



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

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





پیغام عشق

قسمت نهصد و چهل و یکم





آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

«صبر منفی در من ذهنی»

چرا این قدر معطل می‌کنم؟ چرا این قدر لنگ پیش می‌روم؟ در کار روی خود، من اختیاراتی دارم و تلاش و طلب من هم مهم است. بنابراین حتماً اشکالاتی دارم و بد کار می‌کنم که این قدر دور خودم می‌چرخم و از ذهن بیرون نمی‌آیم.

یک چیز را من می‌دانم و آن این است که اگر من با برنامه گنج حضور پیش بروم، حتماً و حتماً موفق خواهم شد، شکی در آن نیست.

پس بنابراین اگر مدام در ذهن دست‌وپا می‌زنم و مدت زیادی است که در این حالت هستم، به این معنی است که من اصلاً عمل نمی‌کنم، فقط همین طوری وقت‌گذرونی و وقت‌تلفی می‌کنم و فکر می‌کنم خودش خودبه‌خود یک روزی درست می‌شود و به حضور تجسمی می‌رسم.



در ابتدا از خود می‌پرسم که من اصلاً چه می‌خواهم؟ آیا من قضیه را برای خودم روشن کرده‌ام؟ آیا من می‌دانم درد و مشکل من چه است؟ آیا من قبول دارم که یک مریضی به نام مریضی من ذهنی در من وجود دارد و هر لحظه نحوه‌ی کار کردن آن را در خود می‌بینم؟ خیلی احتمالش بالاست که در این لحظه زیر نفوذ دید من ذهنی باشم.

آیا می‌دانم که این مریضی درون من چجوری تشکیل شده و بر چه اساسی کار می‌کند؟ آیا من می‌دانم همانیدگی یعنی چه؟

مرتب که جلو می‌روم، تازه می‌فهمم که همانیدگی یعنی چه اصلاً. اوایل فکر می‌کردم فقط دو سه تا همانیدگی دارم، ولی مشکل این بود که اصلاً نمی‌دانستم همانیدگی یعنی چه. الآن متوجه شدم که همانیدگی‌های زیادی دارم و هر لحظه هم تمایل به همانیده شدن دارم.

طرح قضا و کن‌فکان به این صورت است که اتفاقات را به گونه‌ای بوجود می‌آورد که ما متوجه همانیدگی‌هایمان بشویم. تمام دردها و مسائل و مشکلات و گرفتاری‌های ما برای این است که به ما نشان دهد که ما با فلان چیز همانیده هستیم.

مثلاً با یک نفر که جنس مخالف است، رابطه‌ای را تازه شروع می‌کنیم. اولش همانیده نیستیم و توقعی از هم نداریم. کم‌کم که جلو می‌رویم، پای ذهن و فکر و تصویر ذهنی می‌آید وسط کار. کم‌کم انتظاراتی از هم داریم و در ذهنمان تصویرسازی می‌کنیم که آن شخص به من تعلق دارد و باید طبق فکرها و پارک ذهنی من عمل کند.

مثلاً توقع دارم به او پیام می‌دهم، در عرض حداکثر پنج دقیقه جواب دهد و همیشه آنلاین باشد. حالا، یک پیام می‌دهم و می‌بینم تا ساعت‌ها بعد از آن جواب نداده است. فوراً تصویر ذهنی ساخته شده از طرف مقابل به خطر می‌افتد و من نگران و عصبانی و غرق در افکار و مسائل می‌شوم.

من با آن شخص همانیده هستم و با فکر آن شخص سروکار دارم؛ و چون رفتارهای آن شخص هر لحظه تغییر می‌کند و دست من نیست، پس بنابراین فکرها هم مرتب تغییر می‌کنند و چون من به این فکرها جان می‌دهم و حس هویت تزریق می‌کنم، در من هیجان و درد ایجاد می‌کند و بالا و پایین می‌شوم. وقتی می‌گوید دوستت دارم، خوشحال می‌شوم. وقتی می‌گوید خسته شدم، ناراحت می‌شوم.



چه کسی این اتفاقات را بوجود آورده است؟ قضا.  
 چه چیزی را می‌خواهد به من نشان بدهد؟ این که داری همانیده می‌شوی و اجازه این کار را نداری، وگرنه درد  
 بیشتر و بیشتر می‌شود.  
 آیا من در آن لحظه می‌توانم این تشخیص را بدهم که یک نیروی بزرگتری این اتفاق را بوجود آورده تا به من  
 نشان دهد که تو همانیده هستی؟ نه، چرا؟

- چون در سبب‌سازی هستیم.
- چون باور ندارم که این راه درست است.
- چونکه من قانون زندگی را نمی‌دانم. شاید هم بدانم، ولی فکر کنم شوخی است.
- چون حضور ناظر ندارم، چون به انعکاس کارهایم در بیرون توجه نمی‌کنم. نگاه نمی‌کنم که تفاوت بین چیزی  
 مرکز آوردن و نیاوردن را متوجه بشوم.
- چون همه‌اش می‌گویم تقصیر طرف مقابل است و او آدم قابل اعتمادی نیست و هیچ اعتقادی به همانیده بودن  
 و قضا و حضور ناظر و فضاگشایی ندارم.

آیا من مرتب حواسم را جمع می‌کنم که به صورت حضور ناظر فکرهایم را ببینم و پیغام آن را دریافت کنم؟ آیا من در هر درد و گرفتاری، فوراً به دنبال شناسایی همانیدگی هستم یا دنبال مقصر و سبب؟ آیا مدام به صورت حضور ناظر حواسم هست که من ذهنی چگونه هر لحظه می‌خواهد مرا وادار به یک کار مخرب کند؛ و بنابراین پرهیز و فضاگشایی می‌کنم؟

در برنامه ۸۳۸، بخش چهارم، داستان مهمان‌خانه بودنِ تنِ ما خوانده شد و بسیار عملی و کاربردی است. در واقع کاری که ما باید انجام دهیم همین است.

به طور خلاصه این داستان می‌گوید که هر لحظه یک فکر در سر ما می‌آید و این فکر مهمان ماست. این فکر چه از من ذهنی بیاید، چه از فضای حضور، مهمان ماست و ما باید پذیرایی کنیم. اگر پذیرایی نکنیم، پیغامش را نمی‌گیریم و آن هم می‌رود.



من برای پذیرایی، باید حواسم را جمع کنم و به صورت حضور ناظر فکرهایم را نگاه کنم. خیلی از فکرها ممکن است پیغامشان این باشد که همانیدگی ما را به ما نشان دهند.

مثلاً در یک رابطه بودیم و جدا شدیم و مدت‌ها می‌گذرد. با خود فکر می‌کنیم دیگر با او همانیده نیستیم. چون که از او جدا شدم و خیلی وقت است که از آن رابطه می‌گذرد. یک دفعه به طور ناگهانی باخبر می‌شویم که او آدمِ موفق شده است. بنابراین حسادت و کینه و خشم و ترس در ما بالا می‌آید، چون که در ذهنم از او تصویر ذهنی داشتم و دوست داشتم بدبخت شود. ولی الآن چون موفق شده، پس آن تصویر ذهنی به خطر افتاده و فکرها هجوم آوردند.

این فکر برای این بود که به من پیغام بدهد که من هنوز همانیده هستم. ولی اگر حواسم را جمع نکنم و حضور ناظر نداشته باشم، به سبب‌سازی می‌افتم.

آیا من تمام کارهای بالا را انجام می‌دهم؟ کارگاه ما همین حضور ناظر و تمرین فضاگشایی و صبر در برابر کشش من ذهنی و شناسایی است. چگونه بدون این‌ها می‌شود موفق شد؟

کارگاه صُنْعِ حَقِّ چُونِ نِیَسْتِی است  
پس برونِ کارگه بی‌قیمتی است  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰-

برای این کارها باید خیلی تلاش کنم و متعهد باشم و واقعاً بخواهم از ته دل. پس به این آسانی‌ها هم نیست.

با تشکر و سپاس  
-فرشاد از خوزستان-





خانم سارا از آلمان



این پیغام بیانی است از این حقیقت که درک خوب و عمیق آموزش مولانا برای من به عنوان یک فارسی زبان، بسیار پراهمیت می باشد.  
و همچنین اینکه جهان به حقیقتی که مولانا بیان کرده، نیاز دارد و این وظیفه ما است که دانش مولانا را به خانواده بزرگ بشر در جهان معرفی کنیم.

از خدایان یونان تا گنج حضور:

هزاران سال پیش انسان ها در یونان باستان خدایان مختلفی را می پرستیدند که بیشتر آنها با قدرت های طبیعی نسبت داشتند.  
مثلاً پُسایدُن خدای دریاها بود یا هلیس خدای خورشید و اطلس خدایی که شبیه به یک مرد بود و در خیال انسانها زمین را روی شانه هایش نگه می داشت.



خدایان یونان باستان مثالی هستند که قابلیت انسان را برای ساختن خرافات در ذهنش نشان می‌دهند. خرافات چیزی است که انسان با ذهنش می‌سازد و یک قدرت خدایی به آن نسبت می‌دهد. امروز هم انسان‌هایی هستند که باور دارند اگر به یک ساختمان خاص یا یک درخت خاص نزدیک شوند، می‌توانند از آنجا شفا بگیرند. و انسانها به خاطر اختلاف نظر در مورد این باورها، حتی همدیگر را کشته‌اند.

مولانا ما را بیدار می‌کند و می‌گوید این خدایی که انسان در ذهنش ساخته و هزاران سال است که سرش جنگ می‌کند، چیزی نیست به جز ابلیس که کارش دردسازی است. او هزاران سال است که به عنوان یک خدای قلبی در لباس دین و باورهای دیگر، انسان‌ها را گمراه کرده است.

صد هزاران سال ابلیس لعین

بود ابدال امیر المؤمنین

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶

و مولانا می گوید صد دریغ و افسوس که این خدای قلبی انسان را از دیدن حقیقت زندگی محروم و دور کرد.

صد دریغ و درد کین عاریتی

اُمّتان را دور کرد از اُمّتی

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۸

اما خدای قلبی که همان ابلیس است، تنها از باورهای خرافاتی ایجاد نمی شود. بلکه بسنده کردن انسان به دانشی که از عقل جزوی می آید هم، جنبه دیگری از خدای قلبی است. در یونان باستان به مرور زمان دانشمندانی به وجود آمدند که بسیار زیرک بودند و شناسایی های زیادی در مورد جهان بیرون و قوانین طبیعت کشف کردند. آنها با علم ریاضی، فیزیک و غیره در دنیای علت و معلول و سبب سازی های ذهنی پیش رفتند. متوجه شدند که خدایان خرافاتی با قوانین علمی جور در نمی آیند. و اینگونه با استفاده از قوه فکر کردن، علم فلسفه ایجاد شد. در اینجا منظور از فلسفه، علمی است که از گردش ذهن سبب ساز در جهان فرم حاصل می شود. ما با عقل جزوی خود می توانیم بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کنیم.



انسانها در بسیاری از جوامع تا به امروز، با کمک گرفتن از دانش علمی از خرافات رها شدند. ولی ما انسانها هنوز دچار پندار کمال هستیم.  
مولانا این اشکال را بیان می کند که ما به آن زیرکی که از عقل جزئی می آید و به صنعت قانع شده ایم. صنعت به معنی هر چیز ساخته شده است، مثل تکنولوژی، ساختمان و جواهرات.

زیرکان، با صنعتی قانع شده  
ابلهان، از صنّع در صانع شده  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۴

در این بیت منظور از ابلهان، انسان های زنده به حضور هستند. سبک زندگی یک انسان زنده به حضور از دید هوشیاری جسمی، ابلهانه است. برای مثال این انسان زنده به حضور امکانات مادی خودش مانند پول و وقت را برای خدمت به انسانها خرج می کند. در حالی که از دید هوشیاری جسمی این کار ابلهانه است و عقل این می بود که برای خودش، مثلاً یک ویلا بخرد.

مولانا این قانع شدن به عقل جزوی را شرّ فیلسوفی می‌نامد. زیرا دانشِ عقلِ جزوی را می‌پرستیم و می‌خواهیم خدا را با آن درک یا انکار کنیم.

بیشتر اصحابِ جَنّت ابله‌اند  
تا ز شرّ فیلسوفی می‌رهند  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۰

علم عقل جزوی باعث پیشرفت‌های مادی و تکنولوژی شده است. ولی در طول تاریخ انسان را از یک جنگ و بحران به جنگ و بحران بعدی هدایت کرده و این حالت امروز هم ادامه دارد. بحران‌های جمعی ما را مجبور می‌کنند که پندارِ کمالمان را کنار بگذاریم و اشکال خودمان را پیدا کنیم.



عارفان به زبان‌های مختلف به ما گفته‌اند که انسان به هوشیاری حضور نیاز دارد. تنها هوشیاری حضور می‌تواند ساختارهای بی‌درد و سازنده که به همه باشندگان نفع می‌رساند، خلق کند. و اینکه اصلاً مقصود انسان از آمدن به این جهان، زنده شدن به هوشیاری حضور است.

ای تو در کشتی تن، رفته به خواب  
آب را دیدی، نگر در آبِ آب

آب را آبی ست گو می‌راندش  
روح را روحی ست گو می‌خواندش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳

و در پایان، بیت کلیدی مولانا که می‌گوید خداوند به انسان فرمان گسترده شدن را داده است. برای زنده شدن به هوشیاری حضور باید اطراف آنچه که عقل جزویت نشان می‌دهد، فضا باز کنی و به آن ناظر شوی. انسان قابلیت انبساط، یعنی گسترده شدن را دارد. انسان می‌تواند مانند آسمان یا دریا در اطراف هر چیزی که ذهنش نشان می‌دهد، فضا باز کند و اطراف آن گسترده شود. تنها در این حالت است که خدا یا زندگی می‌تواند در انسان خود را تجربه کند و دست به خلاقیت بزند. پس باید با انبساط فکر کنی، با انبساط عمل کنی و از فضای انبساط خلق کنی.

حکم حق گسترده بهر ما بساط  
 که بگویند از طریق انبساط  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

-با عشق و احترام،  
 -سارا از آلمان





آقای علی از تهران



بنام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان  
ابیاتی از برنامه ۹۲۵ گنج حضور

بعد ازین حرفیست پچاپیچ و دور  
با سلیمان باش و دیوان را مشور  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲

حال که ما متوجه مرکز عدم شدیم، با تعهد محکم و قلبی از پیچ در پیچ‌هایی که من ذهنی جلوی ما می‌گذارد  
آگاه باشیم و فاصله بگیریم. یعنی در هیچ دامی گرفتار نشیم و آزادی را با پرهیز و شکر و صبر و درد هشیارانه  
توأم با رضایت حفظ کنیم؛ و نه با من ذهنی خود بکنیم و بحث و کلنجار کنیم، نه با دیگران؛ و برای خاموش  
کردن من ذهنی بی‌سر و صدا این راه را برویم و من ذهنی خود و دیگران را بر علیه خود بلند نکنیم و باقی راه را  
توکل صد در صد به زندگی داشته باشیم.



هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست  
 اگر بارم، از آن ابر بر سرت بارم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

ما با نبستن فضا در هر وضعیت و اتفاق، به زندگی کمک می‌کنیم تا فضای ما را باز کند و ما را مورد رحمت خود قرار دهد و ما را به زندگی و شادی بی‌سبب و عمیق زنده کند. پس در هر لحظه اعلام رضایت قلبی را همراه داشته باشیم و در برابر هیچ چیزی مقاومت و قضاوت نکنیم و هر اتفاق و وضعیت را بازی و امتحان زندگی ببینیم تا زندگی به ما کمک کند، و البته رضایت در پرهیز و درد هشیاران، نکته‌ای مهم است.

قفل زفتست و، گشاینده خدا  
دست در تسلیم زن واندر رضا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳

من ذهنی قفلی محکم است و این قفل فقط به دست زندگی باز میشه، نه به دست من ذهنی خودمان. پس فقط  
کافیه با تسلیم و درد هشیارانه و رضایت و البته توکل صد در صد به خدا، فضا را نبندیم و این موجب باز شدن  
فضا از طرف زندگی می‌شود.



ور نمی تانی رضا ده ای عیار  
گر خدا رنجت دهد بی اختیار

که بالای دوست تطهیر شماست  
علم او بالای تدبیر شماست

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۶ و ۱۰۷

اگر ما پرهیز و رضایت در هر لحظه و در برابر هر اتفاق را به عادت‌های همیشگی تبدیل کنیم و هر وضعیت و اتفاق را بازی زندگی، تدبیر و عقل، خرد کل برای پاک‌سازی و زنده شدن خود ببینیم، به زندگی زنده می‌شویم و از ذهن بیرون می‌پریم.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
با خبر گشتند از مولای خویش

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوایِ خَوْشِ سُرُشْتِ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶ و ۴۴۶۷

آیا به چیزی که می‌خواستیم، نرسیدیم و یا کسی را از دست دادیم و یا چیزی را از دست دادیم و یا آن را نداریم و یا نمی‌توانیم داشته باشیم و اینها ما را به غم و درد تبدیل کردند؟ همه اینها نشان بر همانیدگی ما با جهان است و فراموش کردن خود اصلی و خداگونه، یعنی فراموشی جنس بی‌نهایتی و شادی بی‌سبب که می‌تواند بیست و چهار ساعته، بدون هیچ دلیلی آرام و شاد باشد. پس هر درد و غم را هشیاران با پرهیز و شکر و صبر و توکل به خرد کل، پشت سر بگذاریم و با خدا و زندگی جاری باشیم تا این عمق خداگونه را تجربه کنیم و به بهشت وارد شویم.



حدیث

«بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

پیاموز از پیمبر کیمیایی  
که هرچت حق دهد، می ده رضایی

همان لحظه در جنت گشاید  
چو تو راضی شوی در ابتلایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۷۵

هر چه خدا و زندگی می دهد، اگر راضی و شاکر باشیم، وارد فضای یکتایی می شویم. وقتی رضایت در ما شکل بگیرد و هیچ بد و خوبی در ما نباشد، پذیرا و باز می شویم و مقاومت و گله و شکایت و انتقاد و کم بینی و ناشکری و مقایسه و حسادت و حس نقص و دیگر دردها از ما جدا می شود و دیگر چه چیزی از این بهتر که ما پاک از این دردها باشیم و همراه با خدا و زندگی؟

صبر کردن، جانِ تسبیحاتِ توست  
صبر کن، کانتِ تسبیحِ درّست

هیچ تسبیحی ندارد آن درج  
صبر کن، الصبر مفتاح الفرج

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵ و ۳۱۴۶

ما با صبر و اعتماد و توکل صد در صد در هر لحظه، وفاداری و ایمان خود را به خدا ثابت می‌کنیم و این سکون و سکوت و عمقی را در ما زنده می‌کند و در همین جهان ما را وارد بهشتی می‌کند که شادی بی‌سبب را تجربه کنیم. پس فقط کافیه صبر و پرهیز داشته و فضا را با هیچ بهانه‌ای نبندیم. حتی اگر به ظاهر حق با ما است فضا را نبندیم.



گفت لقمان: صبر هم نیکو دمی ست  
که پناه و دافع هر جا غمی ست

صبر را با حق قرین کرد ای فلان  
آخر وَالْعَصْرُ را آگه بخوان

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۲ و ۱۸۵۳

اگر صبر هر لحظه با ما باشد، اگر برای هر میل و خواستن و نخواستن و برای هر فکر و حرف و عمل و واکنش و الگوهای همچون حسادت و خشم و انتقام و حرص و طمع و ولع و قهر و خودنمایی و شهوات صبر داشته باشیم، در پناه زندگی جا می گیریم و با عقل زندگی به راه ادامه می دهیم و از گرفتاری و مانع سازی و مسئله سازی جدا می شوی؛. از من ذهنی جدا می شویم.  
یعنی صبر ما را قرین خدا می کند تا با چیزهای دیگر قرین نشویم و سقوط نکنیم و به خود و بیرون و جهان ضرر نزنیم و تبدیل به قرینی نیکو شویم که با صبر و سکوت و عشق، دیگران را به صبر و سکوت و عشق دعوت می کند.

شکر گویم دوست را در خیر و شر  
زانکه هست اندر قضا از بد بتر

چونکه قسام اوست، کفر آمد گله  
صبر باید، صبر مفتاح الصلّه

غیر حق جمله عدواند، اوست دوست  
با عدو از دوست شکوت کی نکوست؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۷ تا ۲۳۵۹



انسان متعهد به مرکز عدم و فضاگشا در برابر روند زندگی و قضا و اتفاقات، بد و خوب نمی کند و به عقل و خرد کل توکل صد در صد دارد. او متوجه پیامدهای مقاومت و قلم خداوند شده و دیگر دور یک دایره غلط نمی چرخد و از آن دایره بیرون پریده است. وقتی متوجه من ذهنی شویم، دیگر گله و شکایت و ناشکری را بیهوده و عبث می بینیم و فقط صبر می کنیم و طعم شادی بی سبب و بهشت را می چشیم.

این نکته را متوجه باشیم که هر همانیدگی و چیزی که در مرکز ما آمده و ما را جذب خودش کرده، دوست نیست و ما را از دوست حقیقی و خدا و عمق بی نهایت دور کرده.

تا دهد دوغم، نخواهم انگبین  
 زآنکه هر نعمت غمی دارد قرین  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۶۰

اگر ذهن هر چیزی که می‌گه گوش ندهیم و صبر کنیم، می‌توانیم به خدا گوش دهیم. اگر من ذهنی به ما غم و درد و بد و خوب نشان داد، دلیلش همانیده بودن و چسبیدن و گدایی ما از چیزی جهانی است و فراموشی خدا و عمق بی‌نهایت و شادی بی‌سبب. پس دردها را خودمان می‌خریم، با همانیده شدن و در مرکز گذاشتن چیزهایی مثل اشیاء و انسان‌ها و باور و دانش و عقیده و الگوهای تقلیدی و حرص و طمع و ولع و شهوات.



زین کمین بی صبر و حَزْمی، کس نَجَسْت  
حَزْم را خود، صبر آمد پا و دست  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳

ما از هر طرف از درون و بیرون، با کمین من ذهنی و همانیدگی‌ها روبرو هستیم و از این محاصره فقط با صبر و پرهیز و درد هشیارانه می‌توان بیرون آمد. فقط کافیه چند بار با صبر و سکوت، هدایت و عقل زندگی را تجربه کنیم تا این ابزار را شناسایی کنیم.

پس ریاضت را به جان شو مشتری  
چون سپردی تن به خدمت، جان بری

ور ریاضت آیدت بی اختیار  
سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن  
تو نکردی، او کشیدت زامر گن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶ تا ۳۳۹۸



خیلی دردها را ما با اختیار خود می کشیم تا پاک شویم از آن‌ها و مرکز را خالی می کنیم، مثل انواع اعتیاد و انواع باور و میدانم‌ها و یا الگوهای تقلیدی و غلطی مثل طمع، حرص، حسادت، خشم، تعدد رابطه، ولع، قضاوت و دیگر چیزها؛ و دردهایی هم می کشیم که با اتفاقات و قضا به ما نشان داده می شود و ما از آنها بی خبر بودیم.

پس برای زنده شدن، باید این مسیر را هشیارانه طی کنیم و راضی و شاکر از آن عبور کنیم. پس اتفاقات و قضا نه تنها بد نیستند، بلکه جای شکر دارند که همانیدگی ما را برای انداختن نشان می دهند.

چونکه بویی بُرد و شُکرِ آن نکرد  
کفرِ نعمت آمد و بینی اش خورد

شُکر کن مر شاکران را بنده باش  
پیش ایشان مُرده شو، پاینده باش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۴۲

ما باید بعد از هر بار که فضا باز می شود، شکر کنیم و قدر شادی بی سبب را بدانیم و در راه زنده شدن به زندگی، مداومت و تکرار تعهد داشته باشیم تا خود را گرفتار کفر و درد به دست خود نکنیم. ما مثل بزرگانی که مسیر را تا روز آخر عمر جسمی با شکر ادامه دادند، اگر ادامه دهیم و اجازه دهیم من ذهنی بمیرد و خاموش شود، به عمق بی نهایت و جاودانگی زنده می شویم. این نکته مهمه که متوجه باشیم شاکر هر چیزی باید باشیم، چه درون و چه بیرون و چه خوب و چه به ظاهر بد؛ و این دنیای ما را عوض می کند و در بعدی خداگونه قرار می دهد.

با سپاس از همه  
علی از تهران





خانم مریم از اورنج کانتی



برنامه شماره ۹۲۸

سنگ مزن بر طرف کارگه شیشه‌گری  
زخم مزن بر جگر خسته خسته‌جگری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

غزل شماره ۲۴۵۸ از دیوان شمس مولانا:  
چشم اندازی نو، دیدی ناشی از فضاگشایی و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه که با حضور ناظر و با درد  
هشیارانه ناشی از پرهیز و صبر، مرکز هم‌هویت شده خود را شناسایی و آگاهانه مورد زیان و هدف تیر زندگی  
قرار می‌دهد.



قدم بر نردبانی نه، دو چشم اندر عیانی نه  
 بدن را در زیانی نه، که تا جان را بیفزایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۱۱

قدم بر نردبان نهادن و دو چشم را به روی زندگی باز کردن، تغییر دید مقاومت و قضاوت بطور آگاهانه است.  
 چشم دل به سوی زندگی باز کردن، خریدن درد هشیاران به قیمت جان ذهنی، به کمک و راهنمایی صاحب‌دلان  
 و بزرگان است.

نظارت بر ذهن، شناسایی سرسختی و مقاومت چون سنگ آن و زیر بار رفتن آن است.  
 نظارت بر ذهن، ریو یا مکر و حيله آن را شناسایی کردن است.  
 میل به تغییر دیگران و تمرکز روی دیگران، مکر و حيله ذهن و ناشی از پندار کمال و انکار رحمت زندگی است.

ور تو ریو خویشتن را منکری  
از ترازو و آینه، کی جان بری؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۸۳

نظارت بر ذهن، ترازو و آینه بودن زندگی و عدل و رحمت او را گواهی و شاهد است.  
نظارت بر ذهن، جبر زندگی در تغییر و تبدیل دید مقاومت و قضاوت به دید عدم را گواهی و شاهد است.  
ترازو و آینه زندگی با اسباب و علل ذهنی، و با اقتضا و ایجاد ذهن کار نمی کند.  
ترازو و آینه زندگی زیر تسلط ذهن و اسباب و علل، و بنده همانیدگی ها نیست.  
این ترازو و آینه گواه و شاهد نیاز به شناسایی هر چه بیشتر و انداختن بیشتر به واسطه صبر و شکر و پرهیز است.  
این ترازو و آینه گواه و شاهد نیاز به یاری و کمک بزرگان و ناامید نشدن در این راه است.



گر تو سنگ صخره و مرمر شوی  
چون به صاحب‌دل رسی، گوهر شوی  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۲

همنشین اهل معنی باش تا  
هم عطا یابی و، هم باشی فتی  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۱

جمله دانایان همین گفته، همین  
هست دانا رحمه للعالمین  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۷

-مریم، اورنج کانتی



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)