

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

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



## پیغام عشق

قسمت هزار و چهارصد و شصت و چهارم





خانم فریبا الہی مہر



به نام خدا؛ خلاصه شرح غزل ۲۳۷ دیوان شمس، برنامه ۹۹۰

یارِ ما، دلدارِ ما، عالمِ اسرارِ ما  
 یوسفِ دیدارِ ما، رونقِ بازارِ ما  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-یوسف دیدار: یوسف آشکار و پیدا

خدایا، قبل از ورود به این جهان، تنها یار، دلدار و عالم به اسرار ما تو بودی، اما وقتی ما به این جهان آمدیم، تو را فراموش کرده و انسان‌هایی را که من ذهنی داشتند، یار خود گرفتیم و آن‌ها دلدار ما شدند. خدایا، ما اشتباه کردیم که با من ذهنی خودمان را در جمع زیبارو نشان دادیم. خدایا، ما را ببخش که فکر کردیم که با زیاد شدن پول، بازارمان رونق می‌گیرد، اکنون متوجه شده‌ایم که رونق بازار ما تنها با فضاگشایی و آوردن تو به مرکزمان ایجاد می‌شود؛ بنابراین اگر ما حقیقتاً فضای درونمان را در برابر هر اتفاقی باز کنیم و با فضاگشایی، به صورت حضور ناظر، شاهد ذهن و درونمان شویم، متوجه می‌شویم که تنها یار، دلدار عالم اسرار ما تو هستی، در اینصورت است که زیبارو شده و به هر سویی برویم، بازار ما رونق می‌گیرد.

پر دم امسال ما، عاشق آمد پار ما  
مفلسانیم و تویی گنج ما، دینار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-دم امسال: لحظات امسال، زمان حال  
-پار: پارسال، زمان گذشته

وقتی ما به این دم و لحظه ابدی زنده می شویم، به صورت حضور ناظر، فکرهای گذشته را زیبا می بینیم. ما با من ذهنی مفلس و بی چیز شده ایم، تنها سرمایه و گنج ما این است که با فضاگشایی به زندگی زنده شویم.

گاهلانییم و تویی حجّ ما، پیکارِ ما  
خفتگانیم و تویی دولت بیدارِ ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خدایا، ما با من ذهنی و سبب‌سازی کاهل و تنبل شده‌ایم و هیچ قدرتی نداریم، به‌عنوان مثال، ورزش نمی‌کنیم، از عیب‌جویی و عیب‌گویی پرهیز نمی‌کنیم. زمانی ما می‌توانیم از این کاهلی من‌ذهنی رها شویم، که فضا را باز کنیم تا تو به مرکز ما بیایی. خدایا، حج ما و پیکار ما تو هستی. یعنی تمام تلاش و جهد ما برای رهایی از من‌ذهنی فقط به‌وسیله تو انجام می‌شود. خدایا، ما در خواب من‌ذهنی مانند خواب ترس، خواب خشم، خواب حسادت و رنجش فرو رفته‌ایم. تنها سعادت و برکت بیداری ما از این خواب من‌ذهنی تو هستی.

خستگانیم و تویی مرهم بیمار ما  
ما خرابیم و تویی از گرم، معمار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-خسته: زخمی

خدایا، همه ما با داشتن من ذهنی زخمی شده و پُر از درد هستیم، ما رنجش بسیار حمل می کنیم، ما در من ذهنی بیمار شده ایم و تنها با فضاگشایی، تو بیماری من ذهنی ما را شفا می دهی. خدایا، ما با من ذهنی مانند خرابه ای شده ایم و تنها لطف و بخشش تو آبادکننده درون ویران ماست.

دوش گفتم عشق را ای شه عیار ما  
سر مکش، منکر مشو، برده‌ای دستار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-عیار: جوانمرد، زیرک  
-دستار بردن: بی خویش کردن، هستی مجازی را محو کردن

ما این لحظه با فضاگشایی به عشق و خداوند می‌گوییم: ای شاه‌ی که جوانمرد و بخشنده‌ای، ای خداوندی که هستی مجازی من‌ذهنی ما را ربوده‌ای، لحظه‌ای از ما سر مکش و ما را به حال خود رها نکن.



پس جوابم داد او کز تو است این کار ما  
 هرچه گویی وادهد چون صدا کهسار ما  
 - مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خداوند به ما جواب داد که کار ما زمانی شروع می‌شود که تو فضای درونت را باز کنی و هر هم‌هویت‌شدگی را که داری، شناسایی کرده و بگویی من از جنس این هم‌هویت‌شدگی‌ها نیستم. تو هرچه بگویی در کهسار ما منعکس می‌شود. اگر بر حسب من ذهنی بینی و فضا را ببندی، انعکاس من ذهنی تو به تو باز می‌گردد و در بیرون به صورت درد پخش می‌شود، اما اگر بر حسب فضای گشوده‌شده بینی، انعکاس آن با فضاگشایی به تو بازگشته و آن را در بیرون به صورت عشق و شادی بی‌سبب تجربه خواهی کرد. به عبارتی، وقتی ما فضا را باز کنیم، صدای ما را زندگی می‌شنود، اما اگر فضا را ببندیم، ما فقط صدای من‌ذهنیمان را شنیده و از زندگی قطع می‌شویم.

گفتمش: خود ما گهیم، این صدا گفتار ما  
ز آن که گه را اختیاری نبود، ای مختار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خدایا ما کوهیم و صدای ما و این گفتار ما در سرمان در بیرون منعکس می شود. الان که فضا را باز می کنیم،  
متوجه می شویم که تنها اختیاردار ما تو هستی، چرا که اگر ما دائماً به تو وصل شویم، به صورت حضور ناظر،  
شاهد ذهنمان شده، در نتیجه سر و صدای ذهنمان خاموش می شود.

گفت بشنو اولاً شمه‌ای ز اسرار ما  
هر ستوری لاغری کی، کشاند بار ما؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خداوند گفت: در ابتدا یک خلاصه‌ای از اسرار ما بشنو که هر حیوان لاغری نمی تواند اسرار ما را حمل کند، یعنی  
ما با داشتن من ذهنی نمی توانیم صاحب سر شده و بار عشق را بکشیم، تنها با فضاگشایی و گفتن این که  
نمی دانیم، صاحب سر شده و به عشق زنده می شویم.

گفتمش: از ما پیر زحمت اخبار ما  
بلبلی، مستی بکن، هم ز بوتیمار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-بوتیمار: نام مرغی است که او را غم خورک نیز گویند

خدایا، این خبرهای مسمومی که با من ذهنی می شنویم، این باورهای کهنه در مرکزمان، ما را به زحمت انداخته است و ما را دچار غم و درد کرده و تنگ نظر شده ایم. تو مانند بلبلی هستی، بیا در مرکز ما مستی کن و ما را از این من ذهنی محدود اندیش و تنگ نظر که دائماً غم و غصه می خورد، نجات بده.

هستی تو فخرِ ما، هستی ما عارِ ما  
احمد و صدیق بین در دل چون غارِ ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-صدیق: لقب ابوبکر، صحابی حضرت رسول

خدایا، ما تنها با فضاگشایی دلمان گشوده شده و به تو وصل می‌شویم و این مایه افتخار ماست. وقتی هر هم‌هویت‌شدگی مثل رنجش از کسی را در مرکزمان شناسایی کرده و آن را بیندازیم و نسبت به من ذهنی بمیریم، این مایه افتخار ماست. اما هم‌هویت‌شدن با چیزهای اقل این دنیا مثل پول، خانه، جواهرات و حمل دردهایی مثل حسادت، حس گناه و رنجش مایه ننگ ماست. خدایا، اگر ما درونمان را با فضاگشایی گشوده کنیم، از جنس احمد و صدیق شده و بی‌نهایت راستین می‌شویم.

می‌ننوشد هر میی مست دُردی خوارِ ما  
خور ز دست شه خورد، مرغ خوش منقارِ ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

-دُردی خوار: آن که ته نشین شراب را خورد

خدایا، اکنون ما با کمی فضاگشایی متوجه شده‌ایم که دیگر دوست نداریم، شراب‌های این جهان و خوشی‌هایی که ذهنمان نشان می‌دهد، مثل خوشی تأیید و توجه خواستن از مردم را بخوریم، چرا که ما به‌عنوان امتداد تو، مانند مرغ خوش منقاری هستیم که باید با فضاگشایی، فقط از دست تو، شراب آن جهان را که شرابِ عشق و شادی بی‌سبب است بنوشیم.

چون بخشید در لحد قالب مردار ما  
رسته گردد زین قفس، طوطی طیار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷  
-طیار: پرواز کننده

اگر ذهن ما خاموش شده و فضای درونمان باز شود، طوطی پرنده، یعنی جانِ اصیلِ ما از این قفسِ من‌ذهنی خواهد پرید.

خود شناسد جای خود، مرغ زیرکسارِ ما  
بعد ما پیدا گنی، در زمین آثارِ ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

وقتی ما شاهد ذهنمان شده و با فضاگشایی آن را خاموش کنیم، مرغِ زیرکسارِ ما، یعنی جانِ اصلیِ ما، جایِ خود را که فضای یکتایی این لحظه است، می‌شناسد؛ بنابراین بعد از مردن به من‌ذهنی که ما به خداوند زنده می‌شویم، به‌عنوان امتداد او خلاق شده و در جهان با فکرهای نو، اثرهای جدید، زیبا و نیک می‌آفرینیم.

گر به بستان بی توایم، خار شد گلزار ما  
ور به زندان با توایم، گل بروید خار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خدایا، اگر من ذهنی ما همه جا را بستان و جای زیبایی نشان می دهد، چون تو نیستی، آن بستان و گلزار برای ما  
خار می شود. وقتی ما در زندان ذهن باشیم، اما اگر فضا را در این لحظه باز کنیم، این خار من ذهنی ما تبدیل به  
گل حضور می شود.

گر در آتش با توایم، نور گردد نارِ ما  
ور به جنت بی توایم، نار شد انوارِ ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خدایا، اگر ما در آتش دردهایی مثل خشم، نفرت، کینه، حسادت و رنجش باشیم، اما اگر فضا را در برابر این دردها باز کرده و به تو وصل شویم، تمام این آتش دردهای ما تبدیل به نور می شود، اما اگر در بهشت بی تو باشیم، نور تو را تبدیل به آتش دردها و غم‌های من ذهنی می کنیم.



از تو شد باز سپید، زاغ ما و سار ما  
بس گن و دیگر مگو: گاین بود گفتار ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

سار: پرنده‌ای است سیاه و خوش‌آواز که خال‌های سفید ریزه دارد

خدایا، این من ذهنی ما مثل کلاغی، دنبال چیزهای آلوده می‌گردد و فقط آرزو می‌کند که عمرش طولانی شود و همین‌طور مانند سار خوش‌آوازی دنبال چیزهای کوچک می‌گردد. تنها با فضاگشایی و گشودن فضای درونمان، این زاغ و سار من ذهنی ما، تبدیل به باز سپید حضور می‌شود. بس کن، هیچ مگو، خاموش باش، با من ذهنی حرف نزن، چراکه گفتار ما فقط در خاموش کردن من ذهنی است.

ارادتمند شما، فریبا الهی‌مهر



خانم مهردادخت از چالوس



به نام خدا و سلام بر همه بزرگواران

آموخته‌هایم از داستان جوحی

در این داستان، جوحی از زیبایی زنش سوءاستفاده می‌کرد، تا از مردم اخاذی کرده و کسب درآمد کند و این بار قاضی را به دام انداخت. روزی زن جوحی که با همسرش از قبل تباری کرده بود، به بهانه شکایت از همسرش نزد قاضی می‌رود و قاضی هم که فریفته زیبایی او می‌شود، با این زن قرار می‌گذارد که در منزل آن زن در فقدان جوحی با او خلوت کند، اما جوحی سر وقت می‌آید و قاضی از ترس داخل صندوقی پنهان می‌شود و جوحی نیز سریع صندوق را با طناب می‌بندد و شروع به نفرین کردن می‌کند و به قاضی می‌گوید که این صندوق را به وسیله حمالش به بازار شهر می‌برد و میان مردم آتش می‌زند. بعد قاضی هم از طریق همان حمال به نائیش خبر می‌دهد که او را نجات دهد. و سرانجام نایب قاضی صندوق را به هزار سکه بدون این که درش را باز کند، می‌خرد. چون نمی‌خواست راز او را برملا کند و کسی بفهمد که درون آن چیست.

در این قصه جوحي نماد من ذهني ماست و قاضي نماد ذهن ماست که مرتب قضاوت می کند و نائب قاضي نماد حضور و هشیاری ناظر ماست و زن جوحي هم نماد چیزهای آفل دنیا است که ما را فریفته خود می کند.

نکات آموزنده این داستان:

۱) اول این که ارزش فضای ذهن از نظر من ذهني مشخص است، ولی فضای یکتایی که بی نهایت است گوهری است که ارزش آن را نمی توان با رقم ذهني برشمرد. دوم این که من ذهني، سمج هست و روی حرف خودش پافشاری دارد.

نایب آمد، گفت: صندوقت به چند؟

گفت: نهصد بیشتر زر می دهند

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۰

من نمی آیم فروتر از هزار  
گر خریداری، گشا کیسه، بیار  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۱

گفت: شرمی دار ای کوتاه نمد  
قیمت صندوق، خود پیدا بود  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۲

۲) هر وقت ما در ذهن با نیرنگ قضاوت کنیم و شیفته آنچه ذهن زیبا و هوس انگیز نشان می دهد شویم، به دام نیرنگ خود می افتیم، پس همیشه با فضاگشایی و ناظر هشیاری خود شدن از خداوند کمک بخواهیم، تا از همان ابتدا به دام نیفتیم.

آن زمان که حرص جنبید و هوس  
 آن زمان می‌گو که ای فریادرس  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۵

۳) نائب قاضی بدون این که در صندوق را باز کند، آن را خرید، یعنی ما هم در صندوق ذهن خود را باز نکنیم چون در آن به‌جز درد و رنج‌های مربوط به گذشته ما چیز دیگری نیست و بدون پخش درد در جهان آن را باید بفروشیم.

گفت: ای ستار، برمگشای راز  
 سربسته می‌خرم، با من بساز  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۵

۴) خداوند ستار است و عیب‌های ما را می‌پوشاند، بنابراین ما هم عیب دیگران را فاش نکنیم، تا عیب‌های ما هم بر ما پوشانده شود و بدانیم که ما خود عاری از این عیب‌ها نیستیم.

سَر کن تا بر تو ستّاری کنند  
تا نبینی ایمنی، بر کس مَخند  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۶

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش  
بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸

۵) آن چه را بر خود نمی‌پسندیم برای دیگران هم نپسندیم، زیرا خداوند از کمین‌گاه، یعنی جایی که ذهن نمی‌بیند شاهد و ناظر ماست و در این لحظه پاداش اعمال ما را می‌دهد. پس عدل و داد خداوند را ببینیم و با فضاگشایی از طریق خرد او فکر و عمل کنیم و چیزی غیر از خدا را به مرکزمان نیاوریم، تا نتیجه این فضاگشایی و دردهشیارانه کشیدن، شیرینی و خوشایند باشد، وگرنه نتیجه ظلم چیزی جز درد نیست.

آنچه بر تو خواه آن باشد پسند  
بر دگر کس آن کن، از رنج و گزند  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۸

ز آن که بر مرصاد، حق واندر کمین  
می دهد پاداش پیش از یوم دین  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۹  
-مرصاد: کمین گاه

قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۱۴

می فرمایند:  
-إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمُرْصَادِ.  
زیرا پروردگارت به کمین گاه است.



تو مراقب باش بر احوال خویش  
نوش بین در داد و، بعد از ظلم، نیش  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۲

-داد: عدل و داد

کژ روی جَفَّ الْقَلَمِ کژ آیدت  
راستی آری سعادت زایدت  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

۶) با زندگی انسان‌ها بازی نکنیم و مسئله ایجاد نکنیم، چون هم به خود و هم به تمام کائنات ستم خواهیم کرد و آگاه باشیم که آغازکننده ستم هم نباشیم. در این داستان با این که جوخی برای کسب درآمدش با حيله و طرح‌هایش مسئله ایجاد می‌کرد و سبب ظلم به دیگران می‌شد، ولی قاضی با قضاوت و نفس‌پلیدش شروع‌کننده بود و به صندوق هم افتاد.

گفت: آری، این چه کردم، استم است  
لیک هم می دان که بادی اَظْلَم است  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۳

-استم: ستم  
-بادی: آغازکننده  
-اَظْلَم: ستم کارتر  
-الْبَادِي اَظْلَم  
ضرب المثل عربی می گوید:  
آغازگر ستم ستم کارتر است.

(۷) ما با این که در ذهنمان اشتباه می کنیم و ستمکار می شویم، خوشحالی هم می کنیم و به خاطر پندار کمال روی زشت خود را نمی بینیم، اما دیگران این چهره زشت را می بینند.

گفت نایب: یک به یک ما بادی ایم  
با سواد وجه اندر شادی ایم  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۴

-سوادِ وجه: سیاهی چهره، سیاه‌رویی

همچو زنگی کاو بُود شادان و خوش  
او نبیند، غیر او بیند رُخش  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۵

۸) ما هر لحظه با قضاوت‌ها و سبب‌سازی‌هایمان به صندوق ذهنمان می‌افتیم و دچار ریب‌المنون می‌شویم. تا کی باید اتفاقات بد برای ما بیفتد، تا ما مجبور شویم که این صندوق را بفروشیم؟! بنابراین بهتر است هرچه بیشتر خود را به دست توانمند بزرگانی چون مولانای جان بسپاریم تا با دم زنده‌کننده خود ما را از این صندوق ذهن بیرون آورند و آزاد کنند.

ماجرا بسیار شد در من یزید  
داد صد دینار و آن از وی خرید  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۶  
-من یزید: چه کسی می افزاید؟

هر دمی صندوقی، ای بدپسند  
هاتفان و غیبیانت می خرنند  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۷

سپاس و شکر خدا را که بندها بگشاد  
میان به شکر چو بستیم، بند ما بگشاد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۰

با سپاس فراوان، مهردخت از چالوس



خانم فاطمه از مازندران



سلام و خدا قوت

موضوع انشاء: نشانه‌های خواب ذهن چیست؟

رعایت نکردن قانون جبران مالی و معنوی، مخصوصاً تمرکز و کار روی خود، از نشانه‌های خواب در ذهن است. البته بیشتر علایم خواب از طریق بی‌مرادی و ناکامی و آزرده‌گی است که سبب پیشرفت در کار معنوی می‌شود. در بی‌مرادی کژروی و خطای رفتار بیشتر دیده می‌شود، حتی ناکس بودن را شاهد می‌شوم.

البته که شکست مایه پیروزی است و ادامه راه ناامید نشوم و ترس به خود راه ندهم، بلکه با دید عدم تعهد مداوم‌تر و بیشتر شناخت حاصل می‌شود به چه چیزها و آدم‌ها وابستگی دارم، که اصلاً آن‌ها ثبات ندارند و همه آفلند. ابروی قلبی من ذهنی به من اجازه تکان خوردن یا پذیرش دیدن نقص و عیبم را نمی‌داد. این ابروی بدلی ناشی از پندار کمال در من ریشه دوانیده و به‌صورت زنجیری سخت به پای هوشیاری‌ام محکم بسته شد.

کرده حق، ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

در تگ جو هست سرگین ای فتی  
گر چه جو صافی نماید مر تو را  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

یکی دیگر از نشانه‌های به خواب رفتنم دردهای مخفی و بسیار موذی من ذهنی‌ام است، وقتی که در اثر نسیان و غفلت حواسم پرت شود به شکل پنهانی مانند سوسمار مرا می‌گزد، پس باید همیشه حاضر و ناظرش باشم، بلکه تیز در لحظه تا دردهای ذخیره‌شده و زخم‌های کهنه را شناسایی کنم. از شدت حرص و طمع به وعده‌های بی‌اساس و بی‌ثباتش دل خوش نکنم تا سحر و جادویش نشوم.

می‌دمند اندر گره آن ساحرات  
الغیث المستغاث از برد و مات  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حفت‌الجنه شنو ای خوش‌سرشت  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

عشق و مهر جهان مانند نقش بر روی آب است. در واقع آن چه ذهن نشان می‌دهد و من عاشقش شدم و هر چه به من بر می‌خورد یا موجب رنجیدن و آزردن می‌شود، شیخ و واعظ و استاد است. یعنی ریشه این آزردگی از به خواب رفتن خودم می‌باشد، پس باید تیز گوش در لحظه باشم و به هپروت ذهن نروم. با تکرار مستمر ابیات طلایی و معجزه‌آسای مولانای جان و رضایت مداوم با شکر بارگی و درد هشیارانه کشیدن از خواب ذهن و جهنم دردها خودم را نجات دهم و با عمل کردن این خرد الهی و صبر وفادار به عهد آلت باشم ان شاء الله.



تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظ توست  
که نیست مهر جهان را چو نقش آب قرار  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴

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

بنده آنم که مرا بی گنه آزرده کند  
چون صفتی دارد از آن مه که پیازرد مرا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳

آغاز بیداری و بیدار ماندن با مرکز عدم. پذیرش مشکلاتی که خودم به وجود آوردم و از ایجاد درد برای خودم و دیگران پرهیز کنم، مخصوصاً اعضای خانواده‌ام، همسر و فرزندانم.

لحظه به لحظه و به طور پیاپی فضا را باز کنم و فقط درس را از اتفاقات لحظه بگیرم و گوش باشم. همیشه مراقب اولین قدم و اولین دشمن درونی‌ام که سرسخت‌ترین آن من ذهنی خودم که گرگ درنده و بد قرینی ست باشم و مچش را بگیرم. دست از «حبر و سنی» دیگران و خانواده‌ام بردارم و حواسم همیشه به روی مردگی خودم باشد تا مرا به خواب ذهن نکشد.

خلاصه و در نتیجه همیشه حواسم به خودم باشد که با انبساط کار سازنده می‌کنم یعنی با منبسط بودن در لحظه به خودم و دیگران خدمت می‌کنم یا با منقبض شدن تخریب دارم و گیاه خروب و مخرب در من کار می‌کند که جز ویرانی حاصلی ندارد.

کز همه نومید گشتم ای خدا  
اول و آخر تویی و منتها  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۷۳

اول و آخر تویی ما در میان  
هیچ هیچی که نیاید در بیان  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

بخور شراب انابت، بساز قرص ورع  
ز توبه ساز تو معجون، غذا ز استغفار  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴


با عشق و تشکر و سپاس از همه یاران معنوی و مستان حضور بیدار بمانید.

فاطمه هستم، از مازندران



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)**

