



پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و بیست و چهارم





به نام حق

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۵۸

یک لحظه و یک ساعت دست از تو نمی دارم

زیرا که تویی کارم، زیرا که تویی بارم

ضمن عرض سلام و درود خدمت آقای شهبازی بزرگوار و دوستان همراه نگاهی مختصر به گستره دید ژرف مولانا به شبهای قدر.

مولانا حاجت روا شدن ما در شبهای قدر و پیوندمان به سپیدی و روشنی را بر ما روا می دارد. می دانیم که هر خواستنی و هر رسیدنی آدابی دارد. حال ببینیم حضرت مولانا چه آدابی قائل است و چه می فرماید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹

ای عاشق خوش مذهب، زنهار مخسب امشب

کان یار بهانه جو بر تو گنهی یابد

مولانا می فرماید ما از

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳

مهمان توأم ای جان، زنهار مخسب امشب

ای جان و دل مهمان، زنهار مخسب امشب

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 نمایی. 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. دیدگاه خداوند، مایی که در پی او هستیم، رهرو او هستیم، یک عاشق خوش‌مذهب هستیم. پس ای عاشق خوش‌مذهب، ای انسان، در این شب و تاریکی ذهنت هشیار باش برای جدایی‌ات از وابستگی‌ها و تعلقات فانی که تو را پیچ در پیچ در تاریکی گرفتار کرده و از خداوند دور و غافلت کرده است. این‌ها گناهایی هستند که خداوند آن‌ها را نمی‌بخشد، این‌جاست که خداوند آن یار بهانه‌جو 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:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹

امشب شبِ قدر آمد، خامش شو و خدمت کن

تا هر دلِ الهی ز الله و لَهِی یابد

می‌فرماید ای انسان، در شب ذهنت وقتی تو هشیار هستی، من مهمانت می‌شوم 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 تو را وصل کنم به خودت و به خودم، تا سرور و عزیز من شوی و دلت جایگاه عشق و روشنی من باشد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۹

اندر پی خورشیدش شب رو پی اومیدش

تا ماه بلند تو با مه شبِهی یابد

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.



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۳۶

نه همه شب‌ها بُودِ قدرِ ای جوان

نه همه شب‌ها بُودِ خالی از آن

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



با سلام به استاد شهبازی عزیز و یاران عاشق

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۰

با قضا پنجه مزن ای تند و تیز

تا نگیرد هم قضا با تو ستیز

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱

مُرده باید بود پیشِ حکمِ حق

تا نیاید زخم، از رَبِّ الْفَلَقِ

در این لحظه اگر آن 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 به‌جای سپردن به خرد زندگی دست من‌ذهنی بسپاریم، در این حالت ما با خدا یا قضا ستیزه و جنگ می‌کنیم. پس وقتی ما آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد او را مهم می‌دانیم و به مرکزمان راه می‌دهیم، یعنی اداره امور زندگی‌مان را دست آن چیزِ ذهنیِ فکری می‌سپاریم، درحالی‌که اگر فضاگشایی کنیم و با خودمان بگوییم این چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست، مرکز عدم می‌شود و اداره زندگی ما دست خرد کل خرد ایزدی می‌افتد.

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



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳

از درونِ خویش این آوازا

منع کن تا کشف گردد رازها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴

ذکر حق کن، بانگِ غولان را بسوز

چشمِ نرگس را ازین کرکس بدوز

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 آن چیزی که این لحظه ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم نیاورم و مرکز را عدم کنم، صدای غول را نمی‌شنوم. ذکر حق کن یعنی آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد را به مرکزت نیاور و مرکزت را عدم کن و چشمِ عدمت را از این کرکسِ من‌ذهنی فروبند. هر بار چیزی که ذهن نشان می‌دهد را مهم نمی‌دانی و مرکزت را عدم می‌کنی، این ذکر حق است، ولی وقتی چیز ذهنی را به مرکزت می‌آوری، این صدای غول است، دیدش و عقلش به درد نمی‌خورد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا کارِ توست

ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُر است، بر رحمت تنم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

ننگرم عهدِ بدت، بدهم عطا

از گرم، این دم چو می خوانی مرا

ما الان که شناسایی کردیمپ آن 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 این که یادمان آمد که چیز ذهنی در مرکزمان است، در اطرافش فضاگشایی کنیم و مرکز را عدم کنیم.

ما وقتی یادمان می رود و چیز ذهنی را به مرکز می آوریم و هشیاری جسمی پیدا می کنیم، من ذهنی می گوید دیدی که عهدهت را شکستی و نتوانستی مرکزت را عدم نگه داری. ما باید به این حرف من ذهنی بی اعتنا باشیم، چون خدا می گوید کار تو رفتن به ذهن و برگشتن به فضای گشوده شده است و هر باری که به عهدهت که عدم کردن مرکز است وفادار باشی، رحمتم را دریافت می کنی و من کاری به شکستن عهدهت و رفتنت به ذهن ندارم، من سراسر رحمتم و کارم عطای رحمت و گرم است و به محضی که مرا بخوانی یعنی فضاگشایی کنی، گرمم را به تو می دهم و کاری به چند لحظه قبل و گذشتهات 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.

آقای حسن از قوچان



پیغام عشق قسمت ۱۵۲۴

برگرفته از برنامه گنج حضور

با تشکر، حسن از قوچان



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان محترم.

غزل ۱۴۳ دیوان شمس، برنامه ۸۵۹

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

دوش من پیغام کردم سوی تو ستاره را

گفتمش: خدمت رسان از من تو آن مه پاره را

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 همانیدگی هایم را و متوجه شدم که اینها اقل هستند و در مرکز من قرار دارند. برای این شناسایی من حداکثر سعی خودم را می کنم که هر وقت یک چیز اقل می آید، یا یک اتفاق برایم پیش می آید آن چیز اقل را فوراً به اطراف برانم و از مرکزم بیرون کنم. برای انجام این کار من باید فضاگشایی کنم، تسلیم شوم، قضاوت و مقاومت نکنم. من دارم کوشش می کنم لحظه به لحظه که تو، یعنی عدم، در مرکزم باشی. من فهمیدم که زندگی با همانیدگی ها ایجاد درد می کند و درد را پخش می کند. 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.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

سجده کردم، گفتم: این سجده بدان خورشید بر

کو به تابش زر کند مَر سنگ‌های خاره را

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 خار را در زیر زمین تبدیل به طلا می‌کند، این مرکز ما را هم که شبیه سنگ خارا سفت شده و پر از همانیدگی‌ها، درد، رنجش، کینه، حسادت، مقاومت، قضاوت، حس ناقص بودن شده است را فقط با تابش خورشید خودش می‌تواند عوض کند که با سجده من، فضاگشایی من، او به مرکز قدم می‌گذارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

سینه خود باز کردم، زخم‌ها بنمودمش

گفتمش از من خبر ده دلبر خون‌خواره را

سینه خود باز کردم یعنی فضاگشایی کردم و زخم‌هایم 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 همانیدگی‌ها را بریزد. برای ریختن خون نباید ستیزه بکنم، مقاومت بکنم، بلکه باید فقط فضاگشا باشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

سوبه‌سو گشتم که تا طفلِ دلم خامش شود

طفل خُسپد، چون بچُنبانَد کسی گهواره را



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، نقطه‌چین‌ها، سوی‌های ذهنی را پیدا کردم. به‌طور 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. می‌خواهیم از طریق یک همانیدگی دیگر او را ساکت کنیم که در آخر می‌بینیم هیچ فایده‌ای نداشت. طفل زمانی می‌خسپد که کسی از بیرون گهواره او را آرام و نرم تکان بدهد. طفل من ذهنی ما زمانی می‌خواهد 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 می‌تواند بخوابد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

طفل دل را شیر ده ما را ز گریه‌ش وارهان

ای تو چاره کرده هر دم صد چو من بیچاره را

به طفل دل من شیر بده، یعنی شیر هشیاری بده، زیرا که از فراق تو به این روز افتاده، زخم خورده و گریه می‌کند و از این سو به آن سو رفتن ما را آرامش نمی‌دهد و مسئله ایجاد می‌کند. ما بیچاره شدیم در ذهن و فقط تو می‌توانی چاره کنی و آن با باز کردن و گشودن فضای درون انجام می‌شود. وقتی عدم به مرکز ما بیاید ما را از همانیدگی‌ها، مقاومت‌ها، قضاوت‌ها چاره می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

شهرِ وَصَلَتِ بوده‌است آخر ز اول جای دل

چند داری در غریبی این دل آواره را؟



از اول این مرکز من جای ملاقات من و تو بوده. مدتی من به اشتباه افتادم و تا زمانی که من ذهنی دارم جای زندگی، خدا را در مرکزم گرفته است. داریم اقرار می‌کنیم که مقاومت داشتیم و فضای درون را جسم نگه داشتیم و تمام این مدت آواره این جهان بودیم. حالا می‌دانیم که باید فضا را باز کنیم. پروردگارا، ما را در غریبی نگه ندار و آواره در چیزها و همانیدگی‌ها نگردان.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۳

من خُمس کردم ولیکن از پی دفع خُمار

ساقی عشاق! گردان نرگسِ خُماره را

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 این که از این خُماری 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، همانیدگی‌ها را می‌اندازیم، مست تر می‌شویم، شادتر می‌شویم، حس امنیت، قدرت عمل، هدایت و عقلمان بیشتر می‌شود و از پس چالش‌ها برمی‌آییم. ای زندگی، این نظرت را از سوی ما بر ندار.

با سپاس،

مطهره از مازندران



محو لذت = ترک عادت

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶

شهوَتِ کاذبِ شتابد در طعام

خوفِ فوتِ ذوق، هست آن خود سقام

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۷

اِشتها صادق بود، تاخیر به

تا گواریده شود آن بی‌گره

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 می‌کشیدند 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 عادت 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 اشتهايش کم شد و پس از بهبودی خیلی کمتر از قبل غذا می خورد. 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 می‌کند. وقتی بی‌مرادی پیش می‌آید و انقباضی در خانه دلم را می‌زند تا مهمانم شود و پیغام زندگی را برساند خودم را با خوردن گم می‌کنم و پیغامش را رد می‌کنم. وقتی خوشحالم هیجانی می‌شوم و زیاد غذا می‌خورم. وقتی در جمعی صمیمی هستیم دوست دارم بیشتر و با لذت غذا بخورم.

چه فرقی می‌کند وقتی کلافه‌ای و حالت گرفته یک نخ سیگار بکشی یا بی‌موقع یک خوراکی بخوری؟ هر دو بی‌ضرورت خوردن و دادن ضمان سلامت‌ی بدن بابت این اعتیاد است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر

تا نگردد غالب و، بر تو امیر



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 همانندگی 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 درآمده. عادت یعنی ناآگاهانه استفاده کردن از هر چیزی، در حالی که باید تمییزده درون بگوید کی بخور، چی بخور و چقدر بخور.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

در جهان گر لقمه و گر شربت است

لذت او فرع محو لذت است

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 می طلبد و به همان اندازه هم فضای باز شده و بهشت یکتایی با خود به ارمغان می آورد. هر رد کردن میل کاذب برای خوردن من ذهنی را کوچک کرده و در حد صفر نگه می دارد.



پایین آوردن سرعت خوردن هم به دنبالش می‌آید که می‌بینی این جا هم مکر شیطان است تعجیل و شتاب تا هشیاری‌ات 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 این جا 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 کوچک‌ترین 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



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Parviz4762@mac.com