



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هفتصد و نود و ششم





خانم حداد از کرج



به نام خداوند بخشنده مهربان

با سلام خدمت استاد عزیز و گنج حضوری‌های جان.
دیوان شمس غزل ۱۶۴، از برنامه ۸۴۰

چو مرا به سوی زندان بکشید تن ز بالا
ز مقربان حضرت بشدم غریب و تنها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

ما از عالم بی‌فرمی به سوی فرم‌ها سقوط کردیم و در زندان ذهن محبوس شدیم و در هوشیاری جسمی اسیر و
در فراق یاران و بزرگان، غریب و تنها در جسم و ذهن ماندیم و فراموش کردیم که در روز آلت بلی گفتیم و
امتداد و از جنس خداوند هستیم؛ در نتیجه در جسم به ذهن رفته و با چیزها همانیده شده‌ایم.

همچنین با گذاردن عینک‌های ذهنی آنقدر همانیده شدیم که فراموش کرده‌ایم که اصل ما بی‌نهایت و ابدیت است و ما به هیچ چیزی نیازی نداریم. فراموش کرده‌ایم که از جنس زیبایی و پاکی و درستی و آرامش و نشاط هستیم و هر لحظه خدا با ماست و ما در حضور او هستیم. در همانیدگی‌ها گنگ و کور و سرگردان، در صحرای ذهن، در تاریکی آن آواره و تنها و بی‌کس. هر لحظه احساس غریبی و دلتنگی کردیم.

تا زمانی که ذهن به ما فرمان می‌دهد، اینگونه می‌مانیم ولی اگر هر لحظه را با فضاگشایی زیبا کنیم، خواهیم توانست یارانی را مشاهده کنیم که دامن پر از مهر و سرسبزشان را به روی ما باز کرده‌اند و صدای دلنواز خداوند را می‌شنویم که هر لحظه به ما می‌گوید: بیا به سوی من.

به میان حبس ناگه قمری مرا قرین شد
 که فکند در دماغم هوشش هزار سودا
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

پس از واقعه‌ی اسیری انسان‌ها در ذهن، انسان‌هایی برای بیداری بشریت رسیدند، بزرگانی که سبب نجات انسان‌ها شدند. انسان‌هایی همانند پیامبران، اولیا و بزرگانی همچون مولانای جان.

می‌گوید: من از بالا خود را به میان زندان ذهن یافتم که راه نجاتی نداشتم و در کوهی از غم و درد، دست و پا می‌زدم که ناگه، یک ماه شب چهاردهی همنشینم شد؛ که با راهنمایی‌هایش، با سخنان و رفتارش، چنان سودایی در مغز و هوشم انداخت که این هزاران سودا مرا از این زندان ذهن نجات داد که توانستم به اصلم زنده شوم و آن را شناسایی کنم. توانستم بر این ذهن همانیده‌ی قضاوت‌گر و پر از خشم و درد و دور و غلبه کنم. توانستم زیبایی‌ها را بینم نه غم و درد را، توانستم حضورم را در این لحظه لمس کنم، آرامش را در آغوش بگیرم و دیگر تلاشم را برای داشته‌ها بکار نبندم بلکه برای رهایی از آنها و عدم شدن بکار گیرم.

همه کس خلاص جوید ز بلا و حبس، من نی
 چه روم؟ چه روی ارم؟ به برون و یار اینجا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

از زمانی که می توانم ببینم، تشخیص بدهم، متوجه هستم که همه یک جوری از بدی از فراق از زندان جسم و روح از نکبت و ننگ از فقر چه مالی یا چه شعوری و عقلی فرار می کنند، همه خوبی را انتخاب می کنند اما این آسایش را از بیرون، از من های ذهنی مثل خودشان و از چیزها می خواهند و دوست دارند از بلا و بدبختی و اسیری رها شوند؛ ولی من چه؟ چرا من کاری نمی کنم؟ اصلاً کجا بروم؟ به کی روی آورم؟ وقتی چیزی در بیرون نیست که به من یاری رساند، وقتی یار در درونم در هر لحظه لحظه ی زندگیم در کنارم و در انتظار کمک خواستن من است و تنها اوست که می تواند کمک کند، من کجا بروم؟ کدام من ذهنی ای، کدام باور و داشته ای، کدام درد و غمی تا حال، به من یاری رسانده؟ مگر تا حال جز زحمت و درد چیز دیگری داشته اند؟ اگر مال بوده که در فکر از دست دادنش بوده ام!

اگر فکر است که فکر مرا پریشان کرده!
اگر کار بوده که مرا اسیر و خسته کرده!
اگر باور بوده که مرا سردرگم کرده!
اگر داشته‌ها بوده که مرا از خودشان گریزان و عاجز کرده‌اند!
اگر فرزند و عیال بوده که مرا در حسرت عشق نگاه داشته‌اند!
حسرت هر کدام از آنها مرا پیر و اسیر و ناامید و خشمگین و دردمند و مریض کرده است!

اکنون با این برنامه و با فضاگشایی می‌توانم به روشنفکری و روشنگری و آرامش برسم، حضور ناظر و ثبات را هدیه بگیرم و هر لحظه همانند روز آلت به خالقم «بلی» بگویم.

که به غیر گنج زندان نرسم به خلوت او
 که نشد به غیر آتش، دل انگین مصفا
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

در این بیت مولانای جان می فرماید: تنها ما انسانها از طریق ذهن می توانیم به خلوت کردن با خدا دست یابیم، درست است که این ذهن، ما را در خود اسیر کرده، ولی از هر چیزی هم که در این دنیا وجود دارد، هم می شود درست استفاده کرد و هم غلط، مثلاً: شما از چاقو برای بریدن چیزها استفاده می کنید که برایتان خیلی سودمند است، ولی کسانی هستند که از آن در راههای خلاف به گونه‌ای دیگر، که آسیب رساننده برای خود و دیگران است استفاده می کنند، پس ما نیازی نیست که از وجود ذهن نگران باشیم، می توانیم به جای اینکه ذهن از ما استفاده کند و آسیب برساند، ما از آن برای رسیدن به خدا و رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم و همیشه پیروز هم باشیم، بالاخره هر چیز که برای ما سودمند باشد، بدست آوردنش هم زحمت دارد و باید بهایی را برای آن بدهیم، مگر نه این است که برای چیزهای دنیا باید زحمت بکشیم تا بدست آوریم و به راحتی برسیم؟ پس چگونه است که برای رسیدن به خداوند نباید تلاش کرد؟

تا زحمت کاشتن دانه‌ای را به خود ندهی، میوه‌ای نخواهی چید، با کشیدن دردهای هشیاران‌ست که می‌توانیم به اوج روح و حضور و عدم برسیم، برای رسیدن به هر چیزی، قانون جبران خاص خودش را باید اجرا کرد، و با چیزی همانیده نشد، همانطور که غسل را باید آهسته آهسته گرم کنند تا از موم جدا شود، ما هم باید آهسته آهسته این هوشیاری ذهنی که مانند کوه یخی، سفت و سرد و بی روح شده است را، یواش یواش گرمای حضور را بر آن بتابانیم و درد هوشیارانه بکشیم تا نرم شود، تا ما بتوانیم از زندان ذهن رها شویم، تنها با فضاگشایی‌ست که می‌توانیم، آهنگ شادی و نشاط و عشق را در گوش من ذهنیمان زمزمه کنیم، تا بیدار و هوشیار شود، تا بتوانیم شاهد و ناظر هر اتفاقی در هر لحظه باشیم و ثبات را سر لوحه زندگیمان کنیم.

نظری به سوی خویشان، نظری برو پریشان
 نظری بدان تمنا، نظری بدین تماشا
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

درست است ما در هر لحظه، حتی با هر اتفاقی، و در هر آن، توسط هوشیاری جسمی به ذهن می‌رویم و توجه‌مان را به داشته‌ها و موفقیت‌های این دنیایی و همانیدگی‌ها، که از نظر ذهنمان خوب هستند می‌دهیم، و اینگونه آن افکار، هر لحظه جلوی ما جولان می‌دهند تا ما را به خودشان جلب کنند، اما لحظاتی هم توجه‌مان به عالم حضور و هوشیاری نظر و خداوند متمرکز می‌شود، و می‌دانیم که بهترین راه، راه رستگاری و عدم است و هر لحظه آن را تمنا می‌کرده‌ایم و می‌کنیم و همیشه آرزو داشته و داریم، که به خدا زنده بشویم، که او به ما نظری اندازد، پس ما را چه می‌شود؟ پس چرا اینقدر تعلل می‌کنیم؟ ای نفس من خاموش شو، برگرد، از این بی‌راه برگرد، لحظه‌ای متوجه این لحظات شو، ببین، همه چیز زیباست، همه چیز بوی تازگی و زندگی می‌دهند، بوی خدا را می‌دهند، باید برای رسیدن به این آرزو و تمنا، تمام سعی و کوشش خود را بکار گیری، تا بتوانی روح را پرورش داده و روی و نظری زیبا و شیدا و عاشقانه پیدا کنی، تا بتوانی قدر این لحظات را بهتر و بیشتر بدانی، بیدار شو و به خود آی، زود.

چو بود حریفِ یوسف، نَرَمَد کسی چو دارد
به میانِ حبسِ بستان و که خاصه یوسف ما
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

وقتی ما با این حال که در ذهن هستیم، در این زندان تن، می‌دانیم که یوسف همان روح خدایت در ما و در این تنمان است، پس خدا همیشه با ماست، وقتی که فضا را باز می‌کنیم در هر لحظه، و پذیرای هر دم یوسف، که همان رمز زندگی است می‌شویم، تنها حریف و همدَم ما یوسف، همان خداوند است، دیگر برای چه ترس و واهمه‌ای داشته باشیم؟ چرا فرار کنم؟

دیگر مهم نیست که در ذهن هستیم، وقتی توجه‌ام را از بیرون بردارم و به یوسف درونم بدهم، حتی اگر در زندان ذهن و در حبس آن باشم، مهم نیست، در گلستان هستم، گلستان حضور و عدم و یکتایی، مانند یوسف خاص می‌شوم، درست است هنوز کاملاً همه هم هویت شدگی‌هایم را نینداخته‌ام، ولی وقتی به عقب برمی‌گردم فرق آن را با حال اکنونم را، متوجه می‌شوم که خیلی فرق دارد، برای همین دیگر می‌توانم مانند او، شاد و زیبا باشم، مهربانیش تمام وجودم را نرم و با لطافت کرده، میتوانم عشق بگیرم و عشق بدهم به جهان پیرامونم، و از بهشتی که در درونم بر پا شده زیبایی بیافرینم و آن را به بیرون ارتعاش کنم، که پاداش صبر و تلاشم و تسلیم و پذیرش و فضاگشایی را هم در این جهان خواهم گرفت و هم در آن جهان.

بَدَوَد به چشم و دیده، سوی حبس، هر که او را
 ز چنین شگرستانی برسد چنین تقاضا
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

تنها راه رسیدن به شگرستانِ عشق، هوشیار بودن در هر لحظه و درد هوشیارانه را هوشیارانه کشیدن است؛

درد هوشیارانه چیست؟ دردی ست سازنده و آرامش بخش و مرهمی که تو را با تسکینش شاد و مسرور می کند و روح را نوازش می دهد و تو می توانی شاهد نو شدن، شاد شدن، سرزنده شدن، آرام شدن و عشق و امید در خودت شوی که تو در هر لحظه حواست را به غیر ندهی؛ بلکه حواست را به خودت بدهی و نورافکنت را فقط روی خودت روشن نگاه داری و تماماً توجهات به خودت باشد و ولاغیر. نباید تکرار اشتباه کنی تا مرهم باشد.

نباید اشتباهی را جایگزین اشتباهی دیگر کنی تا زنده شوی. نباید در قضاوت و شک و تردید باشی تا آرامش و سکون پیدا کنی. حضور ناظر بودن و کوتاهی نکردن الزامیست تا با ثبات گردی.

می گوید: البته از زبان خداوند حرف می زند، می گوید: ای انسان تو بیا به حبس من جای گیر تا من شگرستانم را به تو نشان دهم ولی ما که تا حال با من ذهنی گوش کرده ایم، گوش نمی دهیم تنها کسانی این حرف یا سخن را می پذیرند که فضاگشایی کرده اند و آگاهانه و جسورانه به همانیدگی ها لا گفته اند و هوشیارانه با چشمان و دیدگانی باز به سوی این شگرستان رفته اند.

با پذیرش و تسلیم می توانیم لباس حضور را از شاخه های این گلستان و شگرستان حضور بچینیم و بر تن نماییم و مانند بلبلان نغمه سرای باغ یکتایی شویم.

من از اختران شنیدم که کسی اگر بیابد
اثری ز نور آن مه، خبری کنید ما را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

همه‌ی چیزها به‌خاطر اینکه از خداوند نیرو و زندگی می‌گیرند زنده هستند. وجود همه‌ی آفریده‌ها نور و روشنایی زندگی را لمس کرده‌اند که همانند ستارگان درخشش خاص خود را دارند؛ چون همه چیز از جمله ما به دور زندگی در حال چرخش هستیم.

می‌گوید: من از ستارگان آسمان شنیدم که در اینجا اختران می‌توانند من‌های ذهنی هم باشند؛ که ما در من‌ذهنی همچنان در درد هستیم و خواهان کمک و یاری از بزرگانی چون مولانای جان هستیم که اگر با چنین انسانی برخورد کنیم از او می‌پرسیم که آیا تو خبری از زندگی داری که به ما بدهی؟! الان هم در اصل ما همه به این برنامه گوش می‌کنیم، هر لحظه با گوش کردن داریم همین سؤال را از مولانا می‌کنیم؛ که از خدا به ما خبر بده تا ما هم همانند تو به خدا زنده شویم.

البته به سخن که نمی گوید بلکه آن عارف درون ما را می بیند که ما به کمک او نیاز داریم و او هم یاری می رساند. مثلاً ما وقتی گلی را پرورش می دهیم رشد می کند آن گل که با ما حرف نمی زند بلکه این توجه و بینش ماست که به او کمک می رسانیم؛ همینطور مولانای جان از طریق خداوند به ما می تواند یاری برساند و این نوری است که از طرف زندگی از طریق بزرگانی چون او به ما می رسد و ما تا پای جان باید سپاسگزار و شکرگزار و قدردان این نعمت باشیم.

با هر فضاگشایی می توانیم این من ذهنی مان را آموزش داده و نرم کنیم و از همانیدگی هایمان بساییم و آن را صیقل داده تا از درون، نور و تابش حضور ما را گرم کرده تا کوه یخی ما آب شود.

چو بدین گهر رسیدی رسدت که از کرامت
بنهی قدم چو موسی، گذری ز هفت دریا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

با فضاگشایی و تسلیم گوهر وجودی تو دیده خواهد شد و شروع به درخشش می کند؛ یواش یواش شاهد این خواهی شد که فراوانی، شادی، آرامش، صفا و صمیمیت، عشق و برکت، گرما و انرژی زیاد، در کار و عمل و زندگیت ایجاد خواهد شد که نعمت ثبات و حضور ناظر را خواهی چشید. با دیدن گوهر وجودیت می توانی شاهد برکات ایزدی شده و سیراب شوی از تمام نعماتش و همانند موسی که توانست از هفت دریا به سلامت گذر کند، تو هم می توانی دردهای هوشیارانه را با کمک و یاری خداوند با آرامش پذیرفته و تمام هم هویت شدگی هایت را یکی یکی از خود دور کرده تا رها شوی.

می توانی مانند موسی به آن سرزمین موعود، آن سرزمین خوشبختی و نشاط و عشق دستیابی و آن را به دیگران نثار کنی که تمام این خوشبختی ها با یک حرکت و تصمیم و انتخاب که انداختن همانیدگی هاست. در تو صورت می گیرد و تو تا ابد شاد و مسرور خواهی شد.

خبرش ز رشک جان‌ها نرسد به ماه و اختر
که چو ماه او برآید، بگدازد آسمان‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

در اثر فضاگشایی‌های پی‌درپی و تلاش مداوم برای انداختن همانیدگی‌ها، یواش‌یواش می‌توانی شاهد ضعیف شدن من‌ذهنیت باشی و این خبر خوب‌یست که هر لحظه بر جانت می‌ریزد که با این کار هوشیاری تو آگاه‌تر خواهد شد و این جان تو، تو را به‌خاطر حسادت من‌های ذهنی که ادعای بهتر بودن را دارند از درون، تو را آگاه خواهد کرد که باید از دست من‌های ذهنی و حسادتهایشان به خدا پناه آری و حضورت را پنهان داری.

چراغ است این دل بیدار به زیر دامنش می‌دار
-از این باد و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد-
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳

ما می‌دانیم که از مَن‌های ذهنی خیری به ما نمی‌رسد حتی از مَن‌ذهنی خودمان چون از آن جز آسیب چیز دیگری ندیده‌ایم؛ تازه اگر این مَن‌ها مانند ماه و اختر بدرخشند و مَن‌های کوچک و بزرگ اگر این تغییر را در تو ببینند و متوجه‌اش شوند، حسادت می‌کنند و مانع کارت می‌شوند.

می‌گوید: در هر لحظه با کوچک کردن و ذوب کردن فضای کوچک و بسته‌ی ذهنت، می‌توانی هر لحظه شاهد آن باشی که در آسمان حضورت ماه تو بیرون آید و تو را راهنمایی کند تا راه را بیابی و زودتر به مقصد بررسی.

خجلَم ز وصف رویش، به خدا دهان ببندم
چه برد ز آب دریا و ز بحر مشک سقا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴

می‌گوید: من بیشتر از این نمی‌توانم حرف بزنم چون خجالت می‌کشم و دیگر باید دهانم را ببندم؛ یعنی باید خاموش بشوم و سکوت کنم چون وصف او به گفتن و حرف نمی‌آید، نمی‌شود لطف و صفات زیبای خداوند را با کلمات توصیف کرد و مقدار تعیین کرد و اندازه گرفت. اصلاً قابل وصف و توصیف نیست چون با ذهن که نمی‌شود خدا را جست و شناخت و توصیف کرد. ذهن قدرت و گنجایشش را ندارد. چگونه می‌شود اقیانوس را در مشک آب جای داد؟

تنها با کوچک کردن ذهن و بستن دهان و ماندن در حیرانی و شگفتیست که می‌توانیم متوجه حضورش شویم که هرچقدر هم حرفهای معنوی و زیبا بیان کنیم، باز هم نمی‌توانیم ذره‌ای از این اقیانوس بیکرانه را بچشیم و معنا کنیم. فقط می‌توانیم در واله و حیرانی بمانیم تا خودش از این دریای بیکرانه‌ی وجودی‌اش ما را سیراب کند و دستان را بگیرد تا دیگر زمین نخوریم. ان شاء الله.

با تشکر و احترام
حداد هستم از کرج 



خانم مرجان از استرالیا



بیتی از غزل شماره‌ی ۱۸۵۰ در برنامه‌ی ۹۱۱ توجهم را به خود جلب کرد که اشاره دارد به حدیثی از پیغمبر که می‌فرمایند:

«الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ.»
یعنی روزه سپری است در برابر آتش جهنم.

آتش جهنم برای من دوری از اصالتم است. عذاب دوری از خدا؛ پس روزه مرا به اصلم نزدیک نگاه می‌دارد و مرا با اصالتم یکی می‌کند. پس یکی از راه‌های وحدانیت با زندگی می‌تواند همان روزه باشد.

روزه یعنی گرسنه نگه‌داشتن من ذهنی.

چو پیغامبر بگفت: الصَّوْمُ جُنَّةٌ، پس بگیر آن را
به پیشِ نفسِ تیرانداز، زنه‌ار، این سپرِ مفکن
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۵۰

-الصَّوْمُ جُنَّةٌ: روزه سپری است

این بیت معنای حقیقی روزه را برایم روشن کرد. این بیت اهمیت پرهیز را برایم دوچندان کرد. این بیت به من یادآوری کرد که نفست تیرانداز است؛ پس تو سلاح لازم داری، آن هم چیزی نیست جز روزه. این بیت در درونم امید را صدچندان کرد، با نوید اینکه پرهیز و روزه، سپری خواهد شد برایت. این بیت به من هشدار داد که مبادا این سلاح را بیندازی. این روزه را بگیر و ولش نکن. تو هر لحظه به این سپر نیاز داری.

این بیت لیست مواردی که باید روزه بگیرم را به صورت منظوم برایم نمایان کرد.

پس پیمبر گفته است الصَّوْمُ جُنَّةٌ
گرفتم آن سپر، روزه ست سنه

شهم گوید پرهیز از ضلالت
بود روزه، گریز از هر ضلالت

بود روزه فرار از دیو ملعون
خطر دارد عنایت‌های فرعون

بود روزه گریز از حرص و شهوت
فرار از خشم و مکر و کبر و فکرت

بود روزه گریز از بت پرستی
فرار از ظاهر و صورت پرستی

بود روزه گریز از گول و ابله
فرار از هر قرین شوم کثره

بود روزه گریز از آن قلاووز
که گمراحت کند در شام و در روز

کشد دستت به سوی کام شیرین
بدیدی دام و شد پوزت به زیرین

بود روزه گریز از ناس و از خَلق
که شناسند گوهر، از کَفی دلق

پی دارو ز دردت چاره جویی؟
بود روزه گریز از چاره جویی

پی چاره دوان در سوی چاره؟
کجا یابی ز بی چاره تو چاره؟

چرا جویی رهایی زان تک چه
ز محبوسی گدا اندر خم ره؟

تو والایی شنو زان گوش جانت
بپرهیز از خسان کوز قامت

بود روزه گریز از هر الی الله
به خلوتگاه امن و گرم الله

بود روزه گریز از ناامیدی
صبوری بر درش، هر چه دیدی!

بود روزه فرار از هر ستیزه
قبول امر آن شه، چون کنیزه

چو دیدی از قضا تلخی حکایت
بود روزه گریز از هر شکایت

بود روزه گریز از جُستن یار
ز بیرون از وجودت، در شب تار

طلب داری که یابی راه جنت؟
شنو از مصطفی زین کانِ سنت

بود روزه گریز از خواستن‌ها
ز خلقش، جز ز حق آن خواستن‌ها

– خانم مرجان از استرالیا



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