



پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و بیست و چهارم





خانم ناهید از ارومیه



به نام حق

یک لحظه و یک ساعت دست از تو نمی دارم
زیرا که تویی کارم زیرا که تویی بارم
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۵۸

ضمن عرض سلام و درود خدمت آقای شهبازی بزرگوار و دوستان همراه
نگاهی مختصر به گستره‌ی دید ژرف مولانا به شب‌های قدر.
مولانا حاجت روا شدن ما در شب‌های قدر و پیوندمان به سپیدی و روشنی را، بر ما روا می‌دارد. می‌دانیم
که هر خواستنی و هر رسیدنی آدابی دارد. حال ببینیم حضرت مولانا چه آدابی قائل است و چه می‌فرماید.

مهمان توام امشب، زنه‌ار مخسب امشب
ای جان و دل مهمان، زنه‌ار مخسب امشب
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳

از زبان خداوند می‌فرمایند یعنی خداوند به انسان می‌فرماید:
من مهمان تو هستم امشب، در شب ذهنت و در تاریکی‌های ذهنت که تو خواستی بیدار شوی و بیدار
بمانی، مهمانت هستم.
اما هشیار باش، به ما می‌گوید: زنه‌ار که در این خواب غفلت نباشی و نمانی.
خداوند می‌فرماید ای انسان، ای که تو جان و دل من هستی، از من هستی، باز به تو امان می‌دهم، هشدار
می‌دهم که در غفلت ذهنت گرفتار نباشی.

مهمان توام امشب، زنهار مخسب امشب
ای جان و دل مهمان، زنهار مخسب امشب
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳

از زبان خداوند می فرمایند یعنی خداوند به انسان می فرماید:
من مهمان تو هستم امشب، در شب ذهنت و در تاریکی های ذهنت که تو خواستی بیدار شوی و بیدار
بمانی، مهمانت هستم.
اما هشیار باش، به ما می گوید: زنهار که در این خواب غفلت نباشی و نمانی.
خداوند می فرماید ای انسان، ای که تو جان و دل من هستی، از من هستی، باز به تو امان می دهم، هشدار
می دهم که در غفلت ذهنت گرفتار نباشی.

« ای عاشق خوش مذهب زنه‌هار مخسب امشب
کان یار بهانه جو بر تو گنهی یابد »
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۹

مولانا می‌فرماید ما از دیدگاه خداوند، مایی که در پی او هستیم، رهرو او هستیم، یک عاشق خوش مذهب هستیم.

پس ای عاشق خوش مذهب، ای انسان در این شب و تاریکی ذهنت، هشیار باش برای جدائیت از وابستگی‌ها و تعلقات فانی که تو را پیچ در پیچ در تاریکی گرفتار کرده و از خداوند دور و غافلت کرده است.

این‌ها گناهانی هستند که خداوند آن‌ها را نمی‌بخشد، اینجاست که خداوند آن یار بهانه جو می‌شود و در خواب غفلت ماندن را از ما نمی‌پذیرد. اینجاست که خداوند بر ما ایراد می‌گیرد اگر در ذهن بمانیم. حال چه کنیم؟ مولانا می‌فرماید:

امشب شب قدر آمد خامش شو و خدمت کن
تا هر دل الهی، ز الله ولهی یابد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۹

می فرماید ای انسان در شب ذهنت وقتی تو هشیار هستی، من مهمانت می شوم تا دست تو را بگیرم، تا هدایتگر تو به سوی روشنی باشم، به سوی سپیدی و رستگاری.

پس تو هشیار باش، خدمت کن. یعنی به آنچه من برای تو مقرر کردم و به آنچه تو را راهنمایی کرده‌ام، تو به آنها عمل کن، من را طلب کن تا من از نو تو را وصل کنم به خودت و به خودم.
تا سرور و عزیز من شوی و دلت جایگاه عشق و روشنی من باشد.

اندر پی خورشیدش، شب رو پی امیدش
تا ماه بلند تو، با مه شبیهی یابد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۹

در پی روشنی و وصل خداوند و حضور او در قلبت، از تیرگی‌های درون ذهنت پاک شو، آگاه شو.
پس ما در این مسیر آگاهی پیش می‌رویم به امید وصل مجدد او. تا درون و بیرون ما از برکت حضور
خداوند و عشقش مانند ماه آسمان روشن شود.

نه همه شبها بُودِ قدر ای جوان
نه همه شبها بود خالی از آن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۳۶

هیچ شبی برای ما شب قدر نمی‌شود، اگر در غفلت باشیم، اگر در تیرگی ذهن بمانیم، اگر در تو در توی وابستگی‌های فانی این جهان گرفتار باشیم و هر شبی می‌تواند خالی از این برکت و روشنی نباشد. یعنی هر شبی می‌تواند شب قدر ما باشد، اگر جانمان مشتاق حضور خداوند و پاک کردن آلودگی‌های درونمان باشد، برای جانشین شدن خداوند در دل و مرکزمان.

دل و جانتان روشن به خداوند عشق و مهر
با سپاس فراوان از پدر معنویمان و دوستان همراه

ناهید از ارومیه



آقای حسن از قوچان



با سلام به استاد شهبازی عزیز و یاران عاشق

با قضا پنجه مزن ای تند و تیز
تا نگیرد هم قضا با تو ستیز
مرده باید بود پیش حکم حق
تا نیاید زخم، از رب الفلق

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۰ و ۹۱۱

در این لحظه اگر اون چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد را به مرکزمان بیاوریم و مرکزمان را عدم نکنیم و زندگی‌مان را دست قضا و خدا نسپاریم و اداره اموراتمان را به جای سپردن به خرد زندگی، دست من ذهنی بسپاریم، در این حالت ما با خدا یا قضا ستیزه و جنگ می‌کنیم.

پس وقتی ما اون چیزی را که ذهن نشان می دهد او را مهم می دانیم و به مرکزمان راه می دهیم، یعنی اداره امور زندگی مان را دست اون چیز ذهنی فکری می سپاریم، در حالیکه اگر فضاگشایی کنیم و با خودمان بگوییم این چیزی که ذهن نشان می دهد مهم نیست، مرکز عدم می شود و اداره زندگی ما دست خرد کل خرد ایزدی می افتد.

ما باید فضا را باز کنیم و تسلیم باشیم. ما باید مثل مردها پیش حکم حق باشیم. حکم حق یعنی فکر و عملی که زندگی با مرکز عدم در ذهن ما بنویسد، در حالیکه من ذهنی ما صفر است. به عبارتی خرد زندگی از طریق فضاگشایی و مرکز عدم به فکر و عمل ما بریزد و زندگی ما را سر و سامان بدهد.

از درون خویش این آوازه‌ها
منع کن تا کشف گردد رازها

ذکر حق کن، بانگ غولان را بسوز
چشم نرگس را ازین گرگس بدوز
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳ و ۷۵۴

هر لحظه چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، آن را مهم می‌دانیم و به مرکزمان می‌آوریم، و از عقل آن استفاده می‌کنیم، این آواز غول است که آدرس غلط می‌دهد و دید غلط دارد. پس اگر من اون چیزی که این لحظه ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم نیاورم و مرکز را عدم کنم، صدای غول را نمی‌شنوم.

ذکر حق کن یعنی اون چیزی که ذهنت نشان می دهد را به مرکزت نیاور و مرکزت را عدم کن و چشم
عدمت را از این گرگس من ذهنی فرو ببند. هر بار چیزی که ذهن نشان می دهد را مهم نمی دانی و
مرکزت را عدم می کنی، این ذکر حق است، ولی وقتی چیز ذهنی را به مرکزت میاوری، این صدای غول
است، دیدش و عقلش به درد نمی خورد.

گویدش رُدُوا لَعَادُوا، کارِ توست
ای تو اندر توبه و میثاق سست

لیک من آن ننگرم، رحمت گنم
رحمتم پرست، بر رحمت تنم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸ الی ۳۱۵۹

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا
از گرم این دم چو می خوانی مرا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

ما الان که شناسایی کردیم، اون چیزی را که ذهن نشان می دهد مهم نیست به مرکز بیاید، چند لحظه این کار را می کنیم، ولی بعدش فراموش می کنیم و چیز ذهنی را به مرکزمان می آوریم.
با این حال به محض اینکه یادمان آمد که چیز ذهنی در مرکزمان است، در اطرافش فضاگشایی کنیم و مرکز را عدم کنیم.

ما وقتی یادمان می‌رود و چیز ذهنی را به مرکز می‌آوریم و هوشیاری جسمی پیدا می‌کنیم، من ذهنی می‌گوید دیدی که عهدت را شکستی و نتوانستی مرکزت را عدم نگه داری. ما باید به این حرف من ذهنی بی‌اعتنا باشیم، چون خدا می‌گه کار تو رفتن به ذهن و برگشتن به فضای گشوده شده است و هر باری که به عهدت که عدم کردن مرکز است وفادار باشی، رحمتت را دریافت میکنی و من کاری به شکستن عهدت و رفتنت به ذهن ندارم، من سراسر رحمتت و کارم عطای رحمت و گرم است.

و به محضی که مرا بخوانی یعنی فضاگشایی کنی، گرمم را به تو می‌دهم و کاری به چند لحظه قبل و گذشته ات ندارم.

از سخنان گوهر بار آقای شهبازی عزیز:

اگر با خواندن ابیاتی یا بیتی روزن در تو گشوده شد به آن اکتفا نکن و به هزار بار خواندن هم اکتفا نکن و باز هم تکرار کن تا فضا گشوده تر شود.

برگرفته از برنامه گنج حضور

با تشکر، حسن از قوچان



خانم مطهره از مازندران



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان محترم.
غزل ۱۴۳ دیوان شمس، برنامه ۸۵۹

دوش من پیغام کردم سوی تو استاره را
گفتمش: خدمت رسان از من تو آن مه پاره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

دوش یعنی دیشب یا همین لحظه قبل ستاره عدم را به سوی زندگی فرستادم و گفتم به مه پاره یعنی ماه، رمز زندگی یا خدا، بگو که من تو را دوست دارم و خدمت رسان و ارادتمند تو هستم.
ما دو نوع ستاره داریم، ستاره من ذهنی و ستاره عدم که برای صحبت با خدا، این ستاره عدم هست که خودش را هنگامی که ما فضاگشایی می کنیم نشان می دهد.

پس من به ستاره عدم گفتم برو به سوی مه پاره، رمز زندگی و بگو من فهمیدم و شناسایی کردم، همانیدگی‌هایم را و متوجه شدم که این‌ها آفل هستند و در مرکز من قرار دارند. برای این شناسایی، من حداکثر سعی خودم را می‌کنم که هر وقت یک چیز آفل می‌آید، یا یک اتفاق برایم پیش می‌آید آن چیز آفل را فوراً به اطراف برانم و از مرکز بیرون کنم.

برای انجام این کار من باید فضاگشایی کنم، تسلیم شوم، قضاوت و مقاومت نکنم. من دارم کوشش می‌کنم لحظه به لحظه که تو، یعنی عدم در مرکز باشی. من فهمیدم که زندگی با همانیدگی‌ها ایجاد درد می‌کند و درد را پخش می‌کند. من فهمیدم که این کار اشتباه است. برای همین ای مه پاره، خدا، زندگی، من آگاهانه خدمت رسان تو هستم و به تو ارادت دارم.

سجده کردم، گفتم این سجده بدان خورشید بر
کاو به تابش زر کند مر سنگهای خاره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

من سجده کردم و به ستاره عدم گفتم این سجده من یعنی فضاگشایی من را ببر پیش خورشید یعنی
خدا. همان طور که تابش خورشید سنگهای خارا را در زیر زمین تبدیل به طلا می کند، این مرکز ما را هم
که شبیه سنگ خارا سفت شده و پر از همانیدگی ها، درد، رنجش، کینه، حسادت، مقاومت، قضاوت، حس
ناقص بودن، شده است را فقط با تابش خورشید خودش می تواند عوض کند. که با سجده من،
فضاگشایی من، او به مرکز قدم می گذارد.

سینه خود باز کردم، زخمها بنمودمش
گفتمش از من خبر ده دلبر خون خواره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

سینه خود باز کردم یعنی فضاگشایی کردم و زخم هایم را که عبارتند از رنجش، کینه، حسادت، احساس گناه، حس نقص، عیب، ترس، اضطراب و.. را به خدا نشان دادم، یعنی آنها را خودم شناسایی کردم و بعد به زندگی یا خدا نشان دادم. گفتم خبر من را به خدا بده که بیاید خون این همانیدگی ها را بریزد. برای ریختن خون نباید ستیزه بکنم، مقاومت بکنم، بلکه باید فقط فضاگشا باشم.

سو به سو گشتم که تا طفل دلم خامش شود
طفل خُسپد، چون بجنباند کسی گهواره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

سو به سو گشتم، یعنی به سوی‌های گوناگون فکری رفتم تا طفل دلم را که از همانیدگی‌ها گریه می‌کند، آرام و ساکت کنم.
ولی این طفل دل خاموش نشد، چون از طریق همانیدگی‌ها، نقطه چین‌ها، سوی‌های ذهنی را پیدا کردم.
به طور مثال وقتی طفل دل‌مان از چیزی غمگین می‌شود به او می‌گوییم، آرام باش، از این موضوع، گریه نکن، غمگین نشو، در عوض تو پول بسیار داری یا خانه داری یا فامیل داری.

می خواهیم از طریق یک همانیدگی دیگر او را ساکت کنیم که در آخر می بینیم هیچ فایده‌ای نداشت. طفل زمانی می خسپد که کسی از بیرون گهواره او را آرام و نرم تکان بدهد. طفل من ذهنی ما زمانی می خوابد که خدا در بیرون گهواره من ذهنی ما را تکان بدهد و عقل و قدرت و هدایت و امنیت را از او بگیرد، آن زمان هست که می تواند بخوابد.

طفل دل را شیر ده ما را ز گریه اش وارهان
ای تو چاره کرده هر دم صد چو من بیچاره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

به طفل دل من شیر بده، یعنی شیر هوشیاری بده، زیرا که از فراق تو به این روز افتاده، زخم خورده و گریه می کند و از این سو به آن سو رفتن ما را آرامش نمی دهد و مسئله ایجاد می کند. ما بیچاره شدیم در ذهن و فقط تو می توانی چاره کنی و آن با باز کردن و گشودن فضای درون انجام می شود. وقتی عدم به مرکز ما بیاید ما را از همانیدگی ها، مقاومت ها، قضاوت ها، چاره می کند.

شهر وصال بوده است آخر ز اول جای دل
چند داری در غریبی این دل آواره را؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

از اول این مرکز من جای ملاقات من و تو بوده. مدتی من به اشتباه افتادم و تا زمانیکه من ذهنی دارم جای زندگی، خدا را در مرکزم گرفته است. داریم اقرار می کنیم که مقاومت داشتیم و فضای درون را جسم نگه داشتیم و تمام این مدت آواره این جهان بودیم.

حالا می دانیم که باید فضا را باز کنیم، پروردگارا ما را در غریبی نگه ندار و آواره در چیزها و همانیدگی ها نگردان.

من خُمُش کردم و لیکن از پی دفع خُمار
ساقی عشاق گردان نرگس خُمّاره را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

من دیگر حرف نمی‌زنم، باید خاموش باشم تا فضای عدم بتواند کار خودش را انجام بدهد، چون اگر خاموش نباشم، من ذهنی ادامه می‌یابد.

خُمار همان درد ثابتی است که ما حمل می‌کنیم، چون شراب ایزدی به ما کم رسیده ما خُماریم یعنی مست کامل نیستیم. برای اینکه از این خُمار بیرون بیاییم، باید فضا را گشوده تر بکنیم. ای خدا، ای زندگی، که به عاشقان می‌دهی این نظرت را از سوی ما بر ندار.

هر وقت او چشم مست خودش را می‌گرداند ما از دید او می‌بینیم، شناسایی می‌کنیم، همان‌دگی‌ها را می‌اندازیم، مست تر می‌شویم، شادتر می‌شویم، حس امنیت، قدرت عمل، هدایت و عقل مان بیشتر می‌شود و از پس چالش‌ها بر می‌آییم. ای زندگی، این نظرت را از سوی ما بر ندار.

با سپاس، مطهره از مازندران



خانم مرضیه از نجف آباد



محو لذت = ترکِ عادت

شهوت کاذب شتابد در طعام
خوفِ فَوْتِ ذوق، هست آن خود سَقام

اشتها صادق بود، تأخیر به
تا گواریده شود آن بی گره

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶ و ۲۵۸۷

چند روز پیش با شنیدن تجربه دوست عزیزم، زنجیره ترک اعتیادی چندین ساله برایم تکمیل شد. ایشان از تأثیر معجزه‌آسای برنامه گنج حضور گفتند که همان اول آشنایی با برنامه، بعد از ده سال که روزی چند نخ سیگار می کشیدند، به یکباره ترک کردند! آن هم فقط در حد گه‌گاهی پخش شدن ابیات مولانا در فضای منزل.

حلقه‌های دیگر این زنجیر:

پس از این که دوستم تجربه‌اش را مطرح کرد، عزیز دیگری در توصیه به ترک هر عادت‌ی از جمله سیگار عنوان کرد که فقط ناظر انجام این عادت در طول روز باشید. حتی با ولع و علاقه این کار را انجام دهید، ولی فقط ببینید و آگاهانه این کار را انجام دهید.

در برنامه ۹۹۳ آقای شهبازی جان در توضیح دو بیت بالا فرمودند وقتی میل به خوردن چیزی دارید، اگر صبر کنید و همان موقع نخورید میلتان به خوردن تمام می‌شود. حتی وقتی واقعاً هم گرسنه هستید، اگر کمی صبر کنید می‌بینید آن گرسنگی کاذب بوده. دخترم به دنبال یک بیماری به یک‌باره اشتهایش کم شد و پس از بهبودی، خیلی کمتر از قبل غذا می‌خورد.

تأثیر قرین

آقای زرگری عزیز در تماس تلفنی، یادآوری روزه متناوب را داشتند که مثلاً از ساعت ۸ شب تا ۸ صبح چیزی جز آب نخوریم.

در عرض چند روز این زلزله‌ها بر جانم وارد شد و به یکباره شناسایی عمیقی در خود کردم که من معتاد به خوردن هستم:

وقتی حوصله‌ام سر می‌رود سراغ خوردن می‌روم. وقتی مسئله‌ای مدام در سرم می‌چرخد سراغ خوردن چیزی می‌روم تا موقتاً به جای شنیدن صدای سرم، صدای جویدن را بشنوم و آن مسئله ذهنی را فراموش کنم.

وقتی مضطرب و نگرانم، خوردن آرامم می کند. وقتی بی مرادی پیش می آید و انقباضی در خانه دلم را می زند تا مهمانم شود و پیغام زندگی را برساند، خودم را با خوردن گم می کنم و پیغامش را رد می کنم.

وقتی خوشحالم هیجانی می شوم و زیاد غذا می خورم. وقتی در جمعی صمیمی هستیم، دوست دارم بیشتر و با لذت غذا بخورم.

چه فرقی می کند وقتی کلافه ای و حالت گرفته، یک نخ سیگار بکشی یا بی موقع یک خوراکی بخوری؟! هر دو بی ضرورت خوردن و دادن ضمان سلامتِ بدن بابت این اعتیاد است.

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر
تا نگردد غالب و، بر تو امیر

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

دیدم که غذا بر من غالب و امیر شده و مرا به سمت خود می کشد، در صورتی که من باید طبق نیاز بدن و هشیارانه آن را انتخاب کنم و در حد رفع نیاز از آن استفاده کنم. همان یک لقمه اضافه کل کار خوردن را خراب می کند، چون برای من ذهنی لذت بخش است و باید محو شود. همین آگاهی همه جانبه، قدرت پرواز از روی همانیدگی با خوردن را بهم داد.

شکر خدا با شروع روزه متناوب شبانه که نوعی مراقبه ساده روی یکی از مهم ترین عادت هاست، میل و لذت به خوردن در من فروکش کرد. گویا من ذهنی دیگر از سمت خوردن نمی توانست خودش را بزرگ کند و افساری بر گردنش آویخته شده بود.

که البته می بینم دیگر از حالت عادت درآمد. عادت یعنی ناآگاهانه استفاده کردن از هر چیزی، درحالی که باید تمییزده درون بگوید کی بخور، چی بخور و چقدر بخور.

در جهان گر لقمه و گر شربت است
لذت او فرع محو لذت است
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

و تازه وقتی لذت بردن من ذهنی از این نیاز حقیقی بدن را از او می گیری، لذت واقعی با او بودن و با او خوردن را حس می کنی که چه آرامش و طمأنینه لطیفی در خوردن آگاهانه و حساب شده هست! بدون هیچ سخت گیری و فشار اضافه ای روی ذهن که تو نباید فلان و بهمان چیز را بخوری، که تازه حرص و شهوت بیشتری هم موقع خوردن ایجاد می کرد.

چه سبکی شیرینی همیشه همراه ذهن و بدنت هست! خوردن به اندازه پر کاربرد بودنش در طول روز، همان مقدار هم فضاگشایی و اجتهاد گرم و پویا می‌طلبد و به همان اندازه هم فضای باز شده و بهشت یکتایی با خود به ارمغان می‌آورد.

هر رد کردنِ میلِ کاذب برای خوردن، من‌ذهنی را کوچک کرده و در حد صفر نگه می‌دارد.

پایین آوردن سرعت خوردن هم به دنبالش می‌آید که می‌بینی این‌جا هم مکر شیطان است تعجیل و شتاب تا هشیاریت را پایین بیاورد تا اصلاً توجهی به فرمان سیر شدن مغز نکنی و چند لقمه پس از سیر شدن هم ادامه دهی و درد جدایی را این‌جا هم تجربه کنی! و البته که همین چند لقمه اضافه، کل کار خوردن در وعده غذایی را خراب می‌کند.

و اما تو به عنوان مادر که خورشید گرم و نورانی و جان بخش خانه است، بدون هیچ کلامی و تنها با برداشتن کوچک ترین قدم‌ها، چقدر تأثیر روی قرین‌هایت می‌گذاری. همچنین تو آهنربای قوی عشق هستی و چقدر از تک‌تک و ریزترین رفتارهای آن‌ها که از جنس عشق و حضور است، تأثیر می‌پذیری.


شاد و سلامت باشید

—مرضیه از نجف‌آباد



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





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

www.parvizshahbazi.com