

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

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



پیغام عشق  
قسمت نهصد و دهم





خانم مریم از اورنج کانتی



برنامه شماره ۹۳۲

من نشستم ز طلب، وین دل پیچان نشست  
همه رفتند و نشستند و دمی جان نشست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۱۳

غزل شماره ۴۱۳ از دیوان شمس مولانا:

نظارتی عمیق با دید بدون مقاومت و بدون قضاوت به خوبی روشن می‌سازد که در اصل زندگی است که طالب و مشتاق مرکز انسان است و انسان را رها نمی‌کند. هر انسانی مطابق با مرکز خود یار و دوست پیدا خواهد کرد و چون انسان در اصل و ذات خود از جنس خدا و زندگی است، پس سزاوار دوستی و یکی شدن با زندگی است.

کین طلب در تو گروگان خداست  
زانکه هر طالب به مطلوبی سزااست  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۴

قانون جذب و طلب و یا کشش زندگی، به شرط فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه و به شرط تسلیم در برابر زندگی، انسان را سزاوار جاری شدن نور شناسایی، سزاوار خرد و حس امنیت و قدرت می‌کند. نظارت بر ذهن، به خوبی روشن می‌سازد که هرگونه طلب ذهنی، هرگونه تلاش برای رسیدن به زندگی با مرکز مادی، نتیجه‌ای غیر از درد و ضرر رساندن به خود و دیگران ندارد.

در خبر بشنو تو این پند نکو  
بین جنبیکم لکم اعدی عدو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۶

بزرگ‌ترین ساحر و دشمن در مرکز مادی انسان جای دارد، که لازمه‌ی رهایی از این دشمن، شناسایی مرکز مادی به کمک و یاری بزرگان و شنیدن پند و نصایح آنان به گوش جان است.

هر که او نعره تسبیح جماد تو شنید  
تا نبردش به سراپرده سبحان نشست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۱۳

انسان موظف است که حداکثر توان و تلاش و طلب خود را در شناسایی ذهن همانیده به کار گیرد. صدای نعره ذهن و تسبیح آن تنها هنگام فضاگشایی و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه و تنها هنگام رعایت قانون جبران است که به گوش جان می رسد. ریشه همانیدگی با دردها، از جمله ترس از دست دادن‌ها و به دست نیاموردن‌ها، خشم و کین و رنجش تنها هنگام تسلیم تشخیص داده می شود. نعره تسبیح ذهن را شنیدن انسان را غرق نور شناسایی و پرهیز از دام زمان و هیجان ذهنی می کند. در غیر این صورت، انسان به دام اسباب و علل ذهنی افتاده و در بند زمان توهمی ذهن گرفتار می ماند. به این معنی که از تصویر ساخته شده در ذهن خود و از اتفاق این لحظه، طلب زندگی می کند، در نتیجه صدای نعره تسبیح ذهن و صدای هیجانان آن را نشنیده و نادیده می گیرد. که هر آن چه در زمین و آسمان است به تسبیح خداوند مشغول است (سوره نور آیه شماره ۴۱).  
-قرآن کریم، سوره نور (۲۴)، آیه ۴۱- «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْبِحُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرِ صَافَّاتٍ ...»  
- «آیا ندانسته‌ای که هر که در آسمان‌ها و زمین است و پرندگان بال گشوده، خدا را تسبیح می گویند؟ ...»

رو چنین عشقی بجو، گر زنده‌یی  
ور نه وقتِ مختلف را بنده‌یی

منگر اندر نقش زشت و خوب خویش  
بنگر اندر عشق و در مطلوب خویش

منگر آن که تو حقیری یا ضعیف  
بنگر اندر همت خود ای شریف

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۴۳۶ - ۱۴۳۸

-مریم از اورنج کانتی



خانم حدّاد





به نام خداوند بخشنده مهربان  
با سلام خدمت استاد عزیز و گنج حضوری‌های جان

-دیوان شمس، غزل ۸۷۸، ابیات ۱ تا ۶ از برنامه ۸۳۹

صحرا خوشست، لیک چو خورشید فر دهد  
بستان خوشست، لیک چو گلزار بر دهد

-فر=زیبایی

-بر=میوه

صحرا و تمام چیزهای این دنیا توسط وجود خورشید زندگی می‌گیرند، که اگر خورشید نباشد همه چیز سرد و بی‌روح می‌شود و یخ می‌زند و می‌میرد. همین تمثیل را اگر به درون ببریم، ما در من‌ذهنی تبدیل به صحرائی بی‌آب و علف، سرد و بی‌روح و یخ زده شده‌ایم و تقریباً مرده‌ای بیش نیستیم. توجه زندگی تنها روزنِ امیدی است که می‌توانیم بوسیله آن خود را نجات داده و به جنس واقعی و اصلمان زنده شویم.

میگه: صحرا موقعی سرسبز و شاداب است که خورشید بتابد و با گرمایش به آن زندگی بخشد و آن را زیبا کند. بستان و باغ موقعی پر بر می شود که گل زیاد داده باشد و به جای هر گل میوه‌ای بروید. اگر ما در هر لحظه فضاگشایی کنیم، صحرای درونمان به باغ و گلستانی پر بر بدل خواهد شد که پر از شادی و امید و نیروی جوانی و قدرت و آرامش و امنیت و صفا می شود که می توانیم در آن حالت زیبایی بیافرینیم.

ما با استفاده از حالت فرم و بی فرمی که این حس و نیرو را در تک تک ما وجود دارد، می توانیم هم در این دنیای جسمی به شادی، زندگی کنیم و هم در عالم معنوی و حضور شاد باشیم و از طریق عدم، عشق را به این جهان ارتعاش کنیم و در کار و در زندگیمان آرامش و زیبایی بیافرینیم.

خورشید دیگرست که فرمان و حکم او  
خورشید را برای مصالح سفر دهد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

درست است که با تابش خورشید همه چیز جان می‌گیرد و از جمله ما، زنده می‌مانیم که حیات زندگی ما بستگی به آن دارد اما مولانای جان می‌فرماید: خورشید دیگری ست که به این خورشید و همه چیز جان و نیرو و گرما می‌دهد. این خورشید همان زندگی یعنی خداست که زندگی همه چیز به آن بستگی دارد. اصل ما، خدایت ما، خورشید درونمان به نیرو و انرژی و توجهات و عنایات او بستگی دارد.

در اینجا می‌گویند: خورشید برای زندگی دادن به چیزهای این دنیایی که نیرو و گرمایش را از خدا می‌گیرد است که می‌تواند به ما زندگی بدهد. در اصل نیروی زندگی او هم بستگی به وجود خدا دارد. همینطور ما در من‌ذهنی، که بودن من‌ذهنی بستگی به نیروی خداوند دارد اما ما متاسفانه تا حال، نیرویی را که از خدا می‌گیریم صرف زنده نگاه داشتن من‌ذهنی کرده‌ایم و در ذهن مانده‌ایم و تحلیل رفته‌ایم.

در اصل راه را اشتباه رفته‌ایم. تنها با فضاگشایی و پذیرش است که می‌توانیم از خورشید درونمان گرما حاصل کنیم و درون را عدم کرده و صحرایی که در درونمان خشک و بی‌آب و علف مانده را تبدیل به گلستان کنیم و این گرما و سرسبزی را به بیرون هم ارتعاش دهیم و در درون و بیرون زیبایی بیافرینیم و مصالح، نیرو، انرژی، توسعه راه معنوی و همنشینی را، لحظه به لحظه و نو به نو از خودش بگیریم و مصالح را صرف رستگار شدن و رسیدن به خودش کنیم.

بُوسه به او رَسَد که رُخشن همچو زر بُود  
 او را نمی‌رسد که رود مال و زر دهد  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

زمانی که ما در عمل شروع به فضاگشایی کردیم و هر لحظه آلت را در گوش من‌ذهنیمان زمزمه کردیم و فرمان اَنْصِتُوا را هر لحظه به او گوشزد کردیم، آنموقع است که فرمان بِشُو و می‌شود، کُنْ فِکَانَ و قضای الهی توسط بوسه‌های مکرر به ما صادر می‌شود که آن موقع روی ما مانند زر، نور و تابش خدایی خواهند گرفت. درونمان را صیقل داده و بر کار و روش ما اثر می‌گذارد، گشایشی در زندگی ما ایجاد می‌شود که بی‌نهایت و ابدیست. ممکن است در صدی از من‌ذهنی را بدهی برود و فکر کنی که کافیست و تو زر شدی، تو غنی هستی، تو کامل شدی، یا اینکه استاد معنوی هستی؟ نه.

باید تمام و کمال و از ته دل، با تمام وجود، همه آنها را بدهی برود، وقتی تماماً عَدَم شدی، تازه شروع کار توست. باید کار کنی تا زر شوی، تا بتوانی از خدا بوسه بگیری. باید دست از تلاش برداری، هر لحظه برای رسیدن به دوست نغمه سرایی کنی، با اَنْصِتُوا صدای سکوت را بشنوی و بنوازی، اَنموقع است که تو نُور می گیری و می درخشی. اِنْشَاءَ اللّٰه.

بنگر به طوطیان که پر و بال می زنند  
سوی شکر لبی که به ایشان شکر دهد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

در جهان طوطیان سوی کسی پر و بال می زنند که به آنها غذا می دهند، شکر می دهند، محبت می کنند. مولانای جان می گوید: طوطیانی در عالم حضور هستند که برای رسیدن به صاحبشان تلاش می کنند، مانند طوطی پر و بال می زنند، تمام سعی و تلاش را بخرج می دهند که هر چه زودتر از یار شکر بگیرند، قند بگیرند، عشق و وصال بگیرند. هر لحظه سوی شکر لبی، سوی کسی که شهید هر چیز از او نشئت می گیرد می روند، اگر آنها هم پیشرفتی می کنند، بخاطر آن است که از او شکر می گیرند.

آنها فضاگشا شده‌اند، تسلیم واقعی را آنها می‌کنند، شکرگزار واقعی آنها هستند و قدر لحظه لحظه زندگیشان را می‌دانند. هر لحظه ارتعاشات شادی، آرامش، عشق، امنیت، عقل، قدرت و هدایت و راستی را از او می‌گیرند و به زندگی شخصی خود و جهان پیرامون خود می‌ریزند و زیبایی می‌آفرینند. اگر پرده ذهن را بدریم، خواهیم توانست ناظر آن همه زیباییها شویم و در آن ثابت و استوار تا ابد باقی بمانیم.

هر کس شکر لبی بگزیده‌ست در جهان  
ما را شکر لیبست که چیزی دگر دهد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

میگه: هر کسی در این جهان مادی از چیز یا از کسی که انتخاب کرده، شادی و بوسه خوشی‌اش را می‌گیرد، ولی کسانی که با آهنگهای زندگی آشنا شده‌اند، شکر لبی جز او نمی‌خواهند، بوسه را از او می‌گیرند، شکر را از او می‌خواهند، نه از کسی یا از چیزی دیگر، چون زیبایی اوست، عشق اوست، امید و آرزو هم اوست.

راهیست که باید زحمت کشید و تا پای جان ایستاد، تا بتوانی بوسه‌ای از معشوق واقعی بگیری. ای کاش به اندازه‌ای که وقت صرف معشوق زمینی می‌کنی، صرف معشوق واقعی می‌کردیم، حتماً به وصال می‌رسیدیم. حتماً مرکزمان بوسه‌گاه عشق می‌شد، اما خودم را می‌گویم، آیا به گونه‌ای بوده‌ام و کاری کرده‌ام که حتی خودم، خودم را تایید کند و قبول داشته باشد و به خودم بگویم احسنت، تو تلاش کردی. وقتی من حتی خودم با این عقل کوچکم، تلاشم را قبول ندارم و می‌دانم که تلاشم کافی نبوده، پس این می‌دانم‌های من نشانه آن است که هنوز در ذهن هستیم، در اصل باید بگویم نمی‌دانم. بله من نمی‌دانم ولی تلاشم را خواهم کرد و این راه را رها نخواهم کرد و تنها امید دارم که ما هم همانند مولانای جان از خودِ زندگی هر لحظه شکر بگیریم و به معنای واقعی، زندگی و عاشقی کنیم. انشاالله.

ما را شکر لیبست، شکرها گدای اوست  
 ما را شه‌نشهیست گه ملک و ظفر دهد  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

در این بیت مولانای جان می‌فرماید: ما را شکر لیبست که شگرخواه‌ها گدای او هستند. ما را پادشاهی است که ملک و پیروزی به من داده و تنها از او می‌خواهم نه از کسی یا از چیزی دیگر. ما چی؟ آیا ما هم اینگونه بوده‌ایم؟ یا با هر کم و کاستی، از خدای روی برگردانده و از جهان مادی و آدمها کمک خواسته‌ایم؟ از پولمان، از موقعیت اجتماعیمان، از فرزند یا همسرمان خوشبختی خواستیم؟ آیا شادی را از آنها خواسته‌ایم که اگر نداده‌اند، ما خشمگین، مضطرب و ناامید و غمگین شده‌ایم؟

آیا با اتفاقات پذیرش و صبوری داشته‌ایم یا تحمل؟ یا اینکه خشمگین و عصبی شدیم و ناامید و غمگین شدیم و بد و بیراه به همه چیز گفتیم و راه به بیراهه رفتیم؟ آیا فر ایزدی، بوسه زندگی و برکاتش را که شامل حس امنیت و عقل و هدایت و قدرت است را گرفته‌ایم؟



یا اینکه با کمی قدرت مالی یا جسمی یا زیبایی، با داشته‌هایمان عمل کرده‌ایم و فکر کرده‌ایم که کامل هستیم؟ ما می‌دانیم این حالتها، حالت‌های ما در گذشته بوده. نمی‌گوییم کامل ولی کم و بیش آنها را داشته‌ایم ولی اکنون که در حال رها شدن از آنها هستیم، باید قدر لحظات را بدانیم و کوتاهی و کم کاری نکنیم و هر لحظه شکر و بوسه از خدا بگیریم.

انشالله.



خانم دیبا از کرج



به نام خدا  
اولین قدم را با فضاگشایی و پای حضور برداریم.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه  
صدر را بگذار، صدر توست راه  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۹۶۱

خدا را اگر با ذهن توصیف کنیم یعنی بی‌نهایت و ابدیت این لحظه. صدر و مقام هر انسانی به اندازه فضاگشایی  
اوست که به سوی حق تعالی می‌رود و صدرهای دنیایی را نمی‌جوید.

صدر خرابات کسی را بود  
کاو رهد از صدر و ز نام و ز ننگ  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۳۲

صدر خرابات، مرکز عدم است و کسی شایسته این مقام حضور می شود که از نام و ننگِ من ذهنی که دنبال پندار کمال و سبب سازی همانید گیهاست رها شده باشد.

پای را بر بست و گفتا: گو شوم  
در خم چو گانش، غلطان می روم  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۱۵۵۵

زندگی با ریب المنون که به معنی برنده شک است، حوادثی را پیش می آورد که یعنی با من ذهنی فکر و عمل نکنیم، بلکه فضا باز کنیم و بگذاریم چوگان زندگی، ما را همچون گویی بغلطاند.

پیش چو گانهای حکم کن فکان  
می دویم اندر مکان و لامکان  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۲۴۶۶

تا هیچ سست پایی، در کوی تو نیاید  
پیش تو شیر آید، شیری و شیرزادی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳۵

من ذهنی که دایم در شک و مقایسه است، در کوی عشق راه ندارد. برای ورود به بارگاه خدا باید مثل شیر  
شجاعانه همانیدگیها را بدرانیم و مرکزمان را عدم کنیم.

از حد خاک تا بشر چند هزار منزلست  
شهر به شهر بردمت بر سر راه نمانمت  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲

خداوند ما را که هوشیاری هستیم از منزلهای جماد، نبات، حیوان و بعد انسان گذرانده و رهایمان نکرده و  
می گوید: اکنون در شهر ذهن به تو قوهٔ تشخیص دادم تا اولین قدم را با فضاگشایی برداری و در ذهن نمانی.

نکته مگو هیچ به راهم مکن  
راه من اینست، تو راهم مزن

خانه لیلی ست و مجنون منم  
جای من اینجاست، برو جان مکن  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

حال که از مولانا آموختم من ذهنی راه هوشیاری مرا می زند و من مجنون که خانه لیلی و خدا را گم کرده‌ام، دیگر  
با همانیدگیها جان نمی کنم و هر لحظه فضا باز می کنم تا در وطنم که عدم است ساکن شوم.

چونکه قبضی آیدت ای راهرو  
آن صلاح توست، آتش دل مشو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۷۳۴

اگر در راه شناسایی همانیدگیها دچار قبض و گرفتاری شدیم، نترسیم و بدانیم صلاح ما این است که با حکم انبساط خدا با فضاگشایی قدم بر داریم.

گر هزاران دام باشد در قدم  
چون تو با مایی، نباشد هیچ غم  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۸۷

من ذهنی با هزاران دام و دانه دنیایی مثل پول، فرزند، مقام و نیازهای دیگر می خواهد راه ما را بزند، اگر فقط غم زنده شدن به خدا را داشته باشیم، غم های چیزهای دنیایی برایمان آسان می شود.

گفت حقشان: گر شما روشن گرید  
در سیه کاران مغفل منگرید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۳۵۰

خدا گفت: اگر با فضاگشایی قدم بردارید، چشم عدم بین شما بینا می‌شود و دیگر با چشم من‌ذهنی که همه چیز را کبود و سیاه می‌بیند، در غفلت نمی‌افتید.

او یکی دزد است، فتنه سیرتی  
چون خیال او را به هر دم صورتی  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۷۶

من‌ذهنی دزد هوشیاری است و بر اساس حيله، صورتها و جسمها را در مرکزش می‌گذارد و مشغول خیالاتش می‌شود.

قبله کردم من همه عمر از حوّل  
آن خیالاتی که گم شد در آجل  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۱۴۵۳

تا قبل از آشنایی با مولانا قبله من خیالات من‌ذهنی‌ام بود، خیالاتی که همه از بین رفتند و عمرم را تلف کردم.



زین کمین، بی صبر و حزمی گس نجست  
 حزم را خود، صبر آمد پا و دست  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۱۳

شیطان که نیروی من‌های ذهنی جهان است، هر لحظه در کمین هوشیاری ماست، این ما هستیم که اولین قدم  
 را با حزم و دوراندیشی برمی‌داریم تا دست و پای ما با صبر و شکر حرکت کند.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر  
 او همین داند که گیرد پای جبر  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۰۶۸

اگر شکر گزار نباشیم و فضا را ببندیم بی صبر می‌شویم و به جبر من‌ذهنی که تنبلی و زیاده‌خواهی و بی‌صبریست  
 می‌افتیم.

گس نداند مکر او الا خدا  
در خدا بگریز و وارۀ زان دغا  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۷۷

-دغا = حيله

با ذهن نمی توانیم حيله من ذهني را بشناسيم و حل کنیم، راه حل فضاگشایی و پناه بردن به خداست تا خرد الهی  
بیاید و مکر و حيله من ذهني را شناسایی کنیم.

لنگ و لوک و خفته شکل و بی ادب  
سوی او می غیژ و او را می طلب  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۹۸۰

در ابتدا فضاگشایی کردن برای ما سخت است نباید ناامید شویم از خدا بخواهیم ما را بطلبد و کمکمان کند.

ایمن آباد است آن راه نیاز  
ترک نازش گیر و با آن ره بساز  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۵۴۵

آموزش مولانا در این دنیای پر از جنگ و آشوب، ما را به فضای امن عدم هدایت می کند تا ما ناز کردن با  
من ذهنی را ترک کنیم و به کار کردن روی خودمان ادامه دهیم.

گفت: با اینها ندارم مشورت  
که یقین سستم کنند از مقدرت  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۲۰۷

مشورت را زنده‌ای باید نکو  
که تو را زنده کند، آن زنده کو؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۲۰۹

در راه یکی شدن با خدا و فرار از آبگیر ذهن، با من‌های ذهنی مشورت نکنیم زیرا آنها قدرت فضاگشایی کردن ما را بر اثر قرین بد سست می‌کنند. تنها بزرگانی مثل مولانا و انسانهایی که به زندگی زنده شده‌اند می‌توانند به ما کمک کنند.

یارکان پنج روزه یافتی  
روز یاران کهن برتافتی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۵۲

وقتی ما با آدمهای زندگیمان همانیده می‌شویم، زندگی را از آنها می‌خواهیم و عهده‌ی را که روز الست با خدا بستیم فراموش می‌کنیم و از بزرگانی که این عهد را به یادمان می‌آورند رو برمی‌گردانیم.

چون ز آشکار و پنهان بیرون شدی به برهان  
پاها دراز کن خوش، می خسب در امانش

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۶۶

حالا که خرد مولانا را با گوش جان شنیدیم، از دلیل و برهان آشکار و پنهان ذهنی بیرون بیاییم و در امان خدا که فضای گشوده این لحظه است پاها را دراز کنیم و در امنیت فضای عدم آسوده باشیم. با سپاس از برنامه انسان ساز گنج حضور و یاران گرامی

دیبا از کرج



خانم جیران از آبادان



خوشحال بودم از اینکه بالاخره توانسته‌ام تا حد امکان ارتباطم را با من‌های ذهنی قرین قطع کنم. تنها ابیات مولانا مانده بود، گنج حضور، دوستان معنوی و خانواده. خوشحال از این که می‌توانم پرهیز کنم و به حضور برسیم. اما وقتی کارم شروع شد و به سرکار رفتم، ارتباطم با من‌های ذهنی شروع شد... هر روز واکنش نشان می‌دادم، هر روز ناراحتی، هر روز گریه، گله و شکایت و هر روز به یکی می‌پریدم. چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟ من که الان به خاطر پرهیزهایی که کرده بودم باید از نظر هشیاری حضور در سطح بالایی باشم.

من یک موضوع را فراموش کرده بودم. ما در ابتدای راه معنوی به این دلیل از من‌های ذهنی پرهیز می‌کنیم که فرصتی پیش آید تا بتوانیم دیو من‌ذهنی را در شیشه بکنیم، برای مدتی از آسیب‌های من‌های ذهنی قرین درامان بمانیم، طعم آسایش و آرامش را بچشیم؛ تا در این فرصت پیش آمده، روی خود کار کرده و فضاگشایی را تمرین کنیم. من فقط پرهیز کرده بودم. اما پرهیز لازمه، کافی نیست. باید فضاگشایی هم یاد بگیرم.

فضاگشایی برای من یادآور این بیت است:

یار در آخرزمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جدِ جد، ظاهر او بازی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۳

در این دنیا، هیچ‌چیزی جز مرکز عدم جدی نیست. از توهمات و حرف‌های من‌ذهنی خودم گرفته تا تمام حرف‌های من‌ذهنی دیگران، رفتارها، شوخی‌ها و موضوع صحبت‌هاشون. پس چرا من باید به این بازی، به این شوخی، واکنش نشان بدهم و بهشون پرم؟ چرا باید ناراحت بشم؟ چرا باید گریه کنم؟ چرا باید از وجودشون بنالم؟



با خواندن این بیت:

یار در آخرزمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جدِ جد، ظاهر او بازی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

چیزی رو جدی نمی‌گیرم و به ذهنم اجازه نمیدم یک حرف و یک حرکت و رفتار رو اینقدر جدی بگیرم که اون حرف تبدیل به مسئله و مانع بشه و سپس تبدیل بشه به دشمن، و من رو از این لحظه و مرکز عدم بیرون بیاره.


باتشکر

جیران از آبادان



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)