



برنامه کنچ حضور با اجرای پرویز شهبانی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

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



## پیغام عشق

قسمت هفتاد و هفتاد و هفتم





خانم خدیجه از سندج



بنام خدا

موضوع: تاثیرات برنامه گنج حضور در زندگی من. قسمت دوم در پیام قبلی توضیح دادم که چقدر درد و همانیزدگی داشتم. سرزنش و ملامت و کنترل می کردم، اضطراب و استرس داشتم، رنجش داشتم اما الان یاد گرفته ام که با کسی کاری نداشته باشم و فقط روی خودم کار کنم و با کسی در جنگ و جدل نباشم.

چونکه هر دم راه خود را می زنم  
با دگر کس سازگاری چون کنم؟

موج لشکرهای احوالم ببین  
هر یکی با دیگری در جنگ و کین

می نگر در خود چنین جنگ گران  
پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲ تا ۵۴

تو با دشمن نفس هم خانه‌ای  
چه در بند پیکار بیگانه‌ای؟  
شعر از سعدی

سه ساله که بیننده برنامه گنج حضور شدم. الان پنجاه سال سن دارم. چهل و هفت سالش را من هم‌شعلم تقلیدی یاد گرفتم. وقتی بچه بودم، چیزهایی رو به من یاد داده بودند که من رو از خدا می‌ترساند. بهم می‌گفتند که اگه یک تار موی سرت بیرون بیاد و اگه پای بی جورا ببری بیرون، نامحرم پاهات رو ببینه و یا دو رکعت از نمازت فوت و یا قضا بشه، خدا چندین هزار سال تو رو تو آتش جهنم می‌سوزونه. هیچکی بلد نبود بهم بگه که خدا با درون تو کار داره نه با ظاهرت. راستش از خدا خیلی می‌ترسیدم. همیشه اضطراب داشتم و خیلی وقت‌ها از خدا شاکی می‌شدم که چرا من رو خلق کردی؟ خدایا، تو من رو با میل خودت به این دنیا آوردم و با میل خودت هم از این دنیا می‌بری، پس چرا باید ما رو بندازی جهنم؟

اما من دیگر دیدم نسبت به خدا عوض شده. من با اون خدای ترسناک و غضبناک خدا حافظی کردم و خدای خوب و مهربان خودم را پیدا کردم. با این خدام خیلی راحتم چون این خدام بهم می‌گه از من نترس، من عشق و مهربانی هستم، من زندگی واقعی هستم. تو اگه خودت بخوای، من یک لحظه هم تو رو تنها نمی‌زارم. من دلم نمیاد که بنده‌هام رو که از پدر و مادر برآشون دل‌سوز ترهم، رو بسوزونم. من نیازی به نماز و عبادت تو ندارم، تو برای خودت عبادت می‌کنی تا به من زنده بشی و به آرامش برسی.

علم تقليدي و بال جان ماست  
عاريهست و ما نشسته کان ماست

زین خرد جاهل همی باید شدن  
دست در دیوانگی باید زدن  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۲۳۲۷ و ۲۳۲۸

این جهان را که بصورت قایمت  
گفت پیغمبر که حُلمِ نایمت

از ره تقلید تو کردی قبول  
سالکان این دیده پیدا بی رسول  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۷۳۳ و ۱۷۳۴

یاد گرفتم که کینه نداشته باشم چون کینه دل انسان را سخت و سیاه می‌کند و انسان کینه‌ای بیشتر از این که  
به کسی آسیب بزند، خود را در آتش کینه‌اش می‌سوزاند.

گر به هر زخمی تو پر کینه شوی  
پس کجا بی‌صیقل، آیینه شوی؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۸۰

تو هم از دشمن چو کینی می کشی  
ای زبون شش، غلط در هر ششی  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۵۰

ای دل از کین و کراحت پاک شو  
وآنگهان، الحمد خوان، چالاک شو  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳۶

رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها  
وآنگه شراب عشق را پیمانه شو پیمانه شو  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱

شعرهای زیبایی در مورد انسان مومن از مولانای جان یاد گرفته‌ام. انشاالله که همه ما با پرهیز، فضائگشایی و  
تسلیم و شکر و صبر به جمع مؤمنان بپیوندیم.

مؤمن آن باشد که اندر جَزِر و مَد  
کافر از ایمانِ او حسرت خورد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵۵

گفت پیغمبر که حق فرموده است  
من نَكَنْجَم در خُمِ بالا و پست

در زمین و آسمان و عرش نیز  
من نَكَنْجَم، این یقین دان، ای عزیز

در دل مؤمن بَكَنْجَم، ای عجب  
گر مرا جویی، در آن دلها طلب  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۲۶۵۳ تا ۲۶۵۵

راستش، تا وقتی که با برنامه گنج حضور آشنا نشده بودم، نمی‌دونستم که در وجودم حسادت هست. یادم می‌داد چند سال پیش رفته بودم خونه یکی از فامیلهای همسرم، خونه بزرگ خریده بودند. اون خانم به من گفت: انشاالله شما هم خونه بزرگ بخرید، من با ناراحتی بهش گفتم که ما اصلاً نمی‌تونیم همچین خونه‌ای بخریم. جالب اینجا بود که اصلاً متوجه نبودم که حسادت می‌کنم. من خیلی از خدا ممنونم و شکر می‌کنم و همچنین از حضرت مولانا و آقای شهبازی عزیز که باعث شدن من این آلودگی قلبم را در خودم شناسایی کنم. الان وقتی می‌بینم کسی تو زندگی موفقه، خیلی خیلی خوشحال می‌شم و برآش آرزوی سعادت و هدایت می‌کنم.

این جسد، خانه حسد آمد، بدان  
کز حسد آلوده باشد خاندان  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۲

وآن بنی آدم که عصیان کشته‌اند  
از حسودی نیز شیطان گشته‌اند  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۹

گر جسد خانه حسد باشد، ولیک  
آن جسد را پاک کرد الله، نیک

طهرا بیتی بیان پاکی است  
گنج نور است، ار طلسمش خاکی است  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۴۳۳ و ۴۳۴

و یاد گرفته ام که از خوب و بد حرف نزنم. از حلال و حرام حرف نزنم. از قوم و نژاد  
حرف نزنم. فقط روی خودم کار کنم و باید خودم رو از ذهن بیرون بکشم.

با وی از ایمان و کفر باخبری کافریست  
آنک از او آگهست از همه عالم بریست

آه که چه بی بهره‌اند باخبران، زانک هست  
چهره او آفتاب طره او عنبریست  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۶۸

عشق گزین عشق و درو کوکبه می‌ران و مترس  
ای دل تو آیتِ حق، مصحف کثر خوان و مترس

جانوری، لا جرم از فرقَت جان می‌لرزی  
ری بهل و واو بهل، شو همگی جان و مترس  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۴

و یاد گرفته‌ام که دوری از خدا باعث افسردگی می‌شود و این افسردگی را من در زندگیم تجربه کرده‌ام و تکرارش برای خیلی غمناک و دردناک خواهد بود.

هر چه آن سرخوش کند بویی بود از یار من  
هر چه دل واله کند آن پرتو دلدار من

خاک را و خاکیان را این همه جوشش ز چیست  
ریخت بر روی زمین یک جرعه از خمار من

هر که را افسرده دیدی عاشق کار خود است  
منگر اندر کار خویش و بنگر اندر کار من  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۵

همه ما به اندازه‌ایم و شنیده‌ایم که کسانی بوده و هستند در این دنیا که چه قصرها و کاخهای بسیار زیبا و باشکوه داشته‌اند اما آخر آنها به مرگ ختم شده و آن داشته‌ها، همه ویران و از بین رفته‌اند، پس نباید زیاد به این دنیا دل بست. در این مورد چند رباعی از خیام می‌خونم.

آن قصر که با چرخ همی زد پهلو  
بر درگه آن شهان نهادندی رو

دیدیم که بر کنگره اش فاخته‌ای  
بنشسته همی گفت که کوکوکو؟  
- خیام، رباعی شماره ۱۴۹

آن قصر که جمشید در او جام گرفت  
 فهو بچه کرد و روبه آرام گرفت

بهرام که گور می گرفتی همه عمر  
دیدی که چگونه گور بهرام گرفت  
شعر از خیام، رباعی شماره ۷

در مورد عهد و وفای انسان با خدا، چند شعر زیبا از مولانای جان.

چونکه در عهد خدا کردی وفا  
از کرم عهدت نگه دارد خدا

از وفای حق تو بسته دیدهای  
اذکروا اذکر کم نشنیدهای

گوش نه او فوا بعهدی گوش دار  
تا که او ف عهد کم آید ز یار

عهد و قرض ما چه باشد ای حزین؟  
هم چو دانه خشک کشتن در زمین  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۸۱ تا ۱۱۸۴

گویدش ردوا لعادوا کار توست  
ای تو اندر توبه و میثاق سست

لیک من آن ننگرم رحمت کنم  
رحمتمن پرست بر رحمت تنم

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا  
از کرم این دم، چو می خوانی مرا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۵۸ تا ۳۱۶۰

یاد گرفته ام به حرف مدعیان گوش نکنم. انسان مدعی با آن که چیزی نمی داند اما خیلی ادعای دانستن دارد و می تواند انسان را به بیرا هه بکشاند.

هر یکی در کف عصا که موسی ام  
می دمد بر ابلهان که عیسی ام  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۲۵

چون کند دعوی خیاطی خسی  
افکند در پیش او شه، اطلسی

که ببر این را بغلطاق فراخ  
ز امتحان پیدا شود او را دو شاخ

گر نبودی امتحان هر بدی  
هر مخت در وغا رستم بودی

خود مخت را زره پوشیده گیر  
چون ببیند زخم گردد چون اسیر  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۶۸۴ تا ۶۸۷

با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی  
تا بی خبر بمیرد در درد خودپرستی

دوش آن صنم چه خوش گفت در مجلس معانی  
با کافران چه کارت گربت نمی‌پرستی  
شعر از حافظ، غزل شماره ۴۳۵

و یاد گرفتم که به هیچکس بدی نکنم، چون بدی از چشم خداوند پنهان نمی‌ماند و روزی این بدی به خودمان  
برمی‌گردد.

چونکه بد کردی بترس، آمن مباش  
زانکه تخم است و برویاند خداش  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۵

باید بگم که این شعر مولانا برایم خیلی برکت داشت. هم توقعم را از اطرافیانم کم کرد و هم جنب و جوشم را  
زیاد کرد. دیگر حاضر نیستم هیچکدام از کارهایم را به کسی واگذار کنم.

گفت پیغمبر که جنّت از الله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

چونِ نخواهی، من کفیلِ مر تو را  
جنّت المأوى و دیدارِ خدا  
مولوی، مثنوی، دفترِ ششم ابیات ۳۳۳ و ۳۳۴

و یاد گرفتم که باید شاد باشم چون خداوند از جنس شادی است و من هم از این جنس هستم.

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

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد  
مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد

بخط خویشتن فرمان به دستم داد آن سلطان  
که تا تختست و تا بختست او سلطان من باشد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۷۸

خوش باش که هر که راز داند  
داند که خوشی خوشی کشاند

شیرین چو شکر تو باش شاکر  
شاکر هر دم شکر ستاند  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱۲

خاطره خیلی تلخی که از خشمگین شدن برایم درست شد و اگر آقای شهبازی نمی گفت که باید خودتان را ببخشید من هرگز نمی توانستم خودم را ببخشم، چون من یکی از اعضای نزدیک خانواده خودم را به خاطر این که از شش خشمگین بودم را رسوا کردم. خیلی پشیمانم اما چه فایده زمان به عقب برنمی گردد تا اشتباهم را پس بگیرم، پس باید سعی کنم که در هر حال و هر شرایطی جلوی خشم خودم را بگیرم و برای خودم عذاب و جدان درست نکنم.

خشم مرو خواجه پشیمان شوی  
جمع نشین ورنه پریشان شوی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۱۷۱

خشم خود بشکن تو مشکن تیر را  
چشم خشمت خون شمارد شیر را  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۷

جمله خشم از کبر خیزد، از تکبر پاک شو  
گر نخواهی کبر را رو، بی تکبر خاک شو

خشم هرگز بر نخیزد جز ز کبر و ما و من  
هر دو را چون نردبان زیر آر و بر افلاک شو

هر کجا تو خشم دیدی، کبر را در خشم جو  
گر خوشی با این دو مارت خود برو ضحاک شو  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۹۸

گر ز کبر و خشم بیزاری برو کنجی بخسب  
ور ز کبر و خشم دلشادی، برو غمناک شو

خشم سگساران رها کن، خشم از شیران ببین  
خشم از شیران چو دیدی سر بنه، شیشاك شو

لقمه شیرین که از وی خشم انگیزد، مخور  
لقمه از لولاک گیر و بنده لولاک شو

رو تو قصاب هوا شو کبر و کین را خون بریز  
چند باشی خفته زیر این دو سگ؟ چالاک شو  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۹۸

داشتم نماز می خوندم، اول که شروع کردم خیلی ارتباط خوبی با خدا برقرار کردم، کاملا از ذهن بیرون آمدم. اشک پشت سر هم از چشمانم سرازیر می شد. خیلی حال خوبی بود، دو سه دقیقه ای همین طور گذشت، یک مرتبه این ذهن حسود اومد و بین من و خدا قرار گرفت. اون حالت حضور از بین رفت و اشکهایم قطع شدن. خیلی ناراحت و غمگین شدم به ذهنم اعتراض کردم که چرا دست از سرمه برنمی داری؟ ذهنم فورا از خودش دفاع کرد، گفت: من چرا؟ خودت به فکر مهمانی فردا ثبت بودی که چه غذایی درست کنی و چگونه پذیرایی کنی که پیش مهمانها آبروت نره. تو هنوز با آبروی من ذهنیت همانیده هستی. دیدم که راست می گوید. متوجه شدم که باید برای رهایی از ذهن زیاد تلاش کنم تا همانیدگیهایم را بیاندازم و بتوانم با خدا ارتباط دائم برقرار کنم.

چون خری در گل فتد از گام تیز  
دم به دم جند برای عزم خیز

جای را هموار نکند بهر باش  
داند او که نیست آن جای معاش

حس تو از حس خر کمتر بدهست  
که دل تو زین و حلها بر نجست

در وحل تأویل رخصت می کنی  
چون نمی خواهی کز آن دل بر کنی  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۳۵۵ تا ۳۳۵۸

در مورد محبت، هر چه که بگوییم کم گفته ام، چون واقعاً محبت معجزه می کند. من قبلاً این را نمی دانستم چون هیچ وقت با محبت با کسی رفتار نمی کردم. همیشه به همه طلبکار بودم. از محبت فقط اسمش را یاد گرفته بودم اما الان بدون دلیل به همه محبت می کنم و برایم مهم نیست که کسی به من محبت می کند یا نه و انتظار جبران ندارم. اما واقعاً محبت روی دیگران خیلی تاثیر مثبت دارد و هم به خود انسان آرامش خاصی می دهد. پس تا بتوانیم با اطرافیانمان با محبت رفتار کنیم.

از محبت، تلخها شیرین شود  
از محبت، مسها زرین شود

از محبت، دردها صافی شود  
از محبت، دردها شافی شود

از محبت، مرده زنده می‌کنند  
از محبت، شاه بنده می‌کنند  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۵۲۹ تا ۱۵۳۱

گفت حق که بندگان جفت عون  
بر زمین آهسته می‌رانند و هون  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴

جز عنایت که گشاید چشم را  
جز محبت که نشاند خشم را  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

راستش من، تو زندگی خیلی تصمیمات اشتباهی گرفتم که آخرش به پشیمانی ختم شده چون همچنان با عقل  
من ذهنی کار کردم و همیشه در نگرانی و اضطراب زندگی کردم. نمی‌دانستم که عقل کلی هم وجود دارد و انسان  
با این عقل دچار ریب الممنون نمی‌شود.

عقل جزوی گاه چیره گه نگون  
عقل کلی ایمن از ریب الممنون  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵

هر که او بی‌سر بجند دم بود  
جنبیشش چون جنبش کژدم بود  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰

مر تو را عقليست جزوی در نهان  
کامل العقلی بجو اندر جهان

جزو تو از کل او کلی شود  
عقل کل بر نفس چون غلی شود  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۲۰۵۲ و ۲۰۵۳

عقل کل را گفت ما زاغ البصر  
عقل جزوی می کند هر سو نظر  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

در مورد دعا خیلی باید آگاه باشیم که هر دعا بایی که با من ذهنی هست را بر زبان نیاوریم. باید در دعاها یمان خدا را طلب کنیم و از خداوند عفو و بخشش بخواهیم، نه مال و اموال و لذات دنیوی.

یا رب تو مرا به نفس طناز مده  
با هر چه جز از تست مرا ساز مده

من در تو گریزان شدم از فتنه خویش  
من آن تو ام مرا به من باز مده  
مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۱۶۵۱

کای سجودم، چون وجودم ناسزا  
مر بدی را تو نکویی ده جزا  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۰۲

دست گیر از دست ما، ما را بخر  
پرده را بردار و، پرده ما مدر

باز خر، ما را ازین نفس پلید  
کاردش تا استخوانِ ما رسید

از چو ما بیچارگان این بند سخت  
کی گشاید ای شهِ بی تاج و تخت؟

این چنین قفل گران را ای وَدود  
که تواند جز که فضلِ تو گشود؟

ما ز خود، سوی تو گردانیم سر  
چون تویی از ما به ما نزدیکتر

این دعا هم بخشش و تعلیم توست  
گر نه در گلخن، گلستان از چه رست؟  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۲۴۴۴ تا ۲۴۴۹

با تشکر، ادامه در قسمت‌های بعدی  
خدیجه از سندج



خانم فریده از هلند

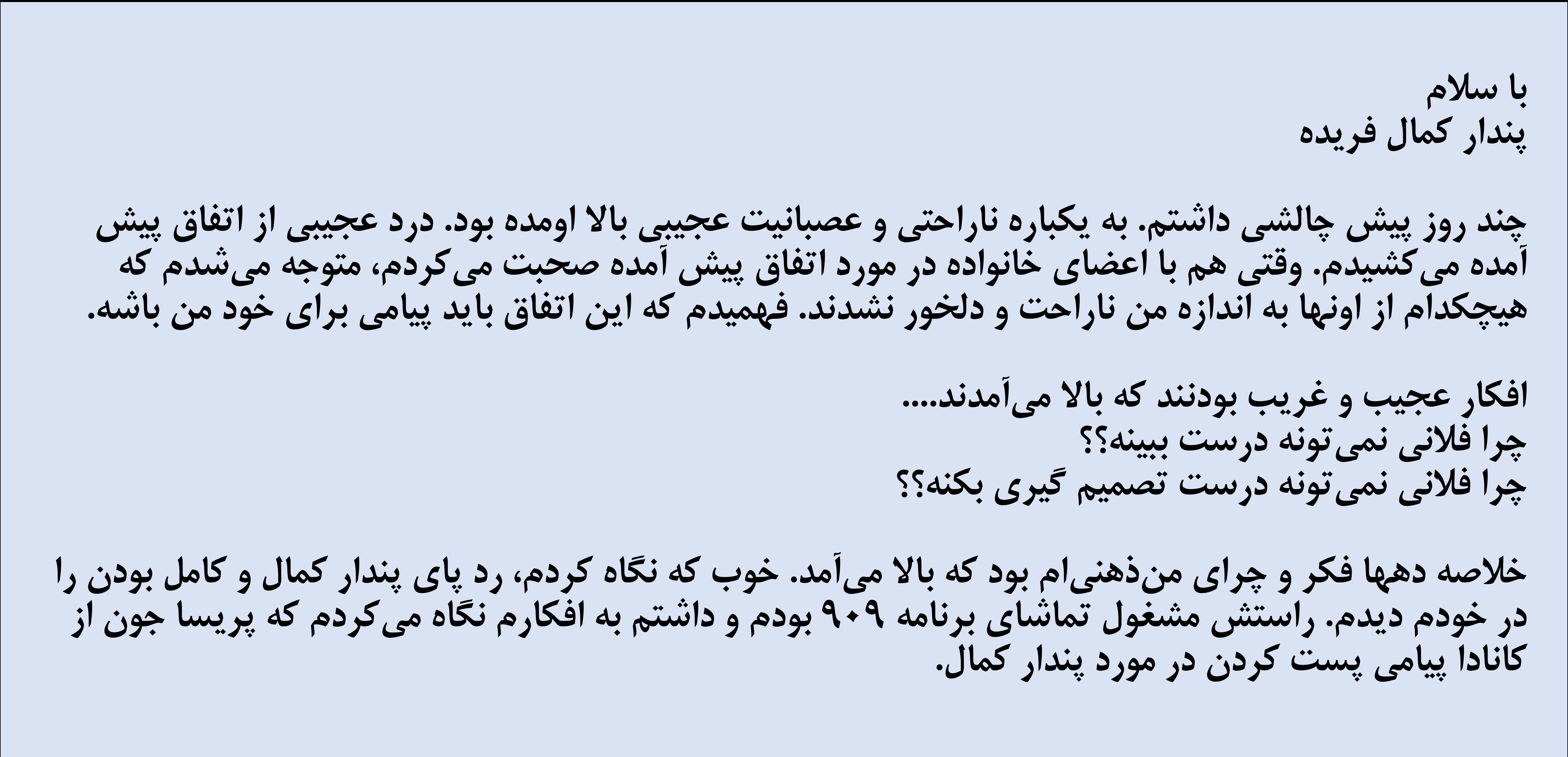


با سلام  
پندار کمال فریده

چند روز پیش چالشی داشتم. به یکباره ناراحتی و عصبانیت عجیبی بالا او مده بود. درد عجیبی از اتفاق پیش آمده می کشیدم. وقتی هم با اعضای خانواده در مورد اتفاق پیش آمده صحبت می کردم، متوجه می شدم که هیچکدام از اونها به اندازه من ناراحت و دلخور نشدند. فهمیدم که این اتفاق باید پیامی برای خود من باشه.

افکار عجیب و غریب بودند که بالا می آمدند....  
چرا فلانی نمی تونه درست ببینه؟؟  
چرا فلانی نمی تونه درست تصمیم گیری بکنه؟؟

خلاصه دهمها فکر و چرای من ذهنی ام بود که بالا می آمد. خوب که نگاه کردم، رد پای پندار کمال و کامل بودن را در خودم دیدم. راستش مشغول تماشای برنامه ۹۰۹ بودم و داشتم به افکارم نگاه می کردم که پریسا جون از کانادا پیامی پست کردن در مورد پندار کمال.



علتی بتر ز پندارِ کمال  
نیست اندر جانِ تو ای ڈوڈلال

از دل و از دپدهات بس خون رود  
تا زِ تو این معجبی بیرون رود  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۳۲۱۴ و ۳۲۱۵

بله... انگاری خدا از طریق پیام ایشان بود که داشت بهم جواب می‌داد که: فریده این چیزی جز پندار کمال خود تو نیست. بهتر که به خودم نگاه کردم، مقایسه کردن و ناقص دیدن دیگران و کامل بودن خودم را خیلی خوب می‌دیدم. از همه بدتر الگوی مقایسه بود که اون عزیز را در اون اتفاق با خودم مقایسه می‌کردم که خوب، من هم همین شرایط را داشتم.... ولی بالاخره تصمیم به نسبه خوبی گرفتم. حالا چرا اون عزیز مثل من رفتار نمی‌کنه؟ چرا مثل من فکر نمی‌کنه؟ چرا مثل من که الان دارم این قدر خوب می‌بینیم، نمی‌تونه ببینه؟؟

یک من ذهنی کامل و کمال یافته شده بودم و خودم را کامل می‌دیدم و طرف مقابل را ناقص. حالا تشریف بیارید مثل من فکر کنید چون من کامل هستم و شما ناقص. خلاصه افتاده بودم به مقایسه و ناموس من ذهنیم اون قدر بالا او مده بود که به غیبت و ایراد گیری هم افتاده بودم. از همه بدتر خودم بودم که درد شدیدی می‌کشیدم و موش بود که اون زیر همینطور حضورم را می‌دزدید.

نه... من هم کامل نیستم و هنوز خیلی راه مونده که باید روی خودم کار کنم. دیگران هم اجازه دارند اشتباه کنند و ناقص باشند. اشتباه ببیند و فکر کنند و اشتباه تصمیم بگیرند. خداوند همه را با ساز و آواز خودش جلو می‌بره. کار من بعنوان هوشیاری، فقط تسلیم و ناظر بودن بر افکار و رفتار و اعمال خودم هست.

پندار کمال من، اغلب بصورت ناقص دیدن خودم، بالا میاد ولی انگاری در مواردی هم هست که من ذهنیم تشخیص میده، که بصورت کامل بودن و کمال طلبی ابراز وجود کنه. بقول پریسا جون، هر دوی اینها دو روی یک سکه هستند. همینجا از پریسا جون تشکر می‌کنم که الهام بخش من شدند در نوشتن این پیام و عذر خواهی می‌کنم از عزیزی که او را با پندار کمال من ذهنی ام مورد قضاوت قرار دادم.

از دل و از دپدهات بس خون رود  
تا ز تو این معجبی بیرون رود  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۵

دو روز تمام باید درد می کشیدم تا متوجه یکی از موارد پندار کمال من ذهنی ام می شدم. خدا می دونه که چه پندار کمال های دیگه ایی اون زیر پنهانه. بهر حال درس خیلی خوبی زندگی بهم داد. ابتدا از افتادن اتفاق مورد نظر خیلی دلم بدرد او مده بود، ولی حالا که پیام اون را دریافت کردم، باید بگم که نه تنها خیلی خوشحالم، بلکه خیلی هم از زندگی تشکر می کنم که با این اتفاق چشم حضورم را باز کرد و یکی از چند موارد کمال طلبی من ذهنی ام را بهم نشان داد. این تیری بود از طرف زندگی و بابت شکرگذار هستم و به خاطر داشتن کمال طلبی من ذهنی ام از خداوند عذرخواهی می کنم.

تیر را مشکن که آن تیر شهی است  
نیست پرتاوی، ز شصت آگهی است

ما رَمِيتَ اذْ رَمِيتَ گفتْ حَقْ  
كَارْ حَقْ بَرْ كَارْهَا دَارَد سَبَقْ

خشمِ خود بشکن، تو مشکن تیر را  
چشمِ خشمت خون شمارد شیر را  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۳۰۵ تا ۱۳۰۷

– قرآن کریم، سوره انفال، آیه ۱۷  
– «ما رَمِيتَ اذْ رَمِيتَ، وَلَكِنَ اللَّهُ رَمَى...»  
«وَهَنَّگَامِي گَهْ تِيرْ پِرْ تَابْ كَرَدِيْ، تو پِرْ تَابْ نَكَرَدِيْ، بَلَكَهْ خَدَا پِرْ تَابْ كَرَدِيْ.»



با تشکر، – فریده از هلند



خانم طاهره از بندر عباس



## به نام عشق

ای عقل باش حیران  
نی وصل جو نه هجران  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۶

فقط باش، یک باشنده و تماشاگر. عقلت را حیران کن. زندگی در حیرانیست. تا این عقل کوچک و همه چیز دان، ساکت نشود، ما پیوسته در هوشیاری جسمی، دردها، باورها و همانیدگیها سرگردانیم. زیر شلاق خواستن‌های مکرر و تمام نشدنی این من توهمنی هستیم.

تنها راه نجات بی خویشی است. تنها با تسليم و رضاست که خویش تقلبی خود را رها می کنیم. ما بخاطر من مان به صلیب تن می خکوب می شویم. وقتی تسليم می شویم، از میخ درد و رنج آزاد می شویم. اگر ما به عشق تبریز که همان هوشیاری حضور است زنده شدیم و حس کردیم که زندگی ما را در آغوش گرفته و خودش را از ما بیان می کند، مثل یک آفتاب شروع به درخشیدن می کنیم و غم نمی تواند ما را تهدید کند. حس تنها یی نمی کنیم. حس تنها یی از مشخصات من ذهنی است. اگر از جنس عشق باشیم، دیگر تنها نیستیم. چون با همه چیز و همه کس حس یکپارچگی می کنیم. در فضای وحدت حس تنها یی وجود ندارد.



با سپاس فراوان، طاهره از بندر عباس



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



پیغام عشق - پایان قسمت هفتاد و هفتاد و هفتم



برنامه کنچ حضور با اجرای پرویز شهبانی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

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