



پیغام عشق

قسمت دویست و یکم





با عرض سلام و خداقوت خدمت جناب آقای شهبازی عزیز و تمامی عزیزان گنج حضوری

برنامه ۸۵۱ مانند تمامی برنامه ها فوق العاده و دلنشین بود؛ تمامی غزل ها واضح و ساده و گویای حال ما بودند، همه غزل هایی که جناب آقای شهبازی با صدای دلنشینشان برای ما می خواندند و معنی می کردند به دلم می نشست و مرکزم را به ارتعاش عشق در می آورد؛ گویی همه آنها را از قبل شنیده بودم و با همه شان آشنایی داشتم و احساس صمیمیت میکردم.

این برنامه عالی ترین بود و من ذهنی من را به وضوح به من نشان داد. به من نشان داد که چگونه در تک خون دل بوده‌ام.

نشانم داد آن خانه ی بی روزن را که در اعماق خون دل وجودم ساخته بودم را.

نشانم داد خانه ای از جنس درد و غصه های توهمی را.

نشانم داد غافل بودن از دلبر را.

از همه برایم جالب تر نشانم داد ارزش قرض کردن از زرق و برق های بیرونی را.

با زبان شیرین و بسیار نرم به من فهماند برای ارتباط برقرار کردن با دلبر باید هر لحظه با مرکز عدم سعی و کوشش کنم و کمک زندگی را بپذیرم.

جنس من می تواند در برابر هر اتفاقی فضاگشایی کند و هر چیزی را در درونش جای دهد. جنس من یک مقصود اولیه دارد: دیدن دلبر.

خون دل خوردن و زندگی در اعماق درد ها و غم ها از جنس من نیست.

تلاش و کوشش من برای بازگشت به ذات اصلی خود است؛ با صبر و شکر، و عدم نگر داشتن مرکزم، جمع کردن خودم از گذشته و آینده، همانیده نشدن با چیز جدید، ارزش کسب نکردن از چیزهای ظاهرنمای بیرونی، تسلیم این لحظه بودن، رضایت تمام داشتن و پرهیز.



دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

تا دلبر خویش را نبینیم

جز در تک خون دل نشینیم

برگزیده ترین چیز که شایسته ماست تا در مرکزمان باشد، عدم است. وای بر ما که تمام چیزهای آفل را در مرکزمان چیده ایم و از طریق آنان جهان را نگاه می‌کنیم و گمراه شدیم. در مسیر بیهوده ترین چیزها افتاده ایم و از بهترین و برگزیده ترین چیز (عدم) غافل بوده ایم. عشق واقعی آن است که ما خود را به صورت الست شناسایی کنیم و همینطور انسان‌های دیگر را.

بدانیم همه ما از یک جنس و زندگی هستیم. غزل زیبای مولانای جان به من فهماند که از طریق من ذهنی با دیگران صحبت نکنم و آنان را نصیحت نکنم، بلکه با مرکز عدم و شناسایی جنسم، خود و دیگران را به صورت زندگی ببینم و اجازه دهم مرکز ما با زندگی ارتعاش پیدا کند.

غزل مولانای جان خیلی واضح و روشن به من نشان داد نصیحت‌های من ذهنیم را به همسرم، که دائماً قصد در تغییر رفتار او داشتم، قصد در تغییر لباس پوشیدن او داشتم، قصد در تغییر رفتارهایش داشتم، قصد در تغییر صحبت کردن او داشتم، قصد در تغییر خلق و خوی او داشتم.

به چشم گمراه بودنم را دیدم و من با من ذهنیم گمراه بودم و در مسیری دور از دلبر در حرکت بودم.

دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

ما به نشویم از نصیحت

چون گمره عشق آن بهینیم



از خودم پرسیدم در میان کدام خانه زندگی میکنی؟

خانه ای در هسته ی مرکزی دردها؟

یا خانه ای در فضای یکتایی؟

جوابش ساده است؛ به درونت بنگر، اگر در اطراف خانه ات رنجشی یا کینه ای دیدی، خشم یا ترسی پیدا کردی، حس تاسف یا احساس گناهی در نظرت آمد، اضطراب و یا نگرانی ای به چشمت خورد، تنگ نظری و حس نقصی تو را احاطه کرده بود، معلوم می شود که خانه تو در هسته ی مرکزی درد است؛ اما اگر در اطرافت شادی بی سبب را به چشم دیدی، فضاگشایی در برابر هر اتفاقی را لمس کردی، صبر بی نهایت و شکرانه هر لحظه را احساس کردی، ارتعاش زندگی را با تمام وجود حس کردی، آنجاست که در حال نرم شدن هستیم و در راه رسیدن به خانه یکتایی.

دیوان شمس، غزل شماره ی ۱۵۸۰

اندر دل درد خانه داریم


درمان نبود چو همچینیم؟

به امید روزی که این آگاهی در تمام دنیا پخش بشود و هیچ من ذهنی در جهان باقی نماند و جهان در صلح و آرامش قرار گیرد.

فائزه ۲۲ ساله از کرج



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۱


چون بنده‌ی بندگان عشقیم 

کیخسرو و کیقباد باشیم 

پس وقتی مقصود همه ما بی مرادی باشد، روابط ما از جنس عشق می شود، درون خود و انسانها فقط یک زندگی را مشاهده می کنیم. بنده عشق می شویم، من ذهنی را کوچک می کنیم و از جنس خدا شده و پادشاه مملکت درون خود می شویم.


مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۱


چون یوسف آن عزیز مصریم 

هرچند که در مزاد باشیم 

عزیز مصر نماد هشیاری می باشد و ما هم چون امتداد همین هشیاری هستیم از جنس عزیز مصر می باشیم. اما بر اثر هم هویت شدن با جهان مادی و اتکا به عقل محدوداندیش من ذهنی، یوسفیت خود را به بهای اندک به حراج گذاشتیم و خود را برده جهان و همانیدگیهای آفل کرده ایم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۱

بر چهره یوسفی حجابیست 

اندر پس پرده راد باشیم 


گرچه که به دلیل نداشتن مرکز عدم، همانیدگیها روی چهره اصلی ما را پوشانده، اما یقین داریم که اگر فضای درون را باز کنیم در پس پرده همانیدگیها جوانمرد هستیم و یوسف ما همیشه زنده است و همانطور که یوسف به خواست زلیخا



تن نداد و خدائیت خود را ارزان نفروخت ما هم نباید به خواست زلیخا (که نماد جهان) می باشد تن دهیم. مثلا در خود بازیابی کنیم، ببینیم آیا در مقابل دروغ، غیبت، حسادت، توقع، عدم رعایت قانون جبران و ... چگونه عمل می کنیم. آیا پشت به این همانندگیها می کنیم یا اینکه یوسفیت خود را ارزان می فروشیم؟


مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۱


خود باد حجاب را رُباید 

ما منتظران باد باشیم 

مولانای عزیز در این بیت به ما مژده می دهد که نگران کنار زدن پرده نباشیم چون ما نیستیم که این کار را می کنیم. ما فقط باید با فضاگشایی، تسلیم زندگی شویم و با صبر منتظر دم زنده کننده زندگی باشیم، آنوقت باد صبا با قانون قضا و نیروی کن فکان این حجاب را برمی دارد.

عطار، دیوان اشعار، غزل ۴۱۸

ای دل اگر عاشقی در پی دلدار باش 

بَر دَر دل روز و شب منتظر یار باش 

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۱

ما دل به صلاح دین سپردیم 

تا در دل او به یاد باشیم 

دین یعنی دیدن روی عشق (خدا) و دیدن خدا یعنی مرکز عدم. وقتی ما ایمان داریم که با فضاگشایی مرکز را عدم کرده و با وحدت دوباره به خدا زنده شویم و روی خدا را با چشم دل ببینیم. اگر ما لحظه به لحظه جهان را بر حسب



همانیدگی‌ها ببینیم، عملاً خود را از یاد خدا می‌بریم چون نیروی همانیدگی‌ها سبب می‌شود که جذب خدا در ما کار نکند، پس در این حالت خدا هم به یاد ما نیست.

فقط با مرکز عدم ما همیشه در دل و جان به یاد خدا هستیم.

سپاس بیکران از زحمات شما استاد عزیزم و تشکر از همکاران و همراهان گنج حضور 🙏🌹

با احترام 🙏

ارادتمند شما، رضوان از تهران



سلام بر استاد عزیزم و همراهان و همدلان گنج حضور

برنامه‌ی ۸۴۸، غزل ۲۵۱۳ دیوان شمس مولانا

مولوی، دیوان شمس، بیت اول غزل اصلی ۲۵۱۳

بیا ای عارفِ مُطرب، چه باشد گر ز خوش خویی

چو شعری نور افشانی وزان اشعار برگویی؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۶

قبله را چون کرد دستِ حق عیان

پس تَحَرّی بعد از این مردود دان

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۷

هین بگردان از تَحَرّی رو و سر

که پدید آمد معاد و مُسْتَقَرّ

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲

نه تو اعطیناک کوثر خوانده ای؟

پس چرا خشکی و تشنه مانده ای؟

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳

یا مگر فرعونِی و کوثرِ چو نیل

بر تو خون گشته ست و ناخوش، ای علیل



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۲۰

حاشا که چنان سودا، یابند بدین صَفرا

هیهای چنان رویی یابند به بی رویی

در عینِ نظر بنشین، چون مردّمک دیده

در خویش بجو ای دل، آن چیز که می جویی

بگریز ز همسایه، گر سایه نمی خواهی

در خود منگر، زیرا در دیده خود مویی

ای انسان که مرکزت را از اجسام و دردها پر کرده، گمراه شده و آنها را قبله ی خود ساخته ای و با عینک آنها می بینی و فکر و عمل و قضاوت و مقاومت می کنی، به درد افتاده و ناله و شکایت می کنی، کمیاب و کمیابی اندیش شده ای و به خود و انسان های دیگر درد و زیان می رسانی. با ذهن دیدن و هشیاری ذهنی داشتن تو را به خدا نمی رساند.

فراموش کرده ای اصل تو شاد و خوش خوست. کوثر و فراوانی و قدرت شناسایی خود را به تو بخشیده ام و از رگ گردن به تو نزدیکترم. فقط کافی است تسلیم باشی و به سوی من بیایی، با من همراه شوی و اجسام مرکزت را به من بدهی و از شرّ من ذهنی و متعلقاتش بگریزی و صبر و شکر داشته باشی تا عنایاتم شامل حالت شود و چشم و گوشت را بینا و شنوا کنم تا هر لحظه با چشم من بینی و با گوش من بشنوی. بی سبب شاد باشی و شادی را در جهان پخش کنی و همچون ستاره ی شعری نور آفشانی کنی و زبان من شوی.

مولوی، دیوان شمس، بیت دوم غزل اصلی ۲۵۱۳

به جان جمله مردان، به درد جمله با دردان

که بر گو تا چه می خواهی، وزین حیران چه می جویی؟



دیوان حافظ، غزل ۴۳۵

عاشق شو آر نه روزی کار جهان سر آید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

از بودن با این مرکز پر از همانیدگی و درد و زندگی در هپروت و سرگردانی و افسانه سازی من ذهنی چه می خواهی و می خواهی به چه چیز بررسی چرا این روش زندگی را ادامه می دهی. از این بیهوده کاری من ذهنی رها شو. فضاگشایی کن. مرکزت را عدم کن و آن را گسترش بده تا به عشق حقیقی بررسی و به خدا و زندگی و جان اصلی همه ی انسان ها آگاه شده با آنها یکی شوی، قبل از آنکه به جسم بمیری و این فرصت عاشق شدن را که هدف زندگی است برای همیشه از دست بدهی.

مولوی، دیوان شمس، ابیات ۳ الی ۶ غزل اصلی ۲۵۱۳

از آن رویِ چو ماهِ او، ز عشقِ حُسنِ خواهِ او

بیاموزید ای خوبان، رُخِ افروزی و مَهِ رویی

از آن چشمِ سیاهِ او، و زانِ زلفِ سه تاهِ او

آلا ای اهلِ هندُستان، بیاموزید هندویی

ز غمزه ی تیراندازش، کِرشمه ی ساحری سازش

هَلا هاروت و ماروتم، بیاموزید جادویی

آیا اصحاب و خَلوتیان، شده دل را چنان جویان

ز لعلِ جانِ فزایِ او بیاموزید دلجویی



ای انسان ها شما همگی یار و یاور هم هستید، از یک جنس، از جنس خدا هستید و سرزمین اصلی تان فضای یکتایی است. باید هر لحظه با فضاگشایی مرکزتان را عدم کنید و به دنبال دل اصلی و سرزمین اصلی تان روان شوید تا عنایت و جذبه ی الهی فضای درونتان را بیشتر و بیشتر باز کند و از خرد فضای یکتایی بهره مند شده و با انداختن همانیدگی ها، از سحر و جادوی آنها رها شوید و به جادوی عشق الهی مبتلا شوید و هر لحظه تشنه ی رسیدن به او باشید و در مسیر باشید تا روز به روز درون و بیرونتان همچون جنس خدائیتان زیبا و زیباتر شود.

مولوی، دیوان شمس، بیت ۷ و ۸ غزل اصلی ۲۵۱۳

ز خَرَمَنگَهِ ششِ گَوشِه، نِخواه‌یِ یافتنِ خَوشِه

روان شو سوی بی سویان، رها کن رسمِ ششِ سویی

همه عالم ز تو نالان، تو باری از چه می نالی؟

چو از تو کم نشد یک مو، نمی دانم چه می مویی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

از هر جهتی تو را بلا داد

تا باز کشد به بی جهات

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، ۳۴۹۶

کس نیابد بر دل ایشان ظَفَر

بر صَدَف آید ضرر، نی بر گُهر

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر پنجم بیت ۳۳۳۹



نعره لاضیر بر گردون رسید

هین بپر که جان ز جان کندن رهید

مولوی، دیوان شمس، ابیات ۹ الی ۱۱ غزل اصلی ۲۵۱۳

فدایم آن کبوتر را، که بر بام تو می پرد

کجایی ای سگِ مُقبل، که اهل آنچنان کویی؟

چو آن عمرِ عزیز آمد، چرا عشرت نمی سازی؟

چو آن استادِ جان آمد، چرا تخته نمی شویی؟

در این دام است آن آهو، تو در صحرا چه می گردی؟

گهر در خانه گم کردی، به هر ویران چه می پویی؟

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

تا کنی مر غیر را خبر و سنی

خویش را بدخو و خالی می کنی

ای انسان این جهت ها و مسیرها و قبله هایی که همانیدگی هایت و عینک دید آنها به تو نشان می دهند، هیچ ثمر و نتیجه ای نداشته و نخواهند داشت و تو را به درد انداخته و بر دردت می آفزایند. این دید را رها کن و به رسم انسان های بی سو که قبله ی حقیقی را در مرکز خود یافته اند، تو نیز این همانیدگی ها و دیدشان را لا کن تا هدایت واقعی را دریافت کنی. همه ی عالم و کائنات منتظرند تا فرصتی همانند تو نصیبشان شود تا بتوانند به زندگی زنده شوند ولی تو درد همانیدگی ها را داری و این فرصت را غنیمت نمی شماری و ناشکری می کنی.



بدان که دادن همانیدگی ها چیزی از وجود و گوهر اصلی و خدائیت تو کم نمی کند بلکه بر جان و هشیاری ات افزوده شده و از جان کندن و درد کشیدن رها می شوی. وفاداری ات را ثابت کن و کوی یکتایی را فراموش نکن و هر لحظه در آن حاضر باش و با فکر و حرف زدن ذهنی، کبوتر حضور را رَم نده و با هشیاری جسمی مقاومت و قضاوت نکن. خاموش و تسلیم باش و بگذار تا آن حضور و عدم در مرکزت مستقر شود جاودانه شوی و به بی نهایت خدا زنده شوی و همواره با شادی بی سبب زندگی کنی. چرا این فرصت را غنیمت نمی دانی و زندگی را به معنای واقعی زندگی نمی کنی و حس خوشبختی نمی کنی. ذهنت را به کلی پاک کن و بگذار خدا در ذهن ساده و پاک شده ات چیزی بنویسد. دوباره پاک کن تا دوباره بنویسد. عشق و خرد را نو به نو دریافت کن و با آنها نیز همانیده نشو.

دست و پای هشیاری ات را از بند همانیدگی هایت باز کن و زندگی را از این تله ها آزاد کن. تمرکز حواست فقط روی خودت و همانیدگی های خودت باشد و از تمرکز روی دیگران و پند و نصیحت و ملامت دیگران دست بردار.

مولوی، دیوان شمس، بیت ۱۲، غزل اصلی ۲۵۱۳

به هر روزی درین خانه یکی حُجره نوی یابی

تو یکتو نیستی ای جان، تَفَحُّص کن که صد تویی

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ۱۳۰۲ و ۱۳۰۳

تو یکی تو نیستی ای خوش رفیق

بلکه گردونی و، دریای عمیق

آن تو زَفَتت که آن نهصد تو است

قَلْزَم ست و غَرَقه گاه صد تو است

تو در من ذهنی هیچ عمقی نداری و سطحی نگر و ظاهر بین هستی.



تسلیم شو و لحظه به لحظه وسیع تر و عمیق تر شو تا روزی که بی نهایت شوی. آنگاه من های ذهنی، افکار و اتفاقات نمی توانند تو را بلرزانند و واکنش در تو ایجاد کنند بلکه تنها ناظر ظهور و غروب آنها خواهی بود.

مولوی، دیوان شمس، بیت ۱۳ غزل اصلی ۲۵۱۳

اگر کُفری و گر دینی، اگر مِهری و گر کینی

همو را بین، همو را دان، یقین می دان که با اویی

مولوی، مثنوی معنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

جمله عالم زین غلط کردند راه

کز عدم ترسند و آن آمد پناه

اگر در ذهن و با دید من ذهنی بد و خوب می کنی خودت را قضاوت می کنی که دینداری یا کافری، پر از مهری یا پر از کینه هستی و خودت را ملامت می کنی و میزان حضورت را می سنجی، این کار را کنار بگذار. یقین بدان که خدا هر لحظه با توست. فقط عدم را در مرکزت بگذار تا فقط او را ببینی و او را بدانی و یقین داشته باشی که او هر لحظه به دنبال تو و یکی شدن با توست. ناامید نباش و هر لحظه آگاهانه روی خودت کار کن و بگو نمی دانم و از کنار گذاشتن قضاوت ها و می دانم های من ذهنی و دیدن با عدم و سپردن خود به جریان زندگی نترس.

مولوی، دیوان شمس، بیت ۱۴، غزل اصلی ۲۵۱۳

بماند آن نادره دستان، ولیکن ساقی مستان

گرفت این دم گُلوی من که بفشارم گر آفرویی

همین قدر که گفتیم، برای کسی که به دنبال حقیقت است، کافی است تا وصل شود. زندگی اجازه نمی دهد بیش از این حرف بزنم و این معانی را با ذهن بیان کنم.



مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۰۵۶ و ۱۰۵۷

کرمکست آن اژدها از دست فقر

پشه‌یی گردد ز جاه و مال، صقر

اژدها را دار در برف فراق

هین مکش او را به خورشید عراق

از جهان ابراز بی نیازی کن و به خدا حس نیازمندی داشته باش و با صبر و پرهیز اژدهای من ذهنی ات را به کرم کوچکی تبدیل کن و در فراق همانیدگی هایت آن را ضعیف و ضعیف تر کن و قدرت حرکت را از او بگیر. همانیدگی هایت را بیانداز و با چیز جدیدی همانیده نشو و من ذهنی ات را گوشه گیر و افسرده کن و مجال خودنمایی به او نده.

با تشکر

زهرا ۳۵ ساله، تبریز

به نام خدا

سلام آقای شهبازی، سلام دوستان گنجِ حضوری

اساس نامه فریبا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱

شَرعَ بَهِرِ دَفْعِ شَرِّ رَایِ زَنَد

دیو را در شیشه‌ی حُجَّتِ کُند

ابتدا دیو من ذهنی ام را، در شیشه حُجَّتِ می کنم و در شیشه را می بندم و قانونِ اساسی ام را اجرا می کنم تا زندگی، تمام من های ذهنی ام را به صفر برساند. هر لحظه اعلام کنم که از بندگی من ذهنی ام استعفا می دهم و مسیر عشق و بندگی خداوند را انتخاب می کنم و اگر هر لحظه به ذهن می روم، سریع عذرخواهی کنم و صبر، شکر و فضاگشایی کنم تا زندگی، مرکزم را عدم کند. هر روز اعلام کنم که تنها تمرین معنوی من این است که همه هم هویت شدگی هایم را شناسایی کنم و مهم ترین منظور من در زندگی این است که از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شوم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۰۵۷ - ۱۰۵۹

گر پروید، وَرِ بریزد صد گیاه

عاقبت بر روید آن کشته‌ی اله

کشتِ نو کارید بر کشتِ نُخُست

این دوم فانی است و آن اول دُرُست

کشتِ اول کامل و بگزیده است



تُخَمِ ثانی فاسد و پوسیده است

زندگی فضاگشاست و من هم به عنوان امتدادِ او، هر لحظه فضاگشایی کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

حُکَمِ حَقِّ گُسْتَرْدِ بَهِرِ ما بساط

که بگویند از طریقِ انبساط

هر روز به یک موسیقیِ خوب گوش دهم.

هر روز اشعارِ مولانا را تکرار کنم.

هر روز به برنامه گنج حضور گوش دهم.

هر روز ورزش کنم.

به عنوان امتدادِ زندگی، هر لحظه، به کارِ جدیدی پردازم و به کارِ کهنه منِ ذهنی مشغول نباشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد

شیرین تر و نادرتر زان شیوه پیشینش

مُتَکَبِّرِ نباشم و تواضع داشته باشم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۹۹۶ و ۲۹۹۷

ساخت موسی قُدسِ دَرِ بابِ صغیر

تا فُرود آرند سَرِ قومِ زحیر



زآنکه جباران بُدند و سرِ فراز

دوزخ آن بابِ صغیر است و نیاز

هر لحظه اعلام کنم "نمی دانم" تا خداوند، خردِ خودش را در من جاری سازد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

چون ملائک گوی لا علم لنا

تا بگیرد دستِ تو علمتنا

هر لحظه به صورت حضور ناظر، شاهد افکارم باشم و خودم را قضاوت و ملامت نکنم و هر فکر را به صورت مهمانی ببینم که برایم پیامی دارد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۳۶۴۶ - ۳۶۴۴

هست مهمانخانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

هر چه آید از جهان غیب و ش

در دلت ضیفست، او را دار خوش

قانون جبران را در همه ابعاد زندگی، از جمله روح و بدنم انجام دهم.

سکوت کنم.



مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

أَنْصِتُوا رَا غُوشِ كُنْ، خَامُوشِ بَاشْ

چون زبانِ حقِ نگشتی، گوشِ باش

با عشق و احترام با همسر و همه مخلوقاتِ خداوند برخورد کنیم.

نور افکن رویِ خودم باشد و دیگران را همانطور که هستند بپذیرم و کسی را قضاوت نکنم زیرا زندگی در هر کسی به صورتی متفاوت بیان می شود.

اگر کسی در موردِ زندگی اش چیزی از من پرسید که من اظهارِ نظر کنم، سکوت کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

تَا كُنِّي مَرَّ غَيْرِ رَا حَبْرٍ وَ سَنِي

خویش را بدخو و خالی می کنی

کسی را کنترل نکنم و در زندگی کسی مداخله نکنم.

کسی را تحقیر نکنم.

همه ترسهایم را رها کنم.

عجله نکنم.

حسادت نکنم.

غیبت نکنم و در جمعی که غیبت می کنند سکوت کنم.

کینه و نفرت از کسی نداشته باشم.



با هشیاری حضور از حق و حقوق خود دفاع کنیم.

حرف منفی نزنم و به کسی خبر منفی ندهم.

از هیچ کس توقعی نداشته باشم.

تا زمانیکه عمیق و ریشه دار نشده ام، با من های ذهنی بزرگ همنشین نشوم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

می رود از سینه ها در سینه ها

از ره پنهان، صلاح و کینه ها

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی قول و گفت و گوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

دروغ نگویم.

هر لحظه زندگی زنده را، به افسانه من ذهنی تبدیل نکنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

مکن راز مرا ای جان فسانه

شنیدستی مجالس بالآمانه

اگر یک همانیدگی، از من گرفته شد، ناراحت نشوم و با بدست آوردن یک همانیدگی جدید، شاد نشوم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

چو لا تأسوا علی ما فات گفتست

نمی آرزد به رنج دام، دانه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۶۹۹ – ۳۶۹۷

هر چه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

از تو هم بجهد، تو دل بر وی منه

پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

با هر اتفاق، چه در ذهنم به صورت فکر و چه در بیرون آشتی باشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

چو فرمودست حق کالصلح خیر

رها کن ماجرا را ای یگانه

حرص و طمع نداشته باشم و فقر معنوی یعنی نداشتن هم هویت شدگی را پیشه خودم کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

رها کن حرص را کالفقر فخری

چرا می ننگ داری زین نشانه



به دنبال تایید و توجه از بیرون نباشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶

چو ره بگشاد آیت عند ربی

چه باشد گر کم آید خشک نانه

هر لحظه زندگی را ناظر و شاهد بر خودم بینم و بدانم ناظر که زندگی است، جنس من را، هر لحظه تعیین می کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۴۶

خدا با توست حاضر، نحن اقرب

در آن زلفی و بی آگه چو شانه

ارادتمند شما،

فریبا الهی مهر هستم از شمال



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com