



پیغام عشق

قسمت هزار و ششصد و چهارم





خلاصه غزل ۲۵۷ دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۹۷ گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

لعل لبش داد کنون مر مرا

آنچه تو را لعل کند، مر مرا

ای مرمر یا دلِ سنگ شده که در من و دیگران سبب خرابی هستی، لب زیبا و سرخ رنگ خداوند در این لحظه به من [و آن انسان‌ها] چیزی را می‌دهد که تو را تبدیل به جواهرِ حضور کرده و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده می‌کند.

نکته ۱: مرمر تمام انسان‌ها که گاهی مولانا به آن سنگ خاره می‌گوید، دلِ آن‌هاست که به وسیلهٔ هم‌هویت شدن با چیزهای این جهانی، چیزهای فکری و دردها سنگ شده‌است.

نکته ۲: قدما معتقد بودند در اثر تابش آفتاب و فشار زمین، سنگ خارا یا مرمر به سنگ‌های قیمتی مثل لعل تبدیل می‌شود. مولانا از این تمثیل استفاده می‌کند و می‌گوید که اگر آفتاب زندگی در اثر فضاگشایی به دل سنگ و همانیدهٔ ما بتابد، دلمان فضا را باز می‌کند و تبدیل به خداوند می‌شود.

نکته ۳: تشبیه هشیاری جسمی به مرمر بسیار عالی است، زیرا مرمر سفید و شفاف است و نور را منعکس می‌کند. هشیاری جسمی نیز چراغِ هشیاری دیگری را در ما روشن می‌کند.

نکته ۴: در این بیت مولانا آن چیزی را که در اثر فضاگشایی از زندگی می‌تابد، با لفظِ «آنچه» بیان می‌کند و نمی‌گوید «چه» یا «چیز»، چون نمی‌خواهد ما با هشیاری جسمی فکر کنیم این یک چیز جسمی است که به ذهن ما می‌رسد و ذهن ما می‌تواند آن را بشناسد.



نکته ۵: مولانا هشدار می‌دهد مواظب باشیم، وگرنه با این من‌ذهنی می‌توانیم به پایین‌ترین حد هشیاری یا جماد که مرمَر و سنگ از آن جنس است نزول کنیم و این به معنای پاسخ ندادن به «قُلْ تَعَالُوا» بوده و فرداً و جمعاً بسیار مخرب و خطرناک است.

نکته ۶: باید مراقبه کنیم و بگوییم که مثلاً مرکز یا سینه سفت ما چه بلاهایی سرمان آورده؟ چه لطماتی به خودمان در این چهل یا پنجاه سال زده‌ایم؟ چقدر بدنمان را خراب کرده‌ایم؟ الآن چه اتفاقی دارد در جهان می‌افتد؟ در تاریخ چقدر جنگ شده و چرا؟ جواب این خواهد بود که سنگ مرمَر در دل ما این تخریب را به‌وجود آورده و به‌وجود می‌آورد و فقط تقصیر این مرکز سفت است که متأسفانه انسان‌ها وجودش را در مرکزشان تشخیص نمی‌دهند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

کُلْبَنِ خندان به دل و جان بگفت:

برگِ مَنّت هست، به گلشن برآ

درخت گلِ خندان یا همان خداوندی که دائماً می‌خندد، وقتی فضا را گشودم به دل و جان من گفت: «تو خاصیت و برگ مرا داری، پس خودت را از این همانیدگی‌ها آزاد کن و بالا بیا تا عین من شده و به‌جای خارستان ذهن، به گلستان یکتایی وارد شوی.»

نکته ۱: به این دلیل می‌گوید «کُلْبَنِ خندان»، که خداوند همیشه خندان و از جنس شادی است. ما هم بنابه آلت از جنس او هستیم، اما با داشتن مرکز همانیده نمی‌توانیم بخندیم و مدام گریانیم.

نکته ۲: دل و جان دوجور است. اگر مرکزمان جسم باشد، دل همین من‌ذهنی و جسم است و جان هم جان من‌ذهنی است، ولی اگر فضا را باز کنیم دل و جان تبدیل می‌شود به جان زندگی و دل عدم، یعنی برای اولین بار ما جان و مرکز خداگونه‌مان را حس می‌کنیم.



نکته ۳: آدمی که با من ذهنی مخرب به خودش رحم نمی کند و مثلاً بدنش را خراب می کند، به دیگران هم رحم نخواهد کرد. چنین فردی غم می خورد، خشمگین است و رنجشی را که دیگران را می سوزاند، نگه می دارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

گر نخریده ست جهان را ز غم

مژده چرا داد خدا: «کاشتری»؟

*اِشتری: خرید

خداوند جهان را از غم خریده و آزاد کرده تا درون انسان ها خالی از همانیدگی و درد شده و خندان شود. اگر نخریده پس چرا این خبر خوش یعنی مژده را در آیه قرآن به انسان داده که من همانیدگی ها و دردهای شما را خریده ام؟

نکته ۱: به بیان مولانا چون جان و مال ما که درواقع همانیدگی های ما هستند، درد ایجاد می کنند، پس همانیدگی ها و دردهای ما را خداوند خریده و به جای آن بهشت و گلشنش را داده است.

نکته ۲: اگر شما همیشه بخندید، شادی و آرامش داشته باشید، عزا نگیرید و حالتان خوب باشد، فکر می کنید به جایی برمی خورد؟ چیزی از زندگی کم می شود؟ الآن که دانش مولانا به این زیبایی و جامعی در اختیارتان است، چرا کار نمی کنید که خودتان را از غم راحت کنید؟

نکته ۳: من ذهنی همه اش غم و عزا را دوست دارد و می خواهد توی سرمان بزنیم و خاک توی سرمان بکنیم و خود را ذلیل کنیم.



قرآن کریم، سوره توبه (۹)، آیه ۱۱۱

«إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ ...»

«خداوند جان و مال مؤمنان را به بهای بهشت خریده است...»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

در بُنِ خانه ست جهان تنگ و منگ

زود برآیید به بامِ سرا

ای انسان‌ها، هر چقدر شما بیشتر همانیده می‌شوید و تندتند فکر می‌کنید، بیشتر منقبض می‌شوید و به تهِ خانه ذهن که تنگ است می‌روید. پس در این خانه ننماید، معطل نکنید، زود فضا را باز کنید و به بامِ سرا یا بالای ذهن بیایید یعنی از ذهن بیرون بپرید. [مَنگ در «تنگ و منگ»، از الفاظی است که معنی ندارد و هردو با هم معنی خیلی تنگ می‌دهند.]

نکته ۱: اگر ما در زمین نمانیم و به بالای جو زمین برویم که دیگر روی ما اثر جاذبه ندارد، در آن جا می‌بینیم که خورشید دائماً می‌تابد. در بامِ سرا یا بالای ذهن نیز از حرکت ذهن که همان ماجراست، اثری نمی‌ماند.

نکته ۲: مولانا توصیه می‌کند که با استدلال ذهنی معطل نکنید و به خودتان تلقین کنید چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست و بگذارید فضا باز شود. در اولین فضاگشایی، به بامِ سرا می‌پرید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

صورتِ اقبالِ شکرریز گفت:

شکر چو کم نیست، شکایت چرا؟



*اقبال: بخت، کنایه از تجلی خداوند

وقتی فضا باز می شود و دیگر ذهن انسان به مرکزش نمی آید، فضای گشوده شده و مرکز عدم به صورت بخت شکرریزنده و شادی بخش در درون او ظاهر می شود که اگرچه صورت ذهنی ندارد، اما می گوید: «وقتی شکر کم نیست و کفایت می کند، چرا باید انسان شکایت کند؟»

نکته ۱: شاید برخی از ما امتحان نکرده ایم که واقعاً با تلقین یا به طور جدی روی خودمان کار کنیم و این چیزها را به عمل دریاوریم. اگر به آن عمل کنیم، می بینیم چقدر شیرین و سازنده و مهربان و پر دانش است و ما را بیدار می کند.

نکته ۲: شکایت انواع و اقسام دارد. درواقع هر فکر و عملی که براساس من ذهنی باشد، مانند سبب سازی و ایجاد فرمول ذهنی برای زندگی کردن، شکایت است.

نکته ۳: شکر این است که از امکانی که خداوند در اختیارمان گذاشته و آن استفاده از عقل کل و مرکز عدم است، بهره ببریم و به درک آن برسیم. اگر از این امکان استفاده نمی کنیم شکر نکرده ایم.

نکته ۴: از جنس خداوند شدن و خندیدن برحسب زندگی کم است؟ داشتن حس آرامش و امنیت و شادی بی سبب کم است؟ اداره شدن با خرد عقل کل کافی نیست؟ اگر نیرویی ما را هدایت کند که هیچ موقع اشتباه نمی کند، کم است؟ آیا باید با سبب سازی دائماً خودمان را گمراه و یا با چیزهای ذهنی ارضا کنیم تا یک ذره خوشحال شده و پنج دقیقه بعد دوباره غمگین شویم؟

نکته ۵: شکر و شکایت عکس هم هستند. اگر کسی شکر کرده و فضا را باز کند، دارای صنع است و می تواند شادی بی سبب داشته باشد.

نکته ۶: سبب سازی ذهنی یعنی به خداوند گفتن که تو بلد نیستی، ولی ما با ذهن همانیده، طرح های پوسیده و درد و غم هایمان بلد هستیم.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

ساغر بر دست خرامان رسید

فخرِ من و فخرِ همه ماورا

*ماورا: منظور همه موجودات و مخلوقات است.

اکنون که فضا را گشودم، زندگی با ساغرِ می در دستش که مرا زنده می‌کند، خرامان رسیده و لحظه‌به‌لحظه به من می‌دهد. او مایه فخرِ من و همه فرشتگان و سبب افتخار همه موجوداتی است که ماورای انسان و از او کمتر هستند.

نکته ۱: منظور مولانا از «من» در این بیت انسان است که به‌عنوان بهترین موجود از جماد و نبات و حیوان گذشته و با فضاگشایی به‌صورت هشیاری بالا آمده‌است.

نکته ۲: فرشتگان و تمام هشیاری‌هایی که ما نمی‌بینیم و ماورای ما هستند، می‌خواهند از تشعشع و ارتعاش ما استفاده کنند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

جامِ مُباح آمد، هین نوش گن

بازره از غابر و از ماجرا

*مباح: حلال، جامِ مُباح: شرابِ حلال

*غابر: گذشته

ای انسان، اکنون پس از فضاگشایی، جامِ مُباحی را که از طرف زندگی آمده و تو را از حلال و حرام بیرون می‌آورد بنوش و دوباره از گذشته و از ماجرا خود را رها کن.



نکته ۱: گذشته قصه زندگی ماست که با آن همانیده هستیم و همیشه به ثمر نرسیده است، بنابراین می رود تا در زمان مجازی آینده به ثمر برسد. ما باید از گذشته و آینده برهیم و فقط با فضاگشایی در این لحظه ساکن شویم و دست به صنع بزنیم. درواقع گذشته و آینده، دویی ذهن ما و توهمی هستند.

نکته ۲: مولانا از واژه مباح استفاده کرده که به حلال و حرام ذهنی نرویم. مباح آن است که هم می شود خورد، هم می شود نخورد، اما با عقل و خرد تشخیص می دهیم که این جام را باید بخوریم زیرا رحمت اندر رحمت بوده و جام خرد و عشق است.

نکته ۳: ماجرا این است که ذهن برای خودش و دیگران یک «من» درست کرده و این «من»ها دارای همانیدگی، مسئله سازی، دشمن سازی، درد سازی و کارافزایی هستند. در اوضاع و احوال این جهان که ذهن درست کرده، این همان ماجراست که مجاز است. درواقع ماجرا یک شبکه ارتباط حوادث ذهنی براساس سبب سازی است که در این جهان مردم را واداشته تا چالش جدید به وجود بیاورند.

نکته ۴: یکی از کاربردهای عملی این بیت، آن است که اگر با کسی مثل همسرمان مسئله ای داریم، هرگز اجازه ندهیم او ما را به گذشته ببرد. بگوییم بیا اتفاق گذشته را رها کنیم، صنع داشته باشیم، راه حل پیدا کنیم و ببینیم الآن مسئله را چه جوری باید حل کنیم؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

ساغرِ اوّل چو دود بر سرت

سجده کند عقلِ جنون تو را

*ساغر: جام، باده، می



بدان که اگر یک ساغر از فضای گشوده شده بخوری، عقل من ذهنی تو به این هشیاری جدید که به نظرش جنون است، سجده می کند.

نکته: اگر ما واقعاً فضا را باز و مرکز را عدم کنیم، ساغر اول را خورده ایم. در این صورت عقل من ذهنی که ماجرا درست کرده و هزار جور اشکال دارد، از کار می افتد و به عقل جدیدی سجده می کند که به نظرش دیوانگی می آید، اما در اصل از مرکز عدم آمده و عقل واقعی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷

فاش مکن فاش، تو اسرارِ عرش

در سخنی زاده ز تَحْتِ الثَّری

* تَحْتِ الثَّری: زیر خاک، زیر زمین

[مولانا به هر انسانی نصیحت می کند که] اسرار عرش یا اسرار فضای گشوده شده را با سخنی که به زبان ذهن ساخته می شود فاش نکن، چون اگر به ذهن درآوری موفق نمی شوی. [پس نگو یا اگر می گویی، مواظب باش، برای این که مردم به اشتباه می افتند و ممکن است تو را پشیمان کنند و ضرر کنی].

نکته ۱: من های ذهنی این صحبت ها را ذهنی می کنند و هنگام اجرا می بینند عملی نمی شود و می گویند که ما امتحان کردیم، ولی نشد. کما این که خیلی از بینندگان این برنامه فعلاً با ذهنشان گوش می کنند، در حالی که به حرف مولانا نباید با من ذهنی گوش کرد.

نکته ۲: هشیاری تَحْتِ الثَّری، هشیاری ذهنی برای روشن کردن چراغ هشیاری اصلی است که به ما می فهماند چه کارهایی را باید بکنیم و چه کارهایی را نباید، ولی درست مثل درسی است که یک معلم ثنا به شاگردش کنار استخر می دهد و می گوید باید پیری در آب شنا کنی و این چیزهایی که من گفتم آن جا خودت می فهمی.



با تشکر:

کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها

گوینده: لیلا

منابع: برنامه ۹۹۷ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)

با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه‌های گنج حضور

پایان



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس ، موضوع برنامه ۹۹۷ گنج حضور، بخش اول

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۳

مسجد است آن دل که جسمش ساجد است

یارِ بدِ خُروِبِ هر جا مسجد است

*خُروِب: گیاه خُروِب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

مرکز گشوده‌شده انسانی مسجد است که جسمش سجده‌کننده است و هر چیزی را که ذهن نشان می‌دهد مهم نمی‌داند و به مرکز نمی‌آورد، اما یارِ بد یعنی همین من‌ذهنی ما یا من‌ذهنی دیگران به‌عنوان خروب، هر مسجدی را خراب و ویران می‌کند.

نکته: آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به شما زندگی نخواهد داد؛ اگر این موضوع را با گوش کردن به برنامه گنج حضور و خواندن مولانا به خودتان تلقین کنید پس از مدتی می‌بینید آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد دیگر برایتان مهم نمی‌شود و به مرکزتان نمی‌آید، بلکه وصل شدن مجدد به زندگی برایتان مهم می‌شود و بنابراین جستماتان نیز ساجد می‌گردد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۴

یارِ بدِ چون رُست در تو مهرِ او

هین از او بگریز و کم کن گفت‌وگو

اگر مهر و عشقِ یارِ بد، من‌ذهنی خودت یا من‌ذهنی دیگران در دل تو رویید و عاشق آن شدی، دراین‌صورت مواظب باش؛ از او فرار کن و اصلاً از او دفاع نکرده و با او بحث و گفت‌وگو نکن.

نکته: ما من‌ذهنی‌مان را که باعث می‌شود درد، پندار کمال و ناموس داشته باشیم دوست داریم و برایش احترام و ارزش قائل هستیم؛ اگر دوستش نداشتیم، دردهایی مثل رنجش از پدر و مادر برای ما ارزش نداشت و آن‌ها را نگه نمی‌داشتیم،



در حقیقت این دردها فقط برای من ذهنی ما ارزش دارند زیرا جزو سرمایه و ابزارش هستند، نه برای ما به عنوان امتداد زندگی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵

برگن از بیخش، که گر سر برزند

مر تو را و مسجدت را برگند

یار بد درونی خودت، من ذهنی و هشیاری جسمی را با شناسایی از ریشه بکن، همانیدگی‌ها و دردها را مهم ندان و به مرکزت نیاور. اگر هم این یار بد یک من ذهنی دیگر است دوستی‌ات را با او قطع کن؛ چراکه اگر سر برزند، یعنی اگر با چیزی همانیده شوی و آن قوت پیدا کند در این صورت وجودت، مسجدت و فضای گشوده شده درونت را از جا می‌کند و خراب می‌کند.

نکته: انسان باید با فضاگشایی من ذهنی را شناسایی کرده و همانیدگی‌ها را به صورت یک‌جا یا یکی‌یکی از ریشه در بیاورد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۶

عاشقا، خروب تو آمد کژی

همچو طفلان سوی کژ چون می‌غژی؟

*می‌غژی: فعل مضارع از غزیدن، به معنی خزیدن بر شکم مانند حرکت خزندگان و اطفال

ای انسان که در ذات و بالقوه از جنس خدا و عاشق او هستی و باید هرچه زودتر هشیارانه از جنس او شوی، خروب تو کژی یعنی دیدن بر حسب من ذهنی و افتادن در سبب‌سازی ذهن است. چرا مثل طفلان متوجه نیستی و همانیدگی‌ها را



در مرکزت نگه داشته‌ای؟ چرا فضا را باز نمی‌کنی و به اصل، به بی‌نهایت و ابدیت و یکتایی و فراوانی خودت توجه نمی‌کنی؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۷

گفت: اندر تو چه خاصیت بود؟

گفت: من رستم، مکان ویران شود

*رستن: روییدن

انسان به عنوان هشیاری از من ذهنی خود می‌پرسد: تو چه خاصیتی داری؟ من ذهنی در جواب می‌گوید: اگر من برویم، مکان یعنی جسم، فکر، هیجانات و جان زنده تو ویران می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵

چون چنین وسواس دیدی، زود زود

با خدا گرد و، درآ اندر سجود

وقتی تو در حال امتحان کردن خداوند هستی، چون قانون قضای خداوند و اتفاقات زندگی با سبب‌سازی‌های تو جور در نمی‌آید، به گله و شکایت و ناله می‌افتی. اگر تو چنین وسواسی را در خودت دیدی، بدان که این اشتباه است. خیلی زود و فوراً فضا را باز کن، به سجود بیفت و تسلیم شو.

نکته: دو جور فکر کردن هست، یکی آن که از طریق فضاگشایی فکر کنید یعنی در این لحظه شما یک چالشی دارید که باید آن را حل کنید، باید فضا را در اطراف آن باز کنید، فضای گشوده‌شده درواقع خرد کل است و با خلاقیت به شما فکر جدید می‌دهد تا شما مشکلاتتان را حل کنید. اصلاً ما برای این کار آفریده شده‌ایم. جور دیگر فکر کردن این است که



شما هنوز در ذهن هستید و سبب‌سازی می‌کنید و به عقل من ذهنی می‌روید، می‌گویید این کار را بکنم نتیجه این می‌شود، آن کار را بکنم نتیجه آن می‌شود؛ این روش سبب‌سازی با فکر خداوند جور در نمی‌آید.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷

آن زمان کت امتحان مطلوب شد

مسجد دین تو، پُر خُروب شد

*خُروب: گیاه خُرنُوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

اگر امتحان کردن خدا را دوست داشته باشی، بگویی کارها باید برحسب سبب‌سازیِ ذهن من پیش برود و اگر پیش نرفت ناله و شکایت کنی، در این صورت بدان که مسجد دین تو، همان مرکزت که باید از جنس فضای گشوده‌شده باشد، اکنون پر از گیاه همانیدگی شده‌است که بسیار مخرب می‌باشد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

چون خداوند زنده است و هیچ موقع نمی‌میرد، می‌خواهد از قسمت خداگونه انسان که همیشه زنده است مردگی من ذهنی و همانیدگی‌ها را جدا کند، بنابراین من ذهنی را طوری برنامه‌ریزی کرده که دائماً حول خودگشی و تخریب زندگی خود و دیگران می‌تند.

«بیت هندسی»



نکته ۱: ما باید به صورت مراقبه گونه، به عنوان من ذهنی و مرکز سفت از خود بپرسیم که چرا من به خودم رحم نمی کنم و زندگی را روا نمی دارم؟ چرا خوشبختی و موفقیت را به دیگران روا نمی دارم؟ مگر خداوند بی نهایت فراوانی و کوثر خود را به من عطا نکرده است؟ پس رواداشت من کجاست؟

نکته ۲: تمام دانشی که از مولانا و دین گرفته ایم نشان دهنده این است که ما با جسم کردن مرکزمان زندگی خودمان و دیگران را خراب می کنیم. بنابراین باید از دنده ملامت و حس عدم مسئولیت بیرون بپریم و دیگر نگوییم: «به من مربوط نیست و دیگران زندگی من را خراب کرده اند.»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

تو چو باز پای بسته، تن تو چو گنده بر پا

تو به چنگ خویش باید که گره ز پا گشایی

تو مانند بازی هستی که پایت بسته شده و نمی توانی بپری. همانیدگی ها و من ذهنی تو مانند گنده ای از چوب بر پای تو بسته شده است. تو باید با دستان خودت این گره من ذهنی را از پای خود باز کنی. [نگو به من مربوط نیست، من نمی توانم، من چه می دانم، من مسئول نیستم، راه جبر را نرو. تو می توانی این بند را از پایت باز کنی و آزاد شوی تا کل جامعه رشد کند.]

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۴

بال بازان را سوی سلطان برد

بال زاغان را به گورستان برد

وقتی فضا را باز می کنیم، این فضای گشوده شده به ما بال می دهد و مانند باز ما را سوی سلطان و خداوند می برد. وقتی فضا را می بندیم و منقبض می شویم، همچون زاغ یک بال دیگری داریم که ما را به گورستان می برد.



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۵

بازگرد اکنون تو در شرحِ عدم

که چو پازهر است و پندارِش سَم

حالا که این را فهمیدی، برگرد به گشودن مرکز عدم. مهم‌ترین خاصیت خداوند و ما به‌عنوان امتداد او فضاگشایی ست. فضاگشایی شبیه پادزهر است. پادزهری برای سم‌ها، زهرها و دردهای من‌ذهنی مانند رنجش، کینه، حسادت، خشم، ترس و اضطراب. فضاگشایی زهر این دردها را خنثی می‌کند اما برعکس برای من‌ذهنی، فضاگشایی و آن ارتعاشی که از زندگی می‌آید زهر است. من‌های ذهنی ایبات مولانا را سم می‌پندارند.

نکته ۱: شما نگاه کنید من‌ذهنی چه بلایی سر ما می‌آورد. به زندگی عادی خودتان نگاه کنید. فرض کنید یک مرد، خسته از بیرون به منزل می‌آید. زن هم در خانه شامی پخته و می‌خواهد سفره را باز کند. همین‌طور که شروع می‌کنند به خوردن غذا، خانم شروع می‌کند به دادن خبرهای بد یا آقا شروع می‌کند و می‌گوید فلان کس سرطان گرفته. همان اولین لقمه راجع به سیاست و حوادثی صحبت می‌کنند که برای فامیل‌هایشان اتفاق افتاده، چه کسی ورشکست شده، چه کسی معتاد شده، چه کسی با چه کسی دعوا کرده، چه کسی به زندان افتاده. تا این غذا تمام شود همه در گُلوی ما می‌ماند؛ برای این که ما من‌ذهنی داریم، می‌خواهیم تخریب کنیم و اوقات شادی را دوست نداریم. ما با عینکِ من‌ذهنی فکر می‌کنیم شعر مولانا سَم است. شعر مولانا سَم نیست، آن حرف‌های بدی که سر سفره می‌زنیم، سَم است. غیبت می‌کنیم، بدِ مردم را می‌گوییم و هزار جور دیگر خانواده را مسموم می‌کنیم.

نکته ۲: شما ببینید این من‌ذهنی شما چه می‌کند. نیروی زندگی را به‌صورتِ زاغ مصرف می‌کنید یا به‌صورتِ باز؟ چرا ما حرف‌های زیبا نمی‌زنیم؟ چرا از چیزهای خوب، موفقیت‌ها و شادی مردم صحبت نمی‌کنیم؟ برای این که اصلاً این‌ها را به خودمان و دیگران روا نمی‌داریم.



نکته ۳: شما می‌بینید وقتی لحظه به لحظه واکنش نشان می‌دهیم، درحقیقت ناموسِ من ذهنی‌مان تهدید می‌شود. هر چیزی می‌گویند به ما برمی‌خورد، ما را تأیید نمی‌کنند، توجه نمی‌دهند، ما را نمی‌بینند، این‌ها برای ما مهم است، آخر این‌ها که مهم نیست. تنها چیزی که مهم است خاصیتِ اصلیِ ما، شرح و باز کردنِ عدم است.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲۷

اندر آ، اکنون که جَستی از خَطَر

سنگ بودی، کیمیا کردت گُهر

اکنون که از خطر جَستی، فضا را باز کن و به درون فضای یکتایی بیا. با این که مرکز تو از جنس سنگ خارا و بسیار خطرناک بود، تابشِ نورِ زندگی و کیمیای خداوند تو را تبدیل به گوهر حضور کرد.

نکته ۱: ما باید من ذهنی را بشناسیم، باید فضاگشایی را بشناسیم. شما مراقبه کنید، این‌ها را بخوانید، به خودتان نگاه کنید، به گذشته‌تان نگاه کنید، به صورتِ ناظر به ذهنتان نگاه کنید، ببینید چه فکری می‌کنید؟ چه طرح‌هایی دارید؟ چه الگوهای بر شما مسلط هستند؟ با چه همانیده شده‌اید؟ چه دردهایی دارید و چرا آن‌ها را نگه داشته‌اید؟

نکته ۲: این حیوانِ وحشی در مرکز ما که می‌تواند خشمگین شود و بدرَد، خیلی خطرناک است. دائماً در فکر توطئه و پُر از سوءظن است. فکر می‌کند همه توطئه کرده‌اند او را از بین ببرند. همین که اولین همانیدگی به مرکز ما می‌آید، وارد حوزه خطر می‌شویم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲۸

رَسته‌ای از کفر و خارستانِ او

چون گلی بشکُف به سَروستانِ هو

*رسته‌ای: رها شده‌ای.

*سروستان: جایی که درخت سرو در آن بسیار روید.

*هو: هستی‌الله، زندگی، خداوند

فضای ذهن همانیده شبیه خارستان است، زیرا هر طرف که می‌جنبی، یک خاری به دست و پایت فرومی‌رود. اکنون که از کفر و خارستان من‌ذهنی رها شده‌ای، مثل گل در سروستان خداوند باز شو؛ یعنی به بی‌نهایت خداوند زنده شو. [در سروستان خداوند همهٔ انسان‌ها سرو هستند و به بی‌نهایت او زنده شده‌اند، آن‌ها به‌وسیلهٔ عقل کل اداره می‌شوند و فکرهای خلاق می‌کنند.]

با تشکر:

کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها

گوینده: لیلا

منابع: برنامه ۹۹۷ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)

کتاب‌های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)

با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه‌های گنج حضور

پایان



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

