



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

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

تماشا فرمایید



## پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و شصت و چهارم





خانم شکوه



چه گویمت که به میخانه دوش مست و خراب  
سروش عالم غیبم چه مزدها دادست  
-حافظ، غزلیات، غزل شماره ۳۷

که ای بلندنظر شاهباز سدره نشین  
نشیمن تو نه این گنج محنت آبادست  
-حافظ، غزلیات، غزل شماره ۳۷

تو را ز کنگره عرش می زنند صغیر  
ندانمت که در این دامگه چه افتادست  
حافظ، غزلیات، غزل شماره ۳۷

همه‌ی ما در زندگی لحظه‌های غم و ناامیدی و درد را کم و بیش تجربه کرده‌ایم، چه به واسطه‌ی شرایط زندگی شخصی و چه اجتماعی. بقول معروف گویی هر دم از این باغ بری می‌رسد، و تا می‌آییم نفسی تازه کنیم، خبر ناگوار تازه‌ایی می‌شنویم.

عارفان اما به ما می آموزند که ما می توانیم در این دنیا، به قول حافظ، در این گنج محنت آباد، زندگی کنیم اما آگاه باشیم که این جسم و روان ماست که این درد و رنج را متحمل می شود و نه اصل ذات ما. همچون هنر پیشه‌ایی که نقش‌های مختلف در صحنه‌ی نمایش ایفا می کند، و احساسات و هیجانات متفاوتی را به نمایش می گذارد، بلاهای مختلف بر سرش می آید اما در پایان نمایش صحیح و سالم به خانه بر می گردد. شاید این آگاه بودن از اینکه اصل وجود ما آسیب ناپذیر است و اینکه ما به این دنیا تعلق نداریم و جایگاه ما در عالم معنایی است که این دنیا را در بر گرفته است، همچون سالن بسیار بزرگی که صحنه‌ی نمایش را احاطه کرده است، به آن شدت این هیجانات را تجربه نکنیم. جای اصلی ما در بالاترین سالن نمایش است.

در غزل شماره‌ی ۱۶۴۳، موضوع برنامه‌ی شماره‌ی ۹۶۶ گنج حضور، بنظر می‌رسد مولانا جهان ذهن را به زندانی تشبیه می‌کند که در پیشه‌ایی تاریک که در آن شیرهای سیاه در کمین نشسته اند، قرار گرفته است و انسان گویی از بدو تولد بر اساس رفتار و توصیف دیگران از خود تصاویر متعددی ساخته است و هر یک را در یکی از سلول‌های این زندان حبس کرده است. بدل‌هایی که خسته و غم‌زده سر در گریبان غم فرو برده‌اند، چرا که از حقیقت وجودی خود بی‌خبرند. اما نسخه‌ی اصلی انسان که با هیچیک از این بدل‌ها قابل توصیف نیست کم کم به خود می‌آید و متوجه می‌شود که همه‌ی آنچه تجربه کرده خوابی، نمایشی، بیش نبوده است. خوابی که باید از آن بیدار شود.

چند خُسپیم؟ صبح است، صلا، برخیزیم  
 آب رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

چقدر در خواب ذهن بمانیم، شب جهل به پایان رسیده است و صبح آگاهی فرا رسیده است، بیاید از خواب غفلت، از خواب خاطرات گذشته و رویاها و خیال پردازی هایمان در مورد آینده، برخیزیم و شراب آگاهی را در فضایی که بین گذشته و آینده باز می شود، در خمره‌ی لحظه‌ی اکنون، که عطای زندگی ست، بیابیم، بنوشیم و بنوشانیم.

آن کُمیت عربی را که فلک پیمای است  
 وقت زین است و لگام است چرا ننگیزیم؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

چشم که باز کنیم آن اسب چابک آگاهی را که با یک تک ما را به اوج آسمان حضور می برد، در دسترس می بینیم  
 که آماده برای گذاشتن زین و لگام است، چرا بر آن سوار نشویم و آن را به حرکت در نیاوریم؟

خوش برانیم سوی بیشه شیران سیاه  
 شیرگیرانه ز شیران سیه نگریم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

بیاید تا از روبرو شدن با درد ها، ضعف ها، خاطرات تلخ، رنجش ها و کینه ها نترسیم، و با شهامت و شادمانه، پا در بیشه‌ی تاریکی که این شیران سیاه در آن پنهان شده‌اند بگذاریم و همانند شیرگیران حرفه‌ایی، عارفان عاشق، از روبرو شدن با آنها فرار نکنیم.

در زندان جهان را به شجاعت بکنیم  
 شحنه عشق چو با ماست ز که پرهیزیم؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

وقتی با شهامت نور آگاهی را بر دردهای خود افکندیم و از این بیشه‌ی تاریک عبور کردیم، در زندان ذهن را با شجاعت از جا بکنیم. وقتی داروغه‌ی عشق با ماست، از چه می‌ترسیم؟



زنگیان شبِ غم را همه سر برداریم  
 زنگ و رومی چه بود چون به و غا بستیزیم؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

وقتی وارد زندان ذهن شدیم، به تک تک سلول های زندان سر بکشیم، زنگیان شب غم را، تصاویر غمگین و دردناکی که از خود ساختیم و در این سلول ها زندانی کردیم را پیدا کنیم و با آگاهی از دروغین بودنشان، آنها را از صفحه ی ذهن پاک کنیم. نه تنها تصویرهایی که ذهن زشت و بد نشان می دهد، بلکه آن تصویرهایی هم که به دید ذهن زیبا و خوب بنظر می رسند، تصاویری که در روزهای موفقیت یا مورد تایید مردم قرار گرفتن از خود ساختیم را هم پاک کنیم. چرا که وقتی به جنگ مقدس حقیقت در برابر مجاز می رویم، دیگر زنگی و رومی، بد و نیک فرقی ندارد. هر تصویری از خود تا به حال شناخته ایم چه از نظر ذهن خوب باشد چه بد، خود واقعی و اصیل ما نیست. حقیقت وجودی ما عشق است، و عشق هرگز نمی رنجد، آسیب نمی بیند، سرخورده نمی شود، مغرور هم نمی شود، و از همه مهمتر زندانی نمی شود.

قدح باده نسازیم جز از کاسه سر  
گرد هر دیگ نگردیم، نه ما کفلیزیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

و آنگاه که کاسه‌ی سر را از نقش نیک و بد پاک شستیم، از آن پیمان‌هایی می‌سازیم برای دریافت باده‌ی عشق و آگاهی، و تنها از این کاسه‌ی تهی، از فضای عدم، آرامش و قدرت و شادی می‌گیریم، و بر گرد دیگ باورهای این و آن نمی‌چرخیم، چرا که ما کفگیر نیستیم، ما به خوشی‌های ناچیزی که از هم هویت شدن با افراد، اجسام و باورها بدست می‌آید راضی نمی‌شویم.

ز آخورِ ثور برانیم سوی برجِ اسد  
 چو اسد هست چه با گله گاو آمیزیم؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

و بدین ترتیب سرنوشت خود را تغییر می‌دهیم و بجای اینکه تحت تاثیر برج گاو، یعنی تحت تاثیر انسانهایی که جز صورت و ظاهری از دنیا درک نمی‌کنند باشیم، تحت تاثیر برج اسد، تحت تاثیر تعالیم معنوی شیران خدا، بزرگانی که از صورت گذشته‌اند و به معنی رسیده‌اند، قرار می‌گیریم. وقتی می‌توانیم با اسد، با شیران خدا، با اصل قرین شویم، چرا با گله‌ی گاو، با انسانهایی که بجای جستجوی حقیقت، از باورهای شرطی شده‌ی جمع تقلید می‌کنند خود را قرین کنیم؟

اندرین منزل هر دم حشری گاو آرد  
چاره نبود ز سر خر چو درین پالیزی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

در منزلگاه دنیا، هر لحظه هر انسانی که به بیگاری ذهن مشغول است، گاو سخن خود را به میدان می آورد تا زمین ذهن انسانها را شخم بزند و تخم باورهایش را در آن بکارد. تا در مزرعه‌ی این دنیا هستیم چاره‌ایی جز مواجه شدن با سر خر، با انسانهایی که می‌خواهند با انداختن رعب و وحشت از باورهای خود محافظت کنند، نداریم. اگر هشیار باشیم گول آنها را نمی‌خوریم و حرف هایشان را جدی نمی‌گیریم.

موج دریای حقایق که زند بر گه قاف  
زان ز ما جوش برآورد که ما کاریزیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

چرا که ما با وصل شدن به خرد کل، به قنات حقایق تبدیل شده‌ایم، و حضور ما با ارتعاش عشق، این حقایق را به سراسر دنیا پخش می‌کند. همچون موجهای آب حیات که از سرچشمه می‌جوشند و بالا می‌آیند و به کوه قاف که در عالم گسترده شده بر خورد می‌کنند.

بدر ماراست، اگرچه چو هلالیم نزار  
 صدر ماراست، اگرچه که درین دهلیزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

ما در جسم خاکی و در ذهن محدود، ضعیف و ناقص به نظر می‌رسیم، همچون هلال نازک ماه، اما حقیقت وجودی ما، مثل قرص ماه، کامل، قدرتمند و درخشان است. اگر چه در فرم انسان در دام تنگ این دنیا، در کنج این محنت آباد، افتاده‌ایم، اما جایگاه اصلی ما در صدر، در کنگره‌ی عرش است. به عنوان انسان بخاطر بدست آوردن آنچه ذهن مهم جلوه می‌دهد به زحمت و درد و رنج می‌آفتیم، و اسیر خواسته‌ها می‌شویم، در حالیکه ما می‌توانیم سلطان زندگی خود باشیم.

گلرخان روی نمایند، چو رو بنماییم  
 که بهاریم در آن باغ، نه ما پاییزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

وقتی ذهن آرام می شود و حقیقت وجودی ما نمایان می شود، وقتی غبار افکار از آینه‌ی دل ما پاک می شود، وقتی روی اصلی خود را نشان می دهیم، گویی ورق بازی زندگی هم بر می گردد و زندگی روی خوشش را به ما نشان می دهد. ناگهان همه‌ی آنچه با زحمت در ذهن به دنبالش بودیم، چون رحمت بر ما نازل می شوند. متوجه می شویم که ما محکوم نیستیم که در باغ زندگی پاییز غم را تجربه کنیم، بلکه آمده‌ایم که شاد باشیم و خلاق همچون بهار.

وز سر ناز بگوئیم چه چیزید شما  
 سجده آرند که ما پیش شما ناچیزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

و آنوقت ما از سر ناز، یعنی با دلی سیر، قبل از اینکه از این نعمت‌ها برخوردار شویم، اهمیتشان را جویا می‌شویم. و می‌بینیم که همه‌ی این موفقیت‌ها و نعمت‌ها در مقابل ما تعظیم می‌کنند که ما هر چقدر هم مهم باشیم در مقابل ذات پاک شما، در مقابل گنج درون شما، بی‌ارزش هستیم.

گُلعداریم ولی پیش رخ خوب شما  
 روی ناشسته و آلوده و بی تمیزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

و می گویند که اگر چه ما زیبا به نظر می رسیم، و باعث می شویم ظاهر زندگی شما زیباتر شود، اما در مقابل زیبایی روی شما، در مقابل این آینه ی پاک صیقل خورده، که حقیقت را نشان می دهد، یک روی ناپاک و آلوده بیش نیستیم. زیباترین اقلام این جهانی نمی توانند با حقیقت وجودی انسان، که از همان جنس ذات پاک، عشق و آرامش و شادی محض است برابری کنند. روی پاک آینه زیباتر از تصویری ست که از آن منعکس می شود، حتی اگر زیباترین تصاویر باشد.



آهوان تبتی بهر چرا آمده‌اند  
 زانکه امروز همه مشک و عبر می‌بیزیم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

وقتی افکار خود را آگاهانه تماشا می‌کنیم و افکار من دار را می‌زداییم، آنچه باقی می‌ماند، عشق است که بوی آن همه جا پخش می‌شود، و بدینسان انسانهای عاشق و حقیقت‌جو را به سوی ما می‌کشد، همچون آهوان تبتی که به هوای علف خوشبو به دشت می‌روند برای چرا.  
 مولانا می‌گوید سخنان و رفتار بزرگان بوی خوش دارند و انسانی که قدرت تمییز دارد، مثل آهوی تبتی که می‌داند چه گیاهی بخورد تا مشک تولید کند، می‌داند از کدام منبع حقیقت را جستجو کند، و خلاقانه آنرا پردازش و پخش کند.

چون دهد جام صفا بر همه ایثار کنیم  
ور زند سیخ بلا همچو خران نسکیزیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

ما، یعنی انسان‌های به حضور رسیده، همچون صافی عمل می‌کنیم، اگر در این لحظه جام سر ما خالی از هم  
هویت شدگی‌هاست، اجازه می‌دهیم زندگی می‌عشق و آگاهی را در آن بریزد و ما هر چه دریافت می‌کنیم به  
همه، کریمانه می‌بخشیم، و اگر در لحظاتی هم هویت می‌شویم و زندگی گویی بر ما تیر بلا می‌زند، درد آگاهانه  
می‌کشیم و مثل خران، مثل انسانهای ناآگاه، ناله و زاری و شکایت نمی‌کنیم و از جا کنده نمی‌شویم.

با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام  
نی گرت زخمی رسد، آبی چو چنگ اندر خروش  
حافظ، غزلیات، غزل شماره ۲۸۶

تاب خورشید ازل بر سر ما می تابد  
می زند بر سر ما تیز از آن سر تیزیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

ما این قدرت تشخیص و تیزبینی را که چه چیز را با دیگران به اشتراک بگذاریم و چه چیز را در خود، در فضای گشوده شده، با صبر حل کنیم، از پرتوی تیز نور حضور که تیز بر سر ما می تابد بدست آورده ایم.

طالع شمس چو ماراست چه باشد اختر؟  
روز و شب در نظر شمس حق تبریزیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۴۳

وقتی طالع شمس، خورشید هشیاری حضور با ماست، دیگر ستارگان، باورهای شرطی شده‌ی فردی و جمعی چگونه می‌توانند بر زندگی ما اثر بگذارند؟ طالع ما همیشه سعد است چرا که گویی همواره شمس تبریز، عارفان، با سخنان خود در ما نظر می‌کنند. و از کیمیای نظر ایشان مس وجود ما زر گشته است، پس جز نیکی نمی‌کاریم و جز نیکی برداشت نمی‌کنیم.

با احترام  
شکوه



خانم زینب از مازندران



با عرض سلام و خدا قوت به پدر معنوی و یاران گنج حضور  
برنامه شماره ۹۷۶ گنج حضور، مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

از برای صلاح مجنون را  
بازخوان ای حکیم افسون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

از برای علاج بی خبری  
درج کن در نیند افیون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

چون نداری خلاص، بی چون شو  
تا بینی جمال بی چون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

خدایا برای اینکه چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را به مرکزم نیاورم تو این درد را شفا بده! خدایا علاج دردم همین است که چیزی به مرکزم راه ندهم اگر راه دهم به درد ختم می‌شود. خدایا دوايي به من بده در این فضای گشوده شده، برکتی بده تا بخورم و دردم شفا پیدا کند.

خدایا من متوجه شدم هر چیزی که ذهن می‌گوید پشتش تو هستی، می‌بینم پشت سر و صدای ذهن تو هستی اگر فضا را باز نکنم در ذهن می‌مانی. همین درک عمیق کمک می‌کند که هر چیزی که ذهن می‌گوید پشتش خداست، آمده تا فضا باز شود، پس سریع می‌پذیرم مقاومت ندارم و همینطور خودم را مقصر می‌دانم که من با انتخاب نادرستم با عقل من ذهنی راه را به بیراهه رفتم درک همین مطلب به توهمی بودن من ذهنی پی می‌برم، بنابراین من ذهنی کاری نمی‌تواند بکند تنها صداست آمده تا پشتش زندگی را ببینم.

دل پُر خونِ بیینِ تو ای ساقی  
درده آن جامِ لعلِ چون خون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

زآنکه عقل از برایِ مادونی  
سجده آرد ز حرص، هر دون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

باده‌خواران به نِیمِ جو نخرند  
این دو قرصِ درست گردون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

خدایا در گذشته دل پُر خون داشتیم آگاه نبودم دشمن درون خودم هست، بنابراین دیگران را مقصر می‌دانستیم و درد و مسئله و مانع می‌ساختیم و درد پشت درد ادامه داشت تا اینکه با مولانای جان آشنا شدم و کار کردم، کار کردم و از اصل خودم باخبر شدم، باخبر شدم من از جنس و امتداد و با او (خدا) یکی هستیم حتی دردهایم را فراموش کردم.



آگاه شدم من ذهنی چقدر پست و حقیر است هر چیزی را به مرکز می‌آورد و به هر چیزی سجده می‌کند. متوجه نیست که چیزها گذرا و آفلاند و زندگی ندارند. کسانی که فضا را باز کردند و به اصل خود زنده شدند به نیم جو دانش من ذهنی را با شراب زندگی عوض نمی‌کنند. انسانها به خاطر چیزهای بی ارزش دلشان پر خون شده و درد دارند.

نخوت عشق را ز مجنون پرس  
تا که در سر، چه‌هاست مجنون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

گمرهی‌های عشق بردرد  
صد هزاران طریق و قانون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

خدایا غرورت اجازه نمی‌دهد که من چیزی را به مرکز راه دهم، زیرا دیوانه‌تو شدم من مجنونم و تو لیلی، هر چیزی که ذهنم می‌گوید را گوش نمی‌دهم، زیرا در سرم لیلی‌ست، خداوند است هر چیزی که ذهنم می‌گوید یا نشان می‌دهد پشتش تو را می‌بینم. خدایا پشت ذهنم تو را می‌بینم دلم گرم می‌شود، دلم قرص می‌شود، گول ذهنم را نمی‌خورم، پس چیزی به دلم راه نمی‌دهم سریع فضا را برایم می‌گشایی و تمام قانونهای من ذهنی را رد می‌کنی، از ذهنم محو می‌کنی و ذهنم زیبا می‌بیند.


ای صبا تو برو بگو از من  
از گرم بحر در مکنون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

گرچه از خشم گفته‌ای نکم  
روح بخش این «حماء مسنون» را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

بواسطه فضاگشایی پیغام می‌رسد که شما را از من ذهنی آزاد می‌کنم. گرچه هنوز همانیدگی داری، هنوز خشمگین می‌شوی هنوز تاوان همانیدگی در گذشته را می‌دهی، «ما آدمی را از گل خشک، از لجن بویناک آفریدیم» یعنی از من ذهنی به هشیاری حضور راه است. این راه، صبر و پرهیز و شکر می‌خواهد و تبدیل شدن.

شمس تبریز، موسی عهده  
در فراق مدار هارون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵

همانیدگیها را رها کنیم شمس تبریز، هشیاری حضور از درونمان طلوع می‌کند اگر با من ذهنی حرف نزنیم، انصتوا کنیم، صبر کنیم، و منتظر بمانیم تا از درد بیرون آییم.

با سپاس و قدردانی فراوان  
زینب از مازندران 



خانم فاطمه از مازندران



به نام عشق

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن  
 تو نکردی او کشیدت ز امر کن  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۸

هر گاه خداوند قادر با طرح یک اتفاق به تو درد، رنج و سختی داد، برو شکر کن آن هم جانانه شاکر باش! چرا که این درد و سختی به انتخاب تو نبود، بلکه خداوند این سختی و رنج را به تو داد تا تو فضای درونت را باز کنی و از آن همانیدگی رها و آزاد شوی. مثلاً تو به یک شخصی وابسته بودی و به جای خداوند آن شخص را در مرکزت گذاشتی، بنابراین خداوند هم به قانون خودش که اتفاق این لحظه است تو را از آن شخص جدا می‌کند. سرانجام تو دچار بلا و درد ریاضت می‌شوی، شکر کن تا متوجه شوی که نباید به غیر خداوند کسی یا چیزی را در مرکزت بگذاری، پس قانون خدا را رعایت کن و مرکزت را عدم نگه دار تا دچار بلا نشوی. شاد و بیدار باشید فاطمه از مازندران



خانم طاهره از بندرعباس



پیش چشمت داشتی شیشه کبود  
ز آن سبب، عالم کبودت می نمود  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۹

گر نه کوری، این کبودی دان ز خویش  
خویش را بد گو، مگو کس را تو پیش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۰

تازه دارم متوجه می شوم که چرا قبل از آشنایی با برنامه‌ی ارزشمند گنج حضور، دنیا به چشم من، تیره و تار و غم افزا بود. احساس گمگشتگی، حس تنهایی، با اینکه اطرافم پر بود از آدمها. حس ترس و هزار و یک جور احساس‌های عجیب و غریب و درد سازی که امانم را بریده بود. مولانا پرده از راز عالم گشود و به من گفت: ای بینوای دردمند! عینک کثیف و غبار آلودت را بردار تا درست ببینی.

اگر با برداشتن عینک کثیفت هنوز هم نمی‌توانی دنیا رو درست ببینی پس چشمت ایراد پیدا کرده. تو کور شدی، کور من ذهنی! از بس اجازه دادی این عینک ساز زبردست و ماهر، عینک های متفاوتی برای تو بسازه که با شماره‌ی چشمت هماهنگ نبوده، بینایی تو از دست دادی، ولی هیچ غمگین مباش! من به تو چشم قرض میدم. بیا و دست از ملامت و سرزنش عالم بردار، بدخواه تو، درون خود توست. بله! تمام بزرگان به ما چشمان روشن بین قرض می‌دهند، بهتر است هر چه زودتر دست از لجبازی برداریم و تا هنوز فرصتی هست تمام عینک های غبار آلوده‌ای که هدیه‌ی من ذهنی دشمن بین خودمان است را، خورد و خمیر کنیم و با چشم روشن بین زندگی ببینیم.

بی شک نظاره‌ی دنیا با چشم بی غبار دوست، عجب تماشایی ست. دلم می‌خواهد این دو بیت را بارها و بارها تکرار کنم، آنقدر تکرار کنم تا در اعماق وجودم نهادینه شود و چون سنگی سخت، شیشه‌ی عینک کج بین من ذهنی‌ام را بشکند و خورد و خاکشیر کند.



پیش چشمت داشتی شیشه کبود  
ز آن سبب، عالم کبودت می نمود  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۹

گر نه کوری، این کبودی دان ز خویش  
خویش را بد گو، مگو کس را تو پیش  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۰

-والسلام  
-خانم طاهره از بندرعباس



خانم مهستی از تهران



اندیشه را رها کن اندر دلش مگیر  
زیرا برهنه‌ای تو و اندیشه زمهریر  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲

اندیشه می‌کنی که رهی از زحیر و رنج  
اندیشه کردن آمد سرچشمه زحیر  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲

ز اندیشه‌ها برون دان بازارِ صنع را  
آثار را نظاره کن ای سخره‌اثر  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲

اندیشه جسم است، جامد و سرد است و تو با فکرهایت یخ می زنی، منجمد و منقبض می شوی و چشمه عشق در تو می خشکد. سرعت دوران فکر را ذره ذره کند کن، تو خیال می کنی که با فکر کردن از درد و رنج خلاص می شوی، در حالی که اندیشه سرچشمه درد و رنج است. در فاصله دو فکر تامل کن! بازار صنع و آفرینندگی زندگی را می بینی! و شکوفه های خلاقیت و آفرینندگی ات به بار می نشیند! پس بدان که زندگی هر لحظه در کار جدیدی است! و تو نیز دنباله رو زندگی باش!

با سپاس مهستی از تهران



خانم بهار از آمریکا



با سلام  
-صبر

امروز داشتم با پدر و مادرم راجع به موضوعی صحبت می کردیم. پدرم داشت با هیجان موضوعی را تعریف می کرد. یک لحظه به ذهنم رسید که چیزی بگویم که توی آن لحظه به نظرم با مزه بود، ولی با یک لحظه تامل فهمیدم، گفتن این حرف می تواند احساس بدی در او ایجاد کند، و از گفتن آن حرف که ضرورتی هم نداشت منصرف شدم.

بی صبری و عجله یکی از عوامل دزدیده شدن حضور است. بی صبری یعنی بلافاصله عمل کردن به آن چیزی که ذهن می خواهد. مثلاً وقتی می خواهد که من چیزی تماشا کنم، روی تلفنم بازی کنم، چیزی بخورم، چیزی بخورم، حرفی را بزنم، بر اساس یک هیجان واکنش نشان بدهم، این عدم صبر و رفتن دنبال ارضای فوری خواسته باعث می شود در دام بیفتم و حضورم کم شود.

شد خر نفس تو، بر میخیش بند  
چند بگریزد ز کار و بار چند؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۹

بار صبر و شکر او را بُردنی است  
خواه در صد سال و، خواهی سی و بیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۰

هیچ واژر، وِزِرِ غیری بر نداشت  
هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۱

مولانا می گوید خر نفست از کنترل تو خارج شد، او را بر میخی ببند. در بیت بعد کار را تعریف می کند و صبر و شکر را باری میداند که خر نفس باید بکشد تا به مقصد برسد، هرچند این کار کم یا زیاد طول بکشد، یعنی تا این کار انجام نشود، سر جای خود در جا میزنیم. این در اصل همان دانه‌ای است که می‌کاریم تا محصول حضور را برداشت کنیم.

بنابراین هر زمانی که به یک خواسته ذهنی آگاه می‌شویم و به جای واکنش ناآگاهانه و اتوماتیک صبر می‌کنیم و بر اساس ضرورت به این خواسته پاسخ می‌دهیم تبدیل به مفتی ضرورت می‌شویم. در واقع داریم کار می‌کنیم و خر نفس تحت کنترل هشیاری است و نه عکس آن.

هر بار که موفق می‌شویم این خر را به میخی ببندیم احساس رضایت و آرامش در درون ایجاد می‌شود که با حس ارضای لحظه‌ای خواسته ذهن قابل مقایسه نیست.

بهار از امریکا  
ممنون از توجه تان





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

تماشا فرمایید

