



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

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





## پیغام عشق

قسمت نهصد و هشتم





خانم شکوه



به تیغم گر کشد دستش نگیرم  
وگر تیرم زَنَد منت پذیرم

کمانِ ابرویت را گو بزن تیر  
که پیش دست و بازویت بمیرم  
حافظ، غزل شماره‌ی ۳۳۱

با سلام،

صحبت از سر سپردگی و اعتماد است. سپردن خود به دست و بازوی زندگی، همچون بیماری که تن خود به دست تیغ جراح زبردست می‌سپارد، تا از رنجش تن رهایی یابد. برای مداوای زخم‌های روان، باید خود را به «او»، به خود زندگی، به آنچه جانِ جان یا روح می‌نامندش سپرد همان آگاهی کل که از هر جزو خود باخبر است و راه بهبودش را می‌داند.

روان آدمی آنگاه دچار رنجش می‌شود که توقعاتش از زندگی برآورده نمی‌شوند. وقتی باورهایش زیر سؤال می‌روند، باورهایی که چون بت به دست خود می‌تراشد و در معبد دل به پرستش آن‌ها می‌پردازد. زندگی اما، قانون پولادین خود را بی‌برو برگرد اجرا می‌کند. بتی جز خود «او» نباید در این خانه‌ی دل باشد. پس با اتفاق‌ها و در لباس انسان‌ها ظاهر می‌شود تا با ایجاد درد انسان را بیدار کند.

مولانا در غزل شماره‌ی ۲۴۵۸ دیوان شمس، موضوع برنامه‌ی ۹۲۸ گنج حضور، خود داوطلبانه از زندگی، از معشوق، می‌خواهد که سنگ‌های خود را به‌جای روانه کردن بر دل انسان‌های زودرنج و ناآگاه از حکمت زندگی، بر دل او بیندازد.



سنگ مزن بر طرف کارگه شیشه‌گری  
زخم مزن بر جگر خسته خسته‌جگری

بر دل من زن همه را، زانکه دریغ است و غبین  
زخم تو و سنگ تو بر سینه و جان دگری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

می‌خواهد همه‌ی جفاها بر خودش برود و دیگران از جفای زندگی رها شوند. چرا که برای مولانا جفا با وفا  
یکسان است و با هر دو خوش است.

باز رهان جمله اسیرانِ جفا را جز من  
تا به جفا هم نکنی در جز بنده نظری

هم به وفا با تو خوشم، هم به جفا با تو خوشم  
نی به وفا، نی به جفا، بی تو مبادم سفری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

این نهایت اعتماد به معشوق است. چرا نگفتن در برابر جفا و شکر گفتن برای دیدن عامل درد در درون خود،  
به جای خشم گرفتن بر آنچه زخم پنهان را عریان می کند، زخم پنهانی به اسم «هویت».

طریق رشد معنوی چیزی جز شناسایی این بت‌ها و خلیل وار، در هم شکستن آنها نیست. با شکستن هر بت، انسان به درجه‌ی بالاتری از آگاهی می‌رسد و در هر مرحله می‌پندارد که دیگر به بهشت سعادت دست یافته است و دیگر میلی به بازگشت به جهنم درد را ندارد، غافل از این که این راه بالا بی‌انتهاست.

انسان در دنیای مادی، هر لحظه ممکن است نادانسته با باوری، نقشی، شخصی، هم‌هویت شود و از اوج آگاهی به قعر نادانی هبوط کند و شکستی دردناک را تجربه کند. اما باید بداند که این هبوط مقدمه‌ی صعود او به مرتبه‌ی بالاتری از هشیاری است. سفری که انسان را پخته‌تر و باخبرتر می‌سازد.



چند بگفتم که: خوشم، هیچ سفر می‌نروم  
این سفرِ صعب نگر ره ز علی تا به ثری

لطف تو بفریفت مرا، گفت: برو هیچ مرم  
بدرقه باشد گرمم، بر تو نباشد خطری

چون به غریبی بروی، فرجه کنی، پخته شوی  
باز بیایی به وطن باخبری، پرهنری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

اما آیا این خبردار شدن، ارزش دوری از آغوش گرم زندگی، ترک لذت بی‌خبری و مست و مدهوش باده‌ی عشق  
«او» بودن، فارغ از هر خطر و شر و شور دنیای مادی، را دارد؟

گفتم: ای جانِ خیر، بی تو خبر را چه کنم؟  
بهرِ خبرِ خود که رود از تو؟ مگر بی خبری

چون ز گفت باده کشم، بی خبر و مست و خوشم  
بی خطر و خوفِ کسی، بی شر و شورِ بشری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

مولانا گویی می گوید، که هر بار از زندگی می خواهد که او را از خود دور نکند و به سفر نفرستد تا باخبر برگردد،  
زندگی در گوشش سخن ها می گوید و قانعش می کند تا باز راهی شود، و او آه کشان بار سفر دراز را می بندند و  
زیر لب می گوید، باز هم توانستی مرا فریب بدهی...



گفت به گوشم سخنان، چون سخنِ راه‌زنان  
بُرد مرا شاه ز سر، کرد مرا خیره‌سری


قصه دراز است بلی، آه ز مکر و دغلی  
گر ننماید گرمش این شب ما را سحری  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

پس بدانم که این قصه سر دراز دارد و نپندارم که این راه را پایانی هست. جفا و وفا، قبض و بسط را یکی بدانم  
تا شاید دم آخر، دمی آخر شود و عنایتش شامل حال.

اندرین ره، می تراش و می خراش  
تا دم آخر، دمی فارغ مباش

تا دم آخر، دمی آخر بود  
که عنایت با تو صاحب سر بود  
-مثنوی، دفتر اول، بیت‌های شماره‌ی ۱۸۲۲ و ۱۸۲۳

با احترام

 شکوه





آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

«چهار خاصیت مخرب من ذهنی»

۱- اورژانس کردن کارها:

وقتی اشتباه می‌کنیم، خطا می‌کنیم، چیزی را مرکزمان می‌آوریم و به چیزی می‌چسبیم، زندگی یا خدا ابتدا به ما فرصت می‌دهد و مرتب پیغام می‌دهد تا ما را متوجه اشتباهمان کند، تا بلکه ما بیدار شویم و از اشتباهمان برگردیم. مثلاً ممکن است یک درد کوچک و یا یک بی‌مرادی کوچک به ما بدهد و یا ممکن است یک احساس بدگمانی نسبت به آن خطا در ما ایجاد کند.

چند گاهی او بپوشاند که تا  
آیدت ز آن بد پشیمان و حیا  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۶



حال، بستگی به ما دارد که این پیغام‌ها و بی‌مرادی‌های کوچک را جدی بگیریم و پذیرایی کنیم و از اشتباهمان برگردیم. ذهن می‌گوید فعلاً که اوضاع خوب است و مشکلی پیش نیامده، و بدین صورت هزاران دلیل و توجیه می‌آورد تا ما را راضی کند که آن اشتباه را ادامه دهیم. این قدر این اشتباه را انجام می‌دهیم که دیگر این کار برایمان عادی می‌شود و آن حس پشیمانی و بدگمانی نسبت به من‌ذهنی از بین می‌رود.

یک‌دفعه می‌بینیم آن بی‌مرادی‌های کوچک تبدیل به یک زنجیر بزرگ شد و گرفتار شدیم. یعنی این قدر زیاده‌روی کردیم و بدون احتیاط عمل کردیم، که به وضعیت اورژانس رسیدیم.

آن بُزِ کوهی دَوَد که دام کو؟  
چون بتازد، دامش افتد در گلو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

مثلاً زیاد قند و شیرینی می‌خوریم و هر دفعه که می‌خوریم یک احساس کوچکی از دندان درد را حس می‌کنیم. اولش ممکن است کمی احتیاط کنیم و با پرهیز حرکت کنیم، ولی حرص من‌ذهنی می‌آید و بر ما غلبه می‌کند و ما را راضی می‌کند که باز هم به خوردن ادامه دهیم. یک‌دفعه می‌بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و دندان درد شدید و ...

حَزم آن باشد که نفریبد تو را  
چرب و نوش و دام‌های این سرا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

مثال دیگر:

وقتی با یک نفر آشنا می‌شویم و در آستانه‌ی همانیده شدن هستیم، قضا مدام با اتفاقات و بی‌مرادی‌های کوچک پیغام می‌دهد که داری خطا می‌کنی و چیزی را مرکزت آوردی، ولی فکرهای ذهن که از آن‌ها خوشی می‌گیریم، می‌گویند برو نزدیک‌تر شو و هی مدام بیش‌تر همانیده می‌شویم و روز به روز درد بیش‌تر می‌شود. یک‌دفعه می‌بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و به شدت همانیده شدیم و شادی‌مان تبدیل به درد شد.

عاقلانش، بندگانِ بندی‌اند

عاشقانش، شگری و قندی‌اند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱



## ۲- خود رضامندی:

خود رضامندی یعنی ما وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیریم، در ابتدا با جدیت و کوشش زیاد شروع به کار می‌کنیم. در ادامه وقتی احساس کردیم که پیشرفت کرده‌ایم، ذهن می‌گوید کار تمام است و تو موفق شده‌ای. بنابراین دیگر جدیت قبل را نداریم و کار را شوخی می‌گیریم و دیگر احتیاط و مراقبت قبل را نداریم.

مثلاً برنامه گنج حضور گوش می‌دهیم، می‌بینیم حالمان خوب شده. فکر می‌کنیم ما زنده شده‌ایم و تمام همانیدگی‌هایمان افتاده است. بنابراین دیگر کار را جدی نمی‌گیریم و فکر می‌کنیم استاد شده‌ایم. دیگر پرهیز و تأمل نداریم و با اطمینان حرکت می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم بروم به بقیه کمک کنم.

یک دفعه می‌بینیم گرفتار شدیم و با خود می‌گوییم، من فکر کردم تمام شده، پس چرا دوباره دردها آمدند؟ علتش این است که در ابتدا طلب داشتیم و جدی بودیم. ولی در ادامه سر و کله‌ی من ذهنی پیدا شد و ما را از طلبمان دور کرد.

جز خضوع و بندگی و اضطرار  
اندرین حضرت ندارد اعتبار

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

هر موقع من ذهنی را دست‌کم گرفتیم و از حالت پرهیز و احتیاط و حزم خارج شدیم، به حالت «می‌دانم من ذهنی» می‌افتیم و نتیجه‌اش گرفتاری است.

۳- دور نگه داشتن ما از برنامه:

این هم یک حالتی از خود رضامندی است. ما مانند یک اتومبیلی هستیم که همیشه در حال حرکت است و هر دو سه ساعت یکبار نیاز به بنزین دارد. بنزین ما مطالعه برنامه و ابیات هستند.

ما یکبار بنزین می‌زنیم، ولی باید دوباره بعد از یکی دو ساعت بنزین بزنیم، چون مصرف ما بسیار زیاد است. یعنی ما وقتی برنامه را می‌بینیم و حضور جمع می‌کنیم، بعد از آن این قدر موش من‌ذهنی داریم که همه‌ی گندم‌های حضور ما را می‌دزدند و بنابراین مرتب و مرتب نیاز به بنزین زدن داریم.

منتها اگر این کار اولویت اولمان نباشد، می‌رویم به همه‌ی کارهای بیرونمان می‌پردازیم و هی بیشتر و بیشتر در ذهن غرق می‌شویم و برگشتن سخت‌تر می‌شود.



ذهن به ما می گوید، فعلاً به بقیه کارهایت پرداز. یک دفعه می بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و دردها و فکرها حمله کردند.

گر ازین انبار خواهی بر و بر  
 نیم ساعت هم ز همدردان مبر  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰

که در آن دم که ببری زین معین  
 مبتلی گردی تو با بس القرین  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱

۴- ناامیدی:

زمانی ناامید می‌شویم که ذهن به ما القا می‌کند که پیشرفتی نکردی. ناامیدی، احساس ناتوانی کردن، اندازه‌گیری پیشرفت، مقایسه پیشرفت خود با دیگران، این‌ها همه کارهای ذهن است و درمانش فقط رها کردن ذهن است و پناه بردن به مرکز عدم و فضاگشایی. درمان ناامیدی، برداشتن قدم اول به درستی است.

پس چه چاره جز پناه چاره‌گر؟  
ناامیدی مس و، اکسیرش نظر

ناامیدی‌ها به پیش او نهید  
تا ز درد بی‌دوا بیرون جهید  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۳۸۶ و ۳۳۸۷

با تشکر و سپاس  
-فرشاد از خوزستان



خانم مرجان از استرالیا





ترس و نومیدیت دان آوازِ غول  
می کشد گوشِ تو تا قعرِ سفول

هر ندایی که تو را بالا کشید  
آن ندا می دان که از بالا رسید

هر ندایی که تو را حرص آورد  
بانگِ گرگی دان که او مردم درد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷

بارها تجربه کرده‌ام که وقتی بیتی از مولانا حفظ می‌کنم، نمی‌دانم کی، کجا و در چه شرایطی، اما به موقع به دادم رسیده، و مرا از قعر سفول ذهن بالا کشیده. تجربه به من ثابت کرده که ندای مولانا بدون شک اثر دارد...

به گرات به من اثبات شده که ندای زندگی، از طریق مولانا بر بانگ گرگ من ذهنی من غلبه کرده و مرا از تاریکی ترس و ناامیدی نجات داده است.

طی دو هفته اخیر، گرگ درنده من ذهنی خودم به شدت به من حمله‌ور شده بود. با صدای بلند در گوشم فریاد می‌زد که تو به درد نخورترین موجود دنیا هستی، تو دیگر صلاحیت پیغام دادن نداری، تو دیگر در میان عاشقان جایگاهی نداری، تو اصلاً لیاقت گنج حضور و مولانا خواندن را نداری.

خلاصه گوشه‌ای مرا گیر آورده بود و دو تا گوش‌هایم را کر کرده و تا ته چاه کشید. پندار کمال بسیار خطرناک است. وقتی مرض کمال‌گرایی هنوز در من کار می‌کند، دیگر بخشش خودم یا دیگران کار آسانی نخواهد بود.

در جبر ذهن گرفتار شده بودم. تمام دردهای داشته و نداشته‌ام بالا آمده بود. طوری که حس می‌کردم دنیا به آخر رسیده. می‌خواستم مثنوی بخوانم، اما این ندای ناامیدی و عدم لیاقت مرا فلج کرده بود، اختیار من را به دست گرفته بود و به من اجازه نمی‌داد.

مدتی به این شکل سپری شد. نه می‌توانستم مولانا بخوانم، نه حال و روز خوبی داشتم. اما باید بگویم که ... دقیقاً همین‌جا بود که هرچه در ناخودآگاه ذخیره کرده بودم کم‌کم به خودآگاهم آمد و اثر نیرومند خود را گذاشت. مولانا در ضمیرم با من گفت‌وگو می‌کرد. همان ابیاتی که مدام تکرار می‌کردم یک به یک مانند شمع در تاریکی، وجودم را گرم و دلم را روشن کرد. همان ندایی که به شرح زیر مرا بالا کشید:



با چشمان خیس سرم را روی میز گذاشته بودم که در قلبم زمزمه شد:

کز تناقضهای دل، پشتم شکست  
بر سرم جانا بیا می مال دست

زیر دست تو سرم را راحتی ست  
دست تو در شکربخشی آیتی ست

سایه خود از سر من برمدار  
بی قرارم، بی قرارم، بی قرار  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۵۶۰ تا ۵۶۲

مولانا به من گفت: این حال خود را می بینی؟ جان کندن زیر مشت و لگدهای ذهن؟ اوج درد و غم؟ ناامیدی و افسردگی؟ سختی و قبض؟  
 اما این را هم بدان که از همین حال اکنونت، راه داری به سوی نور، به عشق، به امید، به آرامش، به شادی.  
 راهی بسیار نزدیک.  
 فراموش نکن که با هر سختی آسانی است. پس عزیز من ... ناامید نباش. تو می توانی ...

یسر با عسر است، هین آیس مباحث  
 راه داری زین مَمات اندر معاش  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۱

همین الآن وقت کار است. اقیانوس بی کران درونت را باز کن. خدا را یاد کن و صدای او را از درون خود گوش کن. هر لحظه می گوید: برگرد ...

أذْكُرُوا اللَّهَ كَرِهَ أُولَئِكَ أَنْ يُدْعَىٰ  
إِلَهِهِمْ فَكَفَرُوا بِهِ فَسُحِّبُوا مِنْ  
تَحْتِهَا سُرُجًا موقدًا

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش  
ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

–مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲

نامید شده‌ای؟ شرایط برایت ناخوشایند است؟ فضایت بسته شده؟ پس شک نکن که بهشت همین جاست.  
ندای حُفَّتِ الْجَنَّةُ را از پیامبر بشنو که، «بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده.»



و در پایان، ناله‌های عاشقان در فضای حضور، بر جنس سفت و سخت و منجمد من‌ذهنی اثر دارد!

بنال ای بلبل دستان ازیرا ناله مستان  
میان صخره و خارا اثر دارد اثر دارد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳

ما نمی‌دانیم کی کجا و چگونه. اما، اثر دارد ...

-خانم مرجان از استرالیا



آقای علی از تهران



به نام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۲۷ گنج حضور

پا رهاند رُوبهان را در شکار  
و آن ز دم دانند روباهان غرار

عشق‌ها با دمّ خود بازند کین  
می‌رهاند جان ما را در کمین

روبها، پا را نگه دار از کلوخ  
پا چو نبود، دمّ چه سود ای چشم‌شوخ؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۲۷ تا ۲۲۲۹



با این که ما من ذهنی هستیم و پر از انحراف و توهم و بی ادبی و مقاومت، اما پای زندگی و نیروی زندگی که کل هستی را می گرداند، ما را تا حدودی پیش می برد.  
 اما ما همان را هم عقل و زرنگی خود می دانیم و از خود تعریف می کنیم و پز خود را می دهیم و خودمان را به دردسر و گیر افتادن نزدیکتر می کنیم. و اگر گیر کنیم و سقوط کنیم و شکار شویم، چه سودی داشته این همه پز دادن و خودنمایی و پندار کمال و حيله و فریب و توهم و مقاومت؟!

طالب حیرانی خلقان شدیم  
 دست طمع اندر الوهیت زدیم  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۳

تا به افسون، مالک دل‌ها شویم  
این نمی‌بینیم ما، گاندر گویم

در گوی و در چهی ای قَلْتَبان  
دست وادار از سبال دیگران

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۴ و ۲۲۳۵

توهم معنوی بودن و جلب توجه و دیده شدن به وسیله معنوی‌نمایی غذای من ذهنی است، و با آن به جان دیگران افتاده تا بگوید بزرگ است و می‌تواند دیگران را زنده کند. اما او متوجه نیست که زنده کردن دیگران به زور و با تجاوز و دخالت در زندگی آن‌ها عملی نیست و این خود ما را در ته چاه نگه می‌دارد و سر ما را و عقل تقلیدی و فریبکار من ذهنی را بزرگ‌تر می‌کند. ما فقط باید روی خود کار کنیم و دست از کنترل و نگرانی و یا دیده شدن و معنوی‌نمایی و خودی نشان دادن با دانش معنوی برداریم تا پیش زندگی ضایع نباشیم.



چون به بستانِ رسی زیبا و خوش  
بعد از آن دامانِ خَلقان گیر و گش

ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش  
نغزجایی، دیگران را هم بکش

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶ و ۲۲۳۷

با من ذهنی گرفتار و زندانی هستیم و وقتی تسلیم شویم و عقل من ذهنی را در هر لحظه کنار بگذاریم و صبر و پرهیز داشته باشیم و پذیرش اتفاقات و درد هشیارانۀ داشته و فضا را نبندیم و واکنش و می دانم و مقاومت نشویم، زندگی ما را هدایت می کند و تداوم این روند، زنده شدن را سبب می شود و وقتی زنده باشیم، دیگران شاید ارتعاش ما را بگیرند و استفاده کنند. ولی قبل از زنده شدن ما، زور زدن و نصیحت ما کاری ضایع است و مانع زنده شدن خودمان.



چون ندادت بندگی دوست دست  
میل شاهی از کجالت خاسته‌ست؟

در هوای آنکه گویندت: زهی  
بسته‌ای در گردن جانت زهی

روبه‌ها، این دم حیلت را بهل  
وقف کن دل بر خداوندان دل

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۳۹ تا ۲۲۴۱

میل بزرگی کردن و معنوی‌نمایی از من ذهنی است. من ذهنی خودش را با کنترل دیگران می‌خواهد راضی کند. اما اگر قدرتمندترین پادشاه باشیم و من ذهنی باشیم، باز هم راضی نمی‌شویم و درد داریم. زیرا به حق و با مرکز عدم باید برای زندگی و خدا قدم برداشت.

پس دست از دیده شدن و توجه‌طلبی و کنترل و دست و پا زدن از هر طریق برداریم و گدای تشویق و احترام نباشیم و این حرص و من ذهنی را با تمام محتویات به خدا بدهیم تا بجای آن عقل بی‌نهایت زندگی در ما ریخته شود و در روی زمین، در بهشت و شادی بی‌سبب زندگی کنیم.

هست احوالم خلاف همدگر  
هر یکی با هم مخالف در اثر

چونکه هر دم راه خود را می‌زنم  
با دگر کس سازگاری چون کنم؟

موج لشکرهای احوالم بین  
هر یکی با دیگری در جنگ و کین

می‌نگر در خود چنین جنگِ گران  
پس چه مشغولی به جنگِ دیگران؟

یا مگر زین جنگ، حقت واخرد  
در جهان صلح یک رنگت برد  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۱ تا ۵۵



با من ذهنی و دانش، خودم را نمی توانم تغییر دهم و هر لحظه از حمله های افکار و اتفاقات دگرگون شده و احوالاتم دگرگون شده و ثبات ندارم. زیرا که تسلیم نیاز به حزم، نیاز به مداومت، نیاز به نیاز، نیاز به پرهیز، نیاز به دادن دست به خدا و بعد به فرستاده خدا دارد. پس منی که، هنوز با دیدن کسی و یا چیزی و یا فکری ممکنه ثبات و سکون را از دست بدهم و توجه را از مرکز بردارم، نباید حس کنم قهرمان دیگران هستم قهرمان خودم باشم کافیه.

یکی از دلایل کنترل و تغییر دادن دیگران، بخاطر خودخواهی من ذهنی است تا زندگی اش را بهتر کند. اما این توهم است و کسی که زندگی اش درست و خداپسند است، در هر شرایط بدون این که دیگری درست یا نادرست است، به زندگی با مرکز عدم ادامه می دهد و وجود اصل و با شهامت در او زنده شده.

با من ذهنی با کسی همانیده هستیم و از بیماری یا اعتیاد و یا شغل او می ترسیم و نمی خواهیم از دستش بدهیم و او را کنترل می کنیم و تازه او گوش نمی دهد و مرکز ما آلوده به افکار می شود. من برای ترس از دست ندادن و یا مریض داری نکردن و یا در مواردی، عادت به سخنرانی و ترس از ندانستن و ترس از فاصله، نصیحت و حرافی می کردم و همه این ها من را خالی از خدا و پر از دیو من ذهنی می کرد و تبدیل به درد.

اما شکر که از این روند هشیار شدم و عقب می کشم و متوجه هستم که هر کس باید خودش تغییر کند و زندگی خودش راه را نشان او می دهد تا بتواند افکار مسلسل وار و دردهای پشت سر هم را بازی و شوخی ببیند و به آنها کشیده نشود.



این جفای خلق با تو در جهان  
 گر بدانی، گنج زر آمد نهان  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱

زنده شدن به خدا با تسلیم و صبر است و اگر عمیقاً متوجه این روند باشیم، می‌بینیم جفای دیگران، جدایی‌ها، از دست دادن‌ها، و یا کج رفتن و آزار دیگران ما را به فضاگشایی و نزدیک شدن به بهشت دعوت می‌کند. البته این به معنی این است که اول خدا را در هر اتفاق ببینیم که می‌خواهد ما را باز و خالی کند و بعد از آن، با عقل خدا به ورای آن اتفاق رفتن و با من ذهنی و عقل خود واکنش و درگیری درست نکردن. این نکته مهمه که توقع نداشته باشیم در مسیر زنده شدن، امتحان نشویم و انتظار نداشته باشیم دیگران ما را به چالش نکشند.



حق ذات پاک الله الصمد  
که بود به مار بد از یار بد

مار بد جانی ستاند از سلیم  
یار بد آرد سوی نار مقیم

از قرین بی قول و گفت و گوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او

چونکه او افکند بر تو سایه را  
دزدد آن بی مایه از تو مایه را

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۳۴ تا ۲۶۳۷

نیش مار شاید یک باره جان جسمی را بگیرد و کار را تمام کند، اما یار و همنشین دردمند می تواند بیست و چهار ساعته ما را در درد و شکنجه و بدبینی و حسادت و حس نقص و حسرت و نفرت و کم بینی و شهوات خشک کننده و اعتیاد و غیبت و تشویق به دزدی و ترس و توقع و جر و بحث و جنگ نگه دارد و این دردها حتی بدون حرف زدن وارد ما میشه.

اگر مراقب و هشیار و با خدا و منبسط نباشیم، و خود را وا بدهیم و هر برنامه تلویزیون و کنار هر بحث و غیبت و قضاوت و جمعی بنشینیم. پس متوجه سایه من ذهنی و قرین ها باشیم و از درون از آنها فاصله بگیریم و درون بمانیم و با آنها همراه نشویم و فضا را در برابر آنها باز کنیم و جذب آنها نشویم، چه انسان ها، چه رسانه ها و چه من ذهنی خودمان. البته بدون جر و بحث و جنگ و توضیح دادن برای آنها، با ابزار شناسایی، تسلیم، پرهیز، درد هشیارانه با رضایت و شکر و همراه با خدا و مستقر در مرکز عدم.

می رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

اندک اندک آب را دزدد هوا  
دین چنین دزدد هم احمق از شما  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۹۶

اگر دست ما در دست خدا نباشد و پی‌درپی تسلیم نشویم و با عقل من ذهنی عمل کنیم و مراقب مرکز عدم نباشیم و دیگران را جدی بگیریم و خدا را فراموش کنیم، دیگران هر درد و انحرافی را به ما انتقال می‌دهند و ما را خشک و داغون می‌کنند. اما مرکز عدم و منبسط و هشیار و ناظر بر خود و بی‌قضاوت، دارای کشش و جذب همجنس خود می‌شود و خیر و برکت را از طریق بزرگان و برنامه‌های مربوطه، مثل گنج حضور را می‌گیرند. پس مراقب خود باشیم و انتخاب را به من ذهنی واگذار نکنیم. با سپاس از همه، علی از تهران





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