

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و صد و بیست و یکم





خانم فاطمه از بانه



فرو نشستن آتش حرص یا هر چه بیشتر بهتر، عجله و شتاب ذهن برای به زندگی رسیدن و نتیجه این شناسایی: ساده و بدیهی شدن حقیقت است.

او نه این است و نه آن او ساده است
نقش تو در پیش تو بنهاده است
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم بیت ۲۱۴۳

در غزل ۱۱۴۴ دیوان شمس، گلخن تاب با اتفاقی ناگوار از خواب ذهن بیدار شد، آتش حرصش فروکش کرد و دید که تا حالا حمام وجودش را با آتش حرص و شهوت روشن نگه داشته، توهمی بودن فکرهايش را می بیند و دید حاصل از همانیدگی ها را کنار می گذارد.

زندگی هر لحظه به ما پیغام می دهد، گرفتن این پیغام ها و آمدن به این لحظه، بستگی به فروکش کردن فکرای ذهن ما و از اهمیت انداختن آنها دارد.

ذهن با الگوی حرص به درخواست‌های پی‌درپی و آرزوهای دور و دراز می‌پردازد و ما را از شگفتی این لحظه، سکوت و صنع زندگی بی‌نصیب و بی‌بهره می‌کند، چنان غرق تصویر بدلی‌مان می‌شویم که چیزی از آرامش زیر فکرها، سکوت، سکون و پیغام‌های زندگی نمی‌فهمیم.
به راستی که نتیجه‌ی غوطه‌ور شدن در چیزهای این جهانی و دویدن برای زیاد کردن آن‌ها، در آخر سیلی خوردن است.

پس بگوید تُونیی صاحب‌دَهَب
بیست سلّه چرک بردم تا به شب
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۸
-صاحب‌دَهَب: کسی که صاحبِ زر و پولِ بسیار است
-سلّه: سبد، زنبیل

حرص تو چون آتش است اندر جهان
باز کرده هر زبانه صد دهان
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۹

پیش عقل این زر چو سرگین ناخوش است
گرچه چون سرگین فروغ آتش است
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۰

آفتابی که دم از آتش زند
چرک تر را لایق آتش کند
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۱

آنکه گوید: مال گرد آورده‌ام
چیست؟ یعنی چرک چندین برده‌ام
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۳

این سخن گرچه که رسوایی فراست
در میان تونیان، زین، فخرهاست
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴

که تو شش سلّه کشیدی تا به شب
من کشیدم بیست سلّه بی گُرب
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵
-گُرب: جمع گُربه به معنی رنج و اندوه

آن که در تُونِ زاد و، پاکی را ندید
بوی مُشک آرد بر او رنجی پدید
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۶

پس تا می توانی از پریدن از یک فکر همانیده به فکر بعدی پرهیز کن و به فاصلهٔ بین فکرها زنده شو.

احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و دلها پیشه‌ها
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

احتما کن، پرهیز از اندیشه‌ها چون که خریدن فکرها، سردرگمی و گم شدن بیشتر در فکرها و فضا بندی را
ایجاد می کند.

پس هر لحظه:

- _ نسبت به گذشته بمیر.
- _ از تهدیدات من ذهنی که در ذهنت ایجاد می شود نترس.
- _ به کمیت و کیفیت بعد مادی و معنویت راضی باش.
- _ توقعات را از انسان ها صفر کن.
- _ امیدت تنها به خداوند باشد.
- _ خودت را با کسی مقایسه نکن، تو نسخه کاربنی از هیچ کس نیستی.
- _ میلیت را نکش، بلکه دلت را از آنها برگن.
- _ شناسایی معادل آزادی است، پس کارهایت را به او بسپار.

گفتم: ای چرخ فلک، مرد جفای تو نیم
گفت: زبون یافت مگر ای سره این مرد مرا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳
-سره: پاک، نیک

زندگی در جواب ترسمان از به دست نیاوردن همانیدگی‌ها به ما می‌گوید:

این چنین ظنّ خسیسانه به من
مر شما را بود؟ ننگان زمن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۶
-زمن: زمان، روزگار

ظانین بالله ظنّ السّو را
چون منافق سر بیندازم جدا
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۷

– قرآن کریم، سوره فتح، آیه ۶
 – «وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتُ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتُ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ»
 – «و مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد می برند، عذاب کند.»

بنابراین مقاومت و قضاوت‌های ذهنت را نادیده بگیر و از ذهن خارج شو. فضا را باز کن تا خرد زندگی با سرعت خودش کارهایت را سامان ببخشد و هر عملت را تبدیل به عبادت بکند.

به ناشتاب سعادت رسید مرا شتاب
 چنانکه کعبه بیاید به نزد آفاقی
 –مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۱۰۱

صبر و انصتوا دو ابزار نیرومند برای جذب شدید عنایت، جذبه و رحمت خداوند است:

صبر و خاموشی جذوب رحمت است
وین نشان جستن، نشان علت است
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵

هر اتفاق، تلنگر یا دردی را، به عنوان زنگ خطری برای بیشتر به درون رفتن نگاه کن، آن را غنیمت بدان.
بنشین آن درد را در خودت شناسایی کن تا با تابش حضور ناظر بیفتد. اگر دردی باز هم بالا آمد، باز هم ناظرش
باش، تا به مرور کمرنگ و کمرنگ تر می شود.

گوش دار، ای احوال اینها را به هوش
داروی دیده بکش از راه گوش
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۵

سرمه چشمانت را از راه گوش کردن به خرد زندگی در درونت بکش و نور چشمت را بیشتر کن.
بگذار او حرف بزند، چرا در حرف زدن بر قرینت پیشی می گیری؟

بر قرین خویش مفزا در صفت
کان فراق آرد یقین در عاقبت
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

به برج دل رسیدی بیست اینجا
-چو آن مه را بدیدی بیست اینجا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸

آرام باش و فضا را نبند، اگر فضا را بستی با استغفار و معذرت خواهی از اینکه از این لحظه دور شدی، فوراً
متصل شو و در ملامت و سرزنش ذهن گیر نیفت.

-الحمد لله
-فاطمه از بانه



آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

« کلید و راه حل: فضاگشایی »

چرا با وجود این همه پیشرفت در تکنولوژی و علم، هیچ راه حلی برای شاد زندگی کردن انسان‌ها و انداختن دردها وجود ندارد؟
امروزه روانشناسی بسیار بسیار پیشرفت کرده، ولی راه حل پیدا نشده، چرا؟
چرا در کشورهای پیشرفته جهان که بسیار توسعه یافته هستند، هنوز درد هست؟ چرا هنوز مردم شاد نیستند؟
هنوز جنگ هست؟
در کشورهای پیشرفته، برای همه چیز در بیرون یک راه حلی پیدا کرده‌اند، ولی چرا برای مشکل درون انسان راه حل پیدا نکرده‌اند؟
کتاب‌ها و نویسندگان زیادی هستند که به این موضوع مریضی درونی انسان اشاره کرده‌اند، ولی راه حلی ارائه نکرده‌اند. چرا؟

برای این که راه حل چیزی نیست که با علم و تکنولوژی به دست بیاید یا ثابت شود، راه حل چیزی در بیرون نیست، راه حل در ذهن نیست، راه حل در تلاش و زور زدن با ذهن نیست، بلکه راه حل در واقع نه چیز است، از جنس ذهن نیست، چیزی نیست که بتوان آن را توصیف کرد. راه حل در بیکار کردن ذهن است، راه حل تسلیم و فضاگشایی است، که مولانا دارد ارائه می کند. اگر راه حل ذهنی بود، تا حالا پیدایش کرده بودند.

اینجاست و به این علت است که خدا می گوید: «من از رگ گردن به تو نزدیک تر هستم، تو کجا داری در ذهنت پرسه می زنی و دنبال من می گردی؟»
 آدم وقتی واقعاً فضاگشایی می کند و ذهن را بیکار می کند و مرکزش خالی می شود، با خود می گوید «چقدر راه حل به من نزدیک بود و آسان بود دستیابی به آن، من چقدر تلاش و کوشش های پیچیده کردم.»
 ولی خب الان در دنیای واقعی این طور نیست و اصلاً خبری از فضاگشایی و خاموشی ذهن نیست و دقیقاً همین جاست که مشخص می شود که انسان چقدر در ذهن سحر شده است، با وجود این همه پیشرفت.
 این جاست که بزرگی مولانا نشان داده می شود، این جاست که باید قدر مولانا و کسی که مولانا را به آدم یاد می دهد را دانست.

شادی و زندگی خوب بسیار به ما نزدیک است، ولی تقریباً تمام مردم در همین ذهن زندگی می کنند. همه فقط جسم را می شناسند، بیرون را می شناسند، تصاویر ذهنی را می شناسند و اگر به کسی گفته بشود که یک نوع زندگی دیگر بیرون ذهن وجود دارد، اصلاً باور نمی کند. بنابراین باید این را هم در نظر بگیریم که اگر خیلی در ذهن غرق شده باشیم، خیلی خطرناک است و ممکن است برگشت برایمان سخت شود.

مثلاً همین الآن هم حتی ما ممکن است سال‌های زیادی مولانا خوانده باشیم، ولی واقعاً نتیجه خاصی نگرفته باشیم. چرا؟ چون ذهن را رها نکردیم، بلکه مولانا و ابیاتش را آوردیم در ذهنمان، از مولانا و ابیاتش چیزی خواستیم، معنویت را به صورت تصویر ذهنی تجسم کردیم و می خواهیم به حضور ذهنی برسیم. بنابراین اگر فضاگشایی کنیم، خیلی کارمان راحت و آسان می شود، ولی اگر فضاگشایی نکنیم موفق نمی شویم. پس متوجه می شویم که چقدر این فضاگشایی کردن و بیکار کردن ذهن مهم است، اصلاً مهم ترین چیز است، اولویت اول است، منظور اول است. خب آدم اگر این را درک کند، دیگر هرچه دارد می گذارد برای باز کردن فضا. دیگر اتوماتیک پرهیز می کند، این همه سروصدا نمی کند، این همه حرص و توقع از آدم‌ها ندارد، چون می داند این‌ها باعث می شوند در همین ذهن بماند، می داند این‌ها دام است برای خودش.

در زمانه صاحب دامی بود؟
 همچو ما احمق که صید خود کند؟
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷

همه می گویند چکار کنیم که رها بشویم، چکار کنیم که دیگر درد نداشته باشیم، آیا فلان کلاس را بروم یا فلان کتاب را بخوانم رها می شوم؟ آیا فلان چیز یا فلان کس را به دست آورم موفق می شوم؟ آیا فلان جا در فلان زمان بروم موفق می شوم؟
 یعنی همه می خواهند یک کاری بکنند یا یک چیز ذهنی به دست بیاورند برای شاد شدن و به زندگی رسیدن. ولی مولانا به ما یاد داد که:

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
 که ز وهم دارم است این صد عنا
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴
 -عنا: رنج

نکته دقیقاً این جاست که نباید چیزی بخواهیم، نباید زور بزنیم با ذهن، نباید کار ذهنی بکنیم، بلکه باید این ذهن به طور کلی تعطیل شود، باید از ذهن پرید بیرون.

این عجب که جان به زندان اندر است
وانگهی مفتاح زندانش به دست
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۳۴

خیلی عجیب است که جان ما در زندان همانیدگی‌هاست، آن موقع کلید هم دست ما است. کلید، همین که فضا را باز می‌کنیم خودش را به ما نشان می‌دهد.

کی تراشد تیغ، دسته‌ خویش را
رو، به جراحی سپار این ریش را
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲
-ریش: زخم، جراحی

تیغ یا چاقو دسته خودش را نمی‌برد، یعنی من ذهنی هیچ موقع خودش را از بین نمی‌برد. هرچه بر حسب من ذهنی عمل کنیم، فکر کنیم، من ذهنی قوی تر می‌شود. هرچه با حالتها و الگوهای مختلف ذهنی رفتار کنیم، فایده ندارد.

هرچه گویی ای دم هستی از آن
 پرده دیگر بر او بستنی، بدان
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۶

آفت ادراک آن، قال است و حال
 خون به خون شستن، محال است و محال
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷

هر حرف و توصیفی با ذهن، هر تلاشی با ذهن، درواقع پرده دیگری است برای دیدن زندگی. آفت ادراک خداوند، این حرف زدن و حال‌های آن است. خون را با خون نمی‌توان شست، یعنی با هشیاری جسمی، با حرف زدن، نمی‌توان این قال و حال را از بین برد. باید فضا را باز کرد، خودِ زندگی به ما کمک کند.

با تشکر و سپاس
-فرشاد از خوزستان



خانم نصرت از سنندج



چرا عشق ابتدا آسان به نظر می‌رسد و بعد سخت می‌شود؟

ألا يا أيها لسّاقى أدر كاساً وناولها
که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها
حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱

«هان ای ساقی جام شراب را به گردش درآور و به من بده، چرا که عشق ابتدا آسان در نظر من جلوه‌گر شد، اما در پایان دشوار و سخت بود.»

بسی این کار را آسان گرفتند
بسی دشوارها آسان نمایند
مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۸۲

چرا «عشق» یعنی تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور ابتدا آسان به نظر می‌رسد؟ چون عشق در ما حاضر است و جنس اصلی ما است و در صورت فراهم شدن شرایط، خود را نشان می‌دهد. شرط اصلی، آگاه شدن به این است که «ما هشیاری جسمی نیستیم و منظور از آمدن ما به این جهان، تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور و پخش برکات آن به کائنات است.» و در این راه موتور اصلی هدایت و پرورش خود خداوند است. این امر یعنی پتانسیل تبدیل به صورت فطری در انسان گذاشته شده است، مانند نوزاد که وقتی متولد می‌شود به صورت غریزی و بدون آموزش بیرونی سینه مادر خود را می‌مکد.

پس چرا مأموریت پخش عشق اگرچه در اول آسان به نظر می‌رسد، سخت می‌شود؟

طبق این برداشت که برگرفته از برنامه ۶۰۱ گنج حضور با اجرای آقای شهبازی است، علل آن بیان و در ادامه راهکارهایی طبق این برنامه ارائه می‌شود.

(اشعار برگرفته از غزل ۶۸۲ دیوان شمس مولانا هستند.)

۱- مهمترین علتی که کشفِ هشیاری حضور را مشکل می‌کند، استفاده از ذهن است. چگونه متوجه بشویم در ذهن هستیم؟

- رسیدن به حضور را در کنار اهداف مادی خود قرار بدهیم و بازه زمانی در آینده برای آن در نظر بگیریم.
- برای دستیابی به هشیاری حضور، در ذهن عجله کنیم و خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم.
- خود را مستحق بدانیم! بر اساس تلاش و بازه زمانی که در این راه هستیم، امتیازی برای خود قایل شویم.

انبار هشیاری ما به صورت لحظه به لحظه پر می‌شود و هرچه در این لحظه ماندگار باشیم و به گذشته و آینده نرویم، پربارتر خواهد بود.

یکی لحظه از او دوری نباید
کز آن دوری خرابی‌ها فزاید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۲- هشیاری جسمی و من‌ذهنی را نمی‌خواهیم از دست بدهیم و این کار را به ضرر خود می‌دانیم. ما غافلگیر شدیم و از نظر عقل جزوی‌مان، قربانی هشیاری جسمی و من‌ذهنی، غیر ممکن است.

چرا آسان باشد کار دشوار
که تقدیر از کمین عقلت رباید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۳- زندگی خواستن از اتفاقات و وضعیت‌ها مانع تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور می‌شود. ما نظم
من ذهنی خود را می‌خواهیم! و این ما را در هشیاری جسمی نگه می‌دارد.

به هر حالی که باشی پیش او باش
که از نزدیک بودن مهر زاید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

۴- مسئولیت هشیاری خود را در این لحظه به عهده نمی‌گیریم و من ذهنی خود و دیگران را برای اتفاقات ملامت
می‌کنیم. به یاد داشته باشیم که من ذهنی فقط با ملامت می‌تواند زنده بماند.

اگر تو پاک و ناپاکی بمگریز
 که پاکی ها ز ناپاکی فزاید
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲

🔑 چه کنیم که این دشواری به آسانی تبدیل شود؟

۱- ذهن را بیکار کنیم. از خدا طلب کنیم که من نمی‌خواهم با ذهن خلاقیت کنم، بلکه می‌خواهم ای خدا! «ذهن تو را بخوانم». خدایا به ما نوری بده که از هشیاری جسمی در آن چیزی نباشد. ولی ما این را از ته دل نگفته‌ایم! به خدا بگوییم: «می‌خواهم اسرار و شادی تو را به این جهان بیاورم و نگذار من ذهنی‌ام در این کار دخالت کند. اسرار را عینی بگیرم، یعنی در حالی که اسرار را می‌خوانم در من زنده بشود و همین الآن تجربه اش کنم، نه اینکه در ذهن حرفش را بزنم و هیچ اثری در من نداشته باشد!

۲- حضور ناظرمان را قوی کنیم. ما که به این برنامه گوش می‌دهیم، با حضور ناظرمان گوش می‌دهیم و با آن ادامه می‌دهیم و من ذهنی ما خیلی وقت پیش حوصله‌اش سر رفته است!
 تابش مستقیم انرژی زندگی با حضور ناظر است. وقتی حضور ناظر هستیم، چراغی داریم که در شب ذهن و جهان حرکت می‌کند و این خرد و زیبایی به وسیله من در این لحظه به جهان می‌ریزد.

۳- اعتراف به ناتوانی و ندانستن خودمان در ذهن. اگر شما بدون استفاده از اسباب و علل ذهنی کار کنی و در درون اعتراف کنی که توانایی نداری، به شما توانایی می‌دهد. اگر بگویی نمی‌توانم و حقیقتاً غم دارم و غم از ذهنم آمده و بلد نیستم که با ذهنم آن را رفع کنم، به شما کمک می‌کند. کسی که می‌خواهد زندگی کمکش کند به بحث و جدل ذهنی نمی‌پردازد.

۴- ناامید نشویم! این تعلیمات را نمی‌توانیم بلافاصله عمل کنیم چون معتاد به هشیاری جسمی و شرطی شدگی‌های ناشی از آن شدیم. سال‌ها خود را من ذهنی می‌دانستیم و برای رهایی از آن پرده‌های توهمی باید کنار بروند.

۵- صبر کنیم. صبر یعنی من ذهنی فعلاً خاموش شده و شما مجال به قضاوت‌های او نمی‌دهید و لحظه به لحظه آگاه هستید. صبر به این صورت نیست که یادمان برود و در زمان و در خواب مقاومت باشیم و بگوییم صبر می‌کنیم.

۶- درد هشیارانه را بپذیریم و از آن فرار نکنیم تا شناسایی همانیدگی‌ها و دردها صورت بگیرد و هشیاری حضور آزاد شود.

۷- عمل ما به تعلیمات مولانا، موجب بودن در این لحظه می‌شود و بودن در این لحظه، مهم‌تر از عمل است. اگر این لحظه به زندگی زنده باشیم، تشعشعاتی صادر می‌شود که تشعشع شادی و آرامش و برکت است و انسان‌ها را به صبر و حق تشویق می‌کند.

۸- به هیچ عنوان به من ذهنی خودمان و من‌های ذهنی دیگران واکنش نشان ندهیم. با واکنش نشان دادن به من‌ذهنی خودمان و همچنین من‌های ذهنی دیگران باعث می‌شویم آنها خودشان را جدی بگیرند. چگونه به من‌ذهنی خودمان واکنش نشان می‌دهیم؟ با ملامت کردن و ناامید شدن، به اعمال من‌ذهنی خود واکنش نشان می‌دهیم.

۹- دست از طلب برداریم! و از حلقه یاران به هیچ عنوان دور نشویم که جدایی می‌آورد و کاری بیهوده است.

جدایی را چرا می‌آزمایی؟
کسی مر زهر را چون آزماید؟

گیاهی باش سبز از آب شوقش
میندیش از خری کو ژاژ خاید

سرک بر آستان نه همچون مسمار
که گردون اینچنین سر را نساید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۸۲
-مسمار: میخ بزرگ
-ژاژ خاییدن: کار بیهوده کردن

با تشکر
-نصرت سنندج



خانم طاهره از بندرعباس



با سلام
جنبشی اندک بکن همچون جنین
تا ببخشندت حواس نوربین

وز جهان چون رحم بیرون شوی
از زمین در عرصهٔ واسع شوی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۸۰ و ۳۱۸۱

انسان در ذهن میل شدیدی به کاهلی دارد، دوست دارد طبق معیارها و الگوهای بسته‌بندی شده که از جامعه ارائه می‌شود، بدون تحقیق و صرف انرژی، تبعیت کند، چرا؟ چون تقلید کردن از تحقیق کردن راحت‌تر و در دسترس‌تر است.

اما مولانا پیشنهاد دیگری ارائه می‌دهد، ما را به حرکت و سفر تشویق می‌کند، می‌گوید: در این بافت محدود ذهنی توقف نکن، مثل جنین کمی جنبش کن. جنین تا حرکت نکند و با حرکتش زنده بودنش را اعلام نکند حواس بالاتری به او نمی‌دهند، در حقیقت جنین با جنبش خود این آگاهی را می‌دهد که من لایق دریافت کمالات بالاتری هستم.

جهان ذهن چون رحم مادر تنگ و محدود و تاریک است، با فضاگشایی و پاره کردن سلسله‌ی افکار و خالی کردن مرکزمان از باورها، دردها و الگوهای مخرب تکراری می‌توانیم به فضای وسیع‌تری وارد شویم، فضای یکتایی این لحظه که سراسر عشق است و شور. اما وارد شدن به فضای وسیع این لحظه چندان آسان نیست، باید هزینه داد. هزینه‌اش شناسایی کردن همانیدگی‌هاست، هزینه‌اش کشیدن درد هشیارانه و صبر است، هزینه‌اش تکرار مکرر ابیات زندگی ساز مولانا است، هزینه‌اش تمرکز شدید روی خود است. هزینه‌اش نگاه کردن و شناسایی دردها و انداختن آن‌هاست.

همانیدگی یعنی چسبیدن تصویر ذهنی من به یک تصویر ذهنی دیگر، و آن چیز را جزو خود کردن است. به محض این که ما با کسی، چیزی، باوری، دردی همانیده شویم، شروع به مسئله‌سازی، مسئله‌بینی، دشمن‌سازی، دشمن‌بینی، مانع‌سازی و مانع‌بینی می‌کنیم، دچار پندار کمال می‌شویم و حتی به فکرمان هم خطور نمی‌کند که شاید اشکال از ماست، همیشه انگشت اشاره‌مان به سمت دیگران است و این مشکل را دو چندان می‌کند، در باورهای پوسیده‌مان توقف می‌کنیم و تصور می‌کنیم این باورها وحی منزل هستند در حالی که خداوند هر لحظه در کار جدید است. ما غم‌های تاریخی را هم رها نمی‌کنیم، پول‌های زیادی صرف می‌شود تا غصه‌های تاریخی را زنده نگه داریم. ما سالگرد داریم، هر سال چیزهایی را برای غم‌زدگی نگه می‌داریم.

ما سالگرد داریم، هر سال چیزهایی را برای غم‌زدگی نگه می‌داریم. خداوند نمی‌خواهد ما در دردهایمان دست و پا بزنیم، این بافت مخرب می‌خواهد. چون از درد تغذیه می‌شود. ما باید دست به دست هم بدهیم و غم‌های توهمی را پاک کنیم، تا دست از سر غم و غصه‌های ذهنی خود برداشته‌ایم، لایق حضور در این عرصه‌ی وسیع که همان فضای یکتایی و این لحظه است، نمی‌شویم. فضایی گشاده که پر از نعمات زندگیست، نعماتی چون شادی بی‌سبب، حس امنیت، هدایت، عقل و قدرت زندگیست. با باز کردن فضای درون به خداوند امکان می‌دهیم به ما دسترسی پیدا کند و درون و بیرون‌مان را سامان بخشد.

یوسفِ حُسْنیِّ و، این عالمِ چو چاه
وین رَسَن صبر است بر امرِ اله

یوسفا آمد رَسَن در زن دو دست
از رسن غافل مشو، بیگه شده‌ست

حمدلله کین رسن آویختند
فضل و رحمت را بهم آمیختند

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۶ تا ۱۲۷۸

ای انسان! تو یوسف زیبا هستی و این عالم تنگ و تاریک ذهن، مثل چاهی ست که تو در آن افتاده‌ای، با صبر و پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه و فضاگشایی در اطراف اتفاقات، طناب نجات برایت آویزان می‌شود. ای یوسف! زود با دو دستت طناب را بگیر و لحظه‌ای از این ریسمان نجات دهنده که تو را از چاه همانیدگی‌ها و دردهایش بیرون می‌کشد، غافل مشو. هزاران سپاس که این بند نجات دهنده را برایمان آویزان کردند و فضل و بخشش و رحمت و مهربانی را به هم آمیختند و ما را غرق مستی عشق کردند.

والسلام
-طاهره از بندرعباس



خانم حداد از کرج



به نام خداوند بخشنده مهربان 

با سلام خدمت استاد عزیز و گنج‌حضورى‌هاى جان

دیوان شمس غزل ۱۲۰۵ ابیات ۶ ام و ۷ ام و ۸ ام، از برنامه ۸۴۱

دُوش حریف مَسْت من، داد سَبو به دست من

بَشکنم آن سَبوی رَا، بر سر نَفْس مَرْتَبس

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۵

–سَبو: کوزه سفالی، کوزه دسته‌دار که در آن آب یا شراب بریزند.

–مَرْتَبس: گوشت سخت و سفت

میگه دیشب، که می تواند هر لحظه ما باشد، حریف مست من، که باز می تواند خدا یا مولانا یا هر انسانی که به حضور رسیده باشد، یکدفعه یک سبب، یک می، به دست من داد، و من را مانند خودش مست کرد و من قرین آن دوست شدم. یعنی فضاگشایی کردم و عدم شدم، از ما و منی بیرون آمدم، و در این لحظه ابدی مستقر شدم و توانستم آن می، آن فضاگشایی و عدم و ثبات، آن حضور ناظرم را بر سر آن نفس سخت و سفت شده درونم بزنم و او را نرم کنم و از این خواب همانیدگی ها بیرون آوردم. با فضاگشایی و توجه به لحظه لحظه زندگی مان، بیداری پایدار و ابدی در ما زنده خواهد شد، که خواهیم توانست زیبایی ها را هم بینیم و هم بیافرینیم.

نفس ضعیف معده را من نکنم حریف خود
 ز آنکه خدوک می شود خوان مرا ازین مگس
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۵
 -خدوک: پریشان

میگه: من این نفس ضعیفم را، که در اینجا به معده تشبیه شده، میگه این نفس ضعیف را نمی خواهیم، می دانیم وقتی معده ما شروع به فعالیت می کند، در ما گرسنگی ایجاد می شود، و ما برای رهایی از این گرسنگی غذا می خوریم، در اینجا معده یعنی نفس ما و غذاها چیزهایی ست که با آنها همانیده می شویم، و دائماً در حال خواستن و بیشتر خواستن هستیم و من ما مانند مگسی در ما وز وز می کند، میگه من همچنین یار ضعیفی را همدم خود نمی کنم. وقتی مرتب در حال آزار و اذیت روح و روان من است چرا از او کمک بخواهم؟ وقتی من هشیاری حضور هستم، حس امنیت، عقل، هدایت، قدرت را از فضاگشایی و عدم به دست می آورم. چرا باید صدای وزوز این مگس نفس را که خیلی ضعیف و بیچاره و پریشان است و دائماً احساس کمبود می کند را بشنوم و به آن توجه داشته باشم؟

من پس و پیش ننگرم، پرده شرم بر درم
 زآنکه گمند سکر می، می کشدم ز پیش و پس
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۵

هر زمانی که فضاگشایی می کنم، در این لحظه ابدی مستقر می شوم، دیگر به گذشته و آینده نمی روم و ترسی نه از گذشته ام و نه از آینده پیش رو دارم، و همه چیز را به خالق می سپارم و به او توکل می کنم، چون او با زیبایی تمام و کن فکانش مرا هدایت خواهد کرد و نمی گذارد دیگر لحظه ای به گذشته و آینده بروم، مرا در این لحظه حفظ خواهد کرد، قدرتی به من خواهد داد که دیگر ترسی از گذشته و آینده نداشته باشم و اگر هم خطایی در گذشته از من سر زده، به آن اقرار کرده و خودسازی می کنم.

هرچه تلاش ما برای بیداری و هشیاری بیشتر باشد نتیجه بهتر و والاتری خواهیم گرفت و بیداری کامل تری نصیبمان خواهد شد.

با تشکر و احترام
 حداد هستم از کرج 



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید