



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هفتصد و هفتاد و نهم





آقای عباس از شیراز



با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی
تعداد از ابیاتی که فکر میکنم، میتونه توی زندگیم کاربردی باشه رو میخوام براتون بخونم.

وقتی که از رفتار پدر یا مادرم یا هر کدوم از دوستانم یا کسی که دوستش دارم، ناراحت میشم و یادم میاد که
من از اونها توقع کامل بودن داشتم و پندار کمال در من فعال بوده، در حالی که هیچ آدمی کامل نیست و من باید
هر کسی رو همون طور که هست بپذیرم و بدونم که همه آدمها نقص دارن و من حق ندارم بقیه آدمها رو تغییر
بدم، یا از بقیه انتظاری داشته باشم.

علتی بدتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذودلال
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۴

وقت‌هایی که دارم گنج حضور می‌خونم و میبینم که من ذهنیم کاملا فعاله و تو فکر هر چیزی هست غیر از این گنج حضوری که دارم می‌خونم. پس یادم میاد که تا این من ذهنیم رو غیر فعال نکنم، این گنج حضور خوندن من فایده ای نداره.

اول ای جان دفع شر موش کن
وانگهان در جمع گندم جوش کن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰-

دو تا ویژگی مهمی که من ذهنی من داره اینه که اولیش همیشه تو بازی‌هایی که انجام میدم دوست دارم بازی رو ببرم و کلی برای کسایی که باهاشون بازی می‌کنم (که خب دوستام یا فامیلا هستن) گری می‌خونم و واقعا روی مغزشون راه میرم و عصبانیشون می‌کنم، چونکه من ذهنیم دوست داره برنده باشه و این برنده بودن رو به بقیه نشون بوده و اینجوری حس هویت بگیره.

ویژگی دیگر من ذهنیم اینه که از بقیه مردم خیلی ایراد می گیره، ایرادها رو دقیق و موشکافانه پیدا میکنه و به بقیه مردم هم تو روشن میگه و خوشحال هم هست که آدم صادقیه و پشت بقیه حرف نمیزنه و عیبهاشونو تو روشن بهشون میگه. در حالی که هدفش اینه با این ایراد گیریا به بقیه بگه من این ایرادا رو ندارم و آدم بهتری از شما هستم.

با این بیت مولانا متوجه شدم که باید من ذهنیم رو کنترل کنم و با کری خوندن و ایراد گرفتن از بقیه مردم رو عصبانی نکنم و به مردم کمک کنم حضورشونو بالا بیارن نه من ذهنی شون رو.

گفت حق که بندگان جفت عون
بر زمین آهسته میرانند و هون
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴

یکی از مشکلهای من ذهنی من این هست که وقتی میبینم بقیه عصبانی هستن (مثلا بابام یا بعضی از دوستانم) می خواد با عصبانیت بیشتر نسبت به عصبانیتِ بقیه، عصبانیت اونا رو از بین ببره، در حالی که طبق گفته مولانا فقط محبت می تونه عصبانیت رو از بین ببره.

جز عنایت که گشاید چشم را
 جز محبت که نشاند خشم را؟
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

هر وقت که به خواسته های مادیم تو زندگیم نمیرسم، باید با این ابیات به خودم یاد آوری کنم، که دلیل نرسیدن به اون خواسته هام اینه که از اون خواسته ها زندگی میخوام، از اونها آرامش و امنیت می خوام. فکر می کنم وقتی به اون خواسته ها برسیم اونا میتونن به من شادی و خوشحالی بدن، فکر میکنم وقتی به اون خواسته ها برسیم اونا می تونن به من حس خوشبختی بدن همچنین من از اون خواسته هام توجه و تأیید بقیه رو می خوام یعنی می خوام به اون خواسته ها برسیم تا بقیه مردم بیشتر به من توجه کنن و به من احترام زیادی بزارن.

چند تا از مرادهای زندگیم که چیزهایی که در بالا گفتم رو از اونا می خوام، اینا هستن:

دختری که دوست دارم بهش برسیم، ماشین دلخواهم، خونه دلخواه برای خونوادمون، خونه دلخواه برای خودم، ساختمونی که دوست دارم به نام من باشه، داشتن ویلا، پولی که دوست دارم بهش برسیم، مسافرت هایی که دوست دارم برم، دوستانی که می خوام داشته باشم.

در واقع من از همه اینها زندگی و حس امنیت و حس آرامش و شادی و حس خوشبختی رو می خوام، پس زندگی هم نمی زاره من به این خواسته هام برسم. در حالیکه اگه این چیزها رو از خود زندگی بخوام که اونم به وسیله فضاگشایی کردن ممکن میشه، خود زندگی مرادهای این جهانیم رو هم بهم میده. در واقع من باید حس امنیت و حس آرامش و شادی و خوشبختی را از خود زندگی بخوام.

جمله بی قراریت از طلب قرار تست
طالب بی قرار شو تا که قرار آیدت
-دیوان شمس غزل شماره ۳۲۳

جمله بی مرادیت از طلب مراد توست
ورنه همه مرادها همچو نثار آیدت
-دیوان شمس غزل شماره ۳۲۳

وقتهایی که میخوام عیب کسی رو بگم یا می خوام پشت سر کسی غیبت کنم، این دو بیت رو می خونم برای خودم.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

انصتوا را گوش کن خاموش باش
چون زبان حق نگشتی گوش باش
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

وقت‌هایی که میبینم حس شهوت من نسبت به گیم پلی کردن یا اینستاگرام یا غذاهای خوشمزه یا نیاز جنسیم باعث میشه در فکرام گم بشم، و وقتی که با طمع به سمت اونها میرم کاملاً از فضای این لحظه بیرون میرم، این بیتها رو برای خودم می خونم.

تا تو تن را چرب و شیرین می دهی

جوهر خود را نبینی فربهی

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۵

وقت‌هایی که همش منتظر یه اتفاقیم تا اون اتفاق بیوفته و فکر می کنم اون اتفاق می تونه منو خوشحال کنه، با این بیت یادم میاد هیچ اتفاقی شادی و خوشبختی و آرامش نداره که به من بده، بلکه اتفاقها منتظر اینن که از من زندگی بگیرن. اتفاقها میان تو زندگی من بهشون شادی و برکت بدم، تا من به اون اتفاقها هیجان بدم. اون اتفاقهایی که همیشه آرزوشو داشتیم تو زندگی بیفتن و اتفاقهای خوبی باشن امکانش هست که بیان تو زندگی و امکانش هم هست که خوب باشن ولی نکته مهم اینه که من باید اون اتفاقها رو خوب بکنم، منم که باید به اون اتفاقها زندگی بدم.

من می تونم به هر اتفاقی زندگی بدم و این فقط درباره اتفاق ها نیست، بلکه تمامی اشیاء و گیاهان و حیوانات هم محتاج ما هستن و نیاز دارن که ما زیبایی اونا رو شناسایی کنیم و بهشون زندگی بدیم. در واقع پول و تمام چیزهایی که ما فکرشونو می کنیم، مثل گوشی خوب، ماشین خوب و خونه خوب به ما نیازمند هستند و نیاز دارن که ما به اونا برکت و حس خوشبختی بدیم تا بتونن خودشونو بشناسن و ما هم این کارو با حضور در لحظه و زنده شدن خودمونه که می تونیم انجام بدیم.

همچنین نکته مهم اینه که ما هیچ نیازی به اون اتفاق ها نداریم.

زمان محتاج و مسکین تو باشد
تو را حاجت به دوران و زمان کو
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸۶

-با تشکر از همه دوستان عزیز
-عباس از شیراز 



خانم زهرا از اصفهان



به نام خدا

با سلام و تشکر از آقای شهبازی عزیز و اعضای محترم گنج حضور

امروز صبح برای شستن صورت خود به روشویی رفته، صابون را برداشتم به دست زدم و کفی را که ایجاد شده بود؛ به صورت خود مالیدم. آرام آرام صورت خود را لمس کردم. حسی خوبی برایم ایجاد شد. لگه بسیار کوچکی که به چشم دیگران نمی آید، در سمت چپ صورت من وجود دارد، که احتمالاً در اثر پاشیدن یک قطره روغن ایجاد شده است. گاهی اوقات که جلوی آینه ایستاده و دست روی آن می کشیدم، توجه من را به خود جلب میکرد. امروز توجه من به بقیه صورت که صاف و یکدست بود، جلب شد. همان لحظه معنی شکرگذاری برایم باز شد. متوجه شدم شکر واقعی، یعنی توجه نکردن به آن لگه و توجه به زمینه است. این درک برایم حاصل شد، وقتی توجه خود را به موضوعات رنج آور زندگی می گذاریم، انرژی زنده خود را به آنها می دهیم و آنها را بیشتر می کنیم.

نه تو اعطیناک کوثر خوانده ای
 پس چرا خشکی و تشنه مانده ای
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲

ما برای حل مشکلات و مسائل زندگی مان از دیگران می خواهیم که به ما دعا کنند. مثلاً کسی که یک بیماری ناعلاج دارد، از دیگران می خواهد که به او دعا کنند. در حالی که ما بر اساس آیه "اعطیناک الکوثر"، این قدرت را داریم که با تسلیم و فضاگشایی اطراف فکر ها و اتفاقات زندگی، اوضاع خود را سر و سامان بدهیم.

می گوید: تو فقط فضا را باز کن و بی نهایت زیبایی من را بگیر. اشتباهی که ما در این مواقع می کنیم، تمام توجه خود را روی آن مسئله می گذاریم و به دنبال علت و سبب های ذهنی می گردیم و تلخ و ناخوش می شویم و این تلخی و ناخوشی اوضاع را بدتر می کند.

هر که را دیدی ز کوثر سرخ رو
 او محمد خوست با او گیر خو
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۵

با کسانی که مثل محمد از فراوانی خدا سرخ رو و شاد هستند و زندگی آنها شکوفا شده با آنها خوب بگیر. با مرکز عدم شده خودت و با انسانهای به حضور رسیده خوب بگیر؛ تا زندگی تو هم شکوفا شود. ممکن است اینها را انسان بفهمد، اما در اثر همنشینی با قرین های بد دچار فراموشی شود. لذا با اتصال دائمی به مرکز عدم و قرین شدن با انسانهای به حضور رسیده، می توان این نظارت بر ذهن را دائمی کرد. با توجه کردن به زمینه اتفاق و فضاگشایی پیرامون آن، در واقع شکر واقعی را به جا می آوریم. آفریننده و شفا دهنده می شویم و کوثر و فراوانی خدا را به زندگی خود می آوریم. وقتی به لگه توجه می کنیم، از جنس محدودیت شده و آن را زیاد می کنیم.

تو با ذهنت نگو: چگونه این اتفاق می افتد و مگر امکان دارد؟

بِنِگَرِ صِنْعَتِ خُوبِش، بَشْنُو وَحِیِ قَلُوبِش
هَمِگِی نُورِ نَظَرِ شُو، هَمِه ذُوقِ از نَظَرِ آید
مُولُوی، دِیوانِ شَمْسِ، غَزَلِ ۷۶۲

تو صنعتِ خوبِ خدا را ببین، که چگونه تو را تبدیل می کند، زندگی ات را شکوفا می کند. این آفرینندگی، شادی بی سبب و خلق زیبایی، از نور نظر و از مرکز باز شده تو می آید، نه از دید همانندگی ها و سبب های ذهنی.

تو چه دانی، تو چه دانی، که چه کانی و چه جانی
 که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید؟
 مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

علت تمامی مشکلات ما این است، که کمیابی اندیش هستیم و توجه مان در ذهن، به محدودیتها است و از گوهر وجودی خود بی خبریم. چون من ذهنی صنعت خوب خدا را نمی فهمد. اگر الان جَفَّ القلم زندگی تو را بد نوشته و یا بد می نویسد، تقصیر خود توست. باید بپذیری، تسلیم شوی و فضا را در اطراف فکرها و اتفاقات زندگی ات باز کنی و از اتفاق چیزی نخواهی و فقط با صنعتِ خوب خدا همکاری کنی.

زانکه شاکر را، زیادت وعده است
 آنچنانکه قرب، مزد سجده است
 مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

شکر واقعی را به جا بیاور تا به پاداش آن شکر، به قرب خدا نائل شوی. اگر طلب رسیدن به خدا را داری، اما همیشه توجه تو به همانیدگی ها و من ذهنی است، توقع نداشته باش که به خدا وصل شوی. توجه خود را بر هر چیز که بگذاری، از همان جنس می شوی و آن را زیاد می کنی. نا امیدي، دعا کردن با ذهن، از خدا غیر خدا را خواستن، می دانم در اتفاقات، یعنی اداره امور خود را به من ذهنی دادن، که حاصل آن چیزی جز ایجاد درد و محدودیت نمی باشد. هر محدودیتی که این لحظه در زندگی تو وجود دارد، انعکاس و آینه درون تو است.

روی نفس مطمئنه در جسد
زخمِ ناخن‌هایِ فِکرت می‌گشود

فکرت بد ناخن پر زهر دان
می‌خراشد در تعمق روی جان

تا گشاید عقده اشکال را
در حدت کرده ست، زرین بیل را

عقده را بگشاده گیر ای منتهی
عقده یی سخت ست بر کیسه تھی

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر
عقده چندی دگر بگشاده گیر

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۵۵۷ تا ۵۶۱

هر فکر هم هویت شده، مانند ناخن پر زهری است که در موقع کنجکاوی و دقت به وسیله من ذهنی بر روی جان ما کشیده شده و باعث بسته شدن فضای هوشیاری و دیدن با عینک های هم هویت شده ذهن می شود. مسئله بینی، مانع بینی و دشمن بینی، فکرت های بدی هستند که سبب مسئله سازی، مانع سازی و دشمن سازی می شوند. فکر خوب و فکر بد من ذهنی، در واقع قضاوت و دخالت ما در کار خدا، که هر دو فضای هوشیاری را محدود می کنند و سبب ریب المنون خواهند شد. کار کردن با ذهن من دار یعنی کار کردن با یک موتور مسئله ساز، که نتیجه اش جز تخریب چیزی نمی باشد.

مولانا اشاره می کند، هر مسئله ای که ساخته ذهن من دار می باشد و با افسانه من ذهنی ساخته شده است حدت یعنی کثافت می باشد. وقتی تعمق، یعنی فکر هم هویت شده برای حل این مسئله می کنیم، مانند این است که بیل طلایی یعنی حضور خود را در این حدت فرو کرده و نه تنها مسئله حل نمی شود، بلکه بوی بد آن هم بلند می شود و در واقع چندین مسئله در کنار آن زاییده می شود.

بنابراین مولانا نصیحت می کند که در این مواقع از من ذهنی پیروی نکنید و ابزارهای او یعنی باورهای هم هویت شده، ملامت، خشم، تنفر و ترس را برای حل آن، بکار نیندید. فرض کنید مسئله شما حل شده است. هیچ کاری نکنید، چون این مسئله سختی است که توسط یک افسانه ساز ایجاد شده است. البته جناب آقای شهبازی فرمودند: این طور نیست که من کار و حرفه ای نداشته باشم و فکر کنم مسئله ندارم. نداشتن کار یک مسئله اساسی است. منظور مسئله ذهنی است. مثلاً اینکه دیگران را مانع حضور می بینم یک توهم ساخته ذهن است. یا با کسی قهر هستم، در حالی که می توانم به او زنگ بزنم و آشتی کنم.

از قرین بی قول و گفت و گوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

پس قرین خدا یعنی مرکز عدم شو، تا خوی او که فراوانی، شادی بی سبب، آفرینندگی و هزاران برکت دیگر است را از او بدزدی.

زهرا از اصفهان



خانم فاطمه



سلام و درود و سپاس خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور
برداشت از غزل ۷۶۲، دیوان شمس مولانا، برنامه ۹۰۶

بدرد مرده کفن را، به سر گور برآید
اگر آن مرده ما را، ز بت من خبر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

مولانا می گوید: کاش از بت من خبری به این انسان مرده در ذهن برسد، و انسان به خواب همانیدگی رفته که مانند مرده متحرکی شده، آگاهی پیدا کند نسبت به اصلش و عدم درونش، آن وقت این انسان مرده در ذهن از گور من ذهنی بالاتر می آید و ناظر خود می شود. کفن پندار پاره می شود و هوشیاری از آن بیرون می پرد. ای کاش این خبر به گوش بشریت برسد و همه انسانها از این بت زیباروی من که اصل مشترک همه ماست، خبر یابیم. حالا این خبر چگونه به ما می رسد؟ بهترین راه قرین شدن با خود زندگی به صورت گشودن فضا اطراف اتفاقات و داشتن خلوت و سکوت است و دیگر قرین شدن با انسانهای زنده به زندگی که به بی نهایت او زنده شده اند و استفاده از ارتعاش و خرد آنهاست.

چه کند مرده و زنده چو از او یابد چیزی
که اگر کوه ببیند، بجهد پیشتر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

فقط خدا می داند، اگر دم زنده کننده زندگی به انسان مرده در ذهن و هر باشنده ای که به زندگی فطرتاً وصل است، بخورد، چه تغییری در آن ها به وجود می آید. که اگر من ذهنی انسانی به اندازه کوه هم باشد، به حرکت و پویایی در می آید و جان می گیرد.

ز ملامت نگریزم، که ملامت ز تو آید
 که ز تلخی تو جان را، همه طعم شکر آید
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

ای جان جانان، از تلخی ملامت هیچ انسانی، دیگر مثل گذشته فرار نمی کنم که این تلخی ملامت برای جان من
 مانند شکر شیرین شده است، چون این ملامت از تو می آید و من آن را به جان خریدارم. اصلاً نگاه می کنم
 بینم، چه ایرادی به من می گیرند، تا با شناسایی آن عیب، نور آگاهی زندگی آن را برطرف کند.

بخور آن را که رسیدت، مهل از بهر ذخیره
که تو بر جوی روانی، چو بخوردی دگر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

چه ملامت و تلخی و چه هر برکتی و شیرینی که از طرف یار (زندگی) می آید را با دید فراوانی بخور و بدون استفاده آن را رها نکن، چون زندگی بی نهایت فراوانی دارد و خرد، و هر لحظه چیزی که نیاز تو باشد برایت از جوی همیشه در جریان برکاتش می فرستد.

بنگر صنعت خویش، بشنو وحی قلوبش
همگی نور نظر شو، همه ذوق از نظر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

ای انسان، اگر دلت می خواهد که به نور نظر زندگی زنده شوی و یکتایی با زندگی را تجربه کنی خودت را تسلیم او کن، تا صنعت خوب تبدیلیش در تو بکار افتد و تو را به خودش و نور نظرش تبدیل کند، و هر لحظه از زندگی بر جانت وحی شود. برای این که این صنعت خوب، خوب بچرخد، پس هر لحظه مراقب باش و فضاگشایی و صبر، شکر و پرهیز کن و در این راه مداومت داشته باش. آن وقت است که کم کم ذوق و خلاقیت زندگی در تو به کار می افتد و قلمی می شوی در دست زندگی.

مبر اومید که عمرم بشد و یار نیامد
به گه آید وی و بی گه، نه همه در سحر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

تو مراقب شو واگه، گه و بی گاه که ناگه
مثل کُحل عزیزِی، شه ما در بصر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

-کُحل عزیزِی: نوعی سرمه برای تقویت چشم
-بصر: چشم

ای عزیز، ای انسان که روی خودت کار می کنی تا به اصلت زنده شوی، و با او وصال یابی، نکند نا امید شوی که عمرم دارد می گذرد و هیچ خبری از زنده شدن به زندگی نیست.

با من ذهنی ات برای زندگی وقت تعیین نکن، که مثلاً وقتی من دارم مراقبه می کنم چرا وصل نمی شوم و یا این همه روی خودم کار می کنم، پس کی یار می آید؟ تو ادامه بده با فضا گشایی، و هر لحظه مراقب کیفیت هوشیاری ات باش، خودش مانند سرمهٔ عزیزی در چشمت خواهد نشست و به نور نظر مجهز خواهی شد. پس با زمان روانشناختی وقت تعیین نکن تا ناامید نشوی.

چو در این چشم درآید، شود این چشم چو دریا
چو به دریا نگرد او، همه آبش گهر آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

اگر زندگی باز هم لطفش را شامل حال من کند و با فضاگشایی و تسلیم من، پایش را بر چشم من گذارد، یعنی دیدم، دید زندگی شود و دید نظر پیدا کنم. من دید فراوانی و کوثر زندگی را پیدا می کنم و آن وقت است که می توانم از این دریای بی نهایت درونم، یاقوت و لعل گوهر عشق و برکات آن را به جهان بیرون بیاورم.

نه چنان گوهر مرده که نداند گهر خود
همه گویا، همه جویا، همگی جانور آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

در صورت زنده شدن انسان به زندگی، او دیگر هرچه می آفریند و با هر که قرین شود، پر از ارتعاش زنده کننده زندگی است و دیگر چیزی مرده مثل من ذهنی درست نمی کند که اصلاً تشخیص ندارد که انسان چه گوهر بی نظیری است، و قدر امکان زنده شدنش به زندگی را نمی داند.
انسان زنده به حضور، زندگی را پر و تماماً زندگی می کند و تمام ذرات و جوش گویا و پویا می گردد و هر لحظه از این زنده بودن خود آگاه هستند. چون دیگر زندگی را از فیلتر ذهن عبور نمی دهد، که از آن بکاهد و خوب و بد ذهن را در آن دخالت نمی دهد. شور و شوق زنده بودن در چنین انسانی نهایت ندارد و همه جهان را نیز به وجد می آورد.

تو چه دانی، تو چه دانی، که چه کانی و چه جانی؟
 که خدا داند و بیند، هنری کز بشر آید
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

گویا مولانا رو به من کرده و این بیت را سروده: اینهایی که تو می‌گویی، از بویی است که از من به تو می‌رسد، تو بو را اصل نگیر، تا خودت زنده نشوی، تا عسل را در دهان نگذاری، مگر تعریف کردن انسان به وجد آمده از خوردن عسل، از شیرینی عسل، چیزی از مزه عسل، به تو می‌تواند برساند؟
 تنها وقتی خودت عسل را بخوری، می‌فهمی عسل چیست. بوی عسل را هم اگر خیلی نزدیک باشی و بو کنی، آخرش نمی‌شود چشیدن مزه عسل. فقط در صورت زنده شدن به خداست که انسان می‌بیند چه کارهایی از دستش بر می‌آید. پس تنها خداست که این را می‌داند و تو تنها با ذهن به این امکانات دست نخواهی یافت. تو تا در این تنگنای ذهن هستی، نخواهی فهمید که معدن جواهری هستی که جواهرش بی نظیر و خاص هست و در هیچ جا نمی‌شود، همانند آن را یافت.

پس هیچ نگو و کف مکن، تا بپزی، بچشی. با حرف زدن سر دیگ حضور را باز نکن تا غذای حضورت کاملاً جا بیفتد و قابل خوردن برای خودت و دیگران شود:

هیچ مگو و کف مکن، سر مگشای دیگ را
 نیک بجوش و صبر کن، زان که همی پزانمت
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۲

تو سخن گفتن بی لب هله خو کن چو ترازو
 که نماند لب و دندان، چو ز دنیا گذر آمد
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

بله، باز هم مولانای مهربانم، رازی را با من در میان می گذارد: اگر می خواهی تبدیل شوی، که البته حتماً باید بشوی، از حالا خودت را از این جسمت جدا کن، بگذار ناظر در تو فکر کند، حرف بزندی، و عمل کند.

در آخر عمر جسمانی ات که، این جسم و تن را به اجبار ترک خواهی کرد، بفهم! درک کن! که تو توانایی داری الان در حالی که هنوز به قسمت دسترسی داری و قسمت زنده هست، آن را ترک کنی. نترس بالا بیا، ناظر شو. ترکش کن تو این جسم نیستی. ترکش که کنی بهتر زندگی خواهی کرد. به ترازو نگاه کن! به من نگاه کن! به بزرگانی که الان با تو سخن می گویند و لب و دندانی در کار نیست! و تو آنها را با چشم ظاهر نمی بینی. این قدر به آنچه چشم ظاهر می بیند وابسته نباش، به حس های ظاهری ات تکیه نکن، آن را اصل مگیر. با دید نظر بین و بی لب سخن بگو. اسباب را کنار بزن.

باعشق واحترام

—فاطمه



خانم پروین از مهاباد



با سلام بر پدر معنوی استاد شهبازی و همراهان گنج حضور
برگرفته از برنامه ۹۰۶ غزل ۷۶۲، مولانا

تو مراقب شو و آگه ، گه و بی گاه که ناگه
مثل کحل عُرِیزی شه ما در بصر آمد
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲

ما باید مراقب باشیم، مراقب یعنی کاری با هیچ کسی ندارم خودم را زیر نور افکن خودم گذاشتم، می دانم چه چیزی می خواهم و برای خودم می خواهم و برای کسی دیگر نمی خواهم، نمی خواهم خودم را به کسی ثابت کنم، نمی خواهم دیده بشوم، برای جهان کار نمی کنم، بخاطر مردم کار نمی کنم، در نتیجه مراقب احوال خودم هستم.

وقتی مراقب هستیم، یواش یواش می رویم ناظر افکارمان می شویم. آیا من چه فکری می کنم؟ فکرهایم منفی هستند؟ این فکرها از من ذهنی می آیند یا از فضایی گشوده شده؟ نتیجه مراقب این است دیگر. نتیجه فکر منفی با انگیزه های هیجانی مثل خشم و ترس در بیرون چه چیزی است؟ مراقبم می بینم نتیجه یا عاقبت فکرها از فضای حضور بر می خیزد و عملش در بیرون چه چیزی است؟ می بینم در اطراف این شخص که آدم خیلی مشکلی بود فضاگشایی کردم، چه شد؟ دعوایم نشد، روی من اثر بد نگذاشت، این مراقب احوال خود بودن است.

تو مراقب شو و آگه، آگاه هم یعنی هوشیاری تیز است همه چیزها را می بیند حتی ما مراقب این هستیم من امروز چه خوردم، چه جور غذایی خوردم، وقتی را کجا صرف کردم، چقدر در رسانه اجتماعی بودم؟ چقدر وقتی تلف شد؟

وقتم چرا تلف شد؟ با چه کسی صحبت کردم؟ چرا این صحبت به دراز کشید؟ نتیجه این بحث و جدل که با یک من ذهنی بود روی من چه بود؟ هنوز خشمگینم؟ چرا من این کار را کردم؟ ملامت نمی کنم فقط دارم، مراقب هستم و آگاه، آگاهی تیز است.

می گوید اگر تو مراقب خودت باشی. گاه و بی گاه همیشه داخل فروشگاه هستم، مراقب خودم هستم. دارم چیزی می خرم بله، غذا می خورم بله مراقب هستم بی گاه و گاه همه، یک دفعه می رسد مثل یک سرمه بسیار عالی که چشم را روشن می کند او در چشم ما می آید یعنی چشم ما باز می شود، چشم عدم ما دارد باز می شود، چشم من ذهنی ام می رود کنار و این چشم عدم باز می شود با هوشیاری نظر با فراوانی اندیشی دریا می شود.

با تشکر، پروین از مهاباد



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