



## پیغام عشق

قسمت سیصد و شانزدهم





ندای فَاغْتَبِرُوا بشنوید اُولُوالبصائر:

اولین بار که این بیت را در برنامه گنج حضور شنیدم، برایم سؤال شد که چرا مولانا می‌فرماید، ندا را بشنوید، ای صاحبان چشم‌ها؟! ای صاحبان بصیرت و بینایی! چرا نمی‌فرماید، ای صاحبان گوش‌ها!؟

برنامه‌های اخیر گنج حضور چه زیبا، نه تنها جواب این سؤال را داده‌اند، بلکه نقطه کور خراب کارکردن روی خودم را با همین نکته ظریف به من نشان داده‌اند! می‌فرماید «ندای فَاغْتَبِرُوا» را از طریق «دیدن» بشنو! شنیدن کی بود مانند دیدن؟! ما وقتی چیزی می‌شنویم، ذهن از شنیده‌ها چیزی به تصویر می‌کشد. حالا اگر یک من ذهنی پر از ارزیابی و قضاوت بخواهد با گوش بشنود، چه چیزی به جز یک تصویر توهمی، به جز یک افسانه، تجسم می‌کند؟! اصلاً تصویرها هرچه باشند، مهم نیست! توهم است و دور از حقیقت .... ولی منظور ما این نیست که از حقایق برای خود تصویر بسازیم و به آن‌ها دلخوش باشیم. منظور ما به‌عنوان امتداد خداوند در این جهان فرم، دیدن حقایق است، و حقیقی دیدن هر چیز!

در برنامه ۸۶۴ گنج حضور، متوجه شدم که انگار به‌جای شنیدن صحبت‌های آقای شهبازی، حرف‌هایشان را می‌بینم! یعنی خیلی ساده و بدون هیچ قضاوتی آن‌ها را درک می‌کردم.... و سپس متوجه شدم که در واقع من بیشتر اوقات، برنامه‌ها را بعد از فیلتر ارزیابی‌ها و قضاوت‌های من ذهنی می‌شنیدم. اگرچه بیشتر آن فیلترها ظاهرهای زیبا و معنوی هم داشتند و البته برخی هم براساس «عقل مقتصد» چهار چشمی مواظب نظم پارک ذهن بودند و امورات دنیا.

در طول همه این مدت و این کار «لنگ و لوک و خفته شکل و بی‌ادب»، اندکی هشیاری آزاد شده بود. ولی هنوز تحت تأثیر نیروی جاذبه تصویری از خودش (یعنی من ذهنی) بود و به دور آن طواف می‌کرد.... در واقع من ذهنی متقاعد شده بود که خودش را با این آموزش‌ها تربیت کند تا کمتر دچار دردسر شود. ولی من به‌عنوان هشیاری امتداد خداوند، حقیقتاً متوجه نبودم که من ذهنی، این تصویر توهمی، کلاً باید از بین برود.

حالا تازه متوجه شدم، که مهم نیست من به‌عنوان هشیاری، چقدر من ذهنی را تمیز و صاف و صوف تربیت کنم. شاید در این کار بسیار موفق باشم... پرهیزهای خردمندانه‌ای که جلوی گستاخی‌های من ذهنی را می‌گیرند، موافق با قوانین زندگی



است و برای یک من ذهنی هم در دنیا کار می کند؛ این حزم و پرهیزها باعث می شوند تجربه های زندگی هم صاف و صوف و کم دردسر باشند. شاید هشیاری در چنین من ذهنی تربیت شده ای بتواند با کمترین درد، خود را به نقطه پایان تجربه جهان فرم برساند؛ ولی به منظور آمدنش به این جهان فرم نرسیده و یک درد بزرگ را با خود خواهد کشید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰۴

زین بفرمودست آن آگه رسول

که هر آنکه مرد و کرد از تن نزول

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰۵

نبود او را حسرت نقلان و موت

لیک باشد حسرت تقصیر و فوت

«این لحظه»، فرصتی استثنایی دارم، برای «فضاگشایی» و «عیانی» که در ذهن نمی گنجد! و این به «هرچه» که بتوانم در ذهن تصور کنم، می ارزد! ولی اگر قدر این حق را نشناسم و کوتاهی کنم، روزی که عظمت آن را درک کنم، از این کوتاهی کردنم حسرت خواهم خورد.

من ذهنی را دیدم که با شنیدن این سخن، به زمان رفته و از همین الان هیجان حسرت و ناامیدی و اندوه و ترس را فعال می کند... ولی ای زندگی، من به عنوان هشیاری، نمی خواهم از این پیامی که با آن، هر لحظه مرا به خود می خوانی، کرتر شوم... می خواهم صافی شوم. می خواهم در «این لحظه حال» شکرگزار این فرصت باشم، قدرش را بدانم؛ و تعهدم را برای همکاری با تو در این تبدیل، جدی تر بگیرم.

خدایا، متوجه شدم حقیقتی هست که با تصویربافی هایم در ذهن می پوشانم. متوجه شدم که به سادگی به دام تصویرهایی که خودم بافته ام، می افتم ...



یاریم کن که بدون عنایت تو هرگز نمی‌شود... و یقین دارم که تو کاملاً «کافی» هستی! یاریم کن که «صاحب بصیرت» باشم و نغمه‌های زندگی را با «چشمان تو» بشنوم!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۵

پس خمش کردم و با چشم و به ابرو گفتم

سخنانی که نیاید به زبان و به سجل

من در خاموشی سخنی می‌گویم، که تو فقط با «دیدن» آن را می‌شنوی!

خیلی ممنونم.



خلاصه‌ی شرح چند بیت از برنامه‌ی ۸۵۵ گنج حضور

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۶۹

رازها را می‌کند حق آشکار

چون بخواهد رست تخم بد مکار

خداوند اسرار را فاش می‌کند یعنی هرچیزی که در این لحظه، فکر و عمل کنی آشکار می‌شود. حال که هر بذری بکاری همان خواهد رویید، پس هرگز بذر بد من‌ذهنی و همانیدگی‌ها را کشت مکن و ازطریق همانیدگی‌ها فکر و عمل نکن.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۷۵

درین خاک، درین خاک در این مزرعه‌ی پاک

به جز مهر به جز عشق دگر تخم نکاریم

در این خاک در این مزرعه‌ی پاک، به جز مهر، به جز عشق، یعنی بازکردن فضای درون و یکی شدن با زندگی، تخم دیگری که یکی شدن با من‌ذهنی و دردهای آن است نخواهیم کاشت.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۲۴

این که فردا این کنم یا آن کنم

این دلیل اختیارست ای صنم

این که فردا این کار را انجام دهم یا آن کار را، همین تردید، دلیل بر این است که تو دارای اختیار هستی و می‌توانی انتخاب کنی که ازطریق عشق و یا ازطریق من‌ذهنی عمل کنی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۲۵



وآن پشیمانی که خوردی زآن بدی

ز اختیار خویش گشتی مهتدی

و همچنین آن پشیمانی که به دنبال عملی زشت بر تو عارض می‌شود به سبب اختیار و اراده‌ی آزادی هست که در تو بوده و از خدایت تو است و به همان وسیله به راه هدایت بازآمدی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰

مکر شیطان است تعجیل و شتاب

لطف رحمان است صبر و احتساب

عجله و شتاب با من‌ذهنی که زودتر این تبدیل انجام شود از مکر شیطان است ولی صبر و فضا‌گشایی و عدم کردن مرکز و عجله نکردن با ذهن و عدم قضاوت و مقاومت از لطف خداوند رحمان است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶

پس ریاضت را به جان شو مشتری

چون سپردی تن به خدمت جان بری

اینک درد هشیارانه را با دل و جان خواهان و خریدار باش و برای از دست دادن همانیدگی‌ها ناراحت نباش و وقتی چیزی از تو گرفته شد و تن به خدمت سپردی یعنی اگر فضا را باز کرده و صبر کنی در این صورت پیروز شده و جان هشیاری خودت را از همانیدگی‌ها بیرون خواهی کشید

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۷

ور ریاضت آیدت بی اختیار



سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار

هر گاه بدون اختیار تو چیزی از تو گرفته شد و به درد هشیارانه افتادی به جای ناله کردن، شکرانه بده فضا را باز کن  
زیرا تو با انداختن همانیدگی‌ها از من ذهنی آزاد خواهی شد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۵

تا بدانی که زیان جسم و مال

سود جان باشد رهاند از وبال

تا این را بدانی که ضرر و زیان به جسم و مال یعنی همانیدگی‌ها به سود جانت است و جانت را از بدبختی در من ذهنی  
آزاد می‌کند.

سمیرا ۳۱ ساله از تایباد



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین

برنامه‌ی ۸۶۵ و غزل ۱۳۴۵ و ابیات انتخابی

به نام خداوند عشق

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۵

تو مرا می بده و مست بخوابان و بهل

چون رسد نوبت خدمت نشوم هیچ خجل

در این برنامه و غزل، مولانای عزیز، از طرف ما خطاب به زندگی می گوید: اگر می خواهی که ما تبدیل به هوشیاری اولیه مان بشویم تو به ما می عشق الهی ات را بده تا ما غرق و مست خرد و توانایی های تو گردیم و دست از سرمان بردار و ما را به حال خودمان رها ساز، تا زندگی بر اساس قانون قضا و قدر و کن فکانش، همراه با پذیرش و تسلیم اتفاق لحظه و مرکز عدم، روی ما کار کند؛ تا نوبت خدمت ما نسبت به تو فرا برسد و ما از انجام دادن رسالت عظیم تو، که همان زنده شدن و زنده کردن سایر کائنات به تو و شناسایی عشق الهی تو در دیگران، شرمنده و خجالت زده نگردیم.

حال خدمت چیست؟

خدمت یعنی، گرفتن عشق و هدایت و عقل و خرد زندگی و حس امنیت از طرف تو و پراکنده ساختن آن، در تمامی کائنات عالم هستی.

خدمت یعنی، با عدم فکر و عمل کردن.

خدمت یعنی، تغییرات هشیارانه‌ی همانیدگی‌ها، فقط در اثر فضا گشایی و تبدیل هوشیاری جسمی به هوشیاری حضور و در لحظه‌ی حال جاری.





خدمت یعنی، در مسیر تغییر و پذیرش تغییر.

خدمت یعنی، اقرار به پیمان الست و عقیم کردن من ذهنی .

چرا خدمت و زندگی کردن ما با کیفیت نیست؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۸۲۴

قسمت خود خود بُریدی تو ز جهل

قسمت خود را فزاید مرد آهل

از ماست که بر ماست و این عملکرد خود ماست که بهره و نصیب خود را، از زندگی تعیین می کنیم. خداوند در هر لحظه برکات عشق و شادی و فراوانی اش را، به سمت و سوی ما سرازیر می کند، ولی ما بر اساس جهل و نادانی من ذهنی مان سهم خود را برش می زنیم و کیفیت هشیاری زندگی خود را، به شدت پایین می آوریم، اما یک انسان شایسته و به حضور رسیده، با هرچه بیشتر فضا گشایی کردن و مرکز عدم، سهم بیشتری را، از نظام هستی و خرد کل دریافت می نماید.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۵۷

یا تو پنداری که تو نان می خوری

زهر مار و کاهش جان می خوری

و ما در وهم و پندار و خیالات من ذهنی مان، همراه با مرکز پر از انباشتگی های هم هویت شده، خوشحال و خندان که چقدر زندگی مان با کیفیت است و چقدر شادی داریم و چقدر به دنبال هرچه بیشتر افزودن آن ها هستیم و در غفلت و خواب من ذهنی به سر می بریم و غافل از این که چیزهای جهان بیرون، مانند تأیید و توجه و انباشتن و افزودن آن ها،



کاهش دهنده‌ی زندگی لحظه‌ی ماست که آن‌ها را در زهر و سم کشنده‌ی خود انباشته می‌سازد و جان زنده‌ی ما را می‌گیرد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷

در زمانه صاحب دامی بود

همچو ما احمق که صید خود کند

و مولانای عزیز شگفت زده از ما که، آیا تا به حال، در روی کره زمین باشنده‌ای دیده‌اید که با دستانش، برای خود تله و دام درست کند و خودش را شکار نماید؟

ما زندگی زندگی نشده‌ی خود را تبدیل به رنجش‌ها و دردهای کهنه‌ی همانیدگی‌ها می‌سازیم و برای خود تله و دام درست می‌کنیم و خلق و ایجاد مسئله و مانع و دشمن و درد و خود را در آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده و برحسب آن‌ها می‌نگریم، که این خود مساوی با زندانی شدن در چاه من‌ذهنی‌ست که ما را از خدائیت مان، دور می‌سازد که نمی‌توانیم روی پای هوشیاری حضور خود، قرار بگیریم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۳۴

این عجب که جان به زندان اندر است

و آنگهی مفتاح زندانش به دست

و شگفت زده تر این است که کلید این زندان تنگ و تاریک ذهن، در دست‌انمان که توانایی و قدرت چرخاندن آن را از خود سلب کرده ایم و خود را منقبض ساخته که نمی‌توانیم با دید عدم بین، خود را رها سازیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۴۱

ای دل چو به دام او فتادی



## از بند هزار دام رستی

حال مولانای عزیز به ما می‌گوید، که ای دل‌خدایی که از جنس خداوندی، می‌توانی با مرکز عدم و کار کردن فعالانه و هشیارانه و مداوم، با تسلیم در دام عشق خرد الهی، قرار بگیری و با اتفاق این لحظه، خود را منقبض نسازی و دست از ستیزه‌گری برداشته که تا بتوانی از طریق انبساط و فضاگشایی، از تمام دام‌های همانیدگی‌ها، رهایی یابی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۵

من بحل کردم ای جان که بریزی خونم

ور نریزی تو مرا مظلّمه داری نه بحل

حال ای خدای مهربانم، اگر خون من‌ذهنی مرا نریزی و مرا در حالت محاکمه‌ی ظلم و ستم و دردهایم نگه داری، من هم به خودم ظلم و ستم می‌کنم و هم به دیگران در این راه ضرر و آسیب می‌رسانم و ای خدای مهربانم، مرا از درد‌هایم، رهایی بخش و حلالم کن و خون من‌ذهنی‌ام را بریز که بتوانم به تو زنده‌گردم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۲

نی‌مشو نومید خود را شاد کن

پیش آن فریادرس فریاد کن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۳

کای مَحَبَّ عَفُو از ما عَفُو کُن

ای طیب رنج ناسور کُهن



خداوند به ما ندا می دهد که ای بنده‌ی من، نا امید مشو و شادی و شادی خواری کن، فضای درونت را باز نگه دار و دائماً فریاد بزن، که ای فریاد رس، من می خواهم که من ذهنی ام را متلاشی کنی و مرا عفو نمایی و همانندگی هایم را شفا بخشی؛ چرا که تو تنها طیب حاذقی هستی که می توانی این دردهای کهنه و چرکین من ذهنی را درمان سازی. پس ذهنم را خاموش می گردانم و به اندازه‌ی نیم لحظه هم که شده از بزرگان و مولانای عزیز و برنامه‌ی گنج حضور، خود را جدا نمی سازم، چرا که می خواهم همواره و همیشه، از انبار برکات انرژی‌های تو و خلاقیت و شادی بی سبب و آرامش درون و در لحظه جاری بودن را دریافت نمایم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰

گر ازین انبار خواهی بر و بُر

نیم ساعت هم ز همدردان مبر

و در پایان، وقتی که خرد بی منتهای کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است

چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟

پر انرژی و سالم بمانید

خیلی ممنون، خدا نگهدار شما

زهرا سلامتی، از زاهدان



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گنج حضور

خلاصه‌ی غزل شماره‌ی ۱۶۶ حافظ

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

روز هجران و شب فرقت یار آخر شد

زدم این فال و گذشت اختر و کار آخر شد

غزل می گوید، که دوران جدایی از معشوق یا خدا به پایان رسیده است. اگر کسی هشیارانه و دانسته نخواهد در ذهن بماند، الان این امکان فراهم شده، که این شب ظلمانی ذهن، هم برای فرد و هم برای جمع، به پایان برسد. ما در شب ذهن از خدا دور هستیم، ولی با فضا گشایی و تسلیم می توانیم، این شب فراق را به پایان برسانیم. اگر من فضا گشایی کنم و زندگی را به مرکزم بیاورم، بالأخره سایه‌ی شوم من ذهنی و همانیدگی‌های من تمام می شود و من به خدا زنده می شوم.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

آن همه ناز و تَنعم که خزان می فرمود

عاقبت در قدم باد بهار آخر شد

ما امتداد خدا، وقتی آمدیم به این جهان و من ذهنی درست کردیم و همانیده شدیم و در آن به شکوفایی رسیدیم، خیال کردیم که به بهار زندگی رسیدیم، مانند پاییز که به خاطر پژمرده کردن تمام گل و گیاه پز می دهد، شروع کردیم به فخر فروشی همانیدگی‌ها با دید من ذهنی، غافل از این که همان افسانه‌ی من ذهنی، خزان ماست. اکنون با کمک گرفتن از بزرگان، فهمیدیم که خزان چیه و این فخر فروشی ما از بین رفت، یعنی با گشودن فضای درون و آمدن نسیم و خرد زندگی و لطف و عنایت ایزدی، به من ذهنی، کوچکتر می شویم تا بهار واقعی ما برسد.



حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

شکر ایزد که به اقبال کله گوشه گل

نخوت باد دی و شوکت خار آخر شد

خدا را شکر، حضور ما که همان گل سرخ ماست، با تسلیم و فضا گشایی، خودش را به ما نشان داد. خدا را شکر به تدریج به خدا، زنده می شویم و این بخت است و با گل حضور، تکبر و باد زمستانی، شکوه و جلال من ذهنی و دردهای همانیدگی ها، به پایان رسید.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

صبح امید که بد معتکف پرده غیب

گو برون آی که کار شب تار آخر شد

امید هر بشری پناه بردن به خداست و جز او پناهی نیست؛ در حالی که ما پناه بردیم به همانیدگی ها و آن ها را در مرکز مان گذاشتیم. اکنون صبح امید ما پنهان است ولی با فضا گشایی و کار روی خودمان خودش را به ما نشان می دهد و در درون مان آن را حس می کنیم. ای صبح امید من، تا حالا در پرده ی غیب بودی، الان بیرون بیا، برای این که شب تار من ذهنی ام، به پایان رسیده است.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

بعد از این نور به آفاق دهیم از دل خویش

که به خورشید رسیدیم و غبار آخر شد

اکنون با فضا گشایی در اطراف اتفاق این لحظه و عدم کردن مرکزمان، شب تار من ذهنی، به آخر رسید و ما مانند ذره ی نوری، که چرخ زنان به سوی خورشید می رود، به کمک زندگی به خورشید رسیدیم. آن موقع، نور و برکت عشق و



شادی به تمام کائنات می فرستیم و این غبار دردهای من ذهنی و همانیدگی‌ها، که روی خورشید زندگی ما را گرفته بود، تمام می‌شود.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

آن پریشانی شب‌های دراز و غم‌دل

همه در سایه گیسوی نگار آخر شد

شب همانیدگی دراز است، برای این که پُر از درد و فکرهای پریشان است، ولی در همین شب دراز من ذهنی، وقتی که فضا را باز کردیم و مقاومت مان را صفر کردیم، معشوق، عنایت و جذبه اش را روی ما انداخت، چون فهمید که می‌خواهیم فقط او را بپرستیم و در سایه‌ی لطف و عشق زندگی به این آگاهی رسیدیم، که این نظم پارک من ذهنی، به درد ما نمی‌خورد.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

باورم نیست ز بد عهدی ایام هنوز

قصه غصه که در دولت یار آخر شد

این جهان در عالم همانیدگی‌ها، بد عهدی‌های زیادی در حق ما کرده است و هیچ موقع به قول هایش وفا نکرده است. ما به هر چیزی که چسبیدیم و در مرکزمان گذاشتیم تا به ما زندگی بدهد، همه آفل و از بین رفتنی بود و به جز درد، چیزی برای ما نداشت؛ چون داستان من ذهنی قصه‌ی غصه‌ها است، ولی در سایه‌ی بخت و اقبال و قرین شدن با یار، قصه‌ی من ذهنی نداریم. فضا را باز کردیم و زندگی به ما کمک کرد، و در دولت معشوق، غصه‌ها به پایان رسید.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

ساقیا لطف نمودی قدحت پُر می‌باد



که به تدبیر تو تشویش خُمار آخر شد

خدا را شکر که بر اثر فضا گشایی و دیدن معشوق و طلوع خورشید عشق و حضور در مرکزمان، هشیاری مان را تبدیل کردیم و به این بینش رسیدیم که این لطف خدا بوده است و به زندگی می گوییم، که قدحت پر می باد. یعنی وقتی به او زنده شویم، قدحش می شویم و به تمام کائنات می عشق او را پخش می کنیم و این بی حوصلگی و خُمار من ذهنی، به تدبیر و لطف او به پایان می رسد.

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۶۶

در شمار آر چه نیورد کسی حافظ را

شکر کان محنت بی حد و شمار، آخر شد

وقتی که با فضا گشایی و مقاوت صفر، مرکزمان خالی از همانیدگی‌ها شد، دیگر مهم نیست که کسی ما را به حساب بیاورد یا نیارد. نه حافظ، نه ما خودمان را به صورت کسی شمردنی نمی خواهیم در بیاوریم، ولی باید خدا را شکر کنیم که دردهای بی نهایت زیاد و آشفتگی من ذهنی، به پایان رسید. این بدون تدبیر و کمک زندگی امکان نداشت، چون تدبیر من ذهنی کار ساز نیست.

با سپاس، رقیه از اردبیل





همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

[Shahbazi@rapidtest.com](mailto:Shahbazi@rapidtest.com)