



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت پانصد و نود و هشتم





خانم نصرت از سنندج



باسلام و عرض ادب،

همچو طاووسان، پری عرضه کنید
باز مست و سرکش و معجب شوید

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۲

بنگرید آن پای خود را زشت ساز
همچو چارق کو بود شمع آياز

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۳

رو نمایم صبح، بهر گوشمال
تا نگردید از منی ز اهل شمال

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۴

همه چیز از دادخواهی یکی از عزیزانم شروع شد. سرگرم کار روی خودم بودم و مصمم به اینکه دروس گنج حضورم را به صورت عملی انجام بدهم، ولی ناگهان کور سراغ من آمد! آنقدر ناگهان که فکر نمی‌کردم باید حجاب بگذارم! اما کور به چه صورت وارد شد؟! به صورت حس دلسوزی.

او دچار چالشی خانوادگی شد و با اضطراب و هیجان از من کمک خواست و من نتوانستم بر احساس دلسوزی من ذهنی‌ام فضاگشایی کنم، و خود را با احساسات و هیجانات آن عزیز، شریک دانستم؛ به عبارتی غم او را غم خود دانستم و این ماهها طول کشید و نه تنها نتوانستم کمکی به او بکنم و از شدت هیجانات و مستأصل بودن او بکاهم، بلکه به هشیاری حضور خود نیز آسیب رساندم!

او من را بهترین منجی خود می‌نامید، شجاع و مهربان می‌دانست، و من مُعْجَب شده بودم و می‌خواستم هر جوری شده مشکلش حل شود؛ خود را بدخو و خالی کردم، چون برای کمک به او مجبور می‌شدم او را گاهی شماتت، گاهی نصیحت و گاهی هدایت می‌کردم. از من می‌خواست برایش تعیین تکلیف کنم و خودش نمی‌خواست برای زندگیش تصمیمی بگیرد؛ وقتی هم تعیین تکلیف با من ذهنی می‌کردم راضی نمیشد!

چالش‌های خانوادگی من پیش آمد، چون بدخو و خالی شده و از مسیرم منحرف شده بودم و اینطوری زندگی من را گوشمال داد و چارق ایازم که یکی از نموده‌های آن، چالش‌های خانوادگی، قبل از آشنایی با گنج حضور بود، به یادم آورد.

پس پر طاووسی خود را که معروف به «دلسوز و مهربان بودن» بودم، گندم و این بار با قاطعیت و بدون شرم من ذهنی به آن عزیز گفتم، کاری از من بر نمی‌آید و هیچ کمکی نمی‌توانم به او بکنم! پایان ظاهری چالش من با برنامه ۸۹۲ مصادف شد و این را هم «چارق ایاز من ذهنی معنوی خود» می‌دانم.

در شعاع بی نظیرم لا شوید
ورنه پیش نور من رسوا شوید

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۹

از کرم من هر شبی غایب شوم
کی روم؟ الا نمایم که روم

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۰

تا شما بی من شبی خفاش وار
پر زنان پرید گرد این مطار

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۱

زندگی میگوید، در شعاع بی نظیر من «لا» شوید، و اگر لا نشوی پیشِ هشیاری و خرد من، رسوا خواهی شد.

زندگی من را رها نکرده بود؛ بلکه مدتی من را در تاریکی ذهن نگه داشته بود، تا با هوش ذهنی ام، مانند خفاش در تاریکی پرواز کنم و بینم چقدر به هشیاری خود، ضرر می زنم. از زندگی عذرخواهی کردم. یکی از خاصیت های من ذهنی خود را شناسایی کردم و شکرگزار زندگی هستم. او به حضور من غیرت دارد و نمی خواهد حضورم را از دست بدهم.

در این چالش اگر من سکوت می کردم و به صورت یک من دلسوز و خیرخواه بلند نمی شدم، و فضاگشایی می کردم، فضای گشوده شده اطراف من به آن عزیز منتقل می شد و استاد درون او بیدار می شد. برای خود طلب مغفرت و برای آن عزیز کمک زندگی را خواستار شدم.

بر نقد قلب زن تو اگر قلب نیستی
این نکته گوش کن، اگر ت گوشوار نیست

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۵۵

در این لحظه مستقر باش تا زندگی از تو بگذرد و به دیگران مرتعش شود. همین بودن تو در این لحظه نشان می‌دهد که از جنس زندگی و نه از جنس هشیاری جسمی، هستی. همیشه این نکته یعنی «بودن در این لحظه» را فراموش نکن! وگرنه هشیاری جسمی‌ات مانع از نمایان شدن هشیاری حضور و یکی شدن تو با زندگی می‌شود.

با تشکر
-نصرت از سنندج



خانم لیلا از شیراز



با سلام و درود خدمت استاد دلسوز و مهربان آقای شهبازی و همه اعضای گنج حضور. برگرفته از برنامه ۸۵۵

آقای شهبازی عزیز، برنامه ۸۵۵ با لحن محکم و کوبنده شما، برای من تکان دهنده بود. بارها سوالات شما را با خودم مطرح کردم و خودم را به چالش کشیدم. حدود دو سال و اندی که با برنامه شما آشنا شدم، همه را از اول بررسی کردم.

قبل از آشنایی با برنامه شما، من ذهنی قویی داشتم. با دیدن برنامه‌های شما خیلی پیشرفت کردم. ولی هنوز با ذهنم درگیر هستم. سعی می‌کنم با سکوت و خواندن ابیات بتوانم نظارتی هوشیارانه روی آن داشته باشم.

چه افسردی در آن گوشه؟ چرا تو هم نمی‌گردی؟
مگر تو فکر منحوسی که جز بر غم نمی‌گردی؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۰۰

چو آمد موسی عمران، چرا از آل فرعونى؟
چو آمد عیسی خوش دم، چرا همدم نمى گردى؟

—مولوى، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۰۰

چو با حق عهدها بستى، ز سستى عهد بشکستى
چو قول عهد جانبازان، چرا محکم نمى گردى؟

—مولوى، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۹۰۰

ما ظاهراً روی خودمان کار مى کنیم، پس چرا تغییر نمى کنیم؟ چرا در فکرهایمان منجمد شدیم؟ چرا هنوز
افسردگی گاه و بیگاه به سراغ ما مى آید و زانوى غم در بغل گرفتیم؟ چرا هنوز شادی بی سبب رو تجربه
نکرده ایم و به آن آرامش درونى نرسیده ایم؟

چرا هنوز زندگی مان سر و سامان نگرفته و مغشوش هستیم؟ زیرا به قول شما، آقای شهبازی عزیز ما ناآگاه، هستیم و نمی دانیم کی هستیم. هنوز به عمق درونمان پی نبردیم و گوهر درونمان را نشناختیم.

اگر بتوانیم با ابزار فضاگشایی و کن فکان در برابر رویدادهای زندگی و تمرکز روی خودمان مسئول هوشیاری خود در لحظه باشیم، آن وقت با حضور زندگی در درونمان، پویا و خلاق می شویم؛ زیرا هوشیاری حضور در ما به کار می افتد و افسردگی و فکرهای شوم، در مقابل آن هوشیاری حضور رنگ می بازند.

اما ما می دانیم که در مقابل فضاگشایی، ذهن بیکار نمی نشیند و هر لحظه به هر بهانه ای، حتی مذهبی، ما را از فضای فضاگشایی بیرون می آورد و رگبار افکار شوم که بسیاری از آنان بیهوده هست، بر سر ما می بارد.

میان خاک چون موشان به هر مطبخ رهی سازی
چرا مانند سلطانان بر این طارم نمی گردی؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۰۰

چرا چون حلقه بر درها، برای بانگ و آوازی
چرا در حلقه مردان، دمی محرم نمی گردی؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۰۰

چگونه بسته بگشاید چو دشمن دار مفتاحی؟
چگونه خسته به گردد، چو بر مرهم نمی گردی؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۰۰

اما ما ابزاری به جز فضاگشایی نداریم. تنها با فضاگشایی و کن فکان، همانند موسی، خورشید زندگی در ما طلوع می کند و مانند مسیح با تسلیم و پذیرش، نفس مان از خصلت های فرعونی پاک می گردد؛ در این صورت هست که لایق جانان می شویم. ما در روز الست، با خداوندگارمان پیمان بستیم که در فضاگشایی و عدم، به تو وفادار می مانیم؛ ولی با آمدن به این جهان مادی و با دیدن همانیدگی ها عهد را شکستیم و همانند موش ها که به هر آشپزخانه ای راهی می سازند، ما هم برای رسیدن به همانیدگی ها در ذهنمان راه های متعددی می سازیم تا بتوانیم آنها را زیاد کنیم.

پس ای انسان، همانند قول عهد جانبازان، محکم شو و مانند عارفان، آسمان درونت را بگشا و به دنبال انسان‌های به حضور زنده شده برو و با آنها قرین شو.

ای انسان چرا با مقاومت و قضاوت‌هایت ذهنت را یا درونت را می‌بندی و دشمن کلید هوشیاری حضور می‌شوی. پس به دنبال سلطانان و عارفان برو و از آنها دارویی برای باز کردن فضای درونت بگیر تا جان جانان، زندگی پر از درد و رنجت را شفا دهد.

با سپاس، لیلا از شیراز



خانم دیبا از کرج



به نام خدا

تکرار ابیات مولانا مراقبه ایست که با کُشش عشق خدا ما از خاک همانیدگی‌ها به سوی فضای یکتایی کشیده می‌شویم.

بوسه به او رسد که رُخش همچو زر بود
او را نمی‌رسد، که رود مال و زر دهد

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

معشوق که زندگیست با قانون غیرت کار می‌کند و به رُخی بوسه می‌زند که غیر از عشق خدا در دلش نباشد و بوی خوش زندگی از او به جهان هستی مرتعش شود، صاف و خالص چون طلا باشد، بوسهٔ معشوق به کسی که همانیدگی‌ها را مرکزش گذاشته و با سیم و زر دنیا عشق‌ورزی می‌کند، نمی‌رسد.

همت بلند دار اگر شاه زاده‌ای
قانع مشو ز شاه که تاج و کمر دهد

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

همت، خواست ایزدِ است که اگر طلب کنیم نیرویی از عدم، ما را به سوی خدا می‌کشاند، با همت بالا ما به غیر از خواست خدا به هیچ چیزی قانع نمی‌شویم، اما من ذهنی بیکار نمی‌نشیند و با تاج و کمر دنیایی، همان خوشی‌های زودگذری که از همانیدگی‌ها می‌گیریم می‌خواهد کمر همت ما را خم کند.

نثار خاک تو خواهم به هر دمی دل و جان
که خاک بر سر جانی، که خاک پای تو نیست

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۸۱

خدایا هر دمی که به من جان تازه می دهی، می خواهم نثار عشق و وفا به عهد تو کنم، خاک همانیدگی ها را از هم
بپاشم و به ذهن نبرم، در غیر اینصورت با قضاوت و مقاومت، مشغول مسئله سازی با همانیدگی ها می شوم و
خاک بر سرم می شود.

خاک که خاکی نِهَلَد، سوسن و نسرين نشود
تا نَكَنی دَلَق کِهَن، خلعت سلطان نبری

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵

اگر خاک، خاک بودنش را رها نکند، نمی تواند به گل های زیبای سوسن و نسرين، آراسته شود، ما هم اگر تن
خاکیمان را از دَلَق کِهَنه من ذهنی و تار و پود همانیدگی ها پاک نکنیم شایسته خلعت سلطانی و حضور نمی شویم.

معنی جف القلم کی آن بود
که جفاها با وفا یکسان بود؟

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱

معنی جَفَّ الْقَلَمُ اینست که قلم خدا به اندازه فضاگشایی ما روان می نویسد و یا به اندازه مقاومت و انقباض ما خشک می شود، سزای جفای من ذهنی با پاداش وفای به زندگی یکسان نیست، پاداش و جزا به انتخاب و اراده آزاد ما بستگی دارد که چقدر تسلیم هستیم و فضا باز می کنیم؟

ای دهنده‌ی قوت و تمکین و ثبات
خلق را زین بی ثباتی ده نجات

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

خدایا قوتی عطا کن که از همانیده شدن با چیزهای دنیا بپرهیزیم و پر عشقمان را برای فضاگشایی هر لحظه
بجنبانیم تا برای اجرای قوانین زندگی مثل قانون جبران، قانون صبر، شکر، پرهیز، متعهد و با ثبات باشیم.

تا این تن بیمارم، وین گشته دل زارم
زنده شد و چابک شد، برداشت سر از بالین

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶۳

تا وقتی سر ما روی بالش همانید گيست، هوشیاری ما به خواب می رود و در توهمات من ذهنی بیمار می شود، برای
چابکی و ذوق زندگی باید فضاگشایی کنیم و همانیدگی هایی که دل ما را زار و بیمار کرده است، بکشیم تا به
شادی بی سبب و هدایتی که از عدم می آید برسیم و قدرت زندگی پشت ما باشد.

گفتش که ملیحی تو، مانا که مسیحی تو
شاد آمدی ای سلطان، ای چاره هر مسکین

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶۳

وقتی فضا را باز می کنیم ملیح و لطیف می شویم گویی مسیح آمده و می خواهد چاره بیچارگی دل ما شود، ای سلطان شادی بخش عدم بیا و قدم به مرکز ما بگذار و بوسه شیرین عنایات خدا را بر رخ ما بزن.

بیت‌ها در نامه و مدح و ثنا
زاری و مسکینی و بس لابه‌ها

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۰۷

دل‌های ما با بسیاری چیزها همانیده شدند و به زاری و بیچارگی افتادند و با عینک همانیدگی نتوانستند نامه
زندگی را بخوانند، تغییر وضعیت‌های زندگی پیغام نامه خدا بود تا ما با فضاگشایی درون سینه را شرح دهیم و
تنها او را بخوانیم و ستایش کنیم.

گر نامه نمی خوانی، خود نامه تو را خواند
وَر راه نمی دانی، در پنجه رَه دانی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷۲

با من ذهنی نامه‌هایی که پیک قضاو قدر می آورد را نمی خوانیم و آنقدر درد می کشیم تا حوادث زندگی، نامه و کتاب ما را بخواند و چون راه رسیدن به خدا را نمی دانیم، در پنجه های شیر خونخوار زندگی گرفتار می شویم و در نهایت می بینیم چاره‌ای جز تسلیم نداریم.

تا دلش را شرح آن سازد ضیا
پس آلم نشرح بفرماید خدا

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۶

—ضیا: نور

پس خدا می فرماید، ای انسان با نور عدم شناسایی کن، چه چیزهایی تو را به تاریکی می کشاند و نمی گذارد
سینه را شرح دهی، در سورة الذاریات قرآن آمده است، آیات حق درون شماست؛ پس فضاگشایی کنید تا به
اسرار الهی پی ببرید.

که درون سینه شرح داده‌ایم
شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

خداوند استعداد فضاگشایی را به انسان عطا کرده است؛ ما با اراده آزاد و قوه تشخیصی که داریم می‌توانیم در برابر انسانها و اتفاقات فضا باز کنیم و اسرار حقیقت را بخوانیم و یا مقاومت کنیم و فضا را ببندیم و با عقل جزوی من‌ذهنی انرژی زنده زندگی را به بحث و شکایت و ملامت و درد تبدیل کنیم و در اتاق تاریک ذهن بمانیم.

در نگر در شرح دل در اندرون
تا نیاید طعنه لا تُبْصِرُون

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲

نگاه کن لحظه‌ای که فضا باز می‌کنی و قضاوت و مقاومت ذهن را خاموش می‌کنی، درونت پر از نور خدا می‌شود
و دیگر طعنه زندگی را نمی‌شنوی که بگوید: آیات حق درون شماست، آیا نمی‌بینید، اشاره به سورۀ الذاریات آیه
۲۱

منفدی داری به بحر ای آبگیر
ننگ دار از آب جستن از غدیر

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۰

—غدیر: آب را کد

ما با مقاومت و ستیزه روزن این لحظه را می‌بندیم و تسلیم را که راه نفوذ ابدیت است انکار می‌کنیم، ما آب
گیرنده هستیم و از روزن این لحظه به دریای یکتایی راه داریم، برای ما انسانها ننگ است اگر به دنبال خدا و
بی‌نهایت در مرداب ذهن باشیم.

هر چه اندیشی پذیرای فناست
آنکه در اندیشه ناید، آن خداست

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۷

با سپاس از برنامه گنج حضور و همیاران گرامی 🙏
دیبا از کرج



خانم رها ۱۵ ساله از مازندران



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

گرچه در مستی خسی را تو مراعاتی کنی
وآنکه نفی محض باشد، گرچه اثباتی کنی

همان طور که می دانیم، وقتی که ما وارد این جهان شدیم، مست زندگی بودیم و از جنس او. چیزی در مرکزمان نداشتیم و به آلت اقرار می کردیم؛ اما با آمدن به این جهان، پدر و مادر و جامعه به ما یاد دادند که اجسام مهم هستند. ما یاد گرفتیم که هر چه بیشتر باشد بهتر است و الگوی ما، زیاد کردن همانیدگی ها و گشتن به دور آنها شد.

چنان که خداوند از ما در مستی من ذهنی می پرسد، که آیا سیر شده ایم و می خواهیم لب را بر هم بفشاریم و ریختن غذاهای مسموم همانیدگی ها در بطنمان، مرکز را تمام کنیم؟ و ما همواره بیشتر می خواهیم.

سوره ق، آیه ۳۰

–يَوْمَ نَقُولُ لَجَهَنَّمَ هَلِ امْتَلَأْتَ وَتَقُولُ هَلْ مِنْ مَزِيدٍ
آن روز که [ما] به دوزخ می‌گوییم: «آیا پر شدی؟» و می‌گوید: «آیا باز هم هست؟»

–قرآن کریم، سوره ق (۵۰)، آیه ۳۰

با این همانیده شدن‌ها، ما به این من‌ذهنی که مثل خار، پست و بی‌ارزش است، لطف می‌کنیم. مدام در حال پیروی از دستورات و خواسته‌های او هستیم و آن را حفظ می‌کنیم و آیا نمی‌دانیم که با هربار همانیده شدن، مطلقاً خدا را انکار می‌کنیم؟

پس تا کی باید ادامه داد؟

در هر سنی، به محض این که به این آگاه شدیم که راه اشتباهی را می‌پیماییم، باید درنگ کنیم؛ باید دردها و تکلف‌های برآمده از ذهن را ببینیم و از خداوند عذر بطلبیم و هر لحظه، روی خودمان و تقویت مرکز عدم کار کنیم. باید دل بکنیم و همانیدگی‌ها را بدهیم بروند و لحظه‌ای، غافل نباشیم.

آنکه او ردّ دلست از بدّ درونی‌های خویش
گر نفاقی پیشش آری، یا که طاماتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

بد درونی‌های ما، مرکز اشغال شده ما، ما را از درگاه خداوند مردود کرده.
آمده بودیم برای زنده شدن به او، برای سخن گفتن از زبان او و خامش بودن از برای او، اما تاریک گشتیم و
جمع شده در خود، و از جنس سنگ شدیم.

جای ملامت نیست. می‌توان برگشت اما جای حيله و نیرنگ زدن هم نباشد.

طامات هم نباید کردن؛ یعنی چه؟ یعنی نباید مدعی شویم و ریا کنیم که از لحاظ معنوی بسیار توانا هستیم، وقتی که در قعر ذهن به سر می‌بریم؛ همین‌طور نباید اشخاصی را دارای قدرت‌های خارق‌العاده معنوی بدانیم و از آنها چیزهایی را درخواست کنیم که برآورده کردنشان، تنها از پس خداوند بر می‌آید.

چه قدرتی بالاتر از قدرت زندگی‌ست؟ هیچ قدرتی، و دست خدا بالای همه‌ی دست‌هاست.

آیه ۱۰، سوره فتح

– ید الله فَوْقَ أَيْدِيهِمْ
دست خدا بالای دَست آنان است.

– قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، بخشی از آیه ۱۰

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶

برو ای رهن مستان رها کن حيله و داستان
که ره نبود در این بستان دغا و قلتبانی را

ادامهٔ غزل ۲۸۰۸

ور تو خود را از بد او کور و گر سازی دمی
مدح سر زشت او، یا ترک زلاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

پس اگر ما از دردها و اشکالات بسیار من ذهنی، خودمان را به کری و کوری می زنیم و آن ها را انکار می کنیم؛ اگر خودمان را عادی و درست و کامل می دانیم و فقط دیگران را مقصر می دانیم یا می گوییم همه چیز همین طور که هست، خوب است، دو راه پیش رو داریم؛ یا به ستایش سر زشت من ذهنی ادامه دهیم، یا که لغزیدن و منحرف شدن از راه خداوند را متوقف کنیم و به اشتباهاتمان اعتراف کنیم؛ بگوییم این من ذهنی از بیخ مشکل دارد، از بیخ دردزا و کارافزاست. باید رهایش کرد، باید سر خداوند، سر خوش عدم را جایگزین آن کرد.

آن تکلف چند باشد، آخر آن زشتی او
بر سر آید تا تو بگریزی و هیهاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

این دردها و پوچی که به ما دست می‌دهد، همه می‌گویند که به اصل خویش برگرد. باید گریخت از سر زشتش،
باید دور شد از مرکز پر از درد و نزدیک شد به خدایی که در انتظار ماست، و ما مدام او را پس می‌زنیم.

او به صحبت‌ها نشاید، دور دارش ای حکیم
جز که در رنجش، قضا گو، دفع حاجاتی کنی

من ذهنی شایسته آن نیست که با او هم‌نشینی کنیم و یا مراعاتش را بکنیم.

می‌گوید ای عارف، ای کسی که آگاه هستی و فضا را می‌گشایی، از او دور شو و راحت را از راه او جدا کن، و با دید ناظر بنگر. فقط او را در درد هشیارانه نگه‌دار و پیرو نیازهای این خَس نباش؛ آن‌گاه از نیازهای او بی‌نیاز می‌شوی و قضا حاجات اصلی‌ات، یعنی حس امنیت، قدرت، هدایت و عقل را از فضای گشوده شده برآورده می‌کند.

مر مناجات تو را با او نباشد همدم او
جز برای حاجتش با حق مناجاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

وقتی که ما با فضای گشوده شده، با خداوند راز و نیاز می‌کنیم، من‌ذهنی در میان نیست. اما به عکس، اگر با من‌ذهنی و برای رفع نیازهای او با خداوند مناجات می‌کنیم، باز هم در حال مراعات خس هستیم. همان‌طور که همیشه در ذهن به اصطلاح دعا می‌کنیم؛ اما در واقع فقط از خدا یک چیزی می‌خواهیم که فلان چیز من را زیاد کن، فلان چیز را برای من نگه‌دار، فلان چیز را به من بده.

آن مراعات تو، او را در غلطها افکند
پس ملازم گردد او، وز غصه ویلاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

پس مراعات من ذهنی را کردن، او را با ما همراه می کند. در هر کاری نقشش را می بینیم و آثار بدش خودنمایی می کنند.
تا آن جایی که درد و مصیبت تمام زندگی ما را فرا می گیرد، و ما با من ذهنی آرزوی مرگ می کنیم، آرزوی تولدی دوباره با حضور.

آن طرب بگذشت، او در پیش چون قولنج ماند
تا گریزی از وثاق و یا که حیلاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

شادی‌هایی که ما از همانیدگی‌ها می‌گیریم، موقت هستند. می‌آیند ما را سرگرم می‌کنند و می‌روند و ما می‌مانیم و درد از دست دادنشان؛ اما نمی‌دانیم که اصلش همین است؛ در من ذهنی ما از دست می‌دهیم تا بفهمیم که اصلاً آن همانیدگی‌ها متعلق به ما نبودند، فقط پنداشتیم که از دست دادیم تا که بگریزیم از این اطاق ذهن و حذر کنیم یا که می‌توانیم حيله کردن را ادامه دهیم و یک شادی فانی دیگر را جایگزین شادی بی‌سبب کنیم، تا دل‌دردمان بیشتر و بزرگتر شود و درمانش سخت‌تر.

آن کسی را باش، کاو در گاه رنج و خرّمی
هست همچون جنت و چون حور کش هاتی کنی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

با مراعات من‌ذهنی را نکردن، فرقی نمی‌کند در چالش‌ها و سختی‌ها و یا در خوشی باشیم، همواره فضا را باز
می‌کنیم و در این فضا، گویی در بهشت هستیم و با خداوند تبادل عشق می‌کنیم.

رها ۱۵ ساله از مازندران. 



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