



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

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



## پیغام عشق

قسمت سبب و شصت و شش





خانم سمانه



نکات کلیدی برنامه ۸۷۱ گنج حضور:

ما به صورت هشیاری بی‌فرم، امتداد خدا با مرکز عدم، جایی که آخر زمان است و زمان وجود ندارد، وارد این جهان می‌شویم. خداوند چون جسم نیست، بنابراین در زمان هم نیست. ما هم از جنس او هستیم. قاعدتاً نباید در زمان باشیم.

درک ذهنی انسان از خودش و جدی گرفتن فکرها و همانیدگی‌ها غلط است. علی‌الاصول برای انسان باید تغییرات فرم که به وسیله ذهن نشان داده می‌شود، بازی باشد؛ یعنی شما نباید به آن‌ها اهمیت دهید. مهم این است شما که می‌دانید امتداد خدا هستید، آیا در حال زنده شدن به او هستید یا خیر؟

شما باید عملاً تجربه کنید که تغییرات ظاهر و وضعیت‌ها در شما بازی خداوند و بازی قضاست، که مهم نیست. هر لحظه مهم این است که چه اندازه به او زنده می‌شوید.

هر موجودی یک ابزار شناخت از جهان پیرامون خویش دارد؛ ما مجهز به ابزار فکر کردن هستیم. در واقع فکر کردن یک استعداد و ابزار شناخت جهان است، نه شناخت خداوند. اما وقتی به زندگی و بی‌نهایت خدا زنده می‌شویم، یک هشیاری دیگری به نام هشیاری نظر جای هشیاری جسمی را می‌گیرد که تنها با آن می‌توان خودمان و خدا را شناخت.

همانیدن یعنی تزریق حس وجود به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد مهم است؛ و به موجب این تزریق حس وجود، آن چیزها مرکز جدید انسان می‌شوند. درست مثل این که انسان ابتدا با عینک بی‌رنگ می‌دید و اما اکنون عینک رنگی به چشمانش زده است.

دید حاصل از همانیدن با گذشتن سریع از فکری به فکر دیگر، یک تصویر ذهنی جسمی را به وجود می‌آورد که ساخته شده از فکرت و نامش «من‌ذهنی» است. من‌ذهنی جسم است. بنابراین در زمان است، هر چیزی که جسم باشد و تغییر کند در زمان است؛ زمان تغییراتش را نشان می‌دهد. ما نیز چون به اشتباه فکر می‌کنیم من‌ذهنی هستیم، پس همیشه در زمان گذشته و آینده هستیم.

به آرامی که مرکز شما عدم می شود، ناظر من ذهنی شده و از آن جدا می شوید. بنابراین چون می توانید از ذهنتان جدا شده و آن را تماشا کنید، می دانید که این من ذهنی نیستید. آنگاه می بینید که این فکرها چگونه تغییر می کنند و با تغییر فکرها حال من ذهنی تان چگونه تغییر می کند. شما آن ناظر هستید و من ذهنی هم ظاهرتان است، باطنتان ناظر است و ظاهرتان این تغییراتی است که تماشا می کنید.

یک روز مریض می شوم و یک روز سالم؛ درحالی که من به این بی نهایت زنده هستم و این جسم من تغییر می کند، سرانجام روزی این جسم من متلاشی می شود. وقتی متلاشی شود، من به صورت بی نهایت خدا، باقی می مانم.

مرتب می بینید که مولانا می گوید، ما جاودانه می شویم. کتاب های دینی نیز مثل قرآن می گویند، ما جاودانه هستیم. قیامت یعنی بلند شدن و روی پای خود ایستادن، روی پای زندگی ایستادن و برای همیشه زنده ماندن به خدا. قیامت این نیست که همه چیز کن فیکون می شود و از بین می رود.

دو تا خاصیت را به خاطر بسپارید، یکی مقاومت در مقابل اتفاق این لحظه که کار من ذهنی است و دیگری فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه که کار زندگی است. خداوند از جنس فضاگشایی است، ما هم از جنس او هستیم، یعنی ذات اصلی ما. اما ذات فرعی و جنس فرعی ما که موقت است، من ذهنی و فضابندی اوست.

پرهیز یعنی پرهیز کردن از همانیدگی جدید و آوردن چیزی جدید به مرکزتان که از جنس جسم است، تا مبادا دوباره به افسانه من ذهنی برگردید. شناسایی انسان از خودش به عنوان باشنده‌ای بی‌زمان و وارد زمان گذشته و آینده نشدن، نیز همان پرهیز است.

کسی که مرکزش پر از درد است و جسمش را مریض می‌کند، نمی‌تواند خلاقانه فکر کند؛ به فکرهای قدیمی چسبیده، آن‌ها را مرکزش گذاشته و می‌پرستد، درواقع ابزارهای شادی خداوند را خراب می‌کند. بهترین حالت ما موقعی است که مرکز ما خالی از هر چیزی است.

مسائل همیشه وضعیت‌های دردانگیز هستند. مسأله با چالش فرق دارد. مسأله یک وضعیت ذهنی است که انسان من ذهنی برای خودش می‌سازد که منبع درد است. مثلاً دعوا کردن و قهر کردن در خانواده مسأله‌سازی است. این که یک نفر می‌میرد و من مدت‌ها یادم نمی‌رود، رها نمی‌کنم، به آن می‌چسبم و عزا می‌گیرم، مسأله است. چون من برای مرگ او، کاری نمی‌توانم بکنم. پس بنابراین هر موقع ناراحتیم و به وضعیتی چسبیده‌ام که در کنترل و اداره و قدرت من نیست، این مسأله است.

ما مقدار زیادی موانع ذهنی داریم که از دید ما نمی‌گذارند زندگی کنیم، یا با وجود آن‌ها زندگی هنوز شروع نشده. مثلاً چون من ازدواج نکرده‌ام، هنوز زندگی‌ام شروع نشده، این یک مانع ذهنی است. یا چون هنوز پولدار نشده‌ام، هنوز بچه‌دار نشده‌ام، نمی‌توانم زندگی کنم. چون فلانی با من ازدواج نکرد و رفت با یکی دیگر ازدواج کرد، پس من نمی‌توانم زندگی کنم. این‌ها موانع زندگی است که انسان در ذهنش ایجاد می‌کند. می‌بینید که همه این‌ها بازی‌ست.



اگر شما واکنش نشان می‌دهید، با یک چیزی که به وسیله حستان می‌توانید شناسایی کنید و در ذهنتان تجسم کنید، همانیده شده‌اید. یعنی اگر چیزی می‌تواند در شما درد ایجاد کند، مثل خشم، واکنش‌های منفی، ترس، نگرانی، رنج و هیجانات مخرب، شما با آن همانیده هستید.

بیشتر وقت ما صرف کارهای من‌ذهنی می‌شود؛ حتی من‌ذهنی است که برای ما کار معنوی یا دینی انجام می‌دهد. ما برای کسب تأیید و توجه و دیده شدن، به‌عنوان انسانی خیر کار می‌کنیم. این ریای من‌ذهنی در ماست، در نتیجه وسیله هدف را فاسد می‌کند.

علت این که ما آفلین را تشخیص می‌دهیم، این است که ما از جنس آفلین نیستیم. همان‌طور اگر نور بی‌رنگ نباشد، نمی‌توان رنگ‌ها را تشخیص داد. پس اگر ما از جنس تغییرناپذیری نبودیم، تغییرات را نمی‌توانستیم تشخیص دهیم. بنابراین، این که ما می‌فهمیم فکرها، وضعیت‌ها و چیزها غیر از ذات خداوند و ذات اصلی ما، گذرا و آفل هستند، یعنی ما مانند ذات خداوند ابدی و جاودان هستیم.

رقص یعنی شما اجازه دهید، همانیدگی‌ها بیایند و بروند. به چیزی نچسبید. این لحظه اتفاقات می‌آیند و می‌روند و می‌رقصند. در نتیجه، چهار بعد شما هم می‌رقصد. اگر این فضا هر لحظه باز می‌شود و درون شما در تحول است، شما در حال رقص هستید. در حالت مقاومت من‌ذهنی، درست مثل کسی هستید که با دو دستش محکم دو ستون را گرفته، پاهایش را هم به یک جایی بسته و نمی‌تواند برقصد.

دیدن بر حسب همانیدگی‌ها و ایجاد یک نظم ذهنی با من‌ذهنی، انسان را کور و کر می‌کند و از حرکت و رقص می‌اندازد. در کل باید مرکز را عدم و فضا را باز کرد و اجازه داد که وضعیت‌ها با آهنگ زندگی تغییر کنند و برقصند. هر چیزی که می‌آید، باید برود؛ تغییر باید صورت بگیرد. شما باید تغییر کنید، جسم شما و فرم‌ها باید تغییر کنند.

اگر مرکز ما همانیده باشد خاصیت‌هایی در ما بروز می‌کند مانند مقاومت، قضاوت و کمیابی‌اندیشی. فراوانی خداوند و بلوغ معنوی ما در من‌ذهنی به‌وجود نمی‌آید. در نتیجه من‌ذهنی ارزش خودش را نمی‌داند. به‌خاطر همانیدگی‌ها دروغ می‌گویید، عهد می‌بندد و وفا نمی‌کند.

درست است که ما یک مقدار من‌ذهنی داریم، اما فضای گشوده‌شده هم داریم. اگر کسی ناظر ذهن و کارهای من‌ذهنی‌اش باشد، بلوغ معنوی دارد، کاملاً من‌ذهنی نیست و نمی‌شود او را به وسیله خشم، ترس و هیجانات منفی تسخیر کرد.

کسی که در افسانه من‌ذهنی است، به این لحظه بله نمی‌گوید؛ قضا و قدر به او کمک نمی‌کند. نیروی کُنْ فَاکُنْ خداوند برعکس او را به درد می‌اندازد. درون و بیرونش بد نوشته می‌شود، اتفاقات بد می‌افتد. ذهن او همیشه کار می‌کند؛ و بالاخره به آن بی‌زمانی و طرب‌سازی و شادی بی‌سبب خداوند نمی‌رسد.

از نظر خداوند هر چیزی را که با فرمان می توانیم تجسم کنیم، ظاهر است. هر چیزی را که با این پنج حسیان می توانیم تجربه کنیم، ظاهر، شوخی و بازی است. از نظر شما هم باید بازی باشد؛ بازی نباید شما را ناراحت و منقبض کرده، جدی شوید و آن را جدی بگیرید.

اتفاق این لحظه به وسیله قضا، خداوند، تعیین می شود تا شما فضاگشایی و شناسایی کنید که پیغام اتفاق این لحظه چه چیز است. آن پیغام را بگیرید، مقاومت نکنید، همانندگی را شناسایی کنید، به آن نچسبید و بگذارید برود.

شما اگر نتوانید خودتان را متقاعد کنید، در ترس هایتان می مانید و تغییر نخواهید کرد. یعنی آنقدر باید این ابیات را بخوانید تا برای شما روشن شود که خطری تهدیدتان نمی کند. اگر شما با عقل من ذهنی فکر و عمل، عبادت و کار معنوی نکنید، ضرر نخواهید کرد و از بین نخواهید رفت.

ما افسار تمام جنبه‌های زندگی‌مان را محکم گرفته‌ایم، کنترل می‌کنیم و می‌ترسیم رها کنیم. می‌ترسیم همه چیز به هم بریزد؛ به هم نمی‌ریزد. زندگی را بگذار خردِ زندگی اداره کند.

فضاگشایی کن، فضاگشایی کن، فضاگشایی کن، تا آنقدر این فضا و مرکز عدم در تو کار کند که حرف‌های مولانا برای تو قابل فهم و قابل قبول باشد. تا پس از یک مدتی آن دید من‌ذهنی به‌نظرت عجیب و غریب بیاید.

مقاومت، قضاوت و ستیزه‌غلط است. انجام کارها به‌وسیلهٔ عقل من‌ذهنی غلط است. ایجاد درد و مردم را به واکنش انداختن غلط است. اما ارتعاش به زندگی، فضاگشایی، کوچک کردن من‌ذهنی درست است.

من اکنون متوجه شده‌ام که هر جا من‌ذهنی من بالا آمده است، آن جا یک ضرری به من خورده است. هر جا من کوتاه آمده‌ام، یک حالت بندگی و اضطراب داشته‌ام، خداوند به من کمک کرده است. از تکرار ابیات این برداشت‌ها در جنبه‌های مختلف پیش می‌آید که مولانا درست می‌گوید و من باید این را بپذیرم، گرچه که در خیلی جاها این‌ها مغایر با باورهای من است.

در این لحظه، اگر خداوند به ما یک سیلی می‌زند، مثلاً یک بیتی را شما می‌شنوید که ذهن شما می‌گوید این بیت غلط است، آن بیت از مولانا است و بدون تردید غلط نیست؛ بلکه یک عیبی در شما را نشان می‌دهد. این همان سیلی است. فضا را باز کن، سیلی را بخور و پیغامش را بگیر.

در راه زنده شدن به خدا چالش وجود دارد، باید مثل شیر بایستیم و اقرار کنیم که با این چالش از خداوند سیلی خورده‌ایم. اگر فضاگشایی کنیم یک پیغامی به ما می‌دهد و اغلب اوقات دیدن یک همانندگی است.

امکان این که کسی بدون استاد به حضور برسد و آزاد شود، تقریباً وجود ندارد. من پیشنهاد می‌کنم، همین مولانا استاد همه ما باشد؛ به شرط این که از او فرار نکنیم، به هم‌دیگر کمک کنیم؛ این ابیات را جمع‌آوری کرده و معنی کنیم و هرکسی سهم خودش را در بیانش بگذارد؛ تا حرف استاد را از زبان‌های مختلف که حرف عشق است، بشنویم و درک کنیم؛ تا برکت به زندگی تک‌تکمان بیاید.

—سمانه



آقای حسام از مازندران



برنامه ۸۶۹، غزل ۱۲۰۴ دیوان شمس مولانا

عشق گزین عشق و درو کوبه می ران و مترس  
ای دل تو آیت حق، مصحف کز خون و مترس

هفته‌های اخیر پر از امتحان، و در پی آن شناسایی برای من بود. اینکه جسمم در اثر کمال طلبی و توقع زیاد از خودم، مورد امتحان و ابتلا قرار گرفته بود.

پس از سال‌ها کار کردن در مسیر معنوی و درست شدن خیلی از کارها که آن هم از جنس چیزها بود و مربوط به بیرون است، انگار زندگی به وسیله پیشامدها، به سراغ همانیدگی‌های گنگ و در سایه پنهان شده من آمده بود.



دفتر اول مثنوی مولانا، بیت ۱۸۲۰

آنکه او شاه است او بی کار نیست  
ناله از وی طرفه کو بیمار نیست

زندگی کامل است و پیوسته در کار برای پاک کردن کوچکترین همانیدگی در ماست. این ماییم که حق نداریم در  
من ذهنی حسّ کمال کنیم. ما باید از خودمان و از زندگی راضی باشیم و بدون ادعا و طلبکاری کوشش کنیم و  
باز هم راضی باشیم و شکرگزاری کنیم.

سؤالی که مدتها ذهن مرا به خود مشغول کرده بود این بود که قانون جبران را تقریباً رعایت می‌کنم و ساعت‌ها  
کار می‌کنم و از هر فرصتی برای ورزش کردن استفاده می‌کنم و از خیلی از کارها و خوردن خیلی چیزها پرهیز  
می‌کنم. پس چرا جسمم و روحم دچار ابتلا شده است؟

همان اتفاقی که مولانا در داستان حضرت سلیمان نقل می‌کند، یعنی شکستگی اندرون به وسیله مرموزترین همانیدگی‌ها که شناسایی‌اش با ذهن امکان پذیر نیست و شناختنش فقط به دست توانای زندگی و به وسیله همین ابتلائات و اتفاقات ممکن خواهد شد.

خیلی اتفاقی از دید من ذهنی، اما بر طبق نظم زندگی خیلی به موقع، به وسیله زندگی آگاه شدم که خیلی در کار معنوی سطح توقعم را از خودم بالا برده‌ام؛ و این باعث شده است که خیلی خشک و بی‌روح به کار ادامه دهم و از عشق‌ورزی و محبت در بیرون محروم شوم؛ و نکته مهم‌تر اینکه مدت‌ها از شکر کردن و راضی بودن، غافل شوم.

در یک لحظه به خودم آمدم که مدت‌ها از خودم و زندگی ناراضی‌ام؛ و کارم ملامت کردن شده است که چرا من که این همه دارم رعایت می‌کنم، جسمم مورد آسیب قرار گرفته است.

الآن که از بیرون به این جریاناتی که بر من گذشت نگاه می‌کنم، می‌بینم در خیلی از چیزها پرهیز نکرده‌ام؛ و در انجام خیلی از وظایف کوتاهی کرده‌ام. اما این تناقضات من ذهنی هر بار به نفع حیات خود، همه چیز را وارونه نشان می‌دهد.

در بیرون و وضعیت‌ها هم متوجه کنترل شدید حتی بر روی ساعت خواب و کارکرد بدنم شدم؛ و اینکه چگونه نظم پارکی مورد علاقه من ذهنی مرا در دام و سبب موانع و مشکلات انداخته است؛ و خود را در قعر افسانه من ذهنی دیدم که چه لحظه‌ها و ساعاتی را در فکر کردن به مشکلات توهمی تلف کرده‌ام.

متوجه پندار کمال در خود شدم که چقدر جسم و روحم را مورد حمله قرار می‌دهد؛ و اینکه چقدر فراتر از جسمم انتظار کار کردن دارم و اینکه می‌خواهم همه کارها را در آن زمانبندی که از پیش تعیین کرده‌ام، به پایان برسانم و به ظرفیت خود و نیازهای چهار بُعد توجهی نکنم.

ترازو و آینه زندگی همیشه با ماست و هیچ‌وقت چیزی را اشتباه نشان نمی‌دهد. وضعیت‌های بیرون از سر درون خبر می‌دهد.

حتی همین ترازوی فیزیکی برای اندازه گیری وزن جسم ما هم خیلی چیزها را بیان می کند! اضافه وزن پیدا کرده‌ای؟! پس همچین هم پرهیز نمی کنی و به اندازه کافی ورزش نمیکنی. خوابت آرام نیست؟ پس سرعت فکر کردن در تو هنوز خیلی بالاست و از خیلی چیزها به خصوص از مرگ جسمت می ترسی. فشارِ خونت بالاست! پس هنوز خیلی خشم و واکنش داری و درونِ خونت سم فراوانی می ریزی.

اما زندگی پیوسته و عاشقانه در کار جدیدی است و یک لحظه از کار و احوال ما غافل نیست. زندگی امتدادش را در میانه راه تنها نخواهد گذاشت.

دفتر اول مثنوی مولانا، بیت ۳۰۷۱

كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ بِخَوَانٍ  
مَرَّ وَرَاءِ بِي كَارٍ وَ بِي فَعَلِي مَدَانٍ

پس ادامه بده، کار کن و راضی باش. شکر کن و موقوفِ جذبه باش. توقع و انتظار را به صفر برسان و کلاغِ امنیت را قربانی کن. این خواستن‌ها و برنامه‌ریزی کردن‌های شبانه‌روزی‌ات، برای رسیدن به سعادت و خوشبختی مجالی برایت نگذاشته است. دمی بنشین و آرام باش، سکوت کن و قانع باش؛ خواستنِ لحظه به لحظه، حتی اگر مقصود معنوی هم باشد، بی‌ادبی به ساحتِ عادل و مهربانِ زندگی‌ست.

خداوند رحمان و رحیم بهترین‌ها را برای تو خواسته است. بالاترین جایگاهی که قابلِ وصف نیست، از آن خداست؛ و اوست که پدیدآورنده آسمان و زمین و جهانِ فرم و بی‌فرمی است. او بی‌وقفه در کارِ اتحادِ دوباره با ماست، شکرانه بده، صبور باش، و شاد باش و مرتضی.

-ارادتمند شما، حسام از مازندران



خانم فریده از هلند



-از برنامه ۸۷۱

نورِ حقیّ و به حقِ جَدّابِ جان  
خلق در ظلماتِ وَهْمِ اند و گمان

شرط، تعظیمِ ست، تا این نورِ خوش  
گردد این بی دیدگان را سرمه گش

نور یابد مستعدِ تیز گوش  
کو نباشد عاشقِ ظلمتِ چو موش

سُست چشمانی که شب جَولان کنند  
کی طَوافِ مَشعله ایمان کنند؟

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، از بیت ۲۳

چقدر با ایمان و اطمینان می‌گه: که تو نور حقی. و باز چقدر با اطمینان می‌گه: که تو توان جذب اون نور را  
داری... کسی این قدر میتونه با اطمینان بگه و حرف بزنه که خودش تجربه کرده باشه. پس:

ای قوم به حج رفته، کجااید؟ کجااید؟  
معشوق همین جاست، بیاید، بیاید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۴۸



این قدر در ظلمت توهم ذهن و شک و تردیدهای اون غرقید؟! رهایی از این توهم و دیدن و زنده شدن فقط یک شرط داره، آنهم فقط تسلیمه ...

جز خضوع و بندگی و اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

پس این تسلیم این قدر سخته؟!... که حاضر نیستیم سر را بدیم؟!... ای انسانی که بی دیده شدی، چشمان  
حضورت سو و روشنایی اش را از دست داده... باید سرمه نور تسلیم به چشمانمون بزنییم.

اگه این گوش، تیز هست و می شنوه، دیگه مثل موش کور که فقط شبها جرات داره از لانه اش خارج بشه، عاشق تاریکی ذهن نخواهد بود. چراکه موش کور چشمان خیلی ضعیفی داره. اصلا حساسیت به نور خورشید داره. حالا تو هی در طول روز، برات غذا پهن کن تو حیاط خونه ات. از گشنگی هم که بمیره، از لانه تنگ و تاریک ذهنش، حاضر نیست بیرون بیاد. چون باور و اطمینان نداره. حالا چطور انتظار داشته باشیم که با نور درون خودش، طواف کعبه دل کنه.

ای خُنک آن جانِ پاک، کز سرِ میدانِ خاک  
گیرد زین قلبگاه، قالب پردازیی  
- مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳


با احترام و تعظیم در برابر انسان هایی که رستم وار سر سپردند، به تعلیم و تربیت حضرت مولانا.

با تشکر  
- فریده از هلند



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)**