

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

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و هفتاد و چهارم





خانم دیبا از کرج



به نام خدا

بهترین دعا این است که فضاگشایی کنیم و با تکرار ابیات قدرتمند مولانا و حافظ دست از طلب برداریم.

دست از طلب ندارم تا کام من برآید
یا تن رسد به جانان یا جان ز تن برآید

–حافظ، غزلیات، غزل شماره ۲۳۳

خدایا می‌دانم که در فضاگشایی ضعیفم ولی دست از طلب زنده شدن به تو بر نمی‌دارم و به کار کردن روی خودم ادامه می‌دهم و تعهدم را به قانون جبران بیشتر می‌کنم.

زندگی از زبان مولانا می‌فرماید: ما این تن نیستیم بلکه تن ابزار است تا با فضاگشایی به جان اصلی خود زنده شویم. من ذهنی خرابکار درون ماست و می‌خواهد با کنترل و توقع و حسادت درد ایجاد کند، باید مراقب باشیم تا از همانیدگیها کام نگیریم و بدانیم کامروایی حقیقی در فضاگشایی و تعهد به قانون جبران و سپاسگزاری است.

ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم
از ورای تن به یزدان می‌زییم

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۳۴۰

یکی لحظه از او دوری نباید
کز آن دوری خرابی‌ها فزاید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

یک لحظه اگر از خدا دور شویم و با من ذهنی فکر و عمل کنیم خرابکاری می کنیم و مثل فرعون که نماد من ذهنی است، هر چه بدوزیم زندگی آن را پاره می کند.

جهد فرعونی، چو بی توفیق بود
هر چه او می دوخت، آن تفتیق بود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۸۴۰
-تفتیق = پاره شدن

پس هماره روی معشوقه نگر
این به دست توست، بشنو ای پدر

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۰۹۷

پس همیشه مرکزمان را خالی کنیم تا روی معشوق را در آینه دلمان ببینیم و این مسئولیت ماست که هر قدم را با فضاگشایی برداریم.

من یقین دارم دعا شد مستجاب
سر بزن بر سنگ ای منکر خطاب

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۳۱۹

فضاگشایی یک استعداد ذاتی در همه انسانهاست، مثل زبان گشودن و راه رفتن. مولانا می‌فرماید: ای کسی که با زیاده‌گویی عقل خدا را انکار می‌کنی و فضا را می‌بندی، سر منیتت را به سنگ بزن تا عقل من ذهنی را صفر کنی و خطاب ارجعی را بشنوی. یقین داشته باشیم دعای فضای گشوده شده مستجاب می‌شود.

هر که را دل پاک شد از اعتلال
آن دعایش می‌رود تا ذوالجلال

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم بیت شماره ۲۳۰۵
اعتلال = بیماری

به گفته پیامبران و بزرگان بیماری و آفتی بدتر از این نیست که انسان با چیزهای دنیا همانیده شده و آنها را در مرکزش می‌گذارد. اگر مرض همانیدگی را بشناسیم و از مرکزمان پاک کنیم، حقیقتاً دعای ما در عرش آسمان تا ذوالجلال می‌رود.

انبیا گفتند در دل علتی ست
که از آن در حق شناسی آفتی ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۷

در دل من آن دعا انداختی
صد امید اندر دلم افراختی

من نمی‌کردم گزافه آن دعا
همچو یوسف دیده بودم خوابها

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۲۳۳۲ و ۲۳۳۳

چه نعمت بزرگی که می‌توانیم فضا باز کنیم و دعا کنیم. فضای باز شده خرد دارد، هر چند با ذهن قادر به درک آن نیستیم و باید از هوشیاری جسمی رها شده و به فضای گشوده تبدیل شویم و این مهم را درک کنیم. یوسف نماد زیبایی هر انسانیست که در خواب حضور، نیاز حقیقی را می‌شناسند و دعا می‌کند تا چراغهای امید دلش روشن شود.

هین برآر از شرق سیفُ الله را
گرم کن ز آن شرق این درگاه را

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۹۱

مولانا می‌فرماید: از شرق که نماد فضای یکتاییست، شمشیر حضور را بیرون بیاور و با فضاگشایی بگو: «خدا برای من کافیست» و بدان خدا تو را بدون سپاه و لشگر که نماد پول، مقام، پارتی و غیره است، امیر می‌کند. خدا برای ما کافیست، اگر به جای سبب‌سازی ذهن، دعا کنیم و به قدرت او ایمان داشته باشیم.

کافیم بدهم تو را من جمله خیر
بی سبب، بی واسطه یاری غیر

کافیم بی نان تو را سیری دهم
بی سپاه و لشگرت میری دهم

بی بهارت، نرگس و نسرين دهم
بی کتاب و اوستا تلقین دهم

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات شماره ۳۵۱۷ تا ۳۵۱۹

ناخوشت آید مقال آن آمین
در نبی که لا أحب الافلین

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۹۵
-نبی = قرآن

امین مرکز عدم است. من ذهنی از عدم خوشش نمی آید و نمی گوید، من چیزهای آفل و گذرا را دوست ندارم.
من ذهنی عجله می کند و از صبر بیزار است. من ذهنی شکر و پرهیز را دوست ندارد و فقط برای حفظ
همانیدگیش شکر می کند.

جز مگر مفتاح خاص آید ز دوست
که مقالید السموات آن اوست

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۱۰۳

فضاگشایی کلیدیست که دست انسانهای خاص است. هر خردی که در این فضا به ما می‌رسد از آسمان انبساط و گشایش اوست.

قرآن کریم سوره زمر (۳۹)، آیه ۶۲:
خداوند آفریدگار هر چیزی است و اوست که ناظر و حافظ است.

گفت حق: گر فاسقی و اهل صنم
چون مرا خوانی، اجابت‌ها کنم

تو دعا را سخت گیر و می‌شُخول
عاقبت برهاندت از دست غول

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۷۵۶ و ۷۵۷
می‌شُخول = فریاد زدن

خداوند در قرآن کریم فرموده است: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را».

هر چند با من ذهنی خرابکاری می کنیم و من ذهنی به ما تلقین می کند، تو لایق زنده شدن به خدا نیستی. تو اهل صنم یعنی مست من ذهنی خودتی. به هر حال باید صبر کنیم و دعا کردن را جدی بگیریم که خدایا! مرا از دست من ذهنی خودم نجات بده.

یارب تو مرا به نفس طناز مده
با هر چه به جز تست مرا ساز مده

من در تو گریزان شدم از فتنه خویش
من آن توأم مرا به من باز مده

-مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی شماره ۱۶۵۱

دشمنی داری چنین در سر خویش
مانع عقل است و خصم جان و کیش

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۵۵

دشمن درون ماست، آیا می شود برای نگه داشتن دشمن که مانع وصل شدن ما به عقل خداست، اصرار کنیم؟
کیش و دین ما عشق است و دیدار او با مرکز عدم صورت می گیرد.

ای دیدن تو دین من
وی روی تو ایمان من

-مولوی، دیوان شمس، مصرع دوم، بیت چهارم، غزل شماره ۱۷۸۶

این قدر گفتیم، باقی فکر کن
فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن

ذکر آرد فکر را در اهتزاز
ذکر را خورشید این افسرده ساز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۱۴۷۵ و ۱۴۷۶
اهتزاز = جنبیدن

مولانا می‌فرماید: در مورد عشق و خدا بسیار گفتیم، باقی‌اش را با ذکر حق یعنی سکوت بین فکرها و بالا آوردن خورشید حضور از مرکزت درک کن تا فکرهای جامد و افسرده را تبدیل به شوق و حرکت کنی.

تا نگرید ابر، کی خندد چمن؟
تا نگرید طفل، کی جوشد لبن؟

طفل یک روزه همی داند طریق
که بگریم تا رسد دایه شفیق

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۳۴ و ۱۳۵

تا طفل گریه نکند، شیر در پستان مادر نمی جوشد و جاری نمی شود. تا باران نیاید چمنها سبز و باطراوت نمی شوند. ما هم برای زنده شدن به زندگی باید زاری کنیم و از خدا بخواهیم تا ابر عنایتش را بر ما بباراند.

هزار ابر عنایت بر آسمان رضااست
اگر ببارم از آن ابر بر سرت بارم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

گفت: فلیبکوا کثیراً گوش دار
تا بریزد شیر فضل کردگار

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۳۷

در سوره توبه آمده است: این مهم را گوش کنید و خدا را زیاد یاد کنید زیرا فضل کردگار مثل شیر مادر وقتی که زاری کنیم و او را می خوانیم، می جوشد و بر روح و روان ما می ریزد.

گر هزاران دام باشد در قدم
چون تو با مایی نباشد هیچ غم

چون عنایات بود با ما مقیم
کی بود بیمی از آن دزد لئیم؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۳۸۷ و ۳۸۸
-لئیم = پست

با آگاهی از من ذهنی دزد که در ما زندگی می کند و می خواهد در هر قدم با تدبیرهای غلطش جلوی ما دام
بگستراند، دیگر نمی ترسیم. وقتی با فضاگشایی قدم برداریم، خدا با ماست و در خانه دلمان مقیم شده و ما را از
غم همانیدگیها دور می کند.

کاندرین ادبار زشت افتاده‌ام
مال و زر و نعمت از کف داده‌ام

همّتی تا بوکه من ز این وارهم
زین گل تیره بود که برجهم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۶۵۴ و ۱۶۵۵
ادبار = بدبختی

قبل از آشنایی با مولانا و برنامه گنج حضور، نمی‌دانستم فضاگشایی یعنی چه؟ مدام در فلاکت و دام من‌ذهنی خودم می‌افتادم و این دزد پست مال و زرم را که نماد هوشیاری و برکات زندگی بود از من می‌دزدید. خدا را شکر که با همت و خواست زندگی هم سو شدم و مواظب دشمنی که در من زندگی می‌کند هستم.

این دعا می‌خواهد او از عام و خاص
کالخلاص و الخلاص و الخلاص

دست باز و پای، باز و بند نی
نی موکل بر سرش، نی آهنی

از کدامین بند می‌جویی خلاص؟
و از کدامین حبس می‌جویی مناص؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۶۵۶ تا ۱۶۵۸
مناص = آزادی

مولانا تعجب می کند و از ما می پرسد: از کدامین بند خلاصی می خواهیم؟ یا از کدامین حبس آزادی می خواهیم؟
ما بدون هیچ بند و آهنی اسیر نفس خود شدیم و کلید زندان هم دست خودمان است، پس دعا کنیم که فقط
تمرکزمان روی خودمان باشد و مرکزمان را عدم کنیم.

این عجب که جان به زندان اندر است
وانگهی مفتاح زندانش به دست

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۰۳۴

پس کلید زندان، فضاگشایی و نرفتن به ذهن است.

که دعایی، همتی تا وارهم
تا از این بند نهم بیرون جهم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۶۶۸

همت، یعنی خواست ما با خواست ایزدی یکی باشد و با زندگی آشتی کنیم و در زندان ذهنمان با پذیرش اتفاق
این لحظه حفره‌ای ایجاد کنیم.

این جهان زندان و ما زندانیان
حفره کن زندان و خود را وارهان

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۹۸۲

کرانه نیست ثنا و ثناگران تو را
کدام ذره که سرگشته ثنای تو نیست؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۸۱

و بدانیم که عشق نهایت ندارد، دریای بیکرانیست که همه عاشقان ثناگو و فضاگشا را در خود جای می‌دهد. از خود پرسیم: کدام ذره عالم هستی سرگشته او نیست که او را صدا نزند و شوق زنده شدن به او را نداشته باشد؟

با سپاس از برنامه انسان ساز گنج حضور و یاران گرامی

دیبا از کرج



خانم نیوشا



سلام

اول با معرفی خودم شروع می‌کنم. من نیوشا هستم، از تهران. یک بار حدود یک ماه پیش تماس گرفتم ولی به خاطر آبروی من ذهنی، جرات نداشتیم خودم را معرفی کنم. برای حفظ آبروی من ذهنی نگفتم که تمام این خرابکارهایی که مسئولش من هستیم، از چه کسی بوده. حتی بعدا من ذهنیم از اینکه خودم را معرفی نکرده بودم خوشحال هم می‌شد تا موقعی که پیام آقای نیما در خصوص ریختن این آبروی مصنوعی، من را به خودم آورد.

در این پیام می‌خواهم تعدادی از شناسایی‌هایی که در خودم کردم را با شما به اشتراک بگذارم.

متوجه شدم که هر وقت فکری می‌گه این بخش از صحبت‌های برنامه یا پیام‌ها به من مربوط نمی‌شه و یا در میان صحبت استاد شهبازی یا دوستان حواسم به جایی پرت می‌شه و به توهمات ذهن میرم، صد در صد اونجا قطعاً به شخص من مربوط می‌شه. حتما سعی می‌کنم بصورت ضبط شده، اون قسمت را دقیق گوش بدم.

من پندار کمال قوی دارم که تا یک ماه پیش با اینکه به برنامه‌های پندار کمال گوش می‌دادم، من ذهنی من می‌گفت: خدا را شکر که من اصلاً پندار کمال ندارم از بس که متواضع و فروتن هستم. به کمک دوستان از جمله آقای علی از دانمارک، پندار کمال را تا حدودی شناسایی کردم. در جست و جوی تایید از اعضای خانواده هستم، همان نیکنامی که دوستان از جمله خانم پریسا، بارها به آن اشاره کردند. در ناراحتی از بی‌مرادی‌ها و در ادامه به شرح تجربه‌ای در این خصوص می‌پردازم.

پندار کمال:

از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود

مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از خودم می‌پرسم: آیا از دل و دیده‌ات بس خون رفته؟ نه. پس هنوز این معجبی در من هست. خودم را به دستان خدا می‌سپارم تا کار خودش را بکند. تمام سعیم را می‌کنم که خودم را ملامت نکنم تا فضاگشایی در مقابل شناسایی پندار کمال، روزی این معجبی را از من بیرون کند.

وقتی فرزند مریض خود را برای ملاقات خانواده پدرش به آنها تحویل دادم و در بازگشت دیدم که او را برای بازی به خانه بازی و محل عمومی بردند، این بار هیچ عکس العملی نشان ندادم، فقط ناظر من‌ذهنی خودم شدم. قبلاً واکنش نشان داده بودم، گفته بودم که چرا با وجود اینکه می‌بینید بیمار است، او را برای بازی به مکان عمومی می‌برید؟ و هزار تا سبب‌سازی دیگر، و در ذهن کشیده شدن و مدتی در ذهن گم شدن و از دست دادن عنایت خداوند. اینبار فقط سکوت کردم و این بیت را مدام در سرم تکرار کردم.

مردہ شو تا مخرج الحی الصمد
زندهای زین مردہ بیرون آورد

مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱

خلاصه آن زمان هیچ واکنشی نشان ندادم و به جبر من ذهنی خودم مردم. ولی آیا تمام شد؟ نه.

«از دل و از دیده‌ات بس خون رود.»

من ذهنی من شروع کرد آن شب تا فردا ظهر حتی، که چرا با اینکه دفعه پیش به آنها گفته بودی، باز این کار را کردند! چرا هفته پیش نبردند که سلامت بود؟! چرا صبر نکردن هفته بعد ببرند؟

حتما برای اینکه وقتی حالش بدتر می‌شه آنها نیستند و نمی‌بیند و علت و سبب سازی دیگه، تا اینکه بالاخره با صبر توانستم سبب‌سازی را شناسایی کنم و تا حدودی از چنگ من‌ذهنی خودم را بیرون بیاورم.

هم‌هویت شدگی با نقش مادری را از یکی از پیام‌های معنوی خانم فاطمه، شناسایی کردم و نهایتاً آقای شهبازی در برنامه ۹۳۷، بخش اول گفتند: «چرا کسی باید به حرف شما گوش بدهد؟ این پندار کمال است.» اینجا بود که تازه متوجه شدم پندار کمال چی هست. هنوز از دل دیده‌ام به اندازه کافی خون نرفته و فقط سعی می‌کنم، این نقص را در هوشیاری نگه دارم.

انداختن رنجش:

کای محب عفو از ما عفو کن
ای طیب رنج ناسور کهن

مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۳

پس از دیدن یکی از برنامه‌های گنج حضور، شروع کردم به تکرار این بیت تا از خدا برای من ذهنی خودم و اشتباهاتی که تاکنون در من ذهنی کرده‌ام و هنوز هم می‌کنم طلب عفو کنم و از خدا یاری بگیرم. ناگهان متوجه شدم که آیا من دیگران را عفو می‌کنم؟ نه. کسانی هستند که از آنها رنجیده‌ام و رنجش از آنها را به عنوان حق مسلم خودم می‌دانم و سالهاست با خودم حمل می‌کنم. چطور از خداوند می‌خواهم مرا ببخشد، در حالیکه راضی نیستم این رنجش‌ها و کینه‌ها را که سالیان سال به دوش می‌کشم، زمین بگذارم؟

کنترل دیگران:

در گوی و در چهی ای قلتبان
دست وا درا از سبال دیگران

مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

تمام دوستان پیغام می دادند، آقای شهبازی هزاران بار در هر برنامه این موضوع را گفتند. من نمی دیدم که چطور دیگران را کنترل می کنم. تا اینجا که با مقاومت فرزندم در خوردن غذا روبرو شدم، «از هر جهتی تو را بلا داد». و با کمک پیام خانم زهرا از نوشهر و آقای علیرضا در برنامه ۹۳۸-۱، بالاخره توانستم ببینم که فرزند دوساله من با اینکه خیلی کوچک است و از نظر من ذهنی من، حالا باید بزرگ می شد و نوجوان می شد یا حداقل به مدرسه می رفت تا من در کارش دخالت نکنم.

این بچه دوساله که بیمار هم می‌شود، چه می‌داند که چه غذایی برایش خوب است و چه غذایی بد! با این شناسایی دست از سر این طفل معصوم برداشتم و او را آزاد گذاشتم تا هر آنچه که دوست دارد و هر زمان که دوست دارد بخورد و من هم آنگونه که او دوست دارد، برایش آماده می‌کنم و بهش ارائه می‌کنم. که خدا را شکر با اینکه حتی یک ماه هم نیست که این امر را شناسایی کردم، آثار تخریب من‌ذهنی کم‌کم در کودک بهبود می‌یابد و شاهد آن هستیم.

انصتوا:

انصتوا را گوش کن خاموش باش
چون زبان حق نگشتی گوش باش

مثنوی معنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

دیشب در پیام تلفنی ۱-۹۳۹ خانم آیدا گفتند: با انصتوا من ذهنی کوچک می شود و توضیحاتی در این خصوص ارائه کردند. من تازه متوجه شدم با اینکه موضوعی را شناسایی کردم ولی بارها پیش آمده که به وسیله چهارچوب‌هایی که برای من ذهنی گذاشتم در وسط خرابکاری، می توانم تازه خودم را متوقف کنم و از جبر خارج شوم.

توضیحات خانم آیدا مرا متوجه این موضوع کرد که من انصتوا را رعایت نمی کنم. برای مثال: من هنوز در خصوص تمامی مسائل فرزندم فضاگشایی نمی کنم با اینکه بارها دیده‌ام که فرزندم، فقط به فضای گشوده شده احتیاج دارد و نه عشق من ذهنی من. مثلاً، وقتی از پارک به خانه می آییم، من ذهنی من اصرار دارد که دستان فرزندم باید شسته شود و یا لباسش باید عوض شود، وگرنه می ترساند که مریض می شود.

هر وقت که اینکار را از جبر من ذهنی انجام می‌دهم فرزندم به شدت مقاومت می‌کند. این قانون را گذاشتم که هیچگاه او را مجبور به کاری نکنم و هر موقع مقاومت را در او دیدم در همان لحظه متوقف شوم، از هر کاری از نظر من ذهنی من صلاح و قانون است. نهایتاً وقتی نسبت به تعویض لباس یا شستن دست مقاومت می‌کند و نمی‌خواهد آن کار را انجام دهد، متوقف می‌شوم که معمولاً همین توقف کمک می‌کند که یا راه کاری برای موضوع به نظرم بیاید به کمک فضای گشوده شده و یا به طرز معجزه آسایی فرزندم از مقاومت دست می‌کشد و با تمایل آن کار را انجام می‌دهد ولی چرا باید کار به آنجا بکشد؟

چون من هنوز انصتوا را به درستی رعایت نمی‌کنم. خیلی وقتها ممکن است اشتباه کنم و متوجه مقاومت فرزندم نشوم، مخصوصا در خصوص مسائل جدید که پیش رویم گذاشته می‌شود. اگر انصتوا را رعایت کنم از ابتدا این چرخه باطل متوقف می‌شود.

در پایان از آقای شهبازی و همگی دوستان بزرگوار در هر سنی، کمال سپاسگزاری را دارم.

اژدها را دار در برف فراق
هین مکش او را به خورشید عراق

مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۷

خدا نگهدار



خانم نرگس از نروژ



با سلام و عرض ادب

چراغهایی از داستان خرس که می‌خواستم با دوستانم به اشتراک بگذارم:

۱. اعتراف به اینکه در دهان ازدها هستیم، اقرار به درد. طلب بالاتر رفتن سطح هشیاریمان، این طلب با گوش کردن برنامه، تکرار ابیات، گوش کردن پیغامهای یاران معنوی عملی می‌شود.

شیر مردانند در عالم مدد
آن زمان کافغان مظلومان رسد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۳۳

۲. سکوت کردن ذهن برای شنیدن پیغام بزرگان، یاران معنوی، عدم قضاوت و مقاومت، پرهیز از قرین‌های من‌ذهنی برای بازماندن روزن درون و گرفتن ارتعاش پیغام و نوشیدن گوش.

پنبه وسواس بیرون کن ز گوش
تا به گوشت آید از گردون خروش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۴۳

دفع کن از مغز و از بینی ز کام
تا که ریح الله در آید در مشام

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۴۵

۳. طلب در فضاگشایی، یعنی با فضاگشایی و حالت مراقبه‌ای تماشا کردن برنامه، شنیدن ابیات، گزیدن خلوتی و تعیین زمان مناسب برای دیدن کامل برنامه، گوش کردن پیغام‌ها تا دستمان گرفته شود.

ور نمی تانی به کعبه لطف پر
عرضه کن بیچارگی بر چاره‌گر

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۵۰

۴. صبر در برابر بی صبری من ذهنی، صبر در برابر کمیابی اندیشی من ذهنی، صبر در برابر حس ناامیدی من ذهنی.

هوی هوی باد و شیر افشان ابر
در غم مانند یک ساعت تو صبر

فی السما الرزقکم نشنیده‌یی
اندرین پستی چه بر چفسیده‌یی

ترس و نومیدیت دان آواز غول
می‌کشد گوش تو تا قعر سفول

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۵۵ تا ۱۹۵۷

۵. اولویت دادن سخن بزرگان بر تشخیص خود، چرا که با ذهن شروع به کار معنوی می‌کنیم و در بسیاری موارد به صورت ذهنی به حل چالش خود می‌پردازیم، در صورتیکه بزرگان دیدی کامل دارند.

ای بسا دانش که اندر سر دود
تا شود سرور بدان خود سر رود

سر نخواهی که رود تو پای باش
در پناه قطب صاحب رای باش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۸۳ و ۱۹۸۴

فکر تو نقش است و فکر اوست جان
نقد تو قلبست و نقد اوست کان

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۸۶

۶. در خدمت بزرگان بودن و جبران مالی و معنوی کردن و اولویت قایل شدن بر کار کردن روی خود.

بوک استادی رهاند مر تو را
وز خطر بیرون کشاند مر تو را

زاری می کن چو زورت نیست هین
چونکه کوری سر مکش از راه بین

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰

۷. چراغهایی از داستان کوری سایل. اقرار به زشت آوازی و نقص و کوری خود، باعث کاهش ارتعاش منفی در ما می شود و دیگران نیز سعی می کنند در برابر ما فضاگشا بوده و ما را پذیرا باشند.

بر دوکوری رحم را دوتا کنید
این چنین ناگنج را گنجا کنید

زشتی آواز کم شد زین گله
خلق شد بر وی به رحمت یک دله

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات شماره ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰

۸. تماشای انکار من‌ذهنی برای کار روی خود و شناسایی و با کشیدن دردهشیارانه ادامه به تعهد در تماشای برنامه و شنیدن پیغام‌ها و تکرار ابیات. چون در مرحله‌ای ذهن مقاومت در ادامه می‌کند، به اینگونه به هر حيله‌ای خرس را از خود می‌رانیم. با تعهد در نوشتن پیغام و ماندن در گروه معنوی.

دوستی ابله بتر از دشمنی ست
او به هر حيله که دانی راندنیست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۰۱۵

۹. چراغ ۹. تماشای ناامید کردن ذهن که تو پیشرفت نکردی و انکار کمک‌های بخش حضور ما به ما و تلاش ذهن برای به فراموشی سپردن وجه حضور ما و اعواجاج در ذهن و بزرگ‌نمایی اتفاقات و تلقین حس ناتوانی و ایجاد ترس در ما و انداختن ما به سوی‌ها.

از خیال و وسوسه تنگ آمدی
طعن بر پیغمبری ام می زدی

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۰۳۹

چراغ ۱۰. پرهیز از قرین‌های من‌ذهنی که با تحریک من‌ذهنی ما، ما را به چرخه ذهن می‌اندازند.

گرگ بر یوسف کجا عشق آورد؟
جز مگر از مکر تا او را خورد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۰۵۷

با عشق و احترام، نرگس از نروژ



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

تماشا فرمایید