

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

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و سی و نهم





خانم مریم از کانادا



با سلام و احترام خدمت جناب شهبازی نازنین و دوستان عزیزم

ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای
وز روی خوب خویشت بودی نشانی‌ای

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳

از حادثهٔ جهان زاینده مترس
وز هرچه رسد چو نیست پاینده مترس

-مولوی، دیوان شمس، رباعی ۹۷۶

این یکدم عمر را غنیمت می‌دان
از رفته‌های منندیش و ز آینده‌های مترس

مولوی، دیوان شمس، رباعی ۹۷۶

یک هفته‌ای هست که سوپروایزرم ساعت کاری من را در روز یک ساعت کم کرده است و دلیلش هم این بود که تعداد مریض‌هایتان کم شده است و به من گفت که من ساعت تو را خیلی بیشتر کرده‌ام و منظورش این بود که تو نباید هیچ‌گونه شکایتی بکنی. من هم چیزی نگفتم و از ایشان تشکر کردم که ساعت بیشتری به من داده است. اما از ایشان خواستم که چون ساعت من کم شده، من نیم ساعت ناهار را استفاده نکنم، او هم گفت که به‌طور امتحانی این هفته استفاده نکن تا آخر هفته به تو بگویم برای هفته بعد استفاده کنی یا نه.

دیروز که زنگ زد به ایشان گفتم که من از ساعت نهارم استفاده نکردم. امروز که برنامه را فرستاد، دیدم که ساعت من مثل هفته پیش کم شده.

اصلاً ناراحت نشدم، در مدتی که گذشت با خودم گفتم مریم تو روزی را از خدا می خواهی یا از سوپروایزر؟ آیا نه این است که رزق تو در آسمان هاست یعنی در فضای گشوده شده است؟ آیا این یک ساعت اضافه در روز تو را پولدار می کند که تو این قدر به روش های مختلف دنبال این هستی که ساعتت به جای یک ساعت، نیم ساعت کم شود؟

ذهن لحظاتی مرا به سمت خود می کشاند و این فکر که ساعت کاری ام کم شده و حالا حقوقم کم می شود، همسرم به شدت به خاطر وام خانه دارد کار می کند و من به جای این که بیشتر کار کنم، دارد ساعت کمتر هم می شود، مرا آزار می داد.

این‌ها افکاری بودند که هوشیاری مرا هر لحظه تلاش می‌کردند تا کاهش دهند و من به‌عنوان حضور ناظر به آن‌ها نگاه می‌کردم و گاهی هم که این افکار برای دقایقی به مرکز می‌رفتند، من تحت تاثیر قرین و حرف‌های آن‌ها قرار می‌گرفتم و یک خرابکاری می‌کردم.

امروز بعد از این‌که هوشیاری‌ام به من گفت که تو نگران نباش و این‌ها همه بازی زندگی است و از مسبب این‌ها به تو رسیده، نه از سوپروایزر.

از اتاق که بیرون آمدم دوباره همکارم به من گفت دیدی مریم ساعت نهار را که تو استفاده نکردی به ساعت‌ها اضافه نکرده، حتما داره گولت می‌زنه، به او زنگ بزن و بگو چرا؟

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

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

من با این که ده دقیقه قبلش هوشیاری ام به من گفته بود که این تغییرات سببش زندگی است نه کس دیگری،
اما با حرفهای او یادم رفت و گوشه را برداشتم و به ایشان زنگ زدم و دوباره به ایشان گفتم که من این
روزها از زمان ناهارم استفاده نکردم ولی شما ساعت ناهار را از کل ساعت من کم کردی، او هم به من گفت که
من به تو گفته بودم که آخر هفته این کار را می کنم.

آن عصای حَزْم و استدلال را
چون نداری دید، می گن پیشوا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۷

دوباره عجله کردم و قرین روی من تاثیر گذاشت. اما ذهن من تلاش می کرد تا این تعداد ساعت را نگه دارد تا:

۱- مرا قانع کند که خوب تو به اندازه کافی کار می کنی و لازم نیست جای دیگری بروی. من مدتی هست که به خواست زندگی بسیار توانا شده ام و از کار زیاد خسته نمی شوم. طوری که این روزها شش ساعت مداوم بدون استراحت کار می کنم، اما واقعا خیلی خسته نمی شوم، باوجود این که آزمایشگاه خیلی شلوغ هست.

۲- ذهنم نمی خواهد من جای دیگری کار کنم چون تنبل هست و می خواهد فقط راه نزدیک باشد. هر دفعه می خواهم برای جاهای دیگر اقدام کنم تا می بینم دور است منصرف می شوم.

۳- ذهن نمی خواهد من برای تدریس در کالج اقدام کنم، چون می ترسد و به من می گوید تو خیلی در زبان انگلیسی روان نیستی و کسی که تدریس می کند باید زبانش عالی باشد. من مدت هفده سال در دانشگاه به عنوان مربی تدریس و کار کرده‌ام، اما این جا به دلیل زبان هنوز نتوانسته‌ام دوباره کار تدریس را شروع کنم و می دانم این هم از کم کاری خودم هست که حوصله تقویت زبان انگلیسی را ندارم و از کاهلی در جبر من ذهنی‌ام افتاده‌ام.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹

با عشق و احترام
مریم از کانادا



خانم سارا از شیراز



نکات و گزیده سخنان استاد شهبازی در برنامه ۳ گنج حضور:

◆ همیشه این لحظه است. این لحظه فضایی است که تمام وجود ما در این لحظه خلق می‌شود، ابدی است، یعنی بی‌نهایت ادامه دارد.

زندگی در این لحظه است و همیشه در این لحظه بوده و همیشه زنده است. ابدیت یعنی بی‌نهایت حال، آگاهی به این لحظه و این که زندگی همیشه در این لحظه هست. زندگی عکس ندارد، همیشه در این لحظه زنده است، همیشه خلق می‌کند و ما زندگی هستیم. ذات وجودی ما مرگ نمی‌شناسد و آن چیزی که می‌میرد در واقع پوسته است و آن عکس تولد است. بنابراین نباید زندگی را مرگ دید، چون زندگی نامیرا است و هرگز نمی‌میرد. با مرگ جسم، زندگی تمام نمی‌شود.

اگر به این درک برسیم که زندگی زنده است و همیشه در این لحظه در جریان است و همیشه می‌آفریند و مرگ را نمی‌شناسد، ما ذات خودمان را که بی‌نهایت و ابدیت یعنی خود زندگی است را شناخته‌ایم و به نامیرایی خودمان پی می‌بریم.

◆ کار ما به عنوان انسانی که از جنس زندگی است، این است که به گنج درونمان که از جنس شادی است پی ببریم، غم و غصه‌هایمان را با دیدن و مشاهده‌گری رها کنیم و ببخشیم.

بخشیدن نه به‌عنوان یک عقیده یا باور، بلکه بخشیدن یعنی به بی‌بنیاد بودن، بی‌اصل و بی‌ریشه بودن غصه‌هایمان، کینه و نفرت‌هایمان که از زمان مجازی گذشته می‌آید پی ببریم و آن‌ها را شناسایی کنیم. ببخشیم تا رها شویم و به ذات خودمان که خود زندگی است، نزدیک شویم.

◆ این لحظه را چنان عمیق بپذیر مثل این که این لحظه را خودت از قبل انتخاب کرده بودی. زندگی هر لحظه، هر جور گشوده می شود، تو آن را همان طور که هست، به طور کامل و بدون قضاوت بپذیر، آنگاه شما با هستی خودت در تماس واقع می شوی .

ریشه ما در هستی است، شادی از اعماق هستی به تمام ابعاد وجودی مان جاری می شود و به ما زندگی می دهد، شادی را حس و تجربه می کنیم و دیگر هیجاناتی مانند ترس و خشم نمی تواند ما را از زمینمان یعنی ریشه مان بکند.

◆ از فرم‌ها و وضعیت‌های زندگی و متعلقاتمان موقعی می‌توانیم لذت و بهره‌کامل ببریم که به آن‌ها نچسبیم و خود اصرلمان را از آن‌ها جدا کنیم و آن‌ها را در دلمان که جای زندگی است نگذاریم، تا این لحظه را زنده باشیم و زندگی کنیم.

◆ ما فقط می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم و نمی‌توانیم کنترلی روی دیگران داشته باشیم. بنابراین مسئولیت تمیز نگاه داشتن درون خودمان که سبب آلودگی بیرون نشود، خودمان هستیم. ما مسئول هستیم که گذشته را ببخشیم و به بی‌ارزشی، بی‌بنیادی و بی‌ریشه بودن من‌ذهنی پی ببریم، تا رها شویم و به گوهر وجودی‌مان پی ببریم.

♦ انسان دارای ۴ چهار بُعد است:

۱- بعد فیزیکی: که جسم ما است.

۲- بعد فکری: که ذهن ما است و برای ما فکر می کند.

۳- بعد هیجانی: که انعکاس فکرهایمان در جسم ما است و به صورت هیجان ظاهر می شود مثل ترس، خشم و سایر هیجانات.

۴- بعد معنوی: که همه چیز از آن بعد معنوی است و ما در واقع می خواهیم از بُعد معنوی مان، آن سه تا بعد دیگرمان را تماشا و اداره کنیم که برای اداره کردن آن نیازی به تلاش نیست.

اگر ما در آن سه تا بعد فیزیکی، فکری و هیجانی گم نشویم، هشیاری حضور حاصل می‌شود. آن آگاهی، آن حضور خدایی، آن آرامش و شادی ابدی، همه چیزمان را سامان می‌دهد. فرمان خردمندانه و زبانمان، زبان زندگی می‌شود.

بعد فیزیکی یعنی جسممان سالم و سلامت و عمرش طولانی می‌شود. هیجانات ما وضعیت مناسب خودش را پیدا می‌کند و عمرش بسیار کوتاه می‌شود. مثل سنگ کوچکی که در اقیانوسی می‌اندازیم و چندتا دایره به وجود می‌آید و یک لحظه اقیانوس به حالت اولیه برمی‌گردد.

ما هم وقتی دچار هیجانی می‌شویم طبیعی‌ترین حالت این است که در یک آن، به حالت اولیه برگردیم.

♦ آن عقل و خردی که در درون ما است به خوبی تشخیص می‌دهد که اگر این ترس و خشم و کینه‌ها را در خودمان نگه داریم و با خودمان حمل کنیم، جسم ما را بیمار، فکر ما را خراب و پر از هیجانات منفی و مخرب می‌شویم.

و بالعکس اگر با این لحظه ستیزه نکنیم و با آن درگیر نشویم، یعنی در این لحظه به‌طور عمیق و کامل حاضر باشیم، از انرژی زنده زندگی، از آن آرامش ابدی و شادی بی‌سبب که از اعماق وجود ما می‌آید و به‌طور رایگان در اختیار ما قرار می‌گیرد و زندگی به ما ارزانی داشته برخوردار می‌شویم.

♦ نفس سرکش یعنی من ذهنی ما، بر اساس جدایی است. این نفس با قضاوت که یک هیجان منفی است، وجود موهومی خودش را که ما اشتباهاً او را به جای شادی و طرب زندگی گرفته‌ایم، آن پوسته‌اش را محکم می‌کند، با هر هیجان پوسته‌اش محکم‌تر می‌شود و لایه‌لایه روی زندگی را می‌پوشاند.

♦ نفس در یک کلمه یعنی « نه به زندگی، نه به این لحظه ابدی»!

♦ ما هر لحظه از هیجانانامان می‌گریزیم، تا بتوانیم این هیجان منفی را حل کنیم و به سرگرمی‌هایی روی می‌آوریم مثل پناه بردن به سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، زیاد خوردن، خرید کردن، دیدن فیلم و غیره. درواقع با این مشغولیت‌ها می‌خواهیم این نارضایتی دائمی را که با خودمان حمل می‌کنیم، کاهش و تسکین دهیم. درحالی که نمی‌دانیم و آگاه نیستیم که این قضاوت‌ها است که ما را به آن حال می‌رساند.

♦ خودمان را ببینیم، تماشای خود و جهان با مراقبه، بدون تجزیه و تحیل و قضاوت و برچسب ذهنی. با پذیرش این لحظه بدون قضاوت و خوب و بد کردن و برچسب ذهنی، می‌توانیم آن شادی، آرامش و عشق ابدی وصف ناپذیر و فوق تصور را همین الان، این لحظه و همین جا، در خودمان ببینیم و تجربه‌اش کنیم. اگر در خودمان حس و تجربه کنیم، می‌توانیم در دیگران هم بیدار کنیم؛ می‌توانیم از درون آن‌ها بهترین را بیرون بیاوریم و به آن‌ها نشان دهیم.

♦ علت این که دیگران با ما ستیزه می کنند، برای این است که ما با آن ها ستیزه داریم، این لحظه را قضاوت می کنیم، انسان ها، اتفاقات و چیزها را قضاوت می کنیم و با آن ها ستیزه داریم. و علت ادامه دار بودن من های ذهنی در اثر ستیزه و مقاومت به این لحظه است. به جای این که فضای لایتناهی این لحظه یعنی گشوده شویم، تا همه چیز را در بر گیرد و همه چیز را درون خودش جای دهد، یک قطب می شویم، واکنش نشان می دهیم.

و این واکنش سبب می شود که قطب تقویت شود و ستیزه ادامه پیدا کند، جدایی به وجود بیاید و احساس جدایی کنیم و نفس به هدفش که جدایی انسان از زندگی است، برسد. نفس ما بر اساس جدایی زندگی می کند و به زندگی خود ادامه می دهد. نفس ما عکس عشق است، هرچند عشق عکس ندارد، شادی عکس ندارد، چون در آن هیچ قطبی وجود ندارد.

◆ همین که خود را از هر آنچه نیستیم (خود فکری، من ذهنی) رها کنیم، می بینیم از خلاء آن، از جایی که آن بوده و الان نیست، زندگی برمی خیزد. با پذیرش، آن سرچشمه حیات درش باز می شود و جریان زندگی را، آن نیروی وصف ناپذیر و شگفت انگیز را در اعماق وجودمان حس و تجربه می کنیم.

◆ اما ما در مقابل زندگی، مقاومت می کنیم و نمی گذاریم زندگی در ما زندگی کند، بلکه مردگی را زندگی می کنیم، یک زندگی فکری، یک انجماد فکری. ما منجمد و منقبض شده ایم، در فکرهايمان گم شده و پوسته ذهنی مان سفت شده و نمی توانیم بپذیریم، پوسته روانی مان سفت شده. پوسته تنمان سفت شده و این جدایی، این پوسته زمخت و منقبض اجازه نمی دهد این انرژی زنده زندگی طلوع کند.

◆ همه دردها و حکایت رنج بشر به خاطر همین ذهن من دار است که منجمد و منقبض است و این لحظه را نمی پذیرد و با آن سر جنگ دارد،

خرد ندارد، الگوهای فکری اش کهنه و پوسیده و مربوط به زمان مجازی است. درحالی که این لحظه، این منبع خرد از ما جدایی ناپذیر است. خدا (زندگی)، آن منبع و سرچشمه خرد همیشه در این لحظه ابدی با ما است. هستی همیشه با ما است، ما اگر هم بخواهیم نمی توانیم از او جدا شویم، چون اصلمان و ذاتمان او است و ما امتداد او هستیم.

♦ او از رگ گردن هم به ما نزدیک تر است، یعنی او خود اصیل ما است، که با خود فکری مان، با یک تصویر ذهنی، موهومی، با یک «من» با یک سری الگوهای پوسیده ذهنی که از گذشته به خوردمان داده اند، روی آن را پوشانده ایم. اگر می خواهیم خودهای فکری را کنار زده تا او را ببینیم و از جنس اولیه مان شویم، اولین قدم و اولین تمرین دیدن یعنی مشاهده کردن، است. فکرهايمان را تماشا کنیم، فقط ببینیم بدون قضاوت، بدون مقاومت، بدون بد و خوب کردن، فقط ببینیم، ناظر و تماشاگر باشیم. فکرهايمان را بپذیریم و در بی نهایت فضای خالی این لحظه فکرهايمان را جای دهیم، بدون درگیری و ستیزه. آنگاه انرژی فوق تصویری که از بعد معنوی ما می آید، هیجانات منفی را پاکسازی کرده و رها می شویم و این زندگی است که ما را رها و با هر شناسایی و دیدن، مرکزمان را عدم می کند.

با احترام و سپاس
سارا از شیراز



آقای علی از تهران



به نام خدا

و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۵۰ گنج حضور:

فراغتی دَهدَم عشق تو ز خویشاوند
از آنکه عشقِ تو بنیادِ عافیت برگند

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۷

یکی شدن با زندگی ما را رها و آزاد از همانیدگی‌ها و چیزهایی که به آن‌ها چسبیده‌ایم می‌کند.

اگر ما متوجه اصل خود و مرکزی که بی‌نهایت است باشیم، دیگر عافیت و خوشی و لذات اَفل را گدایی نمی‌کنیم، دیگر برای جذب دیگران خودنمایی و رقابت نمی‌کنیم و حرص نمی‌زنیم و حسادت و تنگ‌نظری نمی‌کنیم و خودمان را دوست داریم و حتی در تنهایی برای خود کافی هستیم و خوشحال و سرحال. پس وقتی متوجه این شدیم که جامعه و من‌های ذهنی به ما راه اشتباه را نشان دادند و به ما گفتند که باید بهترین باشیم و پولدارترین و معروف‌ترین و شهوت‌ران‌ترین، و ما هم درد همه این‌ها را در خود و دیگران شناسایی کردیم، تسلیم می‌شویم و راه درست را از زندگی و بزرگانی که به زندگی وصل هستند می‌گیریم.

و بعد از آن مرکز ما خالی از انواع درد و خواسته و گدایی و حسرت می شود و عشقی در ما زنده می شود که با آن شاد بی سبب هستیم و دیگر گدای لذات گذرا نیستیم، پس از آن چیزهای به ظاهر کوچک مثل صدای گنجشک و یا دیدن درختی و یا سکوت یک بیابان ما را خوشحال و شاد می کند. در واقع زندگی و احساس امنیت و انرژی و عقل درست را باید از خود زندگی که از درون ما می جوشد، گرفت نه از بیرون. وقتی از درون بگیریم، پادشاه درون خود می شویم و در هر شرایطی چه دارا و چه ندار، چه کارمند و چه کارفرما، چه با ظاهری به ظاهر معمولی و چه به ظاهر زیبا، چه بالاشهری و چه پایین شهری، چه ایرانی و چه اروپایی، حال خوش بی سبب ما تکان نمی خورد.

از آنکه عشق نخواهد به جز خرابی کار
از آنکه عشق نگیرد ز هیچ آفت پند

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۷
-آفت: بلا، زیان

زندگی هرچه را که با من ذهنی ساخته باشیم خراب می کند، تا ما را متوجه کند که خود را در چیزی زندانی نکنیم و محدود و معتاد نشویم، چه رابطه‌ای باشد، چه حرفه‌ای باشد، چه مقام و زیبایی و هنر و یا حتی معنویت ظاهری باشد. البته می شود با چیزهای بیرونی بود، اما همانیده و محدود نبود و از آن‌ها زندگی گدایی نکرد. مثلا می شود همسری بود و یا هنرمندی بود و یا مقامی داشت، اما به آن‌ها اعتیاد نداشت و در درجه اول به زندگی با مرکزی عدم و خالی وصل بود. اگر تسلیم باشیم و توکل صد در صد داشته باشیم و شهامت کنار گذاشتن عقل من قلبی را داشته باشیم، زندگی درون و بیرون ما را بهشت می کند. پس از حالا متوجه اتفاقات باشیم و در برابر آن‌ها فضا را با صبر، پرهیز و سکوت و شکر باز نگه داریم تا زندگی ما را بسازد و به اصل و حقیقت زندگی تبدیل کند.

چه جای مال و چه نام نکو و حرمت و بوش؟
چه خان و مان و سلامت چه اهل و یا فرزند؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۷
-بوش: جماعت مردم، مجازاً کر و فر و خودنمایی

وقتی طعم یکی بودن با زندگی و شادی بی سبب و سکوت درونی را بچشیم، دیگر داشتن و نداشتن چیزهای بیرونی و یا کم داشتن و زیاد داشتن آنها و یا دیده شدن و نشدن، نمی تواند روی کیفیت زندگی درونی ما تاثیر بگذارد. زیرا ما مستقیم به بی نهایت زندگی وصل شدیم و حس امنیت و آرامش را از درون دریافت می کنیم، شادی و آرامشی دریافت می کنیم که حاضر نیستیم آن را با مقام و شهرت و شهوت رانی و چیزهایی از این قبیل عوض کنیم.

هر کسی در عجبی و عجب من اینست
کاو نگنجد به میان، چون به میان می آید؟

مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۰۶

زندگی بی نهایت است و این بی نهایتی به طور غیر منطقی و ناباورانه، البته با ذهن در چیزی به نام من و یا ذهن زندانی شده. و همین من باید با شناسایی این امر و درک این موضوع، شروع به بی اهمیت کردن خود یا من که شامل انواع گدایی ها و خواسته ها و مقایسه ها و باورها و لذت طلبی های خشک کننده است، کند، تا اصل و خداگونگی و انرژی و شادی بی سبب و روحی که به چیزها داده است را آزاد کند و طعم زندگی حقیقی را بچشد.

اول و آخر تویی ما در میان
هیچ هیچی که نیاید در بیان

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

تنها چیزی که اهمیت دارد و با ارزش است مرکز عدم و یکی بودن با خدا و یکی ماندن با زندگی و مراقبت از درونی ساکت و ساکن و آرام است. و اول و اول و اول باید صبر کنیم و مراقب باشیم که این فکر و حرف و عمل و چیزی که آن را می‌خواهیم یا نمی‌خواهیم از طرف من‌ذهنی و خواسته‌های من‌ذهنی و توقع و حرص و مقایسه و کم‌بینی و خودنمایی و واکنش‌گری من‌ذهنی است یا خیر. متوجه باشیم صبر و سکوت خودش بعد از مدتی به ما نشان می‌دهد که راه اصلی و فکر و حرف و عمل درست و حقیقی و خداپسند کدام است.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

-عنا: رنج

با هیچ بودن و صفر بودن و سکوت از جنس خدا و بی‌نهایت می‌شویم و این ما را از جنس شادی بی‌سبب و آرامش می‌کند، اما با گدایی و چنگ زدن و محدود کردن و اعتیاد و چسبیدن به چیزها و دیگران و باورها و تعصبات، زندگی خود و دیگران را تبدیل به درد و رنج و ستیزه می‌کنیم.

گر بروید، ور بریزد صد گیاه
عاقبت بر روید آن کشته‌اله

کشت نو کارید بر کشت نخست
این دوم فانی است و آن اول درست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۷ و ۱۰۵۸

کشت اول کامل و بگزیده است
تخم ثانی فاسد و پوسیده است

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹

با من ذهنی و قلبی و تقلیدی در دور باطلی افتادیم که اگر از این دایره بیرون نپریم، ممکن است دیر شود و تلف شویم. زندگی با یک اتفاق و یا با گرفتن چیزی به ما نشان می‌دهد که باید به بی‌نهایت و اصل خود بازگردیم و مرکز را عدم کنیم و به زندگی بی‌نهایت وصل شویم. اما ما باز هم از یک اعتیاد و همانیدگی و چسبیدن به چیزی و یا کسی دیگر و یا باوری دیگر به دیگری و دیگری می‌پریم و با ستیزه و مقاومت به زندگی اجازه وصل نمی‌دهیم. اما زندگی ما را رها نمی‌کند و تا جایی که می‌شود، می‌خواهد بازی من ذهنی ما را خراب کند و خوش به حال کسی که متوجه شود و تسلیم شود تا خود و دیگران را تلف نکند.

چون تو گوشتی، او زبان، نئی جنس تو
گوشتها را حق بفرمود: انصتوا

کودک اول چون بزاید شیرنوش
مدتی خاموش باشد، جمله گوشت

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲ و ۱۶۲۳

مدتی می‌بایدش لب‌دوختن
از سخن، تا او سخن آموختن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۴

برای شناسایی و عدم کردن مرکز خود، باید توجه روی خودمان باشد و گوش‌های خود را به خدا و بزرگانی که به او وصل هستند بدهیم و تفسیر و تعبیر و حدس و گمان و فلسفه بافی و معنوی نمایی و هر چیزی از این قبیل را مدتی کنار بگذاریم تا همچون نوزادی که حرف زدن را با دیدن مادر یاد می‌گیرد، ما هم از زندگی راه حقیقی را یاد بگیریم و چیزهایی که من‌های ذهنی به ما یاد دادند را فراموش کنیم. به عبارتی از صفر شدن و هیچ شدن نباید ترسید، کسی که صفر می‌شود به عقل و خرد بی‌نهایت زندگی وصل می‌شود و هر وضعیت و لحظه را با عقل زندگی پشت سر می‌گذارد.

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 وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید