



پیغام عشق

قسمت سیصد و چهل و چهارم





خلاصه شرح ابیات مثنوی و غزلیات دیوان شمس، موضوع برنامه ۸۶۸ گنج حضور، بخش اول

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۳

بس بلا و رنج می باید کشید

عامه را تا فرق را تانند دید

انسان‌های عامی یعنی کسانی که من ذهنی دارند، باید زحمت زیادی بکشند، عجله نکنند، باید مرتب با فضاگشایی صبر کنند، حواسشان به خودشان باشد، تا بتوانند فرق مرکز عدم و مرکز همانیده را ببینند، و بدانند که کی مرکز عدم است و کی یک جسم است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۴

کین حروف واسطه ای یارِ غار

پیش واصل خار باشد، خار، خار

زیرا ای دوست صمیمی و خالص، این کلمات و حروف من ذهنی پیش انسان‌هایی که به خدا زنده شده‌اند، خار است و خار است و خار. کسی که بر حسب ذهن حرف می‌زند، اگر پیش یک آدمی مثل مولانا که به خدایت درونش وصل شده است حرف بزند، زیاد خوشایند نیست، مثل خار است. برای این که مرتب از دردها، همانیدگی‌ها و مشکلات ذهنی‌اش می‌گوید.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۵

پس بلا و رنج بایست و وقوف

تا رهد آن روح صافی از حروف

پس باید زحمت بسیار کشید، عجله نکرده، درد آگاهانه کشید و آگاهی یافت، تا آن روح صاف، هشیاری و امتداد خدا از حرف زدن، سروصدا و غوغای ذهن، همانیدگی با باورها و جدی گرفتن حرف‌ها برهد.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۶

لیک بعضی زین صدا گرتتر شدند

باز بعضی صافی و برتر شدند

و اما از شنیدن این فکرهایی که از ذهن ما می‌گذرد و انعکاس زندگی‌ست، بعضی از مردم به‌سوی من‌ذهنی رفتند و با فکرها هم‌هویت شده و کتر شدند. [ذهن به‌جای خودِ صدا انعکاسِ صدا و تقلید آن را می‌شنود. در عوض بعضی از مردم فضا را باز کردند مرکزشان از همانیدگی با آن حروف صاف شده، از تقلید به تحقیق و به مرتبه بالاتری از آن یعنی زنده شدن به خدا رسیده‌اند.]

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۷

خود، طوافِ آن که او شه‌بین بُود

فوقِ قهر و لطف و کفر و دین بُود

هرکسی که فضا را باز کرده، حول مرکز عدم بچرخد، این عدم‌بینی و سکون‌بینی، شه‌بینی است. این شخص به هشیاری نظر آگاه می‌شود؛ در این صورت دید او غیر از آن لطف، قهر، کفر و دینی‌ست که ذهن می‌بیند؛ وقتی همانیدگی‌های من‌ذهنی کم می‌شود، آن را قهر خدا پنداشته و اگر زیاد شوند، گمان می‌کند این لطف اوست. چنین انسانی باورها را پرستیده و می‌گوید این دین است و از دید او هرکسی که آن باورها را نپرستد کافر است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۸

ز آن نیامد یک عبارت در جهان

که نهان‌ست و نهان‌ست و نهان



انسانِ خدایین، درباره عدم، چگونگی زنده شدن به خدا و فضای گشوده شده در این جهان چیزی بیان نمی کند و نمی نویسد؛ چون پنهان است و با قضا و کن فکان کار می کند، خود را به دست زندگی سپرده تا تغییرش دهد.

[مولانا می خواهد بگوید هر چیزی هم که می نویسیم با ذهن است. فقط آن کسی که فضا را می گشاید این پدیده را دست اول تجربه می کند، زیرا حقیقت فضای یکتایی نهران، اندر نهران و اندر نهران است].

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۹

ز آن که این أسما و الفاظ حمید

از گلابه آدمی آمد پدید

*گلابه: مخلوط گل و آب؛ کنایه از جسم و کالبد

این الفاظ ستوده مانند نامها و صفات پروردگار که ما آنها را خیلی مهم می دانیم از من ذهنی آدمی پدید آمده است. همه این کلمات و حرفها از جنس خدا نبوده، بلکه از جنس ذهن، جسم و مانع راه ما هستند. [کلمات با چرخش زبان و تغییر فشار صوت ادا می شوند، اینها نمی توانند خدا و یا خود تو باشند].

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۰

عَلِمَ الْأَسْمَا بُدْ أَدَمَ رَا إِمَام

لیک نه اندر لباس عین و لام

این که خداوند اسما و راز زندگی را به انسان بیاموخت، این امر راهنما و پیشوای او شد، اما این تعلیم، در قالب عین و لام و الفاظ انجام نشده یعنی از جنس فکر و ذهن، کلمه و باور نیست و نمی تواند او را هدایت کند. بلکه فقط با فضاگشایی، آن علم، امام و راهنمای انسانها می شود. [بنابراین آن اسما و رازها، نباید لباس علم، کلمه و باور بیوشند که ما را بتوانند هدایت کنند. پس هدایت شما از فضاگشایی، از درون شما می آید].



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۱

چون نهاد از آب و گل بر سر کلاه

گشت آن آسمای جانی روسیاه

همین که انسان، به جای تاج پادشاهی زنده شدن به بی‌نهایت خدا، کلاهی از آب و گل همانیدگی‌ها بر سر نهاد، آن نام‌های جانی، علم خاص، دید عدم، آن رازهایی که خداوند به ما یاد داده بود سیاه‌رو، پوشیده و تیره شدند.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۲

که نقاب حرف و دم در خود کشید

تا شود بر آب و گل معنی پدید

حقایق لطیف الهی در پوشش حروف، سخن و سروصدای ذهنی درآمد تا معانی و اسرار الهی بر انسان خاکی که به ذهن افتاده و با چیزها همانیده شده است، آشکار شود. یعنی انسان در من‌ذهنی چاره‌ای ندارد جز با گفتار، آگاه شود؛ ولی تنها با حرف و سخن نمی‌توان معنا را انتقال داد بلکه برای زنده شدن به خدا باید فضا را باز کرد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۳

گرچه از یک وجه منطق کاشف است

لیک از ده وجه، پرده و مکنف است

*مکنف: پوشاننده؛ پنهان‌کننده

گرچه نطق، کلام و فکر کردن از یک نظر کاشف اسرارِ نهانِ الهی است، اما از ده نظر دیگر صحبت کردن به وسیله فکرها و جدی گرفتن آن‌ها پوشاننده و پنهان‌کننده خداست. [زبان و ذهن برای بیان زندگی و معنویت، کافی نیست با گفت‌وگو و بحث‌وجدل نمی‌توان معنا را منتقل کنیم، شما باید ابیات مولانا را تکرار کنید تا معنا در درون خودش را نشان دهد].

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۴

بهر صورت‌ها مگش چندین زحیر

بی صداعِ صورتی، معنی بگیر

*زحیر: ناله‌ای که از خستگی و آزدگی برآید.

*صداع: سردرد، زحمت

به‌خاطر فرم‌ها و صورت‌های ذهنی این همه درد نکش، زحمت و آزدگی را تحمل نکن، بلکه بدون درد و رنج صورت و فرم، آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، معنی را بگیر. یعنی این لحظه با فرم و وضعیتی که ذهن نشان می‌دهد ستیزه نکرده قضاوت نکن بلکه فضا را باز کن تا فضای گشوده‌شده به گوش تو معنی و پیغام زندگی را بگوید.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

پس هنر، آمد هلاکت خام را

کز پی دانه، نبیند دام را

بنابراین هنر، فضیلت یا یک مهارت، که با آن همانیده می‌شویم موجب مرگ و تباهی شخص خام، من‌ذهنی، خواهد شد زیرا چنین شخصی همیشه دنبال دانه همانیدگی‌ها است و دام را نمی‌بیند. بنابراین با همانیده شدن، مورد توجه قرار گرفتن و نشان دادن خود به تله می‌افتد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اَنفُوا



اختیار و قدرت انتخاب برای کسی خوب است که توانایی پرهیز را با عدم کردن مرکز خویش داشته و مالک خودش باشد. هرچه فضای درون بازتر می‌شود در فضای پرهیز و تقوا هستیم. [اگر کسی نتواند جلوی من‌ذهنی خودش را با مرکز عدم بگیرد، بهتر است در انتخاب‌هایش با آدم‌هایی مثل مولانا مشورت کند.]

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۶

این دو روزک را که زورت هست، زود

پَرآفشانی بکن از راهِ جود

*پَرآفشانی: منظور آثار گمراهی و تن‌پرستی را مانند پره‌ای فاسد و فرسوده پرندگان دور ریختن است؛ عاداتِ بدِ خود را از بین بردن است.

*جود: بخشش؛ کرم؛ جوان‌مردی

این دو روزهٔ عمرت را که باقی مانده و قدرتی داری به‌طور کامل در راه شناسایی و انداختن همانیدگی‌های مرکزت، در راه جود و بخشش و رعایت قانون جبران، صرف کن تا پره‌ای همانیدگی را بدهی و پَر حضور را به‌دست آوری. برای این کار، هرکسی باید یک سبک زندگی توأم با بخشش داشته باشد، قانون جبران را در تمام شئون زندگی رعایت کرده و با این کار به خود و دیگران کمک کند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۷

این قدر تُخمی که مانده‌ستت، بباز

تا بروید زین دو دم، عمرِ دراز

همین بذر اندکی که برای تو باقی مانده است، آن را بکار یعنی وقت، عمر، توان، و تشخیص و خردت را در راه شناسایی همانیدگی‌ها و انداختن آن‌ها به‌کار ببر تا از این مدت کوتاه، عمر جاودانه پیدا کنی و به ابدیت خدا زنده شوی.



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۸

تا نمرده‌ست این چراغِ با گهر

هین فتیلش ساز و روغن، زودتر

تا وقتی که این چراغ فروزان حضور که اصل ما و امتداد خداست، به وسیله همانیدگی‌ها و دردها به‌طور کامل خاموش نشده است، آگاه باش و هرچه زودتر مرکزت را عدم کن، فضا را بگشا، فتیله‌ای برایش بساز و روغنش را که از فضای باز شده یکتایی می‌آید تنظیم کن.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۹

هین مگو فردا، که فرداها گذشت

تا بگلی نگذرد ایامِ کشت

آگاه باش، مبادا در من‌ذهنی دائماً فردا فردا بگویی که بسی از این فرداها بدون آن که چیزی گیرت بیاید گذشته است، تا ایام کشت و زرع یعنی فرصت کار روی خود به‌کلی نگذرد و با دید همانیدگی‌ها قدرت بدنی، فکری و احساسی خود را نیز از دست بدهی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۹

کی فرستادی دمی بر آسمان

نیکی، کز پی نیامد مثلِ آن؟

ای انسان، تا به حال کی برای یک لحظه مرکزت را عدم کردی و از جنس زندگی شدی، با خدا براساس مرکز عدم راز و نیاز کردی و به‌دنبال آن نیکی و کمک از طرف خداوند نیامد؟!]

[اما ما فضا را می‌بندیم و برحسب همانیدگی‌ها حرف می‌زنیم و از خداوند به‌جای خودش، همانیدگی‌ها را می‌خواهیم.]



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخِ کردار تو

اگر تو هر لحظه مراقب فکرها و اعمال باشی و بیدار بمانی یعنی به صورت حضور ناظر ذهنت را نگاه کنی، می بینی که هر لحظه خداوند پاسخ کردار، رفتار و افکار تو را می دهد.

اگر با مرکز عدم فکر و عمل کنی، سود کرده و اگر برحسب همانیدگی ها فکر و عمل کنی متضرر می شوی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۱

چون مراقب باشی و گیری رَسَن

حاجتت ناید قیامت آمدن

*رَسَن: طناب؛ ریسمان

اگر تو مراقب باشی و ریسمان الهی (فضاگشایی) را بگیری، هر لحظه فضا را باز کرده و به اتفاق این لحظه بله بگویی و این طناب وصل را داشته باشی، نیازی به فرا رسیدن روز قیامت در آینده نداری، همین لحظه می توانی به بی نهایت خدا زنده شوی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹

چون ز مُرده زنده بیرون می کشد

هر که مُرده گشت، او دارد رَشَد



چون خداوند از مرده من ذهنی، زنده ما، که امتداد خودش هستیم را بیرون می‌کشد، هرکسی که مرکزش را عدم کرده، آگاهانه نسبت به من ذهنی می‌میرد و نسبت به خدا حس نیاز می‌کند او هدایت یافته است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

چون خداوند از زنده خودش و هشیاری ما، مردگی من ذهنی، یعنی دیدن برحسب همانیدگی‌ها و جسم‌ها را بیرون می‌کند بنابراین نفس زنده من ذهنی دائماً به خود لطمه زده و حول و حوش مرگ و درد می‌تند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱

مُرده شو تا مُخرجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ

زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد

ای انسان، آگاهانه نسبت به من ذهنی‌ات کوچک شو و بمیر، یعنی برحسب من ذهنی و دردهایش فکر و عمل نکن، بلکه همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و بینداز تا خداوندی که بیرون آورنده زندگی و بی‌نیاز است هشیاری زنده تو را از مرده من ذهنی بیرون آورد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳

صوفی ابْنُ الْوَقْتِ باشد ای رفیق

نیست فردا گفتن از شرط طریق

ای رفیق معنوی، صوفی ابن‌الوقت است، یعنی زمان را تلف نمی‌کند هر لحظه فضا را می‌گشاید، مرکز را عدم کرده و به این لحظه می‌آید، فردا گفتن، شرط سلوک و طی مراتب و منازل معنوی نیست.



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۴

تو مگر خود، مردِ صوفی نیستی

هست را از نسیه خیزد نیستی

ای انسان، مگر تو به معنای مثبت و سازنده صوفی نیستی که فضاگشایی و عدم کردن مرکز در این لحظه را به زمان مجازی من ذهنی در آینده موکول می‌کنی. بدان هر لحظه که فضاگشایی و عدم کردن مرکز را به فردا و زمان مجازی موکول می‌کنی، به ذهن و درد افتاده، هشیاری تو جسمی و دچار نیستی می‌گردد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۵

آن که او موقوفِ حال است، آدمی ست

که به حال افزون و، گاهی در کمی ست

انسانی که در ذهن زندگی می‌کند، حالش به اتفاقات بیرونی و همانیدگی‌های مرکزش بستگی دارد و مرتب با کم یا زیاد شدن آن‌ها حالش بد و خوب می‌شود، چون به شادی بی‌سبب درون دسترسی ندارد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۶

صوفی، ابنُ الوقت باشد در مثال

لیک صافی، فارغ است از وقت و حال

برای مثال صوفی انسانی که در ذهن زندگی می‌کند ابن‌الوقت، یعنی در گذشته و آینده بوده و حالش از همانیدگی‌ها می‌آید، اما صافی انسانی که مرکز را عدم کرده است، در این لحظه بوده و از وقت، زمان و حالی که همانیدگی‌ها به او می‌دهند، فارغ و رها است و حالش همیشه خوب است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۷



حال‌ها موقوفِ عزم و رای او

زنده از نَفخِ مسیحِ آسای او

همهٔ حال‌ها به عزم و اندیشهٔ آن انسانی که خود را از همانیدگی‌ها صاف کرده و حالش از طرف زندگی، خدا می‌آید بستگی دارد و از نَفَسِ گرمِ حیات‌بخش و مسیحایی او همهٔ حال‌ها زنده و با نشاط می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی

بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

ای انسان، تو عاشقِ حالِ خوشی هستی که از همانیدگی‌های مرکزت می‌گیری، تو عاشقِ بر من، یعنی خدا نیستی، بلکه عاشقِ من‌ذهنیِ خودت هستی و به امید رسیدن به آن حالِ خوش که از همانیدگی‌ها می‌آید، دعا کرده و مرا صدا می‌کنی.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۹

آن که یک دم کم، دمی کامل بُود

نیست معبودِ خلیل، اَفَلِ بُود

آن حالی که کم و زیاد می‌شود و از همانیدگی‌ها گرفته شده است، لحظه‌ای کم و لحظه‌ای کامل است، معبودِ حقیقیِ ابراهیم خلیل، انسان فضاگشا نیست؛ بلکه خدایی از بین رفتنی و ذهنی است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۰

وَأَنْ كِهْ أَفَلِ بَاشِدْ وَ، كِهْ أَنْ وَ اِیْنِ

نیست دلبر، لَا أَحِبُّ الْأَفَلِیْنَ



آن محبوب و دلبری که گذرا و از بین رفتنی است و حالش گاهی خوب و گاهی بد می شود، دلبر حقیقی نیست. من نیز مانند ابراهیم خلیل آفلین (چیزهای از بین رفتنی) را دوست ندارم. آن ها نمی توانند مرکز م باشند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۴

عَجَلُوا أَصْحَابَنَا كِي تَرْبَحُوا

عقل می گفت از درون: لا تَفْرَحُوا

*لا تَفْرَحُوا: شادی مکنید.

من ذهنی به یارانش می گفت: ای یاران و خویشان بشتابید تا سود ببرید ولی عقلِ عدم از درون ندا می داد، نباید شادمانی کنید از این که همانیدگی ها را در مرکزتان قرار داده و زیاده تر می کنید شاد نشوید.

قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۲۳

«لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»

«تا بر آن چه از دستتان می رود اندوهگین نباشید و بدان چه به دستتان می آید شادمانی نکنید و خدا هیچ متکبر خود ستاینده ای را دوست ندارد.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۵

مِنْ رِيَّاحِ اللَّهِ كُونُوا رَاحِيْنَ

إِنَّ رَبِّي لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

عقل عدم و انسان فضاگشا به این جمع سرمست می گفت: از سودهای الهی بهره مند شوید، که پروردگار من، سرمستان و شادی کنندگان به همانیدگی ها را دوست ندارد.

قرآن کریم، سوره قصص (۲۸)، آیه ۷۶

«إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ»

«آنگاه که قوم قارون به او گفتند: سرمست مباش، زیرا خدا سرمستان [شادی کنندگان به همانیدگی‌ها] را دوست ندارد.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ۵۰۶

إِفْرَحُوا هَوْنًا بِمَا آتَاكُمْ

كُلُّ آتٍ مُّشْغَلٍ أَلْهَاكُمْ

*هَوْنٌ: آسانی؛ در این جا منظور مقدار اندک است.

*مُشْغَلٍ: سرگرم کننده؛ بازدارنده

بدان چه خداوند به شما بخشیده و پیش می‌آید، مقدار اندکی شادمانی کنید (مبادا دچار سرمستی و غرور و افراط در شادمانی شوید) هرچیز سرگرم کننده‌ای که نصیب شما می‌شود، در هر لحظه، ممکن است شما را از خدا غافل و به خود مشغول سازد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷

شاد از وی شو، مشو از غیر وی

او بهارست و دگرها، ماه دی

فضا را بگشا و تنها به حق تعالی شاد شو و نه از غیر او، زیرا هرچیزی به جز عدم که با ذهن تجسم می‌کنید غیر است.

در مثل، حق تعالی مانند بهار سرسبز و زیباست و سایرین یعنی همانیدگی‌هایی که به مرکزتان می‌آید مانند دی‌ماه (زمستان) سرد و خشک کننده.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸

هرچه غیر اوست، استدراجِ توست

گرچه تخت و ملکِ توست و تاجِ توست

هرچه غیر حق است اعم از مال دنیا، آدم‌هایی که در اطراف هستند، نقش‌هایی که داری، اگر در مرکز قرار بگیرند مایهٔ هلاکتِ تدریجی توست و کم‌کم تو را به پرتگاه می‌کشاند. گرچه آن چیز تخت و سلطنت و تاج شاهانه باشد.

قرآن کریم، سورهٔ اعراف (۷)، آیهٔ ۱۸۱

«وَمِمَّنْ خَلَقْنَا أُمَّةً يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ»

از آفریدگان ما گروهی هستند که به حق راه می‌نمایند و به عدالت رفتار می‌کنند.

قرآن کریم، سورهٔ اعراف (۷)، آیهٔ ۱۸۲

«وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ»

و آنان را که آیات ما را دروغ انگاشتند، از راهی که خود نمی‌دانند به تدریج خوارشان می‌سازیم (به تدریج به لب پرتگاه می‌کشانیم) یعنی به تدریج به افسانهٔ من‌ذهنی می‌کشانیم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶

بر کنارِ بامی ای مستِ مُدام

پستِ بنشین، یا فرود آ، وَالسَّلَام

*پست بنشین: عقب‌تر بنشین

*وَالسَّلَام: سلام بر تو باد.



ای کسی که مستِ شرابِ غرور هستی و مدام از همانیدگی‌ها شیره تأیید و توجه می‌کشی؛ نزدیک است که بیفتی. یا برو عقب حداقل استدلال را بکن، آسوده‌تر بنشین یا اصلاً به‌طور کلی سیستم من‌ذهنی را رها کرده و از بامِ همانیدگی‌ها پایین بیا.

قرآن کریم، سوره مؤمنون (۲۳)، آیه ۵۵

«أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَنِينَ»

«آیا می‌پندارند که آن مال و فرزند که ارزانی‌شان می‌داریم.»

قرآن کریم، سوره مؤمنون (۲۳)، آیه ۵۶

«نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ»

«برای آن است که می‌کوشیم خیری به آن‌ها برسانیم؟ نه، که آنان در نمی‌یابند.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۹

شاد از غم شو، که غم دام لقااست

اندرین ره، سوی پستی ارتقااست

فضا را باز کن و از کشیدن درد هشیارانه شاد شو، وقتی یک چیزی را از دست دادی درد آگاهانه جدا شدن از همانیدگی را بکش. این غم است که دام دیدار خداست، ارتقاء و بالارفتن ما معادل پایین آمدن ما برحسب من‌ذهنی است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۱۰

غم یکی گنجی است و رنج تو چو کان

لیک کی درگیرد این در کودکان؟



می گوید غم و درد هشیارانه برای جدا شدن از همانیدگی‌ها مثل معدن و کان است. ولی این صحبت گاهی اوقات به صورت غوغا و سروصدا در ذهن درمی‌گیرد و در کودکان من ذهنی چهل ساله، و پنجاه ساله، شصت ساله هم اثر نمی‌کند.

با تشکر: فاطمه



با سلام خدمت استاد عزیز و همراهان گرامی گنج حضور، امروز می‌خوام در مورد اصل سیزدهم قانون اساسی خودم توضیح بدهم و چنان‌چه صلاح دانستید لطفاً با اعضای محترم به اشتراک گزارید.

🌸 اصل سیزدهم:

توهین نکنم

🌸 ساختار من‌ذهنی، از قضاوت، مقاومت، ستیزه، واکنش و سایر ویژگی‌های منفی تشکیل یافته است. توهین و بی‌حرمتی نسبت به دیگران یکی از واکنش‌هایی است که من‌ذهنی، پس از قضاوت و در حالت مقاومت از خود نشان می‌دهد. حرف‌های زشتی بر زبان می‌آورد، حرف‌هایی که سبب ناراحتی و آزار دیگران می‌شود.

توهین و بی‌ادبی نسبت به دیگران یک مکانیزم تدافعی است که من‌ذهنی برای حفظ و ترمیم خودش انتخاب می‌کند. بی‌ادبی من‌ذهنی واکنشی است که نسبت به توهم کوچک و تحقیر شدنش توسط دیگران، با بر زبان راندن کلمات توهین‌آمیز مجدداً می‌خواهد بزرگی توهمی خودش را حفظ کند. غافل از این‌که، بددهنی و آزار کلامی بقیه، نه تنها ما را بزرگ نمی‌کند که دیگران را هم از ما دور می‌کند. بی‌ادبی هیچ اثر سازنده‌ای ندارد، صرفاً واکنش‌های شرطی شده‌ای هستند که از سنین پایین از بقیه به‌طور تقلیدی آموخته‌ایم.

برای رهایی از این صفت بد، باید اول وجود آن را بپذیریم، یعنی تسلیم باشیم، تسلیم کامل. سپس ناظر ذهن باشیم. وقتی ناظر ذهن هستیم تمام افکار و افعال خود را زیر نظر داریم. تمرین دائمی بودن در لحظه، در کاهش و حذف این رفتار بد بسیار مؤثر است و تا حدود زیادی به من کمک کرده.

باتشکر فراوان

🌸 علی 🌸



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com