



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت نهصد و نود و هفتم





خانم فریبا الہی مہر



به نام خدا

سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

خلاصه ترجیع شماره چهل و سوم دیوان شمس از برنامه ۹۳۱

زین دودناک خانه گشادند روزنی
شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

اگر ما من‌ذهنی داشته باشیم، در یک خانه دودناک که در مرکزمان است زندگی می‌کنیم، اما اگر فضاگشایی کنیم و بدون قید و شرط، اتفاق این لحظه را بپذیریم، خداوند از این مرکز دودناک ما یک روزنی را باز می‌کند و دود من‌ذهنی ما را می‌برد و در اینصورت است که هشیاری حضور از مرکز ما طلوع می‌کند.

آن خانه چیست؟ سینه و آن دود چیست؟ فکر
ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

وقتی می‌گوییم که ما در خانه دودناک زندگی می‌کنیم چیست؟ آن خانه، مرکز و درون ماست که تمام ارتعاشات
معنوی ما، از آن برمی‌خیزد.
و دود چیست؟ دود یعنی فکرهای هم‌هویت شده ما. و چون ما من‌ذهنی داریم و فکرهای پشت سر هم می‌کنیم و
فاصله بین دو فکر را می‌بندیم، عیش و شادی بی‌سبب ما گردنش شکسته شده است، یعنی خوشی و شادی
اصیل را به غم و درد من‌ذهنی تبدیل می‌کنیم.

بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال
یا رب، فرست خفته ما را دهل زنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

ما باید از خوابِ ذهن بیدار شویم و ما تنها زمانی می‌توانیم از فکر و خیالِ من‌ذهنی آزاد شویم که لحظه به لحظه فضاگشایی کنیم.

خدایا، سپاس که هم اکنون لطف تو شامل حال ما شده است و حضرت مولانا شعرهای زنده کننده‌اش که همچون دهل است من‌ذهنی ما را می‌کوبد تا ما به تو زنده‌تر شویم.

خفته هزار غم خورد از بهر هیچ چیز
در خواب، گرگ بیند، یا خوفِ ره‌زنی

—مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

اگر در خواب چیزهای زودگذر این دنیا مثل: پول، مقام برویم و غم زیادی برای این چیزها بخوریم، در توهّم من‌ذهنی گیر می‌کنیم و در خوابمان حیوان درنده‌ای را که همان من‌ذهنیمان است می‌بینیم که همیشه ما را می‌ترساند و دم به دم هشیاری حضور ما را می‌بلعد.

در خواب، جان ببیند صد تیغ و صد سنان
بیدار شد، نبیند زان جمله سوزنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

اگر ما در خواب ذهن باشیم، با من ذهنی فکر می کنیم و ترس داریم که مردم می خواهند همه هم هویت
شدگی های ما را بدزدند و به ما ضرر بزنند و چون ناظر جنس منظور را تعیین می کند، بنابراین این توهم ذهنی ما
در بیرون، به واقعیت و عمل در می آید، اما اگر ما با فضاگشایی، از خواب بیدار شویم و اجازه دهیم که
خداوند با نیروی کن فکانش، روزن دل ما را باز کند، متوجه می شویم که هیچکس، کاری با ما ندارد و نمی تواند
به ما ضرر بزند.

گویند مردگان که چه غمهای بیهده
خوردیم و عمر رفت به وسواس هر فنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

اگر ما با من ذهنی از دنیا برویم، متوجه می شویم که خداوند همیشه با ما بوده است و حسرت می خوریم که چرا فریب فکرهای وسواس گونه که همه بر اساس من ذهنی ما بود را خوردیم. ما باید قبل از مردن به جسم، با فضاگشایی به من ذهنی مان بمیریم تا به زندگی زنده شویم.

بهر یکی خیال گرفته عروسی ای
بهر یکی خیال پیوشیده جوشنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

وقتی در من ذهنی باشیم، با خیال من ذهنی صلح می کنیم، عروسی می گیریم و با خیال من ذهنی، جنگ و ستیزه می کنیم و به دشمن سازی در ذهن می پردازیم. ما باید بدانیم چه خوشی و چه غم و درد و ستیزه، که بر اساس من ذهنی ما باشد، هر دو توهم است. ما باید با فضاگشایی، از این دویی من ذهنی در بیاییم تا همه کارهای بیرونی ما هم، بر اساس هشیاری حضور ما صورت گیرد.

آن سوز و تعزیت همه بادت این نفس
نی رقص ماند از آن و نه زین نیز شیونی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

جشن بر اساس خوشی‌های من‌ذهنی و همین‌طور مجلس عزا بر اساس غم‌های من‌ذهنی، هر دو توهّم است. ما باید بصورت حضورِ ناظر، شاهدِ این جشن‌ها و عزاداری‌ها باشیم تا دیگر از این توهّماتِ ذهنی پیروی نکنیم.

ناخن همی زنند و، رخِ خود همی درند
شد خواب و نیست بر رخشان زخمِ ناخنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

ما با چسبیدن به فکرهای آفل و پشت سر هم، بر صورت هشیاری حضورمان که بسیار زیباست، زخم می‌زنیم و آن را می‌خراشیم، اگر فضاگشایی کنیم و تسلیم شویم، می‌بینیم که خوابِ ذهن رفته است و دیگر بر صورتِ هشیاری حضورمان زخمی باقی نمی‌ماند، چون ما به خدا زنده شده‌ایم.

کو آنکه بود با ما چون شیر و انگبین؟
کو آنکه بود با ما چون آب و روغنی؟

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

خدایا، وقتی با فضاگشایی از خوابِ ذهن بیدار می‌شویم، چیزهایی که منِ ذهنی شیرین نشان می‌داد، کجاست؟
آب و روغن کردن، یعنی هشیاری جسمی و هشیاری حضور را با هم قاطی کردن. الان که فضا را باز می‌کنیم،
چیزهای که با منِ ذهنی، آب و روغن می‌کردیم، یعنی واکنش نشان می‌دادیم، کجاست؟

اکنون حقایق آمد و خواب خیال رفت
آرام و مامنی است، نه ما ماند و نی منی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

اکنون اگر فضا را باز کنیم، حقیقت آشکار می شود و از خواب و از ما و منی و دویی من ذهنی بیدار می شویم و احساس آرامش و امنیت می کنیم، چون مرکزمان عدم می شود و با خدا یکی می شویم.

نی پیر و نی جوان، نه اسیرست و نی عوان
نی نرم و سخت ماند، نه موم و نه آهنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

وقتی ما به زندگی زنده شویم، دیگر پیری و جوانی برایمان مهم نیست و دیگر بر اساس دویی‌های ذهنی، مثل مامور و اسیر، نرم و سخت، موم و آهن عمل نمی‌کنیم و همه چیز و همه کس را همان یک زندگی می‌بینیم.

یک رنگی‌ست و یک صفتی و یگانگی
جانی‌ست برپریده و وارسته از تنی

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

وقتی فضا را باز کنیم، با زندگی یکی و یک صفت و یگانه می‌شویم و جانمان از من‌ذهنی می‌پرد و از تن‌من‌ذهنی رها می‌شویم.

این یک نه آن یکی ست، که هر کس بداندش
ترجیع کن که در دل و خاطر نشاندش

-مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳

این یکتایی که بر اساس هشیاری حضورمان است آن یکتایی نیست که ما بخواهیم با هشیاری جسمی، آن را
درک کنیم.

ترجیع کن یعنی آهنگ ذهنمان را باید عوض کنیم و با فضاگشایی، روزن را باز کنیم تا آهنگ زندگی و این
یکتایی در دل و جان و خاطرمان بنشیند.

ارادتمند شما، فریبا الهی مهر



خانم دیبا از کرج



به نام خدا

با تکرار ابیات مولانا هر چه زودتر به من ذهنی خود بمیریم تا خداوند بی نیاز زنده ما را از مرده من ذهنی بیرون بکشد.

مرده شو تا مخرج الحی الصمد
زنده ای زین مرده بیرون آورد

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۵۵۱

گفتم بسته ست دلم، گفت منم قفل گشا
گفتم گشتی تو مرا، گفت من از تو بترم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۷۵

همه ما یک هوشیاری هستیم، اما در ذهن با چیزها همانیده شدیم و یک من و یک تو و یک خدای ذهنی درست کردیم و به درد افتادیم. تمام منظور زندگی این است که ما را از دردها و دید غلطی که بر حسب همانیدگی‌ها می‌بینیم آزاد کرده و به عدم و یکتایی زنده کند و این عدم تنها پناه و گشاینده دل‌های ماست. وقتی با یک حرف و یک اتفاق دچار واکنش خشم، درد، نگرانی، حسادت، حس گناه، خود کم بینی و یا خود بزرگ بینی و تکبر می‌شویم، بدانیم که من ذهنی داریم و من ذهنی خسی است که با یک بادِ ناموافق مثل حرف‌های دیگران از جا کنده می‌شود.

آنکه از بادی رَوَد از جا خسی است
زانکه بادِ ناموافق خود بسی است

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۷۹۵

من ذهنی خاصیت مسئله سازی دارد و مشکلات را بزرگ می بینید و با عدم رضایت قفلی بر آن می زند، کلید و گشاینده هر قفلی پذیرش اتفاق این لحظه است، مبادا با وسوسه های من ذهنی فضا را ببندیم و دزد من ذهنی را شناسایی نکنیم. شناسایی همانیدگیها مساوی آزادی ما از بندهای زندان است.

قفل زفتست و گشاینده خدا
دست در تسلیم زن و اندر رضا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۰۷۳

فرمان خداوند این است که با فضاگشایی و انبساط با وضعیتهای زندگی و انسانهایی که مقاومت دارند برخورد کنیم تا از خرد این فضای گشوده شده بهره بگیریم، در انبساط، ذهن مقاومت ندارد و زندگی از زبان ما سخن می گوید و فکرهای ما خلاق می شود.

حُکم حق گسترد بهر ما بساط
که بگویند از طریق انبساط

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۲۶۷۰

اگر انسانها از طرف زندگی امتحان نمی شدند و بدی های خودشان را شناسایی نمی کردند، هر انسان ترسو در جنگ مانند رستم ادعای پهلوانی می کرد، پس امتحانات زندگی و رنجها ما را پخته می کند تا بفهمیم که هنوز در من ذهنی اشکال داریم و باید روی خودمان کار کنیم.

گر نبودِ امتحان هر بدی
هر مخنث در و غا رستم بدی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۶۸۶
-مخنث = انسانی که حالت دو جنسی دارد
-و غا = جنگ

طبق قانون جذب ما از هر جنسی که باشیم همان جنس را به سوی خود جذب می‌کنیم. از خودمان بپرسیم من از جنس هوشیاری، شادی و فراوانی خدا هستم و یا در دام ترسها، نگرانیها و مقاومتها گرفتارم؟

هر جنس سوی جنسش، زنجیر همی دردد
من جنس کی‌ام کاینجا در دام گرفتارم؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۵۸

از خودمان بپرسیم چه دانه‌هایی، در دنیا نظر و هوشیاری ما را به سوی خود جذب می‌کند؟ و یا چه زنجیرهایی، ما بخاطر دانه‌های همانیدگیها به پای خود زده‌ایم؟

آن نظرها که به دانه می‌کند
آن گره دان کو به پا برمی‌زند

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۶۲۲

فقر یعنی در مرکز ما هیچ همانیدگی وجود نداشته باشد ولی مردم از فقر همانیدگی می ترسند و به عدم پناه نمی برند، بطوریکه در شوری و تلخی دردهایشان تا به حلق فرو رفته اند و با ترس اینکه یک روز ذلیل نشوند، یک عمر با ذلت زندگی می کنند.

آنچنان کز فقر می ترسند خلق
زیر آب شور رفته تا به حلق

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۲۰۵

فضاگشایی ما را از دیگر باشنده ها متمایز می کند، اگر ما دم آدمی داریم باید فضا را باز کنیم تا حق از کن فکان قدم به مرکزمان بگذارد و مشکلاتی را که با من ذهنی درست کرده ایم حل کند.

حل این اشکال کن، گر آدمی
خرج این کن دم، اگر آدم دمی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۵۶۳

مرکز عدم تنها مکان و پناهیست که خدا قدم به آنجا می‌گذارد و برای رسیدن به آن مکان باید از
همانیدگیهایمان آزاد شویم و بپذیریم که همه چیز در این دنیا رو به فناست و در این سفر با فضاگشایی، پله پله
به ملاقات خدا می‌رویم.

از مقامات تبّلتا فنا
پله پله تا ملاقات خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم بیت شماره ۴۲۳۵

ما چقدر در این دنیا که کارگاه عشق است بیگاری کردیم؟ با من ذهنی درس خواندیم، ازدواج کردیم و بچه‌دار شدیم و با هزاران چیز همانیده شدیم تا دیگران ما را تأیید کنند و بگویند چه آدم خوبی هستیم. بدون حضور رشته‌های زندگی را بافتیم و مزه زندگی را نچشیدیم و شادی بی سبب نداشتیم. دیدن جلال و بزرگی خدا چشم عدم بین می‌خواست و این کار دل بود نه عقل من ذهنی.

در کارگاه عشقت بی تو هر آنچه بافم
وَاللّٰهُ نَهْ يٰوَدُّ مَانِدٌ وَاللّٰهُ نَهْ تَار مَانِدٌ

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۵۷

معنی انسان دو چشم و دو ابرو نیست، در اندازه ثروت و هیكل و شهرت او نیست، در قدرت بیان و اندازه سوادش نیست. انسانی که عشق را در انسانهای دیگر به ارتعاش درمی‌آورد بودنش پر از معنی است و نیازی به مرید و مشتری برای اثبات وجودش ندارد.

ای که در معنی ز شب خامش تری
گفت خود را چند جویی مشتری؟

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۱۹۰

همه ذرات عالم برای رسیدن به حقیقت عدم در تلاش و حرکتند. ما که امتداد خدا هستیم و با شادی عهد بستیم
چرا از سر ذوق و سپاسگزاری برای بودنمان با آهنگ زندگی نرقصیم و تازه نشویم.

هر ذره‌ای دوان است تا زندگی بیابد
تو ذره‌ای نداری، آهنگ زندگانی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۶۱

انسان آبستن هوشیاری و مسیح است، ما بنده حقیق نه بنده همانیدگیهایمان. برای خلاصی از بند نفس
شیطانی خود، تنها به رحمت او پناه ببریم تا مسئولیت اصلاح زندگی خود را با صبر و شکر و پرهیز به عهده
بگیریم.

بندگان حق رحیم و بردبار
خوی حق دارند در اصلاح کار

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۲۲۲

روباه به دم خود می نازد و حيله می کند و به دام می افتد. من ذهنی هم به همانیدگیهای خود می نازد و از چپ و راست برای خود حيله می کند و به دام خودش می افتد و این است که عشق حقیقی را می بازد.

حيله باریک ما چون دم ماست
عشقهها بازیم با دم چپ و راست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۲۳۱

دم ایزدی هر لحظه به ما جان و طراوت تازه می‌بخشد ولی من ذهنی آن را به مسئله و مانع و دشمن تبدیل می‌کند. ما با فضاگشایی دم ایزدی را خرج می‌کنیم تا از سرمایه حضور برای حل اشکالات زندگی و داشتن روابط سالم و پخش انرژی هوشیاری به جهان استفاده کنیم.

حل این اشکال کن گر آدمی
خرج این کن دم اگر آدمی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۵۶۳

سپاس از برنامه گنج حضور و همیاران گنج حضور

دیبا از کرج



خانم نصرت



سلام دوستان

آیا پیشرفت معنوی داشته‌ام؟ پس چرا قبض دارم؟

دچار قبض شده‌ام نمی‌دانم چرا؟ آموختم که قبض برای اینست که تفاوت قبض و بسط را بدانی. برای اینست که همانیدگی‌هایت روی گل حضورت را پوشانده است. برای این است که این عالم را هم قبض و بسط می‌چرخاند، تو هم در تبدیلت این قبض و بسط را تجربه می‌کنی.

چون که قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاح توست، آتش دل مشو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۷۳۴

چون که قبض آید، تو در وی بسط بین
تازه باش و چین میفکن در جبین

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۷۳۹

در برابر اتفاق این لحظه یعنی قبضِ دلم، می خواستم فضاگشایی کنم ولی قدرت آن را نداشتم. فکرهایم تسلسل پیدا کرده بودند، فکرها، به من می گفتند عوامل بیرونی باعث قبض تو شدند. افکار قدیمی که با آنها صلح کرده بودم و فکر می کردم انداختم، بالا آمده بودند و کنترل هشیاری حضورم را به دست گرفته بودند. پیوسته خدا را یاد می کردم. می گفتم: «خدایا من را به من ذهنی بگش. خدایا رهاییم بده!».

آنقدر این قبض و افکار بعد از آن به من مسلط شده بود که می خواستم عملی و سخنی بر اساس هشیاری جسمی انجام بدم ولی اراده کرده بودم که زندگی ام را با غلبه هشیاری جسمی هدر ندهم. مرتب از خدا کمک می خواستم. به من ذهنی ام نگاه کردم و درد هشیارانہ کشیدم. دانستم قبضم به خاطر دردهای لایه عمیق وجودم هست و این دردها می خواهند گلِ حضور من را مسخ کنند.

خویشتن را مسخ کردی زین سفول
ز آن وجودی که بد آن رشک عقول

پس بین کین مسخ کردن چون بود
پیش آن مسخ، این بغایت دون بود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۵۳۸ و ۵۳۹

نفسی کشیدم. دیدم او با من است. گفت: «بپذیر آنچه بر تو می‌گذرد و صبر کن. راضی باش». گفتم: «می‌خواهم ولی نمی‌توانم».

گفت: «پذیرا و راضی بر همین میزان توانایی ات باش». فضا را تا جایی که توانستم گشودم. احساس کردم سینه‌ام شرح پیدا کرد. من راضی شدم و او هم راضی شد و دیگر قبضی در درونم احساس نکردم.

بیاموز از پیامبر کیمیایی
که هر چت حق دهد، می ده رضایی

همان لحظه در جنت گشاید
چو تو راضی شوی در ابتلایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۷۵

من نمی دانم در درونم در ناآگاهی که در طول عمرم گذرانده‌ام چه با گُل حضورم کرده‌ام؟ در تمام گذر عمر در کنارم، او همیشه هوشیار به من بوده است و می داند با خود چه کرده‌ام چاره قبض من فضاگشایی در حد توانی هست که او به من داده و پذیرش قبض و صبر.

قبض دیدی چاره آن قبض کن
زان که سرها جمله می‌روید ز بن

بسط دیدی بسط خود را آب ده
چون برآید میوه با اصحاب ده

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۳۶۲ و ۳۶۳

قبض به من می‌گوید: اگر چه تکرار می‌شوم ولی در حال پیشرفت هستم. او لایه‌های درونی و عمیق من را بعد از فضاگشایی و عدم کردن مرکز، با جریان خرد الهی به من نشان می‌دهد و باید شکر و صبر کنم.

با تشکر،

-نصرت



خانم فاطمه از ساری



با سلام به مولانای جان، جناب شهبازی نازنین و دوستان معنوی و عشق احد، خدا قوت.

درد آمد بهتر از ملک جهان
تا بخوانی مر خدا را در نهان

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۰۳

حضرت مولانای جان چشم و دل عدم بین ما را باز می کند تا عاشق درد هوشیارانه شویم و به من ذهنی بمیریم.
تا حق اینگونه ما را به سوی وحدت محض و حضور می کشاند، تا آگاه و بیدار شویم و بپذیریم که این دردها
خیلی بهتر از ملک و جاه و مال جهانیست که آفل و گذراست.

مولانای جان در این بیت بیدار کننده درد را بیان می کند. این من ذهنی مودی، غم زنده شدن به خدا را ندارد و
همواره در تمام جهات درد افسردگی دارد ولی کسی که همه غمها را به غم واحد تبدیل می کند،

جز خدا هیچ نمی خواهد. درد هوشیارانه به جان می خورد و هر لحظه برای وحدت محض با معشوق ابدی و ازلی فضا را باز می کند تا وارد فضای جان شده و از همانیدگیها رها و آزاد شود. چون الف لخت بی چون و چند، بی نیاز شود.

البته قدر و منزلت این رهایی و کندن از جهان برایش فوق العاده اهمیت دارد و اینگونه هوشیاری بر هوشیاری قایم به ذات مقدسش می شود.

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونیست و کلی کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۷۷۳


همیشه و هر لحظه سرشار از عشق یزدان شاد و پاینده باشید.

فاطمه هستم از ساری



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