

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

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



# پیغام عشق

قسمت پنجاه و پنجم





خانم پریسا از کانادا



با سلام

در برنامه ۸۲۵ داشتیم که وقتی انسان به تن فیزیکی خود میمیرد، هیچ درد و دریغ و زیان از خود مرگ فیزیکی اش به او نمیرسد، چرا که "بر صدف آید ضرر، نی بر گوهر".

اما چنانچه این فرد در طول مدت زمانی که در این دنیا مهلت داشته است، به خدا زنده نشده باشد، حسرت و دریغ زیادی از این خواهد خورد که چرا فرصت را از دست دادم.

راست گفته است آن سپهدارِ بشر  
که هر آنکه کرد از دنیا گذر  
نیستش درد و دریغ و غبنِ موت  
بلکه هستش صد دریغ از بهرِ فوت  
که چرا قبله نکردم مرگ را؟  
مخزنِ هر دولت و هر برگ را

مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲ و ۵۱ و ۱۴۵۰

او حسرت میخورد که "چرا زودتر به من ذهنی نمردم؟ من باید هر لحظه  
نمازم را به مرگ من ذهنی میخواندم. باید به من ذهنی میمردم. مخزنِ  
نیکبختی و نوای من همه در گرو مردن به منِ ذهنی بود".

این نکته خیلی جالب، عجیب و بیدار کننده است. اینکه بر خلاف آنکه عده ای این دنیا را تنها مکانی برای رنج و درد و عذاب خود میبینند، درست بر عکس، زندگی در جهان فرم یک موقعیت بسیار استثنایی ایجاد کرده است که در آن میتوانیم به خدا زنده شویم. چنین بخت و دولتی قرن‌ها وجود نداشته است.

هزاران قرن می باید، چنین دولت به پیش آید  
کجا یابم دگر بارش، اگر این بار بگریزم

دیوان شمس، غزل ۱۴۲۹

درک این موضوع خیلی امید بخش است، ولی در عین حال این سوال را پیش می آورد که آیا ما قدر زندگی در این فرم را واقعا میدانیم؟ آیا متوجه هستیم که چه گوهر نابی در دست ماست؟ آیا میبینیم که فرصت اندک است و باید هر کاری که لازم است انجام دهیم که زودتر به خدا زنده بشویم؟

مولانا در دفتر چهارم مثنوی، داستان کسی را میگوید که در یک دکان کرایه ای نشسته است و پاره دوزی میکند، درست مانند ما که در این تن و فرم خود به دوختن هم هویت شدگیهای خود مشغولیم. بی خبر از آنکه در زیر این دکان کرایه ای، دو کان و گنج، یکی عشق الهی و دیگری خرد ایزدی قرار دارد.

پاره دوزی میکنی اندر دکان  
زیر این دکان تو، مدفون دو کان  
مولانا هشدار میدهد که این دکان کرایه ای است، زود باش تیشه را بردار  
و ته این دکان را بتراش تا به گنج برسی.

هست این دکان کرایبی، زود باش  
تیشه بستان و تکش را می تراش  
تا بلکه این تیشه آخر به گنج بخورد و از دکان و پاره دوزی نجات  
پیدا کنی.

تا که تیشه ناگهان بر کان نهی  
از دکان و پاره دوزی وا رهی  
مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۲ و ۵۱ و ۲۵۵۰



مولانا میگوید فرصت کم است. همین الان وقت رسیدن به گنج است. زودتر گنج را پیدا کن، قبل از اینکه فرصت بگذرد و تو را از این دکان کرایه ای که همان فرم فیزیکی ما است، بیرون کنند.

پیش از آن کین مهلت خانه گری  
آخر آید، تو نخورده زو ببری  
پس تو را بیرون کند صاحب دکان  
وین دکان را بر کند از روی کان

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۶ و ۵۷

که اگر این کار را نکنی و تا رسیدن زمان مرگ فیزیکی، به من ذهنی خود، آگاهانه و هشیارانه نمرده باشی، آن وقت تنها حسرت برای تو باقی میماند. از حسرت بر سر خود میزنی که این گنج مال من بود، و من را از دست دادم.

تو ز حسرت گاه بر سر می زنی  
گاه ریش خام خود، بر می کنی

کای دریغا آن من بود این دکان  
کور بودم، بر نخوردم زین مکان

ای دریغا! بود ما را بُرد باد  
تا ابد یا حسرتاً شد للعبا

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۱ و ۶۰ و ۵۹ و ۲۵۵

چندین نکته و درس من از این داستانه‌های مثنوی میگیرم:

اول آن است که ما یک موقعیت بسیار استثنایی داریم، شاید خود ما در ذهن متوجه نباشیم، ولی وقتی که پرده‌های ذهن کنار میرود و حالا یا آگاهانه به من ذهنی می‌میریم یا تن و جسم ما از بین میرود، آنگاه متوجه این موقعیت استثنایی میشویم.

دوم آنکه، پس از مرگ جسمی، تفاوت بسیار زیادی خواهد بود بین آن کس که قبل از مردن به جسم، به من ذهنی مرده است، و آن کس که در حالیکه غافل است و در خواب من ذهنی است، از این دنیا میرود.

سوم آنکه، این کان و معدن و گنج همین الان در اختیار تک تک ما انسانها وجود دارد، میتوانیم در همین لحظه از آن بهره مند بشویم. هیچ کس نمیتواند بگوید من نمیتوانم به گنج حضور زنده شوم.

و چهارم آنکه لازمه دستیابی به گنج حضور، زحمت و تلاش در این راه است. اگر کسی تلاش نکند و قبل از مردن جسمی به خدا زنده نشده باشد، در هر حال گنج را خواهد دید، اما آن گنج مال او نخواهد بود، چرا که گنج مزد زحمت و تلاش در این راه است.

عاقبت این خانه خود ویران شود  
گنج از زیرش یقین عریان شود  
لیک آن تو نباشد، زانک روح  
مزد ویران کردنستش آن فتوح

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۴ و ۲۴۴۳

با احترام  
پریسا از کانادا



خانم فائزه از کرج



با عرض سلام و خدا قوت خدمت آقای شهبازی مهربان  
و بزرگوار 🙏🌻🌿❤

تشنه یی بر لب جو بین که چه در خواب شدست  
بر سر گنج، گدا بین که چه پرتاب شدست

دیوان شمس، غزل شماره ی ۴۱۵

من آن تشنه لبی هستم که مدت هاست لب جوی به خواب رفته ام و  
بسیار تشنه هستم، من همان تشنه لبی ام که بر سر گنج خدا، بر سر جوی  
حیات مدت هاست نشسته ام، اما از آن آب حیات غافل بودم و چیزی  
نمی نوشیدم؛ چون در حالت مقاومت و قضاوت که از خانواده ام به ارث  
برده بودم، به سر می بردم .

خداوند هر لحظه از آب حیات روی من می ریزد تا من را از این خواب ذهنی و توهمی بیدار کند، اما من چنان خوابیده بودم که در خواب، در بیابان سراب را می دیدم.

من در خواب همانیدگی ها بودم و همه ی آن سراب ها که در خواب می دیدم یک همانیدگی برای من بود که فکر میکردم اگر به آن برسیم تشنگی ام برطرف خواهد شد و من سیراب می شوم و طعم خوشبختی را می چشم در صورتی که تشنگی من توهمی بیش نبوده است؛ و در این راه چنان شتابان می دویدم که بارها بر زمین افتادم و زخمی شدم و باز بلند میشدم دنبال سراب بعدی می دویدم، غافل ازاینکه هیچ کدام آنها نه تنها تشنگی من را برطرف نمیکردند بلکه من را وارد دردسر جدیدی میکردند و من در درد و خون غوطه ور شده بودم، که هر چه دست و پا میزدم بیشتر درد را احساس می کردم.

با توجه به دوران کودکی سخت و دردناکی که داشتیم از همان ۸-۹ سالگی که هر شب با گریه می خوابیدم و قبل خواب فقط خدایم بود که با او صحبت می کردم و همیشه این سوال را از او می پرسیدم: که من چرا به این دنیا آمده ام؟ آیا آمده ام که پدر و مادرم طلاق بگیرند؟ آیا آمده ام هر شب جنگ و دعوا در خانه مان بینم؟ آیا آمده ام بی مادر بزرگ شوم؟ آیا آمده ام این همه درد و بدبختی را تحمل کنم و بروم؟ که چه بشود؟ پس هدف من در این دنیا چیست؟

از همان کودکی مقایسه و حسادت را خوب خوب یاد گرفتم، زمانیکه می دیدم کودکان هم سن و سال خودم با پدر و مادرشان در بیرون به گردش می روند و با هم خوب هستند و می خندند و مادر چقدر فرزندش را دوست دارد، مقایسه و حسادت در من شکل گرفت.



از همان موقع من ذهنی به من مقایسه کردن زندگی من را با دیگران یاد داد و من را در ذهن کشاند که چرا من نباید اینگونه زندگی کنم؟ چرا من باید این مشکلات را تجربه کنم؟ چرا من باید بی مادر بزرگ شوم؟ چرا من؟ من فقط یک کودکم چرا من؟ و هزاران سوال دیگر.

من دنبال خوشبختی در دیگران بودم و در حال گدایی از آنها. همدم و هم صحبت من از همان کودکی فقط خدا بود؛ کودکی کم حرف و گوشه گیر بودم. با معتاد شدن پدرم یأس و ناامیدی، ملامت و ترس را یاد گرفتم. یادم می آید همیشه به خدا میگفتم خدایا دستم را هیچ وقت رها نکن چون در تمام مراحل و سختی های زندگی فقط تو هر لحظه کنارم و محرم دلم بودی و تو آرام کننده ی قلبم هستی؛

یادمه شب هایی که از شدت گریه به خدا التماس می کردم صبح مرا بیدار نکند و پیش خودش ببرد، فکر می کردم تمام درد و غم های عالم فقط برای من ساخته شده و دیگر هیچ دردی نیست که تجربه نکرده باشم آنقدر گریه می کردم که از شدت گریه همیشه دست خدا را بر روی سرم تصور می کردم که گویی خدا دارد نوازشم میکند و صدایی درونم می گفت: آرام باش؛ و من اینگونه به خواب می رفتم.

کمی بزرگ تر که شدم مادرم را به عنوان بزرگترین دشمن خود می دیدم؛ آن موقع من ذهنی به من کینه و رنجش را یاد داد و من از مادرم کینه و رنجش بسیار داشتم و هرگز نمی توانستم او را ببخشم چرا که پدرم می گفت او درخواست طلاق کرده و من ذهنی من، مادرم را به عنوان عامل تمام بدبختی هایم به من معرفی کرده بود. حال خدا را شاگردم که از کودکی به من طعم درد و رنج را چشاند، خدا را شاگردم که با همه سختی ها خدا را همیشه کنارم احساس می کردم.

امروز فهمیدم که او هیچ وقت دست من را رها نمی کرد بلکه من بودم که همیشه دست او را رها می کردم و به ذهن می افتادم.  
من ذهنی من در کودکی به من همه ی شرش را رسانده بود و آسیب هایش را زده بود.  
امروز دام های من ذهنی ام را شناسایی می کنم.  
امروز دیگر خانواده ام را ملامت نمی کنم و آنها را از صمیم قلبم دوست دارم، امروز دیگر دنبال مقصر نمی گردم.

چون مسئولیت من ذهنی ام را قبول کردم و گویی خداوند پاسخ تمام سوالاتم را با گذاشتن این برنامه جلوی پایم، داده است و همچنان من را از کودکی در آغوش کشانده و می کشاند و من را در سن ۲۱ سالگی از این خواب، کنار جوی زندگی بیدار کرده و فهمانیده به من که همه ی دردهای من توهمی بوده و به اصل من هیچ آسیبی نرسیده و اگر چیزی یا کسی را در دل یا مرکز بگذارم فقط دردش نصیبم میشود و بس.

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظن افزونیست و کلی کاستن

فائزه ۲۱ ساله از کرج



خانم بیگرد از بانه



با سلام خدمت همه دوستان همراه

گزیده ای از غزل ۴۵۵ درباره زدودن زنگار دل  
اندیشه را رها کن و دل ساده شو تمام  
چون روی آینه که به نقش و نگار نیست

ذهنت را خاموش کن و فرمان انصتوا را اجرا کن. دل ساده شو و مثل آینه  
صاف و ساده شو، بدون زنگار. درونت را صیقل بده. اگر متعهدانه روی  
خودمان کار می‌کنیم، خداوند از طریق اطرافیان ما همانیدگی های ما،  
عیب ها و یا به عبارتی زنگارهای روی آینه ما را به ما نشان می‌دهد ما  
باید این پیغام ها را جدی بگیریم، کسی که حرفی تند به ما میزند، به  
احتمال بسیار زیاد، زنگار روی آینه ما را نشان می‌دهد. اگر کمی تأمل  
بکنیم، متوجه می‌شویم که خداوند با صدای بلند دارد همانیدگی های ما  
را به وسیله اشارات محیط و اطرافیان به ما نشان می‌دهد.

مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴

آینه ات دانی چرا غماز نیست  
زانکه زنگار از رخس ممتاز نیست

اگر کاملاً به حضور زنده نشده ایم و فضای درون ما باز نشده است،  
پس در مرکز ما همانیدگی وجود دارد، باید در جست و جوی همانیدگی  
هایمان برآییم و از پیدا کردن همانیدگی‌ها خوشحال باشیم، پیغام‌های  
اطرافیان را مهم و زنگار درون را صیقل بدهیم.

غزل ۴۵۵

چون ساده شد ز نقش همه نقش ها دروست  
آن ساده دل رو ز روی کسی شرمسار نیست

اگر درون مان را صیقل بدهیم همیشه نقش ها را درست نشان می دهیم،  
از روی کسی شرمنده نمی شویم چون ارزیابی و قدرت تشخیص درست  
پیدا می کنیم.

چون درون را از زنگار های درد و همانیدگی صیقل دادیم، انعکاس  
هوشیاری و حقیقت کل در آینه دل ما می افتد.



غزل ۴۵۵

چون روی آهنین ز صفا این هنر بیافت  
تا روی دل چه یابد کاو را غبار نیست

وقتی که آهن صیقل می خورد چه آینه ی صاف و زیبایی بوجود می آید، تو  
در نظر بگیر اگر درون ما آینه ی دل ما صیقل بخورد چه می شود؟

غزل ۴۵۵

گویم چه یابد او؟ نه نگویم، خمش به است  
تا دلستان نگوید کاو رازدار نیست

من بگویم که دل انسان هنگامی که صیقل می خورد چه چیزی پیدا  
می کند؟ نه بهتر است خاموش باشم تا دلستان به من نگوید که رازدار  
نیستم.

و اما یکی از همانیدگی های ما الگوی کمال است اون چیزی که مانع  
دیدن همانیدگی ها در ما می شود، پندار کمال ماست.

دفتر اول بیت ۳۲۱۳

زان نمی پرد به سوی ذو الجلال  
کاو گمانی می برد خود را کمال

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

مریضی بدتر از اینکه آدم تصور بکند که کامل و بی عیب است در جهان  
وجود ندارد، باید پذیریم هر نشانه ای از خشم و اذیت و آزار بیرونی  
برای دیدن عیب ها و همانیدگی های ماست.  
پس با جان و دل پیغام ها را می پذیریم و درون خود را صیقل می دهیم.

دفتر پنجم بیت ۱۰۰۳

اندکی زین شرب کم کن بهر خویش  
تا که حوض کوثری یابی به پیش

اندکی از گرفتن تأیید و توجه و کشیدن شیره از جهان کم کن از آدمها و  
جهان چیزی نخواه، توقعات را به صفر برسان تا فضای درونت باز شود  
و خیر و برکت و فراوانی را ببینی.

دفتر پنجم بیت ۱۰۰۹

ما عوض دیدیم آنکه چون عوض  
رفت از ما حاجت و حرص و غرض

دادن همانیدگی ها و گرفتن کوثر را مشاهده کردیم، تو نیز این کار  
را بکن.  
با میل خود نیازها و حرص ها و غرض ها را دادیم و عوض ها گرفتیم.

دفتر پنجم بیت ۱۰۱۹

يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ بَدَانِ  
که عدم آمد امید عابدان

خداوند از من ذهنی مرده حضور زنده را بیرون می کشد، پس به من  
ذهنی بمیر.  
عدم کردن مرکز و آمدن زندگی به مرکز ما و شفا بخشی عدم امید ما  
انسانها است.

و در آخر

تو سبب سازی و دانایی آن سلطان بین  
آنچه ممکن نبود در کف او امکان بین

آهن اندر کف او نرمتر از مومی بین  
پیش نور رخ او اختر را پنهان بین

غزل ۲۰۰۲ دیوان شمس

با سپاس از زحمات بی دریغ جناب شهبازی عزیز

بیگرد از بانه



خانم زهره از امل





سلام به جان دوست که هر چه داریم از اوست

سلام استاد نازنیم و تمامی دوستان زحمت کش و فعال در گنج معنوی.

هر که در روز الست آن شیر خورد  
همچو موسی شیر را تمییز کرد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۷۰

همه ما در روز الست آن شیر اصلی مان را خورده ایم ولی در اینجا میگوید  
هرکسی؟ یعنی چه؟

یعنی من به تو حق انتخاب دادم تو میتوانی با اراده آزاد قدرت  
تمییزدهنده به این دو هوشیاری، آگاهانه و ناآگاهانه را در همین لحظه  
تشخیص دهی! حال انتخاب با توست که بخواهی به خودت ضرر  
برسانی یا سود.

ما هم همچون موسی میتوانیم شیر را بشناسیم برای اینکه موسی شیر  
خانمهای دیگر را نمی خورد.

یعنی ما هم شیر مادرمان را، غذای معنوی مان را که از آن ور می آید،  
می شناسیم و غذای این جهانی این ور می آید را دوست نداریم.

این بیت این را نمی گوید که انسانها همه شان در روز الست شیر را نخوردند این دارد همین لحظه را میگوید.  
که هر کسی متوجه در این لحظه هست، که فضا رو باز کند شیر را میخورد و فوراً دارد تشخیص میدهد که شیر مادی چیست؟ و شیر معنوی چیست؟  
یعنی در این لحظه را در نظر بگیرید که خدا هوشیاری مان از ما می پرسد تو از جنس من هستی؟ ما، میگوییم بله البته که هستیم.  
ولی از طرفی هوشیاری، وقتی با فیلتر ذهن نگاه میکند یعنی من به عنوان هوشیاری به ذهن نگاه میکنم، از طریق فیلتر ذهن یا دید ذهن میگوییم نه!

با احترام زهره از آمل 



خانم سیما از تنکابن



با سلام خدمت استاد شهبازی و دوستان گنج حضور  
خلاصه ایی از غزل ۴۱۵ در برنامه ۸۲۶ تقدیم می کنم.

مولانا در این غزل به زیبایی به عواقب و آثار ماندن انسان در ذهن که  
چیزی جز تخریب و انحطاط انسان را ندارد، شرح داده است. در واقع  
خصوصیات انسانهای ابله را بیان کرده است.

تشنه یی بر لب جو بین که چه در خواب شد دست  
بر سر گنج، گدا بین که چه پر تاب شد دست

ای انسان که در خواب سنگین من ذهنی فرو رفته ایی و بسیار تشنه ایی و فکر می کنی که اگر از آبهای جهان که همانا همانیدگیهاست سیراب می شوی ولی اینها سرابی بیش نیست. تو در کنار جوی آب حیات نشسته ایی، تو آب حیات را در درونت داری ولی بدلیل دید غلط من ذهنی و عینکهایش نمی توانی ببینی.

تو گدای این جهان شدی. می خواهی از این جهان کام بگیری نیازمندی بسیار شدیدی، هیجان بسیار زیادی برای بدست آوردن چیزهای آفل داری، خودت روی گنج حضور نشسته ای، همواره این گنج را در درونت داری ولی بسیار عصبانی و بی قرار و پر از هیجانات منفی من ذهنی هستی این خواب ذهن مانع می شود تو حقایق واقعی زندگی را که همانا زنده شدن به بی نهایت خدا و برخورداری از کوثر خداوندی است را ببینی. بدان تا زمانی که در ذهن هستی هرگز آرامش و سکونی نخواهی داشت .

در سر خود پیچ، هل خیره سری  
رو در دل زن، چرا بر هر دری؟

مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۴

به خودت بیا و هوشیاریت را پیدا کن و حول محور زندگی و  
خداگونه گی ات بچرخ این خیره سری و دیدن بر اساس همانیدگی ها را  
بگذار و دلت را عدم کن و فضا را بگشا، به هر دری نزن بدان زندگی در  
درون خودت است.

ای بسا خشک لباً کز گره سحر کسی  
در ارس بی خبر از آب چو دَولاب شدست

تو در محاصره آب زنده کننده زندگی هستی پس بگذار قضا و کن فکان  
روی تو کار کند. این گنج وحدت و یکی شدن با خدا زیر فکرهایت است  
این من ذهنی تو محدود بین، حقیر بین، کم بین و گدا اندیش است.

اکنون در این لحظه ابدی مستقر شو و عمق بی نهایت ریشه دار بودن را  
تجربه کن. بسیار انسانها که به خاطر سحر و جادوی من ذهنی به خواب  
ذهن رفته اند آنقدر توسط همانیده شدن با چیزها گره درست می کنند و  
از طریق آنها می بینند و دلخوش به این نیازمندیهای دنیایی شده اند که  
کاملاً خشک و فسرده هستند و مرتب مقاومت و قضاوت دارند.



منقبض هستند با اینکه در بحر یکتایی قرار دارند و به راحتی می توانند از آب زندگی سیراب شوند ولی مثل چرخ چاه در ذهن میگردند تا نشانه ی تازه زندگی را دریافت کنند. اما دریغ هرگز نمیتوانند بر اساس من ذهنی و دیدن بر اساس هم هویت شدگی از انرژی زنده کننده ی زندگی بهره مند شوند.

ای انسان اکنون بیدار شو، مرکزت را عدم کن فوراً به این حقیقت میرسی که چه بلایی به سرخودت آوردی و چرخ چاه شدنت را خواهی دید.

چشم بند ار نبدی، که گرو شمع شدی؟  
کافتاب سحری ناسخ مهتاب شدست

باید بدانی تو از جنس خدایی تو امتداد او هستی، چرا بوسیله این  
همانیدگیها که چشم دلت را بسته اند و نمی توانی حقیقت واقعی خودت  
را ببینی و محتاج این نور کور سوی من ذهنی هستی. اکنون آفتاب  
حقیقت طلوع کرده، برخیز و این شمع ناچیز من ذهنی را رها کن، تو دیگر  
نیازی به این نور کم من ذهنی نداری، آفتاب حقیقت این نور کم را نابود  
خواهد کرد.

ترسد از شمع نباشد بنبند مه را  
دل ان گول ازین ترس چو سیماب شد دست

تو می ترسی اگر این کور نور من ذهنی ات نباشد، یعنی دید  
همانیدگیهای من ذهنی نباشد، تو نور خدا را نخواهی دید؟ به طوری که از  
ترس دلت مثل جیوه تغییر شکل می دهد و مرتب کم و زیاد می شود  
یعنی تو واقعا فکر می کنی اگر این هوشیاری جسمی نباشد تو روی ماه  
خدا را نخواهی دید؟

تو با قضاوت و مقاومت مرکزت را بسته ای و دچار سحر من ذهنی  
شده ای و خودت را از چهار برکت زندگی یعنی عقل، حس امنیت، هدایت  
و قدرت محروم می گردانی. ای وای چقدر ابله و نادان هستی.

چون سلیمان نهانست که دیوانش دلست  
جان محجوب از او مفخر حجاب شدست

تو سلیمان درونت را ( خدایت را ) پنهان می کنی و خودت را از جاودانه  
شدن و مستقر شدن در این لحظه ابدی و زنده شدن به بی نهایت خدا  
محروم می گردانی درونت پر از همانیدگیهاست و جالب اینکه به این  
همانیدگیها که روی جان اصلیت را پوشانیده افتخار می کنی، دوستان و  
پیروانت هم افتخار می کنند.

در واقع جان اصلی تو که زیر خروارها افکار گوناگون مدفون کردی، بدان  
این افکار و اعمال من ذهنی ات مرتب تخریب و خرابکاری می کند و  
می پنداری این کارها همه خدا گونه است!

ای بسا سنگ دلا که حجرش لعل شدست  
ای بسا غوره درین معصره دوشاب شدست

بدان اگر قضاوت و مقاومت نکنی، عینکهای همانیده را یک به یک از روی چشم دلت برداری و اجازه دهی قضا و کن فکان روی تو کار کند و جان اصلیت از زیر افکار خارج گردد و حقیقت وجودی خود را دوباره بدست آوری و مرکزت را عدم کنی، آنگاه این دل مثل سنگت که توسط من ذهنی فسرده و منجمد و سخت شده مثل جواهر درخشان و پر نور می گردد و غوره وجودی تو کوبیده شده و تبدیل به شیره شیرین می گردد.

یعنی هوشیاری به تله افتاده ات آزاد می گردد و تو تحولات بزرگی را در زندگیت تجربه خواهی کرد، از خامی من ذهنی به پختگی حضور میرسی.

این چه مشاطه و گلگونه غیبیست کزو  
زعفرانی رخ عشاق چو عناب شدست  
تو متعجب نمی شوی که این آرایشگر قهار با سرخابی که در دست دارد  
چگونه روی زرد عاشقانش را مثل عناب قرمز می کند؟  
بله اگر تو هم فضای درونت را باز کنی آرایشگر هستی یعنی خدا با قضا  
و کن فکانش با مهارتی کامل این توان را به تو که پر از همانیدگیها و  
من ذهنی سحر شده هستی می دهد که شناسایی کنی و از اسارت و بند  
من ذهنی رها شوی، آنگاه دردهایت هم شفا می یابند.

چند عثمان پُر از شرم که از مستی او  
چون عمر شرم شکن گشته و خطاب شدست  
پس این شرم و حقارت و حس نقص من ذهنی را کنار بگذار تا زندگی از  
طریق تو حرف بزند، حرفهای زیبا و کار ساز.

طرفه قفال کز انفاس کند قفل و کلید  
من دکان بستم کاو فاتح ابواب شدست

خداوندگار عالم قفل و کلید تمام کاینات و هستی را داراست.  
اراده او حاکم بر همه چیز و همه کس است. پس دیگر حرف نزن با من  
ذهنی ات کاری نکن این دکان من ذهنی ات را برچین که او فاتح این در،  
حضور و فرمانروایی کاینات همه از او و بدست اوست آنگاه برکات الهی  
را که در اثر باز شدن این قفل دلت به سویت سرازیر می شود را  
نظاره کن.

با سپاس شاگرد کوچک شما سیما از تنکابن



خانم سارا از شیراز





با درود خدمت استاد نازنین و همراهان گنج حضور 

خلاصه ای از غزل ۱۰۹۵ برنامه ی ۴۹۱

در این غزل مولانا از دو جاروب برای پاک کردن گرد و غبار ذهن سخن میگوید.

اولین جاروب: شناسایی است.

شناسایی فکرها و هم هویت شدگیها و پرهیز از آنها که برابر است با آزادی.

جاروب دوم: عشق است (وحدت با خدا)  
و میفرماید:

این جاروب یعنی شناسایی و عشق، زباله ها را از روی دریایی که ما  
هستیم پاک می کند.

در اینجا خدا و زندگی به دریا تشبیه شده و گرد و غبار و موجها و کف ها  
به فکرها و هم هویت شدگیهای ما.  
پس وقتی می خواهیم روی دریا را جاروب کنیم، چون از جنس دریا  
هستیم، روی خودمان را نظافت و جاروب می کنیم.

داد جاروبی به دستم آن نگار  
گفت کز دریا برانگیزان غبار  
باز آن جاروب را ز آتش بسوخت  
گفت کز آتش، تو جاروبی بر آر

آن معشوق (خدا) جاروبی به دستم داد و گفت غبار را از روی دریا  
پاک کن.  
و سپس میفرماید: آن جاروبی که دست من داده بود، با آتش سوزاند و به  
من گفت: از آتش جاروبی درست کن.

کردم از حیرت سجودی پیش او  
گفت بی ساجد، سجودی خوش بیار  
آه، بی ساجد، سجودی چون بود  
گفت بی چون باشد و بی خار خار

من از حیرت سجده و تعظیم کردم و تسلیم شدم .  
گفت حالا که میخواهی به من گوش کنی و سجده کنی و تسلیم شوی،  
بی " من " سجده کن ...  
آه می کشد چطور بی " من " سجده کنم و تسلیم شوم؟  
در جواب فرمود : این کار بی فرم، بی چون و بی خار خار (بی دغدغه )  
است.

گردنک را پیش کردم گفتمش  
ساجدی را سر ببر از ذوالفقار  
تیغ تا او بیش زد، سر بیش شد  
تا برست از گردنم سر، صدهزار

من چراغ و هر سرم همچون فتیل  
هر طرف اندر گرفته از شرار  
شمع ها می ورشد از سرهای من  
شرق تا مغرب گرفته از قطار

گردن کوچک من ذهنی را پیش برده و گفتم:  
ساجدی (سجده کنندگی من ذهنی) را با شمشیر تیزت  
(شمشیر زندگی) سر ببر.  
با هر تیغ که به گردن من زدند، سرهای زندگیم سر بر آوردند، تا آنجا که  
از گردن من صد هزار سر رست.  
با شناسایی هر الگوی غلط، یکی از سرهای زندگی بالا می آید.  
هر یک از آنها برایم شمعی و عقلی شد.  
تا به حال میخواستم من هایم را به تایید برسانم.  
اما هم اکنون آنها یکی پس از دیگری مضمحل و خنثی می شوند و هر بار  
انرژی و زندگی به تله افتاده ام آزاد می شود و روشنایی در زندگیم  
افزایش می یابد.

شرق و مغرب چیست اندر لا مکان  
گلخنی تاریک و حمامی به کار

میفرماید: همه ی ما در لامکان هستیم.  
گلخن ما ، ذهن ماست...

از روزن حمام خورشید می تابد و ما باید از گلخن ( تون حمام ) در آمده،  
لباسهایمان را در آورده و به حمام برویم، خود را شسته و پاک کنیم،  
سبک و زنده شویم، زنده به بودن و با زنده شدن خود متوجه می شویم  
در این نقشها و مجسمه ها، فرشته ای در حال زنده شدن و بیداری است.

ای مزاجت سرد ، کو تا سه ی دلت  
اندر این گرمابه تا کی این قرار

کسی که من ذهنی اش، دلش شده، از فکرها، باورها، هم هویت شدگیها  
و شکایتها اشباع شده و پر از درد است، مزاجش سرد است، عشق و  
لطافت را نمی شناسد و نمی تواند از خود عبور دهد پس تو که فقط درد و  
کنترل را میشناسی.

تا سه ی (بی قراری) دلت کو؟  
چقدر میخواهی در این تاریکخانه و گلخن حمام بمانی؟



بر شو از گرمابه و گلخن مرو  
جامه کن در بنگر آن نقش و نگار

از گلخن و تاریک خانه ی حمام بیرون شو و داخل جامه کن برو  
و جامه های درد و سرد مزاجی را بکن.  
به جهان مادی، به فضای بسته ی ذهنت، که در آن از فرمها، زندگی  
طلب می کنی نرو و از تصاویر جامد و جسمها و فرمها و ظواهر، وضعیتها  
و صورتها، زندگی و حس امنیت و خوشبختی نخواه؛  
که هیچکس به هیچکس نمی تواند، خوشبختی بدهد.

خویش را صافی کن از اوصاف خود  
تا بینی ذات پاک صاف خود

مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰

خودت را از تعریف، تمجید و اوصاف خود، از تصاویر ذهن و تعاریف  
مفهومی و فرمی صاف و پاک و جاروب کن تا ذات پاک و صاف خودت را  
که همان هوشیاری ست، بینی.

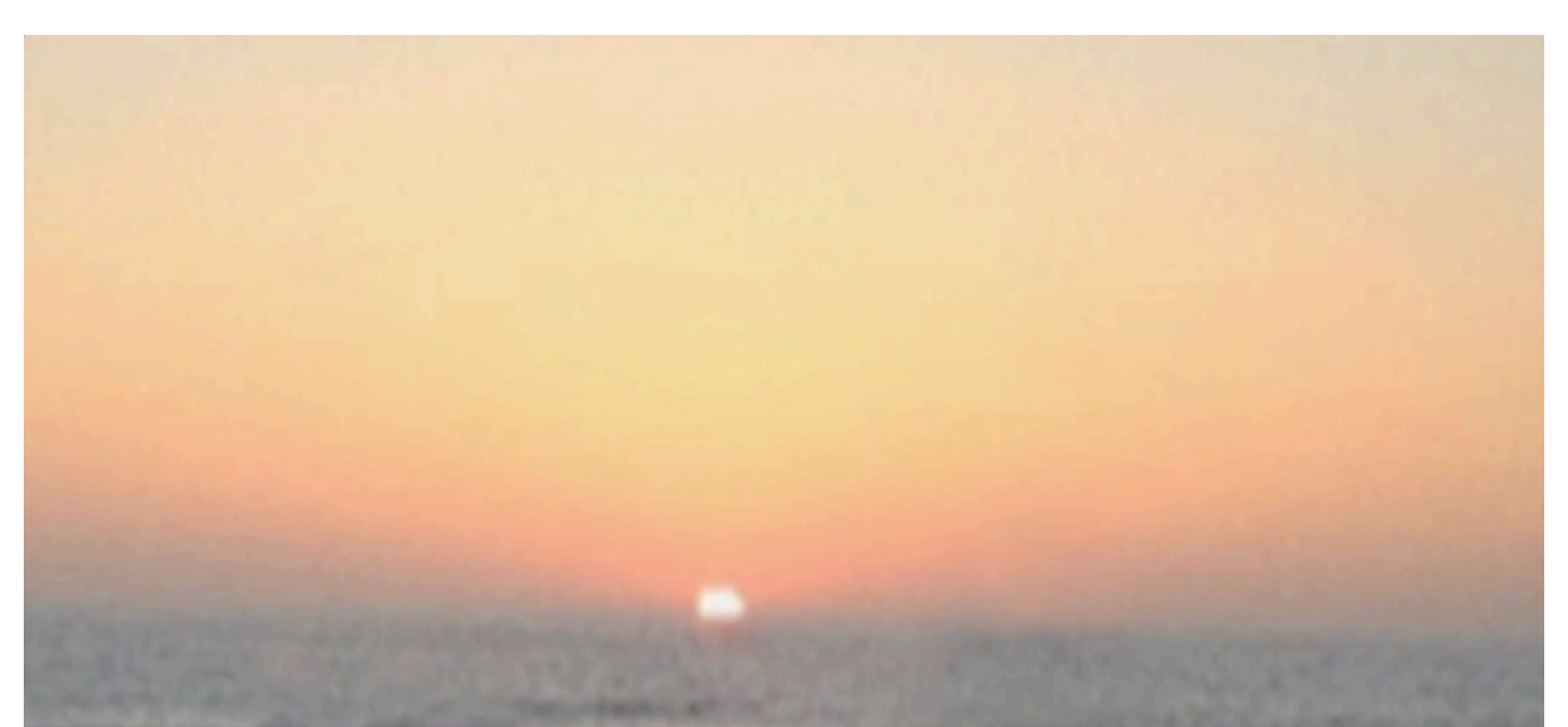
به همین دلیل مولانای جان میفرماید :  
بی ساجد، سجودی خوش بیار

با سپاس فراوان  
سارا از شیراز



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





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

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