



پیغام عشق

قسمت دویست و یکم





خانم فائزه از کرج



با عرض سلام و خداقوت خدمت جناب آقای شهبازی عزیز و تمامی عزیزان گنج حضوری،

برنامه ۸۵۱ مانند تمامی برنامه ها فوق العاده و دلنشین بود؛ تمامی غزل ها واضح و ساده و گویای حال ما بودند، همه غزل هایی که جناب آقای شهبازی با صدای دلنشینشان برای ما می خواندند و معنی می کردند به دلم می نشست و مرکز را به ارتعاش عشق در می آورد؛ گویی همه آنها را از قبل شنیده بودم و با همه شان آشنایی داشتم و احساس صمیمیت میکردم.

این برنامه عالی ترین بود و من ذهنی من را به وضوح به من نشان داد. به من نشان داد که چگونه در تک خون دل بوده ام.

نشانه داد آن خانه ی بی روزن را که در اعماق خون دل وجودم ساخته بودم را.

نشانه داد خانه ای از جنس درد و غصه های توهمی را.

نشانه داد غافل بودن از دلبر را.

از همه برایم جالب تر نشانم داد ارزش قرض کردن از زرق و برق های بیرونی را.

با زبان شیرین و بسیار نرم به من فهماند برای ارتباط برقرار کردن با دلبر باید هر لحظه با مرکز عدم سعی و کوشش کنم و کمک زندگی را بپذیرم.

جنس من می تواند در برابر هر اتفاقی فضاگشایی کند و هر چیزی را در درونش جای دهد. جنس من یک مقصود اولیه دارد: دیدن دلبر.

خون دل خوردن و زندگی در اعماق درد ها و غم ها از جنس من نیست.

تلاش و کوشش من برای بازگشت به ذات اصلی خود است؛ با صبر و شکر، و عدم نگه داشتن مرکز، جمع کردن خودم از گذشته و آینده، همانیده نشدن با چیز جدید، ارزش کسب نکردن از چیزهای ظاهر نمای بیرونی، تسلیم این لحظه بودن، رضایت تمام داشتن و پرهیز.

تا دلبر خویش را نبینیم
جز در تک خون دل نشینیم

دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

برگزیده ترین چیز که شایسته ماست تا در مرکزمان باشد، عدم است. وای بر ما که تمام چیزهای آفل را در مرکزمان چیده ایم و از طریق آنان جهان را نگاه می کنیم و گمراه شدیم. در مسیر بیهوده ترین چیزها افتاده ایم و از بهترین و برگزیده ترین چیز (عدم) غافل بوده ایم. عشق واقعی آن است که ما خود را به صورت الست شناسایی کنیم و همینطور انسان های دیگر را. بدانیم همه ما از یک جنس و زندگی هستیم. غزل زیبای مولانای جان به من فهماند که از طریق من ذهنی با دیگران صحبت نکنم و آنان را نصیحت نکنم، بلکه با مرکز عدم و شناسایی جنسم، خود و دیگران را به صورت زندگی بینم و اجازه دهم مرکز ما با زندگی ارتعاش پیدا کند.

غزل مولانای جان خیلی واضح و روشن به من نشان داد نصیحت های من ذهنیم را به همسرم، که دائماً قصد در تغییر رفتار او داشتم، قصد در تغییر لباس پوشیدن او داشتم، قصد در تغییر رفتارهایش داشتم، قصد در تغییر صحبت کردن او داشتم، قصد در تغییر خلق و خوی او داشتم. به چشم گمراه بودنم را دیدم و من با من ذهنیم گمراه بودم و در مسیری دور از دلبر در حرکت بودم.

ما به نشویم از نصیحت
چون گمراه عشق آن بهینیم

دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

از خودم پرسیدم در میان کدام خانه زندگی میکنی؟
خانه ای در هسته ی مرکزی دردها؟
یا خانه ای در فضای یکتایی؟

جوابش ساده است؛ به درونت بنگر، اگر در اطراف خانه ات رنجشی یا کینه ای دیدی، خشم یا ترسی پیدا کردی، حس تاسف یا احساس گناهی در نظرت آمد، اضطراب و یا نگرانی ای به چشمت خورد، تنگ نظری و حس نقصی تو را احاطه کرده بود، معلوم می شود که خانه تو در هسته ی مرکزی درد است؛ اما اگر در اطرافت شادی بی سبب را به چشم دیدی، فضاگشایی در برابر هر اتفاقی را لمس کردی، صبر بی نهایت و شکرانه هر لحظه را احساس کردی، ارتعاش زندگی را با تمام وجود حس کردی، آنجاست که در حال نرم شدن هستیم و در راه رسیدن به خانه یکتایی.

اندر دل درد خانه داریم
درمان نبود چو همچنینیم؟

دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

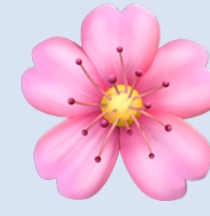

به امید روزی که این آگاهی در تمام دنیا پخش بشود و هیچ من ذهنی در جهان باقی نماند و جهان در صلح و آرامش قرار گیرد.

فائزه ۲۲ ساله از کرج





خانم رضوان از تهران



چون بنده‌ی بندگان عشقیم 
کیخسرو و کیقباد باشیم 

- دیوان شمس، غزل ۱۵۵۱ -

پس وقتی مقصود همه ما بی مرادی باشد، روابط ما از جنس عشق می شود، درون خود و انسانها فقط یک زندگی را مشاهده می کنیم. بنده عشق می شویم، من ذهنی را کوچک می کنیم و از جنس خدا شده و پادشاه مملکت درون خود می شویم.

چون یوسف آن عزیز مصریم 
هرچند که در مَزاد باشیم 


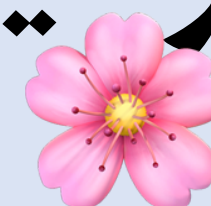
- دیوان شمس، غزل ۱۵۵۱ -

عزیز مصر نماد هشیاری می باشد و ما هم چون امتداد همین هشیاری هستیم از جنس عزیز مصر می باشیم. اما بر اثر هم هویت شدن با جهان مادی و اتکا به عقل محدوداندیش من ذهنی، یوسفیت خود را به بهای اندک به حراج گذاشتیم و خود را برده جهان و همانیدگیهای آفل کرده ایم.

بر چهره یوسفی حجابیست
اندر پس پرده راد باشیم



– دیوان شمس، غزل ۱۵۵۱ –

گرچه که به دلیل نداشتن مرکز عدم، همانیدگیها روی چهره اصلی ما را پوشانده، اما یقین داریم که اگر فضای درون را باز کنیم در پس پرده همانیدگیها جوانمرد هستیم و یوسف ما همیشه زنده است و همانطور که یوسف به خواست زلیخا تن نداد و خدائیت خود را ارزان نفروخت ما هم نباید به خواست زلیخا (که نماد جهان) می باشد تن دهیم. مثلا در خود بازبینی کنیم، ببینیم آیا در مقابل دروغ، غیبت، حسادت، توقع، عدم رعایت قانون جبران و ... چگونه عمل می کنیم. آیا پشت به این همانیدگیها می کنیم یا اینکه یوسفیت خود را ارزان می فروشیم؟


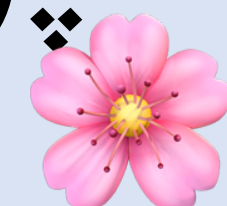
خود باد حجاب را رُبايد 
ما منتظران باد باشيم 

- ديوان شمس، غزل ۱۵۵۱ -

مولانای عزیز در این بیت به ما مژده می دهد که نگران کنار زدن پرده نباشیم چون ما نیستیم که این کار را می کنیم. ما فقط باید با فضاگشایی، تسلیم زندگی شویم و با صبر منتظر دم زنده کننده زندگی باشیم، آنوقت باد صبا با قانون قضا و نیروی کن فکان این حجاب را برمی دارد.

ای دل اگر عاشقی در پی دلدار باش 
بر در دل روز و شب منتظر یار باش 

عطار، دیوان اشعار، غزل ۴۱۸

ما دل به صلاح دین سپردیم 
تا در دل او به یاد باشیم 

- دیوان شمس، غزل ۱۵۵۱ -

دین یعنی دیدن روی عشق (خدا) و دیدن خدا یعنی مرکز عدم. وقتی ما ایمان داریم که با فضاگشایی مرکز را عدم کرده و با وحدت دوباره به خدا زنده شویم و روی خدا را با چشم دل ببینیم. اگر ما لحظه به لحظه جهان را بر حسب همانیدگیها ببینیم، عملاً خود را از یاد خدا می بریم چون نیروی همانیدگیها سبب می شود که جذب خدا در ما کار نکند، پس در این حالت خدا هم به یاد ما نیست. فقط با مرکز عدم ما همیشه در دل و جان به یاد خدا هستیم.

سپاس بیکران از زحمات شما استاد عزیزم و تشکر از همکاران و همراهان گنج حضور 🙏🌹

با احترام 🙏
ارادتمند شما، رضوان از تهران



خانم زهرا از تبریز



سلام بر استاد عزیزم و همراهان و همدلان گنج حضور
برنامه ی ۸۴۸، غزل ۲۵۱۳ دیوان شمس مولانا

بیا ای عارف مُطرب، چه باشد گر ز خوش خویی
چو شعری نور افشانی وزان اشعار برگویی؟

- بیت اول غزل اصلی ۲۵۱۳ -

قبله را چون کرد دست حق عیان
پس تحری بعد از این مردود دان

- مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۶ -

هین بگردان از تحرّی رو و سر
که پدید آمد معاد و مستقر

- مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۷ -

نه تو اعطیناک کوثر خوانده ای؟
پس چرا خشکی و تشنه مانده ای؟

- مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲ -

یا مگر فرعونى و کوثر چو نیل
بر تو خون گشته ست و ناخوش، ای علیل

- مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳ -

حاشا که چنان سودا، یابند بدین صفرا
هیهای چنان رویی یابند به بی رویی

در عین نظر بنشین، چون مردمک دیده
در خویش بجوای دل، آن چیز که می جویی

بگریز ز همسایه، گر سایه نمی خواهی
در خود منگر، زیرا در دیده خود مویی

- دیوان شمس مولانا، غزل ۲۶۲۰ -

ای انسان که مرکزت را از اجسام و دردها پر کرده، گمراه شده و آنها را قبله ی خود ساخته ای و با عینک آنها می بینی و فکر و عمل و قضاوت و مقاومت می کنی، به درد افتاده و ناله و شکایت می کنی، کمیاب و کمیابی اندیش شده ای و به خود و انسان های دیگر درد و زیان می رسانی. با ذهن دیدن و هشیاری ذهنی داشتن تو را به خدا نمی رساند.

فراموش کرده ای اصل تو شاد و خوش خوست. کوثر و فراوانی و قدرت شناسایی خود را به تو بخشیده ام و از رگ گردن به تو نزدیکترم. فقط کافی است تسلیم باشی و به سوی من بیایی، با من همراه شوی و اجسام مرکزت را به من بدهی و از شرّ من ذهنی و متعلقاتش بگریزی و صبر و شکر داشته باشی تا عنایاتم شامل حالت شود و چشم و گوشت را بینا و شنوا کنم تا هر لحظه با چشم من بینی و با گوش من بشنوی. بی سبب شاد باشی و شادی را در جهان پخش کنی و همچون ستاره ی شعری نور آفشانی کنی و زبان من شوی.

به جان جمله مردان، به درد جمله با دردان
که بر گو تا چه می خواهی، وزین حیران چه می جویی؟

- بیت دوم غزل اصلی ۲۵۱۳ -

عاشق شو آر نه روزی کار جهان سر آید
ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

- دیوان حافظ، غزل ۴۳۵ -

از بودن با این مرکز پر از همانیدگی و درد و زندگی در هیپروت و سرگردانی و افسانه سازی من ذهنی چه می خواهی و می خواهی به چه چیز بررسی چرا این روش زندگی را ادامه می دهی؟ از این بیهوده کاری من ذهنی رها شو. فضاگشایی کن. مرکزت را عدم کن و آن را گسترش بده تا به عشق حقیقی بررسی و به خدا و زندگی و جان اصلی همه ی انسان ها آگاه شده با آنها یکی شوی، قبل از آنکه به جسم بمیری و این فرصت عاشق شدن را که هدف زندگی است برای همیشه از دست بدهی.

از آن روی چو ماه او، ز عشقِ حُسنِ خواهِ او
بیاموزید ای خوبان، رخِ افروزی و مه رویی

از آن چشمِ سپاه او، وزان زلفِ سه تاهِ او
آلا ای اهلِ هندستان، بیاموزید هندویی

ز غمزه ی تیراندازش، کرشمه ی ساحری سازش
هلا هاروت و ماروتم، بیاموزید جادویی

ایا اصحاب و خلوتیان، شده دل را چنان جویان
ز لعلِ جانِ فزایِ او بیاموزید دلجویی

- ابیات ۳ الی ۶ غزل اصلی ۲۵۱۳ -

ای انسان ها شما همگی یار و یاور هم هستید، از یک جنس، از جنس خدا هستید و سرزمین اصلی تان فضای یکتایی است. باید هر لحظه با فضاگشایی مرکزتان را عدم کنید و به دنبال دل اصلی و سرزمین اصلی تان روان شوید تا عنایت و جذبه ی الهی فضای درونتان را بیشتر و بیشتر باز کند و از خرد فضای یکتایی بهره مند شده و با انداختن همانیدگی ها، از سحر و جادوی آنها رها شوید و به جادوی عشق الهی مبتلا شوید و هر لحظه تشنه ی رسیدن به او باشید و در مسیر باشید تا روز به روز درون و بیرونتان همچون جنس خدائیتان زیبا و زیباتر شود.

زِ خَرْمَنگَاهِ ششِ گوشه، نخواهی یافتن خوشه
روان شو سوی بی سویان، رها کن رسمِ ششِ سویی

همه عالم ز تو نالان، تو باری از چه می نالی؟
چو از تو کم نشد یک مو، نمی دانم چه می مویی؟

- بیت ۷ و ۸ غزل اصلی ۲۵۱۳ -

از هر جهتی تو را بلا داد
تا باز کشد به بی جهات

- دیوان شمس مولانا، غزل ۳۶۸ -

کس نیابد بر دل ایشان ظفر
بر صدف آید ضرر، نی بر گهر

- مثنوی معنوی، دفتر اول، ۳۴۹۶ -

نعره لاضیر بر گردون رسید
هین ببر که جان ز جان کندن رهید

- مثنوی معنوی، دفتر پنجم بیت ۳۳۳۹ -

فَدَايِمِ اَنْ كَبُوْتَرِ رَا، كِه بَر بَامِ تُو مِي پَرْد
كَجَايِي اِي سَكِ مَقْبَلِ، كِه اَهْلِ اَنْچَنانِ كُوِيِي؟

چُو اَنْ عُمَرِ عَزِيْزِ اَمَدِ، چَرَا عَشْرَتِ نَمِي سَازِي؟
چُو اَنْ اسْتَاَدِ جَانِ اَمَدِ، چَرَا تَخْتِه نَمِي شُوِيِي؟

دَر اَيْنِ دَامِ اسْتِ اَنْ اَهُو، تُو دَر صَحْرَا چِه مِي گَرْدِي؟
گُهَرِ دَر خَاْنِه گَمِ كَرْدِي، بِه هَرِ وِيْرانِ چِه مِي پُوِيِي؟

- ابيات ۹ الي ۱۱ غزل اصلي ۲۵۱۳ -

تا کنی مَرِّ غَیْرِ رَا حَبْرَ و سَنی
خویش را بَدخو و خالی می کنی

- مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶ -

ای انسان این جهت ها و مسیرها و قبله هایی که همانیدگی هایت و عینک دید آنها به تو نشان می دهند، هیچ ثمر و نتیجه ای نداشته و نخواهند داشت و تو را به درد انداخته و بر دردت می افزایند. این دید را رها کن و به رسم انسان های بی سو که قبله ی حقیقی را در مرکز خود یافته اند، تو نیز این همانیدگی ها و دیدشان را لا کن تا هدایت واقعی را دریافت کنی. همه ی عالم و کائنات منتظرند تا فرصتی همانند تو نصیبشان شود تا بتوانند به زندگی زنده شوند ولی تو درد همانیدگی ها را داری و این فرصت را غنیمت نمی شماری و ناشکری می کنی.

بدان که دادن همانیدگی ها چیزی از وجود و گوهر اصلی و خدائیت تو کم نمی کند بلکه بر جان و هشیاری ات افزوده شده و از جان کندن و درد کشیدن رها می شوی. وفاداری ات را ثابت کن و کوی یکتایی را فراموش نکن و هر لحظه در آن حاضر باش و با فکر و حرف زدن ذهنی، کبوتر حضور را رَم نده و با هشیاری جسمی مقاومت و قضاوت نکن. خاموش و تسلیم باش و بگذار تا آن حضور و عدم در مرکزت مستقر شود جاودانه شوی و به بی نهایت خدا زنده شوی و همواره با شادی بی سبب زندگی کنی. چرا این فرصت را غنیمت نمی دانی و زندگی را به معنای واقعی زندگی نمی کنی و حس خوشبختی نمی کنی. ذهنت را به کلی پاک کن و بگذار خدا در ذهن ساده و پاک شده ات چیزی بنویسد. دوباره پاک کن تا دوباره بنویسد. عشق و خرد را نو به نو دریافت کن و با آنها نیز همانیده نشو.

دست و پای هشیاری ات را از بند همانیدگی هایت باز کن و زندگی را از این تله ها آزاد کن. تمرکز حواست فقط روی خودت و همانیدگی های خودت باشد و از تمرکز روی دیگران و پند و نصیحت و ملامت دیگران دست بردار.

به هر روزی درین خانه یکی حُجره نوی یابی
تو یکتو نیستی ای جان، تَفَحُّص کن که صد تویی

- بیت ۱۲، غزل اصلی ۲۵۱۳ -

تو یکی تو نیستی ای خوش رفیق
بلکه گردونی و، دریای عمیق

آن تو زفَتت که آن نهصد تو است
قَلَم ست و غَرَقه گاه صد تو است

- مثنوی معنوی، دفتر سوم، ۱۳۰۲ و ۱۳۰۳ -

تو در من ذهنی هیچ عمقی نداری و سطحی نگر و ظاهر بین هستی. تسلیم شو و لحظه به لحظه وسیع تر و عمیق تر شو تا روزی که بی نهایت شوی. آنگاه من های ذهنی، افکار و اتفاقات نمی توانند تو را بلرزانند و واکنش در تو ایجاد کنند بلکه تنها ناظر ظهور و غروب آنها خواهی بود.

اگر کُفری و گر دینی، اگر مه‌ری و گر کینی
همو را بین، همو را دان، یقین می دان که با اویی

- بیت ۱۳ غزل اصلی ۲۵۱۳ -

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

- مثنوی معنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲ -

اگر در ذهن و با دید من ذهنی بد و خوب می کنی خودت را قضاوت می کنی که دینداری یا کافری، پر از مه‌ری یا پر از کینه هستی و خودت را ملامت می کنی و میزان حضورت را می سنجی، این کار را کنار بگذار. یقین بدان که خدا هر لحظه با توست. فقط عدم را در مرکزت بگذار تا فقط او را ببینی و او را بدانی و یقین داشته باش که او هر لحظه به دنبال تو و یکی شدن با توست. ناامید نباش و هر لحظه آگاهانه روی خودت کار کن و بگو نمی دانم و از کنار گذاشتن قضاوت ها و می دانم های من ذهنی و دیدن با عدم و سپردن خود به جریان زندگی نترس.

بماند آن نادره دستان، ولیکن ساقی مستان
گرفت این دم گلوی من که بفشارم گر افزویی

- بیت ۱۴، غزل اصلی ۲۵۱۳ -

همین قدر که گفتم، برای کسی که به دنبال حقیقت است، کافی است تا وصل شود. زندگی اجازه نمی دهد بیش از این حرف بزنم و این معانی را با ذهن بیان کنم.

کرمکست آن اژدها از دست فقر
پشه یی گردد ز جاه و مال، صقر

اژدها را دار در برف فراق
هین مکش او را به خورشید عراق

- مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۰۵۶ و ۱۰۵۷ -

از جهان ابراز بی نیازی کن و به خدا حس نیازمندی داشته باش و با صبر و پرهیز اژدهای من ذهنی ات را به کرم کوچکی تبدیل کن و در فراق همانیدگی هایت آن را ضعیف و ضعیف تر کن و قدرت حرکت را از او بگیر. همانیدگی هایت را بیانداز و با چیز جدیدی همانیده نشو و من ذهنی ات را گوشه گیر و افسرده کن و مجال خودنمایی به او نده.

با تشکر

- زهرا ۳۵ ساله، تبریز -



خانم فریبا الهی مهر از شمال



به نام خدا
سلام آقای شهبازی، سلام دوستانِ گنجِ حضوری
اساس نامه فریبا

شروع بهر دفع شرّ رایِی زَنَد
دیو را در شیشه‌ی حجت کند

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱ -

ابتدا دیو من ذهنی ام را، در شیشه حُجّت می کنم و در شیشه را می بندم و قانون اساسی ام را اجرا می کنم تا زندگی، تمام من های ذهنی ام را به صفر برساند. هر لحظه اعلام کنم که از بندگی من ذهنی ام استعفا می دهم و مسیر عشق و بندگی خداوند را انتخاب می کنم و اگر هر لحظه به ذهن می روم، سریع عذرخواهی کنم و صبر، شکر و فضاگشایی کنم تا زندگی، مرکز را عدم کند. هر روز اعلام کنم که تنها تمرین معنوی من این است که همه هم هویت شدگی هایم را شناسایی کنم و مهم ترین منظور من در زندگی این است که از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شوم.

گر بروید، ور بریزد صد گیاه
عاقبت بر روید آن کشته‌ی اله

کشت نو کارید بر کشت نخست
این دوم فانی است و آن اول درست

کشت اول کامل و بگزیده است
تخم ثانی فاسد و پوسیده است

- مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۰۵۹ - ۱۰۵۷ -

زندگی فضاگشاست و من هم به عنوان امتداد او، هر لحظه فضاگشایی کنم.

حُكْمِ حَقِّ كُتْرَدِ بَهِرِ مَا بَسَاطِ
كِه بَگُوِيْدِ اَز طَرِيْقِ اِنْبَسَاطِ

– مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰ –

هر روز به یک موسیقیِ خوب گوش دهیم.

هر روز اشعارِ مولانا را تکرار کنیم.

هر روز به برنامه گنج حضور گوش دهیم.

هر روز ورزش کنیم.

به عنوان امتدادِ زندگی، هر لحظه، به کارِ جدیدی پردازم و به کارِ کهنه منِ ذهنی مشغول نباشم.

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد
شیرین تر و نادرتر زان شیوه پیشینش

- دیوان شمس، غزل ۱۲۲۷ -

متکبر نباشم و تواضع داشته باشم.

ساخت موسی قدس در باب صغیر

تا فرود آرند سر قوم زحیر

زانکه جباران بدند و سر فراز

دوزخ آن باب صغیر است و نیاز

- مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۹۹۶ و ۲۹۹۷ -

هر لحظه اعلام کنم "نمی دانم" تا خداوند، خردِ خودش را در من جاری سازد.

چون ملائک گوی لا علم لنا
تا بگیرد دست تو علمتنا

- مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰ -

هر لحظه به صورت حضور ناظر، شاهد افکارم باشم و خودم را قضاوت و ملامت نکنم و هر فکر را به صورت مهمانی بینم که برایم پیامی دارد.

هست مهمانخانه این تن ای جوان
هر صباحی ضیف نو آید دوان

هین مگو کین ماند اندر گردنم
که هم اکنون باز پرد در عدم

هر چه آید از جهان غیب و ش
در دلت ضیفست، او را دار خوش

- مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۳۶۴۶ الی ۳۶۴۴ -

قانونِ جبران را در همه ابعادِ زندگی، از جمله روح و بدنم انجام دهم.

سکوت کنم.

آنصتوا را گوش کن، خاموش باش
چون زبانِ حق نگشتی، گوش باش

— مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶ —

با عشق و احترام با همسرم و همه مخلوقاتِ خداوند برخورد کنم.

نور افکن روی خودم باشد و دیگران را همانطور که هستند بپذیرم و کسی را قضاوت نکنم زیرا زندگی در هر کسی به صورتی متفاوت بیان می شود.

اگر کسی در موردِ زندگی اش چیزی از من پرسید که من اظهارِ نظر کنم، سکوت کنم.

تا گنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می کنی

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶ -

کسی را کنترل نکنم و در زندگی کسی مداخله نکنم.
کسی را تحقیر نکنم.
همه ترسهایم را رها کنم.

عجله نکنم.

حسادت نکنم.

غیبت نکنم و در جمعی که غیبت می کنند سکوت کنم.
کینه و نفرت از کسی نداشته باشم.
با هشیاری حضور از حق و حقوق خود دفاع کنم.
حرف منفی نزنم و به کسی خبر منفی ندهم.

از هیچ کس توقعی نداشته باشم.

تا زمانیکه عمیق و ریشه دار نشده ام، با من هایِ ذهنیِ بزرگِ همنشین نشوم.

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها

- مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱ -

از قرین بی قول و گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶ -

دروغ نگویم.

هر لحظه زندگی زنده را، به افسانه منِ ذهنی تبدیل نکنم.

مکن راز مرا ای جان فسانه
شنیدستی مجالس بالآمانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

اگر یک همانیدگی، از من گرفته شد، ناراحت نشوم و با بدست آوردنِ یک همانیدگی جدید، شاد نشوم.

چو لا تأسوا علی مافات گفتست
نمی آرزد به رنج دام، دانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

هر چه از وی شاد گردی در جهان
از فراقِ او بیندیش آن زمان

زانچه گشتی شاد، بس کس شاد شد
آخر از وی جست و همچون باد شد

از تو هم بجهد، تو دل بر وی منه
پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

- مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۶۹۹ الی ۳۶۹۷ -

با هر اتفاق، چه در ذهنم به صورتِ فکر و چه در بیرون آشتی باشم.

چو فرمودست حق کَالصُّلْحُ خَيْرٌ
رها کن ماجرا را ای یگانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

حِرص و طَمَع نداشته باشم و فِقْرِ معنوی یعنی نداشتنِ هم هویت شدگی را پیشه خودم کنم.

رها کن حرص را کَالْفَقْرِ فُخْرِي
چرا می ننگ داری زین نشانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

به دنبال تایید و توجه از بیرون نباشم.

چو ره بگشاد آیتُ عندَ رَبِّیَّ
چه باشد گر کم آید خُشک نانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

هر لحظه زندگی را ناظر و شاهد بر خودم بینم و بدانم ناظر که زندگی است، جنس من را، هر لحظه تعیین می کند.

خدا با توست حاضر، نحنُ اقرب
در آن زلفی و بی آگه چو شانه

- دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶ -

ارادتمند شما،
فریبا الهی مهر هستم از شمال



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

