



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هفتصد و بیست و هشتم





خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.
برنامه ۹۰۴ بخش چهارم، همراه با ابیات انتخابی و همراه با تجربیات زندگی شخصی ام.

موضوع: عواملی که سبب می شود تغییر دادن خود سخت شود و انسان ها دچار جبر من ذهنی بشوند.

به نام خداوند عشق

ششمین عامل: حفظ نکردن خود از اثر قرین و اثر پذیری از جمع های من ذهنی
ما انسان ها غافل از آنیم که بر روی یکدیگر در اثر هم صحبتی و همنشینی تأثیرگذار می باشیم و این پندار کمال
ماست که خود را آسیب ناپذیر پنداشته که می گوئیم: هر جا بروم و با هر کسی رفت و آمد و گفتگو داشته باشم
روی من اثر نمی گذارد و یا در هر جمعی می توانم حاضر شوم و جمع های من ذهنی اثرات منفی روی من
نخواهند داشت.

می رود از سینه‌ها در سینه‌ها
 از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

یعنی از مرکز من به مرکز دیگران هم صلاح که همان انرژی بیدار کننده و خوب، و هم انرژی محدود کننده و منقبض کننده منتقل می‌گردد و اثرگذار می‌باشد. و اما تجربه شخصی و خانوادگی‌ام: در گذشته در جمع همکارانم حاضر می‌شدم و در گفتگوهای آنها شرکت می‌کردم و در واقع می‌توان گفت که مجلس گرم کن آن‌ها. و اهل سخنان بی‌مورد که در خیلی موارد مورد استقبال آنان واقع می‌شد و گفتگوهایی که در این زمینه صورت می‌گرفت هیچ‌کدام ثمره و نتیجه و بار معنوی را در بر نداشت و فقط برای پر کردن اوقات بی‌کاریمان بود، و غافل از این بودم که چگونه وقت با ارزش خود را به بیهوده‌گویی و گزافه‌گویی صرف می‌کنم.

حق ذات پاک الله الصمد
که بود به مار بد از یار بد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴

مار بد جانی ستاند از سلیم
یار بد آرد سوی نار مقیم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵

از قرین بی قول و گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

سوگند به ذات پاک خداوند متعال که من امتداد اویم و غافل از این بودم که دوستان و همکارانم انرژی زنده کننده مرا در دردهای خود ذخیره می کردند که خود از مار سمی گزنده تر و کشنده تر است. و حتی بدون گفتگو کردن دل‌هایمان انرژی‌ها را از همدیگر دریافت می‌نمایند، شاید آن‌ها از من انرژی می‌گرفتند ولی برای شخص خود من هیچ سود و هیچ بار معنوی را در بر نداشت.

هر که را دیدی ز کوثر خشک لب
دشمنش می‌دار همچون مرگ و تب
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۷

گر چه بابای تو است و مامِ تو
کو حقیقت هست خون‌آشامِ تو
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۸

از خلیل حق بیاموز این سیر
 که شد او بیزار اول از پدر
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۹

چرا که آنها از جنس عشق و فراوان اندیشی و کوثر الهی نبودند و از من فقط برای پر کردن اوقات فراغت خود استفاده می کردند و با من ارتباط داشتند، حتی این داستان در جمع خانوادگی همسرم هم وجود داشت. اما از زمانی که با برنامه گنج حضور آشنا شدم نگرش و بینش جدیدی در من شکل گرفت و آهسته آهسته و ناخواسته بدون این که خودم بخواهم یا بدانم از جمع دوستان و همکاران و بستگانم کنار گذاشته شدم و دیگر نتوانستم در گفتگوهای آنها شرکت کنم و بارها خودشان عنوان می کردند که دیگر زهرای سابق نیستی و از جمع ما خیلی فاصله گرفته‌ای. خداوند را هزاران بار شکر و سپاس که این آگاهی در من صورت گرفت که از خلیل پیامبر بیاموزم که حال چه خانواده و چه دوستان و هر شخصی که می خواهد باشد من باید از خود مراقبت کرده و مواظبت، که قرین و همنشینم را با گزینش و آگاهی انتخاب کنم که تا در من عشق و زندگی را به ارتعاش در بیاورد نه این که انرژی زنده کننده زندگی را از من بگیرد.

عامل هفتم: تقلید از دیگران

فضای من ذهنی فضای شک و تقلید است و سیستم و برنامه‌ریزی آن این‌گونه بنا شده است که همواره ما را به شک و تقلید وادارد.

مر مرا تقلیدشان بر باد داد
که دو صد لعنت بر آن تقلید باد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳

خاصه تقلید چنین بی‌حاصلان
خشم ابراهیم با بر آفلان
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۴

و اگر بخواهم در این مورد تجربه دیگری را بیان کنم این است که: چه تقلیدهای کورکورانه‌ای را مطابق با الگوهای پیشینیانم انجام می‌دادم بدون این که بدانم هدف از انجام دادن آنها چیست؟ به عنوان مثال نمازهای چندین رکعتی را می‌خواندم که فقط خستگی جسمانی را برایم به همراه داشت. یا آداب و رسوم خاصی را در ایام مختلف انجام می‌دادم فقط صرفاً برای این بود که اگر انجام نشود گناه محسوب می‌شود و یا عیب است و ایراد، و یا مردم و جامعه چه خواهند گفت و حتی در انتخاب کردن نام فرزندانم هم این عقاید و رسوم را انجام داده‌ام. از آنجایی که در روز خاصی متولد شده بودند حتماً بایستی به نام آن شخص خاص نام‌گذاری می‌کردیم و اسم آنها را انتخاب، بدون این که خودمان میل و رغبتی برای آن نامگذاری‌ها داشته باشیم و این انتخاب و تقلید از جامعه و اجتماع بود که حق انتخاب را از ما گرفته بود و این اجازه به ما داده نشد در حالی که ما مجهز به چشم و گوش و خرد و دانایی ایزدی هستیم و هم اراده آزاد داریم و هم حق انتخاب. ولی من تمرکز را بر روی چیزهای گذرا قرار داده بودم و از آنها کورکورانه بر اساس الگوهای شرطی شدگی ذهن تقلید می‌کردم.

هشتمین عامل: پرهیز نکردن از اخبار پر سر و صدای بیرونی و یا به طور کلی هر خوراک مسموم بیرونی در گذشته به شدت علاقمند به اخبار و مسائل سیاسی روز و اجتماع و جامعه بودم و همچنین برنامه ورزشی خاص تلویزیونی را با حرارت زیاد دنبال می‌کردم. و این کار مرا معتاد که هر روز صبح که به سر کارم حاضر می‌شدم مسائل سیاسی و خبری جامعه و جهان را با همکارانم عنوان می‌کردم که بیشتر اوقات باعث دعوا و جر و بحث و دلخوری‌های ما می‌شد و آنچنان در پندار کمال خود غرق بودم که می‌پنداشتم که می‌توانم جامعه و اجتماع و جهان را تغییر دهم و کاسه داغتر از آتش شده بودم.

گفت: مُفتیِ ضرورت هم تویی
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰

ور ضرورت هست، هم پرهیز به
ور خوری، باری ضمان آن بده
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱

و از مفتی ضرورت ناآگاه که آیا ضرورتی دارد که این انرژی مخرب سیاسی را وارد وجود خداییتیم کنیم؟ که اثرات منفی آن را در محیط کار و یا در محیط خانواده و جامعه پراکنده سازم؟ و غافل از این که در این زمینه جریمه خواهیم شد و آن هم سردردهای بود که ناشی از آن بحث‌های بی‌مورد بر من وارد می‌شد که باید با دل و جان خریداری می‌کردم بدون این که در این زمینه فکر و دور اندیشی داشته باشم که آیا لازم است که این کار را انجام می‌دهی؟ و آیا مربوط به تو می‌باشد که بدون آگاهی خود را دخالت می‌دهی؟

عامل نهم:

تمرکز بر تغییر دادن یک انسان دیگر و یا تغییر دادن جامعه به جای تمرکز بر تغییر دادن شخص خود: تمرکز بر روی دیگران، تمرکز روی خود و تمرکز تغییر دادن خود را از ما می‌گیرد و تمام انرژی ما صرف دیگران و تمرکز و کنترل کردن آنها می‌شود بدون این که نتیجه‌ای را دربرداشته باشد.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

و حال تجربه شخصی ام از آنجایی که با همسر بیمار و مصرف کننده ام زندگی می کنم در گذشته تلاش و سعی ام بر این بود که او را بتوانم در مسیر تغییر قرار دهم که بهبودی او حاصل گردد و برایش نسخه پیچی می کردم و شروع به قضاوت کردن و با وهم و پندار کمالم می خواستم تجربیات و دانش ذهنی خود را در اختیار او قرار بدهم و ناآگاه از این بودم که اینها شاید برای شخص من کاربرد دارد و به درد او نمی خورد، او خودش باید تمایل و پذیرش تغییر را داشته باشد و این خود محیط خانوادگی ام را به شدت متشنج می کرد و مرا خسته و رنجورتر و خالی از خدایت درون می ساخت و یا همچنان در صدد این بودم که فرزندانم را مجبور به درس خواندن کنم که این خود باعث می شد از آنها دورتر و دورتر گردم.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او
مردۀ بیگانه را جوید رفو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

و همچنین در من ذهنی‌ام سرپوشی بر روی ایراداتم قرار داده بودم که مرا از خودم غافل می‌ساخت که اشتباهاتم را نمی‌توانستم بینم و در افسانه من ذهنی‌ام دست و پا می‌زدم و روز به روز افسرده‌تر و لاغرتر می‌شدم ولی بر روی اشتباهات دیگران تمرکز داشته و انرژی زنده خود را صرف آنها می‌کردم.

دهمین عامل: عدم قبول مسئولیت هشیاری خود، ملامت، شکایت، و انداختن تقصیر بر عهده دیگران. و من نمی خواستم مسئولیت خود را قبول کنم و مسئولیت پذیر باشم، چرا که سطح هشیاری حضورم به شدت پایین آمده بود و در دردهایی که برای خود درست کرده گیج و سر در گم بودم و ناله و شکایت داشتم و تقصیر را بر گردن دیگران می انداختم و غافل از این بودم که:

فعل توست این غصه‌های دم به دم
این بود معنی قد جفّ القلم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

و این اعمال و رفتار و کردار خودم بود که زندگی‌ام را ترسیم می کرد و انعکاس درون خودم بود که داستان زندگی‌ام را می نوشت.

چون بکاری جو، نروید غیر جو
قرض تو کردی، ز که خواهی گرو؟
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۵


جرم خود را بر کسی دیگر منہ
هوش و گوش خود بدین پاداش ده
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۶

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی
با جزا و عدل حق کن آشتی
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷-

من جو دردهای من ذهنی را در خانواده‌ام پراکنده می‌کردم و انتظار داشتم که محصول دیگری را برداشت کنم و جرم و ایراد و مسئولیت خود را بر دوش دیگران قرار داده بودم و از خداوند عزیز و مهربان شاکمی که چرا زندگی‌ام درست نمی‌شود؟ و یا چرا زندگی مرا درست نمی‌کند؟ و با پاداش و عدل خداوند آشتی نبودم و می‌پنداشتم که اوست که این زندگی مرا این‌گونه رقم زده است. در حالی که غافل بودم: خودم انتخاب خود را دردها و رنجش‌ها قرار داده و نمی‌خواستم که زیر بار مسئولیت بروم و به شکایت و ملامت و سرزنش کردن دیگران خود را مشغول ساخته و نمی‌توانستم با عدل و جزای حق الهی آشتی کنم و مرکز را از همانیدگی‌ها عدم سازم و فضاگشایی و پذیرش اتفاق لحظه را داشته باشم.

و در پایان: وقتی که خرد بی‌منت‌های کائنات سرگرم کار است زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید.
خیلی ممنون، خدانگهدار شما.
-زهرا سلامتی، از زاهدان.




خانم مهردخت از چالوس



به نام خدا و سلام بر یاران یار.
 علت آشفتگی ما در خواب ذهن

خوابم ببسته‌ای، بگشا ای قمر نقاب
 تا سجده‌های شکر کند پیشت آفتاب
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۸

از زمانی که در این جهان با آفلین یعنی چیزهایی که برای جامعه و خانواده مهم بودند همانیده شدیم و بر حسب آن‌ها دیدیم، زندگی مان پر از درد شد و هیچ‌گونه آسودگی و راحتی در زندگی نداریم. حتی ما در ذهن هم آسوده و راحت نیستیم و علت این آشفتگی این است که خودمان اجازه نمی‌دهیم که خداوند به صورت آفتاب در ما طلوع کند، چون مقاومت و قضاوت داریم و مرتب از همانیدگی‌ها عقل، هدایت، قدرت و حس امنیت و زندگی می‌خواهیم.

حال با این ابیات و آموزش‌ها آموختیم و متوجه شدیم که دیگر زمان خوابیدن در ذهن نیست و باید به این خواب در ذهن خاتمه دهیم. حالا از خداوند می‌خواهیم که نقابش را باز کند و خودش را به ما نشان دهد و این باز شدن نقاب هم زمانی است که ما فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنیم و تسلیم واقعی باشیم و از زیر نفوذ من‌ذهنی و راهنمایی‌هایش خارج شویم. خداوند این خواب را بر ما بسته تا ما متوجه منظور او بشویم و با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم و عدم نگه داریم و دیگر به خواب ذهن برنگردیم. آخر چطور ممکن است آفتابی که بی‌نهایت است در این ذره‌ی ذهن نهان بماند؟ یک روزی این آفتاب از این ذره‌ی ذهن بیرون می‌آید و چه بهتر که قبل از مرگ جسمی این آفتاب در ما طلوع کند.

آفتابی در یکی ذره‌ی نهان
 ناگهان آن ذره‌ی بگشاید دهان
 مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰

طبق اصل مآند یا اینرسی، من ذهنی می‌خواهد به همانیده شدن ادامه دهد و دوست ندارد یک وضعیت جدید را شروع کند و به قطع شدن این همانیدگی‌ها تن در نمی‌دهد، پس کاهل است. وقتی ما فکر می‌کنیم مجبوریم در این وضعیت فعلی خود بمانیم و هیچ حرکت و تلاشی نداریم، این جبر منبلمان است که معتقد به تغییر کردن نیست، در حالی که با فضاگشایی و استفاده از خرد خداوند می‌توانیم از سر سر جبر آگاه شویم و بدانیم که چه کسی این بلا را سر ما آورده است و چرا این کار را کرده است؟

بی‌صبری و بی‌شکری هم یکی از عوامل آشفتگی ما در خواب ذهن است. هر کسی که بی‌صبر و بی‌شکر است، تنبلی من ذهنی دارد، وقتی خداوند این همه نعمت به ما داده، ما باید از آن‌ها استفاده کنیم و اگر استفاده نمی‌کنیم پس بی‌شکر هستیم و می‌خواهیم من ذهنی را بیشتر نگه داریم. ما در چهار بُعدمان باید شاکر خدا باشیم؛ مثلاً برای بهبود بعد فیزیکی، ورزش کنیم و غذای سالم بخوریم و برای تقویت بعد هیجانی، ناظر ذهنمان شویم و به جای خشم و هیجانات منفی، شادی و حس عشق و لطافت را جایگزین کنیم و اگر دردی بالا آمد فضا را باز کنیم و پذیرش داشته باشیم و با شاکر بودن جان من ذهنی را به جان اصلی تبدیل کنیم.

رعایت قانون جبران هم نوع دیگری از شکرگزاری است. و خداوند به کسی که شاکر است وعده زیاد کردن همه چیز را می‌دهد، چه عقل، هدایت، قدرت و حس امنیتی که از خداوند می‌گیریم باشد و چه امکانات مادی زندگی که همه افزایش می‌یابند. از بهترین مزد فضاگشایی و سجده کردن یعنی تسلیم واقعی شدن، قرب و نزدیکی به خداوند است و تا زمانی که نزدیک به خداوند هستیم، هیچ کم و کاستی در زندگی نخواهیم داشت و در کوثر او غوطه‌ور می‌شویم.

زانکه شاکر را، زیادت وعده است

آنچنانکه قُرب، مُزد سجده است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

گفت: وَأَسْجُدْ وَأَقْتَرِبْ يزدانِ ما

قُربِ جانِ شد سجده ابدانِ ما

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱

«حق تعالی به ما فرمود: سجده کن و نزدیک شو. سجده‌ای که توسط جسم‌های ما صورت می‌گیرد موجب تقرب روح ما به خداوند می‌شود».

گر زیادت می‌شود، زین رو بود
 نه از برای بوش و های و هو بود
 مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۲
 *بوش: خودنمایی، کر و فر

اما کسی که با استدلال تسلیم می‌شود و می‌گوید اتفاق افتاده، چاره‌ای جز فضاگشایی ندارم این تسلیم واقعی نیست. اگر خداوند چیزی را از ما می‌گیرد ما فوراً یک همانیدگی دیگر جای آن نگذاریم؛ زیرا این دکان من‌ذهنی کرایه‌ای است و نباید آن را پاره‌دوزی کنیم، نباید داشته‌های خود را به معرض نمایش بگذاریم و پارک ذهنی از آن‌ها بسازیم، بلکه این پارک باید خراب شود. هرچه زودتر تیشه پرهیز و اختیار و قدرت انتخاب را برداریم و پایه و اساس این دکان من‌ذهنی را بتراشیم و نگذاریم دیر شود و وقت را تلف نکنیم.

پاره‌دوزی می‌کنی اندر دکان
 زیر این دگان تو، مدفون دو کان
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰

هست این دگان کرای، زود باش
 تیشه بستان و تکش را می‌تراش
 مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۱

و از موارد دیگری که باعث آشفتگی و ماندن در ذهن می‌شود، سبب‌سازی‌های ذهنی است که باعث سلب آرامش ما می‌شود، ما چون در میثاق خود با خدا سست هستیم، سوی سبب‌سازی می‌رویم، در صورتی که باید مرکز را عدم کنیم و از صنع و قضا و کن‌فکان خدا استفاده کنیم و سبب‌ها را نبینیم و کنار بگذاریم. ما باید مثل حضرت رسول بحر خو باشیم تا از مشک خود به تمام جهانیان آب برسانیم و اگر سوی سبب‌ها برویم، نمی‌توانیم بحر خو شویم. با این همه سستی که ما در عهد و میثاق با خداوند داریم، او به ما می‌گوید: اگر چه «ردو لعادوا» کار توست، ولی به این کارهای توجهای نمی‌کنم و تو را مشمول رحمت خود قرار می‌دهم.

گویدش: رُدُوا لَعَادُوا، کَارِ تُوَسْتِ
ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْتِ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم
رحمتم پرست، بر رحمت تنم
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا
از گرم، این دم چو می خوانی مرا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

قافله، حیران شد اندر کارِ او
یا محمد چیست این؟ ای بحرِ خو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۱

کرده‌یی روپوش، مشک خُرد را
غرقه کردی هم عرب، هم گُرد را
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۶۲-۳۱۵۸

پس ما نگوئیم که به این علت یا این علت فضای درونم گشوده می‌شود، کار گشوده شدن فضای درون موقوف
علت‌های بیرونی نیست، بلکه کار کن‌فکان است و ما فقط باید همچون چوگانی اندر مکان و لامکان بدویم تا
قضا روی ما کار کند.

دَمِ او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتِ بَیذیر
کار او کُنْ فیکون است، نه موقوف علل
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴

با کمال تشکر و احترام
مهردخت از چالوس



خانم رضوان از تهران



به نام خدا

سلام و عرض ادب خدمت استاد شهبازی نازنین و دوستان و همراهان عزیز 🙏🌹

«دو بُعد وجودی انسان»

انسان به صورت هشیاری بی فرم وارد جهان شده و بر اساس طرح تکاملی زندگی، برای بقا خود و یادگیری جدایی، با اقلام جهانی همانیده می‌شود.

بر اساس پیمان الست قرار بوده که بعد از مدت کوتاهی با شناسایی، همانیدگی‌ها از مرکز ما به حاشیه بروند، اما بر اثر ناآگاهی، تربیت غلط، نداشتن بینش لازم و مهم‌تر از همه آشنا نبودن با بزرگان و مفاهیم اصیل معنوی همانیدگی‌ها را در مرکز، نگه داشتیم و به آنها چسبیدیم و حس وجود به آنها تزریق کردیم. غافل از اینکه با این کار مرکز عدم را که قرار بود چهار برکت اصلی زندگی یعنی عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از او بگیریم پوشانیم و عملاً گرفتار کُفر شدیم و خود را در چاه تاریک ذهن زندانی کردیم و به جای آن که خواستار زندگی از هشیاری حضور و مرکز عدم که بُعد اصلی ماست باشیم گدای زندگی از من ذهنی که دارای عقل جزئی و محدود اندیش می‌باشد شدیم.

متأسفانه با پیروی کردن از عقل جسمی از مسیر اصلی زندگی دور شدیم و به درد و رنج افتادیم، و بر اثر تقلید از جمع، درد و رنج روال عادی زندگیمان شد.

خواستن تأیید و توجه و برتر درآمدن، ما را در مسیر هر چه بیشتر بهتر انداخت، بدون این که فکر کنیم که آیا لازم است؟! حتی در درد و رنج هم این شعار من ذهنی را عملی کردیم! هیچ‌گاه با خود فکر نکردیم که آیا لازم است کینه و رنجش را سال‌ها نگه داریم؟ آیا لازم است که این قدر از اطرافیان خود توقع داشته باشیم؟ پرداختن به امیال و خواسته‌های من ذهنی سبب شد که بعد جسمانی ما قوی‌تر شود و از بعد معنوی و مرکز عدم دور و دورتر شویم. حال آن که خداوند همیشه و در همه حال به فکر بعد معنوی ما بوده و هست و اصل و ذات ما همیشه خواستار یکی شدن با زندگی می‌باشد. مولانا در دفتر دوم دو بعد وجودی انسان را این‌گونه بیان می‌کند:

در وجود ما هزاران گُرگ و خوک
 صالح و ناصالح و خوب و خُشوک
 -مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۱۷

حُکم، آن خور است کآن غالب ترست
چونکه زر بیش از مس آمد، آن زرست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۱۸

سیرتی کآن بر وجودت غالب است
هم بر آن تصویر حشرت واجب است
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۱۹

ساعتی گرگی در آید در بشر
ساعتی یوسف رُخی همچون قمر
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۴۱۷ تا ۱۴۲۰

و بسته به کیفیت فضاگشایی ما هر لحظه از مرکز ما خوی و صفتی نمایان می شود.

هر زمان در سینه نوعی سر گند
 گاه دیو و، گاه ملک، گاه دام و دد
 مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۶

برای رهایی از من ذهنی و خاصیت‌های مُخرِبِ آن تنها چارهٔ ما تسلیم بودن در برابر زندگی و آشتی با اتفاقاتی‌ست که خداوند از سرِ لطف برای بیداریِ ما به‌وجود می‌آورد که با فضاگشایی در اطراف آنها و تمرکز روی خود به‌شرط خاموش بودن ذهن و کنار زدن عینک همانیدگی‌ها بدون مقاومت و قضاوت اجازه می‌دهیم گوش عدم شنو و چشم عدم بین ما وارد عمل شود تا بُعدِ معنوی ما تقویت شود.

مولانا می‌فرماید:

دل تو را در کوی اهل دل گشَد
تن تو را در حبس آب و گل گشَد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۵

هین غذای دل بده از همدلی
رو بجو اقبال را از مقبلی
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۷۲۵ و ۷۲۶

دل، مرکز عدم می‌خواهد ما را به فضای یکتایی ببرد در حالی که هشیاری جسمی ما را در ذهن همانیده نگه می‌دارد، مولانا به ما هشدار می‌دهد که اگر می‌خواهی تبدیل در تو صورت بگیرد باید از فضای گشوده شده و مرکز عدم به دل و جانت غذا بدهی و اگر می‌خواهی از حقیقت فضای یکتایی آگاه شوی باید قرین انسان‌های زنده به حضور شوی. درون ما انسان‌ها همیشه دو نیرو در تضاد و جدال با هم می‌باشند؛

آب گل خواهد که در دریا رود
گل گرفته پای آب و، می گشود
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۴

گر رهاند پای خود از دست گل
گل بماند خشک و، او شد مستقل
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۵۴ و ۲۲۵۵

در ارتباط با دو بُعد انسان شعری زیبا از زنده یاد فریدون مشیری هست:

گفت دانایی که: گرگی خیره سر،
هست پنهان در نهاد هر بشر...!

هر که گرگش را در اندازد به خاک
رفته رفته می شود انسان پاک

و آن که با گرگش مدارا می کند
خلق و خوی گرگ پیدا می کند

در جوانی جان گرگت را بگیر!
وای اگر این گرگ گردد با تو پیر

روز پیری، گر که باشی هم چو شیر
ناتوانی در مصاف گرگ پیر

مردمان گر یکدگر را می‌درند
گرگ هاشان رهنما و رهبرند...

و آن ستمکاران که با هم محرم‌اند
گرگ‌هاشان آشنایان هم‌اند

گرگ‌ها همراه و انسان‌ها غریب
با که باید گفت این حال عجیب؟
-فریدون مشیری

سپاس بیکران
با احترام، رضوان از تهران



خانم زهرا از مشهد



با سلام و سپاس و قدردانی از زحمات بی دریغانه آقای شهبازی عزیز با اجرای برنامه بی نظیر و آموزنده و کاربردی ۹۰۴ که جنبه‌های مختلف من ذهنیم را به من یادآوری نمود.

تمرکز بر تغییر دادن یک انسان دیگر متأسفانه این مورد را در خودم خیلی پررنگ دیدم بیشتر تمرکز و انرژی را برای تغییر رفتار و کنترل فرزندانم گذاشته‌ام و مرتب عیب و ایرادهای آنها را دیده و تذکر می‌دهم (کار افزایی). شناسایی کردم این من ذهنیم است و با آنها هم هویت هستم.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

خیلی وقت‌ها بی حوصله و خالی می‌شوم و هیچ تغییری هم در آن‌ها نمی‌بینم، و اندک حضوری را که به زحمت و با گوش دادن و تمرکز روی برنامه و تکرار ابیات مولانای جان به دست آوردم را از دست می‌دهم، ولی لحظه‌ای از برنامه دور نمی‌شوم و یقین دارم تنها راه رهایی از من ذهنی و تبدیل شدن و عدم کردن مرکز همین راه است. ولی اعتراف می‌کنم که هنوز نتوانستم این ضعف من ذهنیم را از بین ببرم و در هشیارم نگه داشته‌ام به امید روزی که کاملاً از بین برود. روزی صد بار باید این بیت طلایی را با تمرکز بخوانم و بنشینم و به حال من ذهنی خودم گریه کنم که با این ترفندهایش مرا از تمرکز روی خودم و تبدیل شدن دور می‌کند.

دیده‌ا، بر دیگران، نوحه‌گری
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

و همین‌طور این بیت

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

باید هر لحظه حضور ناظر باشم و پاسخ کردارم را که از طرف زندگی می‌آید ببینم و مسئولیت هشیاریم را به عهده بگیرم، چرا که حضرت مولانا می‌فرماید:

فعل توست این غصه‌های دم به دم
این بود معنی قد جفّ القلم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲


این رفتار و واکنش‌های شرطی شده من ذهنی خودم است که سبب می‌شود آرامش و حس امنیت از من گرفته شده و قلم صنع خدا این گونه بنویسد، ولی این سخن آقای شهبازی مرا دلگرم و امیدوار می‌کند که با تمرین و فضاگشایی و تسلیم باید عضلات معنویم را قوی کنم و مرتب این را به خودم یادآوری می‌کنم. با سپاس فراوان از دوستان و همراهان عزیز که پیغام هایشان بسیار آموزنده و بیدار کننده است، مخصوصاً از آقا پویا و آقا نیما درس‌های بسیار آموختم و مدیون آنها هستم.

با احترام، زهرا از مشهد



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