

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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هزار و چهارصد و هفتاد و پنجم





خانم دیبا از کرج



شرح غزل ۲۵۲ دیوان شمس، مولوی از برنامه ۹۹۱ گنج حضور

نذر کند یار که امشب تو را
خواب نباشد، ز طمع برتر آ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

وقتی با تمام وجودمان چیزی از خدا می‌خواهیم نذر می‌کنیم، آیا خود زندگی هم نذر می‌کند؟ بله!
خواست مطلق زندگی این است که ما را از خواب سنگین همانیدگی‌ها بیدار کند تا در شب تاریک ذهن
نمانیم و بدانیم که:

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش
من همی کوشم پی تو، تو مَکوش
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱

زندگی هر لحظه در پی ما می کوشد و نذر می کند تا ما را به خودش زنده کند تا با سبب سازی نکوشیم و هیجانات مخرب من ذهنی را نخروشانیم و هر دم بگوییم من این تن، فکر، احساس و باورهایم نیستم، من روح خدا و بودن هستم، من، من ذهنیم نیستم و نمی خواهیم بر اساس داشتن و طمع بیشتر همانیدگیها در خواب بمانم.

حفظ دماغ، آن مُدَمَّغ بُود
چونکه سَهَر باید یارِ مرا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲
-سَهَر: بیداری

مُدَمَّغ یعنی احمق، حفظ دماغ یعنی حفظ عقل من ذهنی که یک توهم و عقل ناقص است و این کار یک مدمغ یا احمق است که فکرهای خود را جدی می‌گیرد و با مقاومت و بحث و قضاوت زندگیش را پر از مسئله، مانع و دشمن می‌کند و نمی‌داند یار که زندگیست در پی بیداری بشر می‌کوشد، اگر این را درک کنیم هر لحظه فضا باز می‌کنیم و با زندگی همکاری می‌کنیم.

هست دماغِ تو چو زیتِ چراغ
هست چراغِ تنِ ما بی وفا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

عقل من ذهنی مثل روغن چراغهای فیتیله سوز است که کمی روشنی می دهد، این چراغها مرتب دود می کنند و روغنشان تمام می شود، مثل عقل من ذهنی که با روشن کردن چراغ همانیدگیها دود می کند و ما را اسیر کارافزایی و رنج می کند هر همانیدگی که چراغ عقل من ذهنی را روشن می کند از بین رونده و بی وفاست.

گر دَبِه پُر زیت بُود، سود نیست
صبح شود، گشت چراغت فنا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

اگر عقل من ذهنی مثل یک دبه پر روغن هم باشد نمی تواند به ما سود برساند زیرا مدمغ است و به ما زیان می رساند. مثلاً وضع ما خوب است، کلی دانش، پول، مقام، همسر و فرزند خوب داریم ولی با عقل طمع کار من ذهنی در دام سبب سازی، می دانم، خودنمایی و پندار کمال می افتیم و اینقدر درد می کشیم تا بفهمیم چراغ من ذهنی در مقابل نور صبح حضور هیچ است و باید همانیدگیها را از مرکزمان پاک کنیم تا نور زندگی عقل ما را روشن کند.

دعوتِ خورشید به از زیتِ تو
چند چراغِ ارزد آن یک صلا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

دعوت خورشید کشش نیروی عدم است که ما را به امنیت، هدایت، عقل و قدرتی که از سوی زندگی می آید دعوت می کند و ما با فضاگشائی در مقابل اتفاق این لحظه، دعوت خدا را لبیک می گوئیم و نور آفتابِ حضور از درون ما طلوع می کند این نور به صد چراغ بیرونی مثل تأیید و توجه و ارزش گرفتن از پول و مقام دنیایی می ارزد.

چشمِ خوشش را ابدًا خواب نیست
مست کند چشمِ همه خلق را
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

چشم خداوند ابدًا نمی خوابد ما هم که امتداد او هستیم اگر مرکزمان را عدم کنیم هرگز نمی خوابیم،
قضاوت و عیب بینی نمی کنیم و با شکر و پرهیز، صبر می کنیم تا آفتاب حضور از درون ما بالا بیاید و چشم
دل ما مثل چشم خدا مست و خوش خودش شود و دید ما بر حسب عدم بتواند مستی و خوشی را در
دل های مردم به ارتعاش درآورد.

جمله بخسپند و تبسم کند
چشم خوشش بر خَلِّ چشم‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

اگر همه انسانها به خواب ذهن بروند و با عقل من‌ذهنی در کارها تخریب و کوتاهی کنند خداوند بخشنده و بخشایشگر، لبخند می‌زند و در پی آنها می‌کوشد تا از خواب بیدار شوند و پیغام بی‌مرادی‌ها را بگیرند و با تقلید از جمع در خرابکاری دنیا نکوشند.

پس «لَمَنْ الْمَلِكُ» برآید به چرخ

کو مَلِكَانِ خوشِ زرین‌قبا؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

لَمَنْ الْمَلِكُ: فرمانروایی از آن کیست؟ اشاره به آیه ۱۶ از سوره مؤمن
 «آن روز که همگان آشکار شوند. هیچ چیز از آنها بر خدا پوشیده نماند. در آن روز فرمانروایی از آن کیست؟ از آن خدای یکتای قهار».

ما باید یقین پیدا کنیم که من ذهنی فرمانروا نیستم و هر کسی با عقل من ذهنی فرمانروایی کند هم زندگی خودش و هم جهان را خراب می‌کند پرسیم کجا رفتند پادشاهانی که با لباسهای زرین، فخر فروشی کردند؟ آدمها را کشتند و فرمانروایی کردند؟ آنان فراموش شدند چون خدا را فرمانروا نمی‌دانستند.

کو أمرا؟ کو وزراء؟ کو مهان؟

بهر بلاد الله حافظ کجا؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

بلاد الله: قلمرو خدا

پرسیم کجااند پادشاهانی که با ادعای فرمانروایی و جنگ و خونریزی شهرها را ویران کردند و فرمانروایی خدا را منکر شدند؟ کجااند امیران و وزیرانی که حافظ قلمرو خدا یعنی دل انسانها نبودند و از طمع مال و مقام، جان انسانها را نادیده گرفتند و خونها ریختند و جهان را به نابودی کشیدند؟

هر انسانی یک شهر عشق است و حافظان شهر عشق بزرگانی مثل مولانا بودند که با آثارشان دل انسانها را آباد کردند، نور خرد و عشق آفریدند و همچنان می‌آفرینند و حافظ دل‌ها هستند.

اهلِ عِلْمِ چون شد و اهلِ قَلَمِ؟

دیو نیابی تو به دیوان سرا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

دیوان سرا: عدالت‌خانه خدا

کجاآند انسانهایی که با زور بازو و زور قلمشان دیوان سرا ساختند و خودنمایی کردند، خونها ریختند و تخم درد کاشتند؟ هر من‌ذهنی یک دیو است که در عدالت‌خانه خدا بالا می‌آید و جهان را ویران می‌کند، هر کسی باید مواظب دیو خودش باشد تا مانع بیداری و هوشیاریش نشود، تک تک ما مسئولیم بیدار باشیم تا در جهان دیوی باقی نماند. ما مسئولیم دیوان سرای من‌ذهنی را به لمن‌الملک که فرمانروایی خداست، تبدیل کنیم.

ما مسئولیم حافظ شهر خدا یعنی دل انسانها باشیم و با ارتعاشی خوش، چشمهای خلق را مست کنیم، قلم ما باید با صنع خدا بنویسد نه با طمع من‌ذهنی، علم و کردار ما باید تعظیم خدا را افزایش دهد نه جدایی و تعصبات مذهبی را.

خانه و تن‌شان شده تاریک و تنگ
چونکه بُردیم یکی دم، ضیا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

با عقل مدمغ من‌ذهنی خانه تنمان را منقبض و تاریک می‌کنیم، زیرا با عینک کبود همانیدگیها می‌بینیم و از نور خدا محروم می‌مانیم، با فضا‌بندی خانه دل‌مان تنگ و تاریک می‌شود مریض و بدخو می‌شویم، اگر یک دم فضا باز کنیم نور خدا می‌آید و بساطی که حکم حق در قلمروش گسترانده را می‌بینیم و ما هم با انبساط فکر و عمل می‌کنیم.

گرد که بادش برود چون شود؟
افتد بر خاک سیه، بی نوا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

بادی که ما را می‌جنباند نیروی زندگیت، حیف که با عقل من ذهنی نیروی زندگی را صرف گرد و خاک کردن همانیدگیها می‌کنیم. این گرد و خاکها مثل: دعواها و خرابی روابط، طلاق، مریضی و بلاهاییست که اگر بیدار باشیم و فضا باز کنیم فرو می‌نشینند و می‌بینیم که من ذهنی چقدر بی‌ارزش است.

چون بجهند از حُجُبِ خوابِ خویش
باز بمالند سِبَالِ جَفا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲
سِبَال: سبیل

از خود پرسیم آیا حوادث ما را از خواب همانیدگیها بیدار می کند یا بیشتر به خواب می رویم و به اصطلاح سیل جفاکاری را می مالیم یعنی دوباره با من ذهنی بلند می شیم و درد ایجاد می کنیم؟

آه چه فراموش گرند این گروه

دانش شان هیچ ندارد بقا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

مولانا کلمه آه را به کار می برد یعنی عالم بهم می خورد از انسانهایی که فراموش می کنند من ذهنی دارند و یاد نمی گیرند که همانیدگیها این بلاها را به سرشان می آورد و یادشان می رود که فرمانروا کیست؟

زود فراموش شود سوزِ شمع
بر دلِ پروانه ز جهل و عَمَا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲
عما یعنی فراموشی.

مولانا انسان فراموش کار را به پروانه تشبیه می کند که به خیال نور به سوی شمع می رود و پرش می سوزد، انسان ناسپاس در جهل و کوریست، آتش همانیدگی را نور می بیند و مثل پرنده ای اسیر می خواهد به سوی نور بشتابد ولی به شیشه می خورد و می میرد، شیشه دیوار همانیدگیهاست که ما را در ذهن اسیر کرده و عسل نوشی روز الست را از یادمان برده، پس ما باید تسلیم باشیم تا زندگی موانع را بشکند و ما را آزاد کند.

باز بیاید به پر نیم سوز
باز بسوزد چو دل ناسزا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

چرا سوز دردهایی که خودمان با من ذهنی ایجاد کردیم از یادمان می رود؟ آیا ما سزاوار این همه دردییم؟
آیا دل ما ناسزا است و شایسته نور خدا نیست؟ آیا با این دردها بیدار نمی شویم و باز با فرزند، همسر،
شغل، پول، دوست و غیره همانیده می شویم و هی خودمان را به شیشه می زنیم و ضربه مغزی می شیم و
خدا را مقصر می دانیم؟

نذر تو گن، حکم تو گن، حاکمی
بر شب و بر روز و سحر ای خدا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۲

خدایا ما فهمیدیم که فرمانروایی از آن توست و ما باید خاموش باشیم تا حکم تو ما را به سوی انبساط بکشاند، خدایا نذر کن تا ما فضا باز کنیم و راه حل و خردی که از طرف تو می‌آید را بشنویم، خدایا ما را لایق حکم و ندرت بدان تا با سبب سازی در شب ذهن نکوشیم و هر لحظه در حال تبدیل شدن به تو باشیم.

با سپاس فراوان 🙏❤️
دیبا از کرج



خانم زینب از مازندران



با عرض سلام و خدا قوت به پدر معنوی و یاران گنج حضور
برنامه شماره ۹۸۹ گنج حضور، مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

چو عشق را تو ندانی، پُرس از شب‌ها
پُرس از رخِ زرد و ز خشکی لب‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

چنانکه آب حکایت کند ز اختر و ماه
ز عقل و روح حکایت کنند قالب‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

هزار گونه ادب، جان ز عشق آموزد
که آن ادب نتوان یافتن ز مکتبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

خدایا شکر، شکری که نمی توانم به زبان بیان کنم. در چالش های اخیر با اینکه ذهنم می خواست گله و شکایت کند هر بار می خواست چیزها را به مرکزم هل دهد و سبب سازی کند، من تنها می گفتم:

ننگرم کس را وگر هم بنگرم
او بهانه باشد و، تو منظرم
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

من نمی‌خواهم چیزی که ذهن نشانم می‌دهد را به مرکز راه دهم من سبب سازی ذهن را نمی‌خواهم ولی ذهن لحظه‌های بعد کار خودش را می‌کند چیزها را نشانم می‌داد و چیزهایی می‌گفت منم نگاهش می‌کردم و مسبب را می‌دیدم می‌گفتم این وضعیت داغی ست که خدا داده برای بیداری از خواب ذهنم، نه برای بدبختیم، نه برای خوشبختیم، و من از جنس بی‌نهایت زندگی هستم خودم به خودم ستم کردم پس تاوان گذشته را می‌دهم و نمی‌دانم تا کجا باید درد بکشم تنها هستم و هستم.

اکنون آرامشی دارم گرچه دردم هست اما دیدم، دید دیگریست دردهای دیگرم دارد شفا پیدا می‌کند انگار خدا می‌گوید صبر کن تا همه دردهایت به تدریج برود. انگار می‌گوید مگر نمی‌خواهی ثبات پیدا کنی پس صبر کن.

منم با همین نجواها هستم انگار دردم را دوست دارم انگار تا درد هست خدا هم پهلویم هست مراقبم هست. انگار اولین چالشی ست که از ته دلم با دردم می سازم و نمی دانم.

میان صد کس عاشق چنان پدید بُود
که بر فلک، مه تابان میانِ کوبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

خرد نداند و حیران شود ز مذهبِ عشق
اگرچه واقف باشد ز جمله مذهبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

خَضِرْدَلی که ز آبِ حیاتِ عشق چشید
 کساد شد بر آن کس، ز لالِ مَشْرَبِها
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

خداوندا من جز شکر چه می توانم بگویم حضرت مولانای جان و پدر بزرگوارِ جان ادب را، نمی دانم را، مرکز عدم را دارند به من می آموزند خدایا شکر، شکر چنان من ذهنی ام در حیران است که چطور دردهایم دارد شفا پیدا می کند و منم انگشت به دهن ماندم با اینکه درد هشیارانه می کشم مثل عسل برایم شیرین است، می کشم تا درد دیگری شفا پیدا کند دارم می بینم من ذهنی از دانش از روش خودش، دارد از رونق میفتد.

به باغ رنجه مشو، در درونِ عاشقِ بین
دمشق و غُوطه و گلزارها و نیربها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

دمشقِ چه؟ که بهشتی پر از فرشته و حُور
عُقول، خیره در آن چهره‌ها و غَبَبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

نه از نیبِ لذیذش شکوفه‌ها و خُمار
نه از حَلَاوتِ حلواش، دُمَل و تبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

به انعکاسِ زندگی قانع مشو خدایت را بیار به مرکزت، از خدا خودش را بخواه، که به قول حضرت مولانا صد که باشد نود هم همراهش هست. همه کائنات زیبایی را از ما می‌خواهند همین گل می‌گوید من زیباییم کم است ای انسان بیشتر را از تو می‌خواهم.

زیبایی انعکاسِ خداوند چه باشند در برابر زیبایی خداوند، که عقلِ من ذهنی محدود اندیش نمی‌تواند بفهمد.

من ذهنی از خوشحالی سرکش می‌شود و از ناراحتی غصه می‌خورد. دویی من ذهنی یا در حال استفراغ کردن است یا خماری و درد دارد، پس کسی که فضا را باز می‌کند به موفقیتی می‌رسد از خودش نمی‌داند متوجه است که هشیاری دیگری دارد کار می‌کند نه خوشحال است نه ناراحت، تنها ناظر است.

ز شاه تا به گدا در کشاکشِ طمع اند
به عشق، باز رَهَد جان ز طَمَع و مطلب‌ها

چه فخر باشد مَر عشق را ز مشتریان؟
چه پشت باشد مَر شیر را ز ثَعَلب‌ها؟

فراز نخلِ جهان، پخته‌ای نمی‌یابم
که گُند شد همه دندانم از مُدَنب‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

فقیر و شاه هر دو تا در طمع خواستن هستند فقیر ندارد و می‌خواهد، شاه دارد و باز هم بیشتر می‌خواهد هر دو طمع در خواستن دارند پس فرقی نمی‌کند داشته باشی یا نداشته باشی تنها فرق در فضاگشاییست اگر فضا را باز کنی از شهوت خواستن می‌رهی و از چیزها بی‌نیاز می‌شوی.

کسی که فضا را باز می کند افتخار به داشته‌هایش ندارد کسی که خودش شیر است نیازی به حمایت روباه کسی که فضا را باز کرده حمایتی از من ذهنی خودش نمی‌خواهد.
حضرت مولانا می‌گوید از بالای نخل خرما من یکی آدم بالغ و پخته که فضا را باز کند نمی‌بینم یعنی می‌گوید تو ای زینب متوجه شدی که بالغی آیا هر لحظه فضا را باز می‌کنی؟ آیا زینب، در بست در خدمت زندگی هستی؟

به پَرِ عشقِ پیر در هوا و بر گردون
چو آفتاب، مُنَزّه ز جمله مَرگب‌ها

نه وحشتی دلِ عشاق را چو مُفَردها
نه خوفِ قطع و جدایی‌ست چون مَرگب‌ها

عنایتش بگزیده‌ست از پی جان‌ها
مُسَبِّش بخریده‌ست از مُسَبِّها

نه وحشتی دلِ عشاق را چو مُفَرِّدها
نه خوفِ قطع و جدایی‌ست چون مُرَكَّب‌ها

عنایتش بگزیده‌ست از پی جان‌ها
مُسَبِّش بخریده‌ست از مُسَبِّها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

حضرت مولانا می‌گوید بواسطهٔ فضاگشایی از روی همانیدگی‌ها پیر، نه با سبب سازی ذهن، مثل آفتابی که در آسمان سوارِ هیچ مرکبی نیست. تو هم آفتابی در کائنات هستی که بدون علت و سبب سازی ذهن باید بتابی.

ترس نداشته باش چیزی در مرکزت نیست از دلِ خالی یا همان مرکز عدم نترس، اتفاقاً از پُری مرکز باید ترسید زیرا هر لحظه از سنگینی سقوط خواهد کرد.
عنایتِ خداوند شامل همه می‌شود اگر از جانِ جماد و نبات و حیوان و از جان من ذهنی بگذریم خداوند ما را از من ذهنی می‌رهاند که اجازه دادن ما عینِ ادب است.

وکیلِ عشق درآمد به صدرِ قاضی کاب
که تا دلش برآمد از قضا و از گبها

زهی جهان و زهی نظمِ نادر و ترتیب
هزار شور درافکند در مرتبها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

گدایِ عشق شمر هرچه در جهان طَرَبی ست
 که عشق چون زرِ کان است و آن مُدَّهَب‌ها
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

خداوند آمد به مرکز ما تا ما را از قضاوتِ من‌ذهنی و سبب‌سازی من‌ذهنی، برهاند. آگاه باش که بواسطهٔ مرکزِ عدم کائنات سر و سامان می‌بخشد. شاید با من‌ذهنی چیزهایی را نظم بدهی اما نظمی ست موقتی و پایدار نمی‌ماند. پس آیا به سبب‌سازی ذهن می‌روی یا با قضا و کن فکانِ زندگی هماهنگ می‌شوی؟ شهوت و خوشی گرفتن و گدایی کردن از چیزهای جهانی، شادی گذراست در حالی که شادی اصیل را در خودت داری پس زر اندودِ بدلی من‌ذهنی به چه دردت می‌خورد.

سَلَبْتَ قَلْبِي يَا عَشِقُ خُدَعَةً وَ دَهَاءً
كَذَبْتُ حَاشَا لَكِن مَلَا حَةً وَ بَهَا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

ای عشق، دل مرا با نیرنگ و زیرکی ربودی، دروغ گفتم، دور بادا، بلکه با ظرافت و زیبایی دلم را گرفتی.
خدایا اکنون که آگاهم از ابزارِ درونم و اینکه من از جنسِ من‌ذهنی نیستم خدایا از تو می‌خواهم هر لحظه
فضاگشا باشم به زیبایی خودت، نه اینکه به سبب‌سازی ذهن بروم و ناراست باشم.

أُرِيدُ ذِكْرَكَ يَا عَشِقُ شَاكِرًا لَكِنْ
وَلِهَيْتُ فَيْكَ وَشَوَّشْتَ فِكْرَتِي وَنُهَا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۲

می خواهم ای عشق با سپاس از تو یاد کنم، ولی در تو حیرانم و اندیشه و خردم را به آشوب کشیده‌ای.
خدایا شکر شکر آگاه شدم از تو خودت را بخوایم شکر خدایا در عجبم، حیرانم، گمم، که چطور شکرت را
به جا آورم.

به صد هزار لغت گر مدیحِ عشق کنم
فزون تر است جمالش ز جملهٔ دَب‌ها
-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۳۲

خدایا هزار صفحه بخواهم از جمالت توصیف کنم باز هم نمی‌شود زیرا بیشتر به ذهن می‌روم پس سکوت می‌کنم این لحظه تبدیل شدن را تجربه می‌کنم.

با سپاس

زینب از مازندران 



خانم هدی از تهران



با درود خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور
موضوع: قعر خوی خود

چون به قعر خوی خود اندر رسی
پس بدانی کز تو بود آن ناکسی
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۴

من خانمی ۴۰ ساله هستم که نه سال است به برنامه گنج حضور نگاه می‌کنم. من در خانواده‌ای بزرگ
شدم که با وجود مشکلات زیاد، خیلی اهل پنهان کاری بودند و با من ذهنی تظاهر به خوب بودن همه چیز
می‌کردند.

من هم یاد گرفته بودم از خودم چهره‌ای مثبت نشان دهم و تأیید دیگران را داشته باشم و همین مسئله
باعث پندار کمال زیادی در من شد و مرا به آدمی خودشیفته و منزوی تبدیل کرد. همیشه دیگران را
پر عیب و خود را بی‌نقص می‌دیدم.

تا اینکه ریب‌المنون به سراغم آمد، ولی به قدری من‌ذهنی‌ام خوب خودش را قایم کرده بود و یواشکی کار می‌کرد، که سالها طول کشید تا صدایش را، که شر و بدی برای اطرافیانم می‌خواست و رابطه مرا با همه خراب کرده بود، در سرم بشنوم.

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

متوجه شدم من در ظاهر در مقابل اطرافیانم ادب داشتم و من‌ذهنی، مرا قانع می‌کرد که تو مشکلی نداری و دیگران مشکل دارند. من‌ذهنی‌م می‌گفت تو آدم خشمگین و عصبانی نیستی، ولی زندگی نقشه‌اش را بهم می‌ریخت و در یک برخورد، خشمم را بالا می‌آورد و همانطور که از برنامه گنج‌حضور یاد گرفته بودم، متوجه می‌شدم که خشمگین شدنم نشان می‌دهد که من هم اشکال دارم.

وقتی که ما از دیگران می‌رنجیم حتی اگر چیزی نگیم، باعث می‌شود اطرافیانمان ارتعاش درد و قهر من ذهنیمان را بگیرند و آنها هم به من ذهنی ارتعاش کنند و با ما بدرفتاری کنند. در حالی که آغازگر، من ذهنی خود ماست.

اگر آرام بمانیم و واکنش نشان ندهیم، می‌توانیم صدای من ذهنی خودمان را بیابیم و بینیم که او با اطرافیانمان مسئله دارد و به ما می‌گوید که به ایشان بی‌محلی کنیم و یا حتی دوست دارد که ایشان آسیب ببینند. ولی پس از آگاه شدن به من ذهنی و شناسایی و هوشیاری نسبت به قهر و خشم او نسبت به دیگران و از بین بردن مقاومت و مخالفت با ایشان، متوجه شدم که آنها دوباره با من مهربان شدند، گویا مدتهاست که منتظر خود واقعی من بودند، من، بدون ارتعاشات منفی من ذهنی‌ام.

بیرون نابسامان من، آینه‌ی من‌ذهنی من و خواسته‌های پلیدش بود. من تصمیم گرفتم به دروغ‌هایش درباره‌ی بی‌عیب بودن خودم گوش ندهم و خودم و عزیزانم را با کمک زندگی، از شر من‌ذهنی‌ام نجات دهم.


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

با سپاس فراوان ،
هدی از تهران



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