذوق و طلب شناسایی هر  
چه بیشتر با تعهد و تکرار هر چه بیشتر است.

شیخ کو یَنْظُرُ به نورُالله شد  
از نهایت، وز نخست آگاه شد

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۶۷

چشمِ آخِرین ببست از بهرِ حق  
چشمِ آخِرین گشاد اندر سبق

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۶۸

با بستن دید آخِرین یعنی دید قضاوت و مقاومت ذهن، دید آخِرین یعنی دم زنده کننده زندگی، چشم گشاده و فکر و عمل انسان را به دست گرفته و ذوق امر شناسایی هرچه بیشتر و فضاگشایی هرچه بیشتر را زنده می کند.

ای بدیده لذت امر مرا  
جان سپرده بهر امرم در وفا

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۳

ز ابتدای کار آخر را ببین  
تا نباشی تو پشیمان یومِ دین

—مولوی مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۲۳

با احترام، مریم از اورنج کانتی



خانم دیبا از کرج



به نام خدا

با تکرار ابیات مولانا و حافظ شمع حضورمان را روشن کنیم و در مسیر باد من‌های ذهنی قرار ندهیم تا با فضاگشایی بتوانیم هزاران شمع دیگر را روشن کنیم.

دلا ز نور هدایت گر آگهی یابی  
چو شمع خنده‌زنان ترک سر توانی کرد

–حافظ، غزل شماره ۱۴۴

عقل من‌ذهنی با دو ابزار مقاومت و قضاوت کار می‌کند و همیشه ناراضی است، اگر راضی به اتفاق لحظه شویم و فضا را باز کنیم، نیروی زندگی ما را به سوی خرد الهی هدایت می‌کند و وضعیت‌های زندگی ما بهتر می‌شود، نور شمع در برابر نور خورشید هیچ است پس سر من‌ذهنی را بدهیم تا از سر و خرد زندگی برخوردار شویم.

هر که کارَد گردد انبارش تهی  
لیک اندر مزرعه باشد بهی

–مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۳۹

وآنکه در انبار ماند و صرفه کرد  
اشپش و موش و حوادث‌هاش خورد

–مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۴۰

من ذهنی با کمیابی‌اندیشی در بخشش عشق و برکات دنیا حيله و صرفه‌جویی می‌کند و آنقدر انبار می‌کند تا مال و ثروتش خوراک شپش و موش و حوادث روزگار شود؛ اما انسانی که فضا را می‌گشاید و هیچ همانیدگی را در مرکزش انبار نمی‌کند مزرعهٔ جان‌ش پر از گل‌های شادی و بخشش و مهر است.

گر تو مُقامرزاده‌ای در صَرفه چون افتاده‌ای  
صرفه‌گری رسوا بود خاصه که با خوب ختن

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

—مُقامرزاده = قمارباز

مولانا می‌فرماید، اگر تو امتداد خدا هستی، مثل یک قمارباز همانیدگی‌هایت را بباز تا اصل زندگی را بیابی؛  
مخصوصاً برای یکی شدن با خدا چرا به چیزهای دنیا می‌چسبی و صرفه‌جویی می‌کنی؟

ای عشق می‌کن حکم مُر، ما را ز غیر خود ببر  
ای سیل می‌غری بغر، ما را به دریا می‌کشی

—مولوی، ترجیعات شماره ۲۸

—حکم مُر = حکم تلخ

هر چقدر انسان با من‌ذهنی به مقاومت و شکایت و طلب‌کاری و حرص بیشترداشتن، مشغول باشد، زندگی با شربت تلخ قضا و قدر او را پاک می‌کند تا عشق خدا در او متجلی شود و در مسیر غرّش سیل ریب‌المنون بدون هیچ مقاومتی می‌رود تا راهی دریای یکتایی شود.

گر نکنی موافقت درد دلی بگیردت  
همنفسی خوش است خوش، هین مگریز یک نفس

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

تسلیم و موافقت با اتفاق این لحظه بی عملی نیست بلکه قدرت است و ما با فضاگشایی هم سو و موازی جریان  
زندگی می شویم حتی یک لحظه مقاومت و ستیزه با زندگی ما را از جنس درد می کند.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟  
تو یکی نهی هزاری، تو چراغ خود برافروز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

من ذهنی می گوید در این دنیایی که همه می جنگند و حرص ورزی می کنند فقط من باید روی خودم کار کنم و صبر و شکر و پرهیز داشته باشم ولی هوشیاری حضور چراغش را روشن می کند و می داند که یک شمع روشن می تواند هزاران شمع دیگر را روشن کند.

ز آن رهش دور است تا دیدار دوست  
گو نجوید سر، رئیسش آرزوست

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۲۸

چرا راه درست را گم می کنیم و از خدا دور می شویم؟ زیرا ما سر و خرد زندگی را نمی جوییم و زیر سلطه جهل من ذهنی می گوییم خودم می دانم و در آرزوی رئیسی، همه کس و همه چیز را کنترل می کنیم.

آب حیات جُستنی، جامه در آب شستنی  
بر در دل نشستنی، تا بگشایدت دری

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۴

همه ما به دنبال آب حیات زندگی هستیم که این لحظه از جوی تن ما عبور کند تا ما جامه همانیدگی‌ها را در آن بشوئیم و بر درگاه خدا بشینیم تا زندگی دل پاک ما را ببیند و از گرمش، درهای آرامش و شادی و خرد و قدرت را به رویمان بگشاید.

این جهان خواب است، اندر ظنّ، مایست  
گر رود در خواب دستی، باک نیست

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۷۲۹

زندگی ما در این جهان مثل خواب شبانه است، موقت است، ما نباید در توهمات و گمان‌های ذهن بایستیم؛ باید فضا را باز کنیم تا دست زندگی با کُن فکانش پرده‌های همانیدگی را کنار بزند و نور عدم به مرکزمان بیاید تا روزیکه از خواب جهان بر می‌خیزیم، بدون هیچ ترسی دنیا را ترک کنیم.

چشم و گوش و هوش و گوهرهای عرش  
خرج کردی، چه خریدی تو ز فرش؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵۲

انسان، نهایت نود سال در فرش دنیا مهمان است، از خودمان بپرسیم چشم عدم‌بین ما کو؟ گوش سکوت‌شنوی ما کو؟ عهد ما با هوشیاری آلت کو؟ نعمتهای بیکران زندگی را که خدا به ما بخشید چگونه خرج کردیم؟ آیا قانون جبران را رعایت کردیم؟ آیا با سپاسگزاری و بخشندگی از جنس زندگی شدیم و یا با شیطان همدست شدیم و به ستیزه برخاستیم؟

بس بُدی بنده را کُفی بالله  
لیکش این دانش و کفایت نیست

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۹۹

وقتی فضا را باز می‌کنیم، خداوند برای ما کافی است، اما با عقل جزوی من‌ذهنی می‌ترسیم و فضا را می‌بندیم، این دانش را نداریم که حکم حق توانایی انبساط و فضاگشایی را به ما داده است و بساطی گسترده تا ما در این فضا از خرد و شادی و امنیت و قدرت الهی بهره‌مند شویم و سخن بگوییم زیرا نتیجهٔ مقاومت و انقباض و فضا‌بندی جز درد و خشم و جنگ و ستیزه نیست.

حکم حق گسترد بهر ما بساط  
که بگوئید از طریق انبساط

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

با سپاس و قدردانی از برنامهٔ گنج حضور و همیاران گرامی.  
دیبا از کرج



آقای فرهاد از بهبهان



با سلام و درود خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان و همراهان گنج حضور

فرهاد هستم از بهبهان

ابیاتی از مثنوی و غزلیات را همراه با توضیحات، خدمت شما و دوستان به اشتراک می‌گذارم.

سؤال کردم از خار کاین سلاح تو چیست؟  
جواب داد که گلزار، صد عدو دارد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۶  
برنامه ۷۴۸

ببینید مولانا چند جور این‌ها را به ما می‌گوید که ما بفهمیم؛ از خار سوال کردم که این اسلحه که دست گرفتی که می‌خواهی فرو بروی به دست و پای مردم، برای چیست؟

گفت هر کسی گُل ما را بچیند، نظر بدی به حضور ما داشته باشد، این نشان می‌دهد که هر کسی که به حضور زنده شده است، در حضور است، در این لحظه است، آدم‌های دیگر می‌خواهند او را از این ریشه‌داری بکشند بیرون. شما هم مسئول حفظ کیفیت هشیاریتان هستید، گرچه که ممکن است فرزند شما، همسر شما، دوستان شما، فامیل‌های شما و همکاران شما در اداره، من ذهنی بزرگ دارند و می‌خواهند برای شما دردسر ایجاد کنند. خیلی از انسان‌ها هستند هنوز بطور کامل از ذهن جدا نشده‌اند، دنبال بهانه می‌گردند.

چرا هم‌اتاقی من این کار را می‌کند؟ چرا هم‌کلاس من این کار را می‌کند؟ چرا همکار من در اداره این کار را می‌کند؟ چرا رئیس من، نمی‌دانم فلان چیز را نمی‌فهمد؟ چرا اوضاع مرا درک نمی‌کند، چرا پدر و مادرمان سی سال پیش این کار را کردند با من؟ و الان هم چرا این طوری هستند؟

اینها بهانه‌هایی است که دوروبری‌هایتان به دست شما می‌دهند که شما را از حال بیرون بیاورند ولی مسئول نگهداری این حال، این کیفیت هشیاری که هشیاری شما از جنس حضور باشد، یک ثباتی در شما باشد، به عهده کی هست؟ به عهده تمام آن کسانی هست که مطابق میل شما رفتار نمی‌کنند؟ نه! به عهده شما است. این هم یک چالش است.

توجه کنید که شیطان و عوامل شیطان مثل این دمل‌های باشگاه می‌ماند. شما می‌روید باشگاه می‌خواهید بازوهایتان قوی بشود، دمل را بر می‌دارید با آنها ورزش می‌کنید تا بازویتان قوی شود؛ هیچ می‌گویید که چرا این دمل این قدر سنگین است؟ نه! نمی‌گویید که! در نتیجه، زندگی برای اینکه شما را از این ذهن هم‌هویت شده و شرطی شده بیرون بکشد، به شما دمل می‌دهد.

درست است که شیطان دشمن ما هست، نمی‌خواهد بگذارد ولی چیزهایی که، وضعیت‌هایی که برای ما پیش می‌آورد، در واقع یک چالش است؛ وقتی شما چالش را از عهده اش بر می‌آید، قوی می‌شوید، درست مثل آن دمل؛ چه بسا آن وضعیت‌ها در اطراف شما اگر شما چالش را قبول کنید، سبب بالا رفتن هوش شما می‌شود، بیداری شما می‌شود.

شمای ضعیف و دردمند به درد خدا نمی‌خورید یعنی ما باید فضا رو باز کنیم و به خرد زندگی مجهز بشیم تا این فضا رو شما باز نکنید نمیشه. برای باز کردن فضا شما یه دمبل می‌خواهید، دمبل همین مدیر شماست، دوست شماست. شما صبر تمرین می‌کنید، فضاگشایی تمرین می‌کنید؛ مطمئن باش شما هر جا هستید در هر وضعیتی هستید خدا از اون آگاه و دمبل مناسب رو در اختیارتون گذاشته.

غمناک نباید بود از طعن حسود ای دل  
شاید که چو وابینی خیر تو در این باشد

حافظ، غزلیات، غزل شماره ۱۶۱

– طعن: طعنه

از من‌های ذهنی اطراف خودتان که دائماً درد ایجاد می‌کنند و می‌خواهند شما را از این لحظه دور کنند غمناک نباش؛ شاید این صلاح زندگی ست برای شما و خیری در آن است تا شما را آگاه‌تر کند پس از دید زندگی به آنها نگاه کن و بدان حتماً خیری در آن است.

چون که سرکه، سرکگی افزون کند  
پس شکر را واجب افزونی بود

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷

اگر من‌های ذهنی دائماً درد ایجاد می‌کنند و باعث واکنش من‌ذهنی ما می‌شوند پس ما باید تا می‌توانیم فضاگشایی کنیم و در مقابل سرکگی آنها شکر را اضافه کنیم؛ یعنی با عدم واکنش و ستیزه آنها را در آغوش آرامش خودمان قرار دهیم.

در حقیقت هر عدو داروی دوست  
کیمیا و نافع و دلجوی دوست

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۴

که ازو اندر گریزی در خلا  
استعانت جویی از لطف خدا

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۵

در حقیقت دوستان دشمن اند  
که ز حضرت دور و مشغولت کنند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶

– نافع: سودمند بودن  
– استعانت: کمک خواستن

هر چیزی که با ذهنمان فکر می‌کنیم و از آنها حس آرامش و امنیت می‌خواهیم ممکن است در حقیقت دشمن ما باشند و ما را از این لحظه و خدا دور کنند. مولانا می‌گوید، در حقیقت این داروی ماست این مانند کیمیا می‌ماند چرا؟

برای اینکه این عدو ممکن است اطرافیان ما باشند وضعیت بدی باشد، از این چالش می‌گریزیم در فضای یکتایی در فضای گشوده شده و از لطف خدا کمک می‌طلبیم. «در حقیقت دوستان دشمنند» یعنی با هر چیزی همانیده شدی و در مرکز توست و به صورت فکر در سرت بر می‌خیزد یا منشاء فکرهای تو هستند اینها دشمن تو هستند. باید ناظر و حاضر باشیم و در مقابل اتفاقی که این لحظه در ذهن یا در بیرون می‌افتد فضا باز کنیم و بدانیم این داروی ماست.

شراب داد خدا مَر مرا، تو را سرِ کا  
چو قسمت است چه جنگست مَر مرا و تو را

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۹  
برنامه ۵۵۰

—سرِ کا: سرِ که

خداوند شراب زندگی در این لحظه به همهٔ انسان‌ها می‌نوشاند و این شراب همین تسلیم بودن و عدم مقاومت و قضاوت در مقابل اتفاق این لحظه‌ست که نتیجهٔ آن آرامش درونی‌ست؛ اما ما گاهی اوقات فراموش می‌کنیم و این پیاله‌ها را با مقاومت و ستیزه و قضاوت می‌شکنیم و شراب به ما نمی‌رسد.

مولانا می گوید در این لحظه خدا به من شراب می دهد و من می نوشم و با تو که می خواهی قسمتت سر که یعنی درد باشد جنگی ندارم.

ای کاش ما هم بتوانیم مانند مولانا پیاله پیاله، شراب زندگی را نوش جان کنیم.

و در آخر نکته طلائى و کلیدی رو می گم که اتفاقات برای خوشبخت کردن یا بدبخت کردن ما نمی افتند اتفاقات برای بیدار کردن ما از خواب ذهن می افتند.

—فرهاد از بهبهان



خانم زهرا از مشهد



سلام دوستان

مدتی است که دچار یک بیماری جسمی شدم. این نکته بیشتر برایم باز شد که اتفاقات برای بیداری ما از خواب ذهن می‌افتند؛ چرا که در این مدت به یاری خدا توانستم هم‌هویت‌شدگی‌هایی را در خودم شناسایی کنم که فکر می‌کردم افتادند.

تنها مونس‌م در این مدت برنامه بی‌نظیر گنج حضور و پیام‌های بیدار کننده دوستان معنویم بود.

شناسایی اول این که، من با جسمم هم‌هویت هستم چون دچار ترس شدیدی شده بودم و فکر می‌کردم دوباره نمی‌توانم سلامتیم را به دست آورم؛ من ذهنیم مرا بازی می‌داد، مقاومت و قضاوت می‌کردم و مرتب این ابیات کمک کننده را می‌خواندم.

حاکم است و، یَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ  
او ز عین درد انگیزد دوا

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

به من ذهنی ام می گفتم، خداوند حاکم است و هرچه بخواهد می کند؛ او خواسته که هم هویت شدگی با جسم و  
ترسم را با این اتفاق نشانم دهد و خود او به موقع دواي آن درد را نیز خواهد داد.

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او جد جد ظاهر او بازی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳

و نکته دیگر این که همه اینها بازی قضا است و فقط زنده شدن به خدا و مرکز عدم جدی است؛ پس چرا من این اتفاق را جدی گرفتم؟ جواب دادم چون با عینک من ذهنی‌ام می‌بینم.

پیام بسیار زیبا و آموزنده سارا خانم، تلنگری برایم بود از ایشان ممنونم.

گر قضا انداخت ما را در عذاب  
کی رود آن خو و طبع مستطاب

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۸

اگر قضا خواسته با این بیماری هم‌هویت‌شدگی‌های من را دوباره نشانم بدهد، باید شکرگزار باشم چون به خو و طبع خدایی من که آسیبی نمی‌رسد؛ پس نباید نگران باشم بلکه باید با حضور ناظر و صبر و شکر و پرهیز من‌ذهنیم را ببینم و «لا» کنم.

شناسایی دیگر این که من هنوز با همسر هم‌هویت هستم و از او توقع داشتم مرا بیشتر درک کرده و همدردی کند. از او رنجیده شدم ولی در مدت کوتاهی این را متوجه شدم که من ذهنیم می‌خواهد مسئله‌سازی کرده و مرا به دام بیاندازد.

با خواندن این ابیات تلاش کردم از این دام بیرون بیایم و فقط صبر کرده و فضاگشایی کنم و پیامهای این اتفاق را بگیرم.

هست مهمانخانه این تن ای جوان  
هر صباحی ضیف نو آید دوان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

هین مگو کین ماند اندر گردنم  
که هم اکنون باز پرد در عدم

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵

هرچه آید از جهان غیب‌وش  
در دلت ضیف است او را دار خوش

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶

بر خار پشت هر بلا خود را مزن تو هم هلا  
ساکن نشین وین ورد خوان جاء القضا ضاق القضا

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

آنکه بیند او مُسَبِّب را عیان  
کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷

پیام خانم یلدا خیلی به من کمک کرد از ایشان ممنونم چون من هم می‌گفتم کار کردن روی خودم چه فایده‌ای داشته، من که هنوز ترس، توقع و رنجش و هم‌هویت‌شدگی دارم!

تو مگو همه بجنگند و ز صلح من چه آید  
تو یکی نه‌ای هزاری، تو چراغ خود بر افروز

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

من باید چراغ حضور خودم را روشن نگه داشته و از تسلیم و فضاگشایی دست بردارم و طلبم را بیشتر کنم.

نیست کسبی از توکل خوب تر  
چیست از تسلیم خود محبوب تر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶

جز توکل جز که تسلیم تمام  
در غم و راحت، همه مکر است و دام

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

جهد کن تا این طلب افزون شود  
تا دلت زین چاه تن بیرون شود

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۵

پیامهای دوستان عزیز، مخصوصاً آقا نیما و آقا پویا و فریبا خانم، پریسا خانم و سارا خانم به من کمک کردند که بتوانم شناسایی کرده و ذهنم را ببینم؛ ابیات را با تمرکز تکرار کنم و این سبب صبر و فضاگشایی در من شد.

خدای بزرگ را شاکرم که لیاقت آشنایی با این برنامه و آقای شهبازی نازنین و مولانای جان و دوستان معنوی را به من عطا کرد، دست بوس همه آنها هستم.

با احترام، زهرا از مشهد



خانم سیمین



با سلام

اتَّقُوا: پرهیز کنید.

پرهیز یعنی بعد از مدتی کار روی خود و کشیدن درد آگاهانه وقتی کمی عدم در مرکز ما جمع می‌شود، می‌بینیم که دیگر دل ما میل به همانیده شدن و لذت گرفتن از چیزها ندارد؛ حتی اگر آن همانیدگی همین الان حاضر باشد و بگویند بیا مرا در مرکزت بگذار، خواهیم دید که به سوی او نمی‌رویم؛ گویی نوعی آگاهی بدست آورده‌ایم که این همانیدگی‌ها چیزی ندارند که به من بدهند، پس آنها را نمی‌خواهیم.

ما با صبر، این خواستن‌ها را می‌توانیم کم کنیم تا آتش آن هم، فروکش کند و فضای پرهیز خودش را نشان دهد.

پرهیز مستلزم تکرار، تمرین، مداومت و ناامید نشدن است. پرهیز یعنی در این لحظه مواظب باشیم، مرکزمان را جسم نکنیم. ما در این لحظه اختیار داریم که من ذهنی را در مرکزمان بگذاریم یا خدا را. پرهیز یعنی مواظب باش که من ذهنی و خدَم و حَشَم او را در مرکزت نگذاری.

تا که هیزم می نهی بر آتشی  
کی بمیرد آتش از هیزم گشی

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۴

چون که هیزم باز گیری، نار، مُرد  
زانکه تقوی، آب، سوی نار برد

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۵

کی سیه گردد ز تقوی روی خوب؟  
کو نهد گلگونه از تقوی القلوب

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۶

و من يُعْظَمُ شعائرَ الله فانَّها من تَقْوَى القلوب.  
و هر که محترم داند شعائر خدا را بدان که این کار از تقوی قلب سرچشمه می گیرد.

-قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۳۲

یعنی هر کسی مرکزش را عدم کند، تقوی پیشه کند، پرهیز کند، این دم و خرد خدایی به او می رسد.

ای کسانی که ایمان آورده اید! از خدا چنان پروا کنید که شایسته پروای اوست و هرگز نمیرید مگر در حالت مسلمانی؛ یعنی در حالت عدم

-قرآن کریم-، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۰۲

پروا کنید به معنی ترسیدن نیست یعنی تأمل کنید که خدا باید در مرکزتان باشد.

پرهیز دل، یعنی هوشیاری اصلاً میل به همانیده شدن ندارد پس چرا پرهیز کردن برای ما سخت شده است؟  
جواب اینکه ما ترس از دست دادن داریم و تحمل درد آگاهانه نداریم و درد از دست دادن همانیدگی‌ها ما را گیج می‌کند. راه‌کار چیزی جز تسلیم و توکل و اینکه خدا برای ما کافی است، نمی‌باشد.

نیست کسبی از توکل خوب‌تر  
چیست از تسلیم خود محبوب‌تر

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶

کافیم، بدهم تو را من جمله خیر  
بی سبب، بی واسطه یاری غیر

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷

با «لا حول و لا قوه الا بالله» می شود پرهیز را تمرین کرد؛ یعنی در این لحظه نیروی من ذهنی این قدر قوی نیست  
که مرا برای شهوت رانی به سمت یک همانیدگی سوق دهد؛ بلکه قدرت از آن نیروی خداست، همان فضای  
گشوده‌ای که مرا منع می کند از رفتن به سوی همانیدگی.

لقمه اندازه خور ای مرد حریص  
گر چه باشد لقمه حلوا و خبیص

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۹۹

—خبیص: نوعی حلوا

این مهم است که در همانیدگی با چیزها اندازه، نگه داریم و پرهیز کنیم که بخواهیم از یک همانیدگی، با حرص، نهایت استفاده و لذت را ببریم و هرگونه من‌ذهنی دستور داد شهوت‌رانی کنیم؛ حتی اگر این همانیدگی برای ما بسیار شیرین و لذت‌بخش باشد.

دانه کمتر خور مکن چندین رفو  
چون کُلُوا خواندی بخوان لا تسرفوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰۷

با چیزها همانیده نشو و اگر شدی، پرهیز کن و کمتر از آنها لذت طلب کن وقتی از قرآن امر «کُلُوا» یعنی از نعمت‌ها بخورید را خواندی امر «لا تسرفوا» یعنی زیادروی نکردن در همانیدگی و پرهیز و پروا را هم بخوان. چیزی را از دست می‌دهی سریع آن را جایگزین، نکن.

آسمان باز شده و مرکز عدم ترازوست که عامل تشخیص دهنده و متعادل کننده برای ما در استفاده از همانیدگی‌ها است. در نهایت، این حضور، عامل تعادل، موازنه و پرهیز است که نمی‌گذارد ما در همانیده شدن اسراف کنیم.

با احترام و تشکر  
-سیمین



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

