

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید



## پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و چهل و پنجم





آقای علی از تهران



به نام خدا

و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۶۷ گنج حضور (۱)

چو شیر و انگبین جانا، چه باشد گر در آمیزی؟  
عسل از شیر نگریزد، تو هم باید که نگریزی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰

اگر بخواهیم خودی کاذب و تقلبی و ذهنی باشیم و جدا از خرد بی نهایت زندگی باشیم و فقط بر طبق تقلید و مقایسه و بیشتر داشتن و حرص زدن و کم بینی و ادعا و چسبیدن به این جهان زندگی کنیم و با گدایی به دنبال شادی های آفل و گذرا و خشک کننده و خمار کننده بدویم، چیزی جز درد و رنج گیر ما نمی آید،

اما اگر خالی شویم و دست از حرص زدن و پرسه زدن در گذشته و آینده و افکار پشت سرهم برداریم و در هر لحظه تسلیم باشیم و از عقل و شهود زندگی استفاده کنیم و با توکل و شهادت، وفای خود را به روح هستی اعلام کنیم و در این مسیر دلی شیرین و شاد پیدا می کنیم. که البته این شادی بی سبب و پایدار است، حتی در موقع اتفاق یا غم این شادی در جریان است و دست نامرئی زندگی حس می شود. پس خوشا به حال کسی که از دستان خرد بی نهایت زندگی فرار نکند و به جایش از من دهنی و هویت کاذب و تقلبی و همانندگی ها و شهوات آگاه باشد، تا سکون و سکوت و آرامش را رها نکند. این نکته را متوجه باشیم که هر وقت از زندگی و عقل خدا جدا شویم و زندگی را از چیزهایی که افکار و سواسی نشان می دهند بخواهیم، دچار ترس و نگرانی و استرس می شویم، پس عقل را از خدا بگیریم و عمل کنیم و یا اگر باید رها کنیم، رها کنیم و آزاد شویم.

اگر نالایقم جانا، شوم لایق به فرّ تو  
وگر ناچیز و معدومم، بیابم از تو من چیزی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰

تا وقتی من ذهنی و تقلیدی و تقلبی باشیم و در حسرت و حرص و تنفر و شهوات و مقایسه و حسادت دست و پا بزنیم، لیاقت شادی طبیعی و اصیل را از دست می‌دهیم، اما اگر تسلیم شویم و متوجه ایرادات و همانیدگی‌ها و چیزهایی که به آن‌ها چسبیده‌ایم و شهوت آن‌ها را داریم شویم، همین شناسایی باعث می‌شود از آن‌ها کنده شویم و به سمت خرد کل و شادی بی‌سبب و آرامش و قوت قلب حقیقی کشیده شویم. باید متوجه باشیم که زندگی از درون بزرگ شدن است، نه از بیرون بزرگ شدن و حرص زدن و بیشتر جمع کردن و بیشتر رقابت کردن و بیشتر خودنمایی کردن و بیشتر تعدد رابطه و شهوت‌رانی داشتن، نه! در اصل این‌ها باعث کوچک شدن شادی اصیل و طبیعی و بی‌سبب می‌شود. پس با این بیت می‌توان اعلام تسلیم به زندگی کرد، تا زندگی ما را نجات دهد و ما را از زندان ذهنی همانیدگی‌ها و شهوات و انواع خشم و تنفر و کینه و حسرت و انواع افسردگی نجات دهد و قوت و عشق و طراوت را به ما بدهد.

یکی قطره شود گوهر، چو یابد او علف از تو  
که قافی شود ذره، چو در بندی و بستیزی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰

لازم نیست که به خود فشار بیاوریم و پندار کمال و توقع از خود داشته باشیم، همین که تعهد داشته باشیم و مداومت داشته باشیم و در برابر من‌ذهنی و افکار و خواسته‌هایش و منم منم‌هایش و نظراتش و کنترل‌گری‌هایش، تا جایی که در توان است پرهیز و صبر و درد هشیارانه و رضایت داشته باشیم، زندگی قدرت بیشتر و بیشتری برای سکوت و سکون و فضاگشایی و تسلیم به ما می‌دهد و همین مسیر ما را به جنس اصیل و عمیق و سبک‌بال تبدیل می‌کند، طوری که خود را دوست داشته باشیم و برای خود کافی باشیم، پس تا جایی که می‌شود سکوت کنیم و از سکوت کردن و پرهیز و صبر و عدم واکنش نترسیم و توکل صددرصد داشته باشیم.

و همین مسیر عقل و قدرت عمل درست را به ما می‌دهد، به عبارتی این تیز و هشیار شدن ما را کارآمدتر و روان‌تر می‌کند، البته در حد تدبیر و حکمت زندگی. نکته بعدی این که اگر دیدیم علاقه شدید و وسواس گونه‌ای داریم که در مورد چیزی فکر زیاد کنیم و به آن چیز یا موضوع می‌چسبیم و به سمت آن کشیده شویم، یعنی پرهیز و صبر و فضاگشایی را کنار زدیم و داریم گوه هشیاری را از دست می‌دهیم و به ذره تبدیل می‌کنیم و تبدیل به درد و من‌تقلبی می‌شویم و زندانی‌ای در ذهن.



گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

اگر فکر و خواسته و تصمیمی به ظاهر درست می‌نماید، بهتر است کمی صبر کنیم و ببینیم این فکر از خرد کائنات می‌آید یا از حرص و طمع و شهوت و کینه و حسادت و مقایسه و کم‌بینی و خودنمایی می‌آید، برای ارضای نفس امرکننده و من‌قلبی و ذهنی؟ که اگر از نفس امرکننده و من‌ذهنی باشد یعنی دنبال خوشی و ارضا کردن خودش است و بنابر این شادی بی‌سبب و طبیعی را از کف می‌دهد و هشیاری را کاهش می‌دهد و درد و استرس و دیگر هیجانات را بزرگ می‌کند.

آن دل که گم شده‌ست، هم از جان خویش جوی  
آرام جان خویش، ز جانانِ خویش جوی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

اگر شادی طبیعی و بی سبب و آرامش را گم کردیم و تبدیل به جسمی سنگین و ترسو و کم بین و گدا شدیم،  
به خاطر رها کردن عقل زندگی و قطع کردن اتصال خود اصلی با زندگی و خرد بی نهایت کائنات است و این  
سبب شده مدام در افکار پشت سرهم به دنبال نقشه‌های وسواس گونه برویم و مدام تعبیر و تفسیر و قضاوت  
کنیم و دید شفاف را از دست بدهیم و دیدی خشن و تار پیدا کنیم که قوه تشخیص ندارد و با صبر و شکر و  
رضایت و آرامش سر دشمنی دارد،

بنابراین نه تنها با خود در جنگ است، بلکه با دیگران و اشیاء و اتفاقات و هر چیزی می‌جنگد و فکر می‌کند با خوشی‌های گذرا و کوتاه‌مدت و خشک‌کننده مثل تعدد رابطه، مواد مخدر و مشروبات الکلی، اعتیاد به خرید اشیاء و دیگر چیزها، اعتیاد به آدم‌ها و اعتیاد پرخوری و اعتیاد به هر چیزی آرامش می‌یابد، که خود من تمام این‌ها را گذراندم و جز درد و مرض و افسردگی بیشتر چیزی ندیدم. اما خیلی ساده با رها کردن ذهنی همه این‌ها و بیرون آمدن از ذهن، زندگی خودش به ما نشان می‌دهد که شادی بی‌سبب چه طعمی دارد و نیازهای طبیعی و با اعتدال را خودش نشان می‌دهد.

اندر شکر نیابی ذوق نبات غیب  
آن ذوق را هم از لب و دندان خویش جوی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

دو چشم را تو ناظر هر بی نظر مکن  
در ناظری گریز و ازو آن خویش جوی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

ذهن بزرگ‌نما کننده است، یعنی یک تفریح، یک انسان، یک وسیله، یک خواسته را لذیذ و بزرگ نشان می‌دهد، تا ما را تبدیل به حرص و شهوت کند، جوری که فکر می‌کنیم بدون انجام آن کار نمی‌توانیم خوشحال باشیم و باید آن چیز را به دست بیاوریم، اما ما بعد از به دست آوردن و شهوت‌رانی و انجام آن کار و بعد از برگشت از آن چیز دوباره بی‌انرژی و افسرده‌حال و تیره‌وتار می‌شویم و دنبال بیشتر و بیشتر هستیم و فکر می‌کنیم با اعتیاد شاید مشکل حل شود، اما راه تلف کردن هشیاری را انتخاب کرده‌ایم. حال باید بعد از آگاهی از این زنجیره و دور باطل تسلیم شویم و همانیدگی‌ها و اعتیادها را شناسایی کنیم و ذهن را با پرهیز و صبر و درد هشیارانه و شکر و رضایت و عشق خالی کنیم، تا چشم اصیل و خداگونه و نظارت‌کننده و تشخیص‌دهنده در ما به کار افتد، تا از این سقوطی که کرده‌ایم نجات پیدا کنیم.

ره آسمان درون است پر عشق را بجنیان  
پر عشق چون قوی شد غم نردبان نماند

—مولوی، دیوان شمس، غزل (۷۷۱)

اگر درد کشیده باشیم و متوجه دست و پا زدن بیهوده شده باشیم و از تعدد رابطه‌ها و گدایی محبت و خوشی از دیگران زخمی باشیم و از واکنش و ستیزه خسته، با این بیت عمیق و آرامش بخش دیگر متوجه می‌شویم که زمان تسلیم و به درون رفتن و در اغوش کشیدن خود اصلی که خیلی وقت است آن را رها کرده‌ایم، رسیده. و بعد از رفتن به درون و سکوت و سکون و صبر و رضایت، زندگی ما را سبک‌بال و رها و شاد بی‌سبب می‌کند، جوری که اگر دیگران در اطراف ما بودند و یا ثروتمند و هنرمند بودیم، خوب است؛ اگر هم هیچ‌کسی را نداشتیم و ثروتمند نبودیم و هنر و حرفه‌ای نتوانستیم داشته باشیم،

باز هم خوب است و با همان آب باریکه و روزی خود شاکر و شاد باشیم و برای خود کافی باشیم و فراوان بین.  
البته این حرف ها برای کسانی به دل می نشیند که آماده تسلیم و یا خودشان این بعد و زندگی اصیل را زندگی  
کرده اند و دیگر شادی آن ها وابسته به داشتن و نداشتن نیست و از وضعیت ها خوشی نمی گیرند، بلکه وضعیت ها  
فقط عبور می کنند و آن ها اسیر آن ها نیستند و از روی هر چیزی پرواز می کنند .

با سپاس از همه

علی از تهران



خانم نرگس از نروژ



با سلام و عرض ادب

شاه لاتأسوا علی ما فاتکم  
کی شود از قدرتش مطلوب گم؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۶

ای زندگی که گفته‌ای «بر آنچه به دست می‌آورید شادمان نباشید و بر آن چه از دست رفته اندوهگین نباشید»،  
چرا که هر دو ناشی از کبر من‌ذهنی است. ای زندگی قادری که دست ما را گرفته، با روشن کردن چراغ‌ها در  
سینه ما کمک کنی تا از خواب نسیان بیدار شویم.



گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی خواهی، ز گس چیزی خواه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

زندگی به ما یاد می‌دهد که تمام فراموشی و نسیان ما، از زندگی خواستن از چیزها و آوردن آن‌ها به مرکز ما است. پس باید صددرصد مسئولیت زندگی خود را قبول کنیم و پای خود را از گل خرافات بیرون بکشیم. در ذهن زندگی کردن ما، خرافات است. هر چیزی که سبب وابستگی ما به دنیای بیرون می‌شود، خرافات است. این که من به عنوان مادر روش غلط تربیتی و رفتاری خود با فرزندم را به عهده دیگران بیندازم، خرافات است. باید بینم که حضور ناظری نداشتم در هنگام بزرگ کردن فرزندم و انعکاس درون من به فرزندم می‌خورد. پس فقط درونم را با کار کردن روی خودم پاکسازی کنم. این که همسرم را به صورت جسم به مرکزم بیاورم و از او حس امنیت بگیرم، خرافات است. این که انتظار داشته باشم خانواده‌ام همان چیزی را دوست داشته باشند که من دوست دارم، خرافات است.

چون ملایک، گوی: لَا عِلْمَ لَنَا  
تَا بگیری دستِ تو عَلِمْتَنَا

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

مانند فرشتگان بگو علمی ندارم تا «عَلِمْتَنَا» یعنی دانشی که در این لحظه به شما خرد می‌دهد، دست شما را بگیرد. این که به پندار کمال و ناموس خود تکیه کنیم، خرافات است. این لحظه به «نمی‌دانیم» واقعی باید برسیم، دانش بر اساس هر چیز ذهنی خرافات است. هر الگو، هر روش باوری، هر عمل ناشی از درد گذشته خرافات است.

در تگ چو هست سرگین ای فتی  
گر چه جو صافی نماید مر تو را

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

زندگی در مراحل مختلف زندگی ام چه زیبا افرادی را در سر راهم قرار داد، که حتی به صورت چهره ظاهری به افرادی که در درون با آنها مشکل داشتیم، خود را به من نشان دهد و جالب بود که در هر بار من حتما باید در محیط کار، کلاس، یا به هر صورتی با آنها مراوده می داشتیم و این من ذهنی من بود که بر اساس خرافات ذهنی، الگوهای شرطی شده قبل را برای من بالا می آورد. ولی چقدر زندگی در کار کردن روی ما ماهر است. وقتی عقب می گشی و می بینی این ان فرد نیست، بلکه شیشه کبودی جلوی چشم تو است، که تو را به خرافات می اندازد، یک دفعه عوغای دهن خاموش می شود، ثبات برقرار می شود، بی واکنش و صبور می شوی و اجازه می دهی من ذهنی ات وارد عمل نشود.

فرمود ربّ العالمین با صابِرانِهم هَمَنِشِینِ  
ای هَمَنِشِینِ صابِرانِ اَفْرِغْ عَلَینا صَبِرنا

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

زندگی فرموده‌است من تنها همنشین کسانی می‌شوم که با صبر، فضا را باز کنند. ای زندگی خودت بر صبر و شکیبایی ما بیفزا.

عاشق صنُع توام در شکر و صبر  
عاشقِ مصنوع کی باشم چو گبر؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰

تازه معنی «صنُع» وقتی عقب می کشم و شکر عملی به فضای گشوده می کنم و صبر می کنم، خود را به من نشان می دهد. صنُع زندگی را در نشان دادن خرافه‌ای در مرکز می بینم و تنها تماشایش می کنم و عمل نمی کنم، تا زندگی خود بگویند چه حرفی بزن. آیا ضرورت دارد به رستورانی بروی؟ آیا ضرورت دارد حرف اضافه‌ای بزنی؟ آیا ضرورت دارد از کسی طلب کمک کنی، وقتی من در درونت روشن هستم؟

گفت: مُفتی ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰

ای زندگی به دست اولیای خود دست ما را می‌گیری و با حزم و صبر از چاه ذهن بیرون هدایت می‌کنی، با تکرار  
ابیات مولانا، زندگی خود طناب نامرئی جدایی از غم را به ما نشان می‌دهد.

به غیر خدمت ما که مشارق شادی ست  
ندید خلق و نبیند ز شادی آثاری

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۵

غیر از فضاگشایی و خدمت زیر سایه بزرگان، هیچ جای دنیا شادی واقعی نصیب نمی شود.

پیش یوسف نازش و خوبی مکن  
جز نیاز و آه یعقوبی مکن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۰۸

هر لحظه فضا باز کن، خرابی های درونت را ببین، کارافزایی ها، مقایسه ها، انقباض ها تا دواي زندگی و مرهم آن  
بر زخم های ت برسد.

سینه خود باز کردم، زخم‌ها بنمودمش  
گفتمش از من خبر ده دلبر خون خواره را

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۳

زین کمین، بی صبر و حزمی کس نجست  
حزم را خود، صبر آمد پا و دست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳

صبر آرد آرزو را، نه شتاب  
صبر کن، والله أعلم بالصواب

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۰۳



هرچه غیر سُورش و دیوانگی ست  
اندرین ره دوری و بیگانگی ست

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۰۹

پارک ذهنی که به هم می خورد، تازه ناهمواری های خود را می بینی. وقتی عقاب زندگی کفشت را می دزدد تا مار از آن بیفتد، تازه می بینی چه سرگینی در تگ جویت هست و چه ناموس و می دانمی داشتی. تازه می فهمی مثل پشه این طرف و آن طرف می شوی. بعد سر به آستان دوست می گذاری و از سویی به سویی نمی جهی و باز درمی یابی باید فقط روی خودم کار کنم، باید فقط روی خودم تمرکز کنم.

شاه لاتأسوا علی ما فاتکم  
کی شود از قدرتش مطلوب گم؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۶

قادری، بی گاه باشد یا به گاه  
از تو چیزی فوت کی شد ای اله؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۵

نی مشو نومید، خود را شاد کن  
پیش آن فریادرس، فریاد کن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۲

کای مُحبّ عفو، از ما عفو کُن  
ای طیبِ رنجِ ناسورِ کهن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۳  
-محب: دوستدار  
-ناسور: زخم سخت و چرکین،

با عشق و احترام

نرگس از نروژ



خانم نسرین از گلستان



با سلام بر آقای شهبازی عزیز و دوستان جان گنج حضور

فضاگشایی:

انسان به صورت امتداد خدا وارد ذهن شده و به این جهان می آید، انسان برای بقای خود مجاز است تا ده یا دوازده سالگی با اقلام این جهان همانیده شود. این هشیاری، استعداد فکر کردن را دارد، پس با این استعداد به اجسام و چیزهای این جهانی حس هویت تزریق کرده، در ابتدا چیز توهمی یعنی «من» را می سازد و به دنبال آن مال من و مال دیگران را در ذهن تجسم می کند، در نتیجه به جدایی از اصل خود و «هرچه بیشتر بهتر» می افتد. و درحالی که قبل از ورود به این جهان چهار خاصیت عقل و حس امنیت و هدایت و قدرت را از عدم می گرفت،

با همانیده شدن، این چهار خاصیت را از اقسام مادی و آنچه را که ذهن می گوید مهم است می گیرد و این اقسام را به صورت پارک ذهنی تجسم می کند و چون این اقسام در حال تغییر و فرو ریزش هستند، دچار ترس و استرس می شود و این آغاز دردهای او است، پس دردها نیز برایش مهم می شود و من بعد دچار سردرگمی و به چه کنم؟ چه کنم؟ می افتد. در حالی که فراموش کرده است از جنس است و متصل به خرد کل می باشد و این نسیان و فراموشی را به نسل های بعدی نیز منتقل می کند.

ناسپاسی و فراموشی تو  
یاد نآورد آن عسل نوشی تو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۰

و از آن جا که ناظر جنس منظور را تعیین می کند، پس نه تنها خود را بلکه دیگران را دچار درد کرده.

از قرین بی قول و گفت و گوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

و دیگر این جبر من ذهنی را می پذیرد که آمده به این دنیا زندگی کند و بعد از مدتی درد بکشد، مریض شود و به مرگ جسمی بمیرد و حتماً آن دنیایش خوب و خرم خواهد بود! خب چرا که درد کشیده، لابد خداوند او را می بخشد! عاقل از این که منظور اصلی از آمدن به این جهان را که زنده شدن به ابدیت و بی نهایت خداوند، در حالی که در این تن می باشد را فراموش کرده است. اما چاره کار را بزرگی چون مولانا و بزرگی چون آقای شهبازی به ما می گویند و آن فضاگشایی است. فضاگشایی یعنی تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط و بدون قضاوت و خوب و بد کردن و بدون رفتن به ذهن، که جنس ما را از همان جنس اولیه یعنی عدم یا هشیاری حضور می کند.

و این مهم امکان پذیر نیست جز به حضور مداوم و پی در پی در این لحظه و ناظر ذهن بودن، یعنی لحظه به لحظه به خود یادآوری کنیم که آنچه را که در این لحظه ذهن نشان می‌دهد، اصلاً مهم نیست، مهم فضای اطراف این اتفاق است، ۹۹٪/۹۹ درصد بدن انسان از خلا یا عدم یا سکوت و سکون می‌باشد، پس جنس اصلی ما همان خلا یا سکوت است حال به خود نگاهی بیاندازیم و بگوییم آیا فضا مهم است یا اتفاق؟

با این آگاهی و شعوری که از طریق آموزه‌های ناب و طلایی و بی‌نظیر این دو عزیز آموخته‌ایم به خود جواب خواهیم داد، فضای در برگیرنده اتفاق مهم است. پس باید هر لحظه فضا یا عدم را ببینیم و بگوییم تو مهم هستی و آنچه را که ذهن نشان می‌دهد، مهم نیست. و این مهم را در هشیاری مان نگه داشته و لحظه به لحظه به خود یادآوری کنیم که خلا، فضا و عدم مهم است و آنچه چشم حسی و گوش حسی ما می‌بیند و می‌شنود، مهم نیست. عقل کل نمی‌لغزد، خطا نمی‌کند، ولی عقل جزوی مدام در حال خرابکاری است.



عقل کُلِّ را گفت: ما زاغَ البَصْرِ  
عقلِ جزوی می کند هر سو نظر

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

این جا است که ستارگان دیوسوز به گوشمان ندا می دهند که خاموش باش، ذهنت را خاموش کن .

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو  
گوشها را حق بفرمود: انصتوا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

از راه انبساط با من حرف بزن، یعنی تسلیم باش.

حکم حق گُسترد بهر ما بساط  
که بگویند از طریق انبساط

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
زانکه سرها جمله می روید ز بن

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
چون برآید میوه، با اصحاب ده

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

اتفاقات مهم نیست، عدم مهم است.

یار در آخر زمان، کرد طرب سازی ای  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی ای

جمله عشاق را یار بدین علم گشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی ای

-(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۰۳)

باید لحظه به لحظه با انبساط با زندگی صحبت کنیم، نه با انقباض. اگر دیدیم منقبض شدیم، بدانیم که مرکزمان جسم شده و خداوند می خواهد خودش را در مرکز ما بیاورد. لحظه به لحظه ناظر ذهن باشیم، وقتی دیدیم منقبض شدیم، عذرخواهی کرده و به این لحظه برگردیم. لحظه ای که عدم را می بینیم، شکر گوئیم؛ شکر از این که خداوند خودش را در ما گسترش می دهد.

شیرین چو شکر تو باشی شاکر  
شاکر هر دم شکر ستاند

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱۲

اگر مدتی مرکزمان عدم باشد، فضا خودبه‌خود باز می‌شود، بازشدن فضا به دست من ذهنی نیست، فضاگشایی به دست فضا و کن‌فکان صورت می‌گیرد، پس باید بر ذهنمان ناظر باشیم و سکوت و خاموشی پیشه کنیم.

صبر و خاموشی جذوب رحمت است  
وین نشان جستن نشان علت است

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵

خاموش باشییم، صبر کنیم تا قضا و کن فکان همان طور که درختان را می‌رویانند و گل‌ها را باز می‌کند، گل حضور  
مارا نیز باز کند. اگر مدتی مرکز عدم شود و قضا باز شود، همین که مرکز جسم می‌شود، می‌فهمیم که سمن زار  
رضا آشفته شد.

پس بداند که خطایی رفته است  
که سمن زارِ رضا آشفته است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

عاشق صنع توأم در شکر و صبر  
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰

عاشقِ صنَعِ خدا با فرُّ بود  
عاشقِ مصنُوعِ او کافر بود

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

-مَنْظَر: جای نگریستن و نظر انداختن  
-شُکر و صبر: در این جا کنایه از نعمت و بلاست.  
-گِبر: کافر  
-صنَع: آفرینش  
-فر: شکوه ایزدی  
-مصنوع: آفریده، مخلوق

فقط به خدا و عدم بنگریم، قضاوت و مقاومت نکنیم، دنبال فکرها و باورهای قدیمی نباشیم. عاشق آفریدگاری خداوند باشیم، چه از نظر ذهن خوب باشد، چه بد باشد، آنچه او بخواهد انجام می‌شود، ان شاءالله. امیدوارم مثل یک دانش‌آموز منضبط در هنگام حضور و غیاب لحظه به لحظه حاضر باشم، هم در محضر زندگی، هم در محضر برنامه گنج حضور.

با تشکر

-نسرین از گلستان





با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید