



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هفتصد و پانزدهم





خانم سرور از شیراز



«به نام خدا»

با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار. برنامه‌ی ۹۰۲، غزل
شماره‌ی ۱۷۴۶

بر آن شده‌ست دلم کاتشی بگیرانم
که هر که او نَمُرد پیش تو، بمیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

خدایا، عنایت و کشش تو، دل را با همت و بلندنظر کرده و می‌خواهد آتش به آفلین درزند؛ دیگر امروز و فردا
کردن‌ها به سر آمده و آتش این عشق در زمین همانیدگی‌ها شعله گرفته، دل تو را می‌طلبد و جان قصد رجعت و
بازگشت به دیار مألوف و ازلی خویش را کرده.

کمان عشق بدرّم که تا بداند عقل
 که بی نظیرم و سلطان بی نظیرانم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

کمان عشق و تسلیم را چنان بی‌دخالت خرد کافرکیش، گشاده و باز می‌کشم تا در پرتو این فضا دریابم، هر انسانی دردانه است و بی‌نظیر و اگر به اصل خویش بازگردد، همانیست که رشک آسمان و زمین و برتری یافته‌ی دو عالم است؛ همان انسانی که خداوند در وجودش چیزی می‌بیند که فرشتگان عاجزند از دیدن و دریافتنش و به حقیقت نیز ما انسان‌ها مادام که در ذهن هستیم، در پایین‌ترین مرتبه‌ی خویشیم و از ارزش خویش غافل. و تنها با اتصال به آسمان بی‌نهایت و ابدی عدم، ارزش وجودی خویش را درمی‌یابیم.

قرآن کریم، سوره ی بقره، آیه ی ۳۰
 -«وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ.»-

«و (به یاد آر) وقتی که پروردگارت فرشتگان را فرمود، که من در زمین، خلیفه‌ای خواهم گماشت، گفتند: آیا کسانی در زمین خواهی گماشت که در آن فساد کنند و خونها بریزند و حال آنکه ما خود تو را تسبیح و تقدیس می‌کنیم؟! خداوند فرمود: من چیزی (از اسرار خلقت بشر) می‌دانم که شما نمی‌دانید.»

که رفت در نظر تو که بی نظیر نشد؟
مقام گنج شده است این نهاد ویرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

اگر درد طلب در تو بیدار شود، آنگاه یار به حال تو نظر می‌افکند.

عاشق که شد که یار به حالش نظر نکرد
ای خواجه درد نیست و گرنه طیب هست
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۶۳

آنگاه اگر این درد در تو بیدار شود، و غم‌های خود را به غمی واحد، غم بیداری به زندگی تبدیل سازی و این بیت
را دریابی:

خود مَن جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا
از لفظ رسول خوانده استم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۵۵۷

آنگاه از خاکستر «لا» کردن به آفلین، همای سعادت به پرواز درمی‌آید و گنج حضور آشکار می‌شود.

من از کجا و مباحات سلطنت ز کجا!
فقیر فقرم و افتاده فقیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

من که دارم در گدایی گنج سلطانی به دست
کی طمع در گردش گردون دون‌پرور کنم
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۳۴۶

من که از یاقوت و لعل اشک دارم گنج‌ها
کی نظر در فیض خورشید بلند اختر کنم
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۳۴۶

خداوندا، هر آنکه در کوی وصال و مقام قرب و بندگی تو کوشید، بی‌نظیر شد و سلطانان بی‌نظیران، فقیر شد و از تمام نیازهای روان‌شناختی و گدایی چیزها در این فقر رها شد و نزد تو افتخار و آبرو یافت و او را چه حاجت به مباحات اجسام و آفلین را پرستیدن!

حدیث: -«الْفَقْرُ فَخْرِي»-: «فقر فخر من است.» (یعنی در نخواستن چیزها، افتخار است و سربلندی که دیگر گدای هیچ‌چیز و هیچ‌کس نیستی و از لاشه‌ی هیچ همانیدگی شیره نمی‌کشی.)

من آن کسم که تو نامم نهی، «نمی دانم»
چو من اسیر توأم، پس امیر میرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

خداوندا، انسان زنده و بیدار به تو، دیگر هیچ نشانی از خود ندارد که نرد عشق با تو می‌بازد و همواره در حال
«لا» کردن و راندن همانیدگی‌ها و آفلین. و همواره در اقرار به عجز و ضعف و ناتوانی در ذهن، بندگی تو را
عاشقانه به‌جا می‌آورد و چه عزت‌ها که در خالی کردن مرکز از غیر بدو ارزانی نمی‌داری! اسیر و تسلیم توست و
پادشاه دو عالم!

جز از اسیری و میری مقام دیگر هست
چو من ازین دو گذر کردم از مجیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

خداوندا، راه وصال به تو را نهایت و پایانی نیست.

این راه را نهایت صورت کجا توان بست؟
کش صدهزار منزل پیش است در بدایت
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۹۴

و خوشا انسانی که همواره مقصود خویش را پیش رو دارد، به قضاوت ذهن برای اندازه‌گیری حضورش نمی‌افتد، نمی‌داند که چون است و چند است و همواره با عنایت و جذبه‌ی خداوند پیش می‌رود، توکلش بر خداوندست، کار را از چشم ذهنش دور می‌دارد؛ آن را انجام می‌دهد و تکیه بر جبار می‌کند؛ نه اسیر تأیید و توجهات بیرونی و ذهنی می‌شود و نه میری و پادشاهی می‌خواهد که فقیر فقر است و افتاده‌ی فقیرانست؛ در هر حالی راضی است، به شتاب و عجله نمی‌افتد و صبر می‌کند و همواره در پرهیز از هر همانیدگی و در این حالت است که از نجات یافتگان و مقربین می‌شود.

چو شب بیاید، میر و اسیر محو شوند
اسیر هیچ نداند که از اسیرانم

در نظر انسان زنده به عشق که از خواب همانیدگی‌ها بیدار شده و به خواب حضور رفته، همه چیز یکسان است،
از اتفاقات زندگی نمی‌خواهد، که شاهی و میری در نظرش یکسان و از هر مقام برای تقرب مدد می‌جوید و نه
بیشتر از این، که از هر قضاوت و مقاومتی عاری و پاک است و از خوب و بد اتفاقات گذشته و آزاد گشته.

به خواب شب گرو آمد امیری میران
چو عشق هیچ نخسبد، ز عشق گیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

امیری پادشاهان، در شب ذهن به بادی بند است که نه مهری در دل دارند و نه عشقی در جان، در رهگذار باد
نگهبان شمع نیمه‌خاموش هستند و با کوچکترین تغییری در وضعیت‌ها، جایگاهشان متزلزل می‌شود و فرو
می‌پاشد.

هر کو نکاشت مهر و ز خوبی گلی نچید
در رهگذار باد نگهبان لاله بود
حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۲۱۴

اما آتش برخاسته از مرکز عدم، نه خاموش می‌شود و نه ترسی از خاموشی‌اش است که با نیروی زنده و جاوید،
مشتعل شده و زبانه کشیده.

به آفتاب نگر پادشاه یک‌روزه‌ست
همی گدازد مه نیز، کز وزیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۶

همه چیز در این جهان گذراست و آفل، جز ذات خداوند که قائم است و بیدار و زنده و هر که از این آفتاب مدد
جوید از جمال و طلعت این آفتاب فرخنده و مبارک‌نفس.

من نیم موقوف نفخ صور همچون مردگان
هر زمانم عشق جانی می‌دهد ز افسون خویش

مه که باشد با مه ما کز جمال و طالعش
نحس اکبر سعد اکبر گشت بر گردون خویش

و اینچنین تاریکی‌های وجودش رو به روشنایی و نور می‌رود.

منم که پخته عشقم، نه خام و خام طمع
خدای کرد خمیری از آن خمیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

پخته‌ی عشق خداوند، خام حوادث نمی‌شود، حواسش به مرکز عدم و تعهد به نگهداری و پاسبانی از این مرکز است تا مبادا نقطه‌چین‌های همانیدگی سرک بکشند؛ مبادا با دخالت در امر کن‌فکان، امور را به خود نسبت دهد و خمیر وجودش دستخوش نقطه‌چین‌ها شود.

بی آن خمیرمایه گر تو خمیر تن را
صدسال گرم داری نانش فطیر باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۸۳۹

و فقط به دست خداوند است که نانش به بهترین شکل می‌پزد، مستی می‌دهد و مستی می‌فزاید.

ز خاک من اگر، گندم برآید
از آن گر نان پزی مستی فزاید

خمیر و نانبا دیوانه گردد
تنورش بیت مستانه سرآید
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۶۸۳

فطیر چون کند او فاطرُ السَّمَاوَاتِ است
 چو اختران سَمَاوَاتِ از منیرانم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۶

و حال چگونه ممکن است خداوندی که هر لحظه در کار بیداری ما انسان‌هاست و ابر و باد و مه و خورشید و فلک را به کار ما واداشته تا نان حضورمان بپزد، با ما سر جنگ داشته باشد؛ نه! هرگز چنین نیست و تمام اتفاقات فارغ از ظاهر قضاوت خوب و بد ذهن، برای افزودن مایه بر خمیر وجود ماست تا أردمان در آسیاب پرهیز و صبر و شکر، بیخته و عطر نانمان جهان را گرسنه و مشتاق نان حضور گرداند که مزه‌ی این نان به قول خورندگانش نظیر و مانند ندارد. و ما نیز اگر نخورده‌ایم، آن را در دست یاران عشقی دیده‌ایم.

تو چند نام نهی خویش را؟ خمش می باش
که کودک است که گویی که من ز پیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

در برابر خداوند هر نوع اظهار و گفتاری رد است و نشان از می دانم خطرناک ذهن، پس دهان می بندم که من
نواموزی بیش، در مدرسه‌ی عشق، نیستم و همواره در مکتب حضرت مولانا و قافله سالار خستگی ناپذیر جهان
آقای شهبازی جان و یاران عشقی و زنده دل می آموزم و به این روش، من ذهنی غول پیکر خود را به بهانه در ره
می کنم تا متوجه بهانه و مقصود اصلی آفرینش، یعنی زنده شدن به اصل خویش نائل آیم ان شاءالله.

اگرچه سرد وجودیت گرم در پیچید
به ره کنش به بهانه، بهانه را چه شده ست؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ی ۴۹۲

والسلام
-با احترام، سرور از شیراز 🌹🙏



خانم رقيه از اردبيل



با سلام. خلاصه‌ی غزل ۱۷۴۶، از برنامه‌ی ۹۰۲.

بر آن شده‌ست، دلم کاتشی بگیرانم
که هر که او نمرّد پیش تو، بمیرانم

خداوندا دل من، هشیاریم، بر اثر تسلیم و فضاگشایی‌های پی‌درپی در اطراف اتفاقات این لحظه، تعهد راستین بسته تا آتش عشق را که وحدت مجدد و یکی شدن با زندگیست، در خودش چنان روشن کند که دیگر خاموش نشود. و همین طور در عدم نگه‌داشتن مرکز متعهد و صادق، و از این حالت برنخواهم گشت و اگر کسی بخواهد، پیش تو من‌ذهنی‌اش را نگه‌دارد، با تابش نور تو از فضای گشوده شده‌ام، من‌ذهنی‌اش را ذوب کرده و بمیرانم.

کمان عشق بدرّم که تا بداند عقل
که بی‌نظیرم و سلطان بی‌نظیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

که رفت در نظر تو که بی نظیر نشد؟
مُقام گنج شده ست این نهاد ویرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

در اطراف اتفاقات زندگی‌ام، چنان فضاگشایی شگفت‌انگیزی می‌کنم و این کمان عشق را اینقدر می‌کشم که در حال پاره شدن باشد؛ آن وقت است که زندگی به تله افتاده‌ام در همانیدگی‌ها آزاد می‌شوند. بنابراین عقل من ذهنی‌ام باید بداند که من بی‌نظیرم و نمی‌تواند از من استفاده کند. پس من سلطان بی‌نظیرانم و می‌توانم به عمق و ریشه‌داری زیادی زنده شوم و آگاه از این لحظه‌ی ابدی بشوم و به جز انسان، هیچ موجودی در جهان نمی‌تواند به خدا زنده شود و آن کسی هم که با فضاگشایی هشیاری جسمی را در دید نظر فنا کرد، بی‌نظیر شد و نهاد ویرانش که در اثر دردها و همانیدگی‌ها ویران بود، جای گنج شد و به گنج حضور زنده شد.

من از کجا و مباحات سلطنت ز کجا!
فقیر فقرم و افتاده فقیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

من به‌عنوان امتداد خدا، انسانی هستم که باید پی‌درپی فضا را باز کنم، شاهی من از این فضای گشوده شده می‌آید و خداوند این انتظار را از من دارد؛ نه در من ذهنی مقام یا موقعیت و هر چیزی را که ذهنم تجسم می‌کند و به آن می‌بالد، گدایی کنم.
من فقیر فقرم یعنی گدای چیزها نیستم. در مرکز هیچ چیز نیست، متواضع و افتاده‌تر هستم و از من افتاده‌تر در تمام موجودات جهان نیست.

من آن کسم که تو نامم نهی، «نمی دانم»
چو من اسیر توأم، پس امیر میرانم

من کسی هستم که در این لحظه تو تعیین می کنی که من کیم، و آن چیزی نیست که ذهنم بتواند بشناسد و من نمی توانم خودم را بر حسب ذهن و همانیدگی هایم توصیف کنم؛ بنابراین در این لحظه باید بفهمم و بدانم حتی با ذهنم که من نمی دانم. درست است که ذهن برای بقای من در این جهان لازم بوده ولی برای شناخت خدا و اصلم به درد نمی خورد. در من ذهنی هر چیزی که به مرکز من می آمد، امیر من بود. من هم اسیر آنها بودم. حالا فهمیده ام که نباید اسیر اجسام باشم.

من اسیر تو هستم و تو تعیین می کنی، من کی هستم و چقدر فضا باز می کنم و چقدر درون و بیرونم درست شده است.

جز از اسیری و میری مقام دیگر هست
چو من از این دو گذر کردم از مجیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

اسیری و میری دوتا فرم و صورت ذهنی هستند که ذهن نشان می‌دهد. کسی که هیچ چیز ندارد و دائماً گریه و زاری و شکایت می‌کند و آن کسی هم که امیر است و همه چیز زیر سلطه‌ی اوست، اینها دو قطبند در ذهن. مولانا می‌گوید این‌ها را رها کن، و از روی آنها بپر. بیرون از اینها حالتی دیگر است که حضور است و از ذهن جداست. پس هر وقت فضاگشایی کنم و توجهم را از این دو قطب بردارم و از ذهن بیرون بپریم، در این صورت زندگی به من پناه می‌دهد.

چو شب بیاید، میر و اسیر محو شوند
اسیر هیچ نداند که از اسیرانم

به خواب شب گرو آمد امیری میران
چو عشق هیچ نخسبد، ز عشق گیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

وقتی شب اسیر می‌خوابد، خواب می‌بیند که از اسیری رها شده است یعنی خواب از بیداری ذهنی او را آزاد می‌کند. پادشاه هم وقتی می‌خوابد، خواب می‌بیند که گدا شده و یا آدم معمولی است؛ اما مولانا می‌گوید خواب دیگری است، به نام حضور که انسان بیدار است، نه اسیر است و نه امیر. در ذهن نیست و آزاد است. من هم می‌خواهم امیری باشم، که در گرو هیچ چیز این جهانی نیست و با فضاگشایی در این لحظه‌ی ابدی بیدار بمانم و تو من را با عشق روشن کنی که این عشق نمی‌خوابد و جاودان است.

به آفتاب نگر پادشاه یک روزه‌ست
همی گدازد مه نیز، کز وزیرانم

نگاه کن که آفتاب این جهانی یک روزه و موقت است و به ماه نگاه کن که می‌گذارد و شروع می‌کند به کوچک شدن و سه روز به محاق می‌رود تا دوباره به صورت ماه شب چهارده طلوع کند. ما نمی‌خواهیم به صورت من‌ذهنی پادشاه یک روزه و موقت باشیم و نه وزیری باشیم که منعکس کننده‌ی نور قرضی است؛ بلکه می‌خواهیم با فضاگشایی، مانند ماه نسبت به من‌ذهنی و همانیدگی‌هایمان ذوب شده و دیده نشویم و صفر شویم تا از آن هیچ، وزیر و پادشاهی بیرون بیاید.

منم که پخته عشقم، نه خام و خام طمع
خدای کرد خمیری، از آن خمیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

خمیر کرده یزدان کجا بماند خام؟
 خمیرمایه پذیرم، نه از فطیرانم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

من پخته‌ی عشق هستم و عشق من را پرورش می‌دهد. وقتی فضا را باز می‌کنم، مرکز عدم می‌شود، یکی شدن با خداوند مرا می‌پزد و بالغ می‌کند و من دیگر از توصیف همانیدگی‌ها و خوشبختی خواستن از دیگران که خامی و خام‌طمی است، رها می‌شوم.

خداوند خمیر ما را قبلاً به عمل آورده و هر وقت فضا را باز می‌کنیم، به خمیر ما مایه می‌زند و روی ما کار می‌کند و ما را از خامی من‌ذهنی می‌رهاند. ما باید به زندگی اجازه بدهیم و همکاری کنیم و مایه‌ی خمیر بپذیریم، تا خداوند با دستهای خودش با خمیر ما کار کند و نان ما را بپزد و اگر بخواهیم در ذهن بمانیم از فطیران خواهیم بود.

فطیر چون کند او فاطر السّموات است
چو اختران سماوات از منیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۷۴۶

خداوند نان ما را فطیر نمی کند. مثل من ذهنی نیست. او شکافنده ی آسمان است. اگر فضاگشایی کنیم در اطراف اتفاقات این لحظه، خدا آسمان درون ما را بی نهایت باز می کند و زمین ما فرم و چهار بُعدمان، را درست می کند و اگر به صورت حضور ناظر همانیدگی هایمان را شناسایی کنیم و بیندازیم، مانند اخترانی می شویم که نور می دهند و می درخشند.

تو چند نام نهی خویش را، خمش می باش
که کودکی است که گویی که من ز پیرانم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۴۶

هر کسی مردم را به فضاگشایی دعوت نمی کند، که بتوانند از درون به او وصل شوند و خودش را بر حسب همانیدگی‌ها توصیف می کند و می گوید من پیر راه‌دانم، من ذهنی دارد و کودک است. باید از این برچسب‌ها دست برداریم و خاموش باشیم و نمی‌دانم را عملاً عمل کنیم و تصمیم قاطعانه بگیریم که شمع عشق را روشن کنیم و وزیری باشیم که هر لحظه ذوب می‌شود، و دیده نمی‌شود.

با سپاس فراوان از برنامه‌ی گنج حضور

-رقیه اردبیل 



خانم سمانه از تهران



با سلام 🌸💕

در برنامه‌ی ۹۰۴ عواملی که موجب سخت شدن تغییر در انسان می شود، توضیح داده شد. یکی از آن عوامل حفظ نکردن خود از اثر قرین است؛ به طوری که اگر شخص بتواند خودش را از آسیب قرین چه به صورت رسانه و شبکه‌های اجتماعی و چه به صورت همنشینی با من‌های ذهنی حفظ کند و از آسیب آنها خودش را در امان نگه دارد، پیشرفت خیلی زیادی خواهد کرد. ابیاتی را جمع‌آوری کرده‌ام که با این موضوع، ارتباط معنایی دارد.

هر که را دیدی ز کوثر سرخ‌رو
او محمدخوست، با او گیر خو
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۵

هر که را دیدی ز کوثر خشک لب
دشمنش می‌دار همچون مرگ و تب
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۷، برنامه‌ی ۹۰۴

مولانا در دو بیت بالا، دو موضوع را مطرح می‌کند:
یکی اینکه با چه کسی همنشین شویم؟
و دیگر اینکه با هر انسانی چگونه برخورد کنیم؟

اگر مرکز انسانی از جنس زندگی و فضای گشوده شده باشد و کوثر و فراوانی خدا در او کار می‌کند، با او به دوستی رفتار می‌کنیم و در مقابل اگر مرکزی به درد و همانیدگی ارتعاش می‌کند، از او دور می‌شویم و با او قرین نخواهیم شد.

همانطور که دورِ باغ را سیم خاردار می‌کشند تا دزد به آن نزدیک نشود، وقتی در حال کار کردن روی خودمان هستیم و فضای درونمان تا حدی گشوده شده، بهتر است این حالتِ درونی را به من‌های ذهنی نشان ندهیم تا آنها به ما نزدیک نشوند.

عارفان رو تُرُش چون خارِ پشت
عیش پنهان کرده در خارِ درُشت

باغ پنهان، گردِ باغ آن خار، فاش
کای عدوی دزد، زین در دور باش
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۲۶-۱۰۲۷

شاید دلیل این امر این باشد که من ذهنی از شادی بی سبب و ذوق آفرینندگی آگاه نیست، به همین دلیل وقتی این حالت را در کسی می بیند چون نگاهش با هوشیاری جسمی هست می خواهد او را نیز هم سطح خودش کند.

با ترشان لاغ کنی خنده زنی جنگ شود
خنده نهان کردم من اشک همی بارم از او

با تُرْشانِش تُرْشَم، با شکرانش شِکرم
روی من او، پشت من او، پشت طَرَبِ خارم از او
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱۴۲

بنابر این وقتی به کسی رسیدی که دلش زنده به زندگی هست و در این راه تلاش می‌کند، هم‌صحبتی با او را
غنیمت بشمار و مانند آینه پیشش بنشین تا حضورت عمیق‌تر شود و نسبت به کسیکه از هوشیاری جسمی،
ناخوش است، آینه‌ی حضورت را پنهان کن.

هر جا که بینی شاهی، چون آینه پیشش نشین
هر جا که بینی ناخوشی، آینه درکش در نمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۳۷- برنامه‌ی ۸۸۹

این دستورالعمل مولانا برای کسانی است که هنوز خودشان من‌ذهنی دارند و تماماً آزاد نشده‌اند، پس باید خیلی مراقبت کنند ولی انسانی که تماماً سرمست زندگیست و به بستانِ زیبا و خوشِ فضایِ یکتایی دائماً متصل است، می‌تواند از من‌های‌ذهنی هم دستگیری کند.

تا که هوشیاری و با خویش، مدارا می کن
چونک سرمست شدی هرچه که بادا بادا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۶۹

ممکن است کسی پرسد مگر انسان نباید متواضع باشد و با همه یکجور رفتار کند؟
مولانا می گوید تو نسبت به خسان و آنان که اصرار به حفظ کردن من ذهنی شان دارند، نباید تواضع نشان دهی و
این کبر از روی ریا و خودبزرگ بینی من ذهنی نیست بلکه خاصیت فضائی گشوده شده است. فقط مراقب باش
که نسبت به بزرگان و انسان هایی که به واقع شاه هستند، تکبر نوری و جای این دو را اشتباه نگیری که از این
حلقه دور خواهی شد.

ای تواضع بُرده پیشِ ابلهان
وی تکبر برده تو پیشِ شهان

آن تکبر بر خسان خوب است و چُست
هین مرو معکوس، عکسش بند توست
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۵-۲۲۲۶

از نگاه مولانا این روثرشی نسبت به من‌های ذهنی جایز است؛ مثلاً شما در جمعی هستید که همه دارند از خودشان حرف می‌زنند و تعریف می‌کنند، وقتی نوبت به شما می‌رسد شما می‌توانید سکوت کنی و حتی جواب سوال‌هایی که از روی کنجکاوی من ذهنی پرسیده می‌شود را ندهی. من ذهنی این ترس را دارد که اگر حرف نزنم ممکن است دیگران ناراحت شوند اما ما مسئول شاد کردن من‌ذهنی دیگران نیستیم. با تعریف نکردن از خودمان یا فرزندانمان از زیان من‌های ذهنی که یک بعد آن حسادت است، رها می‌شویم.

هین مشو چون قند پیش طوطیان
بلکه زهری شو، شو امن از زیان

یا برای شاد باشی در خطاب
خویش چون مردار کن پیش کلاب*
-کلاب: سگان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲-۷۱۳

در نتیجه همیشه باید نسبت به من‌ذهنی بد گمان و تَرش‌رو بود. در حالیکه نسبت به آنچه که از طرف زندگی می‌آید، نباید گمان بد داشت و رو تَرش کرد. هر فکری، هر غمی و هر انقباضی که از سوی زندگی می‌آید، در انسان مهمان است. با صبر باید از آن پذیرایی کرد و آن تلخی و ترشی را همانند شکر دانست تا جایش را به گشایش و انبساط بدهد.

آن ضمیرِ روئرش را پاس دار
آن تُرش را چون شکر شیرین شمار
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۹۶

فکرِ غم گر راه شادی می‌زند
کارسازی‌های شادی می‌کند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۷۸

چون وقتی نسبت به زندگی بدگمان شوی، به من‌های‌ذهنی پناه خواهی بُرد و تا کمر برایشان خم می‌شوی،
درحالی‌که همه‌شان بی‌وفا هستند و درنهایت کمکی به تو نخواهند کرد ولی اگر با صبر و شکر در این لحظه
حاضر باشی، پاسخِ کردارت را از زندگی خواهی گرفت.

چون فدای بی وفایان می شوی
از گمان بد، بدان سو می روی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۸

من ز سهو و بی وفایی ها بری
سوی من آیی، گمان بد بری؟
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹

این گمان بد بر آنجا بر، که تو
می شوی در پیشِ همچون خود، دوتو
-دوتو: خمیده
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۰

با سپاس فراوان  
-سمانه از تهران



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





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

www.parvizshahbazi.com