

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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت چهارصد و هشتادم





آقای علی از تهران



با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان. غزل برنامه ۸۷۷ گنج حضور

هر کجا بوی خدا می آید
خلق بین بی سر و پا می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

هر چیزی که بوی خدا را می دهد خالی از همانیدگی ها است. سر و پای خدا در او کار می کند، یعنی با من ذهنی خود، می دانم هایش و دردها کاری ندارد و فکر و عمل را از خدا می گیرد. ما باید ببینیم هویت را از اجسام و فکرهای تکراری و باورهای کهنه و می دانم ها می گیریم یا از فضای گشوده شده ای که به وسیله تسلیم در آن قرار گرفته ایم. با گفتن نمی دانم و تسلیم از جنس زندگی می شویم و بوی زندگی را می گیریم و البته باید مراقب باشیم که سر و پای می دانم و من ذهنی که شامل مقاومت در برابر اتفاقات و افکار است را به آن فضای گشوده شده راه ندهیم. اتفاقات و افکار را جدی نگیریم زیرا بوی من ذهنی را می گیریم. مراقب باشیم که ادعای کمال و عدم شدن نداشته باشیم. برای داشتن سر و پای خدا، لحظه به لحظه باید صفر شویم. زنده شدن را به وسیله تسلیم، پذیرش بی قید و شرط این لحظه، شکر و صبر به طور مستقیم از خدا بگیریم.

از آدمها و یا مکان‌ها سر و پای خدا را نخواهیم. وقتی لقمه را از زندگی و بزرگان گرفتیم خودمان بجویم و جذب کنیم و تبدیل به انرژی کنیم. توقع نداشته باشیم که از روز اول که شروع کردیم به فضاگشایی، یک روزه کیفیت تسلیم ما مثل بزرگان باشد، بلکه با صبر، شکر، پرهیز و تسلیم و پذیرش اتفاقات روز به روز کیفیت فضاگشایی را بالا ببریم. توجه روی خودمان باشد. سخنرانی و تبلیغ برای دیگران که منجر به خودنمایی، پندار کمال و دخالت برای تغییر دادن دیگران می‌شود نکنیم، زیرا این کار من‌ذهنی است که می‌خواهد دیگران را تغییر دهد و به دیگران بگوید می‌دانم و بلد هستم. نباید انسانها را با عینک خودمان ببینیم و خیر آنها را با عینک خودمان ببخواهیم. دیگران خودشان باید سر خود را بیندازند و از زندگی سر و پا بگیرند.

زانکه جان‌ها همه تشنه‌ست به وی
تشنه را بانگ سقا می‌آید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

در اصل ما تشنه همانیدگی نیستیم. ما تشنه قدرت و شهرت نیستیم. ما تشنه حرص زدن برای جمع کردن پول، آدم‌ها، دانش، اطلاعات، اشیاء، دوست و طرفدار نیستیم.

برای همین از هر همانیدگی به همانیدگی دیگر می‌پریم و دنبال جدیدتر بهتر و بزرگتر می‌گردیم، حتی از دردی به دردی جدیدتر می‌پریم. نه، اینها ما نیستیم و زندگی پیوسته ما را به سمت خود می‌کشد و چون ما چنگ به خواسته‌ها زدیم فشار و درد برای خود ایجاد کردیم و انگار روی زمین کشیده می‌شویم. در اصل ما تشنه عدم کردن مرکز و رفتن به آغوش فضای یکتایی و فضای گشوده شده هستیم تا با خداوند و زندگی باشیم. شادی بی‌سبب و ذوق آفرینش باشیم. کشت نخست و سکون باشیم و عاشقان پیوسته و در هر لحظه از هر فرصتی استفاده می‌کنند تا در برابر اتفاقات و افکار فضا باز کنند و اتفاقات را بازی ببینند و همانیدگی جدید نسازند، تا در آغوش خداوند باشند. زیرا آنها تشنه خداوند هستند. ما باید بفهمیم که خوشی‌های این جهانی مثل خودنمایی و جلب توجه، شهرت طلبی، قدرت طلبی، تایید طلبی، معنوی نمایی و یا لذات از آدمها گرفتن، از اشیا گرفتن همه گذرا هستند و برای زنده شدن به خدا باید همه اینها را انداخت. هیچ همانیدگی‌ای نگذاریم به مرکز ما بچسبد.

شیر خوار کرمند و نگران
تا که مادر ز کجا می‌آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

وقتی با مرکز عدم شده نگاه می‌کنیم مراقب هستیم که خدا چه شیری به ما می‌دهد، یعنی هر لحظه با سکوت و هشیاری و ناظر بودن اتفاقات و افکار را می‌بینیم و در برابر هر کدام پذیرش داریم و فضا را باز می‌کنیم تا کیفیت هشیاری را بالا برده و شیر خدا و کرم خدا ما را سیراب کند، حالا آیا مثل بچه شیر خواره هر لحظه هشیار هستیم تا شیر را بخوریم یعنی خدا را بشنویم و ببینیم و به او زنده شویم، با واهمانش و پرهیز و شکر و پذیرش اتفاقات، آری.

در فراقند و همه منتظرند
کز کجا وصل و لقا می‌آید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

منظور از آمدن ما به این جهان وصل شدن به خدا و زندگی است پس باید فضا را باز کرد و در سکوت و سکون و نمی‌دانم لحظه به لحظه ناظر و هشیار باشیم و اتفاقات را بازی خدا ببینیم، با درد منتظر خدا بودن را کنار بگذاریم و تسلیم زندگی باشیم تا خود زندگی برایمان دعا کند.

از مسلمان و جهود و ترسا
هر سحر بانگ دعا می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

باورهای مختلف، قضاوت و مقایسه را رها کنیم. سرکشی در باورها و رفتارهای دیگران را رها کنیم. خوب و بد کردن را رها کنیم. ما با هر زبان، مذهب، باور، شکل و سواد و شغل به سوی خدا می رویم و باید مرکز ما عدم شده و تسلیم باشیم و این گونه است که دعا کار می کند، یعنی خود زندگی برای ما دعا می کند. در غیر این صورت ما من ذهنی داریم و در برابر هر باوری ادعا و می دانم و جنگ و ایراد گیری داریم. پس دعای زندگی را بروی خود می بندیم.

خنک آن هوش که در گوش دلش
ز آسمان بانگ صلا می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

خوشا بحال کسی که مرکز را عدم کرده، از جنس هشیاری شده و با گوشی عدم، صدای آسمانی که می‌گوید: به سمت من بیا و از غذای من بخور و آفلین را بینداز و غذاهای همانیدگی را نخور، انسانی که فضای درون را باز می‌کند پیغام را از آسمان دل می‌شنود و تشخیص می‌دهد. خدا، زندگی و شادی بی‌سبب را در همانیدگی‌های این جهانی مثل قدرت، شهرت و یا جمع کردن بیشترین و بهترین‌ها نمی‌شود پیدا کرد.

گوش خود ز جفا پاک کنید
زانکه بانگی ز سما می‌آید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

ما باید از مقاومت در برابر اتفاقات، افکار، نداشته‌ها و داشته‌ها دست برداریم. اگر با مقاومت پیغام می‌دهیم به زندگی که ما از جنس خدا نیستیم و از جنس من‌ذهنی هستیم جفا کرده‌ایم. با تسلیم و پذیرش بی‌قید و شرط این لحظه مرکز را از این غبارها پاک کنیم تا در رقص با خدا و زندگی باشیم.

گوش آلوده ننوشت آن بانگ
هر سزایی به سزا می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

وقتی با عینک همانیدگی ها می بینیم و با فیلتر همانیدگی ها می شنویم و در پی جمع کردن همانیدگی ها هستیم چشم و گوشی آلوده داریم. باید قابلیت شنیدن صدای خدا را بوسیله شناسایی همانیدگی و واهمانش داشته باشیم. شکر، پرهیز، صبر و پذیرش اتفاقات را در هر لحظه تمرین کنیم تا مرکزی پاک، گوش و چشم و دلی پاک، برای وصل با خدا داشته باشیم و سزاوار خدا و زندگی شویم و گرنه سزاوار درد می شویم.

چشم آلوده مکن از خد و خال
کان شهنشاه بقا می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

جذب همانیدگی‌ها و خوشی‌های آفل و گذرا نشو. چشم دل را آلوده نکن به حرص و طمع برای جمع کردن بیشتر، بهتر و جدیدتر داشتن. دل را آلوده به خشم، نفرت، انتقام، کینه، مقایسه، رقابت، توجه طلبی، تایید طلبی، توقع، تغییر دادن دیگران، غیبت، مخدرها، و دیگر همانیدگی‌ها نکن، زیرا که اگر همانیدگی‌ها را بیندازی خدا می‌آید. اجازه نده با جذب شدن به همانیدگی‌ها از زنده شدن به خدا جا بمانی. همانیدگی‌ها در ظاهر زیبا ولی در باطن جدی نیستند، پس با سکون و عدم نگه داشتن مرکز، آمدن زندگی را جشن می‌گیریم.

ور شد آلوده به اشکش می‌شوی
زانک از آن اشک دوا می‌آید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

ما به محض ورود به این جهان همانیده شدن را شروع می‌کنیم و مرکز را آلوده می‌کنیم ولی به محض اینکه فهمیدیم با خود چه کرده‌ایم تسلیم می‌شویم و شناسایی همانیدگی‌ها را شروع می‌کنیم تا زندگی آنها را از ما شسته و پاک کند.

مثلاً اگر شناسایی کنیم که با یک انسان همانیده هستیم و درد می کشیم، شروع به فضا گشایی از طریق صبر، پرهیز، شکر و پذیرش اتفاق این لحظه که همراه رضا باشد کنیم تا خداوند درد ما را شسته و ما فقط ناظر اتفاقات باشیم.

کاروان شکر از مصر رسید
شرفه گام و درآ می آید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

عشق، آرامش و شادی بی سبب از طرف خداوند در حال رسیدن است و ما باید فضا را برای آنها باز کنیم، شنیدن صدای پای کاروان زندگی مستلزم سکوت و سکون و عدم ستیزه و مقاومت است.

هین خموش کز پی باقی غزل
شاه گوینده ما می آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

زندگی هر لحظه در حال جاری شدن و وصل است و از ما می خواهد همانیدگی ها را بیندازیم، ذهنمان را خاموش کنیم تا از درون و مرکزی پاک و عدم باقی غزل و صدای زندگی را بشنویم و به زندگی زنده شویم. ممنون از آقای شهبازی و همه دوستان.

علی از تهران



خانم پروین از استان مرکزی



خُنک آن دَم که به رحمت سر عشاق بخاری
خُنک آن دم که برآید ز خزان باد بهاری

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۱۴

خوشا به آن لحظه ای که تو ای زندگی مرا مورد لطف و رحمت خودت قرار دهی و سر مرا نوازش کنی. خوشا به آن لحظه ای که از این خزان من، باد بهاری بیرون بیاید. مولانا صحبت از خزان و بهار می کند. انسان به صورت هوشیاری به این جهان می آید و با چیزهای این جهانی هم هویت می شود و یک من ذهنی که ساخته شده از فکر است درست می کند. همانیده شدن با چیزها، مرکز انسان را که از جنس بی فرمی و عدم بود، به جسم تبدیل می کند. انسان در چهار بعد خود شروع به رشد می کند و در سن جوانی به نهایت شکوفایی خود می رسد، اما متأسفانه، همه رشد و شکوفایی انسان که قرار بود در خدمت زندگی باشد توسط من ذهنی غصب می شود. پاییز و خزان حالت شکوفایی انسان در ابعاد مادی ست که از دید من ذهنی، بهار به حساب می آید. یعنی آنچه را که ما در من ذهنی پیشرفت و شکوفایی می دانیم و فکر می کنیم که داریم به سمت خوشبختی و موفقیت می رویم، از دید زندگی خزان است و ما داریم به سوی قهقرا می رویم.

یا تو پنداری که تو نان می خوری
زهر مار و گاهش جان می خوری

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۳۴۵۷

انسان هر چه بیشتر به همانیدگیهای مرکزش اضافه می کند و پایه های زندگی را برحسب مقایسه و خودنمایی بنا می نهد و از این همانیدگیها و تأیید و توجه مردم شیر می دوشد. نسبت به کشت اول و ریشه زندگی خشک می شود و نسبت به کشت فاسد و ثانی من ذهنی تازه تر، و ادامه این خزان او را به سوی زمستان می برد. زمستان حالت فشردگی در دردها و همانیدگیهاست که انسان کاملاً از زندگی قطع شده و در فکرها و دردها گم شده است و زندگی را به صورت مانع و مسئله و دشمن می بیند و ارتعاش زندگی در او بسیار پایین است.

تن چو با برگ ست روز و شب از آن
شاخ جان در برگ ریزست و خزان

برگ تن بی برگی جان است زود
این ببايد کاستن، آن را فرود

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۴ و ۱۴۵

هر چه به برگ و نوای من ذهنی یعنی به همانیدگیها اضافه می شود و انسان نسبت به من ذهنی تقویت می شود، از برگ و نوای جان او کاسته می شود و شاخ جانش در حال برگ ریختن و پژمردگی است، یعنی فضای درونش بسته می شود و شادی و آرامش و سایر برکات زندگی در او کم می شود. پس برای تقویت جانت، باید از برگ و نوای همانیدگیها کم کنی تا جانت افزایش یابد. اما چگونه می توانیم قبل از رسیدن به زمستان، و خشک شدن در افسانه من ذهنی، از این خزان عبور کنیم و به بهار زنده شویم. مولانا می گوید در این خزان من ذهنی، بهار شگفت انگیزی پوشیده شده است و انسان می تواند با اقرار، و پذیرش وضعیت خزان خود، و فضاگشایی در اطراف آن، بهار خود را از دل خزان متولد کند. با پذیرش اتفاق این لحظه و عدم شدن مرکز، باد بهاری از این فضا به چهار بعد ما می وزد و ما را زنده می کند.

آن بهاران مُضمرست اندر خزان
در بهارست آن خزان مگریز از آن

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۲۶۴

هر که بیمار خزان شد، شربتی خورد از بهار
چون بهار من بخندد، بر جهد بیمار من

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۵

با خوردن شربت بهاری که از فضای گشوده شده وارد چهار بعد انسان می‌شود، بیمار خزان، یعنی هوشیاری
همانیده شده با دردها و همانیدگیها، سلامتش را باز می‌یابد و از جا برمی‌جهد و به زندگی زنده می‌شود. پیامبر
می‌فرماید: غنیمت شمرد باد بهاری را که با کالدهای شما آن کند که با درختان شما، و پرهیزد از سرمای
خزانی که با کالدهای شما آن کند که با درختان شما. باد پاییزی می‌سوزاند و باد بهاری می‌رویاند.

گفت پیغمبر ز سرمای بهار
تن میپوشانید یاران زینهار

زانکه با جان شما آن می کند
کان بهاران با درختان می کند

لیک بگریزید از سرد خزان
کان کند کو کرد با باغ و رزان

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۰۴۶ تا ۲۰۴۸

باد سردی که از خزان من ذهنی می‌وزد و از مقاومت و قضاوت و واکنش بر می‌خیزد، سوزاننده است و انسان را خشک و بی‌جان می‌کند، اما باد سرد بهاری که از مرکز عدم و فضای گشوده شده برمی‌خیزد، زنده کننده است و انسان را سبز و آبادان می‌کند.

بنابر این برای رهایی از این عقل جزئی و خزان من ذهنی و تولد بهار، باید با یک انسان کامل العقلی چون مولانا قرین شد، تا نفس پاک او پاییز ما را به بهار تبدیل کند و چهار بعد ما را زنده کند، تنها نفس پاک بزرگان است که می تواند عقل جزئی ما را به خرد کل وصل کند و بر نفس ما غل و زنجیر بزند.

مر تو را عقلی است جزوی در جهان
کامل العقلی بجو اندر جهان

جزو تو از کل او کلی شود
عقل کل بر نفس چون غلی شود

پس به تأویل این بود کانفاس پاک
چون بهارست و حیات برگ و تاک

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۰۵۲ تا ۲۰۵۴

برای پشت سر گذاشتن خزان و رسیدن به بهار، باید دل به گفته‌های بزرگان بسپاریم و از آنها روی برنگردانیم، بزرگان چه با درشتی و سردی با ما سخن بگویند، چه با نرمش و گرمی، سخنان آنها پشتیبان دین ماست و سبب رهایی ما از زبانه‌های آتش درد و همانیدگی و رسیدن به نو بهار زندگیست. چنانچه خداوند هم با گرمی و سردی با ما سخن می‌گوید، گاه از روی لطف و با اتفاقات خوب، و در صورت افراط ما در همانیدگی، گاه از روی قهر و با اتفاقات ریب المنون.

گرم گوید، سرد گوید، خوش بگیر
ز آن ز گرم و سرد بجهی از سعیر

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۰۵۶

— سعیر: شعله‌های آتش

شِحنه، گاهش لطف گوید چون شکر
گَه بر آویزد کند هر چه بتر

–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۵۷
–شِحنه: منظور داروغه تقدیر

آن بهاران لطف شِحنه کبریاست
وآن خزان تخویف و تهدید خداست

–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۵۹
با تشکر پروین از مرکزی



خانم لیلا از شیراز



با سلام و درود به آقای شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور
پندار کمال برگرفته از برنامه ۸۱۲

چون کفم زین، حل و عقد او تهی ست
ای عجب این معجبی من ز کیست؟

دیده را نادیده خود انگاشتم
باز زنبیل دعا برداشتم

چون الف چیزی ندارم ای کریم
جز دلی دلتنگتر از چشم میم

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۲۳۲۷ تا ۲۳۲۹

اگر من قادر به حل و فصل مسائلم که در اثر همانیدگی‌ها درست شده نیستم، پس این همه خودخواهی و خودبینی برای چیست؟ همانیدگی‌هایی که ما جمع کردیم و موجب مشکلات و درد فراوان در زندگی ما شده، چه افتخاری برای ما دارد که به موجب آن دچار عجب و غرور کاذب شویم؟ من ذهنی دائم ما را فریب می‌دهد و می‌گوید که تو از منی! اما من به او می‌گویم، من تو نیستم. من از جنس تو نیستم. من از جنس الستم. من از جنس هوشیاری حضور هستم و دست دعا به سوی خدا برمی‌دارم و از او یاری می‌خواهم که مرا در فضاگشایی و تسلیم یاری کند. ای خدای مهربان، من بعد از دردهای فراوان که با من ذهنی ایجاد کردم و می‌خواستم با ذهنم آنها را حل و فصل کنم، اقرار می‌کنم که اشتباه کردم، چون نادان بودم و نمی‌دانستم که باید از خرد زندگی که تو هستی استفاده کنم. بعد از آشنایی با گنج حضور معنی خرد زندگی را فهمیدم که هیچ چیز نیستم. چیزی ندارم. نادان و ناتوان هستم اصلاً منی وجود ندارد، مثل الف چیزی ندارم. فقط همانند چشم میم؛ دلی بسیار دلتنگ دارم و این دلتنگی به خاطر دوری از اصالت وجودم بوده است. بسیار احساس غریبی می‌کنم.

هر که نقص خویش را دید و شناخت
اندر استکمال خود دو اسبه تاخت

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

حالا که با راهنمایی خدای بخشنده و مهربان که مرا به گنج حضور هدایت کرد و با زحمات آقای شهبازی و اشعار مولانا توانستم همانیدگی هایم را بشناسم و فهمیدم که هیچ همانیدگی بالاتر از پندار کمال نیست. زیرا زیر بنای همه همانیدگی ها پندار کمال است. اگر بگویم تحصیلاتم، فرزندانم، ماشینم، خونه ام، مقامم، و همه و همه جزئی از پندار کمال است یعنی من برترم و مرضی بدتر و گمراه کننده تر از این نیست که فکر کنی می توانی همه چیز کامل و بدون نقص انجام دهی و این فقط یک خیال باطل است.

من خودم همیشه سعی می کردم همه کارهایم با نهایت دقت و بدون نقص انجام دهم البته تربیت خانوادگی هم تاثیر داشت. ولی فهمیدم با این کار فقط خودم و دیگران را اذیت می کردم. البته نمی دانستم که این پندار کمال است. فکر می کردم؛ نوعی نظم و مسئولیت پذیری است که هر کاری درست انجام شود. غافل بودم که هیچ وقت من کامل نیستم بلکه کامل فقط خداست. پس اگر کارم نقص و عیب داشت این طبیعی بود. خدایا من همیشه فکر می کردم که همین نماز و روزه برای زنده شدن به تو کافیست. خدایا مرا ببخش که به حضور گسترده تو در وجودم نادان بودم. خدایا مرا ببخش که با من ذهنی مانع وسعت دید تو، روشنائی نورت و ندهایت در خودم شدم.

خدایا مرا ببخش. با سپاس آقای شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور

–لیلا از شیراز



خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور
خواندن خدا و خواندن خدا برنامه ۸۸۳

خواندن خدا: یعنی هر لحظه خدا دارد دلمان (مرکز توجه مان) را می خواند.
خواندن خدا: یعنی ما هم هر لحظه با زبان توجه خدا را می خوانیم و با او حرف می زنیم. اگر فضا را باز کنیم تا سکوت و سکون در مرکز توجه مان باشد، پس زبان خدا را بلدیم. ما سخنان او را می فهمیم و او هم به ما پاسخ می دهد، یعنی خودش را از طریق ما بیان می کند. ولی اگر چیزی در مرکز توجه مان باشد یعنی برایمان مهم وجدی باشد، (مثلاً فکری در ذهن و ایجاد هیجانی یا کنترل کردن روند اتفاق لحظه در بیرون) در اینصورت، بصورت آن بلند می شویم و به زبان آن چیز داریم حرف می زنیم، پس هنوز زبان خدا را یاد نگرفته ایم؛ باید مدتی سکوت کنیم و با انصتوا فقط گوش کنیم، مانند بچه ها، تا زبان باز کنیم به زبان خدا و به زبان زندگی.

زبان خدا: یعنی عدم، سکوت و سکون
زبان ذهن: یعنی سرکشی (بلند شدن با من ذهنی) و بلند کردن صدای من ذهنی.
بخوانید مرا: یعنی فضا باز کنید.

شرایط خواندن خدا:

با تضرع - با ترس - در نهان - بدون بلند کردن صدای خود.

با تضرع: یعنی با من‌ذهنی صفر، نگوییم «من هستیم»، مقاومت و قضاوت=صفر.

با ترس: یعنی احتیاط و تأمل تا چیزی را در مرکز توجه قرار ندهیم که با زبان آن چیز حرف بزنیم و پرازیت در خواندن و خوانده شدن، ایجاد شود. در نهان: یعنی در فضای گشوده شده، کار نداشتن با اتفاق لحظه، فارغ از اتفاق باید عملاً بگوییم: «من نیستیم». بدون بلند کردن صدای خود یعنی در سکوت و خلوت از هیاهوی درونی و بیرونی او را بخوانیم. با فضاگشایی سخن ما (خواندن ما) تا حدی بلند می‌شود که برای من‌ذهنی خودمان و دیگران آشکار نشود. هر صبح و شام باید خدا را یاد کنیم. هم وقتی در تاریکی ذهن هستیم خدا را بخوانیم تا از غافلان گمشده در افسانه من‌ذهنی نباشیم؛ و هم وقتی گرما و نور حضور را حس می‌کنیم خدا را بخوانیم تا از این یکتایی شیرین به فضای ذهن و جهنم دردها پرتاب نشویم.

[برگرفته از سوره اعراف آیات ۵۵ و ۲۰۵، و سوره غافر آیه ۶۰] خدا و خودمان هر لحظه در حال خواندن قرآن درونمان هستیم، تا بفهمیم ما چه نیستیم و لایه‌های عمیق‌تر وجودمان آشکار شود. تا زمانی که قرآن ختم شود و خودمان را بیابیم و به اصلمان زنده شویم.

دلا جستیم سرتاسر، ندیدم در تو جز دلبر
مخوان ای دل مرا کافر، اگر گویم که تو اویی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳


خدا = دل = مرکز توجه هرچه در مرکز توجه مان هست، برایمان مهم و جدی است، همان خدای ماست و می‌پرستیمش، به سمتش می‌رویم. حال اگر این لحظه و هر لحظه در مرکز توجه مان هیچ نباشد، هرچه آمد با جاروی «لا» به بیرون برانیم، تا جایی که فقط عدم باشد و سکوت و سکون، پس دلبر همین جاست، خدایی که می‌جوییم، گنجی که نهان است. اگر فقط عدم و فضاگشایی در مرکز توجه مان باشد و برایمان مهم باشد، پس دلمان تبدیل به دل اصلی شده است، دلی که همان خداست. شاد و سلامت باشید.

—مرضیه از نجف‌آباد



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