

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و هفتاد و دوم





خانم سارا از شیراز



به نام سرچشمه نور
درود بر عاشقان

موضوع: آسمان درون

عدم تو همچو مشرق، اجل تو همچو مغرب
سوی آسمان دیگر که به آسمان نماند

ره آسمان درونست، پر عشق را بجنبان
پر عشق چون قوی شد، غم نردبان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

فنا شدن تو یعنی آن خود فکری موهومی. مانند مشرق یعنی آفتاب در حال طلوع کردن در آن آسمان لایتناهی درون. این آسمانی که مولانا از آن می گوید آسمان درون است و شبیه آسمان بیرونی نیست. راه آسمان درون توست، بنابراین پر عشقت را تکان بده، عاشق شو که اگر پر عشق تو قوی شود دیگر نیازی به نردبان نداری. منظور جناب مولانا این است که عدم چگونگی ندارد، این که من بگویم چگونه به فضای یکتایی دسترسی پیدا کنم و برای دسترسی باید یک سری اعمال خاص انجام دهم و یا حتما کتاب بخوانم و یا به کلاس های معنوی و عرفان بروم و فکرم روشن شود، به هیچ کدام از اینها نیازی نیست. تنها با فضاگشایی که اولین و تنها قدم است و پذیرش عمیق و کامل این لحظه، در آن آسمان هستید. راه آسمان درون است، اما وقتی به آن دسترسی پیدا می کنیم که از چسبندگی ها رها شده باشیم، همان طور که در اول این غزل می فرماید :

هله عاشقان بکوشید که چو جسم و جان نماند
دلّتان به چرخ پرد چو بدن گران نماند

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند

نه که هر چه در جهان است نه که عشق جان آنست
جز عشق هر چه بینی همه جاودان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

مولانا در این غزل زیبا می فرماید تو می توانی به آسمان لایتناهی دسترسی پیدا کنی، اما به این شرط که چشم حسرت به این خاکدان یعنی جهان بیرون و هم‌هویتی با متعلقات آن نداشته باشی. وقتی این جسم و جان فکری و موهومی که مانند پوسته‌ای زمخت روی نور درونمان را پوشانده، نماند و رها شویم، پر پرواز پیدا می‌کنیم و دل‌مان به عرش می‌پرد. چقدر زیبا می‌گوید مولانای جان:

دل و جان به آبِ حکمت ز غبارها بشوید
هله تا دو چشمِ حسرت سوی خاکدان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

آب حکمت همان یک زندگی است، خرد ما است، خدای ما است یعنی همان دین ما است که از آن فضای لایتناهی، از آن دریای یکتایی می‌آید. می‌گویند این دل و جانتان را با آب حکمت بشوید، تا دو چشم حسرت تو در چیزها و وضعیت‌های زندگی نباشد. با ایجاد فضا در اطراف فکرها و رویدادها و پذیرشی عمیق، همه چیز در آن فضا جا می‌گیرد و تو فضای دربرگیرنده همه چیز می‌شوی دیگر با فکرها نمی‌روی و در آنها گم نمی‌شوی، دیگر با اتفاقات اتفاق نمی‌افتی، دیگر تو فضایی گشوده هستی که با زندگی در ارتباطی و به خرد کل دسترسی داری و شادی، آرامش و فراوانی در تو می‌جوشد. اما به محض مقاومت، قضاوت و ستیزه، تضاد ایجاد می‌کند و از هستی و خرد کل جدا شده و از طوفان نوح در امان نخواهی بود.

به خودمان نگاه کنیم، ببینیم، نظاره‌گر باشیم، شاهد و ناظر فکرهایمان، تنها راه رهایی از فکرها و دردها دیدن است. کافیت ببینیم، و منیت‌هایمان را اقرار کنیم، آنگاه خود زندگی ما را می‌رهاند. هستی یعنی آن یک زندگی که به همه چیز، نیروی بودن و نمایان شدن و وجود می‌دهد در همه چیز عالم وجود دارد نه تنها در خارج از ما بلکه در کل وجود ما حضور دارد. که این آگاه شدن هستی از خودش در ما به وسیله ما با بیدار شدن از خواب ذهن صورت می‌گیرد. همان طور که حدیث قدسی می‌فرماید: من گنج پنهان بودم درون تو، دوست داشتم که آشکار شوم. پس خلق را آفریدم تا شناخته شوم. زندگی می‌خواهد از طریق ما خودش را بیان کند.

بهر اظهارست این خلق جهان
تا نماید گنج حکمت‌ها نهان

-(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۸)

كُنْتُ كَنْزاً كَفْتُ مَخْفِياً شَنُو
جَوْهَرِ خُودِ كُمْ مَكْنًا، اَظْهَارِ شُو

-(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۹)

زندگی (خدا) برای بیان خود دست به خلقت زده بنابراین تک تک ما انسان‌ها هشیارانۀ توانایی بروز و تجلی این گنج مخفی را داریم و طبق فرمان ارجعی می‌بایست با فضاگشایی و پذیرش به گوهر وجودی مان که گوهریست ناب زنده شویم.

عقل، پنهان است و ظاهر، عالمی
صورتِ ما موج و، یا از وی، نمی

-(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۲)

عقل کل در ما پنهان است و عالم صورت ظاهر، پس ذات هستی یعنی خداوند در ظاهر پنهان است و این صورت و نقش‌های ظاهری ما آشکار و مثل یک موجی یا قطره‌ای از دریای بیکران هستی است. وقتی هشیاری اولیه ما بیدار می‌شود یعنی هشیاری جسمی تبدیل به آگاهی و هشیاری حضور می‌شود یک حالت وصف‌نشدنی بودن، نامیرایی و شادی شگفت‌انگیزی به ما دست می‌هد که تنها او را می‌بینیم، همه چیز را وجهی از او می‌بینیم و مست زندگی هستیم، دیگر آن حالت فکری را نداریم، آن آسمان، آن فضای بی‌نهایت را حس می‌کنیم. آسمان درون، آن آسمانی ست که تمام رویدادها، فکرها، باورها و اعتقادات در آن جای می‌گیرد.

درین بحر درین بحر همه چیز بگنجد
مترسید مترسید گریبان مدرانید

دهان بست، دهان بست از این شرح، دل من
که تا گیج نگردید، که تا خیره نمانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷)

با سپاس و احترام

سارا از شیراز



خانم مریم از کانادا



با سلام خدمت جناب شهبازی نازنین و یاران معنوی ام

از برای صلاح مجنون را
بازخوان ای حکیم افسون را

از برای علاج بی خبری
درج کن در نبرد افیون را

چون نداری خلاص، بی چون شو
تا بینی جمال بی چون را

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵)

حضرت مولانا انسان من‌ذهنی را که می‌خواهد فضا را باز کند و عقل ذهن را کنار بگذارد و به جانش زنده شود مجنون خطاب کرده. بسیار مشهود است که اگر بخواهی جمال او را ببینی و به او زنده شوی و از حس امنیت، هدایت و قدرت او استفاده کنی باید الگوهای ذهنی را کنار بگذاری. مجنون کسی است که به فرمان‌هایی که ذهن می‌دهد جواب نمی‌دهد و آن را به مرکزش نمی‌آورد، واکنش سریع بر اساس آنچه ذهنش نشان می‌دهد، ندارد، یعنی حزم دارد، اما این انسان از لحاظ جامعه دیوانه است. جناب مولانا می‌داند که خلاصی از ذهن و نیاوردن فکرها به مرکز خیلی سخت است و به این راحتی انسان از آن خلاص نمی‌شود، پس می‌گوید در شرابی که به ما می‌دهی کمی تریاک یا افیون بریز. یعنی ما هیچ‌کاره‌ایم، برای خاموش کردن ذهن هم ما نمی‌توانیم کاری بکنیم، همه‌کاره تو هستی، تو هستی که به ما می‌آموزی چگونه با ذهن با مراعات رفتار کنیم و ستیزه نکنیم، چگونه آرامش کنیم. جناب مولانا می‌گوید: برای خلاصی از ذهن و بی‌چون شدن و نشان‌دار نکردن خود، یعنی برای اینکه موفق شوی ذهنت را به مرکزت نیاوری، تو به تنهایی قادر به این کار نیستی، به زندگی نیازمند هستی. برای خلاص شدن باید بی‌چون شوی تا جمال او را ببینی و برای بی‌چون شدن باید مراقب مرکزت هر لحظه باشی، تا وقتی او می‌آید تو را آن‌جا بیابد.

لیک حاضر باش در خود، ای فتی
تا به خانه او بیابد مر تو را

ور نه خلعت را برد او باز پس
که نیابیدم به خانه هیچ کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳ و ۱۶۴۴)

برای خاموشی ذهن نیاز به کمک زندگی هست، جناب مولانا و آقای شهبازی در درس برنامه ۹۷۶ مهارت‌هایی را به‌عنوان ابزار به ما آموزش داده‌اند، که من به‌طور خلاصه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنم.

۱- نخوت عاشق و گمرهی های عشق:

نخوت عشق را ز مجنون پرس
تا که در سر، چه هاست مجنون را

گمرهی های عشق بر درد
صد هزاران طریق و قانون را

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵)

باید سر تعظیم فرو آوردن در مقابل همانیدگی ها را متوقف کنیم و به جای اینکه غرور داشتن چیزهای آفل را داشته باشیم، غرور زندگی و غرور بودن در لحظه را تجربه کنیم. عشق زندگی است، برای رسیدن به این عشق باید از الگوهای شرطی شده جامعه خارج شویم.

۲- لذت بی کرانه عشق است. هرگونه شکایت یعنی ایستادن در مقابل زندگی.

لذت بی کرانه‌ای ست، عشق شده‌ست نام او
قاعده خود شکایت است، و نه جفا چرا بود؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

وقتی شکایت می‌کنیم یعنی از جنس شیطان هستیم.

۳- در قصه مری کردن رومیان و چینیان در علم نقاشی و صورت‌گری، من آموختم که باید بی‌بو و بی‌رنگ شوم. رومیان کسانی هستند که فضا را باز می‌کنند و به زندگی زنده می‌شوند، چینیان کسانی هستند که فکرهایشان به مرکزشان می‌آید. در درون مان هر لحظه این چینی و رومی شدن را می‌توانیم ببینیم. وقتی فضا را باز می‌کنیم، درون ما به مثابه رومیان است که طریق و قانون را می‌شکند و ذهن و افکار ما همان چینیان هستند که طریق و قانون می‌سازد و هر لحظه بکن و نکن و امر و نهی دارد. من این بحث و جدل را در درون خودم خیلی تجربه می‌کنم.

چینیان، صد رنگ از شه خواستند
شه، خزینه باز کرد آن تا ستند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۷۲)

رومیان گفتند: نی لون و نه رنگ
در خور آید کار را، جز دفع زنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۷۴)

فضای باز شده در درون ما هیچ توقع و انتظاری ندارد، می خواهد صیقل دهد.

در فرو بستند و صیقل می زدند
همچو گردون ساده و صافی شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۷۵)

من فهمیده‌ام که تنها راه رهایی، این است که در را ببندم، یعنی انصتوا، یعنی کاری ندارم با دیگران و اگر دیگران هم با من کاری داشتند بهترین عمل بی‌واکنشی است، من می‌خواهم در پنجهٔ تقلیب رب باشم نه در پنجه من‌های ذهنی دور و برم، پس باید هر لحظه در حال کار کردن روی خودم باشم، پنهانی کار کنم، تنهایی کار کنم، چرا که جناب مولانا می‌فرمایند:

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید
تو یکی نه ای هزاری تو چراغ خود برافروز

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

۴- هیچ موقع برای صیقل دادن مرکز خود دیر نیست. از آنجایی که مرکز من پر از همانیدگی شده، پس برای آینه کردن آن مثابه آهنی است که باید صیقل داده شود.

اهل صیقل رسته‌اند از بو و رنگ
هر دمی بیند خوبی بی‌درنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۲)

زندگی می‌خواهم که کمک کند تا در کارگاه زندگی او مرکز سفت و آهنین شده ام را صیقل دهم.

پس چو آهن گرچه تیره‌هیکلی
صیقلی کن، صیقلی کن، صیقلی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۹)

برای صیقل کردن مرکز باید فضا را باز کنیم تا زندگی به ما بشناساند که الان چه همانیدگی به مرکز شما آمد، چرا عصبانی شدی؟ چرا ترسیدی؟ چرا مضطرب شدی؟ وقتی می‌گویی چرا الان مضطرب هستم؟ چرا الان دلشوره دارم؟ یعنی داری به ذهنت به صورت حضور ناظر نگاه می‌کنی. ذهن مانند کودکی است که هر لحظه یک هیجانی را می‌خواهد به بدن ما وارد کند و ما به عنوان هوشیاری باید مراقبش باشیم تا در عین حالی که مراعاتش را می‌کنیم تا بیشتر هیجان زده نشود، با وارد نشدن به مرکزمان، به ما صدمه ای وارد نکند. در این حضور ناظر بودن به ذهنت می‌گویی من دارم تو را می‌بینم که چکار می‌کنی. من فهمیدم که من صیقل‌گیر هستم، یعنی صیقل پذیر هستم. اگر نخوت عشق داشته باشم و چیزی جز دیدن جمال او برای من مهم نباشد، در این لحظه هیچ فکری نمی‌تواند به مرکز من بیاید، پس من کم‌کم درونم را صیقل می‌دهم.

گر تن خاکی غلیظ و تیره است
صیقلش کن، زآنکه صیقل‌گیره است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۷۳)

۵- مراعات کردن ذهن و ستیزه نکردن با ذهن:

در حکایت امیر و نوکرش سنقر، امیر نماد من‌ذهنی است و غلام نماد جان ماست که فعلا نوکر ذهن است. به خاطر دردهای زیاد ما متوجه می‌شویم که جان ما باید بیدار شود، اما برای رفتن به فضای یکتایی باید با ذهن با ملاحظه و آرامش رفتار کنیم. برخورد جان ما با من‌ذهنی باید خیلی ملایم باشد والا او قوی‌تر می‌شود. یکی از روش‌هایی که به ما کمک می‌کند تا جنس مرکزمان عوض شود و آقای شهبازی همیشه تاکید می‌کند جدی نگرفتن ذهن است و مقابله و ستیزه نکردن با آن. گیر ندادن به افکار و مقاومت نشان ندادن به یک فکر که هر لحظه به صورت مهمان می‌آید، به جان ما کمک می‌کند که در آرامش باشد و بتواند وارد فضای یکتایی شود والا جوجه تیغی که نماد ذهن است او را گاز می‌کند و زخمی اش می‌کند.

با عشق و احترام

مریم از کانادا



خانم مهستی از تهران



پس تو را هر غم که پیش آید ز درد
بر کسی تهمت منہ، بر خویش گرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

سپاس بی کران پروردگار عالمیان را که من کمترین را به خودم نشان می دهد.

پیش از این همه اش مسئله می ساختم و زیر بار مسئولیت نمی رفتم و در غم و دردی جانکاه سعی می کردم
مسئله ای را که خودم ایجاد کرده بودم حل کنم! در دایره ای عبث به دور خودم می گشتم و بعد از مدتی می دیدم
که در بیابانی خشک و بی آب و علف در جای دیروز خود ایستاده ام و راهی نرفته ام.

می روی هر روز تا شب هروله
خویش می بینی در اول مرحله

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

به همراه اتفاقات به وادی ناامن و پرخطر من ذهنی می‌رفتم و از رحمت تو دور می‌شدم، چراکه دیگران را مسئول می‌دانستم و هیچ جرمی برای خودم متصور نبودم.

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی
با جزا و عدل حق کن آشتی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

رنج را باشد سبب بد کردنی
بد ز فعل خود شناس از بخت نی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۸)

متهم کن نفس خود را ای فتی
متهم کم کن جزای عدل را
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰)

در هفته گذشته اتفاقی دردناک افتاد که مدت‌ها بود تکرار نشده بود، اما متأسفانه تکرار شد! در گذشته با این اتفاق مسئله‌سازی می‌کردم و مسئولیتی نمی‌پذیرفتم و درد و غمی جانکاه را به خود و دیگران تحمیل می‌کردم! اما این بار جرم خود را پذیرفتم و تسلیم شدم و به‌یاد آوردم که نباید از کسی توقعی داشته باشم.

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه

-(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

پس با قبول مسئولیت و با راهنمایی مولانای جان و شهبازی عزیز، با گذر از ناموس صد من حدید، ابتکار عمل را به دست گرفتم و مسئولیت را پذیرفتم و این بار مسئله را آگاهانه و شادمانه حل کردم! وه که چه شادی عمیقی در گشودن راه با توکل بر او نهفته است! کشف این که تو هر لحظه می‌توانی در کار نو و راه و روش نو به پیش بروی شفاف‌انگیز است! می‌توانی تاج کرمن را بر سر خود احساس کنی و در فراوانی بی‌کران این لحظه غوطه‌ور شوی.

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد
که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۲۰)

با سپاس

مهستی از تهران



خانم فریبا از مازندران



به نام خداوند عشق

«رهایی»:

چه می‌جویم، که می‌جویم، که گم کردم درونم را، درون چون محشری سوزان خراب آباد ویران است. برون از
 طبل خالی‌تر، به‌سان تک‌حبابی پوچ. منم آن شیون تنها، گلویم پاره از غوغا. چنین سرگشته و حیران، که را گم
 کردم ای ماه؟ چه راه‌ها که خطا رفتم، چه روزها که فنا دادم، چه شب‌ها مست و دل‌خسته، درون کلبه‌ای بسته.

الا ای یار دیرینه، بکش من را در این لانه، که این من رازها دارد در این سینه. تو ای من، سال‌ها در بندت
 گرفتارم، چنان زنجیر در پایم که نتوان گام بردارم. چه قول‌هایی که می‌دادی با نیرنگ، زمان را می‌ربودی، درونم
 را پر از کینه، حسد و قهر می‌کردی و این را دم‌به‌دم تکرار می‌کردی.

نمی‌دانم به دنبال چه می‌گردی؟ چه می‌جویی؟ چه چیزی عایدت می‌شد زمانی که چو افیونگر مرا مدهوش می‌کردی؟ چونان پيله به دورم می‌تنیدی و من خسته، پریشان و هویدا در این سودا. بلی یارم، عزیزم، دوستم، بین زندان ذهنم را.

ولی اکنون ره دیگر باید آزمودن، در این ره حاضر و ناظر، فقط می‌بینمت ای درد.

دگر با تو به باغستان و داغستان نمی‌آیم، به جنگ و قهر و کین با مردمان نمی‌آیم، دگر خود را در شورستان نمی‌جویم، همین جا ساکن و خاموش و آرامم، دلم دیگر نمی‌لرزد.

خدایم را صدا کردم، تو ای یارب، مرا با غصهٔ دردم رها کردی؟ منم مهمان تو، غریب و بی کس و تنها در این دنیا، بکش دست نوازش بر سرم یارب، بخوان لالایی و خوابی کنم راحت. مرا از منجلاب دردها رهایی ده، مرا از منجلاب دردها رهایی ده، مرا از منجلاب دردها رهایی ده، منم آن زورق بشکسته در گرداب، به سان بید مجنونم که سر بر آسمان دارم، به سان بید مجنونم که سر بر آسمان دارم. خدایی کن، خدایی کن، نجاتم ده.

با تشکر

-فریبا از مازندران



خانم لیلا از شیراز



بسم الله

با سلام عرض ادب خدمت آقای شهبازی و عاشقان الهی

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

- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۷)

همه جهان مادی به صورت نقش یا جسم آفریده شده است، اما این نقش‌ها جنب و جوش و حرکت دارند. پس بیندیش که جانی در این نقش‌ها است که شاید نور خدا باشد. این نور خدا در انسان به حضور زنده شده پیدا است، اما در من‌های ذهنی پنهان هست. چون آن‌ها فقط جسم می‌بینند. نور خدا همان هدایت خداست، که شامل همه موجودات به خصوص انسان می‌شود. ما در گنج حضور یاد گرفتیم که در پشت تمام اتفاقات خوب و بد که در زندگی پیش می‌آید، نور خدا هست که دوست دارد ما را به راه راست هدایت کند. پس نباید اتفاقات را خوب و بد کنیم، فقط باید بیندیشیم، این چه سلطان است شاید نور خدا باشد.

وقتی کسی در مرکزت قرار می‌دهی و از آن ضربه می‌خوری، شاید خداوند می‌خواهد چیزی به تو نشان دهد. بیندیش این چه سلطان است مگر نور خدا باشد.

وقتی برای یک هدف در زندگی برنامه‌ریزی می‌کنی، کار می‌کنی، زحمت می‌کشی که به آن هدف برسی ولی به آن نمی‌رسی، بیندیش این چه سلطان است شاید نور خدا باشد.

وقتی در مقابل اتفاق لحظه که یک همانیدگی نشان گرفته واکنش نشان نمی‌دهی، بیندیش این چه سلطان است، مگر نور خدا باشد.

وقتی توحید خدا به‌جا می‌آوری و من‌ذهنی خویش را هشیارانہ پیش خدا می‌سوزانی، بیندیش این چه سلطان است، شاید نور خدا باشد.

وقتی هیجانات منفی که ذهن نشان می‌دهد با ابیات مولانا بی‌اثر می‌کنی، بیندیش این چه سلطان است شاید نور خدا باشد.

وقتی در مقابل خداوند با ادب شدی، شکایت نکردی، سکوت کردی، بیندیش این چه سلطان است، شاید نور خدا باشد.

اگر خداوند هر لحظه تو را امتحان می‌کند و یک همانیدگی در تو نشانه می‌گیرد، ناراحت نشو، فضا باز کن و بیندیش این چه سلطان است، شاید نور خدا باشد.

در کل با مرور ابیات مولانا از جان جانان و جنبش آن در نقش‌ها آگاه شویم و از خواب جسم و نقش بیرون بیاییم. ان‌شاءالله

-لیلا از شیراز



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید

