باطراحی نوشته از ابیات و متن های برگزیده هر برنامه، سعی
می کنیم به نحوی قانون جبران را درباره گنج حضور و آموزش هایی
که دریافت داشته ایم رعایت کنیم.

گنج حضور

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را کم مکن، یاوه مکوش

مولانا

مجموعه ابیات و نکات برگزیده

www.ParvizShahbazi.com

ذهن فضای همانیدگی‌هاست و به ما درد می‌دهد، یعنی وقتی من‌ذهنی داریم و همانیدگی‌ها در مرکزمان هستند، به ما درد خواهند داد، حتی اگر ظاهرشان

شیرین باشد، مولانا در این‌جا به ما یک چاره نشان می‌دهد. چاره‌اش این است که ما عاشق بشویم، یعنی در اطراف آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و

دردآلود است، فضا را باز کنیم، از آن فضای گشوده‌شده، شیرینی، خرد و شادی بگیریم؛ حتی اگر رویداد فعلی که ذهن به ما نشان می‌دهد، بسیار ناگوار باشد.

انسان قبل از ورود به این جهان از جنس بی‌فرمی، از جنس خداست، مرکزش عدم است و صورت مادی ندارد، خدا هم مثل ما انسان‌ها صورت مادی ندارد. پس از ورود به این جهان، کیفیت‌های زندگی‌زا را که

عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت است و قبلاً از خود زندگی یا خدا می‌گرفت، اکنون از مرکز همانیده‌اش می‌گیرد. وقتی مرکز انسان همانیده می‌شود، شروع به فعالیتی به‌نام فکر کردن می‌کند؛ پدر و مادرش

به او یاد می‌دهند چیزهای مهم که سبب بقایش می‌شوند چه چیزهایی هستند، مثلاً ما در بچگی یاد می‌گیریم که پدر و مادرمان و اعضای خانواده برای ما بسیار مهم هستند و با آن‌ها همانیده می‌شویم.

همانیده شدن یعنی چه؟

تجسم تصویر ذهنی چیزهای مهمِ بیرونی و حس هویت تزریق کردن به آن‌ها، همانیدن نامیده می‌شود، به‌موجب این کار همان چیزهای ذهنی

مرکز یا دیدِ جدیدِ ما می‌شوند. قبلاً با دیدِ عدم، با هشیاری نظر می‌دیدیم. الآن هشیاری ما تبدیل به هشیاری جسمی شده و عقلی که از آن حاصل می‌شود،

عقل جزوی یا عقل من‌ذهنی است و کیفیت چیزهایی که به ما زندگی می‌دهند مثل عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت، عوض شده و مرکز ما تبدیل به جسم می‌شود.

وقتی چیزهای این‌جهانی مرکز ما می‌شوند، با پریدن از فکری به فکر دیگر یک تصویر ذهنی درست می‌کنیم که پویاست و دائماً تغییر می‌کند، ولی با همین تصویر ذهنی

یا من‌ذهنی پویا دائماً خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و می‌خواهیم بیشتر یا برتر از آن‌ها دربیاییم و تصور می‌کنیم اگر از آن‌ها برتر بشویم، زندگی ما هم

از آن‌ها بیشتر می‌شود و همین موضوع ما را خوشحال می‌کند که ما میزان همانیدگی‌هایمان زیادتر از دیگران است. همهٔ این تصورات واهی، توهماتِ من‌ذهنی و غلط است.

دردهای من‌ذهنی:

حسادت، تنگ‌نظری، ترس، خشم، حرص، حس سیر نشدن، گرسنگی دائم، حس تأسف نسبت‌به گذشته، احساس گناه، حس اضطراب و استرس و نداشتن آرامش، این‌ها دردهای من‌ذهنی هستند.

جنسیت خدایی ما چندتا خاصیت دارد:

از جنس بی‌نهایت است، خداوند هم از جنس بی‌نهایت است، از جنس بی‌زمانی یعنی جاودانه است و نمی‌میرد، ما مردنی نیستیم، خداوند هم مردنی نیست.

یکی دیگر از خاصیت‌های خداوند که ما هم آن را داریم، فضاگشایی است. فضاگشایی خاصیت اصلی ماست و به‌وسیلهٔ من‌ذهنی نمی‌تواند اداره بشود.

فضاگشایی معنی‌اش این است که آن خاصیت عدم‌بین و سکوت‌شنوی ما، فضاگشا هم هست و استعدادی است در انسان‌ها که خودش بروز می‌کند، مانند زبان باز کردن در کودکان.

اگر شما سؤال کنید که آدم چه‌جوری فضاگشایی می‌کند؟ فضاگشایی چیست؟ درست مثل این‌که می‌پرسید، آدم چه‌جوری زبان باز می‌کند و حرف می‌زند؟ یا آدم چه‌جوری خاصیت فکر کردنش را بروز می‌دهد؟

هیچ‌کس پاسخ این سؤال‌ها را نمی‌داند. به‌نظر شما توانایی فکر کردنِ فرزندانمان از کجا آمده؟ آیا ما به آن‌ها یاد داده‌ایم؟ نه، این استعداد فکر کردن پس از مدتی، در بچه‌ها خودبه‌خود شکوفا می‌شود، فضاگشایی هم همین‌طور است.

درست است که می‌گوییم فضاگشایی
یادگرفتنی نیست و نمی‌شود آن را
آموزش داد، اما فضاگشایی به
هشیار بودن و ناظر بودنِ شما بر ذهن
بستگی دارد، و آن این است که

www.ParvizShahbazi.com

هرچه ذهنتان نشان می‌دهد لحظه‌به‌لحظه به خودتان بگویید این مهم نیست؛ برای این‌که این چیزی است که ذهنِ من از دنیا گرفته. این خاصیت فضاگشاییِ من

www.ParvizShahbazi.com

خداگونگی است و مربوط به خرد کُل یا خداوندست، قرار بر این بوده که پس از یک مدتی که من عقل من‌ذهنی را داشتم، آن را رها کنم و با عقل خداوند یا عقل کُل کار کنم.

www.ParvizShahbazi.com

وقتی ذهنمان یک وضعیتی را نشان
می‌دهد، نباید مقاومت کنیم.
مقاومت کردن یعنی به‌جای این‌که انتظار
نجات و کمک از زندگی داشته باشیم،

از دیگران و چیزهایی که ذهن ما نشان می‌دهد، کمک می‌خواهیم، بنابراین استعدادی که در درون ماست و خودش، خودش را شکوفا می‌کند،

در دست خود ما و زندگی است، تنها چیزی که باید شناسایی کنیم، این است که نسبت‌به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، مقاومت نکنیم.

به هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد مقاومت کنیم به مرکزمان می‌آید و قربانی آن می‌شویم.

اگر در مرکزتان چیزی باشد که معمولاً ذهنتان آن را نشان می‌دهد، به شما درد خواهد داد، اما اگر فضاگشایی کنید، جزو عاشقان بشوید، همان چیزی که به شما درد می‌داد، تبدیل به شیرینی و شادی

www.ParvizShahbazi.com

می‌شود، اگر شما این موضوع را عمیقاً درک کنید، لحظه‌به‌لحظه به‌خودتان یادآوردی کنید و همیشه این تمرین را انجام بدهید، دراین‌صورت شما به‌زودی تبدیل خواهید شد.

www.ParvizShahbazi.com

فضاگشایی را خود زندگی، خداوند، در شما شکوفا می‌کند، مثل استعداد حرف زدن، راه رفتن و فکر کردن؛ شما با من‌ذهنی نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

فقط یک چیزی مهم است، این‌که می‌گویم این شعرها را تکرار کنید، تکرار هر بیتی از مولانا به شما کمک می‌کند که اتفاق این لحظه را مهم ندانید و همین به‌طور نهانی فضا را در درون شما باز می‌کند.

۱۱-۲

شما با خط‌کش ذهنی‌تان نمی‌توانید آن را اندازه بگیرید. نمی‌توانید بگویید من امروز چقدر فضاگشایی کردم! شما کاری با آن ندارید. آرام‌آرام خواهید دید که اتفاقات می‌افتند،

۳-۱۱

اما شما عصبانی و نگران نمی‌شوید، نمی‌ترسید. اتفاقات تبدیل به شیرینی می‌شوند؛ بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که هیچ اتفاقی مهم نیست.

۱۱-۴

اتفاقات را چه کسی به‌وجود می‌آورد؟

اتفاقات را قضا و کُن‌فَکان، خرد کُل برای ما به‌وجود می‌آورد، تا ما این پیغام را بگیریم که این اتفاق بهترین اتفاقی است که برای من می‌افتد.

۱۲-۱

همین باید می‌افتاد تا من این پیغام را بگیرم که باید در اطراف این اتفاق فضاگشایی کنم، پس یک نیروی برتر و یک خرد بزرگتری ما را اداره می‌کند و می‌داند چه اتفاقی را در این لحظه به‌وجود بیاورد.

۱۲-۲

ما به‌خوبی می‌دانیم در اطراف هر اتفاقی که ذهن نشان می‌دهد باید فضاگشایی کنیم. با هر مقاومت و فضابندی، هیجانات منفی به‌وجود می‌آوریم.

www.ParvizShahbazi.com

نباید ناله و شکایت کنیم و
خشمگین بشویم، به‌عبارتی ذهن را
نباید به‌کار بیندازیم.

۱۲-۴

اگر شما درست فضاگشایی کنید، دیگر یک چیز ذهنی، فکری به مرکزتان نمی‌آید که برحسب آن شروع به حرف زدن کنید.

ما الگوهای ناله و شکایت، انتقاد و ملامت، دررفتن از زیر بار مسئولیت داریم؛ نباید اجازه بدهیم این الگوها فعال شوند، چون زمانی این الگوها فعال می‌شوند که یک چیزی از جنس فکر به مرکزمان بیاید، ۱۳-۲

بنابراین شروع می‌کنیم به فکر کردن برحسب آن‌ها و فضا بسته می‌شود، پس فضا را باز می‌کنیم، اگر فضا را بستیم، دوباره یادمان می‌آید که باید فضاگشایی کنیم.

۱۳-۳

تغییراتِ همانیدگی‌ها بنابه دستور قضا و کُن‌فَکان، یعنی خداوند صورت می‌گیرد، مهم نیست ذهن ما چه فکر می‌کند. حال ما نباید وابسته به ذهنمان باشد.

ما نمی‌توانیم خودمان را با من‌ذهنی و ابزارهایش اداره کنیم، حالمان خوب است یک‌دفعه می‌بینیم بد می‌شود.

یک اتفاقی می‌افتد که اصلاً انتظار نداشتیم. همهٔ این‌ها را یک نیروی دیگری ایجاد می‌کند، یعنی به‌دستور خرد کل یا خداوند انجام می‌شود.

ما یک‌دفعه در یک خانواده‌ای متولد می‌شویم که پدر و مادرمان عشقی نبودند، ما را مجسمه می‌دیدند، فکر می‌کردند این کودک یک مجسمه است که فقط غذا می‌خورد و اصلاً

www.ParvizShahbazi.com

نیاز به عشق ندارد.

درواقع وضعیت بشر همین است، نفهمیده که در من‌ذهنی بیش از حد پیش رفته و از عشق، خداوند، فاصله گرفته و دور شده‌است.

۱۵-۲

ما اصلاً نفهمیده‌ایم برای چه به این جهان آمده‌ایم.

آیا ما به این جهان آمده‌ایم فقط بخوریم، تولید مثل کنیم، بعد هم زحمت بکشیم این چیزها

www.ParvizShahbazi.com

را جمع کنیم، با همه دعوا کنیم، با خودمان هم بد باشیم و خودمان را فرسوده کنیم، بعد هم بمیریم برویم؟ نه، معنای زندگی کردن این نیست.

www.ParvizShahbazi.com

ما قبل از آمدن به این جهان اول از جنس خدا، بی‌نهایت و ابدیت بودیم، در این جهان من‌ذهنی ساختیم، بعد با فضاگشایی مرکز را عدم کردیم و عدم نگه داشتیم، تا دوباره تبدیل به آن هشیاری اولیه شدیم؛

۱۷-۱

یعنی دوباره آگاهانه
از جنس خدا شده و در این لحظه
ساکن شدیم، درحالی‌که جسم داریم،
ولی آگاهانه به بی‌نهایت و ابدیت او
ساکن و زنده هستیم؛

۱۷-۲

در این حالت اگر مرگ جسمی برای ما
اتفاق بیفتد، ما می‌مانیم،
نمی‌میریم؛ چرا؟
ما علتش را نمی‌دانیم.

شاید بپرسید فایدهٔ این کار چیست؟
با این ذهنی که ما داریم، همه‌اش
می‌گوییم این فکر و این کار برای چیست؟
پول بیش‌تری درمی‌آید؟ خانه‌مان بزرگ‌تر
می‌شود؟

۴-۱۷

راحتی‌مان بیش‌تر می‌شود؟
این به چه درد می‌خورد؟
حضور به چه درد می‌خورد؟
این سؤالات مربوط به ذهن مادی است.

www.ParvizShahbazi.com

منظور ما از آمدن به این جهان این است که هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم، آیا شما از این مقصود و منظور آگاه هستید؟ می‌توانید به این مقصود برسید؟

۱۸-۱

اگر شما واقعاً روی خودتان کار کنید و این آموزش را قبول داشته باشید، خواهید دید که روزبه‌روز وضعیت‌های زندگی‌تان بهتر و آسان‌تر خواهد شد، اما شما باید به این موضوع مهم

۱۸-۲

توجه داشته باشید که ما نمی‌آییم فضا گشایی کنیم، از جنس عشق بشویم که فقط درد را کم کنیم، وضعیت‌ها بهتر بشوند و راحت‌تر زندگی کنیم.

۱۸-۳

برای این فضاگشایی می‌کنیم که به خداوند زنده شویم و مجدداً با او به وحدت برسیم.

۴-۱۸

گنج حضور

بعضی‌ها می‌گویند من خیلی پیشرفت کردم، دیگر غیبت نمی‌کنم، ایراد مردم را نمی‌گیرم، رابطه‌ام با همسرم، با فرزندانم بهتر شده، بله، اما این جزو فرع مسئله است،

۱۹-۱

یعنی ما هدف‌ها و تغییر وضعیت‌های مادی را می‌خواهیم بهتر کنیم. برای شما منظور این است؟ اگر منظور این است، پس شما می‌خواهید یک من‌ذهنی تربیت‌شده داشته باشید

۱۹-۲

که آزارش به کسی نمی‌رسد، بالاخره به یک جایی می‌رسیم که به کُنج عافیت می‌خزیم. می‌گوییم ما با کسی کاری نداریم، این‌جا پنهان شدیم، زندگی می‌کنیم،

۱۹-۳

بالاخره می‌میریم، فعلاً که زندگی‌مان این‌طوری راحت است، از آسیب مردم هم در امان هستیم، نه، منظور اصلی ما این نیست.

۱۹-۴

در نوشته‌های مذهبی آمده‌است:

خداوندا، فقط از تو کمک می‌خواهیم.

فقط از تو علم می‌خواهیم، یعنی از ذهن نمی‌خواهیم.

ما می‌خواهیم تو ما را هدایت کنی،

نه من‌ذهنی! نه همانیدگی‌ها! خواندن این‌ها برای چیست؟ برای این است که ما فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم، تا زندگی، خداوند، به ما کمک کند.

اگر شما واقعا به حرف مولانا گوش بدهید و عمل کنید، پس از مدتی خواهید دید که خیلی سهل‌گیر شده‌اید، می‌توانید سهل‌گیری را در زندگی روزمره تمرین کنید،

www.ParvizShahbazi.com

در تمام آن مواردی که نه می‌گفتید اکنون تمرین کنید بگویید بله.

مثلاً فرزندتان ده‌تا چیز می‌پرسد، شما به نُه‌تایَش نه می‌گویید، الآن بگویید بله.

www.ParvizShahbazi.com

به شما فشار می‌آید،
برای این‌که این کار بر ضدِّ باورهای
همانیدهٔ شما است.

www.ParvizShahbazi.com

انتقاد نکنید، انتقاد یعنی مقاومت. تا جایی که می‌توانید موافقت‌کننده باشید، درنتیجه آرام‌آرام می‌بینید که نرم و انعطاف‌پذیر می‌شوید، درحقیقت اصلتان دارد از فرعتان جدا می‌شود.

۲۱_۴

سوز عشق چیست؟

سوز عشق یعنی حالت یکی شدن با زندگی. ما الآن در جدایی هستیم، وقتی فضا را باز می‌کنید،

www.ParvizShahbazi.com

آن فضای گشوده‌شده هم شما هستید، هم خود زندگی، خدا. سوز عشق، ابتدا با درد هشیارانه همراه است تا فضا به اندازه کافی باز بشود.

۲۲-۲

وقتی به‌تدریج فضا گشایی می‌کنید،
یک جایی می‌رسد که دائماً می‌توانید
فکر و ذهنتان و همچنین رفتارهای
شرطی‌شدهٔ خودتان را ببینید،

متوجه می‌شوید که ذهنتان می‌خواهد چکار کند، مثلاً می‌خواهد واکنش نشان بدهد و بترسد؛ قبل از این‌که بترسد، واکنش نشان بدهد،

www.ParvizShahbazi.com

شما می‌فهمید و نمی‌گذارید.
از روزی که شما این شناسایی را
می‌کنید و متعهد به فضاگشایی و
انعطاف شُدید و می‌گویید

۲۳-۳

آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، فضای گشوده‌شده برایم مهم است، شما جزو عاشقان هستید.

۲۳-۴

شما هر بیتی را که تکرار می‌کنید و معنا را در خودتان می‌سنجید و روی خودتان اعمال می‌کنید،
سبب فضاگشایی، ساده‌گیری و نرمش در شما می‌شود.

www.ParvizShahbazi.com

خواهش می‌کنم این ابیات را بخوانید و تکرار کنید، ولی دیگر روی یک بیت خیلی نمانید، معنا را دریافت کنید و بگذرید.

کسانی که براساس همانیدگی احساس وجود می‌کنند، هر لحظه به‌عنوان یک باشندهٔ ذهنی هیجانی بالا می‌آیند ، پندار کمال و من‌ذهنی دارند، خداوند دمار از روزگارشان درمی‌آورد،

www.ParvizShahbazi.com

یعنی در زندگی‌شان درد ایجاد می‌کند. ما می‌دانیم با من‌ذهنی نمی‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم. خداوند طالب ماست و می‌گوید به‌سوی من برگرد، به بی‌نهایت من زنده شو،

می‌خواهد به ما حالی کند که طالب اصل ماست ، طالب من‌ذهنی ما نیست. خداوند به ما ندا می‌دهد که اصلت را از فرعت جدا کن، ادامه دادن به من‌ذهنی دیگر بس است.

طالب است و غالب است آن کردگار
تا زهستی‌ها برآرَد او دمار

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴

سبب‌سازیِ ذهنی چیست؟

سبب‌سازیِ ذهنی یعنی شما در ذهنتان یک سیستم فکریِ علت و معلولی تأسیس کرده‌اید می‌گویید این سببِ آن می‌شود و همین‌طوری پیش می‌روید. این سبب‌سازی که به‌وسیلهٔ من‌ذهنی صورت می‌گیرد، به‌درد شما نمی‌خورد.

قرآن فقط برای این آمده که انسان را از سبب‌سازیِ ذهنی بیرون بیاورد، درحالی‌که ما از سبب‌سازیِ ذهنی‌مان دست برنمی‌داریم. درحقیقت ما انسان‌ها نباید در ذهنمان با سبب‌سازی فکر کنیم، بلکه باید فضا را باز کنیم،

تا خودِ زندگی به‌وسیلهٔ ما فکر کند. زمانی که ما فضاگشایی می‌کنیم، ذهن ساده شده، یک لحظه از گیرِ همانیدگی‌ها رها می‌شود؛ درنتیجه ما می‌توانیم از ذهن ساده‌شده یک چیزی خَلق کنیم.

جمله قرآن هست در قطعِ سبب
عزِّ درویش و، هلاکِ بولهب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

تعظیم و توحید خدا چیست؟

تعظیم خدا یعنی این‌که هرچه زودتر در سن ده دوازده سالگی ادارهٔ امور زندگی شما هم در درون هم در بیرون باید دست قضا و کُن‌فَکان، خداوند، بیفتد، این تعظیمِ خدا است؛ یعنی من‌ذهنی و

www.ParvizShahbazi.com

عقلش متوقف بشود. اگر شما تعظیم خدا را به‌جا می‌آورید و در این لحظه اجرا می‌کنید، یک چیز دیگر را هم باید به‌جا بیاورید و آن توحیدِ خدا است. توحیدِ خدا یعنی ما از جنس خدا هستیم دوباره باید با او یکی بشویم،

۲۸-۲

من‌ذهنی جنس ما نیست. ما این را هم باید بیاموزیم، چون من‌ذهنی جدایی را به ما یاد داده است. تعظیم و توحید خدا اصلاً ربطی به دین ندارد. ما از ابتدا از جنس خداوند بودیم، آمدیم به این جهان، دوباره هشیارانه هرچه زودتر تماماً باید از جنس او بشویم،

بنابراین من‌ذهنی را باید پیش او بسوزانیم، با من‌ذهنی هم نمی‌توانیم این کار را انجام بدهیم، همهٔ این کارها در این لحظه باید صورت بگیرد. پس باید فضا را باز کنیم تا زندگی بتواند ما را اداره کند.

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟
خویشتن را خوار و خاکی داشتن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟
خویشتن را پیشِ واحد سوختن

مولوی،مثنوی، دفتر اول،
بیت ۳۰۰۹-۳۰۰۸

تعظیم: بزرگداشت، به عظمتِ خداوند پی بردن

۲۸-۵

اگر مردم به‌خاطر وسایل منزلشان شب نمی‌خوابند، آرامش ندارند که دزد نیاید آن‌ها را ببرد، چطور ما دچار فراموشی شده‌ایم و من‌ذهنی را که دشمن ماست و قصد نابودی ما را دارد،

www.ParvizShahbazi.com

در درونمان جای داده‌ایم و فراموشش کرده‌ایم؟! چگونه مقصود زنده شدن به خداوند را فراموش کرده‌ایم؟

با این‌که می‌دانیم خواندن ابیات مولانا مفید است، پس از مدتی گوش دادن به

گنج حضور آن را کنار می‌گذاریم، دیگر مولانا نمی‌خوانیم، روی خودمان کار نمی‌کنیم و می‌گوییم به‌اندازهٔ کافی پیشرفت کرده‌ایم؟! آیا این روشِ کار کردن روی خودمان درست است؟ قطعاً اشتباه و به‌ضرر ماست.

انسان به خدا می‌گوید، ما را مؤاخذه نکن که تو را یا این پیشرفت خودمان را فراموش کردیم و به کار روی خود ادامه ندادیم. ما فراموش کرده‌ایم که باید به تو زنده بشویم! سی سال، چهل سال یا پنجاه سالمان شده، همین‌طور من‌ذهنی را ادامه می‌دهیم.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

لاتُؤاخِذ اِنْ نَسینا، شد گواه
که بُوَد نسیان به وجهی هم گناه

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱

«... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا... .»

قرآن کریم،
سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶

«... ای پروردگار ما، اگر فراموش
کرده‌ایم یا خطایی کرده‌ایم، ما را بازخواست مکن ... .»

اگر زندگی به شما کمک کرده تا از یک همانیدگی رها شوید یا برای مدتی از من‌ذهنی برهید، شُکرش این است که دیگر دور آن نگردید و به‌هیچ‌وجه با هیچ انسانی همانیده نشوید،

یعنی کسی را به مرکزتان نیاورید. مثلاً وقتی از یک شخصی که ارتباط با او برای شما ضرر دارد، می‌گویید این آدم دشمن من است و از او جدا می‌شوید؛ شُکرِ جدا شدن از این آدمِ

www.ParvizShahbazi.com

خطرناک و مضر این است که دیگر دورش نگردید، یعنی حرفش را نزنید، از بدی‌هایش نگویید، غیبتش را نکنید، حتی اسمش را هم نبرید، اگر هنوز دور آن می‌گردید، پس شُکر نمی‌کنید، مثل این‌که هنوز رها نشده‌اید.

۳۱-۳

چون رهیدی، شکرِ آن باشد که هیچ
سویِ آن دانه نداری پیچ پیچ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

همهٔ بزرگان از جمله مولانا می‌گویند، انسان نباید با سبب‌سازی ذهنی فکر و عمل کند، باید فضا را باز و با صُنع خداوندی پیش برود. ما باید نمی‌دانم را به خودمان یاد بدهیم.

www.ParvizShahbazi.com

این‌که دائماً بگوییم می‌دانم، هنر نیست؛
هنر اصلی این است که بگویید نمی‌دانم و
با سبب‌سازی ذهن عمل نکنید، من‌ذهنی
و پندار کمال ایجاد نکنید.

۳۲-۲

اگر کسی من‌ذهنی داشته باشد، مقاومت، قضاوت و چیزهای آفل در مرکزش باشد و پندار کمال، می‌دانم، ناموس و درد داشته باشد، زندگی را مرتب به مانع، مسئله و دشمن تبدیل می‌کند و نتیجهٔ آن کارافزایی و درد است.

۳۳-۱

هر وقت مردم کاری می‌کنند که به شما برنمی‌خورد، بدانید که شما پیشرفت کرده‌اید؛ اگر کارها و حرف‌هایشان به شما برمی‌خورد، حتماً پندار کمال دارید. انسانی که من‌ذهنی و پندار کمال دارد در ظاهر آرام است، ولی درونش پر از درد است.

۳۳-۲

علت تمام گرفتاری‌های ما این است که در این لحظه آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، مهم‌تر از فضاگشایی است، یعنی عقل من‌ذهنی با سبب‌سازی‌هایش برای ما مهم‌تر از عقل خداست، پس این لحظه را با مقاومت شروع می‌کنیم و به این ترتیب همهٔ ما بازیچهٔ من‌ذهنی شده‌ایم.

گنج حضور

اگر در این لحظه متوجه شدید اشتباهاً آن‌چه که ذهنتان نشان می‌دهد برایتان مهم شده و به مرکزتان آمده‌است، با درک عمیق و فضاگشایی، از زندگی یا خداوند عذرخواهی کنید.

۳۵-۱

عذرخواهی این نیست که شما بگویید خدایا مرا ببخش! اما من‌ذهنی را ادامه دهید، عذرخواهی یعنی فضاگشایی و عدم کردن مرکز.

۳۵-۲

وقتی فضاگشایی را پیوسته تمرین می‌کنیم،
شکر، صبر و پرهیز را تجربه می‌کنیم.
شکر بابت این‌که می‌توانیم فضاگشایی کنیم.
شکر برای آن‌چه که ذهن در بیرون به ما نشان می‌دهد نیست؛

۳۶-۱

البته آن هم شکر دارد، ولی شکر حقیقی آن است که ما با فضاگشایی و صبر می‌توانیم از جهنم ذهن نجات پیدا کنیم.

تعریف دیگر شکر این است، که دور آن چیزی که شناسایی کردیم

۳۶-۲

و از مرکزمان دور کردیم، نگردیم، حرفش را نزنیم و پرهیز کنیم. برای همین شکر و پرهیز، صبر و پرهیز، همیشه باهم هستند.

صبر یعنی وقتی من‌ذهنی می‌خواهد به ما حمله کند،

۳۶-۳

دردهای درونمان را بالا آورده و فکرهایمان را کنترل کند، فضا را باز کنیم و آگاه و هشیار باشیم. به همین دلیل همواره تأکید می‌شود باید دائماً تمرکزمان روی خودمان باشد.

۳۶-۴

وقتی شما دائماً مرکز را عدم و فضاگشایی کنید، بالاخره فضای درونتان بی‌نهایت باز می‌شود. آرام‌آرام به این لحظه می‌آیید و در این لحظه ساکن می‌شوید، استقرار در این لحظهٔ ابدی بهشت است.

۳۷-۱

بنابراین شما باید با تکرار ابیات مولانا، تمرکز روی خود و پرهیز از من‌ذهنی، عدم کردن مرکزتان و تعهد به آن، داشتن صبر، شکر و پرهیز، شروع هر لحظه با پذیرش، تجربهٔ شادی بی‌سبب و آفرینندگی، این لحظه را برای خودتان بهشت کنید.

۳۷-۲

برای انسان حس بی‌نیازی از خداوند، صد خطر دارد، اما اگر فضا را باز و مرکزش را ایمن کند و همواره احساس نیاز به کمک خداوند داشته باشد، باید ناز کردن را کنار بگذارد و اگر درد هم دارد،

۳۸-۱

صبر و فضاگشایی کند، بگوید نمی‌دانم و با درد هشیارانه بسازد تا زندگی‌اش با آسایش و آرامشِ خردِ زندگی، آباد شود.

هر گرفتاری، چالش و غصه‌ای که می‌آید و به ما درد می‌دهد،

۳۸-۲

فقط یک معنی دارد، من باید روی خودم کار کنم. فضا را باز و مرکزم را عدم کنم. مرکز عدم را نباید به هیچ‌چیز و هیچ‌کس ترجیح بدهم؛ اگر شما جور دیگری فکر می‌کنید، اشتباه است.

۳۸-۳

ناز کردن خوشتر آید از شِکَر
لیک کم خایش که دارد صد خطر

ایمن آبادست آن راهِ نیاز
ترکِ نازش گیر و، با آن ره بساز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت۵۴۴-۵۴۵

۴-۳۸

لطف خداوند موقعی است که خِرد و عشقش در این جهان به فکر و عملمان می‌ریزد و آن را تجربه می‌کنیم، اما گاهی زندگی اتفاقاتِ به ظاهر بد که از نظر ذهن دردآور است برای ما طراحی می‌کند، چون می‌خواهد عیبی را به مانشان بدهد،

۳۹-۱

بنابراین ما هم با فضاگشایی در اطراف آن اتفاق، ایرادمان را شناسایی کرده و رفع می‌کنیم، پس ما در مجموع عاشق قهر و لطف زندگی هستیم، برای این‌که قهرش هم مثلِ لطفش به ما کمک می‌کند.

۳۹-۲

گنج حضور

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جِد
بوالعَجَب، من عاشقِ این هر دو ضد

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۵۷۰

۳۹-۳

وقتی در این لحظه آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، برای ما مهم می‌شود، هرچه باشد به مرکز ما می‌آید، و ما را به‌سوی بیرون می‌خواند، کاری می‌کند تا ما خودمان را در بیرون جست‌وجو کنیم،

www.ParvizShahbazi.com

بنابراین جست‌وجوی ذهنی قدغن است. باید فضا را باز کنیم و آن‌جا خودمان را جست‌وجو کنیم. ما در درون خودمان هستیم، در بیرون نیستیم.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

جست‌وجویی از وَرایِ جست‌وجو

من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱

۳-۴۰

ما به‌عنوان هشیاری در همانیدگی‌های مختلف تقسیم شده‌ایم، اکنون زندگی با ایجاد چالش‌ها یکی از آن‌ها را می‌گیرد و می‌گوید از این همانیدگی بیرون بیا! اگر فضا را باز کنید، شما را از آن همانیدگی بیرون کشیده و جدا می‌کند، اما اگر مقاومت کنید،

www.ParvizShahbazi.com

واکنش نشان بدهید، دوباره به من‌ذهنی پناه ببرید، از همانیدگی‌ها آزاد نمی‌شوید.

عقلِ تو قسمت شده بر صد مُهِمّ

بر هزاران آرزو و طِمّ و رِمّ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸

۴۱-۲

ملامت یکی از ابزارهای بسیار قوی من‌ذهنی است. همین ابزار ملامت به‌تنهایی کافی است تا من‌ذهنی را زنده نگه دارد. از ملامت دست بردارید. ملامت شما را فلج می‌کند. در این لحظه بگویید اشتباهاتِ گذشتهٔ من

که به من لطمه زده، همه انتخاب خودم بوده، والسّلام؛ دراین‌صورت زندگی به شما کمک می‌کند، اگر شما در حال ملامتِ خودتان یا دیگران هستید، پس می‌خواهید من‌ذهنی‌تان ادامه پیدا کند.

۴۲-۲

قیامت یعنی زنده شدن به خدا و روی پای زندگی و بی‌نهایتِ خود ایستادن.

قیامت آن نیست که همه‌چیز از بین می‌رود، قیامتِ ما این است که از من‌ذهنی بیدار شویم، قائم به ذاتمان شده و از جهان جدا شویم.

۴۳-۱

وقتی فضا را باز می‌کنیم اصلِ ما از ذهن آزاد می‌شود و روی خودش قائم می‌شود. پس خداوند ما را به‌سوی خودمان می‌خواند، نه به‌سوی من‌ذهنی‌مان! خداوند دارد ما را از من‌ذهنی درمی‌آورد، ما روی پای خودمان قائم می‌شویم. این یعنی قیامت ما.

۴۳-۲

کسانی که جوان هستند، باید یک هنر، حرفه،
یا یک مهارت را یاد بگیرند که براساسِ آن
پول دربیاورند.
اکنون شکایت نکنید که سنّم بالا رفته،
شوهرم اجازه نداد کار کنم چون من زن بودم؛

این‌ها قابلِ قبول نیست. شما باید یک کاری یاد بگیرید، فرقی نمی‌کند چه زن، چه مرد، تا از لحاظ مادی به کسی متکی نباشید؛ اگر شصت سالتان است و تا حالا کار نکرده‌اید، الآن باید کار یاد بگیرید.

۴۴-۲

خداوند همواره خندان و شاد است و خطاب به ما می‌گوید، ای انسان، می‌خواهم تو هم بخندی و شاد باشی، من خاصیت آفرینندگی دارم و در این لحظه فکر جدید خلق کرده، مسئلهٔ تو را حل می‌کنم، اما تو با من‌ذهنی مسئلهٔ جدید می‌سازی. خداوند از ما

می‌خواهد ابتدا مسائلمان را هشیارانه حل کنیم و دیگر مسئله‌سازی نکنیم.

ما باید لحظه‌به‌لحظه بخندیم، اصل ما شاد است، بنابراین اگر دلمان گرفته، عبوس و ناراحت هستیم، درحقیقت اصلمان را پوشانده‌ایم، و من‌ذهنی داریم.

عقل جزوی یا عقل من‌ذهنی گاهی موفق می‌شود که خودش را دلیل موفقیت‌هایش می‌داند. گاهی شکست می‌خورد، ناامید می‌شود که خداوند و دیگران را مقصر می‌داند.

۴۶-۱

انسان وقتی خیلی درمانده و بیچاره می‌شود، می‌گوید خدایا زندگی من را درست کن! چرا این‌طوری شدم، این مسئلهٔ من کِی درست می‌شود؟

۴۶-۲

مولانا به ما یاد می‌دهد که فقط وقتی فضا را باز کنیم، به عقلِ کلّی عقل خدا که تمام کائنات را اداره می‌کند، وصل می‌شویم. فقط این عقل از حوادث ناگوار ایمن است، بنابراین از زمانی که فضا را باز کنیم، خداوند ما را از حوادث ناگواری که می‌خواست به‌وجود بیاورد تا ما بیدار شویم، محافظت می‌کند.

۴۶-۳

تمام حوادث ناگوار یا ریب‌المنون به‌وجود می‌آید تا ما قبول کنیم که خداوند ما را اداره می‌کند، اگر به‌راستی این موضوع را بپذیریم، فضا را باز می‌کنیم، می‌گوییم ای زندگی، از این‌جا به بعد تو ما را اداره کن!

www.ParvizShahbazi.com

نه این‌که فضا را باز نکنیم، بگوییم من معتقدم که همهٔ کارها به‌دست قضا و کن‌فکان انجام می‌شود و از آن طرف عقلِ من‌ذهنی را به‌کار ببریم. نه، این منافق بودن است، و درست نیست.

۴۷-۲

شما هر لحظه فضا را باز کنید و شادی کنید، بنابراین شادیِ بی‌سبب دارید و این فضایِ گشوده‌شده، یکی شدن با زندگی است که درمان همهٔ دردهای ماست.

طبیبِ همهٔ مرض‌هایِ ما چه جسمی، چه روحی، همین عشق است. علتِ بسیاری از بیماری‌های جسمی بی‌عشقی است.

همهٔ ما که برنامهٔ گنج حضور و آموزش‌های مولانا را دنبال می‌کنیم، باید زیر بار برویم و بگوییم، من همهٔ دردهایم را خودم ایجاد کرده‌ام، همهٔ بلاها را خودم سرِ خودم آورده‌ام.

۴۹-۱

برای من‌ذهنی با پندار کمال، زیر بار مسئولیت رفتن که من خودم تمام این مسائل را ایجاد کرده‌ام، بسیار سخت است، اما شما باید بپذیرید.

۴۹-۲

ما باید همانیدگی‌ها را از مرکزمان پاک کنیم. برای این کار باید فضاگشاییِ پی‌درپی داشته باشیم، اگر این کار را نکنیم و مرتب بهانه بیاوریم، پس از جنس زندگی نیستیم، اقرار نمی‌کنیم که از جنس خدا هستیم.

۴۹-۳

مولانا می‌گوید خاکِ بی‌ارزش بر سرِ آدم‌هایی که من‌ذهنی دارند. این آدم‌ها خودشان برای خودشان مسئله درست می‌کنند و گردن دیگران می‌اندازند و نمی‌دانند که من‌ذهنی دارند، نمی‌دانند که از صُنع و آفریدگاری خدا استفاده نمی‌کنند،

مولانا می‌گوید خاکِ بی‌ارزش بر سرِ آدم‌هایی که من‌ذهنی دارند. این آدم‌ها خودشان برای خودشان مسئله درست می‌کنند و گردن دیگران می‌اندازند و نمی‌دانند که من‌ذهنی دارند، نمی‌دانند که از صُنع و آفریدگاری خدا استفاده نمی‌کنند،

گنج حضور

این خیلی مهم است که شما بدانید اتفاقات را باید با مرکز عدم و فضای گشوده‌شده خلق کنید، نه این‌که احوال دنیا احوال شما را تعیین کند.

۵۱-۱

گنج حضور

کسی که اتفاق برایش مهم است، دراثر مقاومت اتفاق به مرکزش می‌آید و زندگی‌اش براساس آن رقم می‌خورد، بنابراین خودش هم دائماً اتفاق می‌افتد. ترسیدن ما هم به همین دلیل است.

۵۱-۲

خشم چیست؟

خشم هیجان بسیار مخربی است که وقتی یک همانیدگی را از دست می‌دهیم یا به‌دست نمی‌آوریم، به ما دست می‌دهد. خشم همه‌چیز ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، بدن ما را خراب می‌کند،

www.ParvizShahbazi.com

فکر کردن ما را مختل می‌کند، اما با وجود این، خشم در بین مردم بسیار متداول است. ما همه‌مان باید مواظب خشممان باشیم. حتی یک بار خشمگین شدن در سال هم زیاد است. وقتی یک نفر خشمگین است، شما فضا را باز کنید، چیزی نگویید و لبخند بزنید،

یک‌دفعه می‌بینید که عصبانیت شخص مقابل فروکش می‌کند، مخصوصاً در مورد همسرتان این موضوع را رعایت کنید. شما در این وضعیت ظاهراً مغلوب به‌نظر می‌آیید، ولی درواقع غالب هستید.

۵۲-۳

حرص چیست؟

حرص اشتیاق من‌ذهنی برای به‌دست آوردن چیزی است، که فکر می‌کند اگر آن چیز را به‌دست بیاورد زندگی‌اش بیشتر می‌شود یا به زندگی می‌رسد. پس بنابراین دیگر هیچ پرهیزی ندارد. می‌تواند ظلم کند، آدم بکُشد، دروغ بگوید، ناراستی کند، تا بتواند آن چیز را به‌دست بیاورد.

۵۳-۱

همهٔ این‌ها به این علت است که با دید خودش فکر می‌کند اگر آن چیز را به‌دست نیاورد زندگی‌اش زندگی نمی‌شود. این حرص دائماً به‌صورت زیاده‌خواهی ادامه دارد. حتی اگر شما آن چیز را به‌دست بیاورید، باز هم می‌خواهید آن را زیادتر کنید. اکنون خوب نگاه کنید ببینید آیا شما در زندان حرص هستید؟

۵۳-۲

بیم و اندوه دو خاصیت من‌ذهنی است و هرکسی که می‌ترسد و اندوهگین است، واقعاً ایمان ندارد و از جنس من‌ذهنی است.

در قرآن چهارده آیه هست که تقریباً مضمون همهٔ آن‌ها این است که هرکسی می‌ترسد و اندوهگین است، ایمان ندارد.

۵۴-۲

گنج حضور

من‌ذهنی مانند یک لنگر ما را متوقف کرده و نمی‌گذارد حرکت کنیم.
می‌بینید که در مدیریت کارهای روزمرهٔ زندگی‌مان هم مانده‌ایم.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

هرکس چندین مسئله برای خودش درست کرده و مدام دنبال حل این مسائل است. مسائلش تمامی ندارد و نمی‌داند که تمام مسائل را خودش به‌صورت فردی و جمعی به‌وجود آورده‌است.

۵۵-۲

مردم به‌خاطر داشتن ناموس و پندار کمال می‌خواهند دیگران بدانند که آن‌ها دانشمند هستند، خودشان را ذلیل و بدبخت کرده‌اند و هرجور حقارت را قبول می‌کنند، درحالی‌که خودشان هم می‌دانند هیچ چیزی نمی‌دانند.

۵۶-۱

همهٔ این کارها برای این است که بتوانند از این جهان یک چیزی قرض کنند تا براساس آن پُز بدهند، من درست کنند و خودشان را برتر از دیگران نشان بدهند.

شما به خودتان نگاه کنید، ببینید آیا برای خودنمایی چیزی از دنیا قرض کرده‌اید؟ اگر این‌طور است، اکنون آن‌ها را دور بیندازید. تمام طلا و جواهراتِ گران‌قیمتی که مردم به خودشان آویزان می‌کنند،

www.ParvizShahbazi.com

همه را از دنیا قرض کرده‌اند. وقتی می‌گویند این جواهر چندین هزار دلار ارزش دارد، به چه معناست؟ یعنی این‌که من آدم مهمی هستم. درحالی‌که این مسائل خیلی سطحی هستند.

۵۷-۲

از این لحظه به‌بعد بگویید، این چیزی که تاکنون ذهن به من نشان می‌داد، بر طبق آن می‌دیدم و براساس آن بلند می‌شدم را دیگر کنار می‌گذارم.

فضا را باز می‌کنم و این چیزی که ذهنم نشان

www.ParvizShahbazi.com

می‌دهد را بی‌اهمیت می‌کنم، اما چگونه؟ به این صورت که دیگر خودم و فکرهایم را جدی نمی‌گیرم.

اگر کسی خودش و فکرهایش را جدی نگیرد، ناموسش پایین می‌آید. هر وقت فکرهای

www.ParvizShahbazi.com

همانیدهٔ خودمان را جدی می‌گیریم، حرف‌های مردم به ما برمی‌خورد. ما می‌دانیم در این فضایِ همانیده به هر جهتی که برویم شکست می‌خوریم و هیچ راهی به‌جز فضاگشایی برایمان وجود ندارد.

۳-۵۸

ما در سبب‌سازی می‌گوییم ای کاش این کار را می‌کردم، اگر آن کار را نمی‌کردم، این‌طوری نمی‌شد! بنابراین از کارمان پشیمان می‌شویم، مثلاً می‌گوییم چرا این مِلک را خریدم؟ ضرر کردم. چرا این سهام را خریدم؟

چرا با این شخص ازدواج کردم؟ اگر با فرد دیگری ازدواج کرده بودم، زندگی‌ام بهتر می‌شد، و هزاران چراهای دیگر.

مولانا به ما می‌گوید، باید به‌طور کلی از

سبب‌سازی من‌دار بیرون بیایید، فضا را باز کنید و عقل و خرد کل را به‌کار بگیرید، چون اگر آن کار را هم می‌کردید، یک‌جور دیگر اشتباه می‌کردید و یک ضرر دیگر به شما می‌خورد.

۵۹-۳

من‌ذهنیِ ما دودش از نورش بیشتر است. چیزی با آن نمی‌بینیم، اگر دودش از حد بگذرد دراین‌صورت دیگر این خانه تاریک می‌شود. خانهٔ خیلی از ما انسان‌ها تاریک است، هیچ‌چیزی نمی‌بینیم، نمی‌بینیم

مسائل ما چگونه ایجاد می‌شود، چه کسی ایجاد می‌کند، داریم چکار می‌کنیم، با چه چیزی همانیده شده‌ایم، چرا این درد ایجاد شد؟ چرا بین من و همسرم دعوا می‌شود؟ چرا من حسود هستم؟ هیچ‌کدام از این‌ها را متوجه نمی‌شویم.

www.ParvizShahbazi.com

نمی‌دانیم که خودمان را به‌صورت جسم درآورده‌ایم. نه اتفاق را می‌فهمیم و نه آثارِ آن را.

چرا درست نمی‌بینیم چه بلایی سرمان آمده؟ برای این‌که به ذهن افتاده‌ایم و دود من‌ذهنی از حد گذشته‌است.

www.ParvizShahbazi.com

در دردها و فکرهایمان گم شده‌ایم.
مولانا می‌گوید باید دود را کمتر کنی، اگر فضاگشایی کنی، دود من‌ذهنی‌ات کمتر می‌شود.

۶۰-۴

جانی‌ست چون شعله، ولی دودش ز نورش بیشتر
چون دود از حد بگذرد در خانه ننماید ضیا
گر دود را کمتر کنی، از نور شعله برخوری
از نورِ تو روشن شود هم این سرا، هم آن سرا

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶

ما باید پخته و بالغ بشویم، بلوغ عاطفی پیدا کنیم، روزبه‌روز فضا را باز و همانیدگی‌ها را کم کرده، خودمان را آزاد کنیم.

ما هرچه به فضای گشوده‌شده زنده‌تر شویم، این فضا وسیع‌تر می‌شود، از جنس هشیاری

خالص شده و از همانیدگی‌ها آزاد می‌شویم،
این‌گونه ما پخته‌تر می‌شویم.
اگر اکنون بیست درصد هشیاری حضور،
هشتاد درصد هشیاری جسمی داریم، روی
خودمان کار می‌کنیم و از خشم، ترس،

آشفتگی و خاصیت‌های دیگرِ من‌ذهنی دور می‌شویم و مانند برهانِ محقق، نور می‌شویم و مرتب درصد هشیاری حضور را نسبت‌به هشیاری جسمی زیادتر می‌کنیم.

۶۱-۳

پخته گرد و، از تغیُّر دور شو

رو چو بُرهانِ مُحقِّق، نور شو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۱۹

۶۱-۴

اگر ما رفیقِ این خاصیت من‌ذهنی باشیم که به‌طور خودکار و اتوماتیک تندتند از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر بپریم، و فکر کنیم که می‌توانیم مسائلمان را با این روش حل کنیم، اشتباه می‌کنیم چون با این کار

www.ParvizShahbazi.com

فقط مسئله ایجاد می‌کنیم.

مولانا می‌گوید وقتی تو من‌ذهنی را ادامه بدهی و از طریق همانیدگی‌ها نگاه کنی، چگونه می‌توانی خاصیت خداگونگی را در خودت و انسان‌های دیگر ببینی؟

۶۲-۲

چون رفیقی وسوسهٔ بدخواه را کِیْ بدانی ثَمَّ وَجْهُ‌الله را؟

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۳۹۸

۶۲-۳

مولانا اَنصتوا را این‌گونه تفسیر می‌کند، می‌گوید اگرَ خداوند می‌خواهد تو را به‌عنوان کتاب بخواند، تو با ذهنت نخوان. تندتند حرف نزن. در حرف زدن از خدا پیشی نگیر، بلکه ساکت باش! دراین‌صورت ممکن است مورد لطف و رحمت پروردگار واقع بشوی و او قرآن تو را بخواند و شاید موفق بشوی.

www.ParvizShahbazi.com

اسباب و ابزار خاص رسیدن به خدا همین فضاگشایی است. این فضا موقعی باز می‌شود که حرف نزنیم، و به این منظور نباید آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد برایمان مهم باشد، اگر برای ما مهم شود، به مرکزمان

می‌آید و شروع به حرف زدن می‌کنیم؛ مرکزمان مدام عوض شده و به‌صورت حرف در ما ظاهر می‌شود، بنابراین باید پیوسته فضا را باز کنیم و اجازه ندهیم چیزی به مرکزمان بیاید.

۶۴-۲

پیشنهاد می‌کنم که شما در آوردنِ عدم به مرکزتان و سپردنِ فکر و عملتان به‌دستِ زندگی کوتاهی نکنید. به این آموزش‌ها عمل کنید.

مبادا عقلِ من‌ذهنی دوباره شما را متقاعد کند، دچارِ ناموس و پندارِ کمال بشوید، دراین‌صورت بعد از چندین سال کار روی خودتان، شکست می‌خورید؛ سرنگون می‌شوید، یعنی به نتیجه نمی‌رسید.

۶۵-۲

گنج حضور

اگر شما فضا را باز کنید، سَرِ خداوند، عقل و خرد زندگی سَرِ شما می‌شود؛ اگر فضا را ببندید، مقاومت کنید، عقلِ من‌ذهنی عقل شما می‌شود.

۶۵-۳

ما به این دلیل سرنگون می‌شویم، به نتیجه نمی‌رسیم، و شکست می‌خوریم که از عقل خداوند دور می‌مانیم و در کارهایمان از من‌ذهنی و عقلش استفاده می‌کنیم. بدون کمکِ خداوند و تنها پیش می‌رویم، بنابراین موفق نخواهیم شد.

۶۵-۴

سرنگون زآن شد، که از سَر دور ماند
خویش را سَر ساخت و تنها پیش راند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

۶۵-۵

تبدیل شدن به هشیاری حضور راحت نیست، زیرا ما به دردسازی و مسئله‌سازی در ذهن عادت کرده‌ایم و مدام در معرضِ من‌های‌ذهنی نیز هستیم. بنابراین باید به اهمیتِ قرین در زندگی‌مان بسیار توجه کنیم و

۶۶-۱

از منِ‌ذهنی خودمان و دیگران پرهیز کنیم و مرتباً فضاگشایی و مرکزمان را عدم کنیم. خواندن و تکرار ابیات مولانا در روز، خیلی می‌تواند به فضاگشایی ما در اطراف اتفاق این لحظه کمک کند.

۶۶-۲

ما باید مرتب خودمان را زیرنظر داشته باشیم، و لحظه‌ای از کار بر روی خود غافل نشویم. اگر اتفاقی به تعبیر ذهنمان ناخوشایند، پیش آمد و یا کسی به ما چیزی گفت که دردِ ما بالا آمد، اهمیت ندهیم و مشغول فضاگشایی باشیم.

آیا ما فرداً و جمعاً در مسیری قدم
برمی‌داریم که درد جدید ایجاد نکنیم؟
آیا در پی ذوب کردن دردهای قدیمی
هستیم؟ آیا شما به‌طور فعالانه درصدد
بخشیدن رنجش‌های گذشته و پایین
آوردن خشمتان هستید؟

۶۸-۱

اگر این‌گونه عمل نمی‌کنید و فقط مواقعی که به این برنامه گوش می‌دهید و یا اشعار مولانا را می‌خوانید، کمی آرام می‌گیرید، شما پیشرفت نمی‌کنید.

۶۸-۲

این آموزه‌ها برای این هستند که شما در زندگی شخصیِ‌تان به آن‌ها عمل کنید، و به‌طور جدی درصددِ کنار گذاشتنِ من‌ذهنی‌تان برآیید.

۳-۶۸

شما باید زندگی را در دیگران ببینید،
و بهترین خدمت به دیگران این است که
از کنار مردم رد بشوید و من‌ذهنی‌شان را
بالا نیاورید. شما اگر هر لحظه فضاگشایی
کنید و مراقب باشید، من‌های ذهنی را
نمی‌شورانید

۶۹-۱

یعنی آن‌ها را تحریک نمی‌کنید که دیو درونشان بالا بیاید و به شما لطمه بزند.
این موضوع را هرکسی که حقیقتاً می‌خواهد به زندگی زنده شود، باید رعایت کند.

۶۹-۲

مولانا می‌گوید چرا خام مانده‌ای؟ چرا از این چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد و مربوط به بیرون است، زندگی و خوشبختی می‌خواهی؟ ذات تو خداست، زندگی است. اصلاً تو از جنس شادی هستی.

۷۰-۱

برای چه شادی را در درون خودت پیدا نمی‌کنی و آن را از چیزهای بیرونی می‌خواهی؟ چطور ممکن است که پول، خانه، سواد، زیبایی ظاهری، به آدم زندگی و آرامش بدهد؟ چرا این‌قدر خام هستی؟ تا کِی می‌خواهی بُت‌پرست باشی و این‌گونه عمل کنی؟

۷۰-۲

شما مراقب باشید که قانون جبران را چه مادی و چه معنوی همیشه انجام دهید، مگر می‌شود کسی زحمت نکشد و بهای چیزی را که می‌خواهد نپردازد، اما به خواسته‌اش برسد؟

۷۱-۱

شما خودتان مسئول تغییر خود هستید و نباید این بهانه را بیاورید که تا دیگران تغییر نکنند من هم نمی‌توانم تغییر کنم، این فریب ذهن است. آیا اگر دیگران تغییر کنند، شما هم تغییر می‌کنید؟

۷۱-۲

آیا اگر شما نخواهید، دیگران می‌توانند
شما را تغییر بدهند؟
شما حتی نمی‌گذارید خداوند شما را
تغییر بدهد، پس چطور انتظار دارید
دیگران شما را تغییر بدهند؟

۷۱-۳

انسان‌ها با تعداد زیادی همانیدگی، درد و
باور هم‌هویت هستند که بعضی از آن‌ها
پنهان هستند و بعضی مواقع بالا می‌آیند
و در بیشتر مواقع هم دیده نمی‌شوند.
بنابراین باید کاملاً حواستان جمع باشد و

تمرکز را از روی خود برندارید، تا وقتی
این دردها بالا می‌آیند، به دام آن‌ها
نیفتید و با هشیاری‌تان آن‌ها را ببینید.
شما باید ناظرِ ذهنتان باشید تا دردهایتان
شما را زیر سلطه قرار ندهند.

۷۲-۲

شما باید در حالت آرامش با خودتان
قراری بگذارید و بگویید، درست است
که من دارم روی خودم کار می‌کنم و الآن
حالم خوب است و آرام هستم، ولی اگر

www.ParvizShahbazi.com

یک روز «قضا» چالشی برای من پیش آورد تا دردهای پنهانِ درونم را به من نشان بدهد، آن موقع فضاگشایی خواهم کرد، و واکنش نشان نخواهم داد؛ فقط نظاره‌گر می‌مانم و صبر می‌کنم.

۷۳-۲

شما هر لحظه باید از خودتان سؤال کنید
آیا من آمادهٔ رسیدن به حضور هستم؟
آیا از این شاخه به آن شاخه می‌پرم و
وقتم را تلف می‌کنم،

یا هر لحظه فضاگشایی می‌کنم و متعهّد به مرکزِ عدم هستم؟

باید آگاه باشیم که تنها راهِ نجات ما فضاگشایی است.

۷۴-۲

انسان برای به‌دست آوردن دانش دو منبع دارد:
یکی سبب‌سازیِ ذهن است که از من‌ذهنی سرچشمه می‌گیرد؛ دیگری فضای گشوده‌شده است که از طرفِ خدا یا زندگی می‌آید.

ما می‌ترسیم با عدم کردن مرکزمان، فرو بریزیم و همه‌چیز را از دست بدهیم؛ در ابتدا ترسناک است اما نباید بترسیم، زیرا تنها پناه و پشتیبان حقیقیِ انسان، عدم است و خرد زندگی از آن‌جا می‌آید و به ما کمک می‌کند.

۷۶-۱

جمله عالَم زین غلط کردند راه
کز عَدَم ترسند و، آن آمد پناه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

۷۶-۲

اگر زندگی شما خراب، مغشوش و پر از درد است،
اگر واقعاً در فکرها و دردهایتان گم شده‌اید، حداقل
شروع به گفتن نمی‌دانم کنید. نمی‌دانم را یاد بگیرید.
مهم‌ترین درس ما در زندگی، می‌دانم نیست،
بلکه یاد گرفتن نمی‌دانم است.

۷۷-۱

ما به اشتباه فکر می‌کنیم خیلی می‌دانیم و عیب‌هایمان را نمی‌بینیم و نمی‌شناسیم؛ به همین دلیل نیازی به کار کردن روی خودمان نمی‌بینیم. توجه به این مطلب بسیار مهم است.

۷۷-۲

ما مسخرهٔ چیزهای بیرونی شده‌ایم. چیزهای بیرونی که تغییر می‌کنند، احوال ما هم تغییر می‌کند؛ درواقع ما مسخره چیزهایی می‌شویم که ذهنمان نشان می‌دهد. آیا درست است انسان که بهترین خلقت خداوند است، مسخرهٔ چیزها شود؟

بسیاری از شما این تجربه را دارید که وقتی به مسافرت می‌روید، در ابتدا می‌گویید این‌جا چقدر جای خوبی است، اما دوسه روز که می‌گذرد، از آن‌جا سیر می‌شوید و با این‌که قرار بود یک هفته در آن‌جا بمانید،

۷۹-۱

می‌گویید دیگر کافی است و برمی‌گردید. ذهن هم چنین چیزی است. مدام برای حس کردن زندگی، از چیزی به چیز دیگر می‌پرد، اما نمی‌داند که زندگی در شرایط، وقایع و چیزهای بیرونی نیست.

۷۹-۲

پول چیز خوبی است، زیرا امکانات را فراهم می‌کند، هیچ هم بد نیست، اما عشق به پول بد است.

وقتی پول برای شما مهم شود، بتواند به مرکزتان بیاید و برای آن حرص بزنید،

دیگر شما زیر سلطهٔ پول قرار می‌گیرید
و برحسب آن می‌بینید. به هرکسی
می‌رسید ارزیابی می‌کنید که این شخص
چقدر می‌تواند به من پول بدهد؟ آیا
می‌تواند پول من را زیاد کند؟

www.ParvizShahbazi.com

پس برای من آدم مهمی است، اگر نمی‌تواند اصلاً برای من اهمیتی ندارد.

وقتی انسان مدام برحسب یک‌چیزی فکر کند، از آن جنس می‌شود و هویت اصیل خود را که مرکز عدم است، می‌پوشاند.

۸۰-۳

اگر انسان خالصانه از زندگی کمک بخواهد، با خودش بگوید دیگر از بازی‌های من‌ذهنی خسته شده‌ام. من درد دارم و این دردها را زندگی باید شفا بدهد نه سبب‌سازی ذهن، به‌زودی زندگی قدم‌به‌قدم راه را به او نشان می‌دهد و او را از بند من‌ذهنی رها می‌سازد.

خداوند هر لحظه می‌خواهد به ما کمک کند، اما ما اجازه نمی‌دهیم. ما باید شرایطی پیش بیاوریم که خداوند بتواند به ما کمک کند. هرچقدر من‌ذهنی ما در این لحظه کوچک‌تر باشد، امکان این‌که زندگی به ما کمک کند بیشتر است.

گر جامِ سپهر زهرپیماست
آن در لبِ عاشقان چو حلواست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

پیمودن: شراب در جام کسی ریختن

زین واقعه گر ز جای رفتی
از جای برو، که جای اینجاست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

از جای رفتن: متزلزل شدن، لغزیدن، مجازاً، عقل و دید زندگی را از دست دادن و به عقل و دید من‌ذهنی فکر و عمل کردن

مگریز ز سوزِ عشق زیرا
جز آتشِ عشق دود و سوداست

دودت نپزد، کُنَد سیاهت
در پختنت آتش است کاُستاست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

کاُستاست: که استاد است.

پروانه که گرد دود گردد
دودآلوده‌ست و خَام و رسواست

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۳۷۱

از خانه و مان به یاد ناید
آن را که چنین سفر مهیّاست

از شهر مگو که در بیابان موسی‌ست رفیق و مَنّ و سَلواست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

منّ: آنچه خداوند ببخشد و بدهد

سلوی: پرنده‌ای شبیه بلدرچین

منّ و سَلوی: غذا و یا برکتی که از فضای گشوده‌شده به انسان برسد.

«وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْـمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ ۖ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۖ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ»

«و ابر را سایبانتان گردانیدیم و برایتان مَنّ و
و سَلوی فرستادیم: بخورید از این چیزهای
پاکیزه که شما را روزی داده‌ایم. و آنان بر ما
ستم نکردند، بلکه بر خود ستم می‌کردند.»

قرآن کریم، سورهٔ بقره(۲)، آیهٔ ۵۷

صحّت چه کنی؟ که در سقیمی
هر لحظه طبیبِ تو مسیحاست

سقیم: بیمار، نادرست

دلتنگ خوشم که در فراخی
هر مسخره را ره است و گنجاست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

گنج حضور

چون خانهٔ دل ز غم شود تنگ
در وی شهِ دلنواز تنهاست

دل تنگ بُوَد، جز او نگنجد
تنگیِّ دلم امان و غوغاست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

دندانِ عدو ز ترش کُند است
پس روتُرُشی رهاییِ ماست

کُند شدن دندان: ساییده شده و از کار افتادن دندان

خاموش که بحر اگر تُرُشروست
هم معدنِ گوهر است و دریاست

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۷۱

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند
نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵.

لذّتِ بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او
قاعده خود شکایت است، ور نه جفا چرا بُوَد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

مایده از آسمان در می‌رسید
بی‌صُداع و بی‌فروخت و بی‌خرید

مایده: طعام، سفرهٔ پر از نعمت / صُداع: دردسر، زحمت و مشقّت

فروخت و خرید: فروختن و خریدن

در میانِ قومِ موسی چند کَس
بی‌ادب گفتند: کو سیر و عدس؟!

مولوی، مثنوی
دفتر اوّل
بیت ۸۱ - ۸۰

گنج حضور

قُوت اصلیِّ بشر، نور خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزاست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا



گنج حضور

طالب است و غالب است آن کردگار

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴

تا ز هستی‌ها بر آرَد او دَمار

بعد ازین حرفیست پیچاپیچ و دور

با سُلیمان باش و دیوان را مشور

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲

گنج حضور

جمله قرآن هست در قطعِ سبب
عِزِّ درویش و، هلاکِ بولهب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،
بیت ۲۵۲۰

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

تعظیم: بزرگداشت،
به عظمتِ خداوند پی بردن

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟
خویشتن را خوار و خاکی داشتن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟
خویشتن را پیشِ واحد سوختن

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۳۰۰۸-۳۰۱۰

گر همی‌خواهی که بفْروزی چو روز
هستیِ همچون شبِ خود را بسوز

از ترازو کم کُنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

خواب چون در می‌رمد از بیمِ دلق
خوابِ نسیان کَی بُوَد با بیمِ حَلْق؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰

گنج حضور

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱

لٰاتُؤَاخِذ اِنْ نَسینا، شد گواه
که بُوَد نسیان به وجهی هم گناه

«... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا... .»

«... ای پروردگار ما، اگر فراموش کرده‌ایم
یا خطایی کرده‌ایم، ما را بازخواست مکن ... .»

قرآن کریم، سورهٔ بقره (۲)، آیهٔ ۲۸۶

زآنکه استکمالِ تعظیم او نکرد
ورنه نسیان در نیاوردی نبرد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲

تو صاحب‌نفسی ای غافل، میانِ خاک خون می‌خور
که صاحب‌دل اگر زهری خورَد آن انگبین باشد

عطار، دیوان اشعار، غزل شمارهٔ ۲۶۴

چون رهیدی، شُکرِ آن باشد که هیچ
سویِ آن دانه نداری پیچ پیچ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

هر لحظه و هر ساعت یک شیوهٔ نُو آرَد
شیرین‌تر و نادرتر، زان شیوهٔ پیشینش

مولوی، دیوان شمس،
غزل شمارهٔ ۱۲۲۷

پرویز شهبازی، برنامهٔ ۹۵۹

گنج حضور

مولوی، مثنوی،
دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۴

عِلتی بتَّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال

ذُو دَلال:
صاحبِ ناز و کرشمه

در تگِ جو هست سِرگین ای فَتیٰ
گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فَتیٰ: جوان، جوانمرد

www.ParvizShahbazi.com

کرده حق، ناموس را صد من حَدید
ای بسی بسته به بندِ ناپدید

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حَدید: آهن

مر لَئیمان را بزن، تا سر نهند
مر کریمان را بده تا بر دهند

مولوی، مثنوی،
دفتر سوم، بیت ۲۹۹۴

گنج حضور

لاجَرَم حق هر دو مسجد آفرید
دوزخ آن‌ها را و، این‌ها را مزید

ساخت موسی قدس در، بابِ صَغیر
تا فرود آرند سر قومِ زَحیر

قوم زَحیر:
مردم بیمار و آزاردهنده

زآنکه جَبّاران بُدند و سرفراز
دوزخ آن بابِ صغیر است و نیاز

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،
بیت ۲۹۹۵-۲۹۹۷

جَبّار: ستمگر، ظالم

مزید:
افزودنی، بسیاری

گنج حضور

تا به دیوار بلا ناید سرش
نشنوَد پندِ دل آن گوشِ کرش

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

ناز کردن خوش‌تر آید از شِکَر
لیک، کم خایَش، که دارد صد خطر

ایمن آبادست آن راهِ نیاز
ترکِ نازش گیر و، با آن ره بساز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت۵۴۴-۵۴۵

گنج حضور

صاحبِ دل را ندارد آن زیان
گر خورَد او زَهرِ قاتل را عِیان

مولوی، مثنوی،
دفتر اوّل، بیت ۱۶۰۳

شادی شود آن غم که خوریمَش چو شِکَر خَوش
ای غم بَرِ ما آی، که اکسیر غمانیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۴۸۴

گلبانگ حضور

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جِد
بوالعَجَب، من عاشقِ این هر دو ضد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰

گنج حضور

حاکم است و یَفْعَلُ‌اللّٰه مایَشا
او زِ عینِ دَرد انگیزد دوا

مولوی
مثنوی
دفتر دوم
بیت ۱۶۱۹

زیرا حق‌تعالی حاکم و فرمانروای جهان است و او هرچه خواهد همان کند. چنانکه از ذات درد و مرض، دوا و درمان می‌آفریند.»

مؤمنان در حَشر گویند: ای مَلَک
نَی که دوزخ بود راهِ مُشتَرَک؟

مؤمن و کافر بر او یابد گذار
ما ندیدیم اندرین ره، دود و نار

نار: آتش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۴ _ ۲۵۵۵

نک بهشت و بارگاهِ ایمنی
پس کجا بود آن گذرگاهِ دَنی؟

دَنی: پست، ناکس، حقیر

پس مَلَک گوید که آن رَوْضهٔ خُضَر
که فلان جا دیده‌اید اندر گذَر

رَوْضه: باغ، بهشت
خُضَر: سبز

دوزخ آن بود و، سیاستگاهِ سخت
بر شما شد باغ و بُستان و درخت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم
بیت ۲۵۵۶ _ ۲۵۵۸

گر همه زهرم، با خویِ مَنَت باید ساخت
پس تو پروانه نه‌ای، گر ز لگن بگریزی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۷۸

ابتلا: امتحان

آن زِ دور آتش نمایَد، چون رَوی نوری بُوَد
همچنان که آتشِ موسی برای ابتلا

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۴۲

گنج حضور

خار، جمله لطف، چون گُل می‌شود
پیشِ جزوی، کو سویِ کُلّ می‌رود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۷

www.ParvizShahbazi.com

تو کُهِ قاف نه‌ای، گر چو کَه از جا بروی
تو زرِ صاف نه‌ای، گر ز شکن بگریزی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۷۸

شکن: شکست، بریده شدن

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

عقلِ تو قسمت شده بر صد مُهِمّ
بر هزاران آرزو و طِمّ و رِمّ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸

طِمّ: دریا و آب فراوان / رِمّ: زمین و خاک
(منظور از طِمّ و رِمّ در این‌جا، آرزوهای دنیوی است.)

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

من آن ماهم که اندر لامکانم
مجو بیرون مرا، در عینِ جانم

تو را هر کس به سوی خویش خوانَد
تو را من جز به سوی تو نخوانم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۵۱۸

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازکَشَد به بی‌جَهاتَت

بی‌جَهات: موجودی که برتر از جا و جهت است؛ عالَمِ الهی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۶۸

گنج حضور

از جا سویِ بی‌جا شود، در لامکان پیدا شود
هر سو که افتد بعد از این، بر مشک و بر عنبر زند

عنبر: ماده‌ای خوشبو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۸

ما از آنجا و از اینجا نیستیم
ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می‌رویم

بی‌جا: مرتبه‌ای از وجود که برتر از مکان است، لامکان، عالَمِ الهی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۷۴

گنج حضور

از جای در بی‌جا رَوی، وز خویشتن تنها رَوی

بی‌مرکب و بی‌پا رَوی، چون آب اندر جو شَوی

چون جان و دل یکتا شَوی، پیدای ناپیدا شَوی

هم تلخ و هم حلوا شَوی، با طبعِ مِی هم‌خو شَوی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۴۴۴

هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
شاد باش ای عشقِ خوش سودای ما
ای طبیبِ جمله علّت های ما

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۲۲_۲۳

گنج حضور

مَگُریز، ای برادر، تو ز شعله‌هایِ آذر
ز برایِ امتحان را چه شود اگر دَرآیی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۴۰

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

سرنگون زآن شد، که از سَر دور ماند
خویش را سَر ساخت و تنها پیش راند

گنج حضور

بر همگان گر ز فلک زهر ببارد همه شب
من شِکَر اندر شِکَر اندر شِکَر اندر شِکَرم
هر کسکی را کسکی، هر جگری را هوسی
لیک کجا تا به کجا؟ من ز هوایی دگرم
من طلب اندر طلبم، تو طرب اندر طربی
آن طربت در طلبم، پا زد و برگشت سرم

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۳۹۴

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۱۰۱

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

چگونه خنده بپوشم؟ انارِ خندانم

نبات و قند نتانَد نمود سُمّاقی

سُمّاقی: منسوب به سُمّاق، معرّب سُماک، گیاهی که میوهٔ آن مزهٔ ترش دارد، تُرُشی

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنْظَرم

مَنْظَر: جای نگریستن و نظر انداختن

گنج حضور

عاشقِ صُنعِ توأَم در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوع کی باشم چو گَبر؟
عاشقِ صُنعِ خدا با فَر بوَد
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُوَد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰_۱۳۶۱

شُکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلاست

گبر: کافر

صُنع: آفرینش

مصنوع: آفریده، مخلوق

گنج حضور

مولوی،
دیوان
شمس،
غزل شمارهٔ
۲۱۰۴

ساقیِ باقی‌ست خوش و عاشقان
خاکِ سیه بر سرِ این باقیان

زهر از آن دستِ کریمش بنوش
تا که شوی مِهتَرِ حلوابیان

مِهتَر: بزرگ‌تر

گنج حضور

عشق چو مغز است جهان همچو پوست
عشق چو حلوا و جهان چون تیان

تیان: دیگِ سرگشادهٔ بزرگ

حلقِ من از لذّتِ حلوا بسوخت
تا نکنم حِلیهٔ حلوا بیان

حِلیه: زینت، مشخصاتِ ظاهر، وصف

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴

گلبانگ حضور

تقلیب:
برگردانیدن،
واژگونه کردن

خفته از احوالِ دنیا روز و شب
چون قلم در پنجهٔ تقلیبِ رب

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۹۳

جانهایِ خَلق پیش از دست و پا
می‌پریدند از وفا اندر صفا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۵

چون به امرِ اِهْبِطُوا بندی شدند
حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

بندی: اسیر، به بند درآمده.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۶

www.ParvizShahbazi.com

قرآن کریم، سورهٔ بقره (۲)، آیهٔ ۳۸

«قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»

«گفتیم: همه از بهشت فرود آیید؛ پس اگر هدایتی از من به‌سوی شما رسید، آنها که هدایت مرا پیروی کنند، نه بیمی دارند و نه اندوهی.»

www.ParvizShahbazi.com

جمله خشم از کبر خیزد، از تکبّر پاک شو
گر نخواهی کبر را رو، بی‌تکبّر خاک شو

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۱۹۸

گفته او را من زبان و چشمِ تو
من حواس و من رضا و خشمِ تو

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۹۳۷

گنج حضور

پس شما خاموش باشید اَنْصِتوا
تا زبانْ‌تان من شوم در گفت و گو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

گنج حضور

خشمِ مرّیخی نباشد خشمِ او
مُنْقَلِب‌رَو، غالب و مغلوب‌خُو

مُنْقَلِب‌رَو: کسی که در راه رفتن یکسان قدم برندارد.

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۷۵۸

اگر نه باده غمِ دل ز یادِ ما ببَرد
نهیبِ حادثه بنیادِ ما ز جا ببَرد

نهیب: گزند و آسیب

حافظ، غزلیّات، غزل شمارهٔ ۱۲۹

حافظ،
غزلیّات،
غزل شمارهٔ
۱۲۹

اگر نه عقل به مستی فروکشد لنگر
چگونه کشتی از این ورطهٔ بلا ببَرد؟

ورطه: گرداب، غرقاب

فغان که با همه کس غایبانه باخت فلک
که کس نبود که دستی از این دغا ببَرد

باخت: بازی کرد
دغا: دغل، ناراست

گنج حضور

اگر نه عشقِ شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

بُتِ شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تابِ خود
اگر از تابشِ عشقش، نبودی تاب و تب، ما را

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۷۱

خلق را طاق و طُرُم، عاریّتی است
امر را طاق و طُرُم ماهیّتی است

از پیِ طاق و طُرُم، خواری کَشند
بر امیدِ عِزّ در خواری خَوشند

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳-۱۱۰۴

طاق و طُرُم: مراد از آن سر و صدای ظاهری و جلوه و عظمتِ ناپایداری است که عامِ خلق را مفتون می‌دارد.

گنج حضور

برامیدِ عِزِّ دهروزهٔ خُدوک

گردنِ خود کرده‌اند از غم، چو دوک

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۵

دَهروزه: اشاره دارد به ناپایدار بودنِ خوشی‌های دنیوی

خَدوک: آشفته، پریشان، گذران

دوک: آلتی که با آن نخ می‌ریسند.

www.ParvizShahbazi.com

گنج حضور

چون نمی‌آیند اینجا کی منم؟
کاندرین عِزّ، آفتابِ روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۶

عِزّ: بزرگی

اندرین ره ترک کن طاق و طُرُنب
تا قلاووزت نجنبد تو مَجُنب

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۹

طاق و طُرُنب: جلال و شکوهِ ظاهری
قلاووز: پیشروِ لشکر

تاجِ کَرَّمْناست بر فرقِ سَرَت
طَوقِ اَعْطَیناکَ آویزِ بَرت

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

طَوق: گردنبند

تو خَوش و خوبی و، کانِ هر خوشی
تو چرا خود منّتِ باده کَشی؟

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳

گنج حضور

ای دل به غمش دِه جان، یعنی بنمی‌ارزد
بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۰۷

گنج حضور

تو مکانی، اصلِ تو در لامکان
این دکان بر بند و، بگشا آن دکان

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت ۶۱۲-۶۱۳

شش جهت مگریز، زیرا در جِهات
شَششدَره است، و ششدره مات است، مات

شَششدَره: کنایه از مبهوت و متحیّر و عاجز ماندن در امور

گنج حضور

مرغکی اندر شکارِ کِرم بود
گُربه فرصت یافت او را در ربود

آکِل و مأکول بود و بی‌خبر
در شکارِ خود ز صیّادی دگر

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۷۱۹-۷۲۰

آکِل: خورنده

مَأکُول: خورده شده

وآن غصّه که می‌گویی: آن چاره نکردم دی
هر چاره که پنداری، آن نیز غَرَر باشد

غَرَر: هلاکت، فریب خوردن

خود کرده شِمُر آن را، چه خیزد از آن سودا؟
اندر پیِ صد چون آن صد دامِ دگر باشد

آن چاره همی‌کردم، آن مات نمی‌آمد
آن چارهٔ لنگت را آخر چه اثر باشد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۶۳۰

گنج حضور

دیده‌یی باید، سبب‌سوراخ‌کُن
تا حُجُب را بَرکَنَد از بیخ‌وبُن

سبب‌سوراخ‌کُن: سوراخ‌کنندهٔ سبب

حُجُب: حجاب‌ها، پرده‌ها

از بیخ‌وبُن: یک‌باره، از اساس

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۲

گنج حضور

تا مسبِّب بیند اندر لامکان
هرزه داند جهد و آکساب و دکان

آکساب: کسب‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۳-۱۵۵۴

از مسبِّب می‌رسد هر خیر و شر
نیست اسباب و وسایط ای پدر

زخرمنگاهِ شش گوشه، نخواهی یافتن خوشه
روان شو سویِ بی‌سویان، رها کن رسمِ شش سویی

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۵۱۳

خرمنگاهِ شش‌گوشه: عالَمِ محسوس به اعتبارِ داشتن شش جهت

رسمِ شش‌سویی: وضع و حالت جسم به‌اعتبارِ آن‌که شش جهت دارد، مجازاً حالاتِ جسمانی

جانی‌ست چون شعله، ولی دودش ز نورش بیشتر
چون دود از حد بگذرد در خانه ننماید ضیا

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶

گر دود را کمتر کنی، از نور شعله برخوری
از نورِ تو روشن شود هم این سرا، هم آن سرا

در آبِ تیره بنگری، نی ماه بینی، نی فلک
خورشید و مه پنهان شود، چون تیرگی گیرد هوا

زآن همه جنگند این اصحابِ ما
جنگ کس نشْنید اندر انبیا

زآنکه نورِ انبیا خورشید بود
نورِ حسِّ ما چراغ و شمع و دود

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۵۰-۴۵۱

گنج حضور

مولوی، مثنوی
دفتر چهارم
بیت ۳۰۴_۳۰۵

هشت سالت جُوش دادم در فراق
کم نشد یک ذرّه خامیت و نفاق

غورهٔ تو سنگ‌بسته کز سَقام
غوره‌ها اکنون مَویزند و، تو خام

سنگ‌بسته: سفت و سخت، کال
سَقام: بیماری

پخته گرد و، از تغیُّر دور شو
رَو چو بُرهانِ مُحقِّق، نور شو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۱۹ _ ۱۳۲۰

چون ز خود رَستی، همه بُرهان شدی
چونکه بنده نیست شد، سلطان شدی

هرکه را هست از هوس‌ها جانِ پاک
زود بیند حضرت و ایوانِ پاک

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۶_۱۳۹۷

چون محمد پاک شد زین نار و دود
هر کجا رو کرد، وَجْهُ‌الله بود

چون رفیقی وسوسهٔ بدخواه را کِیْ بدانی ثَمَّ وَجْهُ‌الله را؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۸

«ای کسی که چَشمِ دلت از موهای زائدِ هویٰ و هوس پاک نشده‌است، چون همراهِ وسوسه‌های شیطانی بدخواه هستی، کی بدین حقیقت واقف خواهی شد که آدمی به هرجا روی آورَد، ذاتِ حضرتِ حق در آن‌جا متجلّی است؟!»

گنج حضور

مولوی، مثنوی
دفتر اوّل
بیت ۱۳۹۹ _ ۱۴۰۰

هرکه را باشد زِ سینه فتحِ باب
او زِ هر شهری ببیند آفتاب

فَتحِ باب: گشودنِ دَر

حق پدید است از میانِ دیگران
هم‌چو ماه، اندر میانِ اَختران

اَختران: ستارگان

زین دودناک خانه گشادند روزنی
شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

دودناک: آمیخته به دود، پُردود، دودآگین

آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر
ز اندیشه گشت عیشِ تو اشکسته گردنی

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شمارهٔ ۴۳

گنج حضور

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو
گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

مولوی، مثنوی
دفتر اوّل
بیت ۱۶۲۲

«وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.»

«هرگاه قرآن خوانده شود، گوش فرا دهید و خموشی گزینید، باشد که از لطف و رحمتِ پروردگار برخوردار شوید.»

قرآن کریم، سورهٔ اعراف (۷)، آیهٔ ۲۰۴

کودک اوّل چون بزاید شیرنوش
مدّتی خاموش باشد، جمله گوش

شیرنوش: نوشندهٔ شیر، شیرخوار

مولوی، مثنوی
دفتر اول
بیت ۱۶۲۳_ ۱۶۲۴

مدّتی می‌بایدش لب دوختن
از سخن، تا او سخن آموختن

گنج حضور

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۶_۱۶۲۵

ور نباشد گوش و تی‌تی می‌کند
خویشتن را گُنگِ گیتی می‌کند

تی‌تی: کلمه‌ای که مرغان را بدآن خوانند، زبان کودکانه

کَرِّ اصلی، کِش نبود آغاز گوش
لال باشد، کی کند در نُطق، جُوش؟

گنج حضور

زآنکه اوّل سمع باید نُطق را
سویِ منطق از رَهِ سمع اندر آ

سَمع: شنیدن

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۲۷_۱۶۲۸

اُدْخُلُوا الْاَبْیٰاتَ مِنْ اَبْوابِها
وَاطْلُبُوا الْاَغْراضَ فی اَسْبابِها

«برای درآمدن به خانه‌ها باید از درهای آن وارد شوید و برای نیل به مقصود و مطلوب خود باید خواهان توسّل به علل و اسباب آن شوید.»

«... وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَٰكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَىٰ ۗ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.»

«... و پسندیده نیست که از پشت خانه‌ها به آنها داخل شوید، ولی پسندیده راه کسانی است که پروا می‌کنند و از درها به خانه‌ها درآیید و از خدا بترسید تا رستگار شوید.»

قرآن کریم، سورهٔ بقره (۲)، آیهٔ ۱۸۹

نطق، کان موقوف راه سمع نیست
جُز که نطقِ خالقِ بی‌طَمْع نیست

موقوف: منوط، متوقّف

مُبْدِع: پدیدآورنده
مَسْنَد: تکیه‌گاه

مُبْدِع است او، تابعِ اُستاد، نی
مَسْنَدِ جمله، ورا اِسناد، نی

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۲۹_۱۶۳۰

گنج حضور

باقیان هم در حِرَف، هم در مَقال
تابعِ استاد و محتاجِ مثال

حِرَف: پیشه‌ها، صنعت‌ها، جمعِ حرفه

زین سخن، گر نیستی بیگانه‌یی
دَلْق و اشکی گیر در ویرانه‌یی

دَلق: پوستین، جامهٔ درویشی

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۳۱_۱۶۳۲

گنج حضور

زآنکه آدم، زآن عتاب، از اشک رَست
اشکِ تر باشد دمِ توبه‌پرست

عِتاب: ملامت، سرزنش

بهرِ گریه آمد آدم بر زمِین
تا بُوَد گریان و نالان و حزین

حَزین: اندوهگین

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۳۳_۱۶۳۴

گنج حضور

آدم از فردوس و از بالایِ هفت
پای‌ماچان از برایِ عُذْر رفت

گر ز پُشتِ آدمی، وز صُلْبِ او
در طلب می‌باش هم در طُلْبِ او

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۳۵_۱۶۳۶

پای‌ماچان: پایینِ مجلس، کفش‌کَنی

صُلْب: تیرهٔ پشت کمر، مجازاً نسل

طُلْب: جماعتی از مردم که در یکجا جمع شوند.

زآتشِ دل و آبِ دیده نُقل ساز
بوستان از ابر و خورشیدست باز

باز: گشاده، منبسط، کنایه از سبز و خرّم.

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۶۳۷_۱۶۳۸

تو چه دانی ذوقِ آبِ دیدگان
عاشقِ نانی، تو چون نادیدگان

نادیده: حریص، آزمند

گنج حضور

مولوی،
مثنوی،
دفتر اوّل،
بیت ۱۶۳۹
_۱۶۴۰

گر تو این انبان، ز نان خالی کُنی
پُر ز گوهرهایِ اِجلالی کنی

اَنبان: کیسه اِجلالی: گرانقدر

طفلِ جان، از شیرِ شیطان باز کُن
بعد از آنَش با مَلَک انباز کُن

گنج حضور

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش
بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸

بوک: باشد که، شاید که

گنج حضور

همچنین حُبُّ الْوَطَن باشد درست
تو وطن بشناس، ای خواجه نخست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۰

حدیث « حُبُّ الوَطَن مِنَ الْایمانِ.»

« وطن‌دوستی از ایمان است»

گنج حضور

سوی دریا عزم کُن زین آبگیر
بحر جُو و تَرکِ این گِرداب گیر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۴_۲۲۳۵

سینه را پا ساخت، می‌رفت آن حَذور
از مقامِ با خطر تا بحرِ نور

حَذور: بسیار پرهیزکننده، کسی که سخت بترسد.
در این‌جا به‌معنی دوراندیش و محتاط آمده‌است.

گنج حضور

جمله عالَم زین غلط کردند راه
کز عدم ترسند و، آن آمد پناه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

طبیبِ عشق مسیحادم است و مشفق، لیک
چو درد در تو نبیند که را دوا بکند؟

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شمارهٔ ۱۸۷

مُشفِق: دلسوز، مهربان

گنج حضور

مولوی، مثنوی،
دفتر اوّل، بیت
۳۲۱۲_۳۲۱۴

هر که نقصِ خویش را دید و شناخت
اندر اِستِکمال خود، دو اسبه تاخت

اِستِکمال: به کمال رسانیدن، کمال خواهی
دو اسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

زآن نمی‌پَرّد به سویِ ذوالْجَلال
کو گُمانی می‌بَرَد خود را کمال

ذُودَلال: صاحب ناز و کرشمه

علّتی بتّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال

گنج حضور

کارگاهِ صُنعِ حق، چون نیستی است
پس بُرونِ کارگه بی‌قیمتی است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰

در زمانه صاحبِ دامی بُوَد؟
همچو ما احمق که صیدِ خود کند؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷

www.ParvizShahbazi.com


برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.
www.parvizshahbazi.com