



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت نهصد و بیست و سوم





آقای علی از تهران



به نام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان
نیمه اول غزل برنامه ۹۱۷ گنج حضور

به تن اینجا، به باطن در چه کاری؟
شکاری می کنی، یا تو شکاری؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

انسانی که تسلیم زندگی شده باشد و توکل صد در صد دارد اجازه نمی دهد چیزهای بیرونی درون او را پر کنند و مرکز او را اشغال کنند و هدایت او را به دست بگیرند. او در این دنیا زندگی می کند اما با باطنی خداگونه و خالی زیرا تنها راه هدایت حقیقی همین است. اما انسانی که فقط چیزهای بیرونی را می شناسد و برای آن ها زندگی می کند و شهوت بدست آوردن را فقط یاد گرفته و همین طور ترس از دست دادن را دارد، همیشه در تنش و آشفتگی و حرص و جوش زندگی می کند، و این چیزی جز شکار شدن ما توسط چیزها نیست.

حال آنکه با تسلیم، مرکز خالی شده و خود زندگی آرامش و آسودگی و شادی بی سبب را به عنوان شکاری به ما می‌دهد و دیگر لازم به شکار کردن و شکار شدن نیست.

آیا من با حرص و شهوت و گدایی به دنبال شکار مثلاً زنی هستم؟ آیا با شکار او به آرامش و عشق و شادی می‌روسم؟ خیر! زیرا این ادامه دارد و بعد از آن باید ترس از دست دادن شکار را هم داشته باشم و این روش زندگی برای کسانی است که هنوز من ذهنی خود را نشناختند و فرمان زندگی را به حرص و شهوت من تقلبی داده‌اند و علت ناآرامی ما همین است. زیرا فقط داریم خودمون رو شکار می‌کنیم حالا چه شاه باشیم چه فقیر فرقی ندارد زیرا به شکار بیشتر و بیشتر فکر می‌کنیم. فقط کافیست که متوجه و هشیار از این من ذهنی باشیم تا دیگر برای شکار با او همکاری نکنیم تا ما را ترک کند.

پس آزاد شدن مستلزم شناسایی همانیدگی‌ها و وابستگی‌ها است و بعد از آن پرهیز و صبر و شکر و پذیرش هر اتفاق تا عقل خرد کل ما را هدایت کند و از تمام محدودیت‌ها ما را آزاد و به بی‌نهایت و شادی بی‌سبب زنده کند. حتی به حضور رسیدن را با من ذهنی نخواهیم زیرا زنده شدن توسط عنایت خود زندگی انجام می‌شود. اگر ما تسلیم و صبور و شاکر باشیم و البته ناظری بی‌قضاوت و بی‌مقاومت نسبت به هر شکار قلبی مثل حرص، ولع، طمع، قهر، ملامت، خشم، بحث، خودنمایی، حسادت، حس نقص، کم‌اندیشی، کنترل دیگران و هر چیز دیگر.

کز او در آینه ساعت به ساعت
 همی تابد عَجَبِ نقش و نگاری
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

اگر هر همانیدگی را شناسایی کنیم و از آن زندگی نخواهیم و هر فکر و همانیدگی جدید و قدیمی که بالا می آید را نگه نداریم و روی آن تمرکز نکنیم، از روی آینه ما پاک می شوند و آینه ما را غبار آلود نمی کنند. و این سبب می شود نقش و نگاری که روی آینه از طرف خرد کل می آید دیده شود و قدرت تشخیص و هدایت ما، با همین است و البته گمراهی و درد کشیدن ما هم با کثیف کردن همین آینه است. آینه همان مرکز عدم شده است که ما را وصل به خدا می کند و جنسی از سکوت و سکون و بی ادعایی و شهامت توکل صد در صد و شهامت گفتن نمی دانم به ما می دهد.

اگر بنده، هنوز نمی‌توانم بگویم نمی‌دانم و خودم رو با نجات دادن این و آن درگیر تبلیغ برنامه معنوی می‌کنم و دانش معنوی را به زور می‌خواهم به دیگران بخورانم پس هنوز آینه را تمیز نکردم و یا اگر تمیز کردم آن را حفظ و مراقبت نمی‌کنم و من ذهنی سوءاستفاده می‌کند و با می‌دانم خود را زنده نگه می‌دارد. ولی حال که از این موضوع هشیار شدم با درد هشیارانه برای عدم کردن و پاک کردن آینه مداومت می‌کنم و همین باعث می‌شود زندگی، معنوی نمایی و و نگرانی را از روی آینه مرکز عدم پاک کند. مثلاً دوستی برای کمک با من تماس گرفت که کمی کنارم بنشیند تا حالش خوب شود و من ذهنی با الگوی نگرانی بالا آمد و با چاشنی دلسوزی من را وادار کرد تا برای آن شخص از خودم بگویم و همین امر به دانش معنوی و تبلیغ برنامه معنوی و پز دادن و ادعای معنوی بودن ختم شد و آینه را غبارهایی گرفت و دیدم که بله همین خبر و سنی کردنی است که من را به تله انداخت و مرکز را از چپ و راست اشغال کرد و به درد تبدیل کرد.

مثال باز سلطان است هر نقش
شکار است او و می جوید شکاری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

ما باید به عهد الست و یکی بودن با خدا متعهد باشیم و با فضاگشایی و تسلیم و سکوت همچون شکارچی ای می شویم که از مرکز عدم و بی نهایت زندگی و شادی بی سبب و هدایت دریافت می کنیم. شکاری از زندگی برای زندگی بدون دخالت عقل جزوی و تقلیدی و دانشمند من ذهنی. ما با تسلیم فضاگشایی و پذیرش اتفاقات و تعهد به نمی دانم حقیقی، تبدیل به شکارچی زندگی و شکار زندگی می شویم. یعنی من ذهنی ما شکار می شود و چیزی که باقی می ماند اصل و یکی بودن و هماهنگی ما با زندگی است. پس به جای این که من ذهنی هشیاری ما رو شکار کنه و ما را تلف کنه تسلیم شویم و مرکز را پاک کنیم تا زندگی هر همانیدگی را شکار کند و من ذهنی را از ما جدا کند و ما را به خودش وصل کند. و این مستلزم شناسایی، درد هشیاران، صبر و شکر است و بیشتر از این یعنی تدبیر و فرمول های ما، دخالتی در کار زندگی می شود و این مرکز را آلوده و ما را شکار دیو من ذهنی می کند.

چه ساکن می‌نماید صورت تو
 درون پرده تو بس بی‌قراری
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

اصل زندگی ساکت و ساکن و زیبا و آزاد است، همچون درخت و رودخانه و طبیعت. حال من ذهنی پوشش و حجابی و زندانی ایجاد کرده و زندگی و اصل ما را زندانی خودش کرده و این را اگر ندانیم بی‌قرار و متشنج و رنجور زندگی می‌کنیم و زندگی را محدود به آن زندان فرض می‌کنیم و اگر چیزهای این زندان کم و زیاد بشه ما را متشنج تر می‌کند تا جایی که ما تلف می‌شویم و به موجودی غیر طبیعی تبدیل می‌شویم که برای خود و دیگران خطرناک است. آزادی از این زندان توهمی فقط با شناسایی است یعنی زندگی نخواستن از چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و به آن‌ها چسبیده است. ببینیم که برای پول و شهرت و شغل و برتر در آمدن و انتقام و بدست آوردن کسی و یا چیزی و یا حتی برای بدست آوردن دانش و باوری در حال ستیزه و مقاومت هستیم و یا از بی‌قراری دیگران از آنها تقلید می‌کنیم. یا این که با تمام قوا سکوت کردیم و سکوت را می‌شنویم و هر چیزی را بازی زندگی می‌بینیم و تنها چیز جدی را تسلیم می‌بینیم.

لباست بر لب جوی و تو غرقه
 ازین غرقه، عَجَب سر چون برآری؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

فضاگشایی و تسلیم سبب در آوردن لباس و حجاب من ذهنی می‌شود تا بتوانیم در رودخانه زندگی پا بگذاریم و این لباس و پوشش مانع رفتن ما شده و سنگینی آن باعث تلف شدن ما می‌شود. البته من ذهنی ما را می‌ترساند و از لخت شدن ما می‌خواهد ما را خجالت دهد و ما را از عذر خواهی و ابروی توهمی می‌ترساند. اما به محض در آوردن و در رودخانه و مرکز عدم رفتن با زندگی یکی شده و می‌بینیم اصلاً گفته های من ذهنی حقیقت نداشتند و لخت شدن ما اصلاً دیده نمی‌شود و ترسی ندارد زیرا که قرار نیست از آن رودخانه بیرون بیاییم و خود را به دیگران نشان دهیم و لاف معنوی و خردمندی و دانش و برتری بزنیم. و آنقدر شادی بی سبب و فراوان اندیشی حس امنیت داریم که بیرون آمدن از فضای عدم و رودخانه زندگی را با هیچ چیز نمی‌توانیم عوض کنیم.

با سپاس از همه، علی



خانم پریسا از تبریز



سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و تمامی یاران معنوی

الگوهای من ذهنی خودم و هم کلاسی هایم به هنگام امتحانات دانشگاه:

۱- من های ذهنی در روزهای نزدیک به امتحان در گروه‌ها و در تجمعات مدام به اساتید و عوامل دانشگاه و کلا همه‌ی دنیا ناسزا می دهند ... من هم همین کارها را انجام می دادم.

۲- من ذهنی‌ام قبل از امتحان من را محدود می کند و می گوید: نه تو نمی توانی درس بخوانی این درس ها فراتر از توانایی تو هستن و مدام شروع به سرزنش من می کند.

۳- مدام به فکر ۲۰ گرفتن و کامل شدن است.

۴- من وقتی می بینم هم کلاسی هایم سر جلسه ی امتحان تقلب می کنند حرص می خورم و آن ها را به خاطر کارشان سرزنش می کنم! اما اگر موقعیتش پیش بیاید من هم تقلب می کنم.

۵- این ترم اکثر نمراتم در ۱۸ خلاصه می شد گرچه ۲۰ هم داشتم اما بسیار خوشحالم چون برای هر کدام هر زحمتی که می توانستم کشیدم. اگر من قبلا این نمرات را می گرفتم خیلی ناراحت می شدم.

۶- هم کلاسی هایم یک ربع مانده به امتحان در جایی جمع می شوند و فقط عبارات منفی تکرار می کنند مثل:
«چقدر این امتحان سخته.»

«من شب رو به خاطر این درس کوفتی بیدار موندم.»

«خدایا کی این امتحان ها تموم میشه نفس راحت بکشیم.»

«خیلی استرس دارم.»

هفته‌های قبل در کنار این هم کلاسی‌هایم می‌ایستادم و به حرف‌هایشان گوش می‌دادم اما چون قوت مقابله با آن‌ها را نداشتم روی من تأثیر بد می‌گذاشتند این هفته وقتی دیدم باز شروع به منفی‌گویی کردند می‌دانستم من قوت شنیدن حرف‌ها را ندارم. گفتم: ببخشید بچه‌ها این‌جا آفتاب می‌خوره به صورت‌تم، من میرم اون طرف، و بعدش جدا شدم و رفتم ... در حالی که من ذهنی‌ام انقدر می‌ترساند که الان اگر جدا بشوی از تو ناراحت می‌شوند.

۷- یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌های من ذهنی‌ام این بود که درس را کامل می‌خواندم اما به دوستانم می‌گفتم: من هیچی نخوندم، هیچی بلد نیستم. و یا بعد از امتحان با این که می‌دانستم نمره‌ی خوبی می‌گیرم اما می‌گفتم: بد نوشتم، کم می‌گیرم. و فکر می‌کردم خیلی دارم زرنگی می‌کنم این تکنیک مزخرف من، باعث می‌شد بسیاری از دوستانم بعد از دیدن نمره‌ی ۲۰ ام در امتحان از من ناراحت شوند و دل‌آزرده.

۸- من ذهنی ام در حین امتحان، سریع تر کار می کند و الگوهای همانیده شده ام و استرس شدیدی که همیشه داشتم بالا می آیند و باعث می شوند حتی مطالب اصلی هم یادم نیایند ...

در ابتدای امتحانی ۳ یا ۴ سؤال را یادم نمی آمد ... من ذهنی شروع کرده بود به حبر و سنی و این که چقدر کور بودی، وقتی داشتی جزوه رو می خوندی. چقدر ذهنت کند کار می کنه که نمی تونی یادت بیاری و از این قبیل جملات را هی تکرار می کرد، گفتم فضا گشایی؛ صبر کن ... شاید یادم آمد. آن ۳ سؤال را رد کردم و مشغول نوشتن سؤال های دیگر بودم که متوجه شدم استادم آمده از او راهنمایی خواستم و او هم کمی توضیح داد و من توانستم آن ۳ را بنویسم.

۹- یک روز مانده به امتحان آخرم از شدت استرسی که من ذهنی به من وارد می کرد نمی توانستم درس بخوانم از طرفی کینه و نفرت بسیار عمیق نسبت به دوستم که در همه ی درس ها دقیقاً ۲۰ می گیرد بالا آمد. شروع کرده بودم به فحش و ناسزا دادن به او و یا این که می گفتم: او هم که خیلی دارد به خودش سخت می گیرد او با هیچ کس در دانشگاه صحبت نمی کند. او کمکی به بقیه در درس ها نمی کند و اگر جزوه ای از او بخواهی نمی فرستد.

با خودم ایراد های او را به سرعت برق و باد جلوی چشمانم می آوردم و به شدت از خودم ناراضی بودم در من کینه و نفرتی بالا آمد که از دوران اول ابتدایی در من شکل بسته بود این که هر کس یک قدم از من جلو بیفتد از او متنفر می شوم از او دوری می کنم و زود زود ایرادهایش را به یاد می آورم تا به اصطلاح دلم خنک شود، که او هیچی نیست، حتی تصمیم گرفته بودم دیگر به آن دوستم سلام هم ندهم، (در واقع هیچ اتفاقی بین ما نیوفتاده بود و من از شدت حسادت داشتم پودر می شدم) و می خواستم به هیچ کس کمک نکنم چون می گفتم کمک کردن وقت من را می گیرد!

خشم زیادی درونم شکل گرفته بود خشمی ۱۴ ساله! در هر سال دوران تحصیلی ام حتماً یک نفر بود که از او متنفر باشم چون بیشتر از من در چشم معلم ها بود. یادم آمد با این حجم از خشمی که دارم حتماً او هم متوجه این خشم خواهد شد و کار من از این به بعد سخت خواهد شد.
یاد بیت جناب مولانا افتادم:

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان صلاح و کینه ها
-مولوی مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

توان مقابله نداشتیم، سرزنش های من ذهنی شروع شده بود ... می گفت: تو هیچی نمیشی، از ارشد هم قبول نمیشی، تو خیلی ضعیف هستی.
گفتم آره! من خیلی ضعیفم ... خیلی خیلی خیلی در درس هایم ضعیف هستم چون هیچ وقت پشتکار نداشتیم، چون نخوانده ام.
به خاطر همین است که روزانه باید درس بخوانم و این نمرات هم بشوند سطحی که من از آن ها عبور می کنم.

یاد صحبت های استاد شهبازی افتادم که می فرمودند:
 «وقتی طلب چیزی را دارید باید برایش زحمت بکشید، باید کار کنید! باید قانون جبران را رعایت کنید.»
 دیدم نمی توانم درس بخوانم، افکارم به شدت خسته ام کرده بودند، تصمیم گرفتم من هم شروع به ناسزا دادن به استادم در گروه درسی بکنم. در یک لحظه زندگی دستم را گرفت. فکری به سرم زد، دوستم هم دقیقاً در شرایط من بود (نمی توانست درس بخواند) گفتم فلانی بیا باهم بخونیم، بیا ساعت مشخص کنیم و در هر ساعت یک درس بخونیم.

تا صبح بیدار ماندم بدون احساس خستگی تمام درس ها را چند بار خواندم...
 بسیار خوشحال بودم که نخوابیدم. بسیار خوشحال بودم که هر کاری از دستم بر می آمد در آن لحظه انجام دادم. بسیار خوشحال بودم به استادم در جمع فحشی ندادم. بسیار خوشحال شدم از اینکه دیدم چقدر من ذهنی در همه ی ابعادم نفوذ کرده است و من فکر می کنم این فکر هایی که در سر دارم همه درست هستن... درحالی که محدودیت هایی که ذهنم جلوی پایم می گذارد همیشه من را متوقف می کنند...

و در آخر میخواستم ابیات برند را بخوانم:

بنگر صنعت خویش، بشنو وحی قلوبش
همگی نورِ نظر شو، همه ذوق از نظر آید

مَبْرُ اومید که عمرم بشد و یار نیامد
بگه آید وی و بی گه نه همه در سحر آید

تو مراقب شو و آگه، گه و بی گاه که ناگه
مثل کحلِ عَزِیزی شه ما در بصر آید

چو در این چشم درآید شود این چشم چو دریا
چو به دریا نگرَد او، همه آبش گهر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

نه چنان گُهرِ مُرده که نداند گُهرِ خود
همه گویا، همه جویا، همگی جانور آید

تو چه دانی، تو چه دانی، که چه کانی و چه جانی؟
که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید

تو سخن گفتنِ بی لب هله خو کن چو ترازو
که نماند لب و دندان چو ز دنیا گذر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲
-کحلِ عَزیزی: نوعی سرمه برای تقویت چشم

با عشق و احترام
پریسا از تبریز



آقای علی از دانمارک



با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و تمامی همراهان محترم گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۷
 بیار باده که اندر خمارِ خمارم
 خدا گرفت مرا، زان چنین گرفتارم

مولانا در این غزل از باده و شرابی صحبت می کند که این جهانی نیست، یعنی نمی شود آن را مانند چیزهای دیگر این جهان به وسیله ترفندهای ذهنی بدست آورد. و تنها راه آوردن آن انرژی به این جهان، فضاگشایی و باز کردن روزن دل می باشد.

ممکن است سؤال پیش بیاید که آیا بدون این شراب نمی توان در این جهان زندگی کرد؟ چرا باید همه انسان ها خود را مستعد گرفتن این شراب نمایند؟

جواب را مولانا در مصرع دوم بیت فوق داده است و می گوید: فقدان این شراب باعث شده است که برکت زندگی به فکر و عمل ما جاری نشود و هر کاری بکنیم به درد و گرفتاری ختم شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۷
بیار آنکه چو او نیست، گولم و نادان
چو با ویم ملکِ گُربُزان و طرارم

وقتی ما فقط با هشیاری جسمی می بینیم از خدا و زندگی جدا هستیم و در جهل من ذهنی به سر می بریم، ولی در عین حال، خود را زیرک و دانا می پنداریم؛ چون بلدیم چطوری با حقّه و فریبکاری کارهای خود را پیش ببریم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۸۳
زیرک و داناست، اما نیست نیست
تا فرشته لا نشد اهریمنی ست

پس متوجه می شویم تا از این هستی مجازی رها نشویم و نیست نشویم، از شراب ایزدی خبری نیست. تنها وقتی بتوانیم واقعاً به نادانی خودمان در من ذهنی اعتراف کنیم و از حبر و سنی کردن دیگران هم دست برداریم آنگاه به دانایی زندگی مجهز می شویم.

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

باید اعتراف کنیم این تله حبر و سنی کردن و ملامت دیگران از قوی ترین دام‌های شیطان است که رهایی از آن نیاز به تمرین و مراقبه زیاد و تکرار ابیات مرتبط دارد.
من شخصاً بارها در این دام افتاده‌ام، یعنی این مطلب را می دانم که نباید دیگران را نصیحت کنیم ولی در مواقعی که فرصت پیش می‌آید من ذهنی‌ام سوء استفاده کرده و شروع به اظهار فضل و دانایی می‌کند.
به نظرم اولین و موذی ترین گریزان همین من ذهنی خودمان است که باید با حضور ناظر و پرهیز و صبر، او را خلع سلاح کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۷
 بیار آنکه دمی کز سرم شود خالی
 سیاه و تیره شوم، گویا ز کفارم

ما به عنوان قبح خداوند همیشه باید از شراب بی خودی پر باشیم تا خود و دیگران از برکات آن بهره‌مند شویم.
 هر گاه در آغوش این لحظه هستیم شراب در ما جاریست، در غیر این صورت حتماً این لحظه را با فکری
 پوشانده ایم و در زمان روانشناختی سیر می‌کنیم.
 هر حالتی غیر از حضور در این لحظه کافریت، یعنی پوشاندن روزنی است که باید باز باشد تا نور خورشید
 زندگی بر دل ما بتابد. اگر مراقب و بیدار و تسلیم نباشیم یقیناً از کفاریم.

مولوی، دیوان شمس، رباعی شماره ۷۵۶
هر دل که درو مهر تو پنهان نبود
کافر بود آن دل و مسلمان نبود

شهری که درو هیبت سلطان نبود
ویران شده گیر، اگر چه ویران نبود

و در پایان:

اگر نه عشق شمس الدین بُدی در روز و شب ما را
فراغت ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را

بت شهوت برآوردی دمار از ما ز تاب خود
اگر از تابش عشقش نبودی تاب و تب ما را
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

با تشکر
علی از دانمارک



خانم شهربانو از رشت



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گنج حضور، دست تک تک همه را می‌بوسم که من را تا حدودی از خواب ذهن بیدار کرده‌اند.

آقای شهبازی عزیز، چند هفته پیش عمل جمجمه داشتم دکتر می‌گفت عمل جمجمه خیلی حساس است، من هیچ نمی‌ترسیدم و با بیت‌های مولانای جان خیلی آرام و آرامش داشتم. همه خانواده ناراحت بودند. خلاصه وقتی وارد اتاق عمل شدم با بیت:

حکم حق گسترده بهر ما بساط

که بگویند از طریق انبساط

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

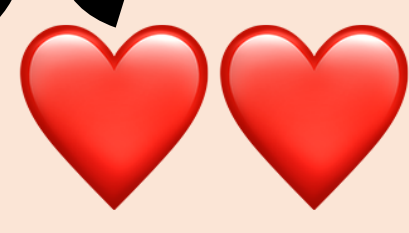
و

در این بحر در این بحر همه چیز بگنجد

مترسید مترسید گریبان مدرانید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷

و هیچ نمی ترسیدم و خیلی هم آرامش داشتم. عملم هم پنج ساعت طول کشید و خدا را شکر به سلامتی به آغوش گرم خانواده برگشتم. از دوستان زنگ می زدند که برنامه را گوش نده برات خوب نیست، ضرر دارد. من خنده ام می گرفت، گفتم من آرامشی که دارم از برنامه است. و چند ماهی است که ساکن استان گیلان شهر رشت هستم. خیلی دوست داشتم خانم سمیرا بایسته روانشناس را از نزدیک بینم خدا را شکر ایشان را حضوری ملاقات کردم، خیلی خیلی خوشحال شدیم.

ارادتمند شما شهربانو از خوزستان (رشت)
خدا نگهدار 



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