



برنامه کنچ حضور با اجرای پرویز شهبانی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت نهصد و بیست و هفتم





خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.

برنامه ۹۲۰ گنج حضور و غزل ۲۵۳، همراه با ابیات انتخابی در مورد پندار کمال و کمال طلبی که حتی ما در مورد پندار کمال داشتن هم دچار پندار کمال می‌شویم. که همواره می‌گوییم من کجا و زنده شدن به خدا کجا؟ درست است که در این جهان بیرون، برای پیشرفت و امرار معاش و رسیدن به جایگاه خاصی، اسباب‌ها و علل مختلفی را باید طی کرد، ولی در راه تبدیل شدن، خداوند فقط یک چیز می‌خواهد، آن هم دل پر نور و بر ما که سال‌هاست منتظرش می‌باشد که ما را به جایگاه اصلی‌مان برساند. دلی خالی از هر همانیستگی و دلی خالی از هر کینه و کدورت، و دلی خالی از هر انتقام جویی و فلسفه بافی، که با قانون قضا و قدر و کن فکان الهی در یک چشم به هم زدن صورت می‌گیرد. ولی ما کار کوتاه را در ذهن بیمار گونه خود به درازا کشیده‌ایم و در افسانه سازی‌های من‌ذهنی، دچار پندار کمال شده و دل عاشق خود را ناپاک ساخته و بیماری من‌ذهنی را به دست آورده.

علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذودلال
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

– موضوع: خنده
به نام خداوند عشق

چند نهان داری آن خنده را
آن مه تابنده فرخنده را

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خنده تو بند را
– مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

از آغاز خلقت خنديدين و شادمانی حق مسلم ما بوده است و ما با اين ذات الهی خود که همان ماه تابان است به دنيا آمدهايم و خنديدين همان فضاگشايی است که با قانون قضا و قدر و کن و فکان و پذيرش اتفاق لحظه صورت می گيرد که جاودانه می باشد و مبارک قدم، که هر جا برويم شادی و عشق را پراکنده می سازيم. و می توانيم در برابر تمامی چالشها و گرفتاريها و مشکلات که بازی فرمهای زندگی هستند، فضاگشايی کنیم و برقصیم. و با درک عمیق و ریشه داری گستردگ چنان درخششی ماه درونمان پیدا می کند که بزرگترین شاهان که دارای منهای ذهنی بزرگ هستند، در برابر روی تابان و فضاگشای ما، می توانند بند نوازی کنند و تسليیم شوند.

و اثرگذاری آن به اندازه‌ای می‌باشد که از طریق ارتعاش قرین هم موثر واقع می‌شود، و تا جایی که حتی گل سرخ هم زیبایی و شادابی و خندان بودن خود را از روی ماه تابان ما، می‌تواند دریافت نماید. ولی ما متاسفانه با افسانه سازی‌های پی‌درپی و دردها و رنجش‌ها و کینه ورزی‌ها، رسالت خود را فراموش کرده‌ایم و خجالت زده از خندیدن. و اگر بخندیم احساس گناه کرده و احساس غم و اندوه که مبادا اتفاق بد و ناگواری بخواهد صورت بگیرد. نخندیدن ما به خاطر درون نازیبای ماست که روزن درون را بسته‌های انرژی و خرد الهی را نمی‌توانیم دریافت نماییم و بر اساس قانون جذب همواره به سوی سیاهی و عزاداری رفته و شرکت کردن در این گونه مجالس را بر خود نسبت به مراسم شادی و رقص و پایکوبی اولویت داده که درون خود را سیاه می‌نماییم.

و همچنین از پوشیدن لباس‌های شاد و روشن خود را محروم می‌سازیم و الگوها و باورهای گذشتگان و قدیمی‌ها را به یدک می‌کشانیم. که سن و سالی از ما گذشته و ایراد است که هم روشن بپوشی و هم شاد باشی. و از قضاوت کردن‌های دیگران ترس و واهمه داریم که مردم به ما چه خواهند گفت؟ آیا ما را شخصی سبک می‌پندارند؟ که هیچ‌گونه غم و اندوهی ندارد و با توجه به این همه گرفتاری‌ها که در هر خانه و خانواده و جامعه وجود دارد چگونه می‌تواند شاد باشد و بخندد؟

اگر بخواهم در این زمینه تجربه‌ای را به اشتراک بگذارم درست یادم می‌آید، هنگام فوت پدر بزرگوارم که حدوداً ۱۰ سال پیش از دنیا رفته‌اند، پنج برادر عزیز و نازنینم تمیز و اراسته با سر و صورت اصلاح شده و با صفا، همراه با لباسهای روشن، در مراسم خاکسپاری و ختم آن بزرگوار حضور داشته و هیچگونه ترس و واهمه‌ای از قضاوت کردن مردم نداشتند. چرا که مرگ جسمانی و جدا شدن روح و رسانیدن آن به اصل خداییت، خود باعث شادمانی و خنده است که می‌تواند ما را به اصلاحمان واصل گردداند. ولی ما انسانها بیشتر اوقات آنقدر در افسردگی و غم و اندوه فرو می‌رویم که دچار اخم ابرو شده که از صورت ماه تابان خود، بشاشی و خنده رو بودن را دریغ می‌سازیم.

و همچنین بیشتر اوقات زانوی غم بغل می‌گیریم و دلیلی برای غم خوردن خود نمی‌یابیم و مصدق همان ضرب المثلی می‌شویم که پیامبر شده و غم امت می‌خورد. و گاهی خود را ناجی دیگران دانسته و در فکر نجات دیگران و از درون خود بی‌خبر و غافل.

و چون نمی‌توانیم آن خلا و آن فضای گشوده شده را در ک کنیم، به عناوین مختلف می‌خواهیم خودمان را سرگرم کرده و غم و ناراحتی و غصه خوردن برای دیگران را پیشه راه خود قرار می‌دهیم. بدون اینکه حتی دیگران از ما تقاضای کمک و یاری داشته باشند. و غافلیم و بی‌خبر، که اگر این مسائل و این حواشی را کنار بگذاریم و تمرکز را روی زمان حال که قدر تمندترین زمان موجود است قرار بدهیم و همه شناسایی‌ها را لحظه‌به‌لحظه انجام و درد طلب داشته باشیم و از همان‌یدگی‌ها کام و خوشبختی نخواهیم، مشتاقانه به سوی شادی بی‌سبب و خندیدن‌های اصیل خداییت خودمان که همان باز شدن روزن درون است، هدایت می‌شویم. و همراه با پرهیز و شکر و صبر، خود زندگی و نیروی برتر، آسمان درونمان را می‌شکافد و مانند کودکان آزاد و رها از هر گونه دستاویزی می‌خندیم و می‌رقصیم و شادانیم. و خود زندگی پیشوای ما می‌شود.

بسته بدان است در آسمان
تا بکشد چون تو گشاینده را
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خنده‌یدن را به خودم هدیه دهم، آن هم با پوشیدن رنگ‌های شاد و روشن و از قضاوت کردن دیگران ترس و واهمه‌ای نداشته باشم. پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خنده‌یدن را به خودم هدیه دهم، که تا در برابر تمامی ناملایمات و اتفاقاتی که زندگی برایم بوجود می‌آورد که مرا بی‌مراد سازد، بخندم. چرا که می‌خواهم خنده‌یدن اصیل پرورده‌گار را از طریق فضایشایی و سرازیر شدن نعماتش دریافت نمایم که اراده او در زندگی‌ام جاری شود و عقل و خرد او بر تمامی فکر و عملم بربزد. تا راه حل مسائل برایم الهام گردد و قدرت و هدایت او را دریافت نمایم. پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خنده‌یدن را به خودم هدیه دهم، آن هم زمانی که خنده‌ام بگیرد، جلوی آن را نگیرم و با صدای بلند بخندم تا هورمون‌های شادی و خوشحالی در درونم ترشح گردد.

پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خنده‌یدن را به خودم هدیه دهم، آن هم زمانی که اگر در زندگی‌ام کمبودهایی وجود دارد و هر یک از اعضای خانواده ساز خود را می‌نوازند، من اجازه دهم که خداوند دف مرا با دردهای هوشیارانه بزند و نی مرا با آهنگ‌هایش موزون سازد. که تا بتوانم در برابر همه چیز و همه کس با پذیرش اتفاق لحظه برقصم.

بر رخ دف چند طپانچه بزن
دم ده آن نای سگالنده را
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

پس به سخنان حضرت رسول اکرم گوش فرا می‌دهم که می‌فرمایند: بوهای خوب و خوش دم زنده کننده ایزدی را که در این ایام بیش از پیش می‌آیند، با گوش هوشیاری عدم بشنو و درون سکوت شنوی خود را از همانیدگی‌ها خالی ساز تا فضای درونت گسترده شود و مقاومت و قضاوت نداشته باش که تا بتوانی از این بوهای خوش و معطر عشق و زندگی به نحو احسن بهره‌مند شوی و برخوردار.

گفت پیغمبر که: نَفَحَتُهَايِ حَقِّ
اندرین ایام می‌آرد سَبَقَ

گوش و هش دارید این اوقات را
در ربایید این چنین نفحات را
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۹۵۱ و ۱۹۵۲

و در پایان وقتی که خرد بی‌منتهای کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است
چون غفورست و رحیم این ترس چیست؟
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید خیلی ممنون خدا نگهدار شما.
-زهرا سلامتی، از زاهدان



خانم نصرت از سندج



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان همراه؛

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود

گویدش لیکن سبب ای زشتکار
از تو بُد در رفتن آن اختیار

بیخودی نامد به خود، تُوش خواندی
اختیارت خود نشد، تُوش راندی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷

در این سه بیت به خاطر تاکیدی که آقای شهبازی داشتند، تامل کردم و سعی کردم هر روز آنها را تکرار کنم. بعد از مدتی حفظ و تکرار و تأمل در آنها، دریافتم این ابیات چگونگی در لحظه بودن ما را به عنوان امتداد خدا نشان می‌دهد که آیا این لحظه اختیارت را به من اصلیات می‌دهی یا اختیارت را به من ذهنیات و مست از خاصیت‌های غرور و حس وجود او می‌دهی؟ چالشی چند سال پیش با همسرم داشتم که با کار و تمرکز روی خود حل این چالش را به زندگی سپردم. من ذهنی همیشه من را تشویق می‌کرد و می‌گفت: «دیدی از حل این چالش بِرآمدی، آفرین!» و بعبارتی نور و هدایت را از خود می‌دانست. زندگی گاه گاه، اتفاقاتی پیش می‌آورد که به من گوشزد کند هنوز آن خاصیت‌های من ذهنی یعنی حس خبط، که ناشی از حس وجود من ذهنی است، در تو وجود دارد و تو نیست مطلق نشدی. پس در اتفاقاتی که برای بیداری تو از خواب ذهن بوجود می‌آورم، تیز باش!

و نگذار من ذهنیات تو را مست و بیهوش کند و اختیار من اصلیات را به دست بگیرد و از قضا این اتفاقات مکرراً می‌افتد، یعنی همسرم سخنانی می‌گفت که حس خبط من را تحریک می‌کرد. بارها در برابر این رفتار و احساسم فضایشایی کردم ولی در این بین مواردی هم بود که من ذهنی اختیار من را در حالیکه از حس وجود مست شده بودم به دست گرفته بود!

زین کمین بی صبر و حزمی کس نجست
حزم را خود صبر آمد پا و دست

حزم کن از خورد، کین زهرين گیاست
حزم کردن زور و نور انبیاست

کاه باشد کو به هر بادی جهد
کوه کی مر باد را وزنی نهید
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۱۳ تا ۲۱۵

من ذهنی همیشه در کمین ماست و به این راحتی دست از سر ما بر نمی دارد. اگر حتی فکر کنی، همانیدگی هایت را ازداختی ولی دردهای نهفته از تاثیر این همانیدگیها از جانت بطور کامل شسته نشده است و باید حزم داشته باشی. یعنی تأمل کنی و بدانی درد داری و هر لحظه همانیدگی با درد را در مرکز قرار ندهی. و برای این باید در لحظاتی که دردهایت بالا می آید، حضور ناظر شوی و به این وسیله اختیارت را دست زندگی بدھی.

یا اگر نمی‌توانی حضور ناظر را فعال کنی، ابیات مربوط به آن وضعیت را بخوانی، تا تکرار آنها و نور برآمده از آنها، حضور ناظر تو را فعال کند و وارد فضایی شوی که تو و زندگی در آن هستید و در آن فضا «نور» یعنی قدرت شناسایی و «зор» یعنی قدرت عمل خود را از زندگی بگیری. و تن به واکنشهای نابخردانه من ذهنی بدهیم و با حضور ناظر شدن فکر و عمل خود را دست زندگی بدهیم.

با تمرین حضور ناظر شدن، ریشه‌های ما در هشیاری اصلی‌مان عمیق می‌شود و اتفاقاتی که هیجانات ما را تحریک می‌کند، ما را به راحتی از جا بلند نمی‌کنند که اختیاراتمان را دست آنها بدهیم. بلکه ما مانند کوهی ریشه عمیق در هشیاری اصلی خود داریم و به این ترتیب با عدم پاسخگویی به هیجانات فعال، هشیاری خود را از آنها آزاد می‌کنیم و آنگاه زندگی به ما می‌گوید:

چون به من زنده شود این مرده تن
جانِ من باشد که رو آرد به من

من کنم او را ازین جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخشم

جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از کوی اوست
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۴۶۷۸ تا ۴۶۸۰

با ندادن اختیار به فکر و هیجانات من ذهنی و استفاده از حزم و تامل که با استفاده از تکرار ابیات مولانا و صبر بوجود می‌آید، هشیاری به تله افتاده در این هیجانات و افکار منفی آزاد می‌شود و به هشیاری اصلی‌مان می‌پیوندد. انباشتگی هشیاری حضور در ما، هشیاری ناظر ما را تیز و سریع می‌کند و در اتفاقات زودتر خود را نمایان می‌کند.

در هشیاری ناظر بر من ذهنی، ما و خدا یکی هستیم و عقل و قدرت و هدایت و حس امنیت او وارد فکر و عمل ما می‌شود. و حرف و عمل نابخردانه انجام نمی‌دهیم و بدین ترتیب اتفاقات باعث بیداری ما از خواب ذهن می‌شوند. بخاطر این بخشش زندگی بصورت اتوماتیک حالت شکر و تواضع به ما دست می‌دهد و بیشتر تمايل پیدا می‌کنیم که لحظات حضور ناظر خود را بیشتر کنیم.

و به اینصورت، وارد حرم یعنی خانه زندگی می‌شویم. وارد حرم زندگی شدن، یعنی زندگی با نور خود بیشتر و بیشتر درد و همانیدگیهای ما را نشان می‌دهد و از نور هدایت و شناسایی خود ما را برخوردار می‌کند. و قدرت انداختن آنها را به ما می‌دهد. مدتی تعداد واکنشهای بیرونی و درونی من کم شده بود. وقتی همسرم را به صورت «وزنه‌ای معنوی» دیدم که مرا وادار به تحریک می‌کند و آنگاه متوجه شدم تحریک کننده و تحریک شونده از جنس زندگی نیستند و هر دو را نگاه می‌کنم و می‌دانم من، آن هشیاری هستم که اختیار خود را دست آنچه غیر زندگی است نمی‌دهم.

قوت از حق خواهم و توفيق و لاف
تا به سوزن برگنم اين کوه قاف
مولوي، مثنوي، دفتر اول، بيت شماره ۱۳۸۸

اگر نور شناسايی و قدرت و جسارت صبر را زندگی نصib من نکند، از پس انداختن من ذهنی برنمی‌آیم و آن زمانیکه با «فضاگشایی» این نور و قدرت نصib من شود، من ذهنی دیگر برای من مانند کوه، استوار و سنگین نیست و از پس آن برخواهم آمد! پس تا زمانی که توانایی فضاگشایی را به درستی در خود نمی‌بینم به تکرار و حفظ و تأمل در ابیات مولانا ادامه می‌دهم و صبر و حزم را پیشه می‌کنم. و اختیارم را به دست ابیات مولانا می‌دهم و اختیار را از من ذهنی و دردها و هیجانات او می‌گیرم.

حافظان را گر نبینی ای عیار
اختیارت را ببین بی اختیار
مولوي، مثنوي، دفتر سوم، بيت شماره ۲۰۸۱

با تشکر، نصرت از سندج



خانم زهرا از فنلاند



یادآوری شکر

هزار ابر عنایت در آسمان رضاست، ما باید بخاطر باز شدن چشمنمان خدا را شکر کنیم، حال چطور یاد این شکر بیفتیم؟ تا به حال به نفس کشیدن مان توجه کرده‌ایم؟ دم، بازدم، دم، بازدم، دم، بازدم. اصلاً چیزی از این نامحسوس‌تر و در عین حال مهم‌تر، که زندگی ما به آن وابسته است؟ فقط کافیست یک دم صورت نگیرد و یا این که یک بازدم برنگردد.

من خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود، ممد حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

گلستان، سعدی، دیباچه

حال جناب مولانا در این باره چه فرموده‌اند؟

پس بنه بِرْ جای هِرْ دَم را عَوْض
تا ز وَاسِجَدْ وَاقْتَرِبْ يَابِي غَرْض
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷

این دم مهم است، این دم را بده و به ازاش عوضی بگیر. یعنی به ازای این دم که از طرف خدا هست باید شاکر باشیم و چیزی بدھیم و آن خاموشی ذهن است تا به موجب آن تسلیم شویم و به خدا نزدیک شویم و از خدا، فضای گشوده‌ی بیشتری را بگیریم، تا دم‌های دیگر بیشتر وصل باشیم. این دم از کجا می‌آید؟ و آیا برای به دست آوردن آن نیاز به اسباب بیرونی داریم؟

دم او جان دهدت رو ز نفخت بپذیر
کار او کن فیکون است نه موقوف علل
-مولانا، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

کی این کار مراقبت دم به دم باید صورت بگیرد؟ نتیجه این توجه و ناظر بودن را چند سال دیگر می بینیم؟

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

دم به دم چون تو مراقب می شوی
داد می بینی و داور ای غوی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳

هر لحظه نتیجه این مراقب بودن را خواهیم دید. پس هر لحظه در زندگی ما مهم می باشد.

اگر مراقب نباشیم چه اتفاقی می‌افتد؟

فعلِ تِوست اینِ غُصه‌های دَم به دَم
این بُود معنیٰ قَدْ جَفَ الْقَلْمَ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۱۸۲

خودمان غُصه ایجاد می‌کنیم و آن هم به علت عدم توجه دم به دم می‌باشد. عدم ناظر بودن دم به دم. اجازه دادن به ذهن که در این لحظه و این دم به هر جایی برود، درد، مانع و مسئله درست کند و آن را بر گردن دیگران بیندازد. حال اگر این لحظه را از دست دادیم، آیا می‌شود آن را جبران کرد؟

قضا نتام کردن، دمی که بی‌تو گذشت
ولی چه چاره؟ که مقدور جز قضاای تو نیست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۸۰

این لحظه را از دست اگر بدھیم، لحظه‌ای را از دست داده‌ایم، اگر در فکر همانیده بوده است یا در کارافزی، این دم از دست رفته است.

آیا خدا ما را به خاطر آن تنبیه می کند؟

لیک من آن ننگرم رحمت کنم
رحمتم پر است بر رحمت تنم
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

ننگرم عهد بدت بدhem عطا
از کرم این دم چو می خوانی مرا
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

آیا پس از فضایشایی های پی در پی همه چیز تمام می شود و ما از دم نفس و نفسانیات رها می شویم و دیگر
درگیر دم ذهنی و سبب سازی و از اتفاق این لحظه زندگی خواستن نمی شویم؟

دم به دم ما بسته دام نویم
هر یکی گر باز و سیمرغی شویم

می رهانی هر دمی ما را و باز
سوی دامی می رویم ای بی نیاز
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۷۵ و ۳۷۶

خیر! حتی اگر باز و سیمرغ شویم، باز در هر دم و باز دم، برای ما خطر وجود دارد.

اندرین ره می تراش و می خراش
تا دم آخر دمی فارغ مباش
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۸۲۲ و ۱۸۲۳

تا دم آخر دمی آخر بود
که عنایت با تو صاحب سر بود
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۱۸۲۲ و ۱۸۲۳

تا لحظه‌ایی که از دنیا می‌رویم باید مراقب این دم و بازدم باشیم. اصلاً برای این ناظر بودن است که آمدہ‌ایم که این فضای گشوده آنقدر وسیع شود تا هوشیاری در نهایت بر روی هوشیاری منطبق شود و ما به خدا زنده شویم و به سر خدا پی ببریم.

با تشکر
-زهرا از فنلاند



خانم فریده از هلند



از چاه شور این جهان، در دلو قرآن رو، برآ
ای یوسف، آخر بھر توست این دلو در چاه آمد
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹ برنامه ۹۲۳

خداوند در این لحظه، برای نجات بشریت دلو قرآن یا دلو غزل‌های عارفانی چون مولانا را، در چاه ذهن برایمان گذاشته. و ما با خواندن و کمک گرفتن از این غزل‌ها، می‌توانیم دستگیره محکمی بسازیم و خود را از چاه ذهن بالا بکشیم.

هفته پیش اونقدر حس سبکی در خودم داشتم که با خودم می‌گفتم که انگاری یک کوله بار سنگینی را بر زمین گذاشتم. اما غافل از اینکه ذهن حیله‌گر و مکار همیشه چیزی برای رو کردن خودش داره. فکری میاد و در سرت می‌نشینه که هوشیاریت را مشغول نگه داره، تا بہت بگه از داشتن یک چنین همانیدگی باید خجالت بکشی و احساس شرم کنی، تا سرخورده و ناامیدت بکنه.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه
صدر را بگذار صدر توست راه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱

بله زندگی واقعا در عمل به ما نشون میده که این مسیر، راهیست بی‌انتها و پایانی برای آن وجود ندارد. همان لحظه که فکر می‌کنی رسیدی، زندگی به سراغت میاد تا بعثت نشان بده که رسیدنی در کار نیست. این راه جاده‌ایست بی‌انتها.

هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می دان که از بالا رسید

هر ندایی که تو را حرص آورد
بانگ گرگی دان که او مردم درد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۹۵۸ و ۱۹۵۹

وزوز مگس وار من ذهنی که مدام در سر می پیچد و آرام آرام روی حس و هیجانات ما اثر می گذاره. بانگ گرگیه که هوشیاری درون ما را می دره و در تلاشه که هوشیاری را به ته چاه ذهن بکش و اگه بانگ ابیات مولانا نبود، چه کسی و چه نیروی می توانست دست ما را بگیره و آرام آرام از چاه ذهن بیرون بکشه؟ مثلا: همین حرص دیده شدن. لحظه ای که ازش غافل میشی، زحمتی را که برای بالا اومدن از این چاه شور این جهان کشیدی به هدر میده. پرت میشی دوباره به اعماق چاه.

لِب بِبَنْد وَ كَفْ پُرْزَر بِرْگَشَا
بُخْلِ تَن بَگَذَار، پِيشْ آور سَخَا

ترَك شَهُوتَهَا وَ لَذَتَهَا، سَخَاست
هَر كَه در شَهُوت فَرَوْ شَد، بِرْنَخَاست
-مَولَوي، مَثْنَوي، دَفْتَر دَوْم، اَبيَات ۱۲۷۲ و ۱۲۷۱

اَيْن سَخَا، شَاخِي اَسْت اَز سَرُو بِهِشْت
وَاي او كَز كَف چَنِين شَاخِي بِهِشْت

عُرْوَهُ الْوُثْقَى اَسْت اَيْن تَرَك هَوَا
بِرْكَشَد اَيْن شَاخ جَان رَا بِر سَمَا
-مَولَوي، مَثْنَوي، دَفْتَر دَوْم، اَبيَات ۱۲۷۴ و ۱۲۷۳

لب و دهان ذهن را با خواندن و تکرار ابیات مولانا می‌بندم و خاموش نگه می‌دارم. با سعی و تلاش سعی دارم تا شاهد و ناظر افکارم باشم. حسادت، ناقص دیدن خود، رقابت، دید کمیابی من‌ذهنی، همه از حرص و شهوت پندار کمال سرچشمه می‌گیره. ترک این شهوت‌ها، لذت بخش هست، به شرطی که به من‌ذهنی خودمان شک کنیم. سخاوتمندی فقط بخشش پول نیست، شاید حتی بخشش پول، راحت‌ترین کار باشه. دیدن حرص و حسادت‌های خود و پذیرش و اعتراف به اونهاست که سخت‌ترین قسمت کار روی خود هست. ترک هوای نفس دستگیره محکمیه و شاخه‌ای از درخت رهایست.

تا برَد شاخ سَخا ای خوب کیش
مر تو را بالاکشان تا اصلِ خویش

یوسفِ حُسَنی و این عالم چو چاه
وین رسَن صبرست بر امر الله
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۳۷۵ و ۱۳۷۶

یوسفا، آمد رسَن، در زَن دو دست
از رسَن غافل مشو، بیگه شده است

حمد لله، کین رسَن اویختند
فضل و رحمت را بهم آمیختند
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۳۷۷ و ۱۳۷۸

دیدن و اعتراف به همانیدگیها شاید قدم اول باشد، ولی هنوز انرژی مخرب همانیدگیها وجود دارند و در حال کار کردن بر روی اصل ما هستند. پس همچنان باید هوشیار و ناظر بود و آگاه به همانیدگی‌های شناسایی شده. حالا دیگه باید رسن صبر را محکم گرفت تا زمانیکه اون همانیدگی بیفته. کی خواهد افتاد؟ نمی‌دانم. این را خداوند تشخیص میده و صلاح را او می‌داند. پس فقط رسن صبر را محکم نگه می‌دارم. ناامیدی ممنوع. یا اس ممنوع. خستگی ممنوع. ترسیدن ممنوع. خجالت کشیدن برای داشتن همانیدگیها ممنوع. کار هیولای من‌ذهنی هیچ وقت تمام نخواهد شد و مهم اینه که ما از کار روی خود خسته و ناامید نشویم.

خاک بر باد است، بازی می کند
کژنمایی، پرده سازی می کند

اینکه بر کار است، بی کار است و پوست
و آنکه پنهان است، مغز و اصل اوست
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۲۸۱ و ۱۲۸۲

خاک اتفاقات در دست خداست، زندگی بوسیله اتفاقات بازی می کنه. امتحان میشی که آیا می خواهی با اتفاق، اتفاق بیافتد و پرده ای جلوی چشمان هوشیاریت قرار بدی؟! اون نیروی که پشت اتفاق قرار داره را می خواهی ببینی یا فقط چشمت به اتفاقه؟ نیروی پنهان پشت اتفاق او مده تا بهت بگه که این من ذهنی، توهمنی بیش نیست، مغز و اصل خود زندگیست. آینه دل را هر لحظه با شاهد بودن بر افکار باید صیقل داد تا از زنگ زدگی اون جلوگیری کرد.

یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل
خاصه ز علم منطقی در جمله افواه آمدہ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹

خدایا قبل از اینکه دیر بشه و مرگ جسمی فرا برسه، هوشیاریمان را از علم و عمل من ذهنی رهایی بده. این راهیست به جلو و برگشتی وجود نداره. نور الهی روزی و به ناگه خودش را نشان خواهد. انشاالله

با تشکر،
- فریده از هلند



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



پیغام عشق - پایان قسمت نهم و بیست و هفتم



برنامه کنچ حضور با اجرای پرویز شهبانی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com