



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

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



## پیغام عشق

قسمت تشبصد و بیست و پنجم





خانم فرح از تهران



با عرض سلام خدمت همراهان گنج حضور؛ منتخبی از برنامه‌ی ۸۹۳، غزل ۳۳۶

بده یک جام، ای پیر خرابات  
مگو فردا، که فی التأخیر آفات  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۳۶

به راهنمای مسیر معنوی که خداست، می‌گوییم یک جام پُر از شراب به من بده و این کار را به آینده موکول نکن که تأخیر در بیداری از خوابِ ذهن و رفتن به آینده، ضرر و زیان‌های بسیاری به همراه دارد.

آموختیم که گرفتن شراب از فضای یکتایی و غیب، با فضاگشایی و وصل شدن به خدا صورت می‌گیرد.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند  
در دو صورت خویش را بنموده‌اند  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُدند  
بهر حکمت‌هایش دو صورت شدند  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴

دشمنی داری چنین در سر خویش  
مانع عقل است و، خصم جان و کیش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵

من ذهنی و شیطان از یک جنس و یک ذات بوده‌اند؛ حضور ما که فرشته است و عقل کل، یعنی خداوند که کل کائنات را اداره می‌کند، هم از یک جنس، از یک جوهر بوده‌اند ولی برای حکمت‌های خدا به دو صورت شده‌اند. تو چنین دشمنی در درون خودت داری که مانع عقل کل و دشمن دین و جان توست.

عمر بی توبه همه جان کندن است  
مرگ حاضر، غایب از حق بودن است

عمر و مرگ این هر دو با حق خوش بود  
بی خدا آب حیات آتش بود

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۱-۷۷۰

کسی که با من ذهنی زندگی کند و با توبه به فضای گشوده شده برنگردد، جان می‌کند و غایب شدن از خدا مرگ حاضر است؛ یعنی به ذهن رفته و از طریق همانیدگی‌ها می‌بیند. زندگی و مرگ موقعی مطلوب است که با خدا یکی باشیم و اگر همانیدگی‌ها را در مرکز خود نگه داریم و مقاومت کنیم، هیچ شرابی از طرف خدا به ما نمی‌رسد و آب حیاتی که ذهن از این جهان می‌گیرد مانند آتش ما را می‌سوزاند.

بقا ندارد عالم اگر بقا دارد  
فناش گیر، چو او محرم بقای تو نیست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۴۸۱

عالم باقی نمی‌ماند، اگر فکر کنی که با هم‌هویت شدگی‌های پایدار مثل داشتن زمین می‌توانی در جهان باقی بمانی، اینطور نیست. تو فرض کن آن هم فانی است؛ برای اینکه هر چیز که به ذهنمان می‌آید و در مرکز ما قرار می‌گیرد، محرم جاودانگی ما نیست، چون اصل ما آن هوشیاری جاودانه است.



چه فرخست رُخِی کاو شهیت را ماتست  
چه خوش لقا بود آنکس، که بی لقای تو نیست

ز زخم تو نگریم، که سخت خام بود  
دلی که سوخته‌ی آتشِ بلای تو نیست

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۴۸۱

دلی که نیست نَشَد، روی در مکان دارد  
 ز لامکانش برانی که رو، که جای تو نیست  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۴۸۱

چه مبارک است انسانی که در بازی شطرنج جهان، مات خداست و در این لحظه به او زنده شده و روی او روی خداست.

از خود پرسیم، آیا ما خوش لقا هستیم و به دیدار او در این لحظه با فضاگشایی نایل می‌شویم؟ اگر اینطور است حتماً از زخم‌های او فرار نکردیم و درد هوشیارانه‌ی این زخم‌ها را کشیده‌ایم.

خدایا اگر در این لحظه یک همانیدگی را نشانه گرفتی که به من درد می‌دهد، می‌خواهم این درد را به درد هوشیارانه تبدیل کنم و همانیدگی را رها کنم. این نشان پختگی من است. اگر این کار را نکنم، پس خام هستم و هنوز بالغ نشده‌ام و دل من مثل سوخته در آتش شناسایی عشق تو نمی‌سوزد. من ذهنی ما باید مثل سوخته عمل کند؛ یعنی وقتی خداوند کبریت را می‌کشد سریع آتش بگیرد و آن موقعی است که ما ناظرِ ذهن خود باشیم و وقتی همانیدگی به مرکز دیدمان آمد، آن را بیندازیم و درد هوشیارانه‌ی آن را بکشیم.

هر چه صورت می وسیلت سازدش  
ز آن وسیلت، بحر دور اندازدش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳

هر چه که ذهن ما آن را وسیله قرار می دهد، تا با آن وسیله به خداوند نزدیک شود، از همان وسیله، بحر یکتایی او را دور می اندازد؛ چون این وسیله ها جسمی هستند و کار نمی کنند.

کرانه نیست ثنا و ثناگران تو را  
کدام ذره که سرگشته‌ی ثنای تو نیست؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۴۸۱

خدایا در جهان، هر موجودی تو را ستایش می‌کند غیر از انسانی که من ذهنی دارد. کدام ذره را می‌توان یافت که تو را ستایش نکند و تو در مرکزش نباشی؟

ما از من ذهنی می خواهیم که خودش را اصلاح کند ولی مولانا به ما فرمود:

کی تراشد تیغ، دسته‌ی خویش را  
رو، به جراحی سپار این ریش را  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲

چاقو هیچ موقع دسته‌ی خودش را نمی‌برد. ما نباید زندگی این لحظه را در من ذهنی و باورها سرمایه‌گذاری کنیم و انتظار داشته باشیم که من ذهنی خودش را نابود کند! در حالی که ما به‌عنوان هوشیاری زندگی و امتداد خدا، دائماً از من ذهنی محافظت می‌کنیم و فکر می‌کنیم همین من ذهنی هستیم؛ در صورتی که این زخم کهنه است و که باید بدست جراحی مانند مولانا بسپاریم که دردهای ما را درمان کند و با شنیدن غزل‌هایش و کار روی خود، هوش زندگی پیدا کنیم. تا زمانی که همانیدگی در مرکز ماست، ما زخم داریم و تا زمانی که من ذهنی زنده است این زخم کهنه است.

نگیرم گور و نی هم خون انگور  
 که من از نفی مستم، نی ز اثبات  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۳۶

گورخر و شراب، نماد هر شکار و هر شرابی است که ما از این جهان می‌گیریم. مولانا فرمود، من به چیزی که این جهان به من می‌دهد، احتیاج ندارم برای اینکه من از نفی مست هستم. نفی یعنی انکار من ذهنی. اگر با مرکز عدم فضاگشایی کنیم، من ذهنی را نفی و هر چیزی که از جنس آن نیستیم را شناسایی می‌کنیم. من فقط باید نفی کنم و با ذهنم اثبات نکنم چون اثبات یعنی تبدیل شدن به اصل خود. نفی این نیست که من ذهنی داشته باشم و به زبان بگویم از جنس خدا هستیم. نفی یعنی من فهمیدم که مرکز و عینک دید من نباید مادی باشد. پس این لحظه آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد که به مرکزم بیاورد، با شناسایی نفی می‌کنیم. با نفی، فضا گشوده می‌شود، و اگر با ذهن حرف بزنیم اثبات از بین می‌رود.

می‌رمد اثبات پیش از نفی تو  
نفی کردم تا بری ز اثبات بو

در نوا آرم به نفی این ساز را  
چون بمیری، مرگ گوید راز را

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۱-۷۲۲

اگر درست نفی نکنی، اثباتم از تو می‌رمد؛ پس ما دائماً نفی می‌کنیم و بو می‌بریم که کارها در حال درست شدن است. هر لحظه آن چیزی که ذهن به ما نشان می‌دهد را نفی می‌کنیم و وقتی به من ذهنی می‌میریم اثبات، راز را به ما خواهد گفت.

جانا، به غریبستان چندین به چه می‌مانی؟  
بازاً تو از این غربت، تا چند پریشانی؟

صد نامه فرستادم، صد راه نشان دادم  
یا راه نمی‌دانی، یا نامه نمی‌خوانی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۷۲



گر نامه نمی خوانی، خود نامه تو را خواند  
 و راه نمی دانی، در پنجه‌ی ره‌دانی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۵۷۲

ای انسان، چرا در غریبستان ذهن که دنیا را نشان می‌دهد این قدر مانده‌ای؟ از این غربت برگرد! چقدر می‌خواهی با ذهنت پریشان شوی؟! من بارها به تو پیغام دادم، راه را به تو نشان دادم، چون تو با ذهنت می‌بینی نمی‌توانی پیغام‌های مرا بگیری. برای گرفتن پیغام‌های من باید فضا را باز کنی. اگر نامه را نمی‌توانی بخوانی، اجازه بده نامه‌ی من در آن فضای گشوده شده، تو را بخواند و راه را به تو نشان دهد. اگر راه را بلد نیستی، بدان در پنجه‌ی من هستی، من راه را به تو نشان می‌دهم.

چو بازم، گرد صید زنده کردم  
نگردم همچو زاغانِ گرد اموات  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۳۶

ما به عنوان فضای گشوده شده و زندگی باز هستیم و می‌خواهیم زندگی زنده را صید کنیم ولی من ذهنی مانند زاغ است و بدنبال صید مرده می‌گردد. ما نباید در زمان روانشناختی باشیم و مرده صید کنیم.

پیا ای زاغ و بازی شو به همت  
مصفا شو ز زاغی پیش مصفات  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۳۶

ای من ذهنی که زاغ هستی، بیا به همت انسان‌هایی مانند مولانا و همت خودت مانند باز باش و از ناخالصی‌ها با راهنمایی استاد معنوی صاف و خالص بشو. همت: خواست خداوند است که از فضای گشوده شده درون انسان می‌آید و با تلاشی که انسان انجام می‌دهد خواست خدا محقق می‌شود. پس ما باید طلب داشته باشیم و با فضاگشایی به خواست خدا در درونمان آگاه شویم و با فضاگشایی مرکزمان عدم شود؛ آن موقع خواست خدا با خواست ما یکی می‌شود.

خویش را صافی کن از اوصاف خود  
تا بینی ذات پاک صاف خود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰

خود را با شناسایی از همانیدگی‌ها پاک می‌کنیم تا با زنده شدن به او بتوانیم ذات پاک صاف خود را آشکارا  
بینیم.

مرغ با پرّ می‌پرد تا آشیان  
پر مردم همت است ای مردمان

عاشقی کالوده شد در خیر و شر  
خیر و شر منگر، تو در همت نگر

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵-۱۳۴

باز، اگر باشد سپید و بی نظیر  
چونکه صیدش موش باشد شد حقیر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶

مرغ با کمک پرهایش به آشیانه می‌پرد. آشیانه‌ی ما فضای یکتایی است. پس باید همانیدگی‌ها را با شناسایی، رها کرده و به فضای یکتایی پرواز کنیم. پر انسانها، همت و خواست فضای گشوده شده‌ی آنهاست، نه خواست من ذهنیشان. انسان به‌عنوان عاشق، آلوده به خیر و شر و قضاوت‌های ذهن خود است. مولانا می‌گوید تو به خوب و بد و هرچه که ذهنت نشان می‌دهد توجه نکن؛ بلکه به فضای گشوده شده‌ی همت خودت نگاه کن که همیشه می‌خواهد، از همانیدگی آزاد شده و به سوی فضای یکتایی برود.

اگر باز سپید و بی نظیر باشد ولی موش صید کند، حقیر می‌شود. ما هم صید خدا هستیم، نظیر ما در جهان وجود ندارد و اگر صید ما، موش من‌ذهنی و هم‌هویت شدگی‌ها باشد، حقیر می‌شویم.

با سپاس، فرح از تهران



خانم مهردادخت از چالوس



به نام ایزد منان. سلام بر همه‌ی بزرگواران همراه.

چه موقع ما بر بام می‌رویم یا در ذهن به سر می‌بریم و در خانه‌ی یکتایی یا خانه‌ی دل خود نیستیم؟

هر زمان ما به عنوان یک من‌ذهنی در زندگی کارآفرینی می‌کنیم؛ یعنی کارهای بی‌هوده با اتلاف وقت و انرژی انجام می‌دهیم، در واقع به راه‌هایی که ذهن نشانمان می‌دهد می‌رویم و از خرد فضای گشوده شده استفاده نمی‌کنیم و این یعنی که در بام هستیم و در خانه‌ی یکتایی نیستیم.

در این جا به چند مورد که ذهن ما را به بام خود می‌کشاند اشاره می‌کنم:

۱- وقتی در کار دیگران بدون خواست آن‌ها دخالت می‌کنیم و به نصیحت دیگران می‌پردازیم؛ در حالی که خودمان هزار جور مسئله‌ی حل نشده داریم.



۲- هنگامی که دچار وسوسه‌ی ذهنی می‌شویم؛ مثلاً ذهن ما می‌گوید، این کار را بکن، با این که می‌دانیم انجام این کار به ضرر ماست، انجامش می‌دهیم؛ مثل وسوسه‌ی خوردن برخی غذاهای مضر.

۳- وقتی کسی ایرادی از ما می‌گیرد و ما به‌جای شناسایی آن عیب، واکنش نشان می‌دهیم و از من‌ذهنی خود دفاع کرده و دچار هیجانات منفی مثل خشم، کینه و رنجش می‌شویم. و این همان مراعات کردن من‌ذهنی خس ماست.

۴- وقتی کارهای این لحظه را که مهم‌ترینشان زنده شدن ما به بی‌نهایت و ابدیت خداست به تأخیر می‌اندازیم و اتلاف وقت می‌کنیم که در هر تأخیری، هزار جور آفات هست (فی‌التأخیر آفات).

۵- وقتی که به توصیف صورت‌ها می‌پردازیم و تفاوت‌های سطحی را می‌بینیم، پس انسان‌ها را به صورت یک هشیاری و زندگی نمی‌بینیم؛ حتی آن‌ها را در ذهن قضاوت و ارزیابی می‌کنیم.

مولانای عزیز می‌فرماید:

ای رهیده جان تو از ما و من  
ای لطیفه‌ی روح اندر مرد و زن

مرد و زن چون یک شود، آن یک تویی  
چون که یک‌ها محو شد، آنک تویی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۸۵-۱۷۸۶

۶- هنگامی که به نشان عشق خدا یعنی مرکز عدم و هشیاری عدم بین توجه نداریم؛ در صورتی که فقط از چنین مرکزی است که آفتاب زندگی طلوع می کند و زندگی ما را درخشان و گلستان می کند.

۷- وقتی به ملامت مردم و ترساندن ما در عدم کردن مرکزمان گوش می دهیم که مانع پیشرفت ما در رفتن به مسجد یا فضای یکتایی می شوند. پس وقتی دچار هیجانات منفی از جمله ترس و ملامت می شویم، در بام ذهن قدم می گذاریم، نه در مسجد یا آن خانه ی دل.

۸- با خرافات و باورهای مختلف همانیده می‌شویم و آن‌ها را «لا» نمی‌کنیم و خود را قربانی این خرافات می‌کنیم؛ مثلاً با رفتن به مکان‌های مقدس و یا عبادت در زمان‌های خاص، سریعتر به خدا زنده می‌شویم؛ درحالی که به کارهای من‌ذهنی خود ادامه می‌دهیم و دردها و همانیدگی‌های خود را شناسایی نمی‌کنیم که به یاری خدا بیفتند تا هر لحظه به او زنده شویم.

ما باید آگاه باشیم با این همه کارهایی که به‌عنوان من‌ذهنی می‌کنیم، درواقع یک نوع کارافزایی، اتلاف وقت و انرژی است و به رفتن به بام ادامه می‌دهیم؛ اما ذاتاً از جنس آدم‌هایی نیستیم که بخواهیم به ماندن در بام ذهن ادامه دهیم، بلکه ما از فرقه‌ی اسماعیلیه بوده و مثل اسماعیل هستیم که هرگز ترسی ندارد سر من‌ذهنی خود را بدهد؛ بنابراین ما هم در دادن همانیدگی‌ها نباید ترسی داشته باشیم و یا اینکه در مقابل خرد کل، نترسیم عقل من‌ذهنی خود را بدهیم و حتی قضا را قضاوت نکنیم و راضی باشیم تا هر لحظه خود را در خانه‌ی دل مستقر کنیم، نه در بام ذهن.

ای حریفان من از آنها نیستم  
کز خیالاتی در این ره بیستم

-بیستم: توقف کنم

من چو اسماعیلیانم، بی حذر  
بل چو اسماعیل آزادم ز سر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۰۰-۴۱۰۱  
-حذر: ترس، بیم

با کمال تشکر و احترام  
مهردخت از چالوس



خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور.

دو ستاره‌ی نورانی از غزل ۵۱۰، برنامه‌ی ۸۹۴

بس کن، چون دیده بین و مگو  
دیده بجو، دیده‌ی بینا خوش‌ست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

هرچیزی دو جنبه دارد: ظاهر و معنا.

حدیث:

-اللهم أرني الأشياء كما هي-  
خدایا، هرچیز را آن‌طور که حقیقتاً هست، به من بنما!

فقط دنبال آینه‌ی فضای گشوده شده، یعنی چشمِ عدم، دیده‌ی بینا، باشم تا حقیقت هر چیزی آن طور که هست بر من، که من آگاهی این لحظه‌ام، نمایانده شود؛ حقیقت خودم هم که هشیاری خدایی ست بر خودم آشکار شود، نه که با ذهنِ فهمنده، فهمیده شود.

هر لحظه هر چه در مرکز توجه‌ام قرار گرفت و آگاهی‌ام روی آن افتاد که شناخته شود، بدون تأخیر، فضا را باز می‌کنم تا در آینه‌ی فضای باز شده، حقیقت آن چیز را که باطن و معنای آن است بینم؛ که اگر تأخیر کردم در فضاگشایی، در آینه‌ی ذهنِ ظاهر آن را که بازی ست می‌بینم.

لازمه‌ی بلافاصله و بدون تأخیر فضاگشایی کردن، غم‌خواری و کشیدن درد هشیارانه است، نگاه نکردن در آینه ذهن است؛ بس کن! درد هشیارانه بکش و عادت‌های فهمیدن و تفسیر و قضاوت و سبب پیدا کردن‌ها را متوقف کن! فقط حضور ناظر باش، مانند چشم، فقط بین و مگو که ظاهر چیست! به گفتِ ذهنی و زبانی و هیجانی درنیاور که در این لحظه چه دیدی!



بس کن، چون دیده بین و مگو  
-دیده بجو، دیده‌ی بینا خوشست-  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

آینه‌ی ذهن از هر چیزی که وارد آگاهی‌ام می‌شود فقط ظاهرش را نشان می‌دهد؛ تعاریف قبلی و قضاوت‌هایی را که دارد، نابیناست، نمی‌تواند حقیقت را ببیند.

-بس کن، چون دیده بین و مگو-  
دیده بجو، دیده‌ی بینا خوش‌ست  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

آینه‌جویی کن! در فضای گشوده شده.  
فقط در این صورت است که این لحظات به درد ختم نمی‌شود و با موفقیت و خوشی برگزار می‌شود.

هرچه وارد هشیاری‌ام می‌شود در این لحظه، باید وارد می‌شد چون فرمان الهی‌ست، حتماً زندگی به تله افتاده‌ایست که آمده پیش من چون کلید زندانش دست من است تا آزاد شود، چون مسئولیت کیفیت هشیاری و «بودن» در آن لحظه برعهده‌ی من بوده است، که من هم در امانتِ لحظات عمر خیانت کرده و زندگی‌اش را زندگی نکرده و به تله انداختم.

«این لحظه» هایی از عمر عزیز که در ایجاد مسئله و به تبع آن رفتن در فکر و حل کردن مسئله و به نتیجه رساندن آن وضعیت، تبدیل به افسانه و هپروت شده بود و من به جای «بودن» غرق در فکر و مشورت و سرچ در اینترنت و ... و یا در هیجان‌ات ترس، نگرانی، پریشانی، پشیمانی، ملامت، خشم، رنجش و ... شده و زندگی‌هایی را به تله انداختم.

وظیفه‌ی من، تنها دیدن آن چیزی است که وارد مرکز توجهم می‌شود، دیدن حقیقت آن چیز با دیده‌ی بینای عدم در آینه‌ی فضای گشوده‌شده‌ی این لحظه، نه فهمیدن آن با فهمنده‌ی کنجگاو ذهن! فهمنده را خاموش کن! فهمیدن‌هایش را که جدی نگیرم و بها ندهم، خودش خاموش می‌شود.

حقیقت هر چیز، خدایت درون آن چیز است، که من باید با فضاگشایی در این لحظه بر آن آگاه شوم، که من آگاهی‌ام، باید در هر اتفاق و در هر لحظه از اصلم آگاه باشم و آگاه بمانم.

اگر صبر کردم؛  
صبر مرا آینه‌ی بیماری‌ست  
- مولانا غزل ۵۱۲

اگر صبر کردم که میهمان این لحظه‌ام هرچه که هست، به گفت ذهنی و تفسیر و قضاوت درنیامد، در این صورت حقیقت آن چیز بر من آشکار می‌شود، بر جان اصلی‌ام، نه بر ذهنم که بفهمد. این آشکار شدن حقیقت آن چیز، کلید قفل زندگی به تله افتاده، در آن چیز است.

ذره شدی، باز مرو، گه مشو  
 صبر و وفا کن که وفاها خوش است  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

من ذهنی با طرح و نقشه‌ی قضا و قدر در اتفاقی کوچک می‌شود یا خودم آگاهانه در موقعیت‌هایی که پیش می‌آید بلندش نمی‌کنم، و در تنهایی‌هایم وارد چرخه‌ی فکرهای پی‌درپی نمی‌شوم تا کوچک شود.

این لطف زندگی و این تلاش خودم، یعنی کشیده شدن و نرفتن را قدردان باشم و در حد ذره‌ی صفر و دره‌ی کائنات باقی بمانم. مگر آرامش زیر فکرها و شادی بی‌سبب و طعم زندگی حقیقی را چشیدن چه اشکالی دارد که باز، من ذهنی کوچک و غیرفعال شده‌ی مانند گاه را کوه کنم و فعال کنم و وارد افسانه و هیپروت شوم؟

پس از این لحظه تکان نمی خورم، نمی روم در نقشه‌های من ذهنی‌ام همکاری کنم، برای شیطان کار نمی‌کنم، به فرزندان همانیدگی‌هایم مرتب سر نمی‌زنم که زندگی را صرف رشد و بزرگ شدن کنند، بر همه‌ی این میل‌ها و کشش‌ها صبر کرده و با پری‌های مهربان فضای یکتایی که بارها خودشان را به من نشان داده و لطافتِ اصلم را یادآور شده‌اند، می‌مانم.

تا زمانی که نیاز هست پنهان‌پری می‌کنم، یعنی در این لحظه، پنهان از چشم من ذهنی خودم که مهمترین است و سپس پنهان از من‌های ذهنی اطرافیان، در اتفاق درونی و بیرونی پرواز می‌کنم. در اتفاقات و وضعیت‌های زندگی با کمترین هستی‌داری حاضر می‌شوم، خودم را پنهان از من ذهنی خودم و دیگران نگه می‌دارم.

چراغ است این دل بیدار، به زیر دامنش می‌دار  
از این حال و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۶۳

حال و هواهای درونی و بیرونی که شور و شر دارد:

مستِ حالِ خوشِ حضور شدن: هشیاریم را زیر دامنِ مستی نکردن و مغرور نبودن نگاه می‌دارم.

پیش آمدن موقعیتی برای ابراز وجود من‌ذهنی موفق: هوشیاریم را به زیر دامنِ بلند نشدن و خودی نشان ندادن نگاه می‌دارم.

پاسخ را دانستن و تحریک شدن که بگویم و مستی حضورم بیشتر شود: هوشیاریم را به زیر دامنِ سکوت کردن و پاسخ را به دیگری واگذار کردن نگاه می‌دارم.

سوءاستفاده از آرامش زیر فکرها و مستی و خواب حضور برای تغییر بچه‌ها و اطرافیان و وضعیت‌ها: هوشیاری زیبایم را به زیر دامنِ رها کردن آن‌ها و کنترل نکردن نگاه می‌دارم تا بدخو و خالی نشوم.

تا از این همه حال و هوای ایجاد شده در بیرون و از حملات من‌ذهنی خودم و من‌ذهنی بزرگ و از این جنگ‌های به‌پا شده بین اضداد و احوال درونی‌ام به سلامت بگذرم و پری زیبای حضور در من ریشه دوانده و قوی و برقرار شود.

دلیم را که با زحمات بسیاری و پس از ایجاد دردهای فراوان برای خودم و خانواده‌ام بیدار شده، به زیر دامن به حساب نیاوردن پیشرفت‌ها و درست شدن وضعیت‌ها و جان‌دار شدن‌ها، نگاه می‌دارم. به جای نگاه کردن به پرهای زیبای طاووسی‌ام، پاهای زشت من‌ذهنی‌ام را می‌بینم که این من‌ذهنی با من چه‌ها که نکرد، که فقط خودم و بیشتر از خودم خدا می‌داند؛ چه شب‌ها که با گریه خوابیدم که خدایا من دیگر از خودم می‌ترسم، دیگر از من‌ذهنی‌ام با دردها و کارافزایی‌هایش خسته شده‌ام.

کز تناقض‌های دل پشتم شکست  
بر سرم جانا بیا می‌مال دست  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۰

سایه‌ی خود از سر من برمدار  
بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۲

و تو چه مهربانانه، برای خطاهایم فضا باز کردی و تمامی آلودگی‌ها و دردهایی که در خانه‌ی دلم و در دل عزیزانم ایجاد کرده بودم را متواضعانه شستشو می‌دادی و به من فرصت دوباره می‌دادی، بارها و بارها از من ناامید نشدی تا من درسم را از اتفاق بگیرم و پخته شوم، تا فضاگشایی را از تو بیاموزم و درونم وسیع شود، برای فضاگشایی در مقابل اشتباهات فرزندان و همسرم.



تا وقتی من ذهنی قوی و حضور ضعیف است، وظیفه‌ی من، که من هشیاری و توجه زنده هستم، نگهداشتن توجه خودم پیش اصل خودم است که این لحظه، اینجا در درونم، نزدیک‌تر از رگ گردنم همواره با من است.

با همه فرخنده، بدون درگیری و درد ایجاد کردن، و تنها خوش بودن است: بدون فکر، بدون ماجرا، بدون حاشیه، حل شده فرض کردن مسائل، مدتی جفا نکردن به زندگی و به اصلم، وفا کردن و پنهان با پری‌های فضای گشوده پریدن با صبر، با رضا، با تسلیم و با شکر.

شاد و سلامت باشید.   
مرضیه از نجف‌آباد



خانم پروین از مهاباد



با سلام بر پدر معنوی استاد شهبازی و همراهان گنج حضور، بر گرفته از برنامه‌ی ۸۷۴،

«أَنْصِتُوا»

أَنْصِتُوا یعنی ساکت باشید؛ سکوت نزدیکترین حالت ما به خداوند است. أَنْصِتُوا فرمان الهی است که ذهنتان را ساکت کنید و در کار من دخالت نکنید. شما در تبدیل، فکر نکنید این من هستم که شما را تبدیل می‌کنم. سکوت، نزدیکترین حالت ما به خداوند است؛ یعنی ما در هیچ حالتی بهتر از حالت سکوت شبیه خودمان و خداوند نیستیم. سکوت یعنی اتفاق این لحظه در ذهن ما هیاهو ایجاد نمی‌کند، چون ما به اتفاق این لحظه توجه نمی‌کنیم بلکه به فضای سکون و سکوت اطراف و دربرگیرنده‌ی آن توجه می‌کنیم.

ساکت کردن ذهن، پرهیز و فریب نخوردن از حیل‌های من‌ذهنی است؛ اگر ما به‌عنوان من‌ذهنی ساکت شویم، زندگی از طریق ما سخن می‌گوید. سکوت ظاهری و پرهیز از صحبت کردن فقط یک جنبه از آنستوا است؛ اگر ما به‌عنوان من‌ذهنی ساکت و خاموش شویم، زندگی در ما از طریق ما ارتعاش می‌کند و می‌آفریند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید آنستوا  
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو

«قرین»

هر انسانی یا موضعی که در ارتباط با ماست و ما از آن انرژی جذب می‌کنیم، قرین ماست و جنس ما را نیز تعیین می‌کند. قرین یک ترازو، وسیله‌ی شناسایی است. اگر قرین ارتعاش یک من‌ذهنی شده‌ای و ارتعاش او در تو مقاومت ایجاد می‌کند، پذیر که از جنس من‌ذهنی در مرکز خودت هست؛ با فضاگشایی و شناسایی همانیدگی مربوطه و پذیرش آن کن‌فکان هوشیاری ما را از آن جسمیت آزاد کرده و ما شایسته می‌شویم که قرین نیکوترین از نظر ارتعاش به زندگی داشته باشیم.

قرین یک نیروی تبدیل هم هست، دل ما از قرین خود می‌دزدد؛ ما می‌توانیم با انتخاب هوشیارانه‌ی قرین خود با زندگی در فرآیند تبدیل هوشیارانه با زندگی و انسانهای زنده به زندگی قرین شویم و هوشیارانه از قرین شدن با من‌ذهنی پرهیز کنیم.

توجه کنیم که قرین شدن لزوماً از طریق کم کردن فاصله‌ی فیزیکی انسانها نیست؛ به هر شکلی ما خود را در معرض ارتعاش کسی قرار می‌دهیم قرین او شده‌ایم. هنگامی که خود را قرین یک من‌ذهنی پیدا می‌کنیم، راه نجات از طریق مقاومت و فکر و حيله‌ی من‌ذهنی نیست. بهترین اتفاق فضاگشایی است و قرین شدن با خود زندگی در این فضای گشوده شده است.


با تجربه‌ی بزرگانی مثل حضرت مولانا و آقای شهبازی استاد معنوی راه آموخته‌ایم که دیو، حضور را دوست ندارد؛ دیو به هر کسی که متعهدانه روی خود تمرکز و کار معنوی می‌کند حمله می‌کند، باید بسیار هوشیار باشیم که دیو با حيله‌های مخفیانه ما را از قرین‌های معنوی مان جدا نیندازد و گرنه ما را تنها در بیابان ذهن گیر انداخته و چه بسا ما را به جمع‌هایی بیندازد که ارتعاش درد و دردسازی دارند. اهمیت پرهیز از تبلیغ و دعوت دیگران به راه معنوی خود و دقت در انتخاب روابط در این جا بیشتر روشن می‌شود.

باسپاس، تشکر، پروین از مهاباد 



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)