



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

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



## پیغام عشق



قسمت هشتصد و سی و هفتم





خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز   
و دوستان همراه گنج حضور 

«اکسیر قدرتمند طاق و طُرنبین»  
از غزل ۱۳۱۳ و برنامه ۹۱۴:

دست‌زنان جمله و گویان به لاغ  
طاق و طُرنبین و طُرنبین و طاق  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳

تجربه ارزشمندی که این هفته داشتیم و یک نیم‌مصراع قدرتمند که خودش را برای هشیاریم باز کرد. روز یکشنبه قرار بود با مادران بچه‌های کلاس دخترم چون دوره ابتدایی را تمام می‌کردند و هم با مادران بچه‌های کلاس پسرم چون کلاس اول را تمام می‌کردند، کادوی روز معلم تهیه کرده و جشن کوچک کلاسی، برای قدردانی از معلم بگیریم. از چند روز قبل هماهنگی‌ها برای انتخاب کادو و گل و پذیرایی‌ها در حال انجام بود.

ساعت یازده ربع کم جشن دخترم شروع می شد و پس از آن، ساعت دوازده و ربع جشن پسرم شروع می شد. من که به مادران کلاس دخترم این پیشنهاد را داده بودم، مسئولیت سنگینی بر دوشم بود و استرس زیادی داشتم. نگران بودم که آیا می توانم همه کارها را به موقع انجام دهم و سر وقت حاضر شوم؟

صبح روز یکشنبه مشغول انجام کارهای منزل و همزمان شنیدن بخش اول برنامه ویژه پیغام های تلفنی ۱-۹۱۴ با هدفون شدم.

شنیدن پیام دوستان معنوی و ارتعاش انرژی شان، باعث شد نگرانی هایم کمتر شود و احساس آرامش کنم، تا این که پیام خانم سارا راجع به همین نیم بیت «طاق و طُرنبین و طُرنبین و طاق» شروع شد.

در طول پیام ایشان بسته های انرژی و آگاهی به سمت هشیاری ام جاری بود و برایم معنای حقیقی نهفته در این نیم بیت باز می شد. احساس شادی، قدرت، هدایت، عقل و حس امنیت، آرام آرام آمد و وارد فضای یکتایی شدم.

پس از پایان پیام ایشان، گوش‌ی و هدفون را خاموش کرده و خودم را در آینه نیم‌بیت قدرتمند مولانای عزیزم و پیام سارای عزیزم، نگاه کردم.

دیدم که چقدر من‌ذهنی این چند روز برای خودش فرّ و شکوه و طاق و طُربین جمع کرده و خودش را بزرگ کرده بود: قبول پذیرایی جشن، خرید کادوی اصلی جلد سوم مثنوی کریم زمانی و معنوی نما شدن، احساس «من می‌دانم»، تواضع ساختگی و نفاق و دورویی و ... که خودم و خدای درونم می‌داند که این من‌ذهنی چقدر فرصت طلب است و از هر موقعیتی برای بزرگ کردن و ترمیم خودش استفاده می‌کند.

- تو عدو این خوشی‌ها آمدی -  
گشت ناخوش هرچه بر وی کف زدی  
- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۰

این آگاهی‌ها همچون سوزنی به جان من‌ذهنی فرو رفت و بادش را خالی کرد. بزرگی توهمی‌اش با تابش نور حقیقت در جانم، فروکش کرد و قد بلندش را تا نزدیک به صفر رساند.

صدای طبل و دُھلی که در ذهنم به‌راه انداخته بود تا با طاق و طُرنبِ ساختگی‌اش هشیاری‌ام را پایین بیاورد و خودش را بالا ببرد هم دیگر تمام شد.

ساعت ده صبح با خواهرم که پذیرایی کل مدرسهٔ دخترم را برای جشن روز معلم که مدیر تدارک دیده بود، برعهده گرفته بود، قرار داشتیم تا خریدهای لازم را انجام داده و به جشن برسائیم.

من ذهنی می‌آمد و مدام در گوشتم وزوز می‌کرد: اگر خیابان‌ها شلوغ بود و جای پارک پیدا نکردی، چی؟ اگر مادرهایی که قرار است دنبالش‌ان بروی به‌موقع نیامدند، چی؟ به‌موقع نمی‌رسی‌ها! اگر جشن اول طول کشید و به جشن دوم به‌موقع نرسیدی، چی؟ این کار و آن کار را کی انجام می‌دهی؟ و خلاصه که مسئله‌سازی پشت مسئله‌سازی.

اما فضای گشوده‌شده، سپر محکمی درمقابل نگران کردن‌ها و مسئله‌سازی‌های من‌ذهنی برایم ساخته بود. این قدر این حضور ایجاد شده برایم ارزشمند بود و در آن موقعیت راه‌گشایم بود و نیازمند آن بودم، که دودستی چسبیده بودمش و مراقبش بودم که کسی آن را نذردهد، چراغ دل بیدارم را خاموش نکند و من‌ذهنی‌ام را فعال نکند.

خرید کتاب به مدد اندر مدد حضور به خوبی انجام شد. در پیچ یک خیابان که با خواهرم وارد مرکز شهر و شلوغ‌ترین قسمت می‌شدیم، در یک لحظه به یاد این افتادم که این‌ها همه «طاق و طرنبِ فضای یکتایی» است که با طبل و دهل دارد ورودش را به مملکت وجودم اعلام می‌کند. در یک لحظه عبور قدرت را در دستانم که به فرمان ماشین چسبیده بود، حس کردم و جریان پیدا کردن این فر و شکوه و جلال ایزدی را در تمام جسم و جانم حس کردم. این که چقدر با او بودن و او را در درون حس کردن، حس یکتایی با او و همه و همه، باشکوه و با عظمت است، گویا تمام کائنات مراقب و همراه من بودند در این لحظه، در انجام وظیفه‌ای که بر دوش داشتم. روبروی فروشگاه برای دقایقی مجبور به پارک دوبل شدم تا خواهرم خرید پذیرایی را انجام داده و بیاید. پلیسی که به همه ماشین‌هایی که دوبل پارک کرده بودند تذکر می‌داد که حرکت کنند، از کنار ماشینم گذشت، بدون هیچ اخطار و اجباری برای ترک محل.



خواهرم در تمام مدت نگران بود که مشکلی پیش بیاید و تعجب کرده بود از ماشین پلیس که چطور اجازه داد ما بمانیم تا کارمان تمام شود، تعجب از این که چطور من این قدر آرام و بدون واکنش نسبت به وقایع اطراف بودم.

این در آن حیران، که او از چیست خوش  
و آن درین خیره که حیرت چیستش؟  
—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۵۹

من فقط فضای گشوده شده را جدی گرفته بودم و برایم مهم بود که با نگرانی خواهرم یا با واکنش دیگرانی که اطرافم بودند بسته نشود. اتفاقات شوخی بودند و در آن دو ساعت مانند آب روان از کنار هر یک از اتفاقات عبور می کردم، بدون برخورد و گیر کردن.

به موقع به مدرسه دخترم رسیدیم، کارها خودش انجام و درست می شد و من حیران این فرّ و شکوه فضای باز شده در درونم بودم که چطور این فضای همراه بیشتر از من می داند که چکاری چه موقع و به چه صورتی باید انجام شود و نیازی به کنترل و نگرانی من نیست، نیازی نیست که من تعیین تکلیف کن همه باشم و حتی هر جا که لازم باشد او مرا هم وارد عمل می کند.

خدایا من فقط و فقط تو را می‌خواهم، تو که باشی همه چیز هست و تو که نباشی هیچ چیز نیست.

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظن افزونی ست و، کلی کاستن  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

خدا هر لحظه به ما سر می‌زند، برای درس دادن به ما، برای آزاد کردن ما، برای آوردن خلعت حضور. باید در خانه دل و مرکز عدم شده بمانیم تا او ما را بیابد و «خلعت حضور» را به تن هشیاری مان کند.

ورنه خلعت را برد او باز پس  
که نیابیدم به خانه هیچ کس  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴

## قسمت دوم پیام: «خوش پوزی»

شب چهارشنبه‌ای که قرار بود فردای آن برنامه ۹۱۵ اجرا شود، علی‌رغم خستگی زیاد خوابم نمی‌برد، صدایی مرتب در گوشم می‌گفت: برو پیغام «طاق و طربین» را تمام کن. چون شروع به نوشتن کرده بودم ولی به‌عنوان تکلیف برنامه ۹۱۴ آن را کامل و ارسال نکرده بودم.

تا ساعت یک متن پیام را نوشتم ولی احساس کردم پیام ناقص است اما نمی‌توانستم کاملش کنم. در پایان جشن مدرسه دخترم خطایی کرده بودم که این سمن‌زار رضا آشفته شده بود، ولی آن قدر محو پیام جدید و آن حس و حال خوب بودم و شکرگزار زندگی که فرصت نشد بنشینم و روی قسمت دوم که آن حال خوب چرا پرید؟ تمرکز کنم. و بعد فهمیدم این خواست زندگی بوده که بیشتر از این وارد وادی خطرناک ذهن نشوم، تا خودش به‌موقع آن را هم نشانم دهد.

ولی گوشه ذهنم به آن نگاه می‌کردم و سؤال «چه خطایی؟!» را برای خودم در هشیاریم نگه داشتم.

صبح چهارشنبه از اول برنامه ۹۱۵ شروع به دیدن و نوشتن کردم، گوش جانم باز شده بود و ابیات را روی حال و هوای خودم در روز یکشنبه معنی می کردم و چقدر سوالات جواب داده شد، اشکالاتم را دیدم، شکرها کردم، اشکها ریختم، درسها و پیامها گرفتم که ان شاءالله در فرصتی دیگر ارائه می کنم.

چو آهوی ختنی خون تو شود همه مُشک  
اگر دمی بچری تو ز ما به خوش پوزی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴ خوش پوزی: خوش دهنی

و اما در این بیت ناگهان اشکالم را دیدم که من در آن حالت مستی شادی بی سبب و بودن در فضای یکتایی «خوش پوزی» نکردم. می خواستم هم در آن فضا باشم و حال خوب را داشته باشم و هم من ذهنی موذی را که آن وسط آمده بود بالا راضی نگه دارم، پس خالص خالص از عدم نچریدم، کمی هم از حرص من ذهنی چریدم که می گفت: حالا که همه افراد حاضر در جشن مدرسه دخترم پذیرایی شدند، بهتر است مابقی پذیرایی را به مدرسه پسرم ببرم و برای جشن کلاس اول که تعداد کمتری بودند، استفاده کنم.

چقدر تأیید و توجه می‌گیرم و بچه‌ها را خوشحال می‌کنم. من که هزینه پذیرایی شکلات را قبول کرده بودم که پردازم، حالا مجاناً پذیرایی مفصل‌تری می‌بردم و در عوض کلی من‌ذهنی را بزرگ می‌کردم و طاق و طرنش همه ذهن‌های مادران را پر می‌کرد، چه قند و شیرینی بهتر از این برای من‌ذهنی.

پس من‌ذهنی عجله و بهانه کمبود وقت را هم چاشنی چریدن از ذهن کرد، تا مبادا «حزم و هون و اتقوا» فرصت پیدا کنند بیایند وسط به داد هشیاری‌ام برسند و اختیار را از من‌ذهنی بگیرند.

خواهرم نگران بود که نکند در شلوغی سالن، پذیرایی به کسی نرسیده باشد ولی من می‌گفتم که مطمئن هستم همه برداشته‌اند و از معاون مدرسه هم پرسیده‌ام. یک سینی برای کادر دفتر گذاشتیم و آمدیم بیرون به سمت مدرسهٔ پسران.

ولی شک و دودلی و نارضایتی که داشتیم، لحظه به لحظه سمن زارِ رضا را آشفته تر می کرد. اما هنوز مستی فضای یکتایی در جانم بود و باعث شد حالم بد نشود و هشیاری ام پایین نیاید. و البته پیام پریشای عزیزم که «انرژی حضور را خرج هیجان و حرف زدن نکنم تا خالی نشوم» هم در آن میان به دادِ هشیاری ام رسید.

بماند که در جشن پسر، تعدادی از بچه‌های دیگر هم به جشن آمده بودند و پذیرایی به اندازه کافی نرسید و چقدر شرمنده و خجالت زده شدم؛ این هم نتیجه زرنگی من ذهنی و چریدن ناخالص از فضای عدم.

«شما نمی‌توانید من ذهنی را راضی نگه دارید»  
 «من ذهنی رضا را نمی‌شناسد که راضی باشد»  
 «من ذهنی چون رضا ندارد، این همه خرابکاری می‌کند»

شاد و سلامت باشید.  
 مرضیه از نجف آباد



خانم لیلا از شیراز



سلام و عرض ادب به جناب شهبازی عزیز  
و عاشقان گنج حضور

«ذهن مادی»

هر بیت شعری که از مولانا و دیگر بزرگان می خوانیم اول و آخر، ظاهر و باطن هر بیت، ریشه در من ذهنی دارد.  
یعنی برای عمل به این بیت‌ها مانع اصلی که همان ذهن مادی ماست باید شناسایی و کمرنگ شود.  
همه پنج حس وجود ما که باعث خشم، ترس، غرور، حسادت و... می شوند، برخاسته از ذهن مادی ماست.

چشمِ حسِ افسرد بر نقشِ ممر  
تش ممر می بینی و او مستقر  
--مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۸  
-ممر: گذرگاه  
-مستقر: استوار



خدایا اعتراف می‌کنم که من در کنترل من‌ذهنی عاجز و درمانده هستم. یاری‌کننده‌ای جز تو ندارم. خدایا ذهن ناقص من هر لحظه به دنبال بهانه‌جویی هست. دائم فکرها و وضعیت‌هایی که در حال گذر و ناپایدارند، رصد می‌کند و حواسش به جزئیات هم هست. خدایا یک جام شراب به من بده تا در لحظه ابدی که پایدار هست مستقر شوم.

برای کار مهمی وارد شهرداری شدم. با اینکه سفارش شده بودم، کارشناس مربوطه یک کاری که خود شهرداری در انجام آن مقصر بود، می‌خواست به‌زور به من تحمیل کند. من زیر بار نرفتم تا اینکه کارشناس به من گفت: خانم چرا وقت من را می‌گیرید؟ شهرداری خراب کرده، شما دوباره باید هزینه کنید و درست کنید.

یک‌آن خشمگین شدم اما سکوت کردم و از آن‌جا خارج شدم. خیلی به من‌ذهنی بر خورده بود. هر چه بیت مولانا یادم بود می‌خواندم. خدایا تنها تو برای من کافی هستی. من در امر فضاگشایی یاری کن که من دانا و توانا نیستم.

لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلاَّ بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ»  
 حَسْبُنَا اللهُ وَ نَعْمَ الْوَكِيْلُ، نَعْمَ الْمَوْلٰى وَ نَعْمَ النَّصِيْرُ»  
 «خدایا هیچ نیرویی بالاتر از تو نیست. تو برای من کافی هستی و بهترین وکیل و سرپرست و یاور تویی»

بی مرادی شد قلاووز بهشت  
 حفت الجنة شنو ای خوش سرشت  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم؛ بیت ۴۴۶۷

در هر لحظه از زندگی ممکن هست شاهد چنین برخوردهایی باشیم ولی چقدر آمادگی داریم که خودمان را در مقابل من ذهنی حفظ کنیم.

خدایا با هر ناکامی در بهشتت که خودت هستی به من نشان می دهی اما این قدر ذهن مادی من قوی هست که چند ساعت یا چند روز طول می کشد تا آرام بگیرد.

پندار کمال من که ناشی از خودخواهی من ذهنی هست، فوراً در من بالا می‌آید اما با یاری خدا و راهنمایی مولانا دیگر اجازه نمی‌دهم که با قدرت سابق ترکتازی کند.

جمله استادان پی اظهار کار  
نیستی جویند و جای انکسار  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸

لاجرم استاد استادان صمد  
کارگاهش نیستی و لا بود  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹

خدایا خودت میدانی که من ناقصم و با تو، به وسیله فضاگشایی کامل می‌شوم اما من ذهنی به من چسبیده و دائم غر می‌زند که تو من هستی. من هرچه به او می‌گویم که من تو نیستم، در گوشش فرود نمی‌رود. یکبار با خشم، بار دیگر با پندار کمال و... خدایا بال و پر پرواز از من گرفته و مرا به عجز و ناتوانی رسانده است. تو با استادیات بیا و بین من و او قرار بگیر و به نور خودت روشن کن تا زخم‌هایی که از من ذهنی به من رسیده درمان شود.

خدایا من با تو هست می شوم و بدون تو نیست هستم. همه چیز تویی. بدون تو حتی کوچکترین انگشت به حرکت در نمی آید.

آرام به من ذهنی می گویم بیا با هم پیش طبیب اصلی مان برویم تا او ما را درمان کند. پس باید خاموش شویم تا طبیب مان به ما سر بزند و کمی با فضاگشایی آرام می شود و پارازیت هایش اندکی کنترل می شود.

-لیلا از شیراز





خانم نصرت از سنندج



با سلام.

برداشتی از قسمتی از برنامه ۹۱۵ و بیان تجربه.

مسلم آمد یار مرا دل افروزی

چه عشق داد مرا فضل حق، زهی روزی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴

فضل حق با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد و عدم کردن مرکز، ایجاد می‌شود و فقط فضل حق به ما کمک می‌کند که «دل افروزی» که در اثر همانیده شدن با چیزها از بین رفته، مجدد به وجود بیاید.

به عبارتی برای فضل حق باید هشیاری جسمی را به صورت صد درصد، رها کنیم و دیگر به مرکز همانیده برنگردیم. برای این کار باید فقط فضا را باز کنیم و از دیگران چیزی نخواهیم. هر خواهش و خواسته و توقع از دیگران، حتی در امور معنوی مرکز جسمی ما را نگه می‌دارد. با فضاگشایی پی‌درپی، ما خود را تسلیم عقل و قضای کن‌فکان می‌کنیم.

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

فضل حق را ما نمی‌دانیم چگونه انجام می‌شود. تا زمانی که نمی‌توانیم فضاگشایی بدون دخالت ذهن انجام بدهیم از تکرار ابیات مولانا استفاده کنیم و کار دیگرمان این است که مقاومت بیرونی و درونی خود را شناسایی کنیم.

چه رفتارهایی از ما مقاومت محسوب می‌شود؟

- ۱- به‌طور کلی ماندن در ذهن مقاومت است چون عقل و هشیاری را از ذهن می‌داند، با حضور ناظر شدن از ذهن خارج می‌شویم و مقاومت ما صفر شده و عقل و هشیاری ما با زندگی یکی می‌شود.
- ۲- دعا کردن ما برای چیزها مقاومت است چون با این کار معتقد نیستیم فضل حق همه چیز را در بر دارد
- ۳- به‌کار بردن فکرهای شرطی شده قدیمی در حل چالش‌های زندگی مقاومت محسوب می‌شود، در صورتی که ما از جنس خدا هستیم و قدرت آفرینش فکرهای جدید را در این لحظه داریم.

عاشقِ صُنْعِ خدا با فرِ بُود  
عاشقِ مصنوعِ او کافر بود  
--مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱

۴- تمرکز روی دیگران برای عوض کردن آنها مقاومت محسوب می‌شود.

با صُنْعِ خدا، شناسایی‌های متعدد از من‌ذهنی، روی خودمان کار می‌کنیم و آفرینش ما در دیگران منعکس می‌شود.

به‌طور کلی صُنْعِ خدا از جنسِ ذهن نیست.



۵- هرگونه عدم پرهیز مقاومت است. بلعیدن ما توسط چیزهای بیرونی و قرار دادن آن در مرکزمان مقاومت است.

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

چون نباشد حفظ و تقوی زینهار  
دور کن آلت، بیانداز اختیار  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰

تا وقتی مالک خود در فضای گشوده شده نیستیم، اختیار خود را دست من ذهنی ندهیم.

مالک یعنی توجه مان روی خودمان است و به صورت حضور ناظر به ذهن مان نگاه می کنیم. با حضور ناظر ما و خدا یکی هستیم و اختیار داریم.

۶- عمل نکردن به آموزش‌های مولانا جهد بی‌توفیق و مقاومت محسوب می‌شود.

با بررسی این مقاومت‌ها متوجه می‌شویم، بزرگ‌ترین دشمن خودمان، خودمان هستیم که جلوی فضل زندگی را گرفته و فکر می‌کنیم با عقل من ذهنی می‌توانیم کار کنیم و ابیات مولانا اگر درست استفاده شود، مقاومت و قضاوت ما را صفر می‌کند و فضاگشایی ما را زیاد می‌کند.

چون پدر و مادر عقل است و روح  
هر دو تویی، چون شوم ای دوست عاق؟  
--مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳

فضاگشایی قانون جبران است چون هنگام فضاگشایی ما من ذهنی مان را می‌دهیم و فضل خداوند را می‌گیریم. با فضاگشایی‌های پی‌درپی، هشیاری از دردها و همانیدگی‌های ما آزاد می‌شود و این هشیاری مانند خونی است که به ادامه حیات من ذهنی ما کمک می‌کند و با آزاد کردن و پس گرفتن این هشیاری، من ذهنی ما زنده نمی‌ماند.

تجربه‌ای در مورد فضاگشایی دارم.

در ابتدا فضاگشایی‌ها را با اکراه و با دخالت ذهن شروع کردم. یعنی ذهن به من می‌گفت: فضاگشایی کن! و در فضاگشایی نسبت به همسر و فرزندانم و دیگر افراد توقع داشتم آنها تغییر کنند و یا اینکه آنها هم نسبت به من فضاگشا باشند.

بعد از مدتی فضاگشایی‌های ذهنی متوجه شدم که فضاگشایی را دوست دارم! و کار روزانه من شده است و کمتر از ابتدا در آن شکست می‌خوردم و دیگر به دنبال فضاگشایی‌ها انتظار تغییر از خانواده و پاسخگویی فضاگشایی خود را نداشتم، تا اینکه متوجه شدم فضاگشایی بدون انتظار ذهنی من باعث شده است افراد خانواده نسبت به یکدیگر فضاگشا شوند و دیگر نسبت به همدیگر مسئله‌سازی نمی‌کردند و یا اگر می‌کردند سریع تمام می‌شد و در افسانه من ذهنی نمی‌ماندند.

به‌طور ناباورانه‌ای متوجه شدم فرزند جوان من که همیشه در اتاق خودش بود و در کنار من برنامه را نگاه نمی‌کرد، تعلیمات و آموزش‌های گنج حضور را عمیق‌تر از من یاد گرفته است و وقتی من اشتباهی در درک مفاهیم داشتم با فضاگشایی مرا روشن می‌کرد! آنها حتی در بیرون از خانه این فضاگشایی را منعکس می‌کردند و همین‌طور متوجه شدم به محض فضابندی و مقاومت من به هر شکلی، فضای درونی آنها هم بسته می‌شود.

پس دیگر فضاگشایی را نه از روی اکراه بلکه از روی میل انجام می‌دهم و متوجه‌ام فقط با فضاگشایی جنس اصلی من، گسترش پیدا می‌کند.

به سوی مجلس خوبان بگش حریفان را  
به خضر و چشمه حیوان بکن قلاووزی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴

باتشکر  
-نصرت از سنندج



آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

«فرق منظور و هدف»

شناسایی من‌ذهنی و عوض کردن هشیاری جسمی به هشیاری حضور، انتخابی نیست، هدف نیست، بلکه منظور است.

وقتی می‌گوییم منظور زندگی است، یعنی ما با زندگی، با خدا، با قضا و کن‌فکان طرف هستیم، باید این کار را بکنیم، اگر نکنیم خطا کردیم و خطا هم جریمه دارد و جریمه‌اش هم همین دردها و مسائل و گرفتاری‌های ماست.

یک نفر در بیرون می‌تواند مثلاً درس بخواند، یک نفر می‌تواند نخواند. این درس خواندن هدف هست، انتخاب هست، آپشن هست، و از نظر زندگی فرقی ندارد. ولی وقتی می‌گوییم منظور، یعنی ورای همه‌ی هدف‌ها و انتخاب‌های زندگی.

اگر به ما بگویند از چیزهای بیرونی هرچقدر که می‌خواهی بردار، مثلاً بی‌نهایت پول، بی‌نهایت ملک و زمین، بهترین امکانات رفاهی و ...، این‌طوری نیست که دیگر بهترین زندگی را داشته باشیم. این‌ها زورشان به قضا نمی‌رسد، این‌ها نمی‌توانند جلوی خراب‌کاری من‌ذهنی را بگیرند. یعنی این‌طوری نیست که بگوییم اگر من‌ذهنی را شناسایی کنیم زندگی‌مان بهتر می‌شود و اگر نکنیم هم مشکلی ندارد.

آیا این که می‌گوییم منظور زندگی، شناسایی من‌ذهنی و رسیدن به هشیاری حضور است را درک می‌کنیم؟ این که می‌گوییم منظور، یعنی یک کار بزرگ و اساسی هست، اصلاً همه کارها و همه چیزها برای این است. بنابراین نیاز به یک تصمیم جدی و طلب واقعی دارد. باید این قدر اهمیت این موضوع را درک کنیم که همه کارها بروند به حاشیه و تمام وقت و انرژی‌مان را برای این کار بگذاریم. بیت طلایی مولانا را می‌توانیم کف‌دستان بنویسیم و هر لحظه نگاهش کنیم:

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند  
نفس زنده سوی مرگی می‌تند  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰-

این بیت قانون زندگی است و کاملاً دقیق است، ترازو است. اگر با من‌ذهنی تکان بخوریم، یک خرابکاری بار می‌آوریم. این خرابکاری، صرفاً یک اتفاق خاص مثل دعوا با کسی یا تصادف با ماشین نیست. همین که یک چیزی بیاید مرکز ما تمام است، خواب می‌رویم و حواسمان پرت می‌شود، ذهن روشن می‌شود، مقاومت شروع می‌شود، درد کم کم شروع می‌شود تا جایی که یک دفعه می‌بینیم که حال خوبمان رفت و بنابراین این لحظه‌مان را و کاری که مشغول آن بودیم را خراب می‌کنیم. یک دفعه یک کار مهم را فراموش می‌کنیم، یا یک چیز را جا می‌گذاریم، یا یک حرفی که نمی‌خواستیم را می‌زنیم.

مثل این که داریم روی بند نازک راه می‌رویم و هر لحظه ممکن است بیفتیم. بنابراین بسیار منظور ما مهم است و طلب صادقانه می‌خواهد، وقت گذاشتن خیلی زیاد می‌خواهد. شاید چون فضا را باز نمی‌کنیم، نمی‌توانیم خراب‌کاری من‌ذهنی در هر لحظه را متوجه بشویم و بنابراین اهمیت این کار درک نکنیم. ولی حتی اگر به‌طور ذهنی این را قبول کنیم و شروع به کار کردن روی خود بکنیم، با باز شدن فضا می‌توانیم متوجه این موضوع شویم.

مولانا برای بیان اهمیت این موضوع و حساس بودن این که هر لحظه ممکن است چیزی به مرکز ما بیاید و به ما تجاوز کند، تمثیل زیر را می‌زند.

می‌گوید شما فرض کنید که در دهان یک شیر گیر هستید و هر لحظه ممکن است شما را بخورد. مطمئناً چیزی که جدی است این است که ما خودمان را از دهان شیر نجات دهیم.

حال، ما تجربه کرده‌ایم که همین که یک چیز را جدی می‌گیریم و در مرکز ما قرار می‌گیرد، فوراً غصه و درد سراغ ما می‌آید و شیر قضا به همان‌دگی ما حمله می‌کند.



آنچنانکه ناگهان شیری رسید  
مرد را بر بود و در بیشه کشید  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۲

فرض کنید که ناگهان شیری برسد و یک انسان را با دندان‌هایش بگیرد و به بیشه ببرد.

او چه اندیشد در آن بُردن؟ بین  
تو همان اندیش ای استاد دین  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۳

وقتی او را می‌برد، به چه می‌اندیشد؟ صرفاً به این می‌اندیشد که خود را نجات دهد. یعنی باید حواسمان باشد چیزی نباید مرکزمان و این کار سخت است.

می کشد شیر قضا در پیشه‌ها  
جان ما مشغول کار و پیشه‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۴


شیر قضا ما را می کشد در پیشه‌ها، ما مشغول کار و پیشه‌های خودمان هستیم که با آن همانیده هستیم. یعنی در این لحظه هر اتفاقی که می افتد، هر چقدر هم که به نظرمان مهم بیاید، نباید اجازه بدهیم بیاید مرکز ما و تمام توجه ما را به خود جذب کند، چون همین که مرکز ما آمد، حتماً خراب کاری می شود.

با سپاس و احترام  
--فرشاد از خوزستان



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)**