

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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت صد و چهل و هفتم





خانم پریسا از کانادا



درد هوشیارانه

با اقتباس از برنامه های ۷۴۱ و ۷۷۱ و ۷۸۴ گنج حضور

مقدمه: انسان در ابتدا به عنوان هوشیاری به این دنیا می آید، ولی در گذر زمان بافته ای از من ذهنی می سازد و با چیزهای زیادی هم هویت می شود. در خانواده هایی که پدر و مادر عشقی هستند، چسبیدن فرزندان به چیزها می تواند سطحی باشد، به گونه ای که کودکان می توانند به سرعت هم هویت شدگی های خود را بیندازند، از ذهن آزاد بشوند و به خدا یا اصل خود هوشیارانه زنده شوند. اما در اغلب موارد به دلیل عدم وجود خانواده های عشقی، چنین اتفاقی نمی افتد، و انسانها هر چه می گذرد با چیزهای بیشتر و بیشتری هم هویت می شوند. در نتیجه در بسیاری از موارد تنها مکانیسمی که برای زندگی باقی می ماند برای اینکه فرد را به خدا زنده کند، از طریق ایجاد درد هنگام انداختن هم هویت شدگی ها است، تا به این صورت فرد را مطلع کند که نباید به چیزها و انسانهای دیگر بچسبد. باید آنها را رها کند.

رها کردن هم هویت شدگی‌ها همراه با درد است. هنگامی که با آمدن قضا هم هویت شدگی‌ای از فرد گرفته می‌شود و درد ایجاد می‌شود، ما دو راه را می‌توانیم انتخاب کنیم، یا مقاومت کنیم که خود آن درد بیشتری را ایجاد می‌کند، و یا تسلیم شویم و اجازه بدهیم که زندگی و قضا کار خود را بکند، و هم هویت شدگی‌ها را از ما بگیرد. در حالت دوم، درست است که همچنان درد می‌کشیم، ولی این درد هوشیارانه است و ما را به خدا زنده می‌کند. از آنجایی که کشیدن درد هوشیارانه یکی از مکانیسم‌های مهم زندگی برای به حضور رسانیدن ما است، متن را در دو بخش با الهام از تعلیمات مولانا و همچنین تعلیمات آقای شهبازی در برنامه‌های ۷۴۱، ۷۷۱ و ۷۸۴ گنج حضور تهیه کرده‌ام. در بخش اول، در مورد مبحث درد و اینکه چطور هوشیارانه با آن برخورد کنیم صحبت می‌کنم. و در بخش دوم، مطالبی را در ارتباط با ۶ مرحله درد هوشیارانه بیان می‌کنم.

بخش اول: چگونه با درد خود، هوشیارانه برخورد کنیم؟

چرا ما درد را چیز بدی می دانیم و از آن فرار می کنیم؟ مگر غیر از این است که ما وقتی دستمان به بخاری می چسبد، اگر دردمان نیاد، شاید متوجه نشویم که باید دستمان را بکشیم، و حرارت بخاری دست ما را کامل بسوزاند؟

مگر نه اینکه دردهایی که خدا در زندگی برای ما می فرستد، برای این است که آگاه بشویم که راه را داریم اشتباه می رویم؟ اگر این دردها نباشد، ممکن است یک راه اشتباه را تمام عمر ادامه بدهیم، غافل از اینکه این راه به بیراهه می رود و زندگی ما را نابود می کند. مگر نه اینکه درد را خدا قرار داده که ما را دوباره به سمت خودش بکشد؟

درست است که کشیدن درد، بدون دانستن علت آن، که همان درد ناآگاهانه است، چیز خوبی نیست و اصلا فایده ای هم ندارد، ولی درد هوشیارانه فرق می کند. درد هوشیارانه ما را بیدار می کند. آتش را به نور تبدیل می کند.

آن ز دور آتش نماید، چون روی، نوری بُود
آنچنان که آتشِ موسی برای ابتلا

درد هوشیارانه گنج است. رحمت خداست.

رنج، گنج آمد که رحمتها در اوست
مغز تازه شد، چو بخراشید پوست

پس چرا ما از کشیدن درد هوشیارانه فرار می کنیم؟ ما معمولاً چه کار می کنیم، وقتی از کسی یا چیزی ناراحت می شویم؟ یا غصه می خوریم و احساس بدبختی می کنیم و شروع می کنیم به ملامت کردن خودمان و دیگران، و گله و شکایت از وضعیت ها. که خود این کشیدن درد است به صورت ناآگاهانه، که بسیار بی فایده و مضر است. یا شروع می کنیم به پرت کردن حواس خودمان با ایجاد مشغولیت برای خود. مثلاً به این و آن زنگ می زنیم تا با آنها صحبت کنیم، یا تلویزیون را روشن می کنیم، یا می رویم بیرون برای خرید. خلاصه هر کاری می کنیم تا حواس خودمان را از دردی که می کشیم پرت کنیم و خودمان را نسبت به درد بی حس کنیم.

ولی آیا این بی حسی موقت، درد ما را درمان هم می کند؟ چرا نمی توانیم یک کم با همین درمان بمانیم، و آن را کامل احساس کنیم؟ از این درد فرار نکنیم، دنبال داروی بی حسی برای آن نگردیم؟
 آیا مولانا هم به ما می گوید که اگر اینطور باشیم، خوب است؟ یا اینکه مولانا چیز دیگری می گوید؟
 مولانا حرف متفاوتی می زند. او می گوید با غم و غصه ات همراه شو، آنها را بپذیر. با وحشت و ترست بساز، آنها را بپذیر، ترسهایت را در آغوش بگیر.

همره غم باش، با وحشت بساز
 می طلب در مرگِ خود عمرِ دراز

مولانا می گوید گوش به حرف ذهنت نده که می گوید این اتفاقات بد هستند. این منِ ذهنی تو، به تو دروغ می گوید. هر چی می گوید، عکسش را عمل کن. به جای آن به حرف و توصیه بزرگان عمل کن، تا پشیمان نشوی.

آنچه گوید نفس تو، کاینجا بدست
مَشْنَوْش، چون کار او ضد آمدست

تو خلافش کن، که از پیغمبران
این چنین آمد وصیت در جهان

مشورت در کارها واجب شود
تا پشیمانی در آخر کم بود

چرا مولانا این را می گوید؟ چرا مولانا می گوید که با دردهایت بساز؟ از آنها فرار نکن؟ مولانا چه دیده است که ما نمی دانیم؟

مولانا می گوید، بهار ما، زنده شدن ما به خدا، و بهره بردن از خرد و شادی الهی، در پاییز دردهای ما پنهان شده است. آن خزان در بهار قرار دارد، منتها ما با عینک غلط من ذهنی خود، بهار را نمی بینیم.

آن بهاران، مضمَرست اندر خزان
در بهارست آن خزان، مگریز از آن

مولانا چه پیام مهمی دارد که می خواهد به ما برساند؟ مولانا می گوید: آن چیزی که ما الان به صورت خزان می بینیم، یعنی همه دردها و رنجهای ما، در بهار است. این لحظه بهار است. ما در آغوش خدا هستیم. لطف و برکت و رحمت خدا، ما را سراسر فرا گرفته. خدا دارد بهارش را به ما می دهد، ولی ما آن را خزان می بینیم. چاره چه است؟ چه کار کنیم تا بهار را ببینیم؟

صبر!

صبر کنیم بر غم و دردمان. از آن فرار نکنیم. خود را نسبت به درد بی حس نکنیم. با آن اخت بگیریم. به آن به صورت حضور ناظر نگاه کنیم. فضا را در اطرافش بگشاییم و صبر کنیم.

ای برادر، موضعِ تاریک و سرد
صبر کردن بر غم و سستی و درد

چشمه حیوان و جامِ مستی است
کان بلندیه‌ها، همه در پستی است

اگر بر غم و سستی و درد و تاریکی ذهنمان صبر کنیم، درد هوشیارانه بکشیم و فضا را در اطراف اتفاقی که
ذهنمان دردناک می‌داند باز کنیم، آن وقت هست که چشمه زندگی و جام شراب مست کننده به ما داده
می‌شود.

پس برای ما که با چیزهای زیادی هم هویت شده ایم، تنها راه موجود برای رسیدن به حضور، کشیدن درد
هوشیارانه است، تا هوشیاری به تله افتاده خود را آگاهانه از چیزها بیرون بکشیم.

چه مایه رنج کشیدم ز یار تا این کار
بر آب دیده و خونِ جگر گرفت قرار

هزار آتش و دود و غمست و نامش عشق
هزار درد و دریغ و بلا و نامش یار

بخش دوم: مراحل شش گانه درد هوشیارانه
به دلیل اهمیتی که کشیدن درد هوشیارانه برای پیشرفت معنوی ما دارد، در اینجا سعی کرده ام که خلاصه ای از
۶ مرحله درد هوشیارانه را بیان کنم.

مرحله اول درد هوشیارانه: درک و قبول وجود درد
در مرحله اول ما متوجه می شویم و می پذیریم که دردی در ما وجود دارد. این مرحله بین درد هوشیارانه و درد
ناآگاهانه مشترک است، ولی نحوه برخورد ما با درد، در این دو حالت کاملاً متفاوت است. در حالت درد ناآگاهانه،
فرد یا شروع به گله و شکایت و ملامت و کارهای دیگر من ذهنی می کند، که خود این کارها دردش را بیشتر
می کند. و یا خودش را با کارهای دیگری مشغول می کند تا نسبت به درد بی حس شود و آن را فراموش کند.
درحالیکه هیچ کدام از این دو روش کارساز نیست.

در مقابل، در درد هوشیارانه، فرد با هوشیاری تمام و با حضور ناظر خود به درد نگاه می کند. با دیدن درد، شروع به واکنش از روی من ذهنی نمی کند. بلکه با درد خود، هوشیارانه برخورد می کند.

مرحله دوم درد هوشیارانه: جستجوی علت درد و شناختن هم هویت شدگی ها

وقتی که غم و غصه ای می آید، از خود می پرسیم که این درد از کجا آمده است؟ به چه علتی این درد در ما وجود دارد؟ نگاه می کنیم می بینیم که چه کسی یا چه چیزی یا چه اتفاقی باعث ایجاد درد در ما شده است؟ جوابی که در پاسخ به این سوال ها پیدا می کنیم، به ما نشان می دهد که چه هم هویت شدگی هایی داریم. مثلاً اگر دیدیم که در مقابل بچه خود واکنش نشان دادیم و عصبانی شدیم، به احتمال خیلی زیاد با بچه خود هم هویت هستیم. و یا اگر در مقابل اینکه کسی به ما بی توجهی کرد ناراحت شدیم، یا با آن فرد هم هویت هستیم، یا با گرفتن تایید و توجه از دیگران، و یا هر دو.

مرحله سوم درد هوشیارانه: انداختن هم هویت شدگی ها و صبر در برابر دردی که موقع انداختن هم هویت شدگی ها می کشیم.

این مرحله، بعد از شناخت هم هویت شدگی می آید. حالا نوبت ما است که کار کنیم و درد را هوشیارانه تحمل کنیم تا این درد بیفتد. ما هم درد را نمی اندازیم، این خدا است که درد ما را می اندازد. کار ما صبر کردن و فضاگشایی در اطراف درد است. با هوشیاری ناظر خود به درد نگاه می کنیم و صبر می کنیم.

در این مرحله باید حواسمان باشد که با آمدن درد خود را به این طرف و آن طرف نزنیم. می توانیم داستان مار زندگی را به خود یادآوری کنیم که بعد از آنکه جوجه تیغی کوچکی، گازی از او گرفت، و مار دردش آمد، مار به دلیل عدم صبر و تحمل شروع کرد به این طرف و آن طرف رفتن، و خود را به خارهای خارپشت کوبید و هلاک شد. ما نباید مثل مار عمل کنیم، بلکه با آمدن خارپشت درد، باید بگوییم، قضای خدا رسیده، و فضا تنگ شده است، پس من باید تمام تلاشم را بکنم که با صبر، فضای درونم را باز نگه دارم. باید یادم باشد که خدا همراه صابران است، پس از خود او طلب می کنیم که به من صبر عطا بفرماید.

بر خارپشت هر بلا، خود را مزن تو هم، هلا
ساکن نشین، وین ورد خوان، جاء القضا ضاق الفضا

فرمود ربّ العالمین، با صابرانم همنشین
ای همنشین صابران، افرغ علینا صبرنا

در این مرحله صبورانه باید با غم همراه باشیم و از آن فرار نکنیم، تا بتوانیم مردن به من ذهنی و زنده شدن
جاودان به خدا را تجربه کنیم.

همره غم باش، با وحشت بساز
می طلب در مرگ خود، عمر دراز

برای اینکه دردها ما را با خود نبرند، و در خود غرق نکنند، باید هوشیاری خود را بسیار تیز نگه داریم. دو تمرین
ساده ولی خیلی قدرتمند می تواند در این موارد بسیار کمک کننده باشند.

اول آنکه ابیات مولانا که در ارتباط با درد هوشیارانه هستند را در یک جا برای خود جمع آوری کنیم، و هر موقع که دردها حمله کردند، آنها را تکرار کنیم. مثالهایی از این گونه ابیات را در همین پیام آورده ام. علاوه بر آن غزل شماره ۱۱۳۸ و دفتر دوم مثنوی ابیات ۲۲۶۱ تا ۲۲۶۸ (توضیحات در بالا آورده شده است) که در برنامه ۷۸۴ گنج حضور تفسیر شده اند، و همچنین غزل شماره ۲۰ مربوط به برنامه ۷۷۱ که در ارتباط با مار زندگی و خاریشت درد هستند، خیلی موثر و مفید می باشند.

راهکار عملی دیگر برای حفظ هوشیاری خود در موقع حمله دردها، این است که وقتی دردی بالا آمد، خود را عقب کشیده و اثر آن درد را بر روی بدن خود ببینیم. مانند حس استرس و دلشوره که در ناحیه شکم احساس می کنیم، یا حس بغض که در گلو حس می کنیم، یا حس دل شکستگی که در قفسه سینه خود حس می کنیم. می توانیم به این درد های خود نگاه کنیم، و نور حضور و هوشیاری خود را بر روی آنها بیندازیم. باید حواسمان باشد که به این دردها عکس العمل نشان ندهیم. آنها را خیلی جدی نگیریم تا ما را با خود نبرند و غرق نکنند. تنها به عنوان حضور ناظر عقب کشیده، و نظاره گر دردهای خود و آثار آن در بدن خود باشیم. این به ما کمک می کند که در موقع حمله دردها کاملاً هوشیار و حاضر باشیم.

مرحله چهارم درد هوشیارانه: آزاد شدن هوشیاری و افزایش انباشتگی حضور

با هر بار شناسایی و انداختن هم هویت شدگی‌ها، مقداری از هوشیاری به تله افتاده ما، آزاد می‌شود و انباشتگی حضور بیشتر می‌شود. ما اگر بر دردهای خود صبر کنیم و در اطراف آنها فضا گشایی کنیم، لحظه‌ای فرا می‌رسد که خدا بر دل ما قدم می‌گذارد و آتش دردهای ما را ساکن می‌کند.

حق قدم بر وی نهد از لا مکان
آنکه او ساکن شود، از کن فکان

این همان مرحله‌ای است که مولانا از آن به عنوان بهاری که خزان درد را در بر گرفته صحبت می‌کند. بعد از کشیدن درد هوشیارانه و صبر کردن در برابر آن، زمانی فرا می‌رسد که بهار آرامش و شادی و عشق را بعد از خزان درد می‌بینیم. متوجه می‌شویم که ما از همان اول هم در بهار عشق خدا بوده ایم، و خزان دردها تنها برای بیدار کردن ما و زنده کردن ما به خدا بوده‌اند. پس ما نباید از خزان درد بگریزیم.

آن بهاران مضمَر است اندر خزان
در بهار است آن خزان، مگریز از آن

مرحله پنجم درد هوشیارانه: دیدن آثار افزایش حضور

به دلیل این که کشیدن درد هوشیارانه، مقداری از هوشیاری به تله افتاده ما را آزاد می کند و ما انباشتگی حضور پیدا می کنیم، کارهای ما در بیرون سامان می یابند، و درون ما هم بسیار زیبا می شود و دردهای ما التیام پیدا می کنند. این زمان، زمانی است که ما می توانیم از ثمرات و برکاتی که خدا به خاطر تحمل درد هوشیارانه به ما می دهد، بهره مند شویم. آن زمان است که شیرینی تحمل درد هوشیارانه اینقدر برای ما زیاد می شود که از خدا می خواهیم که باز هم هویت شدگی های بیشتری را به ما نشان بدهد تا با تحمل این دردها به صورت هوشیارانه، به خدا بیشتر و بیشتر زنده شویم. برای انسانی که از کشیدن درد هوشیارانه نمی ترسد و مانند رستم، چشم در چشم ترس خود نگاه می کند و می گذارد که خداوند هم هویت شدگی را از او بگیرد، درد انداخته شدن هم هویت شدگی ها (یعنی تیغ و نثار تیر) از ارضای هم هویت شدگی ها (یعنی نثار) شیرین تر است.

به پیشِ رُستم، آن تیغِ خوشتر از شکرست
نثارِ تیر بر او، لذیذتر ز نثار

ما باید اجازه بدهیم که خدا یا شیر، ما را شکار کند. نترسیم، بلکه بدانیم خدا با گرفتن هم هویت شدگی‌ها دارد در حق ما لطف می‌کند، پس ما باید ناز خدا را بکشیم و بگوییم که خدایا ما را شکار کن. این ما هستیم که دنبال خدا می‌دویم و از او می‌خواهیم با گرفتن هم هویت شدگی‌ها از ما، ما را به خود زنده کند.

شکار را به دو صد ناز میبرد این شیر
شکار، در هوسِ او، دوان قطار قطار

کسی که حتی یک بار طعم شیرین انداختن هم هویت شدگی‌ها را چشیده باشد و نتیجه و ثمر حاصل از کشیدن درد هوشیارانه را دیده باشد، از خدا طلب می‌کند که باز هم من را به من ذهنی بکش، و به خود زنده گردان. من نه تنها ترسی از درد ندارم، بلکه مشتاق کشیدن درد هوشیارانه هستم.

شکارِ گُشته به خون، اندرون همی زارد
که از برایِ خدایم بگُش تو دیگر بار

مرحله ششم درد هوشیارانه: تکرار مراحل یک تا پنج، تا زمان رهایی کامل از ذهن

بعد از هر بار موفقیت در کشیدن درد هوشیارانه با صبر و فضاگشایی، و افزایش انباشتگی حضور، خدا هم هویت‌شدگی‌های بیشتری را به ما نشان می‌دهد، تا با تکرار مراحل یک تا پنج و کشیدن درد هوشیارانه، آن هم هویت‌شدگی را شناسایی کرده و بیندازیم. و این چرخش و تکرار تا زمان رهایی کامل ما از ذهن ادامه خواهد داشت. بنابراین، هر کس که بیشتر به هوشیاری حضور زنده شود، درد هوشیارانه بیشتری را هم خواهد کشید. و آن را با آغوش باز خواهد پذیرفت.

هر که او بیدارتر، پر دردتر
هر که او آگاه‌تر، رخ زردتر

کسی که درد هوشیارانه می کشد به وجود چیزی پی برده است. او در حقیقت به اصل خود پی برده است و می داند که کشیدن درد هوشیارانه او را به خدا زنده می کند.

پس بدان این اصل را، ای اصل جو
هر که را درد ست، او برده ست بو

ارجاع به ابیات مولانا:

در این متن که از محتوای برنامه های ۷۴۱، ۷۷۱ و ۷۸۴ گنج حضور الهام گرفته شده است، ابیاتی از چند غزل مولانا و همچنین مثنوی معنوی آورده شده است. این ابیات، ابیات فوق العاده قدرتمندی برای شناخت دردها، کشیدن درد هوشیارانه و انداختن دردها هستند. تکرار این ابیات بسیار مفید بوده و طبق تجربه شخصی من بسیار موثر واقع می شوند. به منظور راحتی دسترسی به این اشعار، اشعار مربوطه را در اینجا آورده ام.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۱ (تفسیر شده در برنامه ۷۸۴ گنج حضور)

رنج گنج آمد که رحمتها در اوست
مغز تازه شد چو بخراشید پوست

ای برادر موضع تاریک و سرد
صبر کردن بر غم و سستی و درد

چشمه حیوان و جام مستی است
کان بلندی ها همه در پستی است

آن بهاران مضمربست اندر خزان
در بهارست آن خزان مگریز از آن

همره غم باش با وحشت بساز
می طلب در مرگ خود عمر دراز

آنچه گوید نفس تو کاینجا بدست
مشنوش چون کار او ضد آمده ست

تو خلافتش کن که از پیغمبران
این چنین آمد وصیت در جهان

مشورت در کارها واجب شود
تا پشیمانی در آخر کم بود

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲

دولتی همسایه شد همسایگان را الصلا
زین سپس باخود نماند بوالعلی و بوالعلا

عاقبت از مشرق جان تیغ زد چون آفتاب
آن که جان می جست او را در خلاء و در ملا

آن ز دور آتش نماید چون روی نوری بود
همچنان که آتش موسی برای ابتلا

الصلا پروانه جانان قصد آن آتش کنید
چون بلی گفتید اول درروید اندر بلا

چون سمندر در میان آتشش باشد مقام
هر که دارد در دل و جان این چنین شوق و ولا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۸ (تفسیر شده در برنامه ۷۸۴ گنج حضور)

چه مایه رنج کشیدم ز یار تا این کار
بر آب دیده و خون جگر گرفت قرار

هزار آتش و دود و غمست و نامش عشق
هزار درد و دریغ و بلا و نامش یار

هر آنکه دشمن جان خودست بسم الله
صلای دادن جان و صلای کشتن زار

به من نگر که مرا او به صد چنین ارزد
نترسم و نگریزم ز کشتن دلدار

چو آب نیل دو رو دارد این شکنجه عشق
به اهل خویش چو آب و به غیر او خون خوار

چو عود و شمع نسوزد چه قیمتش باشد؟
که هیچ فرق نماند ز عود و کنده خار

چو زخم تیغ نباشد به جنگ و نیزه و تیر
چه فرق حیز و مخنث ز رستم و جاندار

به پیش رستم آن تیغ خوشتر از شکرست
نثار تیر بر او لذیذتر ز نثار

شکار را به دو صد ناز می برد این شیر
شکار در هوس او دوان قطار قطار

شکار کشته به خون اندرون همی زارد
که از برای خدایم بکش تو دیگر بار

دو چشم کشته به زنده بدان همی نگرد
که ای فسرده غافل بیا و گوش مخار

خمش خمش که اشارات عشق معکوسست
نهان شوند معانی ز گفتن بسیار

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰ (تفسیر شده در برنامه ۷۷۱ گنج حضور)

چندان که خواهی جنگ کن یا گرم کن تهدید را
می‌دان که دود گولخن هرگز نیاید بر سما

ور خود برآید بر سما، کی تیره گردد آسمان؟
کز دود آورد آسمان چندان لطیفی و ضیا

خود را مرنجان ای پدر، سر را مکوب اندر حجر
با نقش گرمابه مکن، این جمله چالیش و غزا

گر تو کنی بر مه تفو، بر روی تو باز آید آن
ور دامن او را کشی، هم بر تو تنگ آید قبا

پیش از تو خامان دگر، در جوش این دیگ جهان
بس بر طپیدند و نشد، درمان نبود الا رضا

بگرفت دم مار را یک خار پشت اندر دهن
سر در کشید و گرد شد مانند گویی آن دغا

آن مار ابله خویش را بر خار می زد دم به دم
سوراخ سوراخ آمد از خود را زدن بر خارها

بی صبر بود و بی حیل، خود را بکشت او از عجل
گر صبر کردی یک زمان، رستی ازو آن بدلقا

بر خارپشت هر بلا خود را مزن تو هم، هلا!
ساکن نشین، وین ورد خوان: جاء القضا ضاق الفضا

– «چون قضا آید، فضا تنگ می شود.»

فرمود رب العالمین با صابرانم همنشین
ای همنشین صابران افرغ علینا صبرنا

رفتم به وادی دگر، باقی تو فرما ای پدر
مر صابران را می‌رسان هر دم سلام نوز ما

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۲۸ (تفسیر شده در برنامه ۷۴۱ گنج حضور)

پس بدان این اصل را ای اصل جو
هر که را درد است او برده ست بو


هر که او بیدارتر پر دردتر
هر که او آگاه تر رخ زردتر

-تهیه شده توسط پریسا از کانادا



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