



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

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



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و چهاردهم





خانم سارا از آلمان



## کشف فضای اتقوا

آقای شهبازی در برنامه‌های گنج حضور بارها گفتند: ابیات کلیدی را تکرار کنید. هفته پیش متوجه شدم که وقتی این صحبت را گوش می‌دهم فکر می‌کنم آن را به دیگران می‌گویند، نه به من. ناز کردن خودم را دیدم. من ذهنی در من مثل بیماری است که پشتش زخم است و از آن خون می‌چکد ولی یک کت شلوار شیک پوشیده و در حال مرخص شدن از بیمارستان خیلی مودبانه از جراح هم تشکر می‌کند.

درک کردم که احساس اضطراب نعمتی بزرگ است. وقتی با گنج حضور یا همان مولانا قرین شده‌ام، مثل این است که آدمی را که خطرناک‌ترین مار او را گزیده باشد، به بهترین بیمارستان جهان در تخصص درمان زخم مار برده باشند.

جز خضوع و بندگی و اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار

- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۲۳

بعد از احساس نعمت اضطرار و نیاز به درمان، خود را دیدم که در بیمارستان مولانا، خوش و خرم خوابیده‌ام و اصلاً عجله‌ای برای مرخص شدن ندارم. پرستارها اطرافم هستند، یک نفر سرم وصل می‌کند، یک نفر شربت‌ی درست کرده و با مهربانی و گرمی دستم را گرفته و میگه این را بخور، کمی تلخه ولی برایت خوبه، دکتر جراح هر روز به زخم من سر میزنه، با نهایت حوصله و صبر مرهم را عوض می‌کنه و یک مرهم تازه می‌گذاره، زخم هر روز بهتر میشه و من با رضایت، اعتماد و خیال راحت فقط شکر می‌کنم، دیگه دنبال اینکه کار زود تمام بشه و هر چه زودتر از زیر دست دکتر بیرون بیام نیستم. نمی‌خواهم بی‌ادبی عظیم آن شاگرد ویلونی باشم که بهترین استاد ویلون او را به خانه با شکوهش دعوت کرده ولی این شاگرد می‌گوید وقت ندارم بیام، تازه خودم دیگه بدم و تنهایی تمرین می‌کنم، بدون شما.

این آگاهی همراه بود با تکرار این بیت:

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
- مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۶۴۹

این بیت بارها در برنامه گنج حضور به عنوان بیتی کلیدی، معرفی و به تکرار آن توصیه شده. به این فکر افتادم که شروع به تکرار این بیت کنم. موقع راه رفتن در خیابان، در یک مرکز خرید این بیت را تکرار می کردم. وقتی متوجه می شدم ناخودآگاه پشت ویتترین یک مغازه ایستادم و به خرید چیزی که لازم ندارم فکر می کنم، وقتی از آدمی یا چیزی خیلی خوشم می آید، وقتی سرکار مشغول به فکر کردن به یک موضوع کاری بودم، وقتی فکر نوشتن پیغام معنوی به سرم می آمد و یک میلی برای خودنمایی از این طریق را می دیدم، احساس شرم و ملامتی که بعد از این شناسایی می آمد، در همه این حالتها می گفتم:

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
- مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۶۴۹

و این بیت یک دنیای جدیدی را باز می‌کند. هر چی بیشتر تکرار می‌کنی، می‌بینی به آن بیشتر احتیاج داری، می‌دیدم که فکرهای بدون ناظر من، تقریباً همه‌شان به زهر آلوده‌اند و فضای اتقوا من را از آن زهر حفظ می‌کند، بسیار مهربان است و می‌گوید: نگذار فکر تو را بکشد، اینجا در این فضای اتقوا می‌توانی مالک خودت باشی، از فکرهای همانیدهات هم نترس و ملامت نکن، آنها ده ویران تو هستند ولی فضای اتقوا از همین ده ویران گنج را نشان می‌دهد. همچنین این بیت جلوی کارافزایی را می‌گرفت. به یادم می‌آوردم برای هر کاری چقدر وقت و توجه بگذارم. اگر مثلاً می‌خواهم چیزی را بخرم برای انتخاب آن وقت محدودی را تعیین کنم. هر فکر همانیده مرکز انسان را زخمی می‌کند، انبوه این فکرهای همانیده در انجام کارها و تلاقی با جهان، مثل غبار بلند می‌شوند و فضای اتقوا دم ایزدی و حقیقت وجودی انسان است، آن دم مثل یک مرهم عطراگین گرد و غبار را محو می‌کند.

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
- مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۶۴۹

این بیت به بقیه بیت‌های کلیدی وصل است. برای مثال:

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
- مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

فضای اتقوا می‌گوید: فکرت را، وضعیت را بازی بین و جدی فقط این فضاست.

اگر نه عشق شمس الدین بدی در روز و شب ما را،  
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!!

بُت شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تاب خود،  
اگر از تابش عشقش، نبودی تاب و تب، ما را  
- مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

فضای اتقوا همان تابش و گرمای عشق شمس الدین است که لحظه لحظه کمک می کند. اگر آن نبود از دام یک فکر به دام فکری دیگر فرو می رفتیم. چراغ پر نور لا و اتقوا، به یاد انسان می آورد که به یکی شدن به چیزی که ذهن نشان می دهد، بگو لا، یعنی نه و پرهیز کن از جذب شدن به چیزی که ذهن خوشش می آید یا بدش می آید. در آن فضا وضعیت را هم خوب می بینیم و با خرد زندگی پاسخ خلاقانه به آن می دهیم.

با تکرار ابیات کلیدی پی بردم به اینکه ماندن در زیر درخت مولانا و یا ماندن در زیر درمان او ضروری است.

ور نهد مرهم بر آن ریش تو، پیر  
 آن زمان ساکن شود درد و نفیر  
 - مولانا، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۲۵

تا که پنداری که صحت یافته‌ست  
 پر تو مرهم بر آنجا تافته‌ست  
 - مولانا، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۲۶

هین ز مرهم سر مگش ای پشت ریش  
 و آن ز پرتو دان، مدان از اصل خویش  
 - مولانا، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۲۷

پشت ریش کسی است که پشتش، مثلاً روی کمرش زخم دارد. یعنی زخمی که نمی‌توانی آن را ببینی و دست خودت به آن نمی‌رسد. از مرهم سر نکشیدن، معادل این است که فعالانه با فضای گشوده و ابیات کلیدی قرین شوم، کاربرد آنها را به زندگی روزانه‌ام راه دهم و با تکرار آن ابیات نورافزایی کنم.

خواهی ببری جانی، بگریز به سلطانی  
در خدمتِ تریاکی تا زهر بنگزاید

در زیرِ درختِ او، می‌ناز به بختِ او  
تا جانِ پر از رحمت تا حشر بیاساید  
- مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

- با عشق و احترام، سارا از آلمان -



آقای عباس از شیراز



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی  
غزل شماره ۴۹۲ دیوان شمس

(۱) ز دام چند پُرسی و دانه را چه شده‌ست؟  
به بام چند برآیی و خانه را چه شده‌ست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

چقدر از هم‌هویت شدگیها می‌پرسی؟ چقدر به دنبال بررسی کم یا زیاد شدن وضعیت مادیات، روابطت با دیگران، ظاهر و مادیات هستی؟ چرا دنبال اصل خودت که همین لحظه و عشق است نمی‌باشی؟ چقدر بالا می‌آیی و به فکرهایت جان می‌دهی؟ پس چرا لحظه‌ای از این بام فکرها پایین نمی‌روی و به خانه خودت که همان خداست، نمی‌روی؟ فکرها را خاموش کن و به پایین بیا.

۲) فسرده چند نشینی میان هستی خویش؟  
تنور آتش عشق و زبانه را چه شده‌ست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

چقدر به غم و افسردگی خودت می‌خواهی ادامه بدی؟ چقدر در این خانه غمگینت می‌خواهی بمانی؟ پس آتش  
عشقت به خدا و شادی و سرزندگی اصلیت کجاست؟

۳) به گرد آتش عشقتش ز دور می‌گردی  
اگر تو نقره صافی، میانه را چه شده‌ست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

چرا از دور به دور آتش عشق خدا می‌گردی؟ چرا فقط ابیات را می‌خوانی و آنها را معنی می‌کنی؟ چرا آنها را کاملاً  
در زندگیت اجرا نمی‌کنی؟ چرا اینقدر به صورت جسته و گریخته به برنامه گنج حضور گوش می‌دهی و تعهد  
کامل خودت را نشان نمی‌دهی؟ مگر تو مانند نقره صاف نیستی، پس چرا پا در میان آتش عشق نمی‌گذاری و  
من‌ذهنی خود را نمی‌سوزانی؟

۴) ز دُردی غم و اندیشه سیر چون نشوی؟  
 جمال یار و شراب مغانه را چه شده‌ست؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

آیا از این خوشی ناخالصی که غم و فکرهایت به تو می‌دهد سیر نشدی؟ آیا هنوز هم از غمگین بودن و حس  
 مظلوم بودن و حس بدبخت بودن، اندکی شادی ناچیز برای زمان کوتاه مدت می‌گیری؟ آیا هنوز هم از فکرهایی  
 که به سرعت از ذهنت می‌گذرند، شادی کوچکی می‌گیری و چند دقیقه با آن شادی مقداری خوشحال می‌شوی؟  
 پس چرا به این لحظه نمی‌آیی تا هر لحظه زیبایی و جمال خدا را ببینی و شادی واقعی و ابدی را بیابی؟

(۵) اگر چه سرد وجودیت گرم در پیچید  
به ره کنش به بهانه، بهانه را چه شده‌ست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

اگر چه الان این من ذهنی سرد به سختی در وجود تو پیچیده است و ول کن تو نیست اما تو می توانی با من ذهنیت با منطق صحبت کنی و کاری کنی فعلا مقداری دست از سرت بردارد. به او با منطق بگو، تو وقتی عصبانی می شوی، هم به روابط من ضربه می زنی، هم به روابط خودت. با منطق به او بگو، وقتی ناراحت می شوی، هم دوستان خودت رو می رنجانی و هم دوستان من رو. وقتی حسادت می کنی، نه می گذاری خودت خوشحال باشی و نه من. وقتی تنبلی می کنی، نه می گذاری من تو این دنیای مادی پیشرفت کنم و از نعمتها بهره مند بشم، نه خودت. من و تو فعلا با هم در این بدن هستیم، پس لطفا به هیچکدوم از ما ضربه نزن.

۶) شکایت از زمانه کند، بگو تو برو  
 زمانه بی تو خوش است و زمانه را چه شده است؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

اگر از کمبودهای مادی شکایت کند، مثلا بگوید: چرا وضع مالی من خوب نیست؟ چرا ماشینی که می‌خواهم رو ندارم؟ چرا خونه خوب ندارم؟ چرا رابطه عاشقانه‌ام اونجوری که می‌خواهم نیست؟ چرا دوستای زیادی ندارم؟ بهش بگو: با این شکایتهای تو، هیچ چیز درست نمی‌شود. زمانه و روزگار دارد می‌گذرد و همه چیز در جهان در سر جای خودش قرار دارد و هیچ نیازی هم به کمک تو نیست. پس لطفا در مسائل من هم دخالتی نکن. آنها هم خودشان به لطف خداوند درست خواهند شد. اما اگر تو دخالت کنی، فقط شرایط رو بدتر می‌کنی و هم از نظر معنوی برای من مشکل می‌سازی و هم اون مسائل مادی که خودت نگرانش هستی بدتر می‌شوند.

۷) درخت‌وار چرا شاخ شاخ و سوسه‌ای؟  
 یگانه باش چو بیخ و یگانه را چه شده‌ست؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

چرا مانند شاخه‌های درخت هر لحظه از ذهنت یک فکر می‌گذرد؟ چرا یکی نیستی؟ چرا یگانه نیستی؟ چرا حس وجودیت در خودت نیست و هشیاریت را هزار قسمت کردی و به هزار فکر دادی؟ چرا نمی‌توانی مانند بیخ درخت یگانه باشی؟

۸) در آن خُتن که در او شخص هست و صورت نیست  
 مگو فلان چه کس است و فلانه را چه شده‌ست؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

در این لحظه که حضور وجود دارد اما من ذهنی وجودی ندارد، کسی را قضاوت نکن و به دنبال اخبار مادی نباش، زیرا باعث می‌شود شادی و آرامش این لحظه را که مانند زیبا رویان ختن است از دست بدهی.

۹) نشان عشق شد این دل ز شمس تبریزی  
بین ز دولت عشق نشانه را چه شده‌ست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۲

این دل از برکات شمس تبریزی و خداوند نشان عشق شد. به آن نشان عشق توجه کن. چرا آنرا نمی‌بینی و به آن بی توجهی می‌کنی؟

با تشکر از زحمات آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی

عباس از شیراز



خانم سرور از شیراز



به نام خدا با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار.  
برنامه‌ی ۹۰۴ غزل شماره ۵۹۶

آن مه که ز پیدایی در چشم نمی‌آید  
جان از مزه عشقش بی‌گشن همی زاید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

قرآن کریم، سوره انعام، آیه ۱۰۳  
- «لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ.»  
«او را هیچ چشمی درک ننماید و او همه بینندگان را مشاهده می‌کند و او لطیف و (به همه چیز خلق) آگاه است.»  
شدت ظهور خداوند در جهان، آشکار ولی چشم جسم‌بین از مشاهده این نور محروم که همواره با چشم  
علت‌بین می‌بیند و عینک همانیدگی‌ها مانع و حائل این مشاهده.

پنبه آن گوش سر، گوش سر است  
تا نگردهد این گر آن باطن گر است  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۵۶۷

و حال باید این دیده‌ی بیمار را بی‌هیچ واسطه در دید دوست رها کرد.

دیده ما چون بسی علت دروست  
رو فنا کن دید خود در دید دوست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۹۲۱

و با توکل و تسلیم، بی‌دخالته خرد کافرکیش ذهن، امور را به دست زندگی سپرد تا آینه نقص و نیستی که  
ارمغان ما برای خداوند است، در این تسلیم محض، صیقلی یابد و محل تابش انوار الهی گردد.

نیستی و نقص هر جایی که خاست  
آینه خوبی جمله پیشه‌هاست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۰۴

نقص‌ها آینه وصف کمال  
و آن حقارت آینه عزّ و جلال  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۰

و در این حالت یعنی اقرار به عجز و ناتوانی خود در ذهن و اظهار بندگی و تسلیم، آنگاه بی‌دخالت اسباب ذهن و هر صورت که در آن نقش می‌بندد، هوشیاری خود در انسان به جستجوی خود می‌پردازد و تمام همانیدگی‌ها را زیر و زبر می‌سازد و از خرابه این ویرانی، دوباره از نو متولد می‌شود و شروع زیستنی راستین و حقیقی در سفر انسان، به امر قضا و کن‌فکان رقم می‌خورد.

چون بسته نبود آن دم، در شش جهت عالم  
در جستن او گردون بس زیر و زبر آمد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۱۳

پس با گشودن فضا و استقرار در این لحظه، از رفتن به شش جهت عالم باز آمده و آنگاه زندگی خود، هشیاری  
به تله افتاده در جهات را آزاد کرده و خبر و حقیقت بزرگ، بوقوع می پیوندد و هشیاری از هشیاری آگاه می شود.

عقل از مزه بویش وز تابش آن رویش  
هم خیره همی خندد، هم دست همی خاید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

و آنگاه در اثر این بیداری، عقل ذهن با فضاگشایی و بیکار ماندنش، پرتویی از نور را تجربه می کند و حلاوت و  
شیرینی اش را مزمزه و بدین طریق به ره می شود و از وسعت این فضا در حیرت و شگفتی و مغموم و نادم که  
کاش جزو گروهی بودم که می دانستم.

قرآن کریم، سوره‌ی یاسین، آیه ۲۶  
 - «قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ.»  
 «گفته شد: داخل شو به بهشت، گفت: ای کاش ملت من هم (از این نعمت بزرگ) آگاه بودند و می‌دانستند.»

یعنی بیداری از خواب ذهن، در اثر تجربه حقیقت وجودی خویش از شدت نزدیکی و یکی بودن به ذات انسان، آنقدر خوشایند و دلنشین است که حسرت به همراه دارد که ای کاش جزو غافلین نبودم و زودتر از این می‌دانستم اما نه حسرتی بازدارنده که، شوق و ذوق سالک را در پیمودن این راه و شناسایی تمام موانع و علل بازدارنده دو چندان می‌کند.

هر صبح ز سیرانش، می‌باشم حیرانش  
 تا جان نشود حیران او روی بنماید  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

و تا این اشتیاق و ذوق به نهایت خود نرسد، معشوق پرده از نقاب بر ندارد.

جان بر لبست و حسرت در دل که از لبانش  
نگرفته هیچ کامی جان از بدن درآید

از حسرت دهانش آمد به تنگ جانم  
خود کام تنگدستان کی زان دهان برآید  
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۳۳

یعنی، جان از این بیداری سرمست و اما کوله بار همانیدگی‌ها همچنان بر دوش؛ نه یارای ترک کامل این همانیدگی‌ها و نه دوست را اجازه دیدار، قند لبش را در فضاگشایی و تسلیمی نه چندان درخور حضور حضرتش چشیده و حال باید قدرت نفس کشیدن در جهات را از خود باز پس گیرد تا جان به تنگ آمده را اجازه دیدار باشد.

هر چیز که می بینی در بی خبری بینی  
تا با خبری والله، او پرده بنگشاید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

تمام افعال صادره از انسان، توسط آن یک هشیاری انجام می شود؛ اما انسان غافل، همچنان از دیدن او غایب و همواره در تصاویر نقش بسته در ذهن به توصیف خود می پردازد و از آن حقیقت بزرگ محروم و بی نصیب و مادام که در نقطه چین همانیدگی ها در اخبار و تصاویر می غلظد محروم از شنیدن پیغام سرورش.

تا نگردي آشنا زين پرده رمزي نشنوي  
 گوش نامحرم نباشد جاي پيغام سروش  
 -حافظ، ديوان غزليات، غزل شماره ۲۸۶

دم همدم او نبود، جان محرم او نبود  
 و اندیشه که اين داند او نيز نمي‌شاید  
 -مولوي، ديوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

و غرض از تمام حرف و صوت و گفت‌ها براي آگاهی و بيداري از خواب ذهن و هرچند در ابتدا دانستن ذهني مفاهيم عرفاني براي آگاهی و بيداري سالک لازم است، اما کافي نيست و بايد در مرحله عمل فراتر از ذهن، پرده‌هاي گفت و حرف و صوت در هم تنيده شود که در اين مرحله بيان و به تصوير کشيدن و به توصيف درآمدن، همان مقاومت است و خاري است روپيده بر ديوار معنا.

حرف چه بود تا تو اندیشی از آن  
حرف چه بود خار دیوار رزان  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۷۲۹

حرف و صوت و گفت را برهم زخم  
تا که بی این سه با تو دم زخم  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۷۳۰

تن پرده بدوزیده، جان برده بسوزیده  
با این دو مخالف دل بر عشق بنبساید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

و زندگی همچنان در کار بیداری انسان، هر چند انسان در نهایت غفلت از یک سوراخ همانیدگی، هزاران بار گزیده می‌شود و پیغام زندگی را نادیده می‌گیرد، اما حقیقت این است که تمام پرده‌های بافته به دست ذهن، به دست خداوند سوزانده و ویران خواهد شد و فرقی نیست که این پرده‌ها در راه تعلقات این دنیایی باشد یا نه.

با یادگیری سطحی ذهن درباره مفاهیم عرفانی و عمل نکردن بدان، پرده دیگری بر پرده جهل و نادانی ذهن افزوده و در هر حال تمام این نقش‌ها توسط قضا و کن فکان به آتش کشیده خواهد شد و راههای ارتباطی با مشترک مورد نظر همچنان مسدود.

دو لشکر بیگانه تا هست در این خانه  
در چالش و در کوشش جز گرد بنفزاید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

خانه دل انسان در اثر افکار پی‌درپی و قضاوت و مقاومت بی‌وقفه در هر رویداد و اتفاق، که حتماً باید آن را خوب و بد کند و نتواند به عنوان هشیاری نظر، از دور، آرام، نظاره‌گر وقایع باشد؛ همان گرد و غبار بپا شده در وجود اوست که اگر چاره کار نیندیشد از شدت این گرد و خاک، به هلاکت خواهد رسید و شمع حضورش رو به خاموشی و جسمش در معرض انواع آفات و بلاها.

خواهی ببری جانی، بگریز به سلطانی  
در خدمت تریاکی تا زهر بنگزاید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

و حال در این گرد و خاک به پا شده، باید چاره نجات اندیشید؛ باید به سلطانی پناه برد، باید به محضر بزرگان و  
واصلین پناه برد، باید تسلیم شد و دهان بست و هیچ نگفت و آینه ناتراشیده خود را در کمال ادب و فروتنی و  
اقرار به عجز و ناتوانی خویش که از مرکز همانیده عمل کرده‌ام، پیش زندگی برد تا همان آینه ناصاف در اثر  
تسلیم و ادب، محل تابش انوار الهی گردد و آنگاه:

در زیر درخت او، می‌ناز به بخت او  
تا جان پر از رحمت تا حشر بیاساید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

در زیر درخت تسلیم و فضاگشایی، از جام رحمت خداوند نوشانده شوی؛ اما هشدار که کمال ادب را فرو  
نگذاری، عهد الست را پیوسته بجا آوری و چارق ایاز خود، پیش رو که راه بسیار طولانی و وسوسه‌های ذهن هر  
دم به شگردی نو در کار.

از شاه صلاح‌الدین چون دیده شود حق‌بین  
دل رو به صلاح آرد، جان مشعله بر باید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

همنشینی و قرین شدن با بزرگان زنده به عشق و در پرتو فضای گشوده زیستن، خلق و خوی ناپسند ذهن را  
تبدیل می‌کند؛ ولی مبادا مکر پنهان ذهن، اینبار به نوعی دیگر آن را به خود نسبت دهد که تا زمانیکه زنده  
هستیم از شر آن هر لحظه باید به خدا پناه بریم و از حضور زندگان به عشق توسل جوییم که خداوند در قرآن  
کریم در سوره ناس می‌فرماید:

- «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» «بگو پناه می‌برم به پروردگار مردم.»
- «مَلِكِ النَّاسِ.» «پادشاه مردم.»
- «إِلَهِ النَّاسِ.» «معبود مردم.»
- «مَنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ.» «از شر وسوسه‌گر نهانی»

یعنی مادام که از ذهن آگاه نیستی و خود را با آن یکی می‌پنداری و بر اساس آواز غول ماندنش عمل می‌کنی، در امان نیستی و آسیب خواهی دید. پس عشق کاریست که موقوف هدایت است و در پرتو راهنمایی پیر راه دان پر فطن و ارتعاش نور دل زندگان به عشق این آتش شعله می‌گیرد و جهان ذهن را می‌سوزاند. ان شاءالله!

زاهد ار راه به رندی نبرد معذورست  
عشق کاریست که موقوف هدایت باشد

بنده پیر مغانم که ز جهلم برهاند  
پیر ما هرچه کند عین عنایت باشد  
-حافظ، غزلیات، غزل شماره ۱۵۸

والسلام

-با احترام؛ سرور از شیراز 



خانم زهره از کانادا



«پس داری من ذهنیات را بزرگ می کنی»  
 امروز در طول روز من ذهنی به عناوین مختلف و از دریچه های مختلف وارد شد. در جلسه با همکارانم، جلسه با رییس و کار روی گزارش خیلی مهمی که در دستم دارم. من به طور عینی دیدم که من ذهنی چطور در هر قدم دام پهن می کند و اگر پرهیز و حزم نداشته باشم چه راحت ممکن است در این دام بیفتیم. کما اینکه چند باری هم افتادم.

حزم آن باشد که ظن بد بری  
 تا گریزی و شوی از بد بری

حزم سوالظن گفته ست آن رسول  
 هر قدم را دام می دان ای فضول

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷ و ۲۶۸

در ادامه بخشی از مچ گیری‌هایم از من ذهنی را که امروز به سراغم آمد و سوال‌ظن‌هایم را به من ذهنی به اشتراک می‌گذارم:

- در انجام این گزارش احساس ترس و استرس می‌کنی؟! پس داری من ذهنی‌ات را با تزریق ترس و استرس بزرگتر می‌کنی.
- احساس بی‌کفایتی می‌کنی و فکر می‌کنی از پس این کار بر نمی‌آیی؟! پس داری من ذهنی‌ات را بزرگ می‌کنی.
- برایت مهم است که تایید و توجه بگیری؟! پس داری من ذهنی‌ات را بزرگ می‌کنی.
- خودت را با دیگران مقایسه می‌کنی؟! پس داری من ذهنی‌ات را بزرگ می‌کنی.
- کسی از تو تعریف می‌کند و تو خوشحال می‌شوی؟! پس داری من ذهنی‌ات را بزرگ می‌کنی.
- در شبکه‌های اجتماعی الکی می‌چرخي؟! پس داری به من ذهنی‌ات فرصت می‌دهی تا بالا بیاید و خودش را بزرگ کند.
- از موفقیت و خوشحالی دیگران خوشحال نمی‌شوی؟! پس حسودی و داری با حسادت من ذهنی‌ات را بزرگ می‌کنی.

- نظر دیگران برایت مهم است؟! پس داری کارافزایی می کنی و من ذهنی ات را بزرگ می کنی.  
 - وقتی یک کار خوب و باکیفیت انجام می دهی سریع به خودت افتخار می کنی و کردیت می دهی؟! می گویی به به! چه کاری کردم؟! پس داری من ذهنی ات را بزرگ می کنی.  
 - به برنامه گنج حضور گوش نمی کنی؟! پس داری به من ذهنی ات فرصت می دهی که بالا بیاید و خودش را بزرگ کند.

- به درس ها و نکات برنامه گنج حضور توجه عمیق نمی کنی؟! به توصیه های آقای شهبازی عمل نمی کنی؟ ابیات را تکرار نمی کنی؟ روی ابیات تامل نمی کنی؟ پس داری کارافزایی می کنی و من ذهنی ات را بزرگ می کنی.  
 - می گویی وقت ندارم روی خودم کار کنم؟! پس داری کارافزایی می کنی و من ذهنی ات را بزرگ می کنی.  
 - داری فکر می کنی که کارهای مهم زیادی داری و گنج حضور بس است؟! پس داری من ذهنی ات را بزرگ می کنی.

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخ کردار تو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۴۶۰

برای بار صد هزارم به خودم یادآوری می‌کنم که اگر می‌خواهی به مرکز عدم متعهد باشی و متعهدانه روی خودت کار کنی، هر لحظه و هر لحظه باید حواست روی خودت و کارهایت باشد که آیا کارم، عملم، نیتم، در این لحظه دارد به کوچک شدن من ذهنی‌ام کمک می‌کند یا کوچک شدن جان اصلی‌ام؟ آیا جذب ذهن شده‌ام و کارافزایی می‌کنم و من ذهنی را بزرگتر می‌کنم یا نه، فضاگشا هستم و ناظر ذهنم هستم که در تله‌اش نیفتیم؟

کار آن کار است ای مشتاق مست  
کاندر آن کار، ار رسد مرگت، خوش است  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۶۰۸

شد نشان صدق ایمان ای جوان  
آنکه آید خوش تو را مرگ اندر آن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۶۰۹

گر نشد ایمان تو ای جان چنین  
نیست کامل، رو بجو اکمال دین  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۶۱۰

با تشکر و احترام زهره از کانادا 



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)