

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

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



## پیغام عشق

قسمت هزار و چهارصد و سی و هفتم





خانم لیلا



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس و دیوان حافظ، موضوع برنامه ۹۸۱ گنج حضور، بخش اول

عبوس زهد به وجه خُمار ننشیند  
 مرید خرقه دُردی کشانِ خوش خویم  
 -حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۳۷۹

عبوس زهد، انسانی که در اثر همانیده شدن با باورهای جامد، ایجاد درد می کند و آثار این درد در صورتش منعکس می شود و خودش را سرور و بالای همه می داند، به جای گرفتن شراب از زندگی، از همانیدگی ها مست می شود و به خُماری یا مستی می رسد. اما من مرید کسانی هستم که با وجود برخوردار نبودن از چیزها و همانیده نشدن با آنها، هشیاری حضور را ولو اندکی باشد، حفظ می کنند و با قناعت خود و چشیدن اندکی از شراب زندگی شاد و خوشحال می شوند. همان انسان هایی که چیزهای ذهنی را نه جدی می گیرند و نه به مرکزشان می آورند.

[در بعضی نسخه‌ها، مصرع اول با فعل «بنشیند» آمده که در این صورت خُماری به معنی مستی نیست و معنای مصطلح خود را دارد که نرسیدن شراب است. بدین ترتیب عبوس زهد همیشه در خُماری شراب زندگی می‌نشیند.]

مکرهای جبریانم بسته کرد  
تیغ چوبینشان تنم را خسته کرد  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۳

-خسته کرد: زخمی نمود، مجروح کرد.  
مکر یا ارتعاش انسان‌هایی که با مرکز همانیده و پردرد فکر و عمل می‌کنند و خود را مجبور به زندگی در ذهن می‌بینند و از ذهن خارج نمی‌شوند، دست و بال مرا بسته‌است. ارتعاش من ذهنی این انسان‌ها مانند تیغی چوبی وجود جسمی مرا منجمد و زخمی کرده‌است.

نکته ۱: انسانی که جبری است، اختیار فضاگشایی و آوردن زندگی به مرکزش را از خود گرفته و نمی‌داند هنوز قدرت دارد از دردها و فکرهای بدی که از مرکز همانیده می‌آید رها شود.

نکته ۲: حضور مانند شمشیر فولادین است که قابلیت بریدن دارد، اما من‌ذهنی مثل تیغ چوبی است که کاری از آن ساخته نیست.

نکته ۳: اگر با کسی روبه‌رو می‌شویم که به دلیل داشتن من‌ذهنی، جبری و عبوس است، باید خردمند باشیم و با کمک ابیات مولانا رفتارمان را تعیین کنیم.

زین سپس من نشنوم آن دمدمه  
بانگ دیوان است و غولان، آن همه  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۴

-دمدمه: مکر و فریب

حالا که این را فهمیدم، دیگر آن دمدمه یا افسون و مکر من ذهنی جبری را نخواهم شنید و ارتعاش بد او را دور می‌کنم، زیرا می‌دانم هرچه می‌اندیشد و هر عملی انجام می‌دهد، به امر بانگ دیوان یا غولان است که همه از جنس شیطان هستند و به من آدرس غلط می‌دهند.

بَرْدَرانِ ای دل، تو ایشان را، مایست  
پوستشان برگن، کشان جز پوست نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۵-

-کشان: که ایشان را

ای دل، این من‌های ذهنی جبری را با فضاگشایی از جا برگن و پوستشان را پاره کن و کنارشان قرار نگیر.  
زیرا تمام حرف‌های رنگارنگ و تأیید و توجهی که به تو می‌دهند، چیزی به جز پوست نیست و مغز و  
محتوایی ندارد.



نکته ۱: همانیدگی‌های من‌ذهنی و حتی چیزهایی شبیه انتقاد، عیب‌جویی، تحقیر و نصیحت کردن، همگی پوست هستند. در نقطه مقابل، فضاگشایی، هشیاری حضور و ارتعاش مثبت آن، همگی مغز هستند.

نکته ۲: ستیزه انسان‌ها با هم که ناشی از باورهای متفاوتی مثل دین و مذهب است، براساس پوست می‌باشد، درحالی‌که مغز همه ادیان یکی است و آن هم لزوم خارج شدن از ذهن، زنده شدن به خدا و حس یکتایی در این لحظه ابدی است.

پوست چه بود؟ گفت‌های رنگ‌رنگ  
چون زره بر آب، کش نبود درنگ  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۶

-زره: در این جا مراد حلقه‌ها و دوایری که بر سطح آب نمایان می‌شود.

پوست چیست؟ همین حرف‌های رنگارنگ و گوناگونی است که من ذهنی براساس سبب‌سازی ذهن می‌زند. این حرف‌ها درست مانند حلقه‌های زره مانندی هستند که روی آب نقش می‌بندند، اما دوامی نداشته و بلافاصله محو می‌شوند.

[واژه زره برای توصیف نقش‌های روی آب، تمثیلی است برای لباس جنگ که انسان می‌پندارد اگر در مقابل من‌ذهنی بپوشد، از جنگ و بلاهای آن در امان خواهد ماند، اما این‌طور نیست و نقش زره باقی نمی‌ماند و فوراً از بین می‌رود.]

نکته: حرف‌های رنگارنگ من‌ذهنی سطحی و بی‌اثر هستند و جدی گرفتن آن‌ها نه‌تنها ایجاد تخریب می‌کند، بلکه اجازه نمی‌دهد به حضور زنده شویم.

این سخن چون پوست و، معنی مغز دان  
این سخن چون نقش و، معنی همچو جان  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۷

سخن مانند پوست است و معنی، مغز آن است. سخن مانند نقش است و معنی مانند جان است. [معنی در این جا به معنی زنده شدن به حضور و زندگی است.]

نکته ۱: ما هنوز داریم سرِ نام‌های خداوند در ادیان مختلف می‌جنگیم، در حالی که نام، یک لفظ است و لفظ فقط از تغییرات فشار دهان توسط زبان به وجود می‌آید و ارتباطی با حضور ندارد و جز ایجاد واکنش در ما، کاری انجام نمی‌دهد.

نکته ۲: کسی که با شنیدن یک سخن آشفته می‌شود و فکر می‌کند ابرویش رفته، به پوست یعنی فکر و حرف خودش و دیگران توجه دارد و از مغز یا حضور بی‌خبر است. اگر به مغز توجه داشت، به حرف مردم اهمیت نمی‌داد.

نکته ۳: علت این که ما لطف و رحمت و شادی خداوند را که لحظه به لحظه به ما عطا می‌کند، نمی‌گیریم «رُدُّوا لِعَادُوا» یا برگشت ما به ذهن است. البته همین هم طرح زندگی است که برگردیم و ایرادمان را ببینیم.

نکته ۴: فرآیند زنده شدن به زندگی و رسیدن به هشیاری حضور، رفت و برگشت مداوم ما از فضای یکتایی به ذهن و از ذهن به فضای یکتایی است. بدین ترتیب که دل ما با قانون زندگی مانند پرگاه دستخوش طوفان می‌شود و یا مثل دیگ می‌جوشد و بالا می‌آید و این رفت و برگشت را به طور مستمر انجام می‌دهد.

نکته ۵: اگر خشمگین شدیم، باید فضا را باز کنیم و خشم خود را ببینیم. خود را ایده‌آل نپنداریم و ملامت نکنیم. از تخت موفقیت معنوی که با اندکی کار روی خود و با سبب‌سازی ذهنی خودمان یا مردم، درست کرده‌ایم پایین بیاییم و سپاسگزار این مهمان باشیم که به صورت بی‌مرادی یا خشم بر ما وارد شده‌است. باشد که رحمت ایزدی را دریافت کنیم.

پوست باشد مغز بد را عیب‌پوش  
مغز نیکو را ز غیرت، غیب‌پوش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۸

پوست یا همانیدگی‌ها و حرف‌های رنگارنگ من‌ذهنی، پوشاننده مرکز ناخوش و بد انسان است یعنی عیب‌های درونی او را می‌پوشاند. اما مغز نیکو یا مرکز عدم و حضور انسانی که به خدا زنده شده‌است، توسط غیرت زندگی پوشانده می‌شود.

نکته ۱: ما باید مواظب باشیم که مطابق غیرت زندگی پیش برویم، زیرا زندگی با غیرت خود می خواهد حضور ما از دیگران پوشیده باشد و کسی آن را نبیند، مگر انسانی که خودش از این جنس است.

نکته ۲: مردم زیاد حرف می زنند تا ثابت کنند مرکزشان بد و معیوب نیست، اما خودشان نمی دانند که همین زیاد حرف زدن یعنی این که مرکزشان بد است.

چون قلم از باد بُد، دفتر ز آب  
 هرچه بنویسی، فنا گردد شتاب  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۹

هرگاه قلم از باد باشد و کاغذ از آب، هرچه روی آن بنویسی بی‌درنگ نابود می‌شود. [باد نقش‌هایی روی آب می‌اندازد که شبیه لباس است اما تا می‌خواهیم برداریم و بدوزیم فوراً از بین می‌رود. تمثیل آن که هوا و هوس من‌های ذهنی هرآن‌چه به‌وجود بیاورد هم‌چون پوست از بین رفتنی است.]



نکته: هر چیز در مرکزمان بگذاریم و روی آن تمرکز کنیم، از آن جنس می‌شویم و مقدار آن زیادتر می‌شود. اگر جسم و خواسته‌های من‌ذهنی را بگذاریم، مرکزمان جسمی‌تر می‌شود و اگر با سکوت‌شنوی و عدم‌بینی مرکزمان را از جنس عدم کنیم، فضای درونمان وسیع‌تر خواهد شد.

نقشِ آب است از وفا جویی از آن  
بازگردی، دست‌هایِ خود گزان  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۰۰

اگر از نقشی که بر سطح آب می‌نشیند، بخواهی باقی بماند و از بین نرود، دچار پشیمانی خواهی شد، تا حدی که دستانت را خواهی گزید. [به همین ترتیب پندارهای ما که با سبب‌سازی ذهن درست شده‌اند، ماندنی نیستند و کاری از پیش نمی‌برند.]

باد در مردم، هوا و آرزوست  
چون هوا بگذاشتی، پیغامِ هُوست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۰۱

[نقشی که باد بر سطح آب پدید می‌آورد دوامی ندارد و از بین می‌رود.] این باد در مردم، خواسته‌ها و آرزوهای من‌ذهنی است که از بین‌رفتنی هستند. اینک ای انسان، اگر هوا و هوس و خواسته‌های ذهنی را کنار بگذاری، پیغام خداوند را خواهی شنید.

نکته: من‌های ذهنیِ عبوس از طریق ارتعاش و قرین، خواسته‌ها و هواهای من‌ذهنی را در ما زیادتر کرده و ما را به ذهن می‌برند.

دانه باشی، مرغکانت برچند  
غنچه باشی، کودکانت برگند  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۳

اگر دانه باشی، مرغها تو را می‌چینند و اگر غنچه‌گلی باشی، کودکان تو را می‌کنند، پس به‌هیچ‌عنوان خودت را نشان نده. [اگر در اثر کار کردن روی خود، سرمایه‌معنوی جمع کرده‌ایم، این سرمایه‌معنوی را به معرض فروش نگذاریم و با فضاگشایی اجازه ندهیم من‌ذهنی‌مان بالا بیاید و بخواهد خودنمایی کند.]

نکته: مرغان و کودکان در این بیت درواقع همان من‌های ذهنی عبوس هستند.

دانه پنهان کن، بکلی دام شو  
غنچه پنهان کن، گیاه بام شو  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۴

دانه حضورت را پنهان کن و با فضاگشایی کاملاً تبدیل به دام شو و با من ذهنی بالا نیا. غنچه را نیز پنهان کن و هم چون گیاه بام خودت را بی مصرف نشان بده تا مورد توجه کسی قرار نگیری.

هر که داد او حُسنِ خود را در مَزاد  
صد قضایِ بدِ سویِ او رو نهاد  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵

-مَزاد: به معنی مزایده و به معرض فروش نهادن است.

هر کس حُسن و زیبایی معنوی خود را در معرض نمایش بگذارد و بخواهد به مردم بفروشد، در این صورت صد حادثه و قضای بد از طرف زندگی به سوی او رو می آورد.

حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها  
بر سرش ریزد چو آب از مشک‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶

مکرها، خشم‌ها، حسدها و فکرهای ذهنی مانند آبی که پی‌درپی از مشک می‌ریزد، بر سر انسانی فرومی‌بارند که در ذهن است و خود را از هر لحاظ در معرض نمایش دیگران می‌گذارد.

دشمنان او را ز غیرت می‌درند  
دوستان هم، روزگارش می‌برند  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷

[هر کس خودش را در معرض نمایش و فروش مردم بگذارد، به خاطر برخورداری از همانیدگی‌ها و پندار کمال، من‌های ذهنی را به صورت دشمن و دوست در اطراف خود جمع می‌کند.] در این صورت دشمنان از روی حسد او را می‌درند و دوستان نیز وقتش را با سؤال کردن تلف می‌کنند و کاری برایش انجام نمی‌دهند.

نکته ۱: من‌های ذهنی از ما سؤال نمی‌کنند که چیزی یاد بگیرند و زندگی‌شان را درست کنند، بلکه سؤالشان با هدف گرفتن تأیید ماست تا بگوییم راهی که می‌روند درست است، درحالی‌که غلط است. هیچ من‌ذهنی نمی‌خواهد راهش را درست کند، مگر سرش به سنگ بخورد یا در معرض ارتعاش سازنده انسان‌های زنده به حضور قرار گیرد و جانش به سمت زندگی حرکت کند.

نکته ۲: ما به‌عنوان امتداد هشیاری فطرتاً زندگی را دوست داریم و میل داریم با او یکی شده و به وحدت برسیم. اما سبب‌سازی ذهنی و نمایش دادن خودمان به تحریک من‌های ذهنی عبوس، مانع زنده شدنمان به خدا می‌گردد.



تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخو و خالی می کنی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

-حَبْر: دانشمند، دانا  
-سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من ذهنی ات که از پندار کمال و «می دانم» سرچشمه می گیرد، آن ها را نصیحت کرده و به بزرگی و دانایی برسانی، درواقع خودت را بدخو و خالی از شادی و انرژی زنده زندگی خواهی کرد.

نکته: اگر با کار روی خود یک مقدار آینه شده‌ایم و ایراد دیگران را می‌بینیم، نباید به آن‌ها گوشزد کرده و نصیحتشان کنیم، ولو خودشان از ما درخواست کنند. اگر خواسته‌شان را اجابت و آن‌ها را نصیحت کنیم خودمان خالی خواهیم شد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

انسان نادان، تبدیلِ مردۀ من‌ذهنی خود به هشیاری حضور را رها کرده و به دنبالِ زنده کردن من‌های ذهنی دیگر و اصلاحِ آن‌هاست. او مشغول ایراد گرفتن از دیگران است و ایرادهای خود را نمی‌بیند.

نکته ۱: ما، هم مهم‌ترین آدم برای خودمانیم و هم به خاطر داشتن من ذهنی، مهم‌ترین دشمن خودمان هستیم. پس تمرکزمان فقط باید بر خودمان باشد.

نکته ۲: بهترین روش این است که ما به جای گفتن «شما نمی‌دانید» به مردم یا قبول درخواستشان برای نصیحت و یاددادن چیزی، بگوییم «نمی‌دانم» و فقط از طریق کار روی خودمان، به آن‌ها یاد بدهیم که روی خودشان کار کنند. بدین ترتیب آن‌ها می‌فهمند ما ناموس نداریم و به کار کردن روی خودشان ترغیب می‌شوند.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

[انسانی که به مرکز همانیده و پُر از دردش آگاه شده، به خود می‌گوید:] ای چشم من، تا امروز برای دیگران گریه می‌کردی و می‌خواستی آن‌ها را عوض کنی. اکنون بیا با فضاگشایی به دردهای ناشی از همانیدگی‌هایت بنگر و مدتی بر حال زارِ خودت گریه کن، یعنی از این پس فقط روی خودت کار کن و به اصلاح خود پرداز. کاری به دیگران نداشته باش و گرنه تو را از حضور خارج می‌کنند.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی با زندگی یکی شدم، لحظه به لحظه به زندگی گفتم: «ای خداوندی که بهترین قرین و یار من هستی، دیگر تصمیم گرفته‌ام همیشه مرکز را عدم نگه دارم، چرا که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از فضاگشایی و عشق یعنی یکی شدن با تو جدا شوم. پس از من دور نشو.»

نکته: این را هم می‌دانم که اگر آدم‌های عبوس قرین من بشوند، از طریق قانون «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند» روی من اثر خواهند گذاشت.

از قرین بی قول و گفت و گوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

دل انسان بدون هیچ گفت و گویی، به طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او  
قرین شده است می دزدد.

نکته ۱: اگر کسانی که مرکزشان پر از درد است و به درد ارتعاش می کنند نزدیک ما شوند، ارتعاش درد را  
از طریق دل و به صورت پنهانی به ما منتقل می کنند و این درد باعث می شود ما به سبب سازی ذهن بیفتیم.

نکته ۲: ما دو مدل عمل داریم، یکی عمل برحسب سبب‌سازیِ من‌ذهنی است که باعث می‌شود از رحمت و لطف ایزدی محروم شویم و دیگری عمل برحسب فضاگشایی و مرکز عدم است که رحمت ایزدی را نصیب ما می‌کند و باعث می‌شود من‌ذهنی ما کوچک و صفر شود.

نکته ۳: هرکسی که من‌ذهنی‌اش پست و کوچک شود دیگر کسی را نصیحت نمی‌کند، نسبت به رفتار دیگران واکنش نشان نمی‌دهد و دیگران از طریق قرین نمی‌توانند روی او اثر بد بگذارند.



می رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

هم صفات و انرژی‌های خوب هشیاری حضور و زندگی و هم انرژی‌های بد و مخرب درد و من ذهنی، به طور پنهانی و از طریق ارتعاشی که با چشم دیده و با ذهن مجسم نمی‌شود، از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می‌کنند.

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین  
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

ای انسان، به‌طور قطع و یقین من‌ذهنی تو، خطرناک‌ترین دشمن و بدترین قرین است که همچون گرگی درنده، همه‌چیز خودت و دیگران را خراب و تباه می‌کند. پس تو نباید با سبب‌سازی بهانه‌تراشی کنی و همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی بیندازی [بلکه باید حواست به خودت باشد].

نکته ۱: اگر ما بخواهیم من‌ذهنی خودمان و من‌های ذهنی بیرون به ما آسیب نزنند و اثر بدی روی ما نگذارند، باید «انصتوا» را رعایت کنیم یعنی فضا را باز کنیم و به سکوت گوش کنیم، سکوت را بشنویم، عدم را ببینیم و به حرف من‌ذهنی با سبب‌سازی گوش ندهیم.

نکته ۲: این قانون زندگی است که اگر خصوصیات خودمان از جمله زیبایی، سلامتی، معنویت و غیره را در معرض نمایش و پذیر دادن قرار دهیم، صد قضای بد به سمت ما می‌آید، در این قانون فرقی نمی‌کند در چه سنی باشیم، اگر جوان هستیم نیز باید به مولانا گوش دهیم و روی خودمان کار کنیم و خودمان را معرض نمایش و فروش نگذاریم.

با تشکر:


کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها

گوینده: لیلا



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](http://www.parvizshahbazi.com)**

