



پیغام عشق

قسمت هفتصد و هفتاد و نهم





با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی

تعداد از ابیاتی که فکر می‌کنم، می‌تونه توی زندگی‌ام کاربردی باشه رو می‌خوام براتون بخونم.

وقتی که از رفتار پدر یا مادرم یا هرکدوم از دوست‌هام یا کسی که دوستش دارم، ناراحت می‌شم و یادم می‌آد که من از اون‌ها توقع کامل بودن داشتم و پندار کمال در من فعال بوده، درحالی که هیچ آدمی کامل نیست و من باید هرکسی رو همون طور که هست بپذیرم و بدونم که همه آدم‌ها نقص دارن و من حق ندارم بقیه آدم‌ها رو تغییر بدم، یا از بقیه انتظاری داشته باشم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

عَلْتی بتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای دُودلال

وقت‌هایی که دارم گنج حضور می‌خونم و می‌بینم که من ذهنی‌ام کاملاً فعاله و تو فکر هرچیزی هست غیر از این گنج حضوری که دارم می‌خونم. پس یادم می‌آد که تا این من ذهنی‌ام رو غیرفعال نکنم، این گنج حضور خوندن من فایده‌ای نداره.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰

اولِ ای جان! دفعِ شرِّ موش کن

وآنگهان در جمعِ گندم جوش کن

دوتا ویژگی مهمی که من ذهنی من داره اینه که اولی‌اش همیشه تو بازی‌هایی که انجام می‌دم دوست دارم بازی رو ببرم و کلی برای کسانی که باهاشون بازی می‌کنم (که خوب دوستام یا فامیلا هستن) گری می‌خونم و واقعاً روی مغزشون راه می‌رم و عصبانیشون می‌کنم، چون که من ذهنی‌ام دوست داره برنده باشه و این برنده بودن رو به بقیه نشون داده و این جواری حس هویت بگیره.



ویژگی دیگه من ذهنی‌ام اینه که از بقیه مردم خیلی ایراد می‌گیره ایرادها رو دقیق و موشکافانه پیدا می‌کنه و به بقیه مردم هم تو روشن می‌گه و خوشحال هم هست که آدم صادقیه و پشت بقیه حرف نمی‌زنه و عیب‌هاشونو تو روشن بهشون می‌گه. درحالی‌که هدفش اینه با این ایرادگیری‌ها به بقیه بگه من این ایرادا رو ندارم و آدم بهتری از شما هستم. با این بیت مولانا متوجه شدم که باید من ذهنی‌ام رو کنترل کنم و با کری خوندن و ایراد گرفتن از بقیه مردم رو عصبانی نکنم و به مردم کمک کنم حضورشونو بالا بیارن نه من ذهنی شون رو.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴

گفت حق که بندگان جُفتِ عَوْن

بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن

یکی از مشکل‌های من ذهنی من این هست که وقتی می‌بینم بقیه عصبانی هستن (مثلاً بابام یا بعضی از دوستانم) می‌خواد با عصبانیت بیش‌تر نسبت به عصبانیتِ بقیه عصبانیت اونا رو از بین ببره، درحالی‌که طبق گفته مولانا فقط محبت می‌تونه عصبانیت رو از بین ببره.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

جز عنایت که گشاید چشم را؟

جز محبت که نشاند خشم را؟

هر وقت که به خواسته‌های مادی‌ام تو زندگی‌ام نمی‌رسم، باید با این ابیات به خودم یادآوری کنم، که دلیل نرسیدن به اون خواسته‌هام اینه که از اون خواسته‌ها زندگی می‌خوام، از اون‌ها آرامش و امنیت می‌خوام. فکر می‌کنم وقتی به اون خواسته‌ها برسم اونا می‌تونن به من شادی و خوشحالی بدن، فکر می‌کنم وقتی به اون خواسته‌ها برسم اونا می‌تونن به من حس



خوشبختی بدن هم‌چنین من از اون خواسته‌هام توجه و تأیید بقیه رو می‌خوام یعنی می‌خوام به اون خواسته‌ها برسم تا بقیه مردم بیش‌تر به من توجه کنن و به من احترام زیادی بزارن.

چند تا از مرادهای زندگی‌ام که چیزهایی که در بالا گفتم رو از اونا می‌خوام، اینا هستن: دختری که دوست دارم بهش برسم، ماشین دلخواهم، خونه دلخواه برای خونادمون، خونه دلخواه برای خودم، ساختمونی که دوست دارم به نام من باشه، داشتن ویلا، پولی که دوست دارم بهش برسم، مسافرت‌هایی که دوست دارم برم، دوستانی که می‌خوام داشته باشم.

درواقع من از همه این‌ها زندگی و حس امنیت و حس آرامش و شادی و حس خوشبختی رو می‌خوام، پس زندگی هم نمی‌زاره من به این خواسته‌هام برسم. درحالی‌که اگه این چیزها رو از خود زندگی بخوام که اونم به‌وسیله فضاگشایی کردن ممکن می‌شه، خود زندگی مرادهای این جهانی‌ام رو هم بهم می‌ده. درواقع من باید حس امنیت و حس آرامش و شادی و خوشبختی را از خود زندگی بخوام.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۳

جمله بی‌قراریت از طلبِ قرارِ توست

طالبِ بی‌قرار شو، تا که قرار آیدت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۳

جمله بی‌مرادیت از طلبِ مرادِ توست

ور نه همه مرادها همچو نثار آیدت

وقت‌هایی که می‌خوام عیب کسی رو بگم یا می‌خوام پشت سر کسی غیبت کنم، این دو بیت رو می‌خونم برای خودم.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر آنقوا

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

آنصتوا را گوش کن، خاموش باش

چون زبان حق نگشتی، گوش باش

وقتهایی که می بینم حس شهوت من نسبت به گیم پلی کردن یا اینستاگرام یا غذاهای خوشمزه یا نیاز جنسی ام باعث می شه در فکرام گم بشم، و وقتی که با طمع به سمت اون ها میرم کاملاً از فضای این لحظه بیرون میرم، این بیت ها رو برای خودم می خونم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۵

تا تو تن را چرب و شیرین می دهی

جوهر خود را نبینی قریبھی

وقتهایی که همه اش منتظر یه اتفاقی ام تا اون اتفاق بیفته و فکر می کنم اون اتفاق می تونه منو خوشحال کنه. با این بیت یادم می آد هیچ اتفاقی شادی و خوشبختی و آرامش نداره که به من بده، بلکه اتفاق ها منتظر اینن که از من زندگی بگیرن. اتفاق ها میان تو زندگی ام تا من بهشون شادی و برکت بدم، تا من به اون اتفاق ها هیجان بدم. اون اتفاق هایی که همیشه آرزوشو داشتم تو زندگی ام بیفتن و اتفاق های خوبی باشن امکانش هست که بیان تو زندگی ام و امکانش هم هست که خوب باشن ولی نکته مهم اینه که من باید اون اتفاق ها رو خوب بکنم، منم که باید به اون اتفاق ها زندگی بدم. من می تونم به هر اتفاقی زندگی بدم و این فقط درباره اتفاق ها نیست، بلکه تمامی اشیا و گیاهان و حیوانات هم محتاج ما هستن و نیاز



دارن که ما زیبایی اونا رو شناسایی کنیم و بهشون زندگی بدیم. در واقع پول و تمام چیزهایی که ما فکرشونو می‌کنیم مثل: گوشی خوب، ماشین خوب و خونه خوب به ما نیازمند هستند و نیاز دارن که ما به اونا برکت و حس خوشبختی بدیم تا بتونن خودشونو بشناسن و ما هم این کارو با حضور در لحظه و زنده شدن خودمونه که می‌تونیم انجام بدیم. هم‌چنین نکته مهم اینه که ما هیچ نیازی به اون اتفاق‌ها نداریم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۸۶

زمان محتاج و مسکین تو باشد

تو را حاجت به دوران و زمان کو؟

با تشکر از همه دوستان عزیز

عباس از شیراز 



به نام خدا

با سلام و تشکر از آقای شهبازی عزیز و اعضای محترم گنج حضور

امروز صبح برای شستن صورت خود به روشویی رفته، صابون را برداشتم به دست زدم و کفی را که ایجاد شده بود به صورت خود مالیدم. آرام آرام صورت خود را لمس کردم. حسی خوبی برایم ایجاد شد. لکه بسیار کوچکی که به چشم دیگران نمی‌آید، در سمت چپ صورت من وجود دارد، که احتمالاً در اثر پاشیدن یک قطره روغن ایجاد شده است. گاهی اوقات که جلوی آینه ایستاده و دست روی آن می‌کشیدم، توجه من را به خود جلب می‌کرد. امروز توجه من به بقیه صورت که صاف و یک‌دست بود، جلب شد. همان لحظه معنی شکرگزاری برایم باز شد. متوجه شدم شکر واقعی، یعنی توجه نکردن به آن لکه و توجه به زمینه است. این درک برایم حاصل شد، وقتی توجه خود را به موضوعات رنج‌آور زندگی می‌گذاریم، انرژی زنده خود را به آن‌ها می‌دهیم و آن‌ها را بیش‌تر می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲

نه تو اعطیناک کوثر خوانده‌ای؟

پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای

ما برای حل مشکلات و مسائل زندگی‌مان از دیگران می‌خواهیم که به ما دعا کنند. مثلاً کسی که یک بیماری نا‌علاج دارد، از دیگران می‌خواهد که به او دعا کنند. در حالی که ما بر اساس آیه اعطیناک کوثر، این قدرت را داریم که با تسلیم و فضاگشایی اطراف فکرها و اتفاقات زندگی، اوضاع خود را سروسامان بدهیم. می‌گویید، تو فقط فضا را باز کن و بی‌نهایت زیبایی من را بگیر. اشتباهی که ما در این مواقع می‌کنیم، تمام توجه خود را روی آن مسئله می‌گذاریم و به دنبال علت و سبب‌های ذهنی می‌گردیم و تلخ و ناخوش می‌شویم و این تلخی و ناخوشی اوضاع را بدتر می‌کند.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۵

هر که را دیدی ز کوثر سرخ‌رو

او محمّد خوست با او گیر خُو

با کسانی که مثل محمّد از فراوانی خدا سرخ‌رو و شاد هستند و زندگی آن‌ها شکوفا شده، با آن‌ها خو بگیر. با مرکز عدم‌شده خودت و با انسان‌های به حضور رسیده خو بگیر، تا زندگی تو هم شکوفا شود. ممکن است این‌ها را انسان بفهمد، اما در اثر هم‌نشینی با قرین‌های بد دچار فراموشی شود. لذا با اتصال دائمی به مرکز عدم و قرین شدن با انسان‌های به حضور رسیده، می‌توان این نظارت بر ذهن را دائمی کرد. با توجه کردن به زمینه اتفاق و فضاگشایی پیرامون آن، در واقع شکر واقعی را به‌جا می‌آوریم. آفریننده و شفا دهنده می‌شویم و کوثر و فراوانی خدا را به زندگی خود می‌آوریم. وقتی به لگه توجه می‌کنیم، از جنس محدودیت شده و آن را زیاد می‌کنیم.

تو با ذهنت نگو: چگونه این اتفاق می‌افتد و مگر امکان دارد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

بنگر صنعتِ خویش، بشنو وحیِ قلوبش

همگی نورِ نظر شو، همه ذوق از نظر آید

تو صنعتِ خوب خدا را ببین، که چگونه تو را تبدیل می‌کند، زندگی‌ات را شکوفا می‌کند. این آفرینندگی، شادی بی‌سبب و خلق زیبایی، از نور نظر و از مرکز باز شده تو می‌آید، نه از دید همانیدگی‌ها و سبب‌های ذهنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟

که خدا داند و ببند هنری کز بشر آید



علت تمامی مشکلات ما این است، که کمیابی اندیش هستیم و توجه مان در ذهن، به محدودیت‌ها است و از گوهر وجودی خود بی‌خبریم. چون من ذهنی صنعتِ خوب خدا را نمی‌فهمد. اگر الآن جَفَّ الْقَلَمُ زندگی تو را بد نوشته و یا بد می‌نویسد، تقصیر خود توست. باید بپذیری، تسلیم شوی و فضا را در اطراف فکرها و اتفاقات زندگی‌ات باز کنی و از اتفاق چیزی نخواهی و فقط با صنعتِ خوب خدا هم‌کاری کنی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

زانکه شاکر را، زیادت وعده است

آنچنانکه قُرب، مزدِ سجده است

شکر واقعی را به‌جا بیاور تا به پاداش آن شکر، به قرب خدا نائل شوی. اگر طلب رسیدن به خدا را داری، اما همیشه توجه تو به همانیدگی‌ها و من‌ذهنی است، توقع نداشته باش که به خدا وصل شوی. توجه خود را بر هر چیز که بگذاری، از همان جنس می‌شوی و آن را زیاد می‌کنی. ناامیدی، دعا کردن با ذهن، از خدا غیر خدا را خواستن، می‌دانم در اتفاقات، یعنی اداره امور خود را به من‌ذهنی دادن، که حاصل آن چیزی جز ایجاد درد و محدودیت نمی‌باشد. هر محدودیتی که این لحظه در زندگی تو وجود دارد، انعکاس و آیینۀ درون تو است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷

رویِ نفسِ مطمئنَه در جسد

زخمِ ناخن‌هایِ فکرت می‌کشد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸

فکرتِ بد ناخنِ پُر زهر دان

می‌خراشد در تعمقِ رویِ جان



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۵۵۹

تا گشاید عُدّه اشکال را

در حَدّث کرده‌ست زرین بیل را

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

عُدّه را بگشاده گیر ای مُتّهی

عقدہ‌یی سخت‌ست بر کیسه تھی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

در گشادِ عقدہ‌ها گشتی تو پیر

عقدّه چندی دگر بگشاده گیر

هر فکر هم‌هویت شده، مانند ناخن پُرزه‌ری است که در موقع کنج‌کاوی و دقت به‌وسیله من‌ذهنی بر روی جان ما کشیده شده و باعث بسته شدن فضای هشیاری و دیدن با عینک‌های هم‌هویت‌شده ذهن می‌شود. مسئله‌بینی، مانع‌بینی و دشمن‌بینی، فکرت‌های بدی هستند که سبب مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دشمن‌سازی می‌شوند. فکر خوب و فکر بد من‌ذهنی، درواقع قضاوت و دخالت ما در کار خدا، که هر دو فضای هشیاری را محدود می‌کنند و سبب ریبُ المَنون خواهند شد. کار کردن با ذهن من‌دار یعنی کار کردن با یک موتور مسئله‌ساز، که نتیجه‌اش جز تخریب چیزی نمی‌باشد. مولانا اشاره می‌کند، هر مسئله‌ای که ساخته ذهن من‌دار می‌باشد و با افسانه من‌ذهنی ساخته شده‌است حَدّث یعنی کثافت می‌باشد. وقتی تَعَمُّق، یعنی فکر هم‌هویت‌شده برای حل این مسئله می‌کنیم، مانند این است که بیل طلائی یعنی حضور خود را در این حَدّث فروکرده و نه تنها مسئله حل نمی‌شود، بلکه بوی بد آن هم بلند می‌شود و درواقع چندین مسئله در کنار آن زاییده می‌شود. بنابراین مولانا نصیحت می‌کند که در این مواقع از من‌ذهنی پیروی نکنید و ابزارهای



او یعنی باورهای هم‌هویت‌شده، ملامت، خشم، تنفر و ترس را برای حل آن، به کار نبندید. فرض کنید مسئله شما حل شده است. هیچ کاری نکنید. چون این مسئله سختی است که توسط یک افسانه‌ساز ایجاد شده است. البته جناب آقای شهبازی فرمودند: این طور نیست که من کار و حرفه‌ای نداشته باشم و فکر کنم مسئله ندارم. نداشتن کار یک مسئله اساسی است. منظور مسئله ذهنی است. مثلاً این که دیگران را مانع حضور می‌بینم یک توهم ساخته ذهن است. یا با کسی قهر هستیم، در حالی که می‌توانم به او زنگ بزنم و آشتی کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

پس قرین خدا یعنی مرکز عدم شو، تا خوی او که فراوانی، شادی بی‌سبب، آفرینندگی و هزاران برکت دیگر است را از او بدزدی.

زهرا از اصفهان



سلام و درود و سپاس خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

برداشت از غزل ۷۶۲، دیوان شمس مولانا، برنامه ۹۰۶

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

بدرّ مرده کفن را، به سرِ گور برآید

اگر آن مرده ما را ز بُتِ من خبر آید

مولانا می گوید کاش از بت من خبری به این انسان مرده در ذهن برسد و انسان به خواب همانیدگی رفته که مانند مرده متحرکی شده، آگاهی پیدا کند نسبت به اصلش و عدم درونش، آن وقت این انسان مرده در ذهن از گور من ذهنی بالاتر می آید و ناظر خود می شود. کفن پندار پاره می شود و هشیاری از آن بیرون می پرد. ای کاش این خبر به گوش بشریت برسد و همه انسان ها از این بت زیباروی من که اصل مشترک همه ماست، خبر یابیم. حالا این خبر چگونه به ما می رسد؟ بهترین راه قرین شدن با خود زندگی به صورت گشودن فضا اطراف اتفاقات و داشتن خلوت و سکوت است و دیگر قرین شدن با انسان های زنده به زندگی که به بی نهایت او زنده شده اند و استفاده از ارتعاش و خرد آنهاست.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

چه کند مرده و زنده چو ازو یابد چیزی؟

که اگر کوه ببیند، بجهد پیشتر آید

فقط خدا می داند، اگر دم زنده کننده زندگی به انسان مرده در ذهن و هر باشنده ای که به زندگی فطرتاً وصل است، بخورد، چه تغییری در آنها به وجود می آید. که اگر من ذهنی انسانی به اندازه کوه هم باشد، به حرکت و پویایی درمی آید و جان می گیرد.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

ز ملامت نگریزم که ملامت ز تو آید

که ز تلخی تو جان را همه طعمِ شکر آید

ای جان جانان، از تلخی ملامت هیچ انسانی، دیگر مثل گذشته فرار نمی‌کنم که این تلخی ملامت برای جان من مانند شکر شیرین شده‌است، چون این ملامت از تو می‌آید و من آن را به جان خریدارم. اصلاً نگاه می‌کنم بینم، چه ایرادی به من می‌گیرند، تا با شناسایی آن عیب، نور آگاهی زندگی آن را برطرف کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

بخور آن را که رسیدت، مهل از بهر ذخیره

که تو بر جوی روانی، چو بخوردی دگر آید

چه ملامت و تلخی و چه هر برکتی و شیرینی که از طرف یار (زندگی) می‌آید را با دید فراوانی بخور و بدون استفاده آن را رها نکن، چون زندگی بی‌نهایت فراوانی دارد و خرد، و هر لحظه چیزی که نیاز تو باشد برایت از جوی همیشه در جریان برکاتش می‌فرستد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

بنگر صنعتِ خوبش، بشنو وحیِ قلوبش

همگی نورِ نظر شو، همه ذوق از نظر آید

ای انسان اگر دلت می‌خواهد که به نور نظر زندگی زنده شوی و یکتایی با زندگی را تجربه کنی خودت را تسلیم او کن، تا صنعت خوب تبدیلیش در تو بکار افتد و تو را به خودش و نور نظرش تبدیل کند و هر لحظه از زندگی بر جانت وحی شود. برای این که این صنعت خوب، خوب بچرخد، پس هر لحظه مراقب باش و فضاگشایی و صبر شکر و پرهیز کن و



در این راه مداومت داشته باش. آن وقت است که کم کم ذوق و خلاقیت زندگی در تو به کار می افتد و قلمی می شوی در دست زندگی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

مَبْرُ اومید که عمرم بشد و یار نیامد

به گه آید وی و بی گه، نه همه در سحر آید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

تو مراقب شو و آگه، گه و بی گاه که ناگه

مَثَلِ كُحْلِ عَزِيزِي شِهٍ مَا دَر بَصْرِ آيَد

*کحل عزیزِی: نوعی سرمه برای تقویت چشم

*بصر: چشم

ای عزیز، ای انسان که روی خودت کار می کنی تا به اصلت زنده شوی، و با او وصال یابی، نکند ناامید شوی که عمرم دارد می گذرد و هیچ خبری از زنده شدن به زندگی نیست، با من ذهنی ات برای زندگی وقت تعیین نکن، که مثلاً وقتی من دارم مراقبه می کنم چرا وصل نمی شوم و یا این همه روی خودم کار می کنم، پس کی یار می آید؟ تو ادامه بده با فضاگشایی، و هر لحظه مراقب کیفیت هشیاری ات باش، خودش مانند سرمه عزیزِی در چشمت خواهد نشست و به نور نظر مجهز خواهی شد. پس با زمان روان شناختی وقت تعیین نکن تا ناامید نشوی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

چو در این چشم درآید، شود این چشم چو دریا

چو به دریا نگرد او همه آبش گهر آید



اگر زندگی باز هم لطفش را شامل حال من کند و با فضاگشایی و تسلیم من، پایش را بر چشم من گذارد، یعنی دیدم، دید زندگی شود و دید نظر پیدا کنم. من دید فراوانی و کوثر زندگی را پیدا می‌کنم و آن وقت است که می‌توانم از این دریای بی‌نهایت درونم، یاقوت و لعل گوهر عشق و برکات آن را به جهان بیرون بیاورم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

نه چنان گوهر مرده که نداند گهر خود

همه گویا، همه جویا، همگی جانور آید

در صورت زنده شدن انسان به زندگی، او دیگر هرچه می‌آفریند و با هر که قرین شود، پر از ارتعاش زنده‌کننده زندگی است. و دیگر چیزی مرده مثل من ذهنی درست نمی‌کند که اصلاً تشخیص ندارد که انسان چه گوهر بی‌نظیری است، و قدر امکان زنده شدنش به زندگی را نمی‌داند.

انسان زنده به حضور، زندگی را پُر و تماماً زندگی می‌کند و تمام ذرات وجودش گویا و پویا می‌گردد و هر لحظه از این زنده بودن خود آگاه هستند. چون دیگر زندگی را از فیلتر ذهن عبور نمی‌دهد، که از آن بکاهد و خوب و بد ذهن را در آن دخالت نمی‌دهد. شور و شوق زنده بودن در چنین انسانی نهایت ندارد و همه جهان را نیز به وجد می‌آورد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟

که خدا داند و ببند هنری کز بشر آید

گویا مولانا رو به من کرده و این بیت را سروده، این‌هایی که تو می‌گویی، از بویی است که از من به تو می‌رسد، تو بو را اصل نگیر، تا خودت زنده نشوی، تا عسل را در دهان نگذاری، مگر تعریف کردن انسان به وجد آمده از خوردن عسل، از شیرینی عسل، چیزی از مزه عسل، به تو می‌تواند برساند، تنها وقتی خودت عسل را بخوری، می‌فهمی عسل چیست.



بوی عسل را هم اگر خیلی نزدیک باشی و بو کنی، آخرش نمی‌شود چشیدن مزهٔ عسل. فقط در صورت زنده شدن به خداست که انسان می‌بیند چه کارهایی از دستش برمی‌آید. پس تنها خداست که این را می‌داند و تو تنها با ذهن به این امکانات دست نخواهی یافت. تو تا در این تنگنای ذهن هستی، نخواهی فهمید که معدن جواهری هستی که جواهرش بی‌نظیر و خاص هست و در هیچ‌جا نمی‌شود، همانند آن را یافت، پس هیچ‌نگو و کف مکن، تا پیزی، بچشی. با حرف زدن سر دیگ حضور را باز نکن تا غذای حضورت کاملاً جا بیفتد و قابل خوردن برای خودت و دیگران شود:

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۳۲۲

هیچ مگو و کف مکن، سر مگشای دیگ را

نیک بجوش و صبر کن، زان که همی پزائمت

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۷۶۲

تو سخن گفتن بی‌لب، هله خو کن چو ترازو

که نمآند لب و دندان چو ز دنیا گذر آمد

بله، باز هم مولانای مهربانم، رازی را با من در میان می‌گذارد، اگر می‌خواهی تبدیل شوی، که البته حتماً باید بشوی، از حالا خودت را از این جسمت جدا کن، بگذار ناظر در تو فکر کند، حرف بزند و عمل کند.

در آخر عمر جسمانی‌ات که، این جسم و تن را به اجبار ترک خواهی کرد، بفهم! درک کن! که تو توانایی داری الان درحالی که هنوز به جسمت دسترسی داری و جسمت زنده هست، آن را ترک کنی. نترس بالا بیا، ناظر شو. ترکش کن تو این جسم نیستی. ترکش که کنی بهتر زندگی خواهی کرد. به ترازو نگاه کن! به من نگاه کن! به بزرگانی که الان با تو سخن می‌گویند و لب و دندانی در کار نیست و تو آن‌ها را با چشم ظاهر نمی‌بینی. این قدر به آن چه چشم ظاهر می‌بیند



وابسته نباش، به حس‌های ظاهری‌ات تکیه نکن، آن را اصل مگیر. با دید نظر ببین و بی لب سخن بگو. اسباب را کنار

بزن.

باعشق و احترام

فاطمه



با سلام بر پدر معنوی استاد شهبازی و همراهان گنج حضور برگرفته از برنامه ۹۰۶ غزل ۷۶۲، مولانا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

تو مراقب شو و آگه، گه و بی گاه که ناگه

مَثَلِ كُحْلِ عَزِيزِي شَهِّ مَا دَر بَصْرِ اَمَد

ما باید مراقب باشیم، مراقب یعنی کاری با هیچ کسی ندارم خودم را زیر نورافکن خودم گذاشتم، می دانم چه چیزی می خواهم و برای خودم می خواهم و برای کسی دیگر نمی خواهم، نمی خواهم خودم را به کسی ثابت کنم، نمی خواهم دیده بشوم، برای جهان کار نمی کنم، به خاطر مردم کار نمی کنم، در نتیجه مراقب احوال خودم هستم.

وقتی مراقب هستیم، یواش یواش می رویم ناظر افکارمان می شویم، آیا من چه فکری می کنم، فکرهایم منفی هستند؟ این فکرها از من ذهنی می آیند یا از فضایی گشوده شده؟ نتیجه مراقب این است دیگر. نتیجه فکر منفی با انگیزه های هیجانی مثل خشم و ترس در بیرون چه چیزی است؟ مراقبم می بینم نتیجه یا عاقبت فکرها از فضای حضور برمی خیزد و عملش در بیرون چه چیزی است؟ می بینم در اطراف این شخص که آدم خیلی مشکلی بود فضاگشایی کردم، چه شد دعوایم نشد روی من اثر بد نگذاشت، این مراقب احوال خود بودن است.

تو مراقب شو و آگه، آگه هم یعنی هشیاری تیز است همه چیزها را می بیند حتی ما مراقب این هستیم من امروز چه خوردم، چه جور غذایی خوردم، وقتی را کجا صرف کردم، چقدر در رسانه اجتماعی بودم؟ چقدر وقت تلف شد؟ وقتی چرا تلف شد؟ با چه کسی صحبت کردم؟ چرا این صحبت به دراز کشید؟ نتیجه این بحث و جدل که با یک من ذهنی بود روی من چه بود؟ هنوز خشمگینم؟ چرا من این کار را کردم؟ ملامت نمی کنم فقط دارم، مراقب هستم و آگه، آگاهی ام تیز است. می گوید اگر تو مراقب خودت باشی گاه و بی گاه همیشه داخل فروشگاه هستم، مراقب خودم هستم دارم چیزی می خرم بله، غذا می خورم، بله مراقب هستم بی گاه و گه همه، یک دفعه می رسد مثل یک سرمه بسیار عالی که



چشم را روشن می کند، او در چشم ما می آید یعنی چشم ما باز می شود، چشم عدم ما دارد باز می شود، چشم من ذهنی ام می رود کنار و این چشم عدم باز می شود با هشیاری نظر با فراوانی اندیشی دریا می شود.

با تشکر

پروین از مهاباد



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

Shahbazi@rapidtest.com