



ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرحه شرحه بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده‌بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

☎☎☎ متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۱۳ ☎☎☎

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

برنامه ۱-۹۱۳ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۲ آوریل ۲۰۲۲ - ۲ اردیبهشت ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast

Search:

Parviz Shahbazi



or



Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۱۳
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی



Studio : 001 747 4441285

Parviz Shahbazi





ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم فرزانه از اصفهان	۵
۲	سخنان آقای شهبازی	۷
۳	آقای پویا از آلمان	۱۱
۴	سخنان آقای شهبازی	۱۵
۵	خانم نسترن از فولادشهر اصفهان	۱۶
۶	خانم سهیلا از فولادشهر اصفهان	۱۹
۷	سخنان آقای شهبازی در مورد انصتوا	۲۱
۸	آقای صادق از ایلام	۲۲
۹	سخنان آقای شهبازی	۲۸
۱۰	آقای نیما از کانادا	۳۲
۱۱	خانم یلدا از تهران	۳۶
۱۲	آقای مهدی از مهرشهر کرج	۳۹
۱۳	آقای فرشاد از خوزستان	۴۷
۱۴	سخنان آقای شهبازی	۴۹
۱۵	خانم مریم از کانادا	۵۱
۱۶	خانم زهره از کانادا	۵۴
۱۷	خانم مریم از اورنج کانتی	۵۷
۱۸	خانم نرگس از نروژ	۵۹
۱۹	خانم پروین از اصفهان	۶۲
۲۰	خانم مرجان از سیدنی استرالیا	۶۳
۲۱	خانم پریسا از کانادا	۶۵
۲۲	سخنان آقای شهبازی	۶۸
۲۳	خانم پریسا از تبریز	۷۱



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	خانم مهناز از کوهدشت لرستان	۷۴
۲۵	خانم سارا از آلمان	۷۷
۲۶	خانم مهردخت از چالوس	۸۰
۲۷	خانم مهسا از کرج	۸۳
۲۸	خانم فرخنده از نجف آباد اصفهان	۸۷
۲۹	خانم آیدا از نجف آباد اصفهان	۸۸
۳۰	سخنان آقای شهبازی	۸۹
۳۱	آقای مهدی از اصفهان	۹۳
۳۲	خانم مریم از استرالیا	۹۵
۳۳	خانم لیلا از فولادشهر اصفهان	۹۸
۳۴	آقای ناشناس	۱۰۰
۳۵	خانم نوشین از تهران	۱۰۲
۳۶	سخنان آقای شهبازی در مورد پادکست	۱۰۷



از آنجایی که جنس همه ما انسان‌ها هشیاری حضور ابدی و ازلی و پویاست، پس پویایی و شادی زندگی در ما چه شده است؟

این سؤال را چند هفته‌ای است که از خود می‌پرسم که چرا بی‌حوصله و بی‌حال می‌شوم؟ انرژی و جریان زندگی پس کجا می‌رود؟

قطعاً این را همانندگی‌هایی در من می‌خورند، چراکه با کمی و کاستی هر بار همانندگی‌هایی مثل پول، اعضای خانواده و توقعاتم، جسم و ذهن و روان و سطح هشیاری من هم درگیر می‌شود.

شناسایی این دزدیده شدن و خورده شدن درونی انرژی زندگی از من، سبب شد که توجه خود را بر روی حفظ حضور کامل در این لحظه بگذارم تا متوجه شوم که الآن چه چیزی می‌خواهد حضور من را بدزدد و با شناسایی از آن رها شوم. حتی گاهی این انرژی پر زندگی را بدون توجه و پرهیز کردن، به جای این‌که با فضاگشایی کردن و یا خواندن ابیات و گوش کردن به برنامه به جان بریزم و آن را تقویت کنم، به دلیل سست میثاقی به جان جسمی و عوامل بیرونی می‌ریزم.

بعد از شناسایی از این حالت و وارد شدن به وضعیت‌های دزدی من‌ذهنی، بیت «رُدُّوا لَعَادُوا» برای من این‌گونه باز شد:

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کارِ توست

ای تو اندر توبه و میثاق، سست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُرسست، بر رحمت تنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

که من این لحظه در حال بدعهدی به رحمت پر خداوند هستم. من اگر وفای به عهد نداشته باشم فضای گشوده شده از من دزدیده می‌شود و اگر این لحظه با صفر کردن من‌ذهنی و بی‌نیازی او را بخوانم رحمتش پر است و قطعاً من را از همانندگی که به من نشان داده است رها می‌کند چراکه آن را ننگرد و رحمت کند.

درواقع من هیچ‌گاه توجه به بهترین وضعیت‌ها نداشتم که حتی برای آن‌ها هم باید فضاگشایی کنم چراکه بهترین وضعیت هم برای خوش‌بختی من نیست. خوش‌بختی در فضاگشایی کردن است و گرنه بهترین حالت هم ممکن است زندگی را بدزدند.

در ادامه در غزل ۲۱۱۴ جناب مولانا دارند که:



بانگ برآمد ز دل و جان من کآه ز معشوقه پنهان من

سجده‌گه اصل من و فرع من
تاج سر من، شه و سلطان من

خسته و بسته‌ست دل و دست من
دست غم یوسف کنعان من
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۴)

می‌گوید معشوقه پنهانی داریم که شناسایی این معشوقه ارزش و بهای حقیقی همه ما انسان‌هاست. پس این راه فضاگشایی کردن با ارزش‌ترین عمل محسوب می‌شود، چراکه با این امر و سجده به همین حضور خداگونه و کاستی من‌ذهنی این معشوقه را شاه خود می‌کنیم و تاج سر ما می‌شود.

درواقع تاج حقیقی همه انسان‌ها همین خداگونه است که با فضاگشایی کردن نصیب ما می‌شود. حال اگر خود را محدود و دل‌بسته می‌بینیم همه‌اش، عشق زندگی برای شناسایی همین معشوقه پنهان است تا هرچه جز او را مرتباً با تکرار «لا» کنیم و به‌جای همه تاج‌های بیرونی، عدم را به مرکزمان بگذاریم. جناب مولانا می‌گوید:

لذت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نام او
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

آب حیات است روانه ز جوش
تازه بدو سدره ایمان من
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۴)



آقای شهبازی

خیلی خوب، آفرین، چه چیزی پیدا کردید خانم گنج، گنج پیدا کردید. پس شما دیگر تصمیم گرفتید که توقعاتتان را از چه می‌دانم دوستان، فامیل، پدر، مادر، برادر، خواهر کم کنید یا اصلاً نداشته باشید، درست است؟ توقع زندگی ندارید. این دیگر برای شما شعار نیست. برای شما نه برای من ذهنی‌تان، که من هیچ چیز از هیچ کس نمی‌خواهم. الآن دیگر عملاً این خاصیت به شما پیوسته، درست است یا نه؟ یا هنوز جا دارد که کار کنید؟

خانم فرزانه: نمی‌دانم استاد، ولی خوب احساس می‌کنم که می‌تواند باشد این خاصیت در انسان‌ها که خوب جناب مولانا هم دارد:

گفت پیغمبر که جنت از اله گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

واقعاً اگر بهشت را می‌خواهیم که خوب می‌شود و باید توقع نداشته باشیم، هیچ چیزی نخواهیم.

آقای شهبازی: و هنوز دارید شما؟

خانم فرزانه: بله استاد، فکر کنم که توقع داشته باشم هنوز.

آقای شهبازی: خوب پس چه چیزی نمی‌گذارد که در شما این درک عمیق و همه‌جانبه پیش بیاید که از هیچ چیز و مخصوصاً از هیچ کس، و مخصوصاً از هیچ کس، چون توقع از آدم‌هاست که ما را بدبخت می‌کند. شما دیگر این حقیقت را پیدا کرده‌اید، انواع و اقسام شعرش را هم که خوانده‌ایم «آه ز معشوقه پنهان من».

بانگ برآمد ز دل و جان من

کآه ز معشوقه پنهان من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۴)

که این معشوقه پنهان من منبع زندگی‌ست، چقدر این غیرقابل دسترس است، چقدر سخت است، چرا؟ برای این که من شرطی شده‌ام، عادت کرده‌ام، تقلید کرده‌ام که زندگی را از آدم‌های این جهانی بخواهم مثل همسر، مثل بچه، مثل پدر و مادر. خوب پس چه چیزی نمی‌گذارد این درک عمیق در شما پیش بیاید؟

خانم فرزانه: استاد خوب همانندگی و همین توقع خواستن، بی‌نیاز نشدن.



آقای شهبازی: می‌گویم چرا بی‌نیاز نمی‌شوید؟ شما که دیگر این چیزها را می‌دانید.

خانم فرزانه: خوب نمی‌دانم استاد.

آقای شهبازی: نمی‌دانید، خیلی خوب، پس جای کار را ما الآن پیدا داریم می‌کنیم.

خانم فرزانه: لطف خدا و کمک خدا نصیبمان بشود.

آقای شهبازی: نه، خدا نصیبمان بشود دست خودمان است. یعنی آن چیزی که به زبان می‌گوییم، عمل کنیم، عمل کنیم، و

این عمل همین «حُفَّتِ الْجَنَّةُ» است دیگر «ای خوش سرشت».

بی مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سَرِشْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

شما خوش‌سرشت هستید منتها سختی نخواستن را که ما شرطی شدیم، که یک جور اعتیاد هست که ما از آدم‌ها چیزی بخواهیم، ترک نمی‌شود. ترک اعتیاد کار ساده‌ای نیست. معتاد باید یک مدتی شاید یک جایی حبس بشود که دسترسی به چه می‌دانم هروئین و تریاک و این‌ها نداشته باشد، ما هم همین‌طور. «اتَّقُوا» یعنی همین دیگر و در این مورد حالا بی‌خودی نیست که من دارم از شما سؤال می‌کنم. همین آن شعر را بلد هستید دیگر که می‌گوید که اگر در فضای «اتَّقُوا» نیستی بهتر است که انتخابات را بسپاری به آدم بزرگی مثل مولانا. بلد هستید بخوانید؟

خانم فرزانه:

اختیار آن را نکو باشد که او مالک خود باشد اندر اتَّقُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

همین را استاد فرمودید؟

آقای شهبازی: بله بله، چون نباشد «حفظ و تقوا» ...

خانم فرزانه:

چون نباشد قوتی، پرهیز به در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)



آقای شهبازی: نه، می‌گویند که وقتی «حفظ و تقوا» نباشد در این صورت باید این اسباب و ابزار اختیار را ...

خانم فرزانه: بله، چون نباشد حفظ و تقوی زینهار، ... زود باش آلت، به همچون چیزی ...

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

آقای شهبازی: بله، اختیار را بینداز، یعنی اختیار را بده دست مولانا. پس بنابراین به دفعات خواندن این اشعار، شما هر روز باید سی‌چهل بار همین که می‌گویید که پیغمبر فرموده که شما از کسی چیزی نخواهید.

گفت پیغمبر که جَنَّت از اِله گر همی خواهی ز کس چیزی خواه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

این بیت را یک بار دیگر بخوانید شما.

خانم فرزانه:

گفت پیغمبر که جَنَّت از اِله گر همی خواهی، ز کس چیزی خواه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

آقای شهبازی: آفرین، این را باید روزی پنجاه بار بخوانید، صد بار بخوانید که عملتان را تعیین کند، رفتارتان را این بیت تعیین کند، چون بلد نیستیم ما. اگر می‌رویم به سوی آدم‌ها برای زندگی خواستن، بهتر است که هر موقع شما دیدید که یادتان آمد باید از کسی چیزی نخواهید، این بیت را می‌خوانید، چرا؟

اختیار را می‌دهید دست این بیت. این بیت مثل چراغ، رفتارتان را، فکرتان را به شما نشان می‌دهد و شما همین الآن اقرار کردید «نمی‌دانید چرا می‌روید».

توجه می‌کنید! وقتی، وقتی «حفظ و تقوا»، حفظ یعنی نگاه‌داری خود، «زینهار» بله پس بنابراین «مواظب باش» که این که ما می‌گوییم انسانیم و مزیت‌مان نسبت به حیوان همین اختیار است یا توانایی انتخاب است، این موقعی درست است که ما بتوانیم خودمان را نگاه داریم و توجهمان را یک کس یا چیز بیرونی نذرند.



اگر می‌توانند بدزدند یا قبلاً دزدیده‌اند یعنی ما عادت کرده‌ایم از پدرمان، مادرمان، بچه‌مان، همسرمان خوش‌بختی بخواهیم، ما باید بیت مولانا را بخوانیم.

صد بیت اساسی شما حفظ کنید، شما را عرض نمی‌کنم شما که بیشتر حفظ هستید، و تکرار، هر روز تکرار، تکرار، تکرار، تکرار، تا فرهنگمان عوض بشود، فرهنگ حضور باشد، نظر باشد، یعنی فرهنگی باشد که خدا در مرکزمان است و کس دیگر نیست و این فرهنگ عوض نمی‌شود مگر شما تکرار کنید، درست است؟

شما که این‌همه زحمت می‌کشید باید هی تکرار کنید در روز، کاری به دیگران نداشته باشید، مرتب این ابیات را راه می‌روید یک یادداشت داشته باشید هی نگاه کنید، بله مرتب همان بیتی را که هزار بار خواندید.

گفت پیغمبر که جَنَّتْ ازِ اِلهِ گر همی خواهی ز کس چیزی مخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

پنج دقیقه دیگر دوباره بخوانید، پنج دقیقه دیگر دوباره بخوانید. خواهید دید که این به شما کمک می‌کند و همین بیت‌هایی که خواندید الآن، این‌ها بیت‌های عالی بودند.

«گر نباشد حفظ و تقوا، زینهار»، بله هی بگویید، بگویید من خودم را نمی‌توانم نگاه‌دارم پس «اتَّقُوا» را نمی‌توانم اجرا کنم، بهتر است که من همین شعرها را بخوانم تا این شعرها من را راهنمایی کنند.



آقای پویا از آلمان صفحه

«داستانی از گم شدن سوراخ دعا در ۶ دقیقه!»

قبل از این‌که متن را شروع کنم که اصلاً سوراخ دعا چیست، می‌خواهم بگویم یکی از خطرناکترین تله‌های من‌ذهنی برای من به‌عنوان مثال این بود که من مثل ۵ ماه گذشته، وقت به‌اندازه‌ی کافی ندارم که روی برنامه کار کنم، من‌ذهنی می‌گفت پس تو لیاقت پیغام دادن را نداری و این‌جا و آن‌جا پایت لغزیده است و خلاصه از این حرف‌ها که پیام نده! ولی من در اندک‌زمان ۵ دقیقه هرآن‌چه که هرچند اندک آموخته‌ام را برای همسفران می‌گویم.

سوراخ دعا را من در این متن با بیان یک مثال توضیح می‌دهم. قصه را مولانا در دفتر چهارم از بیت ۲۲۱۳ توضیح می‌دهد. قصه از این قرار است که می‌گویند در هنگام وضو برای هر عضوی وردی آورده شده‌است.

در وضو هر عضو را وردی جدا آمده‌ست اندر خبر، بهر دعا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۳)

مثلاً وقتی بینی لمس می‌شود می‌گویند که خدایا بوی بهشت یعنی بوی آسایش و فضای گشوده‌شده را در این جهان نصیبم کن.

چونکه استنشاق بینی می‌کنی بوی جنت خواه از رب غنی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۴)

از طرف دیگر وقتی آدمی به دست‌شویی می‌رود و بعدش خودش را می‌شورد، (به این عمل می‌گویند استنجا) می‌گوید که خدایا من تنها می‌توانم جسمم و نشمین‌گاهم را پاک کنم ولی روحم را نمی‌توانم پاک کنم. لطفاً تو برای پاک شدن روحم از حرص، ترس، گرفتگی، رنجش و حسد کمک کن.

چونکه استنجا کنی، ورد و سخن این بود یا رب تو زینم پاک کن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۶)

دست من اینجا رسید، این را بشست دستم اندر شستن جان است سست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۷)

قصه جایی جالب می‌شود که کسی یا فردی این دو دعا یا ورد را تابه‌تا بخواند. یعنی وقتی بعد از دست‌شویی خودش را می‌شوید بگوید که خدایا باسن مرا با بوی بهشت قرین فرما!



آن یکی در وقت استنجا بگفت که مرا با بوی جنت دار جفت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۱)

گفت شخصی: خوب ورد آورده‌ای لیک سوراخ دعا گم کرده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۲)

این دعا چون ورد بینی بود، چون ورد بینی را تو آوردی به کون؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۳)

مولانا خطاب به این شخص می‌گوید که سوراخ دعا را گم کرده‌ای!

حال برسیم به مثال سوراخ دعا گم کردن من! من وقتی سوراخ دعا را گم کردم که شعر خواندم و برخلاف آن اتفاق را که بازی است جدی گرفتم!

من در خانه‌ای زندگی می‌کنم که ۳ هم‌خانه‌ای دارم، یک پسر و دو دختر. یعنی در مجموع در آپارتمان ما دو پسر و دو دختر هستند. هرکسی اتاقی جداگانه دارد و حمام و دستشویی مشترک است.

یکی از دخترها اسمش «دختر الف» و دومی «دختر ب» است. من با «دختر ب» و هم‌خانه‌ای پسر هیچ مشکلی ندارم و هرکس سرش در کار خودش است. ولی امان از «دختر الف»، مثل مته روی مخ من است!

«دختر الف» وسایل آشپزخانه زیادی با خود آورده‌است و برای استفاده از این وسایل دستورالعمل‌های ویژه‌ای تنها برای من صادر می‌کند. این موضوع به شدت مرا از فضای آرامش و حضور بیرون می‌کند.

هر شب یک دستورالعملی «دختر الف» تنها برای من در آغوش خود پنهان دارد. مثلاً قاشقم را این‌طوری استفاده کن یا بشور. من تا به حال بدون اغراق سه دستورالعمل جداگانه دریافت کرده‌ام که یک چاقوی ۱۵ سانتی را چگونه بشورم.

موضوع از آن‌جایی غیرقابل هضم می‌شود که من بعد از بالای ۱۴ ساعت بیرون بودن از خانه و کار سخت وقتی به خانه می‌روم به دنبال اندک آرامشی هستم که برای فردا خودم را آماده کنم ولی در عوض با دستورالعمل شستشوی چاقوی ۱۵ سانتی روبرو می‌شوم.

با این‌که کودکانه به نظر می‌رسد ولی من با این دستورالعمل‌های گاه و بی‌گاه «دختر الف» از جا کنده می‌شوم.

ردپای انتظار رفتار دُرست داشتن از طرف دیگران در من‌ذهنی من دیده می‌شود. خدا را ولی بسیار شاکرم چون در تمام آن لحظاتی که من با اولین کلام «دختر الف» روبرو می‌شوم تنها سه چیز ساده را رعایت می‌کنم، حزم داشته باش، خارزار در پیش است، آهسته برو.

من اسم این روش کار را برای خودم گذاشته‌ام اصل «حَخِه» (بر وزن آخه‌ای که مادری به کودکی می‌گوید یعنی حواست را

جمع کُن‌ها آخه،) ح حسن از حزم، خ از خارزار و در آخره دو چشم از هون به معنای آرامی آسودگی! اصل «حَخِه»!



حَزْمٌ، سُوءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول
هر قَدَمٌ را دام می‌دان ای فَضول
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

پابره‌نه چون رَوَد در خارزار؟
جز به وقفه و فِکَرَت و پرهیزگار
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵)

گفت حق که بندگان جُفت عَوْن
بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

اصل «حَیْه» بعد از پایان مکالمه آن‌قدر کار ساز نیست چرا که زهر ریخته شده‌است و مولانا می‌فرماید:

هر ولی را نوح و کشتیان شناس
صحبت این خلق را طوفان شناس
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵)

کم‌گریز از شیر و اِژدرهای نر
ز آشنایان و ز خویشان کن حَذَر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۶)

در تلاقی روزگارت می‌برند
یادهاشان غایب‌ات می‌چرند
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷)

یاد مکالمه من با «دختر الف» بدجور غایبی مرا می‌چرید و من هرچقدر بیت می‌خواندم کارساز نبود، گویی سوراخ دعا گم شده‌بود و پیدا نمی‌شد. تا به بیت زیر رسید:

نیست وقت مشورت، هین راه کن
چون علی تو آه اندر چاه کن
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۲)

«چون علی تو آه اندر چاه کن» مثل ابزار می‌ماند. دوسه باری من با «دختر الف» قبلاًها گفت‌وگو داشتم که این موضوعات را می‌توانیم جور دیگر حل کنیم ولی گویا زبان یکدیگر را نمی‌فهمیم.

پس از پری‌شب که دوباره دستورالعملی دریافت کردم، در ذهن من هی حرف پشت حرف می‌چرخید که چرا آرام ماندی و جوابش را ندادی. دیدم حرف‌ها در ذهنم زیاد است و باید چاره‌ای اندیشید. آه اندر چاه کن.



گفتم خوب ما زبان هم را نمی‌فهمیم ولی هم‌خانه‌ای پسر بسیار خوب زبان «دختر الف» را می‌فهمد. خلاصه نشستیم در بالکن و با هم‌خانه‌ای پسر موضوع را مطرح کردم و در خود می‌دیدیم که چقدر بدون هیجان مطلب را بیان کردم و مثل آه در چاه کردن بود. و بعد از مکالمه من چقدر آرامتر شدم. هم‌خانه‌ای پسر قول داد با او صحبت کند ولی موضوع اصلی این جاست که آه در چاه کردن کار می‌کند.

اگر کسی دچار سیل فکر شد بلند شود برود جلوی آینه با آینه حرف بزند و یا با بالشش حرف بزند. این‌که حرف بماند در ذهن سم است و در بیت می‌گوید وقت مشورت با ذهنت نیست راه گن یعنی راهی بیاب!
گم‌شدن سوراخ دعا به کرات در روز برای آدمی اتفاق می‌افتد. آدم شعر می‌خواند و سبب‌سازی می‌کند، آدم شعر می‌خواند و آن را حفظ نمی‌کند، آدم شعر می‌خواند و می‌رنجد، آدم شعر می‌خواند و انتظار دارد، آدم شعر می‌خواند و حرص دارد.
اسم متن را اولش نوشته بودم گذاشته بودم «پیدا کردن سوراخ دعا در ۵ دقیقه» در پایان متن دیدم نه متن ۵ دقیقه شد نه سوراخ دعا کامل پیدا شد!

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست بی‌طلب، نان سنت آله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



صحبت‌های آقای شهبازی و آقای پویا

می‌گویم که آقای پویا شما باید خدا را شکر کنید چون دارید با این دخترِ الف صبر کردن را برای ازدواج و زن گرفتن و این‌ها دارید تمرین می‌کنید. شما که از عهدهٔ دخترِ الف بر نمی‌آید چجوری فردا می‌خواهید زن بگیرید و از عهدهٔ دستورات خانمتان بر بیایید؟

آقای پویا: یعنی اگر زن بگیریم دستورالعمل‌ها خیلی بیش‌تر خواهد بود، آقای شهبازی درست است؟

آقای شهبازی: صد برابر، صد برابر بیش‌تر خواهد شد، بله. شما باید خدا را شکر کنید که موقعیت تمرین و چه می‌دانم زورآزمایی را برای شما پیش آورده که صبر را تمرین کنید، فضاگشایی کنید. شما اعتراض هم دارید؟

آقا پویا: چشم، ببخشید ...

آقای شهبازی: حالا باید خدا را شکر کنید بابا این مُقدمه برای شما چیده خداوند، شکر، بله. چاقو را می‌گوید این‌طوری بشوید، خوب آن‌طوری بشوید. چنگال را آن‌طوری بشوید، آن‌طوری بشوید، بله؟

آقای پویا: چشم، چشم، حتماً

آقای شهبازی:

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست بی‌طلب، نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آفرین بر شما، خیلی خوب بود، خیلی خوب بود. حالا سوراخِ دعا را یک جور دیگر باید پیدا کنید الان، الان از این (perspective) از این جانب نگاه کنید که بابا این یک موقعیت خوبی است برای تمرین صبر. خیلی ممنون، موفق باشید ان‌شاءالله، بروید شما تشکر کنید از دخترِ الف، بگویید که دست شما درد نکند واقعاً خیلی لطف می‌کنید و خلاصه کلاس تشکیل دادید این‌جا، باشد. خداحافظ شما.

آقای پویا: چشم، چشم، خداحافظ شما.



سلام استاد خدا قوت. نسترن هستم ۲۱ ساله.

در دفتر اول، بیت ۱۷۲:

شاد باش و فارغ و آمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

من غم تو می‌خورم تو غم مخور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

هان و هان این راز را با کس مگو
گرچه از تو، شه کند بس جستجو
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴)

در حال شادی هستیم فضا را باز می‌کنم و می‌دانیم برکتی که از فضای گشوده شده می‌آید کاریست که باران با چمن می‌کند. می‌دانیم اگر اسیر باد جهان شدیم خشک می‌شویم، و با بالا آوردن دردها و دیدن با دردها نمی‌توانیم بوی بهشت را بگیریم.

همه انسان‌ها در حال گفتن دردهایشان به یکدیگر هستند و در حال مقایسه کردن نوع دردهایشان نسبت به دیگری هستند و از این حالت‌هایمان توقع بوی بهشت هم داریم! درحالی‌که باید طرز بینش قدیمی خود را تغییر بدهیم و بدانیم اگر هم درد داریم در حالت فضای گشوده و رضایت آن را نگه داریم تا کم‌کم در این فضای یکتایی از بین بروند.

سکوت کنیم تا خداوند بلند فریاد بزند از فضای بی‌نهایت بگوید، تو هیچ غمی نخور من تمام غم‌های تو را در فضای یکتایی محو خواهیم کرد و هان‌وهان به هیچ‌کس هیچ‌چیز نگو فقط فقط فضا را باز کن. که دارند، که

آنصِتوا بپذیر، تا بر جان تو
آید از جانان جزای آنصِتوا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)



فرآیند تبدیل و یا در چه حالت معنوی هستیم را نباید به کسی بگوییم.

با توجه به برنامه بی‌نظیر ۹۱۳، چیزی در خود مشاهده کردم، دیدم من چقدر اشتیاق دارم خودنمایی کنم! و حال خوبم را به همه اعلام کنم و یا در فضای مجازی حال خود را به صورت پروفایل و استوری‌ها اعلام کنم و بگویم ببینید حال من چقدر خوب است! یاد بیتی از دفتر اول، بیت ۳۲۱۶ جناب مولانا افتادم که دارند، که

عَلَّتْ اَبْلِيسَ اَنَا خَيْرِي بُدَهْ سَت وین مرض در نفس هر مخلوق هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

دیدم مرضی در خود دارم که دارم با رو دادن به آن، آن را بزرگ می‌کنم. راه نجات از جهالت ذهن طلب کردن است. دوری از این‌که من برتر هستم و فضا را برای من‌های برترم باز کنم. با اشتیاق و کار کردن روی هر یک از ابعاد وجودی خودمان و با رعایت کردن شکر، شادی، صبر، اتقوا، پرهیز، لا، اَنْصِتُوا، می‌توانیم آرام‌آرام بدون عجله کردن و بدون ملامت کردن حالت ذهنی خود و دیگران شاه‌کلیدها را پیدا کنیم و یکی‌یکی این قفل‌ها و علت‌های ابلیس را شجاعانه با ابیات جناب مولانا و گوش کردن مکرر به برنامه گنج حضور باز کنیم.

شاه‌کلید بعدی در دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۰:

هَمْچَنِینْ حُبُّ الْوَطَنِ بَاشْدْ دَرَسْت تو وطن بشناس، ای خواجه نخست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۰)

گفت آن ماهی زیرک: ره گنم
دل ز رأی و مشورتشان بر گنم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۱)

نیست وقت مشورت، هین راه گن
چون علی تو آه اندر چاه کن
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۲)

اول وطن را بشناسیم. وطن همان فضای گشوده‌شده و آسمان باز شده در درون ماست. وطن درست را تشخیص بدهیم، نه وطنی که با مقاومت و ستیزه درست کرده‌ایم. بدانیم من‌های ذهنی وطن درست را نمی‌دانند و مشورت



با آنها تنها ایجاد کارافزایی است. راه درست در عصرِ الآن خاموش کردنِ مکررِ ذهن و رفتن از فضای ذهن به فضای گشوده‌شده و دوری از مشورتِ ذهنیِ خود و دیگران و توجه نکردن به سوت‌های هم‌هویت شده این جهانی است. روی خود دائماً کار کنیم و هر آلودگیِ ذهنی که آمد بالا مانند حضرت علی در فضای یکتایی فرو بریزیم و گله و شکایت به کسی نکنیم.

و شاه‌کلید دیگری در دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۸، جناب مولانا فرمودند:

**عاقل آن باشد که او با مشعله است
او دلیل و پیشوای قافله است**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۸)

**پیرو نور خودست آن پیشرو
تابع خویش است آن بی‌خویش رو**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۹)

**مؤمن خویش است و ایمان آورید
هم بدان نوری که جانش زو چرید**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۰)

با کمک نیروی زندگی طلب کنیم عاقل بشویم.

مولانا است که مَشَعْلَهُ خِرَد و حضور به‌دست دارد و اوست که باید دلیل و پیشوای قافله انسانی باشد.

کسی که فضا را باز می‌کند مرکزش را عدم می‌کند و از بیرون و این دنیا راهنمایی نمی‌گیرد و پیرو نور درون خودش است. در پیش همگان حضور دارد و برای هدایت است. تابع اتفاق این جهانی، فکرها، نیست. نور، عقل، خردش را در راستای فضای یکتایی می‌گیرد. و ایمان آورده‌ایم و عمق ریشه‌داری خود را در اعماق خود پیدا کنیم. از کسی تقلید نمی‌کنیم، از جمع هویت نمی‌گیریم، فریب خوش‌گذرانی‌های بیرون را نمی‌خوریم و به نوری ایمان می‌آوریم که جانمان چریده است.



خانم سهیلا از فولادشهر اصفهان

سلام استاد نازنین، سهیلا هستم مادر نسترن.

برنامه ۹۱۳ بسیار برنامه روشنگر و شفاف و نفس‌گیری بود. خدا را شکر می‌کنم به خاطر وجود شما، خدا را شکر می‌کنم به خاطر وجود مولانای جان. با اجازه‌تان متنی را تهیه کرده‌ام که به اشتراک شما و دوستان می‌گذارم.

رایحه جَنَّتِ زِ بِنِی یافْتِ حَرِّ رایحه جَنَّتِ کِی آید از دُبُرْ؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۴)

ای تواضع بُرده پیش ابلهان وی تکبَر بُرده تو پیش شهان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۵)

ما در این ابیات به جایگاه واقعی خویش پی می‌بریم. گویا با صراحت مولانای جان شاه‌نشین بودن ما را به ما نشان می‌دهد که حالا در چاه زندگی و گودال افتاده‌ایم و این هیوط لحظه‌به‌لحظه است که درست زمانی این جریان وجود دارد که ما فضا را برای هشیاری و خرد زندگی می‌بندیم و از دوستی با انسان‌های فضاگشا دوری کرده و در برابر دوستی من‌های ذهنی تواضع و فروتنی نشان می‌دهیم. ولی غافل از آن هستیم که رایحه زندگی در انسان‌های فضاگشا و آزاده است و رایحه مرگ و سیاهی از دُبُر یا همان عقل انسان همانیده است که می‌تواند ما را شاه‌نشین یا دُبُر‌نشین نماید.

«...أَنْصِتُوا لِعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.»

(قرآن کریم، سوره اعراف، آیه ۲۰۴)

رحمت الهی نشانگر این است که ما از جنس گوش دادن و أَنْصِتُوا هستیم. پس رحمت هم حضور و هشیاری خداوند است که آن را به دست نمی‌آوریم مگر در سکوت و بازگشت به سوی خداوند به واسطه فضاگشایی.

گوش من از غیر گفتِ او گر است او مرا از جان شیرین جان‌تر است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۷۸)



گوش کردن از طریق خداوند عقل را تمام می‌کند و نور هدایت را به دیگران هم می‌تاباند و منبع خرد زندگی به واسطه عملکرد انسان در زندگی نمایان می‌شود. زیرا زندگی به واسطه خرد زندگی توأم با آرامش و هدایت و فراوانی است. و طبق قانون مرکزیت، هر چیزی گرد خودش می‌گردد. پس کسانی که طالب یک زندگی موفق و زیبایی هستند به گرد این منبع خرد زندگی گرد می‌آیند. پس انسان در آنصورت و فضاگشایی به شکل ناخودآگاه عقل هدایت دیگران هم می‌شود.

عاقل آن باشد که او با مشعله است

او دلیل و پیشوای قافله است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۸)

پیرو نور خودست آن پیشرو

تابع خویش است آن بی‌خویش رو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۹)

مؤمن خویش است و ایمان آورید

هم بدان نوری که جانش زو چرید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۰)

پس به علت آن‌که در اتفاقات بیرونی هدایت نیست و در من‌های ذهنی هدایت وجود ندارد و از آنجایی که هر انسانی میل به شکوفایی و رویش در رویش را دارد طبیعتاً این منبع خرد زندگی یعنی انسان فضاگشا را به‌عنوان راهنما که همان بزرگان ما می‌باشند را انتخاب می‌کند.

انسان فضاگشا شقی و نادان نیست. او نور را از منبع عشق درون خود می‌گیرد و به‌واسطه قرار گرفتن در زیر جریان این نور لطیف می‌گردد و از طریق این لطافت است که تجربه فضاگشایی را هم به دیگران منتقل می‌کند. پس این راهنمایی غیرمحسوس است و قابل دیدن نمی‌باشد. این راهنمایی ما را به درون خودمان که هم مسبب و هم معشوق آن‌جا قرار دارد می‌کشاند. زیرا به‌خوبی می‌دانند که به‌واسطه مسبب‌های درونی مقاومت و قضاوت و نادانی وجود دارد.

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)



بیانات آقای شهبازی در مورد «انصتوا»

فقط یک مطلبی را توضیح بدهم البته شما همه می‌دانید بهتر از من، در واقع معنی این «انصتوا» خاموش باشید هست، چرا؟ برای این‌که وقتی خاموش می‌شویم یعنی ذهن خاموش می‌شود و از فکری به فکر دیگر نمی‌پریم که من ذهنی ادامه پیدا نکند، من ذهنی صفر می‌شود. «انصتوا» یعنی خاموش باشید، ذهن را خاموش کنید. اگر ترجمه کنید «گوش دهید» در این صورت این باز هم همین سوراخ دعا را گم کردن است.

هرجا که گوش می‌دهیم یک گوش‌دهنده وجود دارد. گوش‌دهنده همین من ذهنی است. اگر بگویید «انصتوا» گوش دهید، شما دارید به خودتان می‌گویید که گوش‌دهنده یعنی من ذهنی، همانی که می‌خواستی خاموش کنی، خاموش نشود، توجه می‌کنید؟ پس خاموش شدن یعنی من ذهنی را صفر کردن، مقاومت و قضاوت را صفر کردن مهم‌ترین تمرین معنوی است که ما می‌توانیم انجام بدهیم برای این‌که موقعی که من ذهنی صفر می‌شود زندگی می‌تواند روی ما کار کند. اگر خاموش نباشید و گوش دهید یعنی هنوز من ذهنی دارد گوش می‌دهد، من ذهنی را می‌خواهید ادامه بدهید، توجه فرمودید؟

پس معنی فارسی «انصتوا» خاموش باشید است نه گوش دهید. شما وقتی می‌گویید گوش دهید یعنی «گوش‌دهنده»، من ذهنی، از بین نرود، منظور از «انصتوا» این است که «گوش‌دهنده» نباشد، یعنی خود خداوند گوش بدهد، زندگی گوش بدهد و زندگی حرف بزند، به آن سمت برویم و همین‌طور است که می‌گوییم «من ببینید چقدر خوب گوش می‌دهم؟» یعنی هنوز من ذهنی من هست، دارد کار می‌کند. شما دنبال راهی هستید که من ذهنی را خاموش کنید، صفر کنید، و وقتی دوباره برگشتید دیدید که دارد حرف می‌زند، دوباره خاموش کنید که رحمت ایزدی به ما برسد. خوب خیلی زیبا، آفرین.

خانم سهیلا: ممنونم استاد. ممنونم.

آقای شهبازی: معنی داشت این حرف‌های من یا نه؟

خانم سهیلا: بله کاملاً واضح بود. بیان مولانا بود.

آقای شهبازی: «انصتوا»، خاموش باشید، نه گوش دهید.

خانم سهیلا: بله، درست است. من متوجه شدم. پیام مولانا را گرفتم از زبان شما. ممنونم.



آقای صادق از ایلام

در ابتدا این را بگویم که من معمولاً مثال‌هایی در مورد این مسیر گنج حضور و من‌ذهنی می‌زنم که در زندگی روستایی ما خدا آن را جلوی چشمان ما نشان داده و برای خودم که خیلی کمک کننده بوده، امیدوارم بتواند به دوستان هم کمک کند.

مولانا در مواردی برای شناخت من‌ذهنی از وسایل یا جانوران استفاده کرده مانند: بیل، کلنگ، گاو، خر، مار، اژدها، بز و غیره که یکی از این موارد که من می‌خواهم در این‌جا در مورد آن حرف بزنم، گاو است. ما خودمان تا سال‌ها پیش گاو داشتیم، بعضی از همسایه‌های ما همین الان هم گاو دارند، خیلی از اهالی ده هم به پرورش گاو مشغول هستند.

حالا گاو چه موجودی است؟ گاو موجودی است که غذای آن کم ارزش‌ترین محصول کشاورزی یعنی کاه است، کاه اصلاً استفاده‌ای برای انسان ندارد و غذای اصلی گاو است و همچنین غذای دیگر او مانند نان خشکه، پوست میوه‌جات، علف و از این‌جور موارد است.

اما این گاو با این غذاهای کم‌ارزش و ناچیز و این‌که جایش هم در طویله هست، چه استفاده‌ای دارد؟

ما گاو را می‌دوشیم و او شیر می‌دهد، ارزش غذایی شیر بر کسی پوشیده نیست. از شیر فرآورده‌های لبنی مانند: ماست و کره و دوغ و پنیر و روغن حیوانی و کشک و این‌ها درست می‌شود، که هرکدام ارزش‌های خاص خود را دارند که هم نیاز خانواده را تأمین می‌کنند، هم نیاز جامعه. در تهیه خیلی از غذاها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و خیلی از موارد دیگر از لبنیات استفاده می‌شود که در این‌جا فرصت نیست کامل توضیح داده شود.

گوشت گاو هم استفاده خوراکی دارد، حتی استخوان‌هایش هم استفاده دارد، آن را می‌جوشانند، آبش سوپ مقوی بسیار خوبی است، برای سنین خاصی استفاده دارد. از پوستش برای تهیه کیف و کفش استفاده می‌شود. از شاخ‌هایش برای دسته چاقو و موارد دیگر، حتی فضولاتش هم خیلی استفاده دارد که کود حیوانی بسیار خوبی برای رشد انواع محصولات کشاورزی و باغداری می‌باشد و کشاورز خیلی به این کود وابسته است.

در قدیم هم که تراکتور نبوده از گاو برای شخم‌زدن و بار کشیدن استفاده می‌کرده‌اند، در اقتصاد خانواده بسیار کمک می‌کند، هم از طریق فروش شیر، هم از طریق فروش گوساله‌هایی که به دنیا می‌آورد و در کل اگر حساب کنیم با کم‌ترین و بی‌ارزش‌ترین غذاها، تمام وجود او مورد استفاده، و فایده دارد.



موجودی است بسیار رام، تسلیم شده، توقع ندارد هر جا برویم با ما بیاید، نظر نمی‌دهد، حمله نمی‌کند، در کنار گاوهای دیگران می‌چرد و به آنها هم حمله نمی‌کند، به ما نمی‌گوید که چکار بکن چکار نکن، سرش در لاک خودش است و کاملاً تسلیم و رام ماست، این همان گاو است که قربان ماست، این همان گاو است که تسلیم ماست و بر ما سلطه ندارد و درواقع گاو است که دیوی در او مرده است.

آیا من ذهنی ما شبیه این گاو عمل می‌کند؟ من کار به کسی ندارم، من خودم را عرض می‌کنم، آیا من ذهنی من این‌جوری عمل می‌کند؟ نخیر، من ذهنی من تبدیل به یک گاو وحشی شده که تمام چیزهای ارزشمند من را می‌خورد و چیزهای بی‌ارزش به من می‌دهد، مانند درد و رنج و درواقع دیوی در او زنده شده است.

حالا برعکس گاو قبلی، این گاو وحشی او مرا می‌دوشد و شراب این لحظه من را می‌نوشد و همراهش لگد می‌زند و شاخ می‌زند و مبارز می‌طلبد و وقتی کسی را پیدا نکرد به خودم شاخ می‌زند و لگد می‌زند و جای لگدهایش و شاخ‌هایش روی جسم من و روی روح من نمایان است. غذایش هم درد و رنج است و زندگی من را تبدیل به درد و رنج می‌کند و بعد می‌نوشد و از آن درد و رنج به من هم می‌خوراند، چون حاکم اوست.

خانام را هم اشغال کرده و همه‌چیز را می‌شکند و لت‌وپار می‌کند و درواقع در مرکز من جا خوش کرده است. هر جا بروم هم با من می‌آید، برای شاخ زدن، برای ستیزه، برای درگیر شدن با من‌های ذهنی دیگران و از مبارزه هم سیر نمی‌شود. وقت خوابیدن هم قرین من است، مرتب در گوشم نجوا می‌دهد، از ناامیدی‌ها می‌گوید و همراهش فکر منفی و خواب راحت را هم بر من حرام کرده است.

زمام امور من افتاده به‌دست این گاو وحشی دیوصفت و او هم اندازه‌ها را نمی‌داند به همین خاطر است از خیلی از چیزها بسیار بیش‌تر از نیازم جمع کرده‌ام، اما او می‌گوید کم است و همراهش روی فاز هرچه بیش‌تر، بهتر است. حالا این گاو وحشی من، من‌ذهنی که از غفلت من استفاده کرده و این‌قدر قدرتمند شده من دیگر زورش را ندارم، هر بار که تلاش کردم به گاو رام شده و مفید اولی تبدیل کنم، یعنی همان گاو است که دیوی در او مرده بود، موفق نشدم و تازه بیش‌تر هم زخمی شدم تا این‌که فهمیدم زور بازو چاره این کار نیست یا به‌قول فریدون

مشیری:

زور بازو چاره این گرگ نیست صاحب اندیشه داند چاره چیست

(فریدون مشیری)



صاحب اندیشه هم خود زندگی است و افراد زنده شده به زندگی هستند. حالا این گاو به اندازه کافی چاق شده و بهترین شرایط برای قربانی کردن را دارد، چون قربانی هرچه چاق باشد، شادی بیشتری تولید می‌کند، هم برای صاحبش، هم برای جامعه، چون قربانی تقسیم می‌شود و همه از او بهره می‌برند.

حالا چه وقت عید من می‌آید؟ وقتی این گاو قربانی شود. چه کسی این گرگ را چاق کرده است؟ من، چه کسی نمی‌گذارد این گاو قربانی شود؟ من، چطوری نمی‌گذارم؟ با مقاومت درمقابل اتفاق این لحظه و قضاوت، چه کسی می‌تواند این گاو را قربانی کند؟ زندگی، حالا هم خودم به‌عنوان زندگی و هم همه کائنات منتظر هستند این گاو چاق و وحشی قربانی شود تا هم من به‌عنوان زندگی و هم همه کائنات بر سر این سفره قربانی بنشینند و همین گاو که تا دیروز آرامش و شادی را از من و دیگران گرفته بود، تبدیل به شادی و آرامش برای من و دیگران شود، مثل همان گاو اول ما و درواقع قربانی ما بود و کل وجود او مفید بود.

این گاو وحشی به همان اندازه که قربانی کردنش سخت است، به همان اندازه هم اگر قربانی شود، شادی بیشتری تولید می‌کند، چون زندگی زندگی نشده من هم در همان‌جا سرمایه‌گذاری شده و اگر نتوانم دل بکنم تا زندگی او را قربانی کند، آن‌گاه زیر دست و پایش له می‌شوم و باید تا ابد افسوس بخورم و افسوس این هدر دادن وقت و امروز و فردا کردن.

راست گفته است آن سپهدار بشر

که هر آنکه کرد از دنیا گذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

نیستش درد و دریغ و غبن موت

بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)

و این چاق شدنش فقط برای قربانی شدن خوب است و باید فقط را هدر ندهیم. مولانا در غزل ۷۲۸ می‌فرماید:

خویش فربه می‌نماییم از پی قربان عید

کان قصاب عاشقان بس خوب و زیبا می‌کشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۲۸)



پس من باید تمام تلاشم را بکنم که من ذهنی را قربانی کنم قبل از این که او من را نابود کند، البته من انتظار ندارم یک‌شبه این گاو وحشی بزرگ قربانی شود و تمام شد و رفت، نه این‌جوری نیست، این گاو تکه‌تکه و قسمت‌قسمت قربانی می‌شود.

من وقتی مثلاً خشم‌هایم را می‌بخشم، بخشی از تن این گاو که خشم‌های من است قربانی می‌شود و هم خودم در این قربانی به شادی و آرامش می‌رسم هم خانواده و دوستان و روستا و همه. از این تکه قربانی که از تن گاو جدا شده شادی می‌گیرند و البته قسمت‌های تن او مانند: ترس و کینه، حسادت، عصبانیت و غیره هم بدین شکل قربانی می‌شوند.

با هر تکه‌ای که از بدنش قربانی می‌شود، من انرژی می‌گیرم و قربانی کردن تکه‌های بعدی آسان‌تر و گاو هم ضعیف‌تر می‌شود، البته این را هم اضافه کنم که ما نباید بگوییم اول بگذاریم من ذهنی بسیار چاق شود، بعد قربانی شود این درست نیست زیرا چه بسا زمان یاری نکند که ما آن را قربانی کنیم و یا این که این قدر بزرگ و قدرتمند شود که ما واقعاً نتوانیم از او دل بکنیم.

در هر سنی که ما متوجه شدیم بهترین زمان برای قربانی کردنش است، چه یازده‌ساله، چه بیست‌ساله، چه پنجاه، یا هر سنی باید دل از او بکنیم تا زندگی او را قربانی کند و قربان ما به‌عنوان زندگی شود. این گاو من ذهنی فقط به پای زندگی قربانی می‌شود، هیچ‌گاه قربانی منیت ما نمی‌شود چون خودش همان منیت ماست.

و جان از قربانی کردن این گاو زنده می‌شود و هشیار، مولانا این مطلب را به زیبایی در بیت‌های ۱۴۴۵ و ۱۴۴۶ در دفتر دوم عنوان می‌کند.

**گاو کُشتن هست از شرطِ طریق
تا شود از زخمِ دُمَش جان، مُفِیق**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۴۵)

**گاوِ نَفَسِ خویِش را زوتر بکُش
تا شود روحِ خفی زنده و بهُش**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۴۶)

و هم‌چنین در دفتر سوم، اشعار ۲۵۱۱ و ۲۵۱۲ می‌فرماید:



روزی بی‌رنج می‌دانی که چیست؟
قوت ارواح‌ست و، ارزاق نبی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۱۱)

لیک موقوف‌ست بر قربان‌گاو
گنج اندر گاو دان ای گنج‌گاو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۱۲)

و در دفتر سوم بیت ۳۸۹۶ هم می‌فرماید:

گاو اگر خُسپد، و گر چیزی خورد
بهر عید و، ذبح او می‌پرورد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۹۶)

حالا باید این را هم اضافه کنم که ما نباید بگوییم که ما دیگر زور و توان قربانی کردن این گاو من‌ذهنی را نداریم چون در دفتر اول بیت ۲۲۱ مولانا اشاره می‌کند که:

تو مگو ما را بدان شه، بار نیست
با کریمان کارها دشوار نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱)

و این بیت بسیار امیدوارکننده است که هرچه هم منیت ما بزرگ و چاق شده، کارگاه خوبی برای کار خداوند است. حالا که این گاو، قربانی کردن و رام و تسلیم کردنش این قدر شادی تولید می‌کند، راهش چیست؟ مولانا در غزل ۶۵۲ می‌گوید این گاو فقط کار زندگی و افراد زنده شده است قربانی کردنش، از عامه مردم چیزی نخواه.

زندانی مرگند همه خلق یقین دان
محبوس تو را از تک زندان نرھاند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)

و در همان غزل هم می‌فرماید:

استیزه مکن، مملکت عشق طلب کن
کاین مملکت از ملک الموت رھاند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)



رهایی از دست چنین موجود خطرناکی که هر لحظه من او را ساختم و چاق کرده‌ام بسیار لذت‌بخش است و همان بهشت است و پیامبر اسلام هم اشاره کرده که اگر بهشت را می‌خواهی، از کسی چیزی نخواه.

گفت پیغمبر که جَنَّت از اله گر همی‌خواهی، ز کَس چیزی مخواه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

تو خاموش و تسلیم باش و فضا را باز کن تا خدا به تو بگوید چکار کنی و چطوری قربانی شود چون تو مکر و حيله‌های او را نمی‌دانی، من به شخصه هر وقت اندیشه کردم چطوری از دستش رها شوم، شکست خوردم چون هزاران مکر و حيله دارد و باید فقط به خدا پناه ببریم.

کَس نداند مکر او اِلَّا خدا در خدا بگریز و وارَه ز آن دغا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷)

شهر را بفریبد اِلَّا شاه را رَه، نتاند زد شه آگاه را (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۵۳)

حالا به کمک اشعار طلایی مولانا و زحمتهای زیاد شما و دوستان، من هم دارم روی خودم کار می‌کنم که ان‌شاءالله این گاو وحشی من‌ذهنی خودم را به پای زندگی قربانی کنم و درواقع اجازه بدهم این گاو قربان زندگی شود و می‌دانم که زندگی هم برای قربانی کردن او منتظر راست‌آزمایی من است، آیا واقعاً من می‌خواهم او قربانی شود یا هم‌اش حرف می‌زنم؟ وقتی خدا می‌خواهد که من از ته‌دل بخواهم.

چون چنین خواهی، خدا خواهد چنین می‌دهد حق آرزوی مُتَّقین (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶)

و در پایان این‌که من زیر لگدهای این گاو وحشی نابود شوم و یا این‌که بخواهم خدا به من از طریق فضای گشوده‌شده کمک کند، فتوا دهنده خودم هستم و زندگی هم منتظر فتوای من است تا آن را قربانی کند، چون قربانی کردن ضرورت دارد، اگر این کار را نکنم جریمه خواهم شد.



گفت: مُفتی ضرورت هم تویی بی ضرورت گر خوری، مُجرم شوی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

که دیگر فکر کنم این شعر نیازی به آدرس نداشته باشد.

خسته نباشید آقای شهبازی ببخشید طولانی شد.

صحبت‌های آقای شهبازی و آقای صادق از ایلام

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی مفید، آفرین آفرین.

آقا صادق: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: خوب خانم خوبند؟

آقا صادق: سلام دارند خدمتان. ایشان مطلب آماده نکردند، گفتم مطلب من شاید طولانی باشد. یک سلام علیکی اگر بخواهید ...

آقای شهبازی: اگر لطف کنید، یک سلامی کنیم خدمتشان.

آقا صادق: خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم، گوشی خدمتتان باشد، از طرف من خداحافظ.

آقای شهبازی: خیلی خوب بود. واقعاً هم زحمت می‌کشید، هم تحقیق می‌کنید. این تحقیق شما بسیار باارزش است و به صورتی که بیان می‌کنید با همان زبان ساده، و شما مطمئن باشید که خیلی از مردم از این حرف‌های شما استفاده عملی می‌برند. تبریک می‌گویم به شما، خیلی خیلی کار می‌کنید و این خدمت بزرگی است، خیلی هم ساده صحبت می‌کنید.

آقا صادق: زحمت‌های شماست آقای شهبازی، ما که ... گوشی خدمت شما آقای شهبازی. گوشی خدمتتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم بفرمایید.

همسر آقا صادق: سلام آقای شهبازی، حال شما خوب است.



آقای شهبازی: گفتم از این فرصت استفاده کنیم یک سلامی خدمت شما عرض کنیم. خیلی تشکر می‌کنم از کار شما در روستا و به این زیبایی مطالب را تحلیل می‌کنید و تحقیق می‌کنید و به مردم ارائه می‌کنید.

همسر آقا صادق: خواهش می‌کنم، این زحمتهای شماست، نتیجه بذری است که شما در طول این بیست‌ساله کاشته‌اید الان جواب می‌دهد، خدا را شکر. ما خیلی خوب از این جوی روان ابیات مولانا استفاده می‌کنیم. حیفمان می‌آید که از کنار ما بگذرد و از آن استفاده نکنیم و از محصولات آن بهره‌مند نشویم. واقعاً ما همیشه تکرار می‌کنیم این شعرها را، همیشه در همه حال، یعنی دیگر دوست ما مولاناست شبانه‌روزی.

آقای شهبازی: آفرین، برای همین نتیجه گرفتید، بهره‌مند شدید و موفق شدید، نه تنها برای خانواده خودتان، برای خودتان، شخص خودتان، خانواده خودتان، روابط خودتان، زندگی خودتان، و همین‌طور برای مردم. الان شما یک محقق مولانا هستید، این محقق که طلب دارد، این خیلی مهم است که یکی برای پول کار می‌کند مثلاً یک کسی معلم مولاناست، می‌خواند می‌رود درس می‌دهد، بعد هم دیگر می‌گذارد کنار. شما طلب دارید، اشتیاق دارید، می‌خواهید استفاده کنید از آن و تعهد دارید.

این «تعهد و طلب» خیلی چیز مهمی است و ببینید در شما دیده می‌شود. وقتی تعهد و طلب هست، کار محصول دارد. مال من هم همین‌طور است، من هم تعهد و طلب دارم که آمده رسیده به «نُهد و سیزده» و عین این تعهد و طلب در شما هست و در برخی از بینندگان ما. آن‌هایی که تعهد و طلب واقعی ندارند موفق نخواهند شد. این باید مهم‌ترین کار شما بشود، در روز به آن پردازد، بگویند زندگی‌ام به این بستگی دارد، به تکرار این ابیات بستگی دارد. من باید روش زندگی‌ام را خودم تغییر بدهم کسی نمی‌آید تغییر بدهد، الان هم امکاناتش با این ابیات برای من فراهم شده، ابیات را بنویسم تکرار کنم، پس از حالا شما حتماً می‌دانید و بارها گفتیم پس از تکرار به دفعات است که معنی بیت برای آدم روشن می‌شود، این را درست می‌گوییم یا نه؟

همسر آقا صادق: بله، بله کاملاً درست است واقعاً، کاملاً، با زحمتهای شما واقعاً ما این شبانه‌روز از صبح بیدار می‌شویم، صبح زود بیدار بشویم هی تکرار می‌کنیم، اصلاً دیگر قرین ما هست. یعنی ما که دیگر اتوماتیک شدیم، خودبه‌خود این فکرهای من‌ذهنی، این همانیده شدن‌ها به مرور زمان، حدود الان من خودم چهل و پنج سالم هست مثلاً به مرور زمان این‌ها انباشته شدند، زمان می‌برد تا، ما عجله نداریم، می‌گوییم حتی اگر تقریباً یازده‌ونیم سال است گوش می‌دهیم، ما باز هم عجله نداریم، باز هم می‌گوییم شاید خدا را شکر، اگر بیست سال هم طول بکشد ما شکرگزار هستیم، باز هم بیست سال زمان ببرد که ما این‌ها ملکه ذهن ما بشوند آن‌ها دیگر ...



آقای شهبازی: قطع شد، قطع شد، پیغامشان را دادند و البته ذهن، پیشرفت معنوی ما را نمی‌تواند اندازه بگیرد. شما از ذهنتان نخواهید به شما بگوید پیشرفت کرده‌اید یا نه؟ خیلی موقع‌ها او خواهد گفت نه، برای این‌که کارهای او را انجام نمی‌دهید. اگر این خانواده روستایی، البته خودشان می‌گویند روستایی، این روستایی هم جالب است که پس این پیغام مولانا در روستا هم به‌سیله روستایی فهمیده می‌شود و خودشان فرمودند چرا. برای این‌که مولانا از عادی‌ترین چیزها، همین‌طور که امروز گاو را ایشان تشریح کردند برای ما چقدر مفید بود از گاو و کنگ و بیل و نمی‌دانم گاوآهن و از این خر و این‌ها استفاده می‌کند، سگ و گربه و این‌ها را همه می‌فهمند، مطلب را بیان می‌کند. و حالا شما هم اگر می‌خواهید پیشرفت کنید باید تعهد داشته باشید و طلب، یعنی جلوی آینه بایستید بگویید که من می‌خواهم زندگی‌ام را از این نکبت من‌ذهنی و دردهایش و ضررهایش نجات بدهم و دست به کار بشوید.

دست به کار شدن، تعهد است. یکی می‌خواهد برود مثلاً هیکل بسازد، باشگاه برود، حالا یک سال است هی می‌خواهد برود، نرفته‌است. یا می‌رود آن‌جا کار نمی‌کند با مردم حرف می‌زند، برمی‌گردد خانه. باید هم کار کنیم هم، هم دیسپلین داشته باشیم اوایلش و تقلید نکنیم. شما می‌دانید شما مطالعه می‌کنید بیت‌های مولانا را تکرار می‌کنید که بیایید به حضور، بیایید خداگونگی‌تان را پیدا کنید.

مردم بیرون شما را از این فضا می‌کشند بیرون. جمع، فرهنگ من‌ذهنی دارد می‌خواهد دیده بشود، هرچقدر می‌خواهیم دیده بشویم به‌وسیله مردم، این سمّ است همان قدر از خدا دور می‌شویم. هر موقع شما می‌خواهید بلند بشوید دیده بشوید، بدانیم که دارید دور می‌شوید نزدیک نمی‌شوید.

این‌که مردم تأیید نکنند توجه نکنند بگویند که من هم هستم، من هم بالاخره یک آدمی هستم، نه. هرچقدر کم‌تر دیده می‌شویم، رو به آن‌ور می‌رویم و این فرهنگ کلی است. ما می‌رویم یک مجلس می‌بینیم هرکسی می‌خواهد صحبت کند از خودش بگوید، این‌طوری بودم آن‌طوری بودم، این قدر خوش‌بخت هستم، این قدر بدبخت هستم که دیده بشود و شما می‌گویید نه، پرهیز می‌خواهیم بکنم این کار را، و هشیارانه و طلب دارید و تعهد به آن کاری که می‌خواهید بکنید و قانون جبران را انجام می‌دهید.

کسانی هستند ده سال است به این برنامه گوش می‌کنند هنوز جبران مادی نمی‌کنند، این‌ها پیشرفت نخواهند کرد. واقعاً باید هر دفعه که نباید من پنجاه بار بگویم شما هم قانون جبران مادی را رعایت کنید هم معنوی را. بعضی‌ها مادی را رعایت می‌کنند معنوی را نمی‌کنند، می‌گویند ما دیگر پول می‌دهیم حتماً. نه، باید روی خودتان کار کنید با طلب و تعهد. طلب را شما در خودتان باید برای خودتان ثابت کنید.



خیلی مثال بزنید برای خودتان، می‌گویید که من مثلاً می‌خواستم ازدواج کنم. شما فرض کن یک مردی می‌خواهد ازدواج کند. پدر و مادرش را می‌فرستد خواستگاری می‌گوید بروید فلان دختر را برای من خواستگاری کنید. ببینید اگر دیدید دادند و احترام گذاشتند، می‌خواهم. اگر دیدید سرسنگینی می‌کنند بلند شوید بیایید. این آدم طلب ندارد، طلب ندارد، نمی‌خواهد زن بگیرد، همین طوری دارد حرف می‌زند.

باید طلب یعنی تشریف ببرید آن‌جا بله، هرچه بالاخره حل کنید بگویید بله من می‌خواهم این را، نمی‌شود باید این خانم را من با او ازدواج کنم. این طلب که همه جا می‌دود تا این کار را بکند، آن طلب را در مورد تغییر خودتان و دنبال هشیاری نظر باشید، خداگونگی‌تان باشید، از من‌ذهنی‌ها بشوید از دردهایش، باید آن‌جور طلب را داشته باشید.

ما می‌خواستیم فرض کن که دانشگاه برویم، من می‌خواستم حتماً مهندس بشوم. خوب باید درس می‌خواندم، زحمت می‌کشیدم. یک عده‌ای هم می‌گفتند آقا شدیم، شدیم نشدیم، نشدیم. خوب نشدند، نشد چون هزاران نفر می‌خواهند آن چیزی را که شما می‌خواهید می‌خواهند.

در این مورد، در مورد کار و طلب الآن امکانش فراهم شده، نهصد و سیزدهتا برنامه اجرا شده، پخش شده و من برای این‌ها پول نمی‌خواهم، گذاشتم در وبسایت، همه جا، هر جا که تکنولوژی اجازه می‌دهد، ما یا پخش می‌کنیم یا گذاشتیم آن‌جا شما دانلود کنید. توجه کنید سی سال پیش این‌ها نبودند، سی سال پیش نبود که یک آقای از ایلام زنگ بزند و به این فصیحی و به این بلاغت و به این زیبایی راجع به حضور صحبت کند با مثال ساده گاو، نبود، الآن هست. این پیغام را شما باید پنجاه بار گوش بدهید بگویید که آیا من گاو وحشی هستم که خودم و دیگران را هر روز شاخ می‌زنم و سوراخ سوراخ می‌کنم و به خودم ضرر می‌زنم؟

نه، حداقل مثل آن گاوی هستم که از همه چیزش استفاده می‌کنند. خیلی تمثیل جالبی است. آقا ما آدم نشدیم، گاو می‌شویم؟ آن طوری که ایشان توصیف کردند.

گاو معمولی با گاوهای دیگر می‌چرد دعوا نمی‌کند و کم‌ارزش‌ترین چیزها کاه و نمی‌داند سپوس و نمی‌داند از این چیزها می‌خورد که مردم دیگر می‌خواهند ... پوست خربزه و این‌ها را می‌اندازند دور، می‌دهند به گاو، بعد آن موقع از آن بهترین چیزها را می‌گیرند. بعد توضیح داد که هر عضوی از گاو قابل استفاده است، پوست و گوشت و شیر و شاخ و همه را گفت ماشاءالله. خوب این پیغام نبود، الآن هست و هرکسی که شکر نکند و قدردانی نکند از آن چیزی که هست، خداوند از او می‌گیرد.



این امکان هست استفاده کنید با تعهد و کار روی خودتان، تعهد، قانون جبران بله، می‌بینید که موفق خواهید شد. اگر تعهد، طلب و قانون جبران را رعایت نکنید، موفق نخواهید شد. مولانا را بدنام نکنید، نگویید که من رفتم به مولانا گوش کردم مطالعه کردم کار نمی‌کند، نه کار می‌کند شما کار نمی‌کنید.

در مورد بنده کار کرده در مورد هزاران نفر الآن من می‌بینم کار می‌کند. من راستش فکر نمی‌کردم مثلاً بیست و دو، سه سال پیش که این برنامه را شروع کردم در تلویزیون این قدر کار کند. این نشان می‌دهد که چه گنجی ما داریم آقا در ایران، چه گنجی هست از بزرگانمان، یک قسمت کوچکی از این مولانا را خدمت شما معرفی کردیم یعنی کاری هم نکردیم، آنجا شعرهایش را نوشتیم شما برداشتید خواندید زندگی‌تان را درست کردید.

منتها خیلی‌ها دوباره تکرار می‌کنم طلب، طلب، نمی‌خواهند، تعهد ندارند، قانون جبران را انجام نمی‌دهند، موفق نمی‌شوند آن موقع بزرگان را بدنام می‌کنند، آقا کار نمی‌کند!

◆◆◆ پایان بخش اول ◆◆◆



آقای نیما از کانادا

سلام بزرگوار، حالتان خوب است؟ از کانادا خدمتان تماس می‌گیرم.

یک‌سری سؤال هست، از برنامه‌های ۸۸۹ تا ۹۱۳ که شما به‌صورت شخصی خواستید از خودمان بپرسیم. حدوداً پانصد ششصد تا هست که همه‌شان را در کانال پست کردیم. من اگر اجازه بدهید، پنجاه‌تایشان حدوداً را بخوانم برایتان.

فرموده بودید که سؤال کردن در راه معنوی مجاز نیست؛ فقط تنها سؤالی که می‌توانیم بپرسیم این است که از خودمان سؤال بپرسیم و هرچیزی که پیش می‌آید را در خودمان ببینیم. همه این چیزها هم مربوط به آن است. اگر اجازه بدهید بخوانم چندتایشان را.

همه‌شان هم صحبت‌های گهربار شخص حضرت عالی است. سؤال‌ها را می‌خوانم:

۱- آیا ما می‌توانیم بچه‌های دیگران را نیز به چشم بچه‌های خودمان ببینیم؟

۲- جنس اصلی ما، «گوش» است. ما باید بیشتر ساکت باشیم و حرف نزنیم. بیشتر گوش دهیم. آیا شنونده خوبی هستی؟

۳- آیا هر اشتباهی که کردی، زیر بار می‌روی؟ آیا اشتباهات را می‌پوشانی؟

۴- درست است که نمی‌توان پیشرفت معنوی را با ذهن ارزیابی کرد، ولی از خودت بپرس که مثلاً پیغام‌هایی که الان می‌دهم را پارسال هم می‌دادم؟ آیا درکی را که الان از اشعار مولانا و کلاً زندگی دارم، یک سال پیش داشتم؟ کلاً آدم دیگری نشده‌ام نسبت به سال پیش؟ پیشرفت ما روزانه است. ممکن است خودمان متوجه نباشیم ولی داریم روزبه‌روز پیشرفت می‌کنیم.

۵- اگر کسی به تو خیانت کند، پولت را بگیرد و پس ندهد، یا پشت سرت غیبت کند، تو خشمگین می‌شوی؟ آیا مراعات من ذهنیات را می‌کنی؟

۶- چرا می‌گوییم حال ندارم؟ یعنی چه اصلاً حالم گرفته است؟ باید مثل شیر باشی!

۷- ما در جمع، خودمان را می‌سوزانیم، به زمان می‌رویم. خوب، حالا دوهزار سال پیش یا مثلاً پنجاه سال پیش چه بودیم، چه فایده؟ الان چه هستی؟

۷- با قر هستی یا کافر؟

۸- کجا می‌نشینی؟ به عبارتی ساکن کجایی؟ آیا محنت‌آباد می‌نشینی؟

۹- من از اندیشه‌های همانیده که به من غم و اندوه می‌دهند، چرا سیر نمی‌شوم؟ چرا باید غصه بخورم و درد پخش کنم؟



- ۱۰- آیا اگر کسی تو را ملامت کند، از این راه برمی‌گردی؟
- ۱۱- آیا با خودت مهربان شده‌ای؟ آیا با خودت مهربان‌تر شده‌ای؟
- ۱۲- آیا متوجهی که مسائلت در بیرون کمتر و کمتر می‌شوند؟
- ۱۳- چرا این قدر لطف و قهر نصیبت شده است؟ آیا متوجه شده‌ای که دلبر و زیبایی وجود دارد که می‌خواهد دل تو را ببرد؟
- ۱۴- آیا در لذت بی‌کرانه هستی و حالش را می‌بری یا درونش جفا هم هست؟
- ۱۵- نشان تعهد را چگونه در خودت می‌بینی؟ آیا توجه می‌دهی؟ پول و زمان می‌گذاری؟ طلب داری؟ جست‌وجو می‌کنی؟ آیا کار معنوی برایت مهم است؟
- ۱۶- آیا از کار معنوی سیر می‌شوی و می‌گویی بس است؟ آیا وقتی حالت خوب می‌شود، تعهدت سست می‌شود؟
- ۱۷- آیا شکایت می‌کنی؟ آیا وقتی خداوند آشوب در زندگی‌ات می‌اندازد، می‌گذاری صورتت را با سیلی سرخ ننگه دارد؟
- ۱۸- این قرین، خیلی خیلی مهم است. با چه کسانی دوست هستیم؟ چه فیلم‌هایی می‌بینیم؟ چه کارهایی می‌کنیم؟
- ۱۹- آیا می‌توانی یک بار برای همیشه تصمیم‌گیری فقط و فقط و فقط تمرکزت روی خودت باشد و با هیچ‌کس و هیچ‌کس کاری نداشته باشی؟
- ۲۰- آیا مثل یک تکه گوشت، یک جا افتادی، یا در جنب‌وجوشی؟
- ۲۱- یک لیست تهیه کن از چیزهایی که می‌خواهی. بعد بنشین و تأمل کن که آیا واقعاً آن چیزها را می‌خواهی؟ بعد می‌بینی که هفتاد درصد از این لیست را کلاً نیاز نداری.
- ۲۲- آیا زورت می‌آید که بپذیری اشکال داری؟
- ۲۳- آیا به‌طور قطع و یقین می‌دانی که آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، زندگی ندارد؟ الکی نگو آره! اگر جوابت مثبت است، پس چرا هی به ذهن سفر می‌کنی؟ کی می‌خواهی با یار ساکن شوی؟
- ۲۴- آیا می‌شود که به گفتار من ذهنی گوش ندهی و از آن دفاع نکنی؟ اگر کسی به آن توهین کرد، خشمگین نشوی؟
- ۲۵- آیا اگر مردم عیب تو را نشان دهند، ناراحت می‌شوی یا خوشحال؟
- ۲۶- آیا خودت را از معرض قرین بد حفظ می‌کنی؟

۲۷- اگر کسی برای خودش گریه نمی‌کند، آیا تو برایش گریه می‌کنی؟ یادمان باشد که کمکمان به دیگران در این راستا است که آن‌ها روی پای خودشان بایستند و خودشان فکر کنند.

۲۸- آیا می‌توانی تلویزیون نبینی و گوش ندهی و به جایش اشعار را بخوانی؟ اگر این قدر اشعار کمکت می‌کنند، چرا پس نمی‌کنی؟

۲۹- آیا آن حرف‌هایی که در ذهنت می‌گذرد هدایت می‌کند یا فضاگشایی؟

۳۰- آیا به اندازه کافی درد کشیدی که دیگر نخواهی درد بکشی؟

۳۱- آیا حلقه به گوش زندگی هستی؟ دائماً به حرف او گوش می‌دهی؟

۳۲- اگر مولانا و دیگر بزرگان عیبت را بگویند، استقبال می‌کنی یا انکار؟ آیا خواهی رنجید؟

۳۳- آیا طلب شدید داری؟

۳۴- آیا برای یک عاقل، یک انسان کامل می‌میری؟

۳۵- و سؤال آخر: آیا حاضری که مسیر معنوی را تنها بروی؟

ممنون از وقتی که به من دادید آقای شهبازی.



بزرگ‌ترین و اولین کارافزا من ذهنی خود ما است و اگر دیگر کارافزایان می‌توانند روی ما تأثیر بگذارند یا به ما آسیبی بزنند از طریق همین سوت‌زن درون ما است. در ادامه نمونه‌هایی از این سوت‌زنی‌ها را به اشتراک می‌گذارم.

در لحظاتی کن‌فکان و قضا از طریق اشعار حضرت مولانا، برنامه گنج حضور، اتفاقات یا هر وسیله دیگری همانندگی‌ها را به من می‌نمایاند و از مرکز من به وقتش خارج می‌کند. یک‌دفعه این سوت‌زن محترم درون من با خرد ناقصش بالا می‌آید، می‌گوید: چقدر تو همانندگی‌های زشتی داری، چقدر هم همانندگی‌هایت زیاد هست عین ازدهای هزار سر است هر سر را که می‌زنی باز سری جدید خودش را نشان می‌دهد. من به‌خاطر من می‌آید این نقص‌ها هرچقدر هم زیاد، هرچقدر هم عمیق و هرچقدر هم عظیم صرفاً کارگاه صنع و عمل زندگی است.

نقص‌ها آیینۀ وصف کمال و آن حقارت آینه عز و جلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۰)

دوباره شروع می‌کنم به خوردن آب زندگی که این بزرگوار سوت می‌زند که می‌دانی کجای مسیر حضوری؟ اصلاً رسیدی یا نرسیدی؟ چقدر رفتی؟ چقدر مانده. بیت زیر می‌آید و من را از این سوت‌زن رها می‌کند.

هر که چون ماهی نباشد، جوید او پایان آب هر که او ماهی بود، کی فکرت پایان کند؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۲۹)

به لطف خدا آب حیات جاری می‌شود و هنوز کمی نخوردم من ذهنی سوت می‌زند که بیا برو فلان کتاب را بخوان، بیا فلان فیلم را ببین، بیا با فلانی برو تفریح و امان از قرین. امان از تأثیر ناچسب که باعث می‌شود صد قدم رفته را انسان در چشم به‌هم‌زدنی برگردد. همان‌طور که آب کم‌کم در اثر گرمای هوا تبخیر می‌شود گندم حضور جمع شده در ما هم در اثر هم‌نشینی با قرین ناچسب دزدیده می‌شود و ای فغان از این هم‌نشینیان.

اندک اندک آب را دزدد هوا دین چنین دزدد هم احمق از شما

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۹۶)

با مشقت و دادن تاوان زیاد برمی‌گردم سر جو که اتفاقی می‌افتد و دیو ملامت بالا می‌آید، ملامت یکی از مهم‌ترین نشانه‌های این است که من از زندگی قطع شدم و فرمون افتاده دست من ذهنی. ملامت یعنی من می‌دانم، یعنی من هستم، یعنی عقل من درست است. خرد مال زندگی است، ایرادهای من محل کار زندگی است، صدبار هم توبه بشکنم برمی‌گردم تا زندگی



روی من کار کند، ملامت یعنی فکر همانیده من بالاتر از قضاوت زندگی در این لحظه است، ملامت یعنی من هستم، اگر هستم پس دیگر درون کارگاه زندگی که نیستی است، نیستم.

کارگاه صنع حق، چون نیستی است پس برون کارگاه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

کارگاه صنع حق نیستی است، خدایا من نمی‌دانم چه‌جوری نرنجم، خدایا من واقعاً نمی‌دانم چه‌جوری قضاوت‌های ذهنم را جدی نگیریم، خدایا من اصلاً نمی‌دانم چه‌جوری با چیز جدید همانیده نشوم، خودت می‌دانی و می‌توانی درست کنی.

از حَدِّ شُستم خدایا پوست را از حوادث تو بشو این دوست را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

یکی دیگر از سوت‌های این سوت‌زن این است که توجه من را جذب اتفاق کند، دیدی چه اتفاقی افتاد، دیدی اتفاق بد بود و همین‌که جذب اتفاق بشوم و از جنسش بشوم به سبب می‌افتم و همه خاصیت‌های من‌ذهنی با هم می‌آیند. چقدر می‌خواهم تمنا داشته باشم دنیا با من لاغ و شوخی کند و از سکوت دنیا یعنی رفتن همانیدگی‌ها برنجم. هیچی بیش‌تر از این به من کمک نمی‌کند که من مثل الف هیچی ندارم، نداشتم و نخواهم داشت و تمام این دردهایی که در این جهان می‌کشم از این وهم داشتن است.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا که ز وهم دارم است این صد عنا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

نمونه دیگر سوت زدن ذهنم مقایسه است. خودم را جسم می‌بینم، دیگری را هم جسم می‌کنم و مقایسه می‌کنم، آخر وجود بی‌نهایتی که بی‌نظیر است و سلطان بی‌نظیران است، در این زباله‌دان محدود چه می‌کند؟ این‌جا شایسته من نیست به خودم می‌گویم تو را از کنگره عرش صدا می‌زنند، آخر در این زباله‌دان دنبال چه می‌گردی؟

تو را ز کنگره‌ی عرش می‌زنند صَفیر ندانمت که در این دامگه چه افتاده‌ست

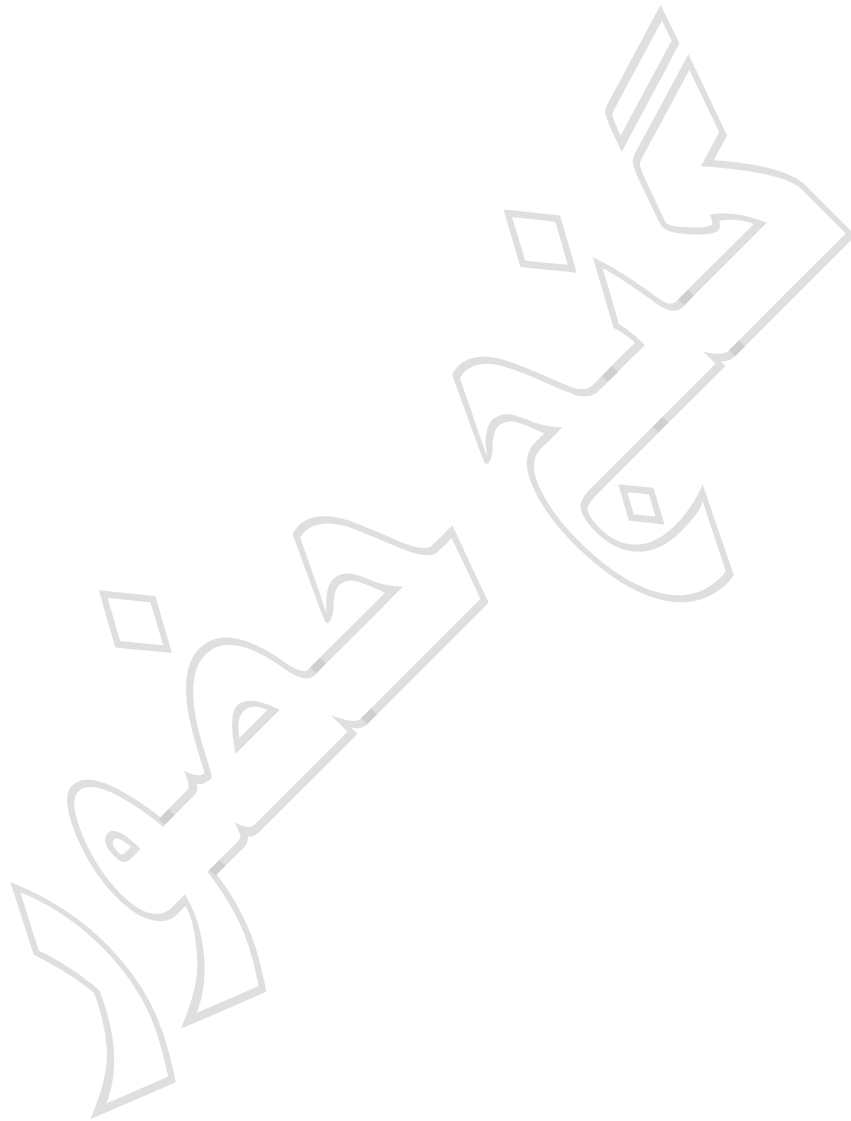
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۷)

آن گدای همانیدگی‌ها دارد یاد می‌گیرد بیاید در معدن زندگی ساکن شود و چشم از راه بردارد، دارد یاد می‌گیرد که خدا برایش کافی است، دارد یاد می‌گیرد که سوت‌زن زیاد است اما نباید بترسد.

بگذار کاهلی را، چو ستاره شب‌روی کن ز زمینیان چه ترسی، که سوار آسمانی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۰)

پس از سوت‌زنی من‌ذهنی خودم و تمام سوت‌زنان اطرافم که در زندگی من سوت می‌زنند نمی‌ترسم چون سوار فضای
گشوده‌شده درونم هست، به سمت خانه می‌روم پس گستاخ می‌روم، بی‌ترس می‌روم، بی‌شک می‌روم.





آقای مهدی از مهرشهر کرج

سلام و عرض ادب

خودم را در حد صحبت در برنامه نمی‌دیدم و نمی‌بینم و پیشاپیش از نقص‌ها و اشتباهاتم پوزش می‌خواهم و شرمنده هستم. از آنجایی که شما فرمودید پیغام نوعی قانون جبران هست و فرمودید اعضا تماس بگیرند، بنده هم تلاش می‌کنم کوتاه و ساده جملاتی را عرض کنم.

پیش بینا، شد خموشی نفع تو

بهر این آمد خطاب اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

گر بفرماید: بگو، بر گوی خوش

لیک اندک گو، دراز اندر مکش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۳)

ور بفرماید که اندر کش دراز

همچنین شرمین بگو، با امر ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۴)

با شرمندگی خدمتتان عرض می‌کنم، در برابر شما حرف می‌زنم جناب شهبازی.

مولانا در داستان سه ماهی آبگیر، به سه نوع انسان اشاره می‌کند:

اول انسان کامل عاقل که مظهر انسان کامل است و با زندگی یکی شده و از درون خود نوری دارد و نور می‌گیرد و باعث هدایت می‌شود.

دوم انسان نیمه‌عاقل، انسانی که تا حدی متوجه عدم و زندگی شده و در راه رسیدن است و هنوز کامل از ذهن خارج نشده.

سوم انسان کور و بی‌عقل که همانا در جهل و نادانی به سر می‌برد و درگیر ظواهر دنیوی و جسم است.

این گروه سوم یعنی قبلاً خود من. بنده به لطف و عنایت خدا و مولانا و جناب شهبازی از قافله بی‌عقلان و کوران، صرف‌نظر از قضاوت هرگونه کسی و شخصی در تلاش به سمت انسان‌های عاقل هستم و در تلاش برای مُردن به ذهن هستم که همین تلاش در حد خودم، همچون چراغی بسیار ضعیف و یا همچون بذری تازه جوانه‌زده، در حال رشد است و بسیار خوشحالم که می‌توانم ذکر خدا را بگویم، چون متوجه شده‌ام که مولانا می‌فرماید:

اُدْکُرُوا اللهَ کَارِ هر اوباش نیست

اِرْجِعِ بر پای هر قَلاش نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)



لیک تو آیس مشو، هم پیل باش ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

بله! من هم لایق ذکر خدا شده‌ام، همچون تمامی شماها گنج حضوری‌ها. حالا متوجه می‌شوم که چرا دیگر نمی‌توانم مثل سابق هرکاری و هرجایی و هر حرفی و و و ... را بزنم و انجام دهم. ولی معترف هستم که عقل کامل ندارم و در راه هستم و تنها راه نجاتم مُردنم هست به ذهن و این تعبیر زیبای مولانا که می‌فرماید:

نیست عقلش، تا دم زنده زند نیم‌عقلی نه، که خود مُرده کند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۷)

مردۀ آن عاقل آید او تمام تا برآید از نشیبِ خود به بام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۸)

عقل کامل نیست، خود را مُرده کن در پناهِ عاقلی زنده سُخن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۹)

آیا برای رسیدن به عاقلی تمام (باید؟؟؟) شروع به حرکت و ادامهٔ مسیر بدهم و باید فرمانبردار و فرمانبر باشم و اختیار عقل ذهنی را زمین گذاشته و تماماً در مسیری که انسان کامل و یا همان مولانای جان می‌فرماید، قدم بردارم.

اختیار آن را نکو باشد که او مالک خود باشد اندر انقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

ساده‌تر این می‌شود که من باید از همهٔ آدم‌های بی‌عقل و کور، همهٔ هیجانات، همهٔ همانیدگی‌ها و همهٔ شرطی‌شدگی‌ها جدا بشوم و بدون هیچ چون‌وچرایی قدم در راه عشق بگذارم تا بیشتر متوجه لطف و رحمت خدا بشوم و پرده‌های حجابی که به سبب همین همانیدگی‌ها جلوی چشم و جانم گذاشته شده، کنار برود. پس پیرِ راه را انتخاب می‌کنم و راه می‌افتم:



من نجویم زین سپس راهِ اثیر

پیر جویم، پیر جویم، پیر، پیر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۴)

پیر راه و یا انسان کامل که با زندگی یکی شده‌اند، به خود غیرت دارند و بی‌نیاز از من هستند. پس این من هستم که التماس‌کنان در طلب رسیدن خواهم بود.

ایمن‌آبادست آن راهِ نیاز

تَرَکِ نازش گیر و، با آن ره بساز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵)

پیر می‌فرماید: «تلاش کن، صبر کن، تکرار کن، فضا را باز کن، تسلیم اتفاقات زندگی باش، تأکید می‌کنم: تسلیم اتفاقات زندگی یا مسبب! نه تسلیم سبب‌ها. در برابر زندگی مقاومت نکن.» و خیلی موارد دیگر. ولی در نقطه مقابل «تسلیم مسبب باش.» می‌فرماید: حزم داشته باش!

جان بده از بهر این جام ای پسر

بی جهاد و صبر کی باشد ظفر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۱)

زین کمین بی صبر و حزمی کس نرست

حزم را خود صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

متوجه شدم دست و پای صبر، حزم است. «حزم» یعنی دوراندیشی و بدگمانی نسبت به سبب‌ها، نسبت به کورها، نسبت به انسان‌ها و اتفاقات گذشته، نسبت به هرآن چیزی که می‌خواهد من را از مسبب جدا کند. به خودم یادآوری می‌کنم اگر در جنگل یک قارچ بسیار زیبا ببینی ولی چون شنیدی بعضی قارچ‌ها سمی هستند، دوراندیشی می‌کنی و گمان بد می‌بری: نکند این قارچ سمی باشد؟! و آن را نمی‌خوری و از آن دوری می‌کنی. و یا چطور آدم‌ها دوراندیشی می‌کنند و نسبت به دزدیده شدن اموال خود برای ماشین‌هایشان قفل و زنجیر و دزدگیر و جی‌پی‌اس و کلی تجهیزات می‌گذارند؟! چطور در خانه‌هایمان را چند قفله می‌کنیم و دور بین مدار بسته و و ... و کلی چیزهای دیگر، که کسی از وسایلمان سرقت نکند؟! من تازمانی که بی‌عقل کامل بودم و کور، همه دنیایم همین خانه و ماشین و گوشی و چیزهای زمینی بود که برایشان بایستی تدابیر امنیتی ایجاد می‌کردم، ولی از زمانی که به واسطه بزرگی بنام جناب شهبازی با مولانای جان آشنا شدم، تازه دارم متوجه می‌شوم «آن نه چیز باارزش وجودم است.»



همان‌نه‌چیزِ باارزشِ که سالیانِ سالِ قدرش را نمی‌دانستم و همه‌جا و همه‌کار با آن می‌کردم، کورِ کامل بودم. ولی اکنون چشمم درحالِ باز شدن و دیدن نور است، درحالِ جوانه زدن است و می‌خواهم که چشم‌هایم کامل باز شود و درختی تنومند و پرریشه‌ای شوم، پس باید مراقبت کنم.

به خودم یادآوری می‌کنم: یادت هست زمانی که اولین بار ماشین خریدی چه می‌کردی؟ کلی تمیزش می‌کردی، هرجایی پارک نمی‌کردی، نکند کسی به آن خط بیندازد. تمام دست‌انداها را به آهستگی رد می‌کردی، به تمام تابلوهای رانندگی دقت می‌کردی.

متوجه شدم نسبت به داشته‌هایم باید کاملاً مراقبت کنم و حالا درحالِ رسیدن به گنج واقعی هستم، بله! «گنج حضورِ رسیدن به خود». حالا «حزم» برایم صدبرابر پرمعناتر می‌شود. باید همان‌طور که در برابرِ پیرم، در برابرِ زندگی بدون چون‌وچرا، تسلیم باشم؛ صدها برابرِ در برابرِ از دست دادنِ گنج وجودم، گنج به‌دست آمده تا این لحظه، تلاش کنم. باید به همه کسان و همه چیزها و همه‌جا و همه و همه، با بدگمانی نگاه کنم، نکند بخواهند گنجم را غارت کنند!

متوجه شدم مثلاً اشخاصِ غریبه که من با آنها ارتباط خاصی ندارم، خیلی جای نگرانی ندارد، ولی نزدیک‌ترها خطرناک‌ترند. کدام نزدیکان؟ نزدیکانی که غرق ذهن هستند و همچنان در پی دنیا و ظواهر هستند. به خودم یادآوری می‌کنم: فقط در مسائل زمینی می‌شود با آنها مشورت کرد، همچون خرید خانه، ماشین و وسایل و و ... ولی در موارد معنوی مشورت صرفاً با پیر و عاقلِ کامل جایز است، چون شیطان یا همان نفس در هر لباسی، دنبال دزدیدنِ گنج من است.

هر طرف غولی همی خواند تو را

کای برادر راه خواهی؟ هین بیا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۶)

در حقیقت دوستانت دشمن‌اند

که ز حضرت دور و مشغولت کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶)

البته ممکن است ما از آنها دور شویم ولی آنها پیگیر ما باشند و با توجه به زمان و خاطرات بی‌عقلی و اعمال زمان بی‌عقلی، از آدم دعوت به همراهی و بودن با خودشان بکنند. در این زمان با توجه به این‌که وجودم در پی پیرِ طریق است و تصمیم به پیروی از پیر را دارم و در این مسیر عهدا و تعهداتی با خود بسته‌ام، باید حواسم باشد که با هر دعوتی و اشاره‌ای از عهدهایم خارج نشوم و برایم مهم نباشد دعوت‌کنندگان ذهنی چه کسانی هستند. هرکه می‌خواهد باشد، نباید تحت تأثیر هرگونه راهنمایی او قرار بگیرم.



مثلاً در جمع‌هایی که غیبت می‌کنند که شاید قبلاً من هم در آن‌ها شرکت داشته‌ام، نروم. مثلاً پیشنهاد خوردن مشروبات الکلی را در هر جا و در هر مجلسی و در هر شرایطی را نپذیرم و جالب این‌که مولانای جان برای ردّ پیشنهادات، تندخویی را و یا علت نخوردن را و یا نبودن در آن جمع را اعلام نمی‌کند. مثلاً نباید بگویم که من چون در حال کار بر روی خودم هستم، دیگر فلان کار و فلان کار را نمی‌کنم.

مولانای جان می‌فرماید:

گاه باشد کو به هر بادی جهَد

کوه کی مر باد را وزنی نهد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵)

نی قلاوزست و، نی ره داند او

یوسفا کم رو سوی آن گرگ‌خو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۸)

و برای دور شدن و راندن آن‌ها بهانه می‌آوریم که مثلاً «حزم آن باشد که» گویی: احمق! یعنی معده‌ام پر است و غذایم هضم نشده و یا «سقیمم خسته این دخمه‌ام» یعنی بیمارم و هرچه می‌خورم بالا می‌آورد. یا بگوییم:

یا سَرَم درد است، دَرَد سَرِ بَبر

یا مرا خواندست آن خالو پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳)

سرم درد می‌کند، مزاحم من نشو! یا با پسردایی و اقوامم قراری دارم.

باید این باورها را تبدیل به یقین کنم که تمامی اتفاقات زمینی شیرین درظاهر شیرین هستند و به محض این‌که اجازه وارد شدن پیدا کنند، نیش زهر آن‌ها در من خواهد ماند و اثر آن مدت‌ها من را اذیت خواهد کرد.

زآنکه یک نُوشْتُ دهد با نیش‌ها

که بکارد در تو نُوشش ریش‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۴)

نباید دعوت کوران و انسان‌های بی‌عقل را به منزله احترام و ارادت آن‌ها به خودم تصور کنم، نباید باور کنم آن‌ها هم همجنس هستند و فریب این رفتارهایی که یعنی ما یکی هستیم، را نخورم، چون آن‌ها به منزله دامی هستند جهت صید گنج درون من، تا آن را خاموش کنند و یا از ریشه بکنند.

حزم آن باشد که چون دعوت کنند

تو نگویی: مست و خواهان من‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰)



دعوت ایشان، صغیر مرغ دان
 که کند صیاد در مَکَمَن نهران
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۱)
 مرغ مُرده پیش بنهاده که این
 می‌کند این بانگ و آواز و حنین
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۲)
 مرغ، پندارد که جنس اوست او
 جمع آید، بَر دَرْدَشان پوست، او
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۳)

نباید اشتباهی که در بی‌عقلی کامل بودم را تکرار کنم و با هر صدا و تعارف و تملق و چاپلوسی، خام و اسیر بشوم.

جُز مگر مرغی که حَزْمَش داد حق
 تا نگردد گیج آن دانه و مَلَق
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۴)

هرکس این دوران‌دیشی و بدگمانی نسبت به مسائل ذهنی و افراد ذهنی و ؟ ذهنی را نداشته باشد، یقیناً در راه می‌ماند و به قول جناب شهبازی عزیز، زمانی که در معرض سؤال و یا تعارفی یا به قول ما ایرانی‌ها رودربایستی قرار می‌گیرم، حتماً با نگاه دوران‌دیشانه و سوءظنانه و بدگمانانه به آن نگاه کنم. در اول‌کاری که می‌کنم با به‌تأخیر انداختن و وقفه انداختن در جواب دادن و یا پذیرفتن و یا رد کردن، بگذارم زندگی بهترین راه را به ما نشان دهد.

گفت خواجه: جسم و جانم وصل جوست
 لیک هر تحویل اندر حکم هُوست
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۴)

در دوستی‌ها، نیکوکاری‌ها نسبت به افرادی که به آن‌ها نیکی کرده‌ایم، بسیار مراقبت کنیم تا از آفت و ناگواری‌ها جان سالم به‌در ببریم.

گفت: حق است این، ولی این سیبویه
 اَتَّقِ مِنْ شَرِّ مَنْ أَحْسَنَتْ إِلَيْهِ
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۳)

یعنی: ای خوب‌روی باکمال، راست همین است که گفتم، ولی بترس از شر کسی که به او نیکی کرده‌ای.



و در انتها به خودم می‌گویم: تو که کور بودی، برای نیفتادن در چاله و چاه مجبور بودی عصا داشته باشی و این دوراندیشی و ظنّ بد را داشته باشی که ممکن است، چاله و چاه سرِ راهت باشد. پس تا باز شدن کامل چشمت باید همچنان عصای احتیاط، آن دوراندیشی و ظنّ نسبت به چاه‌ها و چاله‌های پنهانی را همراه داشته باشی.

چشم اگر داری تو کورانه میا
وَرَنَداری چَشم، دست آور عَصَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۶)

آن عَصَا حَزْم و اِسْتِدلال را
چون نداری دید، می‌کن پیشوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۷)

و دو بیت آخر:

حَزْم آن باشد که ظنّ بد بَری
تا گریزی و شوی از بد، بَری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

حَزْم، سُوء الظن گفته‌ست آن رسول
هر قَدَم را دام می‌دان ای فَضول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

پیامبر فرمود: دوراندیشی و احتیاط همانا بدگمانی‌ست، ای زیاده‌گو! هر قدم را دامی بدان تا تو را از راه خارج نکند.

با ارادت تمام خدمت جناب آقای شهبازی

آقای شهبازی: خیلی خیلی زیبا!

آقای مهدی: زیاد حرف زدم و واقعاً عذرخواهی می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، عالی عالی عالی!

آقا مهدی شما چند سالتان است؟

آقای مهدی: من چهل و چهار سالم است آقای شهبازی.

آقای شهبازی: چهل و چهار سال! بله خیلی جالب بود، بله، عالی عالی عالی! خیلی خوب.

آقای مهدی: ممنون از لطفتان، واقعاً خوشحالم که فرمایش می‌کنید. بی‌نهایت سپاسگذارم از شما، از دوستان

گنج حضوری هم عذرخواهی می‌کنم پیامم طولانی شد، ببخشید.

آقای شهبازی: عیب ندارد، ولی خیلی عالی بود. همین درحد پنج‌شش دقیقه نگه دارید عالی می‌شود. پیام عالی بود، ان‌شاءالله که شنیدند همه، دوستانتان و از این پیام استفاده زیادی خواهند کرد. ممنونم، عالی.

آقای مهدی: به لطف شما ...

مجلس شورای اسلامی



آقای فرشاد از خوزستان

«هشیاری جسمی کار نمی‌کند»

ما آدم‌های خوبی هستیم، خیلی تلاش می‌کنیم که انسان خوبی باشیم، ولی مثل این‌که نمی‌شود، انگار یک جای کار گیر دارد. خانواده‌هایمان با وجود این همه زحمتی که می‌کشیم، گرم و صمیمی نیست. با خود می‌گوییم: «چرا بچه‌هایمان قدر مرا نمی‌دانند و رابطه‌شان با من خوب نیست؟ اصلاً هر کاری می‌کنم نمی‌شود، هرچقدر پول خرج می‌کنم نمی‌شود، هرچقدر کتاب می‌خوانم نمی‌شود، هرچقدر دکتر می‌روم و از دیگران کمک می‌گیرم نمی‌شود.» چرا؟ علتش چیست که نمی‌توانیم زندگی‌مان را خوب کنیم؟ پاسخ تمام سؤالات بالا را مولانا در بیت زیر پاسخ می‌دهد:

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

این بیت می‌گوید یک مریضی به نام من‌ذهنی در ما وجود دارد که باعث هشیاری جسمی در ما می‌شود. اگر با این هشیاری، هرگونه کاری بکنیم به خراب‌کاری منجر می‌شود. این بیت هر لحظه به‌طور عملی دارد در زندگی ما اجرا می‌شود و این قدر دقیق است، که ما باید از ترس خراب‌کاری این هشیاری جسمی، هر لحظه لرزان باشیم. این بیت می‌گوید همه‌چیز را تعطیل کن و برو دنبال این‌که هشیاری جسمی در درون من به چه معناست و چگونه هر لحظه زندگی من را خراب می‌کند، و آن را شناسایی کن. اگر به ما بگویند که سم کشنده را بخور، آیا ما می‌خوریم؟ قطعاً هیچ‌کس این کار را نمی‌کند، چون ایمان دارد که اگر بخورد می‌میرد. این بیت هم همین را می‌گوید. اگر ما ایمان داشته باشیم که هر کاری با من‌ذهنی خراب‌کاری است، اگر ایمان داشته باشیم که زندگی با من‌ذهنی جان‌کندن است، در این صورت حداقلش این است که تمام تلاشمان را می‌کنیم که آن را شناسایی کنیم. بنابراین مشکل ما، یک مشکل اساسی است. مشکل از جنس درون است. با عوض کردن آدم‌ها و رئیس‌ها درست نمی‌شود، با پول درست نمی‌شود، با درس خواندن درست نمی‌شود، با دعا درست نمی‌شود، با زرنگی من‌ذهنی و سروصدا کردن درست نمی‌شود. مثلاً خانواده خودم شخصاً قبل از آشنایی با گنج حضور، مثالی است از این‌که هشیاری جسمی کار نمی‌کند.



پدر و مادر من خیلی آدم‌های خوبی هستند. ما یک حقوقی داریم و به اندازه نیازمان پول هست. یک خانه و ماشین هم داریم. خلاصه در بیرون چیزهای مادی که برای رفاه لازم است را داریم. ولی این‌ها جواب ندادند. مادر من چند نوع بیماری دارد و این بیماری‌ها به‌خاطر نداشتن پول و یا کارهای سخت و یا به علت بالا بودن سن نیست، بلکه به‌خاطر خرافات است، به‌خاطر قرین هست، به‌خاطر آبروی من ذهنی است که مردم چه می‌گویند و نکند از دستم ناراحت شوند.

فضای خانواده و روابط، گرم و صمیمی نبود و سرد بود. پارک ذهنی در خانه‌مان بود و قانون جبران رعایت نمی‌شد. به‌جای احترام، دعوا بود.

خلاصه با وجود این‌که مشکلی در بیرون نبود، ولی دل ما واقعاً خوش نبود، رضایت نبود، زندگی بیهوده و وقت تلفی بود.

حالا، چرا با وجود این‌که مشکلی در بیرون نبود، ولی زندگی ما خوب نبود؟ چون زندگی ما براساس نفس زنده یعنی من‌ذهنی بود و نفس زنده سوی خراب‌کاری می‌رود.

اما اکنون، مادر من تا حدودی به برنامه گنج حضور در زندگی‌اش عمل می‌کند و حالش خیلی بهتر شده، به‌طوری که هم خودش متوجه شده و همه هم به او می‌گویند. و این بهتر شدن حالش به‌خاطر این است که مقداری هشیاری حضور به‌دست آورده و هشیاری جسمی را کم کرده است.

با تشکر و سپاس از خانواده گنج حضور و آقای شهبازی که همین یک خرده حال خوبی که داریم، صرفاً به‌خاطر ایشان است.



سخنان آقای پرویز شهبازی، بخش دوم

این دانش نبوده و عرض می‌کنم که سابقه زندگی بنده هم که از روستا شروع شده، چون من می‌دانم قحطی این جور دانش در روستا هست و در جاهای کوچک و شهرهای کوچک و این‌ها هست. این برنامه را با تمام قدرتم و هرچه که در توان دارم، دارم انجام می‌دهم. یعنی دیگر بهتر از این نمی‌توانم، اگر می‌توانستم بیشتر از این کار می‌کردم.

چرا؟ برای این‌که این دانش را به‌جایی که نیست، برسانم. الآن می‌بینید که اگر طلب دارند روستائیان، می‌توانند از طریق ماهواره، از طریق اینترنت، حالا اگر باشد به وسایل مختلف دسترسی به یک دانشی داشته باشند که دانش زندگی است.

هرچه که ما در ابتدای زندگی یاد گرفتیم این بود که چجوری ما از گرسنگی نمیریم! مثل این‌که همه‌مان از قحطی بیرون آمدیم. چجوری خودمان را نگه داریم و اگر هم می‌خواستیم، نمی‌توانستیم این دانش را به دست بیاوریم، این دانش نبود، بوده آن‌جا، ولی آشکار نبود.

در نتیجه یک تعدادی از انسان‌ها باید کوشش کنند اگر دسترسی به این دانش دارند و به تکنولوژی هم دارند، فقط گنج حضور نباشد. کسان دیگر هم بیایند فردوسی را بیان کنند، حافظ را، سعدی را، این‌ها را بیان کنند، بله، عطار را بیان کنند.

بزرگان کم نداریم ما در مملکت‌مان و یا هرکسی هرچه را دوست دارد، خیلی‌ها شاهنامه را دوست دارند، از آن طریق بروند، بروند دانش را پیدا کنند در اختیار مردم بگذارند. باید در اختیار مردم گذاشته بشود تا مردم بتوانند استفاده کنند. اگر نباشد از کجا به دست بیاورند؟

یکی از عادت‌ها و یا شاید دیگر خوی شده، شرطی شده، شرطی‌شدگی جمعی هست، ما همه‌اش عیب می‌گیریم و انتقاد می‌کنیم. آقا، خانم چرا شما بلد نیستید؟! چرا این‌طوری انجام می‌دهید؟ خب به او یاد داده نشده، نمی‌داند. و من اگر این چیزهایی که الآن می‌دانم در سی‌سالگی می‌دانستم یک کلمه دروغ نمی‌گفتم، یک کلمه هم نمی‌گفتم، نمی‌دانستم! دروغ نمی‌گفتم، گول نمی‌زدم، فریب نمی‌دادم، نمی‌دانم این همه خودم را ذلیل نمی‌کردم، اشتباه نمی‌کردم و خیلی کارهایی کردم که نمی‌کردم آن‌ها را اگر می‌دانستم به ضررم تمام می‌شود و این راهش نیست، نبود، نبود! در کتاب‌ها هم نبود.



این دانش در کتاب‌های مدرسه و دانشگاه هم نیست. در دانشگاه هم که ما چقدر بودیم در دانشگاه فنی؟ پنج سال طول کشید فوق‌لیسانس شدیم ما، یک کلمه از این چیزها به ما یاد ندادند. که بگویند آقا مثلاً شما می‌روید بیرون مهندس می‌شوید دروغ نگویند، دزدی نکنید، نمی‌دانم، کلک نزنید، پول مردم را نخورید.

اتفاقاً خیلی موقع‌ها ما از جامعه زرنگی را یاد گرفتیم ما دروغ بگوییم کارمان را پیش ببریم. بعد رفتیم مولانا را خواندیم بعد دیدیم چرا حالا زندگی ما درست نمی‌شود؟! دیدیم که هرچه که عمل غلط هست، ما انجام می‌دهیم یک کار درست هم نمی‌کنیم.

تنها کار درستی که می‌کنیم این همین است که آقا این چیز مهندسی را ما بلد هستیم حالا کم و بیش این سرویس را ارائه می‌کنیم. خُب آقا این سرویس را که دیگر ببخشید امروز، گاو هم بهتر از من ارائه می‌کند، گاو شخم می‌زند. امروز روستایی ما از ایلام گفتند: گاو پوستش به درد می‌خورد، گوشتش به درد می‌خورد.

پوست من به درد نمی‌خورد، گوشت من به درد نمی‌خورد، شیری ندارم بدهم، بعد آن موقع سر ارائه این سرویس، ما به مردم هزار جور کلک، و کم گذاشتن و بیشتر گرفتن و این‌ها را هم به کار می‌بریم، چون «نمی‌دانیم».

خُب همین بیت، روی صفحه نوشته:

بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون

آیت اِنَّا بَنَيْنَاهَا وَاِنَّا مُوسِعُونَ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۴۸)

هر لحظه می‌گوید، از آسمان درون ما، از طرف زندگی پیغام می‌آید که آسمان را من ایجاد می‌کنم آسمانی که در آن زندگی هست آسمان درونت را من باز می‌کنم و من وسعت می‌دهم نه من ذهنی تو، نه تو.



خانم مریم از کانادا

«ناموس»

امروز در مورد ناموس می‌خواستیم صحبت کنم. من خودم متوجه شده‌ام که خیلی بند ناموس محکمی دارم. می‌خواستیم در این مورد صحبت کنم با اجازه‌تان. اتفاقاتی که اخیراً برایم قضا ایجاد می‌کند، وقتی گوش می‌دهم، می‌بینم بند غیبی یعنی ناموس را دارد نشانه می‌گیرد. در خودم شناسایی کرده‌ام که بند غیبی من محکم است و هنوز پاره نشده‌است. دوستان، اگر یادتان باشد من گفتم که موشِ پشیمانی من چاق‌وچله است. شناسایی کردم که این موش پشیمانی از خدشه‌دار شدن ناموس من تغذیه می‌کند. و می‌خواهد با عذرخواهی و جبران اشتباه بند غیبی ناموس من بریده نشود.

غیر مردن هیچ فرهنگی دگر در نگیرد با خدای، ای حيله‌گر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸)

فقط وقتی کوچک می‌شویم نسبت به من‌ذهنی، عنایت زندگی را جذب می‌کنیم و آن‌وقت لایق هدیه می‌شویم. در برنامه ۹۱۲ این ابیات را در خصوص تشبیه بند و دام قضا داشتیم.

بینی اندر دلق، مهتر زاده‌یی سر برهنه در بلا افتاده‌یی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۵۰)

در هوای نابکاری سوخته آقمشه و املاک خود بفروخته

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۵۱)

خان‌ومان رفته، شده بدنام و خوار

کام‌دشمن می‌رود، ادباروار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۵۲)

آقای شهبازی که این بیت را می‌خواندند، خودم را دیدم که چگونه سال‌ها در بند حیثیت و ناموس، لحظات، جوانی، مال و از همه مهم‌تر هوشیاری‌ام را فروخته بودم. در لحظه خودم را نگریستم. ذهنم از رفتار و زرنگی افرادی که در اطراف من هستند، رنجیده بود و از این‌که من ساکت هستم، عصبانی است، دنبال چاره می‌گردد. هر چاره‌ای در پیش رویم آورد، گفتم فایده ندارد، تو خان‌ومان من را سوزانده‌ای و برای چه داری دشمن‌سازی و مسئله‌سازی می‌کنی؟! از بی‌واکنشی من عصبانی بود. البته دوستان، من اگر به حرفش گوش کرده بودم و حرف می‌زدم، دوباره پشیمانی می‌آمد به سراغم که ای وای ناموس ذهنم خدشه‌دار شده، حالا رفتار طرف مقابل چه



خواهد بود؟! یا افراد نزدیک به او چه فکری در مورد من می‌کنند؟! و یا این‌که این همه زحمت کشیده بودی، حالا این حرف را نمی‌زدی نمی‌شد؟! این حرف‌های ذهن همه برای نگه داشتن ناموس خودش است. خلاصه به او گفتم تو نمی‌خواهد نگران باشی. در آن لحظه آن بند پنهان که من و ذهن را به هم وصل می‌کند و او مرا به سمت خودش می‌کشانند، دیدم.
او این بند را با خواستن محکم‌تر می‌کند.

**خلق در زندان نشسته، از هواست
مرغ‌ها پرها ببسته، از هواست
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۴)**

**ماهی اندر تابه گرم، از هواست
رسته از مستوریان شرم، از هواست
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۵)**

**کرده حق، ناموس را صد من حدید
ای بسا بسته به بند ناپدید
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)**

**بند پنهان، لیک از آهن بتر
بند آهن را بدراند تبر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۷)**

**بند آهن را توان کردن جدا
بند غیبی را نداند کس دوا
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۸)**

خواستن و ناموس دو روی ذهن و نفس هستند. ذهن می‌خواهد تا قدرتش را بیشتر کند تا بند غیبی‌اش را محکم‌تر کند. خواستن او همان هیزم‌هایی است که زن بولهب بر پشت خود می‌کشد. نفس می‌خواهد که برنجیم، توقع داشته باشیم، حسادت کنیم، تنگ نظر باشیم، جواب شخص مقابلمان را که با ما درشت صحبت کرده‌است، بدهیم.

او می‌خواهد این هیزم‌ها را برایش بیاوریم و ما حمال او هستیم. دوستان، وقتی این بیت را می‌خواندم، حیرت‌زده شده بودم:

**دید بر پشت عیال بولهب
تنگ هیزم گفت: حماله حطب
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۶۴)**



حبل و هیزم را جز او چشمی ندید که پدید آید برو هر ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۶۵)

هیزم و ریسمان غیبی را هرکسی نمی‌بیند، فقط افرادی می‌بینند که چشم حضورشان باز شده باشد. همین است که آقای شهبازی با دلسوزی تمام از ما هر جلسه سؤال می‌کنند که چرا همانندگی‌ها را نمی‌اندازید؟ واقعاً چرا این همه هیزم را در پشت خودم می‌کشم؟ هیزم‌ها را باید انداخت و آلا:

شهوَت ناری به راندن کم نشد او به ماندن کم شود، بی‌هیچ بُد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳)

تا که هیزم می نهی بر آتشی کی بمیرد آتش از هیزم کشی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۴)

چونکه هیزم بازگیری، نار، مُرد زآنکه تقوی، آب، سوی نار بُرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۵)

عجیب این‌جا است که وقتی می‌رنجی یا توقع داری، کسی جلوی تو را نگرفته که نرنجی یا متوقع نشوی! هیچ داروغه‌ای از بیرون نیامده بگوید که ما باید برنجیم، اما نفس، این بند پنهان ناموس را می‌کشد تا ما هیزم رنجش و توقع را در آتش بریزیم و این‌جا است که تقوا دوباره به داد ما می‌رسد. من بارها خودم را دیده‌ام که نمی‌توانم فضاگشایی کنم که ذهنم خاموش شود یعنی ناگهان بند غیبی را ببرم و هیزم‌ها را بیندازم، اما همیشه ذهن را مشاهده می‌کنم. او حرف می‌زند و بداخلاقی می‌کند. ابزار تقوی کمکم می‌کند که به دامش نیفتیم. لحظاتی که سپر تقوا را نفهمیده بیندازم، همان لحظه تیر می‌اندازد.

چو پیغامبر بگفت الصُّومُ جُنَّةٌ پس بگیر آن را به پیشِ نَفْسِ تیرانداز زَنهار این سپرِ مَفکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۵۰)



خانم زهره از کانادا

زندگی در قالب هر اتفاقی در این لحظه می‌خواهد «اثبات هشیاری حضور» و «نفی هشیاری جسمی» را برای ما آشکار کند. فضاگشایی عملی است در جهت اثبات این‌که ما از جنس حضور هستیم و بالا آمدن هیجان و واکنش یعنی نتوانسته‌ایم نفی کنیم که ما از جنس ذهن نیستیم و در دام آن افتاده‌ایم.

نفی شدی در طلب وصل من

عمر ابد گیر ز اثبات من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۱)

هرکسی که هر لحظه از جنس اثبات می‌شود دارد به سمت عمر ابدی می‌رود و عمر ابدی دقیقاً جایی است که همه مقاومت‌ها و همانندگی‌هایش را هر لحظه دیده و نفی کرده و به جایی رسیده که ذهنش دیگر نمی‌تواند چیزی نشان بدهد که او را به مقاومت بیندازد.

تا زمانی که تبدیل کامل هشیاری در ما اتفاق نیفتاده، هر عملی غیر از فضاگشایی و تسلیم در برابر اتفاقات، عمل کردن از روی هشیاری جسمی است و قطعاً هدف اصلی ما را فاسد خواهد کرد.

یک عنایت به ز صد گون اجتهاد

جهد را خوف است از صد گون فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۹)

در ادامه به برخی از روش‌هایی که من ذهنی به وسیله آن‌ها هدف ما را فاسد می‌کند اشاره می‌گردم:

۱- مادامی که ما روی خودمان کار می‌کنیم ولی هنوز تبدیل هشیاری به صورت کامل، صورت نگرفته است، هر تلاشی برای هدایت دیگران انجام بدهیم، برخاسته از هشیاری جسمی است و درد ایجاد خواهد کرد و هم‌چنین منظور ما را که تبدیل هشیاری است را فاسد خواهد کرد!

۲- اگر در ذهنمان دنبال راه‌های دیگری هستیم و فکر می‌کنیم اگر فلان کار را بکنم به حضور می‌رسم و یا عجله داریم برای تبدیل شدن، باید بدانیم که ذهن در کار است و هدف را فاسد می‌کند.

۳- هر نوع توقعی از افراد و اتفاقات یعنی انتخاب هشیاری جسمی در این لحظه که ما را از فضای یکتایی دورتر خواهد کرد و هدف را فاسد می‌کند.

۴- اگر نیرویی در ذهن ما گفت که این کار آسان است و کاری ندارد یا من می‌دانم داریم، باید بدانیم که نیروی هشیاری جسمی در ما شروع به کار کرده و هدف را فاسد خواهد کرد.



۵- اگر به اتفاقات و من‌های ذهنی اطراف خوش‌بین هستیم و سوءالظن نداریم و فکر می‌کنیم آن‌ها نمی‌توانند به ما آسیبی بزنند و بدون حزم و اتقوا با آن‌ها قاطی می‌شویم، باید بدانیم که نیروی هشیاری جسمی در ما کار می‌کند و هدف را فاسد خواهد کرد.

۶- همه آدم‌های دوروبرمان لزوماً آدم‌های بدی نیستند و چه‌بسا نیت‌های خوبی هم دارند و تلاش‌های خوبی هم می‌کنند. این‌که مولانا به ما می‌گوید از قرین‌های من‌ذهنی پرهیز کن به این معنی نیست که به آدم‌ها برچسب بزنیم و بگوییم فلانی پرحرف است، فلانی خسیس است، فلانی حسود است، فلانی خوب است ولی کمی اهل قضاوت است، فلانی باسواد است، فلانی عاقل است و هزار قضاوت و برچسب به آن‌ها بزنیم و بر مبنای این برچسب‌ها و قضاوت‌ها آدم‌های دوروبرمان را دست‌چین کنیم. نخیر! مولانا به ما می‌گوید از کسانی که هشیاری جسمی دارند و حرف و عملشان بر مبنای هشیاری جسمی است دوری کن چرا که با توجه به قانون «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند» ما وقتی در معاشرت و ارتعاش هشیاری جسمی این افراد قرار می‌گیریم، باعث می‌شود که در ما هم هشیاری جسمی بالا بیاید، پس باید پرهیز کنیم.

نخست موعظه پیر صحبت این حرف است

که از مصاحب ناچنس احتراز کنید

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۴۴)

۷- اگر برنامه گنج حضور و ابیات مولانا را به شکل جسم درآورده و در ذهنمان گذاشته‌ایم و بخش‌هایی از برنامه را به صورت سطحی از آن‌ها عبور می‌کنیم چون فکر می‌کنیم بلدیم یا تکراری است، باید بدانیم که هشیاری جسمی مشغول به کار شده، ابیات را جسم کرده و بدین وسیله هدف را زایل می‌کند که یکی از راه‌های مانع‌سازی من‌ذهنی است.

۸- کار کردن روی خود به معنی تبدیل کامل هشیاری نیست. به این معنی است که هم‌زمان هشیاری جسمی و هشیاری حضور را باهم داریم و تمییزده درون ما هر لحظه به ما می‌گوید که در برابر اتفاقات این لحظه هشیاری جسمی را انتخاب نکنیم و با فضاگشایی کردن نیروی هشیاری حضور را در درونمان تقویت کنیم. اگر تمییزده را ناسپاس باشیم این قدرت تمییزدهی و شناسایی در ما کاملاً از بین می‌رود و ما کاملاً در ته هشیاری جسمی می‌افتیم. به قول خانم سارا وقتی می‌دانی نباید برنجی نرنج! وقتی می‌دانی که نباید توقع داشته باشی پس توقع نداشته باش. به این قدرت تشخیص درونت احترام بگذار و قدرش را بدان.

۹- ما باید هر لحظه آگاه باشیم که اگر خطایی کردیم و راه هشیاری جسمی را انتخاب کردیم، نباید خودمان را ملامت کنیم و یا حتی با آن بجنگیم. ما نمی‌توانیم از هشیاری جسمی‌مان فرار کنیم یا از بین ببریمش.



آقای شهبازی در برنامه ۸۲۹ فرمودند که «من ذهنی جسمی هوشمند است، و نباید آن را دست‌کم گرفت برای این‌که نور خدایی، هشیاری خدایی در آن سرمایه‌گذاری شده است و برای همین است که ما از عهده‌اش بر نمی‌آییم».

تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که در مقابل اتفاقاتی که قضا و کُن‌فکان هر لحظه سر ما قرار می‌دهد فضاگشایی کنیم و با این کار نیروی هشیاری جسمی را کم‌کم تضعیف کنیم و این کار را آن‌قدر ادامه بدهیم تا تبدیل ما رخ دهد.

من که خصم هم منم، اندر گریز
تا ابد کار من آمد خیز خیز
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۷۰)



بانگ برآمد ز خرابات من چرخ دوتا شد ز مناجات من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰)

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان و عمق ریشه‌داری از مرکزی بی‌نظیر. بانگ مناجات از فضای گشوده‌شده درون و ارتعاش عمیق ایمان از مرکزی خالی از درد و همانندگی.

تازه کن ایمان نه از گفت زبان ای هوا را تازه کرده در نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۸)

تا هوا تازه است ایمان تازه نیست کین هوا جز قفل آن دروازه نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۹)

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان از عمق بی‌نهایت، پاداش انسان رهاشده از قفل ذهن و هوا و هوس همانیده شدن است. انسانی که از ابزار ذهنی و از تدبیرهای آن استفاده نمی‌کند.

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان پاداش صبر همراه با رضایت، پاداش شکر و پرهیز است. بانگ مناجات و ارتعاش ایمان از مرکز عدم پاداش انسانی است که در این لحظه ابدی که محل و زمان میقات با زندگی است، مقاومتی ندارد و از بیرون و چیزی که ذهن نشان می‌دهد چیزی نمی‌خواهد.

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان، پاداش مرکز انسانی است که با دیده حضور و گوش سکوت‌شنو ناظر بر زخم‌ها و لغزش‌های ذهن و دردهای آن است. بانگ مناجات و ارتعاش ایمان پاداش انسانی که با قضاوت و مقاومت صفر در برابر زندگی تسلیم است و از اتفاقات زندگی نمی‌خواهد.

پاداش انسانی که با رضایت کامل اجازه می‌دهد که نیروی خارق‌العاده و بی‌نظیر زندگی مرکزش را در کارگاه خود، تبدیل و غفلت و انکار و جنایت همانیده شدن را به طاعت و ایمان تبدیل کند.

طاعت و ایمان کند آن کیمیا غفلت و انکار و جنایات من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰)

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان پاداش انسانی است که با شناسایی هرچه بیشتر ذهن از طریق یاری و کمک بزرگان، انکار و مقاومت در برابر زندگی و ستیزه با بزرگان را کنار می‌گذارد.

پیش بینایان خبر گفتن خطاست کان دلیل غفلت و نقصان ماست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۱)

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان پاداش انسانی است که ذوق و طلب دارد.

ذوق باید تا دهد طاعات بر

مغز باید تا دهد دانه شجر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۹۶)

بانگ مناجات و ارتعاش ایمان، پاداش انسانی است که شناسایی و فضاگشایی هرچه بیشتر و تکرار هرچه بیشتر نکات کلیدی را رها نمی‌کند.

عاشقان را شد مدرس حسن دوست

دفتر و درس و سبقشان روی اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۷)

خامش اند و نعره تکرارشان

می‌رود تا عرش و تخت یارشان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۸)

درسشان آشوب و چرخ و زلزله

نه زیادات‌ست و باب سلسله

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۹)

سلسله این قوم جعد مشکبار

مسئله دور است لیکن دور یار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۵۰)



خانم نرگس از نروژ

با سلام و عرض ادب

گزیده‌ای از ابیات برنامه ۹۱۳ را تقدیم حضورتان می‌کنم:

گفت: بیماری، مرا این بخت داد
کآمد این سلطان بر من بامداد
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۴)

این‌که اعتراف کنیم که هم‌هویت‌شدگی داریم، نگرانی، اضطراب، حسادت و چالش‌هایی در زندگی و روابط داریم تا خداوند احوالمان را بپرسد.

جمله استادان پی اظهار کار
نیستی جویند و جای انکسار
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد
کارگاهش نیستی و لا بود
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

هر کجا این نیستی افزون‌تر است
کار حق و کارگاهش آن سر است
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

اقرار کنیم که من‌ذهنی داریم، من‌ذهنی را انکار کنیم، اقرار کنیم که از جنس خدا هستیم ولی نمی‌توانیم تبدیل بشویم، پس تسلیم بشویم تا کارگاه خدا بشویم. اگر ما تغییر نمی‌کنیم یعنی خدا روی ما کار نمی‌کند، چون هر لحظه بلند می‌شویم و خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، پس یک جسمی را می‌پرستیم و نمی‌گذاریم خدا مرکزمان بیاید و مرکز عدم کارگاه خداست.

پهلوی شه آمده‌ای، مات شو
مات منی، مات منی، مات من
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۱)



یعنی حرف نزنیم، بگوییم نمی‌دونم، از جنس ذهن نشویم، به‌عنوان من‌ذهنی بلند نشویم و بگذاریم که زندگی از طریق ما حرف بزند، با زندگی شطرنج بازی نکنیم، بحث و جدل نکنیم تا بانگ زندگی را بشنویم.

زیرکی بفروش و حیرانی بخر زیرکی ظنّست و حیرانی نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۷)

زیرکی مال من‌ذهنی است و تمام کارهای من‌ذهنی از جمله زیر پا گذاشتن قانون جبران، این‌که بار خفتِ زیرکی من‌ذهنی را قبول نکنیم و زیرکی را بفروشیم و حیرانی را بخریم، فضا را باز کنیم، ببینیم که کارها چجوری انجام می‌شود وقتی که فضا را باز می‌کنیم و قضا و کن‌فکان به زندگی‌مان می‌آید، حیرانی یعنی این‌که انگشت به دهان بمانیم که وقتی ما نمی‌دانیم و زندگی عمل می‌کند. زیرکی ظن و از جنس و فکر شدن است، از جنس هشیاری نظر شدن، حیرانی است، وقتی انگشت به دهان می‌مانیم و این‌که می‌بینیم فضای گشوده‌شده کارها را به‌راحتی انجام می‌دهد.

دست نمودم که بگو زخم کیست؟ گفت: ز دست من و دستان من

دل بنمودم که ببین خون شده‌ست دید و بخندید دلستان من

گفت به خنده که: برو شکر کن عید مرا، ای شده قربان من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۴)

دستم را نشان دادم که چه کسی زخمی کرده است؟ گفت من کردم و تدبیر من است، برای این‌که درمقابل من خودت را نشان دادی، نگذاشتی دست من کار کند و دست من‌ذهنی‌ات در کار بود. دلم را نشان دادم، گفتم ببین خون شده، خندید گفت من این‌جا هستم که به تو کمک کنم تو من را ول کرده‌ای و به اسباب چسبیده‌ای، برو شکر کن برای این‌که یک عید برایت تدارک دیده‌ام که قربان من بشوی، من‌ذهنی‌ات را قربانی کنی، فنا بشوی،

قرار بود بگذاری من مرکزت بشوم، تسلیم بشوی، از عقل من استفاده کنی، فضای گشوده‌شده و تبدیل تو به من و عید من که من در تو به خودم زنده بشوم را رها نکن.

شاد باش و فارغ و ایمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

من غم تو می‌خورم تو غم مخور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

هان و هان این راز را با کس مگو
گرچه از تو، شه کند بس جستجو
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴)

پس فضاگشایی کنیم و دردهایمان را به خدا نشان بدهیم و بگوییم من دستم به شستن این‌ها نمی‌رسد و این‌ها را به کسی نگوییم و در خودمان نگه داریم و سکوت کنیم. خدا از طریق فضای گشوده‌شده می‌گوید من غم تو را می‌خورم تو غم مخور، من از صد پدر به تو مشفق‌ترم، این راز را با هیچ‌کس صحبت نکن فقط فضا را باز کن.

با عشق و احترام



استاد من پروین هستم، تماسم قطع شد. استاد دوباره توانستم تماس بگیرم با شما.

بانگ برآمد ز خرابات من چرخ دوتا شد ز مناجات من

عاقبه‌الامر ظفر در رسید
یار درآمد به مراعات من
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰)

در این جهان ما هیچ منظوری غیر از زنده شدن به خداوند نداریم. در ذهن در مجاز زندگی می‌کنیم و با قبله کردن خیالات به دنبال زندگی هستیم. با آموزه بزرگان فهمیدیم تا جان در بدن داریم، از دست حیوان وحشی ذهن به دریای یکتایی پناه ببریم.

هرچیزی که ذهن نشان دهد و سعی در پررنگ کردن آن دارد نفی کنیم. متوجه زیرکی من‌ذهنی و پشت گوش انداختن قانون جبران باشیم. واکنش ذهن در هر سه سطح **?**، روان و جسم، به صفر برسد و چون ناظر حیران ندانیم کارها چطور انجام خواهد شد.

با سوز و طلب شدید، ناز و می‌دانم ذهن را کنار بگذاریم. جناب مولانا در دفتر اول درباره طوطی جان می‌فرمایند:

چون بنالد زار بی‌شکر و گله
افتد اندر هفت گردون غلغله
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۷)

هر دمش صد نامه صد پیک از خدا
یا ربی زو شصت لیک از خدا
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۸)

با زاری، حفظ نیاز به زندگی می‌کنیم. انسان اختیار دارد و با شعور و تشخیص خودش از هجرانی که در ذهن دارد، رها خواهد شد. **?** و درخت سدره ایمن عمق گرفته و شاخ و برگ وجود، تحت تأثیر باد اتفاقات جهان نخواهد بود.



یک مناجات کوتاه نوشتم در قالب غزل (البته اگر اسمش را بشود غزل گذاشت).

گر جفای عشقِ سر، دادت به باد
 عشقِ یار اندر دلت عیار باد
 گر نپوشیدی خطای خلقِ او
 جانِ یار اندر دلت ستار باد
 گر ز سردیِ خزان لرزان شدی
 نورِ حق اندر وجودت نار باد
 گر برد تاراج، مُشکین زلفِ تو
 مُشکِ حق اندر دلت عطار باد
 گر گریزند از تو یارانِ دگر
 یارِ غارت تا ابد هم یار باد
 گر بختی در خیالِ آن و این
 چشمِ رب در جانِ تو بیدار باد
 گر بماندی گر ز الهاماتِ یار
 گوشِ یار اندر سرت هشیار باد
 گر فروماندی ز نیکی هم ز حرص
 جانِ نیکت، نیک و نیکوکار باد
 گر گسست از غیرتش تسبیحِ تو
 آن رگ گردن چنین زَنار باد
 گر شود گم، جامه و دستارِ تو
 دستِ حق اندر دلت دستار باد
 گر نیابی کوثر از آن تشنگان
 رحمتِ رب بر سرت ایثار باد
 گر بگشتی مست، زان مستیِ پست
 خرقات بر خانه‌ی خمار باد



گر نداری کار و بار اندر جهان
 عشقِ حق را بر تو کار و بار باد
 گشته جانت خسته و بیمار و زار
 دست رب بر جان تو تیمار باد
 مانده کاهل، سست و بی جان، جان تو
 جهدِ جاهد اندرون در کار باد
 قبض آمد بر تو از زخمِ قضا
 زخمه‌هایش، نغمه‌های تار باد
 گشته‌ای رسوا ز کبر و ما و من
 عزتت بر گنبدت دوّار باد
 نور چشم از دیدگانت پر کشید
 چون پدر، با یوسف دیدار باد
 سوزد آن بارِ گرانِ باغ تو
 تا که جانت پُر ز میوه و بار باد
 گر شکایت آری از تیر قضا
 جانت الحق، تیره و هم تار باد
 هرکه منکر باشد آن آیاتِ حق
 روی او چون روسیه بس زار باد
 من نخواهم هیچ جز او کاو مرا
 یار باد و یار باد و یار باد

(مرجان از سیدنی، استرالیا)



«دیدن عیب و ایرادها و اعتراف به آن‌ها»

داشتیم پیام مرجان خانم را گوش می‌دادیم. عجب شعر و غزل زیبایی خواندند. دستشان درد نکند. این غزل از آن طرف آمده به ما رسیده‌است، دستشان درد نکند.

کنار هم قرار گرفتن چند تکه پازل از سه ماه پیش تا الآن به شدت دارد به من کمک می‌کند.

تکه اول پازل: من عیب و نقص دارم، آن هم به مقدار زیاد. اما چون پندار کمال دارم، یا عیب و نقص خودم را نمی‌بینم، یا اگر ببینم، از بودن نقص و عیب در خودم ناراحت می‌شوم و انتظار کامل بودن از خودم دارم.

تکه دوم پازل: اگر عیبم را ببینم و بپذیرم به نفع من است، چون در این حالت کارگاه هستی می‌شوم و اجازه می‌دهم خداوند روی من کار کند.

جمله استادان پی اظهار کار

نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد

کارگاهش نیستی و لا بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

هر کجا این نیستی افزون‌تر است

کار حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

تکه سوم پازل: اگر عیب و نقصی دیدم، با شجاعت اعلام کنم، معذرت بخواهم، و از بیان عیب و نقص خودم نترسم. اگر از اعلام عیب و نقص‌های خود بترسم، همین تلاش برای حفظ آبرو و ناموس و حیثیت بدلی من در ذهن، مثل صدها کیلو آهن می‌شود که پای هشیاری من را می‌بندد و نمی‌گذارد پرواز کنم.



کرده حق ناموس را صد من حدید ای بسا بسته به بند ناپدید (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

تکه چهارم پازل: این‌که زندگی عیب و نقص‌های من را به من نشان می‌دهد، به‌نفع من است. پس اگر زندگی با قضای خودش یک عیبی را در من بالا آورد، شکر کنم. حتی در صورت امکان برای شناسایی عیب‌ها، نقص‌ها و الگوهای شرطی‌شده ذهن خودم، فعالانه با زندگی همکاری کنم.

و اما **تکه پنجم پازل** که به‌شدت دارد به من کمک می‌کند:

از آن‌جایی که شناختن عیب و نقص‌ها به‌نفع من است، پس باید دنبال راهی باشم که عیب‌های خود را شناسایی کنم و چه چیز بهتر و قابل دسترس‌تر از این‌که بدانم هر عیبی در دیگران می‌بینم، در خود من هم هست.

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

همین یک بیت آن‌قدر به من کمک کرده است که هرچه بگویم کم گفته‌ام. نمی‌دانم چند صدبار این بیت را تکرار کرده‌ام و هرچه بیشتر تکرار می‌کنم، بیشتر روی من کار می‌کند. به هرکسی می‌رسم، تا عیبی را در او می‌بینم، با خودم می‌گویم: «دقیقاً همین عیب در من هم هست.»

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

اگر یک نفر سوت‌زن در زندگی‌ام می‌بینم که به من می‌گوید چکار کنم یا نکنم، می‌گویم: «این عیب سوت‌زنی در من هم هست. من هم برای دیگران سوت می‌زنم. نگاه می‌کنم ببینم کجاها دارم برای دیگران سوت می‌زنم.»

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)



وقتی می‌بینم یک نفر دارد دیگران را قضاوت می‌کند، می‌گویم من هم دقیقاً همین مشکل قضاوت کردن دیگران را در خودم دارم.

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

اگر کسی را می‌بینم که سستی و کاهلی من‌ذهنی دارد، می‌گویم: «من هم دقیقاً همین مشکل کاهلی و سستی را دارم. می‌پذیرم و نگاه می‌کنم بجاها کاهلی می‌کنم و سعی می‌کنم آن را رفع کنم.»

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

و اما چطور این بیت دارد به من کمک می‌کند؟!

اولاً دارد به من کمک می‌کند که متواضع‌تر بشوم. چون می‌بینم که خوب، آن عیب که در دیگران هست، در من هم هست، پس جایی ندارد که دیگران را قضاوت کنم و یا خودم را بهتر و بالاتر ببینم.

دوم این‌که دارد کمک می‌کند که تندوتند عیب‌های خودم را شناسایی کنم و اقرار هم بکنم. این خودش کمک می‌کند که کارگاه زندگی بشوم تا ان‌شاءالله زندگی روی من کار کند و این عیب‌ها را یکی‌یکی با کن‌فکان خودش از من بگیرد و درون من را صیقل دهد.

سوم هم این‌که چون در این چند ماه اخیر، برکت زیادی دیده‌ام از همین شناخت و پذیرش عیب‌ها در خودم و اقرار به آن‌ها، میزان شکر و صبر در من بیش‌تر از قبل شده. وقتی عیبی در من بالا می‌آید بیش‌تر از گذشته شکر می‌کنم و کم‌تر به خودم سخت می‌گیرم. چون دیدم که ایرادی هم ندارد که من این عیب‌ها را دارم. همین‌که اقرار می‌کنم، کارگاه هستی می‌شوم و خدا روی من کار می‌کند.



آقای شهبازی:

خیلی زیبا، خیلی خوب، خیلی مفید. شما هم پس توصیه می‌کنید پریسا خانم ما هم، این بیت را دوباره بخوانید.

خانم پریسا:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

آقای شهبازی: می‌شود یک کمی معنی کنید یا توضیح بدهید؟

خانم پریسا: بله، چشم. این از این جا می‌آید که ما ممکن است یک عیبی را در یک انسان دیگری ببینیم و فکر کنیم که ما آن عیب را نداریم. ولی مولانا به ما می‌فرماید که اگر عیبی را در دیگران دیدید و فکر کردید که خودتان عیب را ندارید «ایمن مباش»، یعنی فکر نکن که آن عیب را نداری. شاید که چند وقت دیگر همین عیب هم از تو فاش بشود و حقیقتاً هم همین‌طور هست. ما هر موقع حالت مقاومت می‌گیریم به یک عیبی از یک انسان دیگر، باید متوجه بشویم که حتماً خودمان هم آن را داریم و گرنه فضا باز بود و اصلاً ناراحت نمی‌شدیم و مقاومتی هم نداشتیم در مقابل عیب آن فرد. حتماً یک چیزی در خود ما هست که باعث آن عیب‌بینی شده است.

آقای شهبازی: خوب شما می‌دانید که من ذهنی این مطلب را قبول ندارد و ایراد می‌گیرد سوت می‌زند و می‌خواهد دیگران را اصلاح کند. شما که واقعاً حقیقتاً بیت مولانا را خواندید و درست می‌گویید، دارید می‌گویید که هر عیبی که در دیگران می‌بینیم، آن در ما هم هست و گرنه نمی‌دیدیم. می‌خواهید این را بگویید دیگر نه؟

خانم پریسا: بله دقیقاً همین‌طور هست.

آقای شهبازی: فکر می‌کنید مردم قبول می‌کنند این مطلب را، یا می‌گویند اشتباه می‌گویید شما؟

خانم پریسا: فکر کنم قبول کردن آن می‌تواند خیلی سخت باشد با من ذهنی. ولی وقتی که ما بدانیم که همه چیز در خود ماست و همین‌طور هم که این بیت مستقیم می‌گوید، می‌گوید که این عیب‌های من ذهنی هست که فقط دید حضور هست می‌تواند آنها را کامل تشخیص بدهد، ما چون با دید من ذهنی می‌بینیم، خیلی وقت‌ها عیب‌های خودمان را نمی‌بینیم، عیب را در دیگران می‌بینیم و می‌خواهیم آن‌ها را عوض کنیم. درحالی‌که مثلاً اگر من مشکل



سوت‌زنی می‌بینم، حالا پیام هفته قبل من هم اتفاقاً یک مقدار ربط به این مسئله سوت‌زنی داشت، که مثلاً من در دوروبر خودم می‌بینم که یک کسانی برای من سوت می‌زنند و به من می‌گویند این کار را بکن، آن کار را نکن و ممکن است که یک حالت مقاومتی در من ایجاد بکند. ولی وقتی که نگاه کردم با کمک همین بیت، دیدم که نه، من خودم هم همین مشکل را دارم. مثلاً در ارتباط با پیام هفته قبل هم در ارتباط با دانشجویها من داشتم سوت می‌زد، به آن‌ها می‌گفتم که این کار درست را انجام بدهید، این کار اشتباه هست نکنید و این بیت بود که به من خیلی کمک کرد که این را بتوانم تشخیص بدهم.

آقای شهبازی: آفرین، خیلی خوب، خیلی خوب بود ممنونم، صحبت دیگری ندارید. امیدوارم صحبت شما را مردم قبول کنند. چون علت‌هایشان را هم که گفتید، ما پندار کمال داریم.

پندار کمال، که یکی از خاصیت‌های بد من ذهنی است، قبول ندارد که اصلاً عیب دارد و عیب را در دیگران می‌بیند و شاید هم یکی از دلایل این که ما، یعنی من ذهنی‌مان زیر بار نمی‌رود، ما می‌ترسیم که همه چیز را ملامت کنند روی ما و به قول معروف تمام کاسه‌کوزه‌ها را سر ما بشکنند ما بیاییم به ایرادی اعتراف بکنیم، بگویند: ها آن را هم تو کردی، آن را هم تو کردی، آن را هم تو کردی. و همین‌طور بعضی موقع‌ها مردم به صورت ملامت ما را مسخره می‌کنند، آهان! حالا رفتی پس از این همه خرابکاری می‌خواهی مولانا گوش بدهی؟ و حتی نزدیکان ما به ما بگویند. ما باید از این ملامت‌ها، به قول شما سوت‌زدن‌ها، نترسیم درست است؟ و اعتراف کنیم و همین‌طور ما بدانیم که مردم مرتب کارافزایی می‌کنند در حق ما و ما کار خودمان را بکنیم.

«پس تو کار خویش کن ای ارجمند»، پس ما کار خودمان را بکنیم. شما توصیه می‌کنید که ما کار خودمان را بکنیم کاری به سوت‌زنان نداشته باشیم؟ درست است؟

خانم پریسا: بله کاملاً درست می‌فرمایید، آن چیزی که درست است و مولانا به ما می‌گوید، زندگی از ما می‌خواهد ما آن را انجام می‌دهیم، دیگر حالا کار نداریم که بقیه چه کار می‌کنند. هر واکنشی هم که دیگران انجام می‌دهند می‌توانیم فضاگشایی کنیم و خوب مقاومتی در برابر آن‌ها نداشته باشیم تا زندگی هم به ما کمک بکند. ما الآن تمرکزمان روی خودمان است و اصلاً کاری نداریم که دیگران چه می‌گویند، چه کار می‌کنند، مهم این هست که ما فضای درون خودمان بازتر بشود، خودمان هشیاری‌مان تبدیل بشود، خودمان به زندگی زنده‌تر بشویم. پس این ابیات هم و این آموزش‌هایی که شما می‌دهید هم چراغ است و ما زیر نور آن چراغ پیش می‌رویم. دیگر حالا بقیه هر کاری کردند، دیگر آن از حوزه اختیار ما خارج است.



ولی اتفاقاً آقای شهبازی، حالا این از جنبه کناری، یعنی یک اثر جانبی که انجام همین اعتراف به عیب و این‌ها داشته و من خودم در زندگی‌ام به شخصه دیدم این است که، دیگران هم یک جورهایی بهتر می‌پذیرند. یعنی خودمان این‌طور متواضع‌تر می‌شویم، انگار من‌ذهنی که کوچکتر می‌شود، آن حالت خار بودن من‌ذهنی و آن ایجاد میدان مینی که داریم، کمتر می‌شود و اتفاقاً روابط بهتر می‌شود. حالا یا کمتر ملامت می‌کنند و یا اگر ملامت هم کردند، که خوب ما با فضا‌گشایی در اطراف آن جلو می‌رویم.

آقای شهبازی: آفرین، خیلی زیبا. باشد دیگر، صحبت دیگری ندارید؟

خانم پریسا: متشکرم. خیلی ممنون از شما عرضی ندارم.

سخنان آقای شهبازی در پایان تماس خانم پریسا:

ما از تغییر و تبدیل نباید خجالت بکشیم و این شرم، شرم من‌ذهنی است، شرم زندگی نیست و پهلوانی است که ما تغییر کنیم و تبدیل بشویم و از کسی نترسیم و بگوییم من همچون ایرادی دارم و می‌خواهم آن را رفع کنم و چون تمرکز ما روی خودمان است و پیشرفت خودمان است، مردم هرچیزی می‌خواهند بگویند، بگویند. و نباید از مردم بترسیم باید خودمان را اصلاح کنیم.



خانم پریسا از تبریز

استاد می‌خواستم در مورد تجربه‌ای که این هفته داشتم با شما صحبت بکنم.

هفته پیش روز شنبه پر از استرس بودم، چون نمی‌دانستم فردای آن روز، چگونه با فردی که یک‌سال بود او را ندیده بودم روبه‌رو خواهم شد و چون کلاس داشتیم مجبور بودم که به دانشگاه بروم.

ساعت نُه شب بود که تصمیم گرفتم بخش دوم برنامه‌ی ۹۱۲ را شروع به گوش دادن بکنم.

در این قسمت می‌خواهم خلاصه‌ای از مطالبی که گوش‌گر من بعد از مدت‌ها شنید را برایتان بازگو کنم.

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هیچ عاملی ضررزننده‌تر از قرین بد نیست. وقتی یک نفر نزدیک شما می‌شود، لزومی ندارد حرف بزند؛ از دل او، از مرکز او، هشیاری بد، انرژی بد به مرکز شما می‌آید، یعنی انسان‌ها ارتعاشاتی دارند که روی ما اثر می‌گذارند.

از قرین بی قول و گفت و گوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

همیشه یادتان باشد که ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند. شما از خانه که بیرون می‌آید با هزار نفر سروکله می‌زنید، هزار نفر از طریق قرین روی شما اثر می‌گذارند. از طریق قرین بدون این‌که حرف بزنیم، تبادل افکار کنیم و یا اصلاً چیزی بگوییم، دل ما خوی می‌دزد.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۶۴۹)

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۶۵۰)



ما من‌ذهنی شدیدی داریم و از طرفی هم می‌خواهیم اختیار داشته باشیم و می‌خواهیم فکرها را خودمان را خودمان بکنیم. من خودم تا قبل از این بیت معنای اختیار را نمی‌دانستم. «اختیار» را طوری معنا می‌کردم که یعنی من می‌توانم هر کاری انجام دهم، نه! ... نه دوستان، به این اختیار نمی‌گویند. این اختیار من‌ذهنی است. من نمی‌توانم راه حل درستی داشته باشم، چون اصلاً یاد نگرفته‌ام.

پس بنابراین باید حزم داشته باشم، حزم یعنی این‌که تا مدت‌ها ببینیم مولانا چه می‌گوید؟ مولانا می‌فرماید:

اختیار فکر و عمل برای کسی خوب است که در فضای پرهیز مالک خودش است. اگر شما نمی‌توانی خودت را حفظ کنی و «اتقوا» داشته باشی و نمی‌توانی جلوی خودت را بگیری که یک چیز بیرونی به مرکزت نیاید، پس مبدا از این آلت اختیار استفاده بکنی.

تو حزم داشته باش، اشعار مولانا را حفظ کن و در جایی که لازم داری این‌ها را بخوان تا به شما الگوی عمل بدهد، الگوی فکر بدهد، یعنی بگویند من بلد نیستم و تا جایی که خلاق بشوم از مولانا استفاده می‌کنم.

بعد از گوش کردن به برنامه تصمیم گرفتم صبح زود بیدار شوم و باز هم برنامه را گوش دهم. صبح ساعت پنج‌ونیم از خواب بیدار شدم و برنامه را گوش کردم و با خودم عهد بستم در طول آن کلاس فقط این چهار بیت را تکرار کنم. حدود یک‌ونیم ساعتی که در کلاس بودم این چهار بیت را تکرار می‌کردم، به‌خصوص بیت:

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

و با خودم تکرار می‌کردم که کینه‌جدیدی در دلم نسبت به آن شخص نبندم، چون یقین داشتم او هم از راه پنهان از دل من باخبر خواهد شد و من نمی‌خواستم از آن کلاس ناراحت بیرون بروم.

کلاس به‌خوبی تمام شد و من حالم بسیار خوب بود و از کنار آن شخص هم به‌خوبی رد شده بودم و تا عصر آن روز هم حالم خیلی خوب بود، اما ... من قدر این حال خوبم را ندانستم و آن‌قدر با من‌ذهنی‌ام سؤال پرسیدم که چرا حالم خوب است؟ من که باید حالم بد می‌بود از دیدن آن شخص.

این‌قدر این‌ها را تکرار کردم که من‌ذهنی‌ام مغرور شد و فکر کرد همه‌ی حال خوبم را مدیون او هستم.



اتفاقاً روز بعدش هم باز با آن شخص کلاس داشتیم، اما من کلاً بدون حزم به کلاس رفتم و فکر کردم برای خودم پهلوانی شده‌ام. ذهنم که فرصت یافته بود شروع کرد به یادآوری خاطراتم با آن شخص، طوری که کم مانده بود گریه کنم. آن قدر این کار را تکرار کردم، حتی ایشان در وسط کلاس برگشتند و نگاه معناداری به من کردند. من به شدت حالم بدتر شد.

چند روز حالم خراب بود و نمی‌دانستم از چیست؟ باز هم هر دقیقه تصویر آن شخص به جلوی چشمانم می‌آمد و باز هم گریه می‌کردم. انگار نه انگار که یک سال گذشته است، ولی من ذهنی‌ام مثل بچه‌ی کوچکی که شکلاتش را گرفته‌اند، گریه می‌کرد و پا به زمین می‌کوبید.

من شادی را برای خودم روا نداشتم و این بود حق من. آن قدر آن شادی را سؤال پیچ کردم که زندگی گفت: مگر غم نمی‌خواستی؟ این هم غم...

باور کنید این چند روز کاملاً تمرکز از دستم رفته بود و اصلاً متوجه نمی‌شدم که مسؤل همه‌ی این اتفاقات خودم هستم. تا این که امروز یعنی روز جمعه، باز هم برنامه ۹۱۲ به داد من رسید. باعث شد این نکات را تا اندکی متوجه شوم و لبخند عمیقی بزنم و خدا را بابت برنامه ۹۱۲ شاکر باشم.

برایم روشن شد که چقدر افکار منفی من روی دیگران تاثیر می‌گذارند و چقدر باید در میان جمع با حزم رفتار کنم.

ممنونم استاد.



خانم مهناز از کوهدشت

سلام مهناز هستم از کوهدشت لرستان.

برای اولین بار یک پیغام نوشتم، عین حرف‌های خودتان است. از برنامه ۹۰۸ یک جملاتی نوشتم، اولین جمله این بود که شما گفتید،

از پریدن انسان از فکری به فکر دیگر من ذهنی تشکیل می‌دهد.

شعار من ذهنی هرچه بیشتر بهتر است.

من ذهنی برای بقا است.

من ذهنی براساس خواستن درست شده است.

ما در من ذهنی توازن نداریم.

خواستن چیزها از افراد اطرافمان سبب رنجش و دل‌خوری می‌شود.

در من ذهنی خواستن تمام نمی‌شود.

ناموس من ذهنی صد من آهن به پای ما بسته است.

ارتباط ما با خداوند عامل موازنه کننده است.

سبک من ذهنی این است که به جدایی و نیاز و تنهایی و مقایسه می‌افتد.

تنها راه اندازه‌گیری من ذهنی مقایسه است.

من ذهنی غیبت، بدگویی، همانندگی، درد، همه این‌ها را ایجاد می‌کند.

دردهای من ذهنی: رنجش، خشم، نگرانی، اضطراب، حرص، حسادت، مقام. دائماً ما می‌خواهیم. همه چیز

می‌خواهیم، اصلاً خواستن‌هایش تمامی ندارد.

شما گفتید که، علت شکست روابط خانوادگی و زناشویی، من ذهنی و توقعات من ذهنی است.

ما باید از طریق انبساط با خداوند صحبت کنیم، از طریق فضاگشایی.

جان بقا نمی‌میرد.

ما می‌توانیم به خداوند زنده بشویم.



مشخصات جانِ بقا، گفتید بی‌نهایت و ابدیت است. از جانِ هوا به جانِ بقا برویم.

اگر چه لطیفی و زیبا لقایی به جانِ بقا رو، ز جانِ هوایی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)

جان بقا همان مرکز عدم است.

جان هوا، گفتید هوا می‌تواند هوای معمولی باشد، می‌تواند مجاز از خواستن‌های ذهن باشد.

از خواستن‌های ذهن بپریم زودتر برویم به مرکز عدم.

یکی دیگر از چیزهایی که گفتید، وقتی که حقیقت وجودی انسان را در آن شکل‌ها توضیح دادید، می‌گفتید یکی از مهمترین درس‌های مولانا این است که خودمان را ببخشیم. این سرزنش کردن باعث می‌شود که مدام ما در ذهن باشیم. یعنی ذهن این‌طوری هم ما را گول می‌زند که برای این‌که مدام در ذهن باشیم خودمان را سرزنش کنیم.

شکستن تعهد تاوان دارد، زودتر تاوانش را بدهیم و بگذریم.

قضاوت و مقاومت: ما در ذهن مدام در قضاوت و مقاومت هستیم. قضاوت می‌کنیم، یعنی مدام می‌گوییم این خوب است این بد است. اصلاً حواسمان نیست که هرچه که هست خدا فرستاده‌است. خدا هیچ‌وقت چیزهای بد را نمی‌فرستد. اصلاً بد و خوبی وجود ندارد.

مقاومت یعنی این‌که شما با وضعیت این لحظه که یک چیز ذهنی است شما کار دارید و از این وضعیت یک چیزی می‌خواهید.

من عیب مردم را می‌گویم که خودم را بزرگ کنم، این اصلاً با کوثر و فراوانی خداوند نمی‌خواند.

من دیگر اصلاً نباید انتقاد کنم، نباید عیب مردم را بگویم، نباید برای مردم بد بخواهم.

عذرخواهی: عذرخواهی این است که ما می‌گوییم من اشتباه کردم خدایا که در زمان بودم.

صبر، شکر، پرهیز، خاصیت ماست، وقتی مرکز ما عدم است.

شکر که چشم من را باز می‌کنی من در چرخه باطل فکرها بودم، خداواندا!

این متنی بود که نوشته بودم.



آقای شهبازی شما همیشه می‌گویید که هم قانون جبران مادی، هم معنوی. از زمانی که با برنامه‌تان آشنا شدم می‌توانم قانون جبران مادی را اجرا کنم، معنوی را در حد این‌که گوش بدهم.

ولی گوش دادن خوب است، خیلی خوب است، اما این‌که من مثلاً دوست داشتم تمرکز کنم روی صحبت‌هایتان، یک چیزی که متوجه شدم این است که وقتی شما صحبت می‌کنید اگر مستقیماً به صورت‌تان، به حالت حرف زدن‌تان نگاه کنم متوجه می‌شوم که چه می‌گویید حواسم کمتر پرت می‌شود. و این را شروع کردم برای اولین بار نوشتم.

من تقریباً یک سالی می‌شود که برنامه‌تان را گوش می‌دهم، و چارُق آياز خودم را نگاه می‌کنم الان احساس زندگی می‌کنم. احساس می‌کنم که واقعاً زندگی در من جریان دارد، بیهوده نیستم. خیلی خوب است همه‌چیز.

مثلاً من به شوهرم خیلی گیر می‌دادم. اصلاً حواسم نبود او زندگی خودش را دارد. به همه‌چیز، اصلاً انگار همه دنیا بدهکار ما هستند! آقای شهبازی.

الآن خیلی همه‌چیز خوب است، خیلی همه‌چیز آرام است، خیلی خدا را شکر می‌کنم.

و یک چراغی که الان پریسا خانم گفتند، ایشان گفتند که به دنبال راهی باشیم که عیب و نقص‌های خودمان را بشناسیم. این برای من شد یک چراغ.

بعد خودشان گفتند که هر عیبی که در دیگران ببینیم در خودمان هم هست. مثلاً اگر من می‌بینم که بقیه دارند غیبت می‌کنند در خودم هم هست.

و یک چیز دیگر هم که از شما یاد گرفتم و تجربه هم به من نشان داد این بود که مدام از خدا همه‌چیز را نخواهم؛ این را بده آن رو بده.

به‌جای این‌که همه‌اش بگویم خدایا این را به من بده، دیگر می‌گویم خدایا هرچه تو بدهی. هرچه که تو بدهی برای من بهتر است. دیگر نمی‌خواهم.



خانم سارا از آلمان

«سفر از هشیاری جسمی به هشیاری حضور»

چهار چراغ از داستان سه تا ماهی که در برنامه ۹۱۳ گنج حضور تفسیر شد را به اشتراک می‌گذارم.

خلاصه بخشی از داستان از این قرار است که سه تا ماهی به نام‌های عاقل، نیم‌عاقل و ماهی مغرور ابله در یک آبگیر زندگی می‌کنند. وقتی ماهیان متوجه می‌شوند که صیادان قصد به‌دام انداختن آن‌ها را کرده‌اند، ماهی عاقل ناگهان و بدون تأخیر و مشورت با بقیه ماهیان، عزم بیرون شدن از آبگیر و رسیدن به دریا را می‌کند:

**آنکه عاقل بود عزم راه کرد
عزم راه مشکل ناخواه کرد**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۶)

**گفت: با اینها ندارم مشورت
که یقین سستم کنند از مقدرت**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۷)

مقدرت: قدرت و توانایی

ماهی عاقل پس از پیمودن سفر، عاقبت به امن و عافیت دریا می‌رسد. ولی ماهی نیم‌عاقل در آبگیر تأخیر می‌کند تا این‌که بالاخره صیادها با دام‌ها می‌رسند و او حقیقتاً تلخ‌کام می‌شود. این تلخی یعنی درد کشیدن است که به ماهی نیم‌عاقل می‌فهماند که بله باید تو هم از این آبگیر بروی. پیغامی که این داستان به من داد این بود که روش ماهی نیم‌عاقل یعنی تأخیر در هوشیاری جسمی را ادامه ندهم، بلکه ماهی عاقل را الگوی عمل خود قرار دهم.

چراغ اول: لزوم به رفتن

ما نباید به این بسنده کنیم که حالمان با برنامه گنج حضور بهتر شد و به آرامش نسبی رسیدیم. این کافی نیست، تا زمانی که در آبگیر ذهن و هوشیاری جسمی زندگی می‌کنیم در خطر این هستیم که مرکز ما به یک جسم آفل تبدیل شود و با آن جسم آفل کم و زیاد شویم.



۲- پذیرش چالش بعد از آگاهی و نترسیدن:

رفتن از هشیاری جسمی برای ذهن ترسناک است. برای هشیاری جسمی، یعنی هشیاری پنج حسمان، هشیاری حضور که بی‌زمان و بی‌مکان است ناشناخته و ترسناک می‌باشد. ولی معنی حَفَّتِ الْجَنَّةُ یعنی بهشت زیر سختی‌هاست خودش را این‌جا نشان می‌دهد. باید بدون این‌که از ذهن بپرسیم خود را در سفر معنوی به قضا و کن‌فکان بسپاریم.

مولانا در غزل ۳۱۲۰ تفسیر شده در برنامه ۹۰۸ مثال پشه‌هایی را می‌زند که خودشان را به باد تند صرصر می‌سپارند. آن پشه‌ها محله خودشان را خوب می‌شناسند ولی اصلاً نمی‌دانند که باد تند، آن‌ها را کجا و با چه سرعتی می‌برد، اما با این حال نمی‌ترسند و خود را به باد صرصر می‌سپارند. کن‌فکان زندگی به پشه که نماد هوشیاری جسمی است دل‌فیل می‌دهد و آن پشه کوچک را با بهترین پاداش که زنده شدن به زندگی‌ست از کوچکی‌اش در نقش پشه می‌رهاند.

گروهی ز پشه که جویند صرصر
بود جذب صرصر، که کرد اقتضایی
که صرصر به پشه دل‌پیل بخشد
رهاند ز خویشش به حسن الجزایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)

۳- تنها رفتن و پنهان رفتن: در مسیر تبدیل، همسفران معنوی بسیار کمک می‌کنند، اما رفتن به فضای یکتایی را باید تنها و پنهان انجام دهیم، یعنی در خلوت، در اعماق وجود و سکوت خودمان. زندگی برای ما کافی است.

گفت: بهر شاه، مبذول است جان
او چرا آید شفیع اندر میان؟
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۵۹)

حتی یک فرشته مثل جبرئیل، حتی یک انسان زنده به حضور مثل مولانا هم نمی‌تواند با ما بیاید. ماهی عاقل نیز تنها و ناگهان عزم سفر می‌کند. این بیت و داستان ماهی‌ها اشاره می‌کنند که انسان تنها با زندگی و پنهان از



همه به‌خصوص پنهان از ذهنِ خودش به فضای یکتایی می‌رود و به هشیاری‌ای که در مکان و زمان نیست زنده می‌شود.

۴- به هیچ عنوان تقلید و مشورت نکردن:

وقتی بوی آگاهی و زندگی را احساس و عمیقاً درک کردیم که ذهن جای زندگی نیست، باید برویم بدون این‌که با کسی مشورت کنیم. به هیچ وجه نباید به اطرافیانمان نگاه کنیم. معیار، حتی قرین‌های معنوی ما نیستند زیرا زندگی روی هر فردی به شکل خاصی کار می‌کند و زندگی در هر انسانی بی‌نظیر است. این چراغ می‌گوید تو یک نفر انسانی، اراده‌آزاد داری و تو مسئول این هستی که آگاهی‌ای را که زندگی به شخص تو می‌دهد بگیری و به عمل درآوری، آن را با اطرافیان مقایسه نکن، تو نمی‌دانی آن‌ها در چه وضعیتی هستند.

هشیاری جسمی از تبدیل می‌ترسد زیرا او فقط فرم‌ها را می‌شناسد. ولی با عقلِ ذهنی هم می‌توان درک کرد که آن هشیاری‌ای که زیباترین فرم‌ها را ایجاد کرده برای ما زیباتر است. اگر ما مزه سبب را خیلی دوست داریم پس حتماً کسی را که سبب را آفریده از خود سبب بیشتر دوست داریم. در این رابطه بیت ۴۶۵۲ از دفتر ششم مثنوی می‌گوید:

**زان زبون این دو سه گلدسته‌ایم
که در گلزار بر خود بسته‌ایم**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۲)

و همچنین مثنوی دفتر ششم بیت ۴۶۵۸:

**دام را بدران، بسوزان دانه را
باز کن درهای نو، این خانه را**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۸)

با عشق و احترام، سارا از آلمان



به نام عشق و زندگی. سلام بر همه بزرگواران.

نگذاریم خر گرفته شویم.

**بهر خرگیری برآوردند دست
جد جد، تمییز هم برخاسته‌ست**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۴۴)

**چونکه بی تمییزیان مان سرورند
صاحب خر را به جای خر برند**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۴۵)

در قصه‌ای که مردی با شتاب وارد منزلی شد و صاحب‌خانه پرسید: چرا این قدر پریشانی و ترسیده‌ای؟ آن مرد گفت: چون در بیرون خر می‌گیرند. و صاحب‌خانه جواب داد: تو که خر نیستی، این کار به تو چه ربطی دارد؟! و آن مرد در پاسخ گفت که قدرت تمییز ندارند و ممکن است من را به جای خر ببرند.

واقعاً قدرت تمییز در مردم خیلی ضعیف شده و هر کسی به یک صورتی مشغول خرگیری هست یا حتی خود را به عنوان خر می‌پذیرد.

سرورها یا من‌های ذهنی چون قدرت تمییز زندگی را ندارند و از دید عینک همانندگی‌ها و دردهای خود می‌بینند، مرتب مشغول خرگیری هستند، مثلاً با دیدن عیب و ایرادی در دیگران یا واکنش نشان دادن در مقابل رفتار کسی یا همانیده کردن کسی با چیزهای آفل، من‌ذهنی او را بلند کرده و تقویت می‌کنند.

این سرورهایی که تمییز ندارند و من‌ذهنی ما را تقویت می‌کنند، می‌توانند پدر و مادر ما باشند که با تولد فرزندشان، هشیاری آن‌ها را به مرور زمان به هشیاری جسمی تبدیل می‌کنند. چون خودشان را از جنس زندگی نمی‌بینند، شروع به خرگیری می‌کنند، یعنی با مهم کردن چیزهایی از قبیل: نام فرزند، پول، داشته‌هایشان و غیره آن فرزند را همانیده کرده و من‌ذهنی آن‌ها را می‌سازند. یا این سرورها دوستان، همسر، رؤسا و هرکسی که روی ما نفوذ دارند می‌توانند باشند. این‌ها چون با عینک همانندگی‌ها و دردهای خود ما را می‌بینند، ما را هم یک من‌ذهنی دیده، در نتیجه من‌ذهنی ما را بزرگ می‌کنند. اما ما که صاحب خر هستیم، یعنی من‌ذهنی هستیم، اگر



هشیاری ناظرمان را این لحظه درست بکار ببریم، به طرف مقابل و حتی من‌ذهنی خود ثابت می‌کنیم که خر نیستیم. چگونه؟ با عدم واکنش و از طریق فضاگشایی کردن در اطراف رفتار و گفتار آن‌ها یا در اطراف فکرها که ذهنمان به ما نشان می‌دهد.

پس بدانیم که مردم و من‌ذهنی ما بسیار خرگیر هستند و می‌توانند از طریق قرین شدن، من‌ذهنی ما را تقویت کنند.

حال در این داستان، این مرد چگونه خر گرفته شد؟ با فضاگشایی نکردن، با هیجان‌ناهی همچون ترس، اضطراب، هول شدن، قضاوت ذهنی کردن، خود را به عنوان خر یا من‌ذهنی پذیرفتن و فکرها را لا نکردن که حزم داشته باشد، سریع واکنش نشان داد و بیش‌تر از طریق من‌ذهنی خود با این واکنش‌ها و هم اثر قرین خرگرفته شد.

حال تجربه خودم:

چند روز پیش با دوستی صحبت می‌کردم و ایشان یک ایرادی را در من دیدند که بارها آن را به من گوشزد کرده بودند. و من هم پذیرفتم و گفتم که وقتی یک موضوع تازه برایم پیش بیاید از روی کنجکاوی پیگیری می‌کنم تا بیشتر بدانم و شاید آن بدردم بخورد و چیزی از آن آموختم.

وقتی دوستم چند بار یک ایراد را به من گوشزد کرد، با این‌که پذیرفتم، ولی از ایشان خواستم که دیگر این جمله را به من نگویند. چون قبلاً شنیده بودم که اگر کسی مرتب نقطه ضعف شما را به شما نشان دهد باعث تقویت آن در شما می‌شود، مخصوصاً اگر با دلسوزی همراه باشد. و دوستم هم پذیرفتند.

امروز می‌خواستم در مورد برنامه ۹۱۳ مطلبی بنویسم، با این‌که مقداری نوشته بودم، ولی نتوانستم ادامه بدهم. کمی صبر کردم و بعد تصمیم گرفتم برگردم روی درس قبلی که نیمه‌کاره بود، ادامه‌اش را بنویسم. بعد طبق طرح خدا که همیشه درست و به‌جا کار می‌کند به این دو بیت مربوط به خرگیری از دفتر پنجم رسیدم که درس زندگی برایم داشت و من را متوجه چگونه خر گرفته شدنم کرد. چون این جملات که سرورها یا من‌های ذهنی به‌علت دید همانیده خود و دردهایشان خر می‌گیرند و من‌ذهنی ما را تقویت می‌کنند، به یاد حرفهای خودم و دوستم افتادم، که چطور من‌ذهنی خود را تقویت کردیم. من با ایراد دوستم از خودم متوجه شدم که پیکیری‌های من، به‌خاطر همانیده بودن با یادگیری هرچه بیشتر دانش معنوی است. و با توجیه کردن واقعاً زیر مسئولیت نمی‌روم و حتی چون درست فضاگشایی نمی‌کنم، خر گرفته می‌شوم.



با این طرح زندگی من کاملاً انگشت به دهان شدم که چه می‌خواستم بنویسم و چه شد و چه درس‌هایی آموختم. خدایا سپاس برای این همه لطف و عنایت که طرح‌های تو با کن‌فکانت به ما می‌آموزد که وقتی در کار زندگی حیران بمانیم و فضا‌گشایی کنیم و بگوییم نمی‌دانم و این خاموش کردن ذهن و حیران ماندن در کار خدا ما را به آرامشی می‌رساند که از سخن گفتن بیش از حد با من‌ذهنی برتر است.

و فقط در فضا‌گشایی و حیران ماندن در کار خداوند است که یاری و کمک او از هرطرف به ما می‌رسد.

ابیات مربوطه:

**خامش کن و خامش کن، زیرا که ز امر کن
آن سکتۀ حیرانی بر گفت مزید آمد**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۱)

«آن آرامشی که در نتیجه حیرت روی می‌دهد افزون‌تر از سخن و حدِّ گفتار است»

**پس همین حیران و واله باش و بس
تا درآید نصر حق از پیش و پس**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۵۱)

با کمال تشکر و احترام مهردادخت از چالوس



به هر شب شمس تبریزی چه گوهرها که می‌بیزی
چه سلطانی چه جان‌بخشی چه خورشیدی چه دریایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۶۲)

أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ در وَالتَّيْنِ بخوان
که گرامی گوهر است ای دوست جان
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۰۵)

أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ، از عرش او فزون
أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ، از فکرت برون
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۰۶)

آقای شهبازی من چند سال است که برنامه شما را دنبال می‌کنم به همراه همسر و با این برنامه در این چند سال، خوب خیلی پیشرفت داشتم. خیلی پیشرفت‌های معنوی داشتم و مادی در کنارش و در این لحظه که هستم خدا را شاکرم و راضی هستم.

درس‌هایی که از شما گرفتم را یک مرور کوتاهی می‌کنم از آن که فقط به‌عنوان شاگرد به شما درس پس بدهم.

از شما یاد گرفتم که هوشیاری دو نوع هست، جسمی و حضور که باید توازن و تعادلش را حتماً رعایت بکنم و این از بچگی به من خورانده شده و پرورش داده شده و ناآگاهانه بوده، و حالا من آگاه شدم و یواش‌یواش باید هم‌هویت‌شدگی‌هایم را که موردهای متفاوتی هستند از خودم، همسر، اعضای خانواده‌ام، پوالم، کارم، شغلم، دوستم، دشمنم، تفریحاتم، باورهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی تمام این‌ها که در مرکز هستند را خالی بکنم دانه‌دانه شناسایی بکنم و با توکل به خدا و بیندازمشان.

شما با این برنامه و حضرت مولانا و بزرگان نشان دادید که خدایی به این با عظمتی وجود دارد و من می‌توانم به او زنده بشوم و به زندگی ادامه بدهم و این زندگی را ارتعاش بدهم به تمام هستی، احساس وحدت می‌کنم با تمام هستی و موجودات زنده خیلی این احساس هر لحظه بیشتر می‌شود و دوست دارم که این عشق و شادی بی‌سبب و این آرامش و امنیت که در هستی خدا جاری هست را بتوانم این انرژی را کمک بکنم به هستی که



بتوانم به تمام هستی این را انتقال بدهم و یاد گرفتم که دشمن‌سازی و مانع‌سازی نکنم اگر اتفاقی در لحظه برایم می‌افتد سعی می‌کنم که فضاگشایی بکنم تسلیم باشم بدون قضاوت و ملامت و مقاومت، فقط شاکر باشم و صبر کنم و پرهیز بکنم؟ و این انگار دارد چفت می‌شود، یعنی این برنامه این قدر تکرار شده در گوش من و من گوش می‌کنم به حرف‌های شما، بیت‌های مولانا را تکرار می‌کنم، خیلی کمک می‌کند، نجاتم می‌دهد، نجات‌دهنده است دارد چفت می‌شود و انجام می‌شود ناخودآگاه. سعی می‌کنم با زندگی موازی باشم و این باعث پیشرفت من باعث پیشرفت همسرم و خانواده‌ام حتی.

دخترم دوساله هستند و سعی می‌کنم که فضا را برایش بگذارم با عشق با او رفتار کنم، با احترام با او رفتار کنم، درست با او رفتار کنم، خیلی مواظب هستم اگر اشتباهی می‌کنم سعی می‌کنم اصلاً خودم را ملامت نکنم برگردم به لحظه و سعی کنم که در این لحظه پُر زندگی بکنم و بتوانم که جبران بکنم و به این فکر نمی‌کنم که گذشته چه اتفاقی افتاده یا آینده می‌خواهد چه بشود و سعی می‌کنم لحظه ابدی را حفظ بکنم و قائم به ذاتم بشوم لذت بشوم و با زندگی موازی باشم و این که از شما خیلی سپاسگزارم به خاطر این که شما بقول یکی از پیام‌های برنامه ۶۱۲ آمدند گفتند شما مأمور خدا هستید و همین که به ما نشان می‌دهید که خدا هست و این تکیه‌گاه بزرگ هست و ما دردهای که می‌کشیم از خودمان و دیگران،

من‌های ذهنی بزرگ در عین موذی بودنش و نبودنش خیلی عظمت دارد و ما خودمان باید خودمان را نجات بدهیم نه دیگران را.

من ذهنی و با تعهد و با طلب و با اشتیاق و با هماهنگی با برنامه گنج حضور این گنج گران بها را بتوانیم به دست بیاوریم و به هم بدهیم و کمک بکنیم من خیلی صحبت کردم ببخشید خیلی خوشحالم که توانستم در این شب زیبا که می‌دانم هر شب ما قدر است به هر حال اسمش هست و بتوانم با شما زیبا، عزیز، گرمی با تمام وجودم تحسین می‌کنم خدا را که همچین انسانی هست که می‌تواند پیام‌آورش باشد.

وقتی وارد طبیعت می‌شوم آقای شهبازی وقتی عظمت خدا را می‌بینم واقعاً سرحال می‌شوم واقعاً نیست می‌شوم و می‌دانم واقعاً که من هیچم در برابر او. من نمی‌دانم او داند و او داند و او، من نمی‌دانم و با نمی‌دانم و نمی‌توانم خیلی راحت می‌توانم پیش بروم من. خیلی خوشحالم با آدم‌هایی برخورد می‌کنم که انسان‌ها خیلی بیشتر گرایش پیدا کرده‌اند که بخواهند به سمت زنده شدن و بیدار شدن و درست زندگی کردن پیش بروند و این خیلی باعث خوشحالی‌ام هست.



من چند بیت از مولانا می‌خوانم گوشه را به همسرم می‌دهم.

**می‌آید و می‌آید آن کس که همی‌باید
وز آمدنش شاید گر دل بجهد ما را**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۳)

وقتی که من ذهنی حالا از طرف دیگران و نقص‌های خودم و همان‌که آینه می‌شوم وقتی دیگران به من درد می‌دهند مطمئن می‌شوم آقای شهبازی که من هم‌هویت شده‌ام و باید شناسایی کنم آن درد را و بیندازم هشیارانه این کار را انجام بدهم و همیشه به من ذهنی این را می‌گویم به همسرم می‌گویم:

**ناجوانمردا چه کردم من تو را
که به پیش ازدها بُردی مرا؟**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۱)

و همیشه وقتی دخترم بهانه می‌گیرد وقتی دوست‌هایش هستند و بخواهند بروند و ناراحتی می‌کند من و پدرش برایش این را می‌خوانیم:

**گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی‌خواهی، ز کس چیزی نخواه**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

و این را به دخترم این را یاد دادم که روی پایش قائم باشد خودش بایستد مالک او خدا است و همیشه از خدا خواستم که خدا هدایتش بکند و خودش پیش برود او را و به ما کمک کند که من فقط به او عشق بدهم و با تمام وجودم می‌فهمم که وقتی اتفاق می‌افتد که فقط عشق و صلح به او یاد بدهم که بتواند کمک کند تاثیرگذار خوب باشد و این بیت‌ها:

**گر بروید، ور بریزد صد گیاه
عاقبت بر روید آن کشته‌اله**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۷)

**کِشْتِ نو کارید بر کِشْتِ نخست
این دوم فانی است و آن اول درست**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)



کِشتِ اولِ کامل و بگزیده است تخمِ ثانیِ فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

من اگر پُرغمِ اگر شادانم عاشقِ دولتِ آن سلطانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۸۰)

خیلی خوشحالم که توانستم با شما صحبت کنم این صحبت‌ها را بکنم خیلی درس‌ها زیاد است از خدا می‌خواهم که بتوانم موفق باشم متشکرم به‌خاطر تمام پیام‌ها، گوشی را به همسرم می‌دهم. خیلی دوستتان دارم.

من احسان هستم ۳۷ ساله از کرج تماس می‌گیرم. خیلی خوشحال هستم با شما صحبت می‌کنم.

آقای شهبازی: بفرمایید صحبتتان را بکنید خانمتان خیلی خوب صحبت کردند معلوم است که گنج حضور را گوش می‌کنید یا حداقل خانمتان گوش می‌کنند و عمل می‌کنند درست است؟

آقای احسان: خدا را شکر می‌کنم بله دقیقاً همین‌طور است خیلی پیشرفت زیادی داشتند و فوق‌العاده هستند الگوی من هستند در زندگی واقعاً باعث افتخارم هست که ایشان در زندگی‌ام هستند و البته این لحظه به این نقطه رسیدم که این موضوع را اعتراف می‌کنم این‌طوری نبود، اول فکر می‌کردم خودم عقلم کامل هست و من خیلی می‌دانم ولی زندگی قشنگ درس داد و

(تلفن قطع شد)

◆◆◆ پایان بخش سوم ◆◆◆



طاعت و ایمان کُندت کیمیا غفلت و انکار و جنایات من

قصر دهد از پی تقصیر من
زله دهد از پی زلات من

جوش نهد در دل دریا و کوه
از تبش روز ملاقات من

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰)

جنسیت زندگی ایمان دارد و همیشه مطیع خداست. وقتی ما اعتراف به تقصیرها و بیماری‌های خود می‌کنیم، آیینه خدا شده و کارگاهی به‌دست او هستیم. اعتراف به این‌که سالیان زیادی از عمرمان می‌گذرد و تازه متوجه شده‌ایم که فضایی به‌نام عدم و حضور در ما وجود دارد و غافل بوده‌ایم که برحسب دیدن من‌ذهنی همانندگی‌های خود را حفظ کرده‌ایم و مدام به ما ضرر می‌زده‌است.

و اعتراف به این‌که وقتی من‌ذهنی مرکز ما بوده، خدا را مدام انکار کرده‌ایم و جسم‌پرست بوده و خداپرست نبوده‌ایم.

و اعتراف به جنایات خودم که براساس همانیده شدن با چیزها مدام درحال کُشتن خودم بوده‌ام. پس آیا کسی که مدام درحال کُشتن خودش هست به دیگران رحم خواهد کرد؟ وقتی تسلیم شویم، سجده کنیم و فضا را باز کنیم، کیمیایی از آن فضای گشوده‌شده به سمت ما می‌آید که این غفلت، انکار و جنایات ما را تبدیل به طاعت و ایمان می‌کند. و این طاعت و ایمان یعنی تبدیل شدن به خدا.



خانم آیدا از نجف آباد اصفهان

اگر می‌خواهیم جهان بیرون تغییر کند، باید خودمان تغییر کنیم، مقاومت ذهن فقط برای ما درد ایجاد می‌کند. بیاییم ببینیم الان برای چه چیزی ناراحت هستیم؟ آرامش و شادی درونی ما مهم‌تر است یا مرکز همانیده ما؟ اگر ما قضاوت و مقاومت نکنیم، هیچ‌چیزی در بیرون نمی‌تواند به ما آسیب بزند. حتی اگر بدترین اتفاق هم بیفتد، اگر ما قضاوت نکنیم ذره‌ای درد نمی‌کشیم و مثل آبی روان از کنار سنگ عبور می‌کنیم. یعنی خیلی راحت به اتفاق برخورد نمی‌کنیم و از آن رد می‌شویم. ما باید در زندگی مان اولویت داشته باشیم و اولویت ما باید مقصود آفرینش باشد و بعد از آن بقیه چیزها. برای مثال اگر ما کار می‌کنیم و پول در می‌آوریم، اولویت؛ ... مرکز عدم، ذهن خاموش و آرامش ما باشد و بعد از آن کار ما. اگر کار ما یا هرکسی و هرچیزی در زندگی ما، ما را به مقاومت وامی‌دارد، حواسمان باشد که ما با آن چیز همانیده شده‌ایم و آن چیز مهم‌تر از آرامش و فضای گشوده شده ماست. اگر در زندگی، همیشه اولویت، مرکز عدم و آرامش درونی ما باشد، ما نه در کار معنوی مان ضرر می‌کنیم و نه در کار زمینی مان. مقاومت و قضاوت، مساوی است با درد. اصلاً بیایید اسم دیگر مقاومت و قضاوت را درد بگذاریم. هر وقت خواستیم مقاومت و قضاوت کنیم، سریع به یاد بیاوریم که با این کار فقط درد می‌کشیم و ضرر می‌کنیم. اما اگر فضا را باز کنیم، هم به مقصود آفرینش مان عمل می‌کنیم و هم در دنیای بیرون ضرر نمی‌بینیم.

چند گویم قبله کامشب هر یکی را قبله ایست

قبله‌ها گردد یکی، گر تو شب افروزی کنی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۷۷)

ما در سر، هزاران فکر داریم که هر لحظه یکی از این فکرها، قبله ماست و ما از آن آرامش می‌خواهیم. ذهن ما شب ماست که در آن قبله‌های زیادی داریم. اما اگر از ذهن بیرون بیاییم، یعنی مثل شمعی در تاریکی روشن می‌شویم. قبله یکی می‌شود و مرکز ما تبدیل به عدم می‌شود.



صحبت‌های آقای شهبازی با آیدا خانم

آقای شهبازی: آیدا خانم بگویند الان چند سالتان شده است؟

خانم آیدا: استاد من شانزده سالم است.

آقای شهبازی:

شانزده سال!

چند سال است به برنامه گوش می‌کنید؟

خانم آیدا:

تقریباً استاد سه سال است. من از چهارده سالگی با شما تماس گرفته‌ام. نه...! استاد سه سال می‌شود. چون من قبل از چهارده سالگی گوش می‌دادم و چهارده سالگی شروع کردم که با شما تماس بگیرم با برنامه‌تان، و الان شانزده سالم است.

آقای شهبازی:

آفرین! به من بگویند که چه تغییراتی در شما به وجود آمده؟ شما زندگی را الان چجوری می‌بینید، آن موقع چجوری می‌دیدید؟ آیا الان خوشحال‌تر هستید، خوشبخت‌تر هستید نسبت به آن موقع؟ حالتان چطور است الان؟

خانم آیدا:

بله، استاد خیلی تغییرات رخ داده، همه نوع تغییر رخ داده. ولی خوب، تغییراتی که خیلی مشخص‌تر هستند این است که الان متوجه شدم که هیچ اتفاقی ارزش این را ندارد که فضای من را ببندد و متوجه شدم اولین چیزی که باید برای انسان اولویت باشد مرکز عدم او است و بعد بقیه چیزها. و این که متوجه شدم هر اتفاقی می‌افتد، هدفمند است. هر کسی هر کاری می‌کند، هدفمند است. و فقط زندگی است که دارد از طریق او عمل می‌کند. زندگی است که در هر شخص و اتفاقی جریان دارد. دیگر خودم دیدم خیلی نسبت به زندگی عوض شده، آرامش پیدا کردم. یعنی دیگر جست‌وجو نکردم آرامش را و متوجه شدم آرامش در هیچ فکر اتفاق و ثروتی نیست. ثروت خوب است کنار آدم باشد خوب است ولی این‌ها هیچ‌کدام آرامش ندارد که به ما بدهند، اگر شادی، آرامشی به ما می‌دهند، آن یک توهم ذهنی است، یک ارتعاش ذهنی غلطی که ما در ذهنمان پیدا می‌کنیم. آرامش حقیقی در درون خود ما است. وقتی ما فضایمان باز می‌شود متوجه می‌شویم شادی، آرامش درون خود ماست، خود ماییم. ما سرچشمه هستی هستیم.



آقای شهبازی:

خوب بعد، آن موقع به آن سرچشمه شما دست پیدا کردید؟

خانم آیدا:

بله استاد. چرا دست پیدا نکرده باشیم؟! هرکسی که گنج حضور گوش می‌دهد، قطعاً دست پیدا می‌کند. چرا دست پیدا نکند؟! وقتی می‌آییم در این لحظه مستقر می‌شویم، سرچشمه باز می‌شود.

آقای شهبازی:

آفرین! الان حال شما خوب است دیگر، آن اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که آینده چه می‌شود و این‌ها، ندارید درست است یا دارید هنوز؟

خانم آیدا:

بلی استاد، درست است. نه، ندارم. نه، این‌که چه می‌شود و این‌ها... مطمئن هستم هرچه بشود خیر است. و اگر کسی که استاد همانیده باشد نگران است که چه می‌شود، چه چیزی از او گرفته می‌شود. کسی که همانیده نیست، من نمی‌گویم همانیده نیستم، چون کمال، یک جایی کامل نمی‌شود، کمال، هیچ‌وقت نهایت ندارد. ما هرچقدر هم که فضا باز می‌کنیم، ته ندارد. ولی مثلاً همانیدگی زیاد باعث اضطراب می‌شود، استرس می‌شود. فکر می‌کنیم می‌خواهیم چیزی را از دست بدهیم، ولی وقتی همانیده نباشیم، نگران نیستیم چیزی را از دست بدهیم، چون می‌دانیم همه چیز خودمان هستیم. مرکز عدم ماست.

آقای شهبازی:

آفرین، بعد آن موقع، شما الان خشمی، رنجشی ندارید؟

خانم آیدا:

استاد رنجش اگر پیش بیاید، یعنی این‌جوری نیست که حالت کوبیدگی در مرکز. این قدرت را پیدا کردم که با فضای گشوده‌شده آن رنجش را بیندازم. چون کسی که رنجش دارد، حواسش نیست که زندگی است که دارد از طریق آن شخص عمل کرده. مثلاً اگر من از مادرم رنجش دارم حواسم نیست که زندگی از طریق مادرم خواسته یک چیزی به من بفهماند، فکر می‌کنم او از قصد این کار را کرده. هرچقدر هم من ذهنی‌اش باشد آن زندگی است که آن آخر خواسته کمکم بکند. این باعث رنجش می‌شود، آگاه نبودن از این بینش.



یا مثلاً اگر این لحظه من یک‌دفعه از یک نفر ناراحت می‌شوم، باید برگردم و نگاه کنم به فضای گشوده‌شده‌ام. قطعاً من فضایی نداشتم برای آن فرد، یا خشم... خشم یعنی من‌ذهنی. من‌ذهنی یعنی قدرت گرفتن من‌ذهنی نسبت به فضای گشوده‌شده‌ما. و این باید کنترل بشود. هرچقدر فضا بازتر بشود، خودتان استاد می‌گویید که هرچقدر فضا بازتر بشود سطح من‌ذهنی پایین‌تر می‌آید. و این کمک می‌کند که خشم هم کمتر بشود، این ارتعاش کمتر بشود.

آقای شهبازی:

آفرین! آفرین! شما برای دوستان هم سن و سال خودتان که شانزده سال دارند پیشنهادی، توصیه‌ای دارید؟

خانم آیدا:

بله استاد برنامه و متن‌هایی که دوستان می‌گذارند، ماشاءالله این‌قدر قدرتمند است. برنامه‌ای که هر هفته به اصطلاح خودمان می‌گوییم: «می‌ترکونه!»، می‌ترکاند واقعاً...، یعنی آن من‌ذهنی را چیز می‌کند، صفر می‌کند در این لحظه، این‌قدر قدرتمند است ارتعاش آن که فکر نمی‌کنم من بتوانم صحبتی درموردش داشته باشم. ولی خوب به‌عنوان یک دانشجوی گنج حضور می‌توانم بگویم که هرکسی که بخواهد می‌تواند. فقط نیاز است که توجه نکند به من‌ذهنی‌اش، این لحظه توجه نکند چه چیزی دارد می‌گوید.

استاد، من فکر می‌کنم من مهم‌ترین نکته‌ای که از گنج حضور گرفتم و توانست خیلی به من کمک کند، این‌که اصلاً وقتی اتفاقی می‌افتد اصلاً قضاوت نکنم. این خیلی کمک می‌کند که مقاومت نیاید بالا و من‌ذهنی با این دو خاصیت زنده است مقاومت و قضاوت. اگر قضاوت نباشد مقاومت هم نیست.

من این را، خیلی نکته‌ی قشنگی بود که گرفتم و دوست داشتم پُر قدرت‌مندترین نکته را بگویم و آن هم این‌که قضاوت نکنم، وقتی که قضاوت نکنم، مقاومت هم نمی‌کنم و من‌ذهنی نمی‌تواند در من جان بگیرد.

آقای شهبازی:

آفرین! آفرین! آفرین! خیلی خوب. آیدا خانم خیلی خوشحال شدم، باشد دیگر، ممنونم. پس ویدئو بفرستید برای جوانان عشق.

خانم آیدا:

چشم بله استاد، حتماً. خدانگه‌دار.



صحبت‌های آقای شهبازی بعد از تماس خانم آیدا:

این دختر جوان شانزده‌ساله است می‌بینید که چقدر خوشحال است و مرتعش به زندگی است. بچه‌هایمان باید این‌طوری باشند. همه‌شان باید این‌طوری باشند. اگر این‌طوری باشند دنبال عوامل مصنوعی مثل نمی‌دانم مشروب و مواد و این چیزها نمی‌روند، دنبال راه‌های بد نمی‌روند. چون از طریق آن راه‌ها می‌خواهند به شادی برسند. خوب شادی را از اصل خودشان می‌گیرند که خیلی نزدیک هستند به آن‌جا.

بچه‌های ما وقتی از حوالی ده سال، دوازده سال هستند، در آن‌جا هستند، نباید این‌ها را خیلی دور کنیم، بعد مثل خود ما سال‌ها زحمت بکشیم تا برگردیم به آن‌جا. یک جنس بدی بسازیم بعد شروع کنیم به تغییر دادن آن. این کار، کارافزایی است.



آقای مهدی از فولادشهر اصفهان

**عقل جزوی عقل را بدنام کرد
کام دنیا مرد را بی کام کرد**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۶۳)

این من‌ذهنی با کارهایی که انجام می‌دهد، مثل وابستگی به هرچیز بیرونی که دارد، می‌خواهد انسان به این فضایی که پهناور و شناور است، توجه‌ای نکند. درواقع رسالت من‌ذهنی این‌گونه است و مأموریتی که دارد این است که با شیرینی‌های دنیوی انسان را از پای دریاورد. جناب مولانا در دفتر سوم، بیت ۳۸۷۶ دارند:

**الله‌الله، درمیا در خون خویش
تکیه کم کن بر دم و افسون خویش**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۷۶)

و در دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۲ دارند:

**الله‌الله، زود بفروش و بخر
قطره‌ای ده، بحر پرگوهر ببر**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۲)

و در دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳ دارند:

**الله‌الله، هیچ تأخیری مکن
که ز بحر لطف آمد این سخن**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳)

استاد، من در این هفته من‌ذهنی‌ام با سؤال کردن می‌خواست که خودش را نگه دارد که از میدان خارج نشود، در صورتی که من فکر

می‌کردم این سؤال کردن‌هایی که من‌ذهنی دارد انجام می‌دهد، مفید است، تا این‌که متوجه شدم که این «من» باید در این فضای خاموشی پاسخ تمام سؤال‌هایش را بگیرد، اگر می‌خواست از میدان خارج بشود، خوب ۱۸ سال با سؤال کردن و جواب گرفتن از بین می‌رفت.

خامش باش ای دل من، نام مرا هیچ مگو
نام کسی گو که ازو چون گل تر خوش‌دهنی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۹)

و استاد، خدا را شکر که توانستیم با جناب مولانا آشنا بشویم و بفهمیم که سیر و سلوک انسان چگونه است.

گنج حقایق



خانم مریم از استرالیا

آقای شهبازی در یکی از برنامه‌ها گفته بودید برای این‌که سبب‌سازی نکنیم، اول باید بدانیم که سبب‌سازی را چطوری انجام می‌دهیم و آن را شناسایی کنیم. من چند مورد از شناسایی‌هایی که خودم داشتم را نوشتم.

۱- سبب‌سازی از «باورها» می‌آید.

سبب‌سازی از باورها می‌آید، باورهایی مثل تقاضای دعا از انسان‌هایی که به گمانان مؤمن‌تر و پاک‌تر هستند و یا باوری مثل این‌که اگر اشتباه و یا گناهی کنیم، حتماً تاوان آن‌ها را باید پس بدهیم. چون باورها را در مرکزمان می‌گذاریم، اتفاقات را با عینک آن باور می‌بینیم. پس باورها را الگوی عملمان می‌کنیم، آن‌ها را برای پیش‌بینی اتفاقات آینده هم استفاده می‌کنیم و دلیلی برای ملامت خودمان یا دیگران، عیب‌جویی و خرافه‌پرسی، مراعات من‌ذهنی، حفظ سنت و قاعده‌های اجتماعی و غیره می‌بینیم. درحالی‌که:

هرچه خواهد آن مُسَبِّبِ آوَرَد

قُدْرَتِ مُطْلَقِ سَبَبِهَا بَرِ دَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۸)

از مُسَبِّبِ می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)

۲- سبب‌سازی از «می‌دانم و باید بدانم من‌ذهنی» شکل می‌گیرد.

از کودکی سبب‌ها را از خانواده و اجتماع یاد گرفته‌ایم و آن‌ها را برای نتیجه‌گیری دلیل اتفاقی که پیش رویمان هست، استفاده می‌کنیم و اتفاقات و انسان‌ها را سبب می‌بینیم تا بگوییم که «ما می‌دانستیم و یا ما می‌دانیم» و در حقیقت ما می‌خواهیم از زیر مسئولیت آن اتفاق یا اشتباهمان شانه خالی کنیم، در «بیرون» به دنبال آن سبب می‌گردیم.

پس در نادانی من‌ذهنی اسیر می‌شویم و میل ما به سبب‌سازی برای آن اتفاق پیش روی ما، درواقع همان شانه خالی کردن از مسئولیت اشتباهاتمان هست و این میل ما را به یک مردابی می‌برد که شما گفتید اسمش کاهلی و اینرسی هست. این کاهلی و اینرسی، قدرت عدم کردن مرکزمان را برایمان سخت می‌کند. سبب‌ها درواقع راه زنده شدن ما به حضور را دراز می‌کند.



تو ز طفلی چون سبب‌ها دیده‌یی
در سبب، از جهل بر چفسیده‌یی
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳)

با سبب‌ها از مُسَبِّبِ غافلی
سوی این روپوش‌ها زان مایلی
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴)

ولی خوب، شما هم گفتید خداوند عاشق خودش هست و غیرتش اجازه نمی‌دهد این سبب‌ها، روپوش چشم
عدم‌بین ما بشود. پس حوادث و ریب‌المَنون را می‌فرستد و آن سبب‌ها را نشانه می‌گیرد.

قضا که تیرِ حوادث به تو همی‌انداخت
تو را کُند به عنایت از آن سپسِ سپری
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

خداوند سبب‌ها را نشانه می‌گیرد و وقتی ما آگاهانه درد می‌کشیم، هوشیاری حضور در ما هویدا می‌شود که اگر
عاقلی کنیم و «اتَّقُوا» را رعایت کنیم، چشم عدم‌بین ما سپری می‌شود که دگر به درد سبب‌سازی نیفتیم.

۳- سبب‌سازی دیگری که انجام می‌دهیم از طریق «ترس‌هایمان» هست.

ترس‌ها ما را به سبب‌سازی سوق می‌دهد. ترس از دست دادن همانیدگی‌ها باعث می‌شود که ما یا از اسباب کمک
بخواهیم و یا آن‌ها را مسبب اتفاق ببینیم.

از خدا غیر خدا را خواستن
ظَن افزونی‌ست و کَلِّ کاستن
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

۴- مورد دیگر «شکایت و نارضایتی» هست که وقتی ما از اتفاقات ناراضی باشیم، ما را به سبب‌سازی می‌کشاند.

تشنه را درد سر آرد بانگِ رعد
چون نداند کو کشاند ابرِ سعد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۴)



چشم او مانده‌ست در جوی روان بی‌خبر از ذوق آب آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

درواقع وجود حقیقی ما به دنبال خودش است که همان حضور و این لحظه ابدی هست، می‌باشد. پس ما تشنه هستیم، تشنه برگشتن به اصل خود، ولی ناسپاسی ما و شکایت از وضعیتمان ما در آن حالت تشنگی باقی می‌گذارد.

درحالی‌که اتفاقات برای آن است که ما آگاه به آمدن ابرِ سعد باشیم و بدانیم که خداوند می‌خواهد باران رحمتش را بر ما ببارد، پس خدا را ببینیم نه اتفاق را. «أَنْصِتُوا وَ اتَّقُوا!» اگر می‌خواهیم از این اتفاق سبب‌سازی و شکایت کنیم.

آنکه بیند او مسبب را عیان کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

۵- مورد دیگر «قیاس ما» هست که ما را به سبب‌سازی می‌کشاند.

من ذهنی می‌خواهد بداند که هر حالتی و تجربه‌ای که می‌کنیم را به تصویر بکشد و افکار را مشغول آن تصاویر بکند، آن‌ها را حلّاجی بکند، با تجربه خودمان یا تجربه دیگران، مطابقت یا مقایسه کند و در نهایت به یک تصویر ذهنی دیگر برسد.

مانند کار برنامه‌نویسی می‌ماند. در برنامه‌نویسی کامپیوتری، اطلاعات به کامپیوتر داده می‌شود و در زمان نیاز می‌توانیم آن دیتا (داده‌ها) را از database جستجو کنیم. اگر آن دیتا در database باشد، پس به صورت پیش‌فرض آن را به ما نشان می‌دهد و اگر نباشد، آن را به داده‌های قبلی اضافه می‌کند.

من ذهنی نیز هرچه را که این لحظه تجربه می‌کنیم، می‌خواهد شبیه آن را در تجربه‌های قبلی‌مان جستجو کند، تا آن را مطابقت بدهد و از الگوهای شرطی‌شده استفاده کند. اگر تجربه جدیدی هم باشد می‌خواهد از آن تصویری بسازد و به حافظه‌مان بفرستد تا بعد بتوانیم از آن تجربه برای اتفاقات آینده استفاده کند.

این درحالی است که مرکز عدم حالت «حیرانی و نمی دانم» است، شبیه هیچ چیز نیست. اگر آن را به تصویر و کلام بکشیم و بیاوریم، به ذهن می‌رویم.



خانم لیلا از فولادشهر اصفهان

سلام به استاد شهبازی عزیز خدا قوت. لیلا هستم از فولاد شهر اصفهان.

**بانگ برآمد ز خرابات من
چرخ دوتا شد ز مناجات من
عاقبة الامر ظفر در رسید
یار درآمد به مراعات من
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰)**

با من ذهنی شناسایی کردن کارمان بد و بدتر می‌شود، باید شناسایی‌مان درست باشد. شناسایی درست مساوی است با آزادی.

وقتی با من ذهنی باشیم یعنی انکار کردن خدا و هم‌هویت شدن با چیزهای بیرونی. پس ای انسان که در شب ذهن هستی، اگر تسلیم شوی در این لحظه زندگی می‌خواهد به ما کمک کند و دائماً دنبال ماست، که ما را به خودش زنده کند.

باید ببینیم در این لحظه کارگاه خدا هستم یا نه. اگر می‌خواهیم کارگاه خداوند شویم باید مقاومت و قضاوت صفر شود، تسلیم شویم. البته نه با من ذهنی، به صورت عدم باشد.

هرچه بیشتر کارگاه خداوند شدن، خداوند روی ما کار می‌کند. وقتی که مرکز عدم باشد ذهن خاموش می‌شود و خدا به جای ما حرف می‌زند و مقاومت و قضاوت صفر می‌شود.

پس باید فضا را باز کنیم که من از جنس اتفاق این لحظه نیستم، من خود این لحظه هستم.

پس باید تسلیم شویم و محو شویم و دیگر به فکر گذشته و آینده نباشیم. مناجات اصلی همین است.

لا و محو شو، تسلیم شو، همان مناجات اصلی.

باید به من ذهنی بمیریم تا خدا در مرکز ما جا بگیرد.

مناجات اصلی یعنی از جهان بیرون چیزی نخواستن و مرکز را عدم کردن، همان سپردن عملی.

با هر بار تسلیم شدن خداسپاری عملی. با هر بار بی‌ذهن شدن و خاموش شدن آرام و قرار می‌گیریم و ثبات پیدا می‌کنیم، و با عقل و شعور کلی زندگی می‌کنیم.

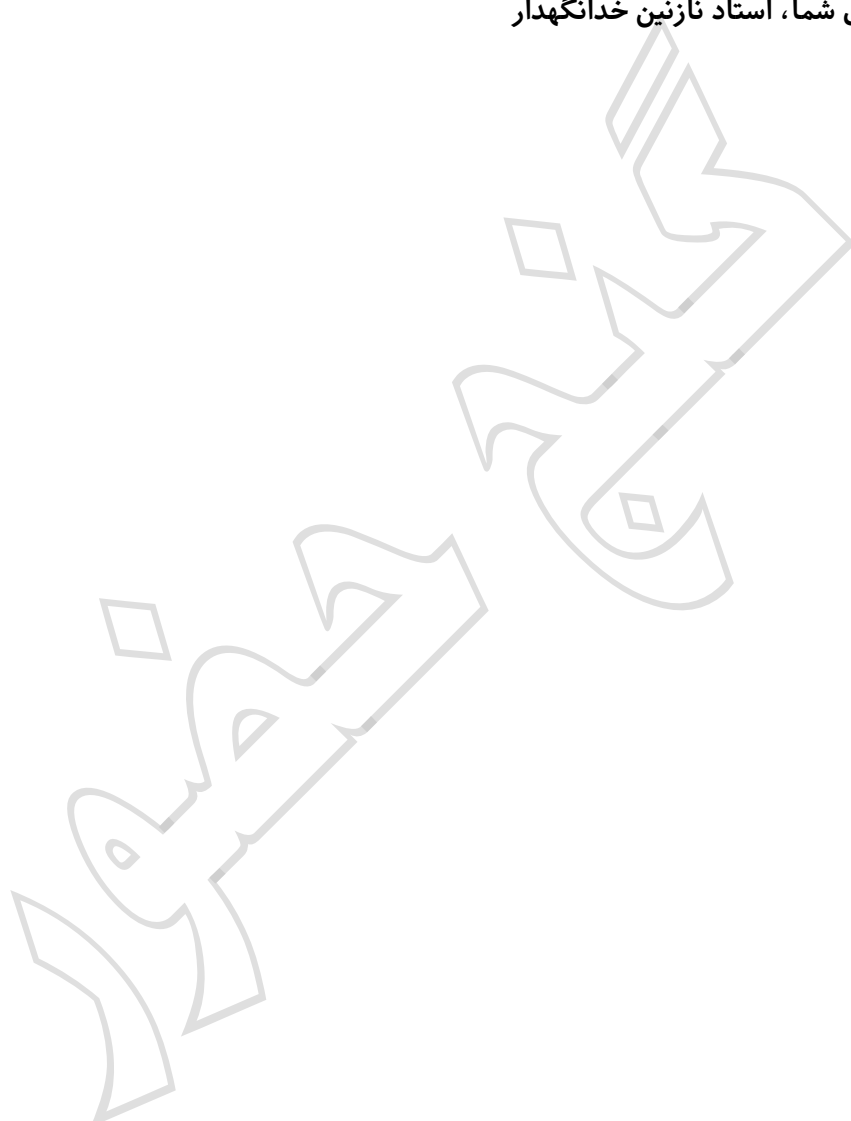
با سپردن عملی می‌فهمیم که خداوند هیچ‌وقت ما را رها نکرده است، و می‌خواهد ما را به خودش زنده کند.



زیبایی خدا بیش از حدّ است. وقتی که به او زنده شویم هرچه بیشتر فضا را باز کنیم ذوق و شوق عبادت ما بیشتر می‌شود، و دوست نداریم برحسب چیزها ببینیم.

وقتی که به ذوق و شوق عبادت می‌رسیم دیگر از هیچ چیزِ جهان خوشمان نمی‌آید، با مرکز عدم دارای ریشه می‌شویم.

ممنون از زحمتهای شما، استاد نازنین خدائگهدار





هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر
آرام تر از آهو، بی باک تر از شیرم

هر لحظه که می‌کوشم در کار کنم تدبیر
رنج از پی رنج آید، زنجیر پی زنجیر
(منسوب به مولانا)

می‌نروم هیچ ازین خانه من
در تک این خانه گرفتم وطن
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

حضرت مولانا از جایگاه هر انسانی، این‌طور می‌گوید که از خانه فضای یکتایی بیرون نیا. باید از خانه ذهن به خانه دیگری برویم. ابتدا عدم بودیم با وارد شدن به این جهان و از بی‌فرمی وارد فرم شدیم و چهار برکت زندگی یعنی عقل، هدایت، حس امنیت و قدرت، از عدم بود.

اما با وارد شدن به این جهان و همانیده شدن با چیزهای این‌جهانی و حس وجود تزریق کردن به آن‌ها مرکز ما عوض می‌شود و عینک مادی زدیم. یک تصویر ذهنی به وجود آوردیم که با کوچک و بزرگ شدن، منی به نام من‌ذهنی به وجود آوردیم. این‌ها تغییر می‌کنند.

از جهات منفی ایجاد می‌شوند که بسیار مخرب است و ایجاد درد می‌کنند و هشیاری جسمی نتیجه مطلوب نمی‌دهد. پس از ده تا دوازده سالگی باید برگردیم به عدم که از اول بودیم. هشیاری جسمی ایجاد جنگ می‌کند ولی با فضاگشایی و تسلیم، دوباره برگردیم به عدم و این چیزها را به حاشیه ببریم.

و کمک خداوند شامل حال ما می‌شود. آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، همه‌اش بازی است. جد بودن در باطن است. مولانا می‌گوید وطن اصلی من اینجاست و بیرون نمی‌روم. با بیرون از خانه اصلی، دچار قضاوت و مقاومت می‌شویم و برای خودمان ایجاد درد می‌کنیم.

ولی با فضاگشایی همراه با شکر و صبر و پرهیز، دوباره به عدم برمی‌گردیم و به حقیقت وجودی انسان می‌رسیم که تمام توانایی‌ها در آنجاست و در مقابل در یک جهنمی به نام افسانه من‌ذهنی قرار می‌گیریم که در نهایت به مسئله‌سازی و مانع‌سازی و دشمنی ختم می‌گردد.



به آهنگ و موسیقی زندگی گوش می‌دهیم و سرم را آن جا می‌گذارم. آهنگ من‌ذهنی درد است. وطن همان فضای باز شده است. هر چه وطن من‌ذهنی خوب باشد از وطن عدم بیرون نخواهد رفت. مشورت با افراد نیکو و مولانا باشد. قرین ما باید درست باشد چون ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند. پای ما لنگ می‌شود وقتی با من‌ذهنی مشورت می‌کنیم. این وطن اصلی نیست. باید سریع بگذریم. این کار عیب‌دار را کنار بگذاریم و در این حالت خدا را شکر کنیم. از ارتعاشات آدم‌های بد، اثر منفی می‌دهیم.

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

باید حزم داشته باشیم. مولانا می‌گوید در فضای پرهیز آلت اختیار را کنار بگذاریم. چه چیزی نمی‌گذارد؟..... را بفهمیم؟ قرین بد. پرهیز نکردن. صبر نکردن. قضا به ما می‌گوید، ولی گوش ما کر است. چشم انسان را قناعت، خشم انسان را محبت باز می‌کند. الهی جهد بی‌توفیق نصیب کسی نشود. سرمه عنایت و فضای گشوده‌شده چشم ما را باز می‌کند. باید از تصویرهای من‌ذهنی دور باشیم تا به نور نور برسیم. بیرون از خانه عدم کفر است. و همیشه..... است. خوشا به حال کسی که سرش به تو مست شود. به موسیقی تو گوش بدهد و خودمان را در معرض باد کن فکان قرار بدهیم. عارفان هم لیلی و هم مجنون خود هستند. حافظ از درد هشیارانه که مرکزش را فهمیده، دست بر نمی‌دارد. من‌ذهنی اعتراف نمی‌کند که اشتباه کردم. ولی هشیاری اصلی، خودش را می‌شکند و اعلام می‌کند که نمی‌دانم و خودش را در معرض کن فکان قرار می‌دهد. باید به خار بودن اقرار کنیم. با حرف زدن من‌ذهنی کارگاه خدا تلخ می‌شود. باید پست بشویم. درد هشیارانه را نشکنیم. در جایی که تقلید از جمع می‌کنیم، رحمت خدا آن جا نمی‌رود. در الست خداوند را دیدیم. خار من‌ذهنی را تبدیل به گل کنیم و نثار خداوند بکنیم.



خانم نوشین از تهران

با سلام آقای شهبازی عزیز، نوشین هستم از تهران.

زمانی که آقای شهبازی عزیز این رباعی ۷۷۸ مولانا را در برنامه ۹۰۰ خواندند:

کاری ز درون جان تو می‌باید
وز قصه شنیدن این گره نگشاید

یک چشمه آب از درون خانه
به زآن رودی که از برون می‌آید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۸)

بلافاصله به یاد داستان «کژ وزیدن باد بر سلیمان علیه‌السلام به سبب زلت یعنی لغزش او» در دفتر چهارم مثنوی افتادم که در برنامه «۴۷۰» گنج حضور تفسیر شده‌است.

خلاصه داستان:

روزی باد چنان وزید که تاج سلیمان بر سرش کج شد. سلیمان با صدای بلند به باد گفت: آهای باد، کج موز. باد جواب داد: تو کج مرو. وقتی تو کج حرکت می‌کنی نباید از کج روی من گله‌مند باشی.

سلیمان هر بار که تاج را روی سر خود راست می‌کرد مجدداً باد آن را کج می‌کرد. خلاصه هشت مرتبه این وضع تکرار شد تا این‌که سلیمان به تنگ آمد و به تاج گفت: ای تاج! سبب چیست که هرچه تو را راست می‌کنم کج می‌شوی؟ تاج گفت: مادام که تو کج روی کنی، من هم کج می‌شوم. سلیمان با فراست و زیرکی مؤمنانه دریافت که خلی در احوال و اعمال او رخ داده‌است.

در این داستان، باد نماد نیروی ایزدی، سلیمان هشیاری قائم به ذات خود یا انسان در حقیقت وجودی خود است. زلت یعنی لغزش، نماد همانیدگی‌های انسان با فکرها، چیزها، باورها، آدم‌ها و کلاً مسائل این‌دنیایی است.

باد بر تخت سلیمان رفت کژ
پس سلیمان گفت: بادا کژ مغز
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۷)



باد بر تخت سلیمان کج وزید، سلیمان به او گفت: ای باد کج حرکت مکن.

باد نیروی ایزدی است. سلیمان یک هشیاری نشسته بر هشیاریست، زندگی با او صحبت می‌کند. سلیمان به صحبت‌های زندگی توجه می‌کند. ما هم باید صحبت زندگی را گوش کنیم، ما هم سلیمان هستیم چون ما هم می‌توانیم از ذهنمان متولد شویم و قدرت معنوی پیدا کنیم و تاج «گرمنا» بر سر بگذاریم. منظور از گرمنا کلمه‌ای است که در آیه ۷۰ سوره‌ی اسراء که می‌فرماید: «ما انسان را گرمای داشتیم» آورده شده‌است و ما می‌توانیم از نفوذ فرم و چیزهای این جهان بالاتر رویم.

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»

«و به راستی ما فرزندان آدم را گرمای داشتیم و آنان را در خشکی و دریا [بر مرکبها] برنشانیدیم و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم.»
(قرآن کریم، سوره‌ی اسراء (۱۷)، آیه ۷۰)

وقتی انسان در این لحظه هیچ مقاومت و قضاوتی ندارد در برابر اتفاق این لحظه چه به صورت فکر چه به صورت وضعیت، فضا باز می‌کند، انرژی زنده‌ی زندگی به فکر و عملش می‌ریزد.

باد هم گفت: ای سلیمان کژ مرو ور روی کژ، از کژم خشمین مشو (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۸)

باد نیز به او گفت: ای سلیمان تو کج حرکت مکن اگر کج روی کنی پس نباید از کج وزیدن من خشمگین شوی. وقتی هم‌هویت می‌شویم، کج می‌رویم. وقتی که چیزها را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و به آنها هویت می‌بخشیم، ما کج می‌رویم. باد نه تنها به ما کج می‌وزد بلکه برضد ما می‌وزد. وقتی اتفاقات بد می‌افتند ما دیگران را ملامت می‌کنیم. مرتب شکایت می‌کنیم، کارهایمان خوب پیش نمی‌رود، روابط ما با دیگران خوب نیست، چون همان‌گونه هستیم و برکت و لطافت زندگی وارد اعمال و افکار ما نمی‌شود.

این لحظه به اندازه‌ای که وارد ذهنمان می‌شویم و هویت به چیزها می‌دهیم، از زندگی جدا می‌شویم و اشکال در کارمان پیش می‌آید.

از ترازو کم کنی، من کم کنم تا تو با من روشنی، من روشنم (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)



زندگی می‌گوید اگر از هشیاری حضور کم کنی، من هم از بهره و برکتِ خودم می‌کاهم. مادام که تو با من صاف و روشن و صادق باشی، من نیز با تو صاف هستم.

وقتی هشیاری ما جسمی است سلیمان کج می‌رود، باد هم که نیروی خدایی است بر وفقِ مراد نمی‌وزد. کارها در بیرون خوب پیش نمی‌رود. اما وقتی متوجه می‌شویم که کارها به‌طور معجزه‌آسایی خوب پیش می‌روند، به هر طرف که می‌رویم نیکی ایجاد می‌شود،

این‌ها نتیجهٔ بودن در فضای گشوده‌شدهٔ هشیاری است یعنی بدی نکرده‌ایم، حسادت و غیبت و بدگویی نکرده‌ایم، خوبی کرده و عشق و لطافت داده‌ایم.

برای این‌که ترازوی ما درست و متعادل بوده، علتش بهتر شدنِ مردم نیست، علتش این است که در درون ما ترازویی وجود دارد و از درونِ ما یک انرژی به بیرون پخش می‌شود. این انرژی، برکتِ زندگی است.

همچنین تاج سلیمان میل کرد روز روشن را بر او چون لیل کرد (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۱)

همچنین تاج سلیمان کج شد و روز روشن را مانند شب، برای او تاریک کرد یعنی ظلمتِ اندوه را بر قلبش مسلط کرد.

گفت: تاجا کژ مشو بر فرق من آفتابا کم مشو از شرق من (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۲)

سلیمان گفت: ای تاج بر سر من کج مشو، ای آفتاب از مشرق من دور مشو. وقتی از ذهن زاییده می‌شویم، حتی اندکی زنده هستیم، زندگی را می‌شناسیم، آن را حس و تجربه می‌کنیم، اگر از این حالت کمی کاسته شود فوراً متوجه می‌شویم. سلیمان هم کمی تاجش متمایل شد و متوجه می‌شود که نور کم شده و آن الهامات نمی‌رسد، آن خردی که به فکر و عملش می‌ریخت و آن تواناییِ شناسایی، دیگر نیست.

راست می‌کرد او به دست آن تاج را باز کژ می‌شد بر او تاج ای فتی (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۳)



ای جوان، سلیمان با دست این تاج را راست می‌کرد، سعی می‌کرد با ذهنش دوباره به فضای زندگی و فضای گشوده‌شده برگردد، باز تاج کج می‌شد.

هشت بارش راست کرد و گشت کژ گفت: تاجا چیست آخر؟ کژ مَغز (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۴)

خلاصه سلیمان هشت بار یعنی خیلی زیاد، تاج را روی سرش راست کرد و تاج بلافاصله کج شد. بالاخره سلیمان گفت: ای تاج این چه وضعی است که تو داری؟ کج مشو.

گفت: اگر صد ره کنی تو راست، من کژ روم، چون کژ روی ای مؤتمَن (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۵)

تاج گفت: ای مرد امین اگر صد بار تو مرا راست کنی چون تو کج بروی باز من کج خواهم شد. در نهایت معلوم می‌شود ما انسان‌ها مورد اعتماد زندگی هستیم چون خود زندگی هستیم. زندگی خطاب به ما می‌گوید: اگر صد بار هم این تاج سرت را راست کنی، من کج می‌شوم یعنی تو با کنترل و کوشش و با کارهایت در بیرون نمی‌توانی تاج شاهی را بر سرت نگه داری. و این شاه بیت این داستان، بیت ۱۹۰۶ دفتر چهارم:

پس سلیمان اندرونه راست کرد دل بر آن شهوت که بودش، کرد سَرَد (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۶)

آن‌گاه سلیمان به اصلاح درون و باطن خود پرداخت. خواسته‌های من‌ذهنی را سرد و افسرده کرد، تقوا کرد، پرهیز کرد، حذر کرد.

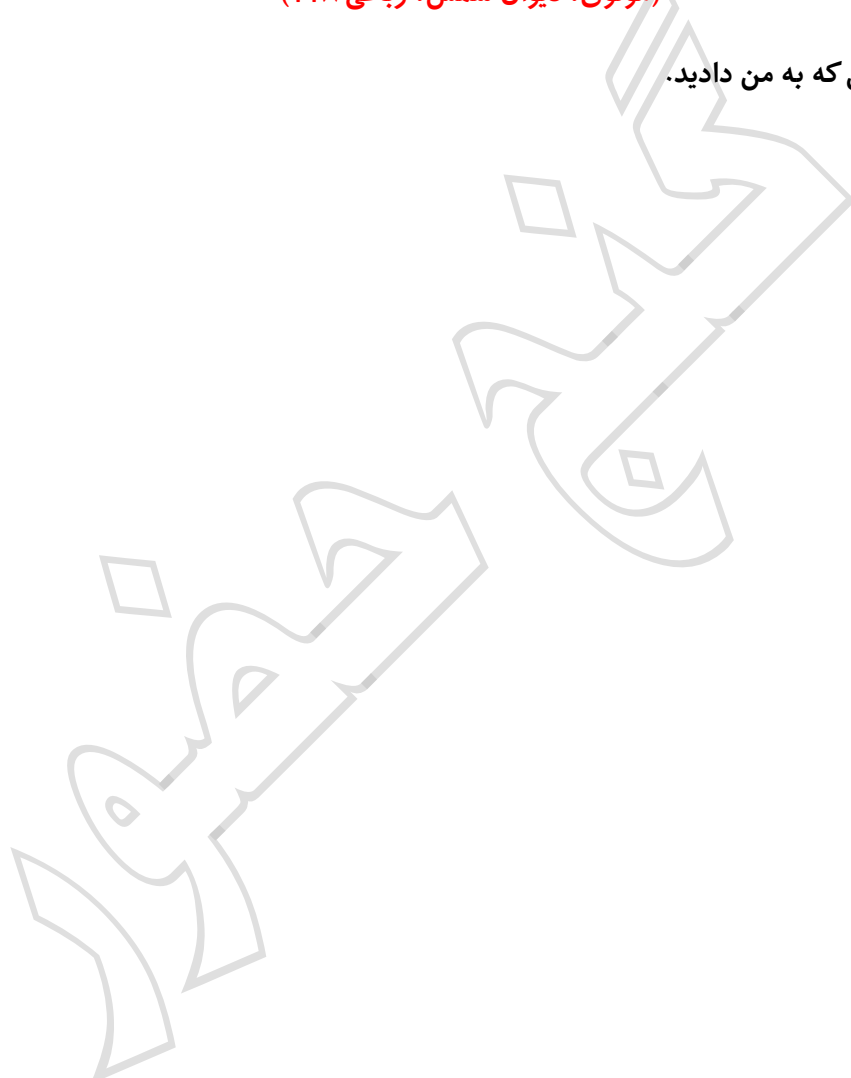
پس انعکاس درون ماست که در بیرون اتفاق می‌افتد. درون ما اگر هم‌هویت شده باشد در بیرون نمی‌تواند اتفاق خوبی رخ بدهد.

خلاصه سلیمان اندرونه را راست کرد و دلش را بر آن همانیدگی و حول‌وحوش آن می‌چرخید، فکر بعد از فکر در مورد آن می‌کرد، سرد کرد و کند و دور انداخت. پس:

کاری ز درون جان تو می‌باید
وز قصه شنیدن، این‌گره نگشاید

یک چشمه آب از درون خانه
به زآن رودی که از برون می‌آید
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۷۷۸)

خیلی ممنون از وقتی که به من دادید.





اجازه بدهید توضیح بدهم که این پادکست را روی صفحه می‌بینید پادکست‌ها شاید برخی از شما ندانید این‌ها شبیه سی‌دی هستند و شما می‌توانید به وسایل موبایلتان دانلود کنید. مثل همین گوشی‌های قابل حمل که دارید، یا در وبسایت، لینک آن را پیدا کنید و به آن گوش دهید. لینک پادکست‌ها در وبسایت ما موجود است. هر برنامه‌ای را که شما کلیک می‌کنید گوش بدهید. لینک پادکست در زیر آن هست می‌توانید کلیک کنید و اگر خواستید برنامه را به صورت صوتی به گوشی‌تان یا کامپیوترتان دانلود کنید.

این یک مطلب، مطلب دیگر همان‌طور که می‌دانید آقای زارع‌پور و همکاران‌شان متن همین برنامه‌ای را که الان اجرا شد را روی کاغذ می‌آورند و ما به صورت pdf ضمیمه برنامه در وبسایت و تلگرام می‌کنیم و ایشان از شما خواهش می‌کنند که به این مطالبی که نشان می‌دهم روی صفحه دقت کنید.

لطفا توجه بفرمائید که تنها کسانی متن پیام خود را برای آقای زارع پور بفرستند، که تماس تلفنی آنها در ویژه برنامه تلفنی روز جمعه برقرار شده است.

لطفا از ارسال پیام‌های دیگر به آقای زارع پور و یا پرسیدن سوال از ایشان خودداری بفرمائید. ایشان امکان پاسخ‌گوئی به سوالات را ندارند.

از بیندگانی که در ویژه برنامه تلفنی روزهای جمعه با برنامه تماس میگیرند، تقاضا میشود متن پیام‌های خود را حداکثر تا ۲۴ ساعت پس از اجرای برنامه (یعنی تا آخر وقت شنبه به وقت ایران) در تلگرام به آیدی @zarepour_b ارسال کنند. و یا برای هماهنگی بیشتر با شماره تلفن ۹۸۹۳۳۴۵۷۵۰۰۱ تماس حاصل فرمایند.

اولاً که متن نوشته‌شده را با صوت آن، یعنی (audio) آن به کانالی (آیدی) که ایشان در روی صفحه گذاشته‌اند. ارسال بفرمایید: @zarepour_b و یا این‌که با تلفن (00989334575001) تماس بگیرید.



اما لطف کنید چند مطلب را رعایت بفرمایید یکی این‌که آن چیزی را که می‌گویید و ضبط می‌کنید و می‌فرستید با نوشته مطابق باشد. یعنی نوشته‌تان بخواند با آن چیزی که به اصطلاح گفته شده، گاهی اوقات یک چیزی می‌نویسید، بعضی جاها یک چیز دیگری می‌گویید آن کار اشکال ایجاد می‌کند.

و پیام‌های دیگر را به این آدرس نفرستید. فقط پیام‌هایی که در این برنامه خوانده شده را به آقای زارع‌پور بفرستید. هم به صورت (audio) ضبط شده، هم به صورت نوشته شده قابل کپی، عکس نگیرید، عکس نفرستید. بلکه، قشنگ تایپ کنید. غلطگیری کنید. بعد به ایشان بفرستید. این مطالب را هم می‌گذاریم که بخوانید شما؛ مثلاً نوشته شده:

«پیش از ارسال متن پیام خود، لطفاً متن خود را به طور کامل با پیام خوانده شده در برنامه تطبیق دهید، و از ارسال رنوشته‌هایی که تطبیق کامل با آنچه در پیام تلفنی خوانده شده ندارند، خودداری فرمایید.»

لطفاً توجه بفرمائید که تنها کسانی متن پیام خود را برای آقای زارع‌پور بفرستند، که تماس تلفنی آنها در ویژه برنامه تلفنی روز جمعه برقرار شده است.

لطفاً از ارسال پیام‌های دیگر با آقای زارع‌پور و یا پرسیدن سوال از ایشان خودداری بفرمایید. ایشان امکان پاسخگویی به سوالات را ندارند.

و اگر که می‌خواهید پیام‌ها را بفرستید هرچه سریعتر بفرستید.

«از بیندگانی که در ویژه برنامه تلفنی روزهای جمعه با برنامه تماس می‌گیرند تقاضا می‌شود متن پیام‌های خود را حداکثر تا ۲۴ ساعت پس از اجرای برنامه (یعنی تا آخر وقت شنبه به وقت ایران) در تلگرام به آیدی @zarepour_b ارسال کنند و یا برای هماهنگی بیشتر با شماره تلفن تماس حاصل فرمایند.»