



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

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



پیغام عشق

قسمت صد و شصتم





آقای حسام از مازندران



برنامه ۸۴۵ غزل ۲۸۶۲ مولانا

هَلَه، هُشدار که با بی خبران نَسْتیزی  
پیشِ مستانِ چنانِ رَطَلِ گِران، نَسْتیزی

ما در اثر مقاومت و ستیزه با زندگی کارهایمان خراب شده است و در دام چیزهای گذرای که برای هویت بخشیدن به یک تصویر ذهنی از خود، درونِ سر و مرکزمان جمع کرده ایم افتاده ایم و از این وضعیت به تنگ آمده ایم.

هیچ منِ ذهنی نبوده است که پندِ بزرگی به گوشِ او نرسیده باشد و هیچ قومی نبوده است که خداوند پیغمبر و راهنمایی برای آنها نفرستاده باشد.

اما ما با وجود این همه نابسامانی و مسائلی که ایجاد کرده ایم حاضر نیستیم پندِ آنان را بشنویم و به نادانی و ناتوانی خود در حلّ چالشهای خود ساخته اعتراف کنیم و متواضعانه برای رهایی از جهنّمِ منِ ذهنی کمک بگیریم. این انسانها مستِ قَدَحِ عشق و پیمانهِ ی لبریز از میِ الست اند.

مولانا می گوید آگاه باشید و خودتان را نزد این بزرگان نادان و متواضع کنید تا رازِ مستیِ خود را در گوشِ شما هم زمزمه کنند.

گر نخواهی که کمان وار آبد گز مانی  
چون گشندت سوی خود همچو کمان، نستیزی

کمان در این غزل نمادِ ستیزه و مقاومت است.

زندگی می خواهد ما را به وسیله فکر یا اتفاقی از یک همانیدگی آگاه کند تا بلافاصله روشِ انداختنِ آن را هم به ما بیاموزد.

اگر مقاومت نکنیم و هوشیار باشیم این روش در آن فضایی که باز کردیم به صورتِ زنده تجربه و زندگی خواهد شد.

ما تا حالا ستیزه می کردیم و مانند کمان بلافاصله پس از اتفاق میخواستیم به همان نظم و حالت سفت و سخت و غیر قابل انعطاف گذشته برگردیم؛ اما دیگر باید از مولانا یاد بگیریم تا خود را با شیوه های بی نظیری که در مرحله اول با فضاگشایی و پذیرش شروع می شود به دست زندگی بسپاریم تا با عقل و قدرت و هدایت او زندگی را همان لحظه زندگی کنیم نه بر اساس واکنش های تکراری و از پیش تعیین شده من ذهنی. مولانا می گوید اگر نمی خواهی تا آخر عمرت در این وضعیت بمانی ستیزه مکن. ما درست مانند کمان هر چه قدر که خداوند ما را به سمت خود می کشد و می خواهد از اشتباهات آگاهمان کند ستیزه می کنیم. گاهی کمی به سمت زندگی مایل می شویم اما همینکه از من ذهنی غافل می شویم او آماده است که ما را سر جای اول خود برگرداند.

زندگی امتداد خود را رها نخواهد کرد تا سرانجام او را به خود زنده کند. اگر کار او را به وسیله بله گفتن به اتفاق این لحظه بپذیریم، نتیجه، گرامیداشت زندگی خواهد بود که سراسر آفرینندگی، شادی، فراوانی و جاری شدن برکات ایزدی خواهد بود.

اما اگر با قضاوت اتفاق این لحظه به آن، نه بگوییم؛ نتیجه ی این مقاومت ما افروختن آتش دردآور جهنم من ذهنی خواهد بود که تا رسیدن مرگ جسمی که باید به ناچار تسلیم را بپذیریم در آن معذب خواهیم بود. پس ما نباید همینکه زندگی می خواهد روی ما کار کند و ما را به سوی خود بکشد مقاومت کنیم و داد و فریاد بزنیم.

چگونه این کار را انجام می دهیم؟

وقتی که قضا اتفاق این لحظه را به وجود می آورد بلافاصله آن را بد و خوب می کنیم و نمی خواهیم با زندگی همراه شویم که ما را از راز پشت پرده اتفاقات آگاه کند.

تسلیم و انعطاف ما در دستان زندگی و اصرار نداشتن ما به برگشت به حالت رکود و ملالت ذهن، ما را آماده رهایی از فضای پر کشمکش آن می کند و لازم نیست که این کار تا ابد ادامه پیدا کند.

این تصویر ذهنی که ما از خود ساخته ایم می خواهد فوراً ما را برگرداند به همان الگوهای شرطی شده خود در یک چرخه تکراری که از قبل ساخته است به خاطر اینکه من ذهنی از هر گونه تغییری می ترسد. چگونه؟

مثلاً یکی از همان چالش هایی که برای من همیشه پیش می آید، در محل کارم اتفاق می افتد. یا اغلب از کار کردن زیاد، علی رقم شرایط کاری سخت و دستمزد کم شروع می کنم به ملامت کردن خود و دیگران و به دنبال آن حس مظلومیت و قربانی بودن و در ادامه خشمی که از این حالات در من به وجود می آید و تصمیمات اشتباهی که بر اساس آن می گیرم و عمل می کنم. یا از ناصداقتی و خیانت کردن برخی از همکاران در کار شروع می کنم به قضاوت کردن آنها، غیبت در مورد کارهای آنها، مقایسه کردن و در نهایت پندار کمال و برتر در آمدن از آنها که یعنی من خیلی از آنها بهترم.



یا اینکه همین الگوها را با مراجعینی که به محلّ کارم می آیند تکرار می کنم. به خیال خود چون دلسوزانه به آنها خدمت می کنم باید به اندازه کافی صبر داشته باشند و برای گرفتن خدمت عجله نکنند، تازه در دلم سر آنها منت هم می گذارم که باید درست و حسابی از من تشکر کنند و حتماً با کلام و رفتارشان مرا تایید کنند. غافل از اینکه ارائه خدمت با بهترین کیفیت و روی گشاده، وظیفه من است و برای همین مرا بر سر این کار گذاشته اند و به من دستمزد می دهند.

اینها همه بازی هایی ست که من ذهنی هر روز در افسانه دردآور خود برای من نقشی در آن در نظر گرفته است و با فریب، بسیار طبیعی جلوه می دهد.

مسائل و موانعی که نه شجاعت بیرون آمدن از آنها را دارم و نه توانایی حل کردن و تغییر دادن آنها را. اما جای بسی امیدواری و شکر است که این فرایندها در ما شناسایی می شود و ما به اشتباهات خود توسط زندگی آگاه می شویم.

اصلاً اگر زندگی این کار پیوسته روی ما را به این زیبایی انجام نمی داد ما چگونه از گنج حضور و من ذهنی و خرابکاری های او در خود خبردار می شدیم؟  
از کجا یقین پیدا می کردیم که در پس پرده ی فرم ها و چیزهایی که به سرعت رو به فنا می روند یک زندگی جاودانه وجود دارد که کیفیتش به این چیزهای پیش و پا افتاده نیست؟  
بزرگانی که از پیمانۀ بزرگ زندگی می عشق نوشیده اند و از من ذهنی و افسانۀ های سخیفش بی خبر شده اند ما را هم از این خواب غفلت بیدار خواهند کرد.  
آنها فقط حرف نمی زنند، اگر ستیزه نکنیم و به اندازه کافی صداقت و فروتنی داشته باشیم راز سعادت و شیوه پیاده کردن عملی آن را در گوش جان ما خواهند گفت.

آنگاه کمانی که پیش کلام و تکلیف بزرگان ستیزه نمی کند از پیمانہ گران و بی خبر کننده آنها پیوسته مست خواهد شد و دستشان را رها نخواهد کرد.  
 آنها پذیرش اتفاق این لحظه را برای حل شدن آن با عقل زندگی تعلیمان می دهند.  
 فقط یکبار باید به شیوه آنها اعتماد کرد و تا آخر طبق گفته آنها پیش رفت تا از راز آنها با خبر شد.  
 این شیوه قابل بیان کردن و بسته بندی کردن در یک فرمول ثابت نیست.  
 أَنْصِتُوا، جَفَّ الْقَلَمُ، تَسْلِيمٌ، قَانُونِ جَبْرَانٍ و صَبْرٌ رَا بَايِدَ قَدَمٌ بَه قَدَمِ عَمَلِ كَنِيْمٍ تَا بَه گرامی داشت زندگی برسیم و به چشمه بی نهایت و فراوانی خداوند وصل شویم.

گر نخواهی که تو را گرگِ هوا بر دَرَد  
 چون تو را خواند سویِ خویشِ ثَبَانِ، نَسْتِيزِي

زندگی این لحظه ما را به سوی خویش می خواند اما ما پیوسته در حال به مرکز آوردنِ همانیدگی ها هستیم و گرگ من ذهنی برای هر چه بیشتر برداشتن از آنها ما را وسوسه می کند تا از نگهبان و مربی خود غافل کند و در ته چاه غفلت و نادانی ببلعد.

مولانا می گوید اگر می خواهی توسطِ گرگِ ذهن و فکرهایت بلعیده نشوی و سرگردانِ وسوسه های او نشوی به سوی این لحظه و زندگی برگرد.

گرگ هوا سیری ناپذیر است، او هر لحظه با خواستنِ چیزی حضور و سکونِ ما را می دردد و رشته اتصالِ ما با خدا را پاره می کند.

نگهبان و پرودگارِ ما خداست اما این خواستن های بی ترازو و آینه ما را از او دور کرده است.

هر باری که ما به وسیله گرگِ هوا که یکی از هزاران خصلتِ مخربِ من‌ذهنی ست چیزی را به دست می‌آوریم با آن همانیده می‌شویم یعنی قسمتی از حضورِ ما کنده شده و در آن چیز گیر می‌افتد. اکثرِ ما در اثرِ ادامه دادن به این روش در میانه عمر، دیگر تگه تگه شده ایم و هر لحظه هوشیاریِ ما در میان این چیزهایی که به دست آورده ایم یا می‌خواهیم به دست بیاوریم سرگردان و دست به دست می‌شود. ما باید گوشِ جان به ندایِ نگهبان و نگهدارِ زندگی بسپاریم و به آغوشِ امن و آبادِ این لحظه برگردیم تا به وسیله‌ی خواهش‌های نفسانی دریده نشویم.

ارادتمند شما، حسام مازندران



خانم فرزانه از همدان



باسلام

برداشتی از برنامه ۸۴۴

غزل شماره ۱۷۸

هیچ گل دیدی که خندد در جهان؟  
کو نشد گرینده از خارِ قضا؟

آیا در جهان گلی را دیده ای که شکفته شود و زیبایی اش را به نمایش بگذارد و پژمرده نشود و خار قضا او را نگریاند.

آیا انسانی را دیده ای که به لحاظ تحصیل یا رشد بدنی و زیبایی در جهان و برای جهان شکوفا بشود و در آخر همه اینها پژمرده نشود و ما گریان نشویم.

شکوفایی ما باید بر اساس مرکز عدم باشد. همه این مشخصات مرتب تغییر می کند و همه گرفتاری و ناراحتی ما به همین دلیل است. اگر ما در سنین نوجوانی این همانیدگی ها را رها می کردیم و به یک هشیاری ثابت و ساکن زنده می شدیم و اجازه می دادیم که فرمها رقص خودشان را می کردند و می آمدند و می رفتند و ما حداکثر استفاده را از آنها می کردیم دیگر وقتی می رفتند، گریان نمی شدیم.

هیچ بختی در جهان رونق گرفت؟  
 کاو نشد محبوس و بیمار قضا؟

پس از آمدن به این جهان ما به عنوان من ذهنی رونق گرفتیم، در حالی که به عنوان حضور و امتداد خدا خوشبخت هستیم. هر انسانی به عنوان من ذهنی رونق پیدا کرد در آخر محبوس و بیمار قضا شد.



در من ذهنی ما بیمار قضا هستیم و به علت اینکه در مرکز ما همانیدگی وجود دارد، ما درد می کشیم. زندگی می گوید بگذار من بیایم به مرکزت در غیر این صورت بیماری تو در من ذهنی روز به روز شدیدتر خواهد شد. ما با هر چیزی که همانیده می شویم محبوس آن می شویم و اگر با هزار چیز همانیده باشیم، در حبس آنها هستیم. قضا این حبس را برای ما درست می کند که ما همانیده نشویم و هر چه همانیدگی های ما زیادتر می شود زندگی ما هم خراب تر می شود. مثلاً ما فکر می کنیم با بچه دار شدن حال ما خوب می شود ولی چون همانیده می شویم، نمی توانیم با فرزندمان با عشق ارتباط برقرار کنیم.

هیچ کس را مکر و فن سودی نکرد  
پیش بازیهای مکار قضا

در من ذهنی ما هر مکر، حيله و فنی به کار ببریم، باید بدانیم که هر چقدر هم زیرکانه باشد به نتیجه نخواهد رسید. یک حقیقتی وجود دارد، طرحی وجود دارد و همه چیز بر حسب آن انجام می شود. نمی شود ما من ذهنی را نگه داریم، مقاومت و قضاوت کنیم و فکر کنیم فکرهای ما کارساز خواهد بود و روی خدا اثر خواهد گذاشت. عنایت او فقط موقعی می آید که مرکز عدم باشد. فکر کردن های پی در پی باعث بزرگتر شدن و قوام من ذهنی می شود و کمکی به ما نمی کند.

– دفتر دوم ، بیت ۳۰۳۷  
عیب کردن ریش را داروی اوست  
چون شکسته گشت جای ارحمُوست

هر کسی زخم خودش را که قضا به او زده ببیند و اعتراف کند و اظهار عجز کند، دارو پیدا می شود. کینه های جمعی و کینه های مذهبی ما، خشم ما اینها ریش هستند. ما حسودیم، تنگ نظریم، مردم آزاریم و می خواهیم به دیگران لطمه بزنیم و درد حمل می کنیم. دیدن و اعتراف به اینها پیدا شدن داروست. اگر ما بشناسیم که از جنس خدا هستیم و هم هویت شدگی را نگه نداریم، یعنی به خودمان رحم می کنیم. هر موقع خم می شویم سجده می کنیم و به عیبهایمان اقرار می کنیم شکسته می شویم؛ یعنی هم به خودمان و هم به خدا رحم می کنیم.

– دفتر سوم ، بیت ۲۹۹۶ و ۲۹۹۷  
ساخت موسی قُدس در بابِ صَغیر  
تا فرود آرند سر قومِ زحیر

زانکه جَبَّارن بُدند و سر فراز  
دوزخ آن بابِ صَغیر است و نیاز

همه غمها و گرفتاریهای ما باب صغیر است، باب صغیر در کوچکی ست که موسی ساخت تا کسانی که پر درد و گردن فراز بودند برای عبور از آن خم شوند؛ یعنی انسانهایی که در اثر مقاومت و قضاوت یک من ذهنی پر درد ساختند و نمی خواهند خم شوند، غم و گرفتاری درمان آنهاست؛ تا تسلیم شوند و فضا را باز کنند و دم ایزدی وارد چهار بعدشان بشود و دردهای آنان را شفا بدهد. ما از اسرار قضا غافل بودیم و هر دفعه که زخم خوردیم ناله و شکایت کردیم و از خدا و زندگی رنجیدیم و الان غم و غصه حمل می کنیم، که این باب صغیر است. ما قوم زحیر یا درد مند هستیم، زور گو هستیم و دوزخ ما هر لحظه همراه ماست، و پیغامش این است که ما نیاز به باب صغیر و سجده داریم.

– دفتر دوم ، بیت ۳۱۷۱ تا ۳۱۷۵  
 آن سلاح حيله و مکر توست  
 هم ز تو زایید و، هم جان تو خست

چون نکردی هیچ سودی زین حیل  
ترک حیلت کن که پیش آید دُول

چون یکی لحظه نخوردی بر ز فن  
ترکِ فن گو می طلب رب المنن

چون مبارک نیست بر تو این علوم  
خویشتن گولی کن و بگذر ز شوم

چون ملایک گو که: لا علم لنا  
یا الهی، غیر ما عَلَّمْتَنَا

با تشکر از توجه شما 🙏  
فرزانه از همدان












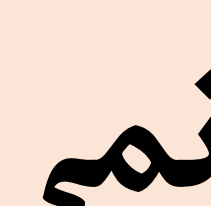
خانم زهرا از مشهد



با سلام و آرزوی سلامتی برای آقای شهبازی و دوستان عزیز گنج حضور






برنامه آموزنده و پر بار ۸۴۵ و صحبت های بی نظیر آقای شهبازی درباره مقاومت که درسهای زیادی به من داد و باعث شد دوباره خودم را به عنوان حضور ناظر بازبینی کنم.

مقاومت کردن یکی از خاصیت های مهم من ذهنی است. و به چشم من ذهنی مقاومت قدرت جلوه می کند.   
 من ذهنی موذیانه مقاومت می کند ما چون من ذهنی داریم، نمی توانیم مقاومت خودمان را ببینیم.   
 هر هیجان مثبت یا منفی نشان مقاومت است.   
 خشم، ترس، حسادت، اضطراب، نگرانی، احساس گناه، احساس خبط، درد مقاومت است. 





مقاومت ما را به زمان مجازی گذشته و آینده برده و در آنجا حبس می کند.   
مقاومت و ستیزه ابزار درد سازی است.   
انسان در اثر مقاومت مانع و مسئله ایجاد می کند و دشمن درست می کند.   
ما در برابر باورهای مختلف که با ما متفاوتند، مقاومت می کنیم.   
مقاومت کار پنهان من ذهنی است، بعضی از قسمتهای بدنمان مورد مقاومت ماست که ما از آن خوشمان نمی آید.   
ملامت یکی از ابزارهای مقاومت است. 



مقاومت را در مقابل همه چیز کم کنید. 🌸  
اگر مقاومت کنیم فکر و عمل مان از من ذهنی می آید. 🌸  
مقاومت ما را منقبض می کند و ما از عقل من ذهنی استفاده می کنیم. 🌸  
واکنش مقاومت است. 🌸  
ما با مقاومت جلو روان بودن خودمان را می گیریم. 🌸  
مقاومت بدن ما را خراب می کند، ونمی گذارد دم او (خدا) فکرهای ما را خلاق کند. 🌸  
مقاومت نمی گذارد جان ما جان شود. 🌸

مقاومت نمی گذارد از مرکز عدم حس امنیت هدایت، عقل، و قدرت بیاید.   
 مقاومت در مقابل اتفاق این لحظه مقاومت در برابر خداست، و این جنگیدن با خداست.   
 خیلی از ما انسانها مقاومت مان را انکار می کنیم. هیچ کاری با مقاومت درست نمی شود.   
 مقاومت انقباض ایجاد می کند.   
 اگر ما رنجشمان را نمی اندازیم، خشمگین می شویم، مقاومت است. 

باسپاس از آقای شهبازی که درس عشق، محبت و ایثار را از ایشان آموختم و سپاس از گروه خلاصه نویسی و گروهی که زحمت کلیپهای زیبا را می کشند و قدردانی از همه عزیزانی که پیام زندگی می دهند.

با احترام: زهرا از مشهد    



آقای محمد زارع از بیجار



باسلام و خداقوت خدمت استاد شهبازی عزیز و دوستان

غزل، ۸۷، برنامه ۸۳۰

جانا، سرتو، یارا! مگذار چنین ما را  
ای سرو روان بنما آن قامت و بالا را

انسان در این غزل به خدا می گوید که خدایا مرا در این حالت مگذار، اگر به تو زنده بشوم آن سرو که از جنس تو است و در درون من است به من نشان داده می شود. و مرا در این حالت من ذهنی مگذار که به همه چیز و همه کس واکنش نشان می دهم و کسی که چنین غزلی می گوید می داند که حالتی دیگر هست که قدرت، عقل و هدایت و حس امنیت از طرف خدا می آید که اصل هست. و دیگر قدرت عقل و هدایت و حس امنیت از چیزها نمی آید که تا حالا چنین بوده و من الان می دانم که هیچ چیزی نمی دانم و هیچ قدرتی ندارم و عقلم عقل درستی نبوده و هدایت از طرف خدا نبوده بلکه چیزهای آفل من را هدایت کرده اند که همیشه به بن بست و پریشانی و رنجش رسیده ام و هر زمان که حس کردم که فلان چیز را به دست آورده ام و دیگر حس امنیت می کنم، برای مدت کوتاهی بوده و نهایتاً به درد انجامیده.

چون من ذهنی از چیزهای آفل درست شده و حالا از خدا می‌خواهم که مرا در چنین حالتی نگذارد. من تسلیمم، خودت کمک کن به عدم شدن مرکز که تنها در این صورت است که من زندگی خواهم کرد. چون عقل و حس امنیت و قدرت و هدایت از خدا می‌آید؛ و من در این حالت صبر و پرهیز دارم و شکر و پرهیز دارم. و در این حالت خدا همیشه در زندگی من است و همیشه به من کمک می‌کند. و شادی بی‌سبب دارم و در برابر اتفاق این لحظه مقاومت و قضاوت نمی‌کنم. و پذیرش دارم و در گذشته و آینده نیستم. و در این لحظه ابدی زنده و شاد هستم و حس کمبود نمی‌کنم و فراوانی خدا را در خود می‌بینم و از پیشرفت دیگران نه با زبان و ظاهر بلکه از دل شاد می‌شوم و فراوانی را برای همه انسان‌ها می‌خواهم.

خُرْمِ کن و روشن کن این مفرشِ خاکی را  
خورشید دگر بنما این گنبدِ خضرا را

من تا حالا از طریق همانیدگی ها دیده ام خدایا خودت که زنده ای این مردگی را از من دور کن تا خرم و شاد و سرسبز و آباد بشوم و خورشید دیگری بنما. من می دانم که نمی توانم با من ذهنی خرم و روشن باشم.

رهبرگن جانها را، پُرزرگن و کانهها را  
در جوش و خروش آور از زلزله دریا را

خدایا تو جان مرا رهبری کن و مرا به کان پُر زر خودم آشنا کن، چون من از جنس تو هستم. و به جوش و خروش درآور این من ذهنی من را تا چیزهایی که من در مرکزم گذاشته ام به هم بریزد من نمی توانم دردها و رنجش ها و کینه ها که سالهاست مرا آزار می دهد را دور بریزم، خودت زلزله بفرست مرکزم را اعدام کن.

خورشید پناه آرد در سایه اقبال  
آری چه توان کردن آن سایه عنقا را

حتی خورشید هم پناه به سایه اقبال تو آورده است، مرا هم در سایه اقبال خودت قرار ده تا من ذهنی خودم و من ذهنی دیگران نتوانند مرا از تو دور کنند.

مغزی که بد اندیشد، آن نقص بسست ای جان  
سودای پیوسیده، پیوسیده سودا را

کسی که بد اندیش و بد ظن است همان نقص بس است، او را به ناسزای من نیازی نیست. آیا کسی که دائم به خودش با فکر عملش ضرر می زند لازم است کسی دیگر بهش ضرر برساند؟ نه همان من ذهنی خودش بس است.

هم رحمت رحمانی، هم مرهم و درمانی  
درده تو طبیبانه آن دافعِ صفرا را

خدایا تو طبیبانه این درد من را درمان کن، داروی من فقط پیش تو است، و مرض من هم هویت شدگی است از  
این هم هویت شدگی ها بدنم هم مریض شده و درد دارد، آن دافعِ غم و درد را به من بده.


با قدردانی و تشکر فراوان  
محمد زارع از بیجار





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)**