



برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
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 همانیدگی 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 نهران داری آن خنده را
آن مه تابنده فرخنده را

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خنده تو بنده را

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳

از آغاز خلقت خندیدن و شادمانی حق مسلم ما بوده است و ما با این ذات الهی خود که همان ماه تابان است به دنیا آمده‌ایم و خندیدن همان فضاگشایی است که با قانون قضا و قدر و کن و فکان و پذیرش اتفاق لحظه صورت می‌گیرد که جاودانه می‌باشد و مبارک قدم، که هر جا برویم شادی و عشق را پراکنده می‌سازیم. و می‌توانیم در برابر تمامی چالش‌ها و گرفتاری‌ها و مشکلات که بازی فرم‌های زندگی هستند، فضاگشایی کنیم و برقصیم. و با درک عمیق و ریشه داری گسترده چنان درخششی ماه درونمان پیدا می‌کند که بزرگترین شاهان که دارای من‌های ذهنی بزرگ هستند، در برابر روی تابان و فضاگشای ما، می‌توانند بنده نوازی کنند و تسلیم 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 متأسفانه 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 بسته‌ایم و 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 آراسته 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 رسیدن آن به اصل خدائیت، خود باعث شادمانی و خنده است که می‌تواند ما را به اصل گرداند. 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 مصداق 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 نمی توانیم آن خلا و آن فضای گشوده شده را درک کنیم، به عناوین مختلف می خواهیم خودمان را سرگرم کرده و غم و ناراحتی و غصه خوردن برای دیگران را پیشه راه خود قرار می دهیم. بدون اینکه حتی دیگران از ما تقاضای کمک و یاری داشته باشند. و غافلیم و بی خبر، که اگر این مسائل و این حواشی را کنار بگذاریم و تمرکز را روی زمان حال که قدرتمندترین زمان موجود است قرار بدهیم و همه شناسایی ها را لحظه به لحظه انجام و درد طلب داشته باشیم و از همانیدگی ها کام و خوشبختی نخواهیم، مشتاقانه به سوی شادی بی سبب و خندیدن های اصیل خدایت خودمان که همان باز شدن درون است، هدایت می شویم. و همراه با پرهیز و شکر و صبر، خود زندگی و نیروی برتر، آسمان درونمان را می شکافد و مانند کودکان آزاد و رها از هر گونه دستاویزی می خندیم و می رقصیم و شادانیم. و خود زندگی پیشوای ما می شود.

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

پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خندیدن را به خودم هدیه دهم، آن هم با پوشیدن رنگ‌های شاد و روشن و از قضاوت کردن دیگران ترس و واژه‌های نداشته باشم. پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خندیدن 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 خندیدن اصیل پروردگار را از طریق فضاگشایی و سرازیر شدن نعماتش دریافت نمایم که اراده او در زندگی‌ام جاری شود و عقل و خرد او بر تمامی فکر و عملم بریزد. تا راه حل مسائل برایم الهام گردد و قدرت و هدایت او را دریافت نمایم. پس نتیجه می‌گیرم که شادی بی‌سبب و خندیدن 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 خندیدن 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: نَفْحَاتِ هَایِ حَقِّ
اندرین ایام می‌آرد سَبَقِ

گوش و هُش دارید این اوقات را
در ربایید این چنین نَفْحَاتِ 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 تهی‌ست
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 سنندج



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستانِ همراه؛

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

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

بیخودی نامد به خود، تُوْش خواندی
اختیارت خود نشد، تُوْش راندى

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷

در این سه بیت به خاطر تاکیدِی که آقای شهبازی داشتند، تأمل 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: «دیدنی از حل این چالش برآمدی، آفرین!» و عبارتی 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 می‌افتاد، یعنی همسرم سخنانی می‌گفت که حس خبط من را تحریک می‌کرد. بارها در برابر این رفتار و احساسم فضاگشایی 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 زهرین گیاست
حزم کردن زور و نور انبیاست

گاه باشد کوه به هر بادی جهد
کوه کی مر باد را وزنی نهد

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۱۳ تا ۲۱۵

من ذهنی همیشه در کمین ماست و به این راحتی دست از سر ما بر نمی‌دارد. اگر حتی فکر کنی، همانیدگی‌هایت را انداختی 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 دردت را در مرکزت قرار ندهی. و برای این باید در لحظاتی که دردهایت بالا می‌آید، حضور ناظر شوی و به این وسیله اختیارت را دست زندگی بدهی.

یا اگر نمی‌توانی حضور ناظرت 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 «زور» یعنی قدرت عمل خود را از زندگی بگیری. و تن به واکنش‌های نابخردانه من‌ذهنی ندهیم و با حضور ناظر شدن فکر و عمل خود را دست زندگی بدهیم.

با تمرین حضور ناظر شدن، ریشه‌های ما در هشیاری اصلی مان عمیق می‌شود و اتفاقاتی که هیجانات ما را تحریک می‌کنند، 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 مُرده تن
جانِ من باشد که رو آرد به من

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

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 من‌ذهنی و استفاده از حزم و تأمل 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 می شود. و حرف و عمل نابخردانه انجام نمی دهیم و بدین ترتیب اتفاقات باعث بیداری ما از خواب ذهن می شوند. بخاطر این بخشش زندگی بصورت اتوماتیک حالت شکر و تواضع به ما دست می دهد و بیشتر تمایل پیدا می کنیم که لحظات حضور ناظر خود را بیشتر کنیم.

و به اینصورت، وارد حرم یعنی خانه زندگی می شویم. وارد حرم زندگی شدن، یعنی زندگی با نور خود بیشتر و بیشتر درد و همانیدگیهای ما را نشان می دهد و از نور هدایت و شناسایی خود ما را برخوردار می کند. و قدرت انداختن آنها را به ما می دهد. مدتی تعداد واکنشهای بیرونی و درونی من کم شده بود. وقتی همسرم را به صورت «وزنه ای معنوی» دیدم که مرا وادار به تحریک می کند و آنگاه متوجه شدم تحریک کننده و تحریک شونده از جنس زندگی نیستند و هر دو را نگاه می کنم و می دانم من، آن هشیاری هستم که اختیار خود را دست آنچه غیر زندگی است نمی دهم.

قوت از حق خواهم و توفیق و لاف
تا به سوزن برگنم این کوه قاف
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۳۸۸

اگر نور شناسایی و قدرت و جسارت صبر را زندگی نصیب من نکند، از پس انداختن من ذهنی بر نمی آیم و آن زمانیکه با «فضاگشایی» این نور و قدرت نصیب من شود، من ذهنی دیگر برای من مانند کوه، استوار و سنگین نیست و از پس آن برخوردارم! پس تا زمانی که توانایی فضاگشایی را به درستی در خود نمی بینم به تکرار و حفظ و تأمل در ابیات مولانا ادامه می دهم و صبر و حزم را پیشه می کنم. و اختیارم را به دست ابیات مولانا می دهم و اختیار را از من ذهنی و دردها و هیجانات او می گیرم.

حافظان را گر نبینی ای عیار
اختیارت را بین بی اختیار
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۸۱

با تشکر، نصرت از سنندج



خانم زهرا از فنلاند



یادآوری شکر

هزار ابر عنایت در آسمان رضاست، ما باید بخاطر باز شدن چشممان 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 نامحسوس تر 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.

منت 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 بر جای هر دم را عوض
تا ز واسجد واقترب یابی غرض
-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 بدهیم 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 پذیر
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 توست این غصه‌های دم به دم
این بود معنی قد جفّ القلم

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۱۸۲

خودمان غصه 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 نتانم کردن، دمی که بی تو گذشت
ولی چه چاره؟ که مقدور جز قضای تو نیست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۸۰

این لحظه را از دست اگر بدهیم، لحظه‌ای را از دست داده‌ایم، اگر در فکر همانیده بوده است یا در کارافزایی، 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 بدهم عطا

از کرم این دم چو می خوانی مرا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

آیا پس از فضاگشایی 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 بازدم، 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. اصلا برای این ناظر بودن است که آمده‌ایم 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 بهر توست این دلو در چاه آمده
 -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 حيله‌گر و مکار همیشه چیزی برای رو کردن خودش داره. فکری میاد و در سرت می‌نشینه که هوشیاریت را مشغول نگه داره، تا بهت 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 بی‌انتهای و پایانی برای آن وجود ندارد. همان لحظه که فکر می‌کنی رسیدی، زندگی به سراغت میاد تا بهت نشان بده که رسیدنی در کار نیست. این راه جاده‌ایست بی‌انتهای.

هر ندایی که تو را بالا کشید
آن ندا می‌دان 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 مگس‌وار من‌ذهنی که مدام در سر می‌پیچد و آرام آرام روی حس و هیجانات ما اثر می‌گذارد. بانگ گرگیه که هوشیاری درون ما را می‌دره و در تلاشه که هوشیاری را به ته چاه ذهن بکشد و آگه بانگ ابیات مولانا نبود، چه کسی و چه نیروی می‌توانست دست ما را بگیرد و آرام آرام از چاه ذهن بیرون بکشد؟ مثلاً: همین حرص دیده شدن. لحظه‌ای که ازش غافل میشی، زحمتی را که برای بالا اومدن از این چاه شور این جهان کشیدی به هدر میدی. پرت میشی دوباره به اعماق چاه.

لَبِ بَبْنَدٍ وَ كَفِّ پُرزَرِ بَرگُشَا
بُخْلِ تَنْ بَغْدَارَ، پِشِ اُورِ سَخَا

ترک شهوت‌ها و لذت‌ها، سخاست
هر گه در شهوت فرو شد، برنخاست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۲۷۱ و ۱۲۷۲

اَیْنِ سَخَا، شَاخِی اَسْتِ اَزِ سِرُو بَهِشْتِ
وَاِی اَوِ کَزِ کَفِّ چَنِینِ شَاخِی بَهِشْتِ

عُرُوهُ الْوُثْقَى اَسْتِ اَیْنِ تَرْکِ هَوَا
بَرْگُشَدِ اَیْنِ شَاخِ جَانِ رَا بَرِ سَمَا
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۲۷۳ و ۱۲۷۴

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 محکمه و شاخه‌ای از درخت رهایست.

تا بَرَد شاخ سَخا ای خوب کیش
مر تو را بالا کشان تا اصلِ خویش

یوسفِ حُسنی و این عالم چو چاه
وین رَسَن صبرست بر امر اله
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۲۷۵ و ۱۲۷۶

یوسف، آمد رَسَن، در زَن دو دست
از رَسَن غافل مشو، بیگه شده‌ست

حمد لله، کین رَسَن آویختند
فضل و رحمت را بهم آمیختند
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۲۷۷ و ۱۲۷۸

دیدن و اعتراف به همانیدگیها شاید قدم اول باشه، 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؟ نمی دانم. این را خداوند تشخیص میدهد و صلاح را او می داند. پس فقط رسن صبر را محکم نگه می دارم. ناامیدی ممنوع. یأس ممنوع. خستگی ممنوع. ترسیدن ممنوع. خجالت کشیدن برای داشتن همانیدگیها ممنوع. کار هیولای من ذهنی 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
وآنکه 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 بیافتی 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 اومده تا بهت بگه که این من ذهنی، توهمی 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 آمده
-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
راهی ست به جلو و برگشتی وجود نداره. نور الهی روزی و به ناگه خودش را نشان خواهد. انشالله

با تشکر،
- فریده از هلند



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





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

www.parvizshahbazi.com