



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

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



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و بیست و چهارم





خانم بتول از مشهد



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز، پدر مهربانم و درود و تشکر از همه‌ی عزیزانی که با پیغام‌های خوبشان به ما کمک می‌کنند. 🙏

دستم بگرفت و پایه‌پا برد  
تا شیوه‌ی راه رفتن آموخت  
-ایرج میرزا، قطعه‌ها، شماره‌ی ۱۰-

زندگی در اطراف ما اتفاقاتی به وجود می‌آورد که اگر هوشیار باشیم، می‌توانیم پیام آن را دریافت کنیم؛ یکی از این اتفاقات کوچک و به ظاهر ساده برای من، پیام بزرگ صبر را داشت. یک روز وقتی خواستم یکی از لباس‌هایم را از چوب لباسی بردارم، با تعجب دیدم به آن چسپیده؛ بافت‌های ظریف لباس جزوی از چوب لباسی پلاستیکی شده بود و این به علت فشار و طولانی بودن زمان گیره‌هایی بود که محکم به لباس زده بودم؛ طوری که امکان جدا شدن لباس از چوب‌لباسی نبود و با زور حتماً پاره می‌شد.

در آن لحظه جدا شدن غیر ممکن به نظر می‌رسید؛ ناگهان به نظرم رسید قسمتهای چسبیده را به آب آغشته کنم، مقداری صبر کردم؛ خیر! اصلاً امکان جدا شدن نبود، لباس را رها کردم با کمال ناباوری بعد از ۲۴ ساعت بدون هیچ آسیبی از چوب لباسی جدا شد. بله! آب و صبر به آهستگی کار خودش را کرده بود. این تجربه را وقتی داشتم که زندگی آثار بد یک هم‌هویتی بزرگی را که سال‌ها به آن چسبیده بودم را به من نشان داد؛ چنان من ذهنی به من حمله کرده بود که می‌خواستم هر چه زودتر از این همانیدگی فرار کنم.

بیاموز از پیمبر کیمیایی  
که هر چت حق دهد، می‌ده رضایی

رسول غم اگر آید بر تو  
کنارش گیر همچون آشنایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۶۷۵

با کمک اشکال هندسی آقای شهبازی و گوش دادن پی‌درپی و نوشتن و مراقبه، مهمترین و اولین نکته‌ای که به دادم رسید اینکه فهمیدم مقصر اصلی خودم هستم؛ اتفاقات بیرون، انعکاس درون همانیده‌ی خودم هست و من در واقع از خودم می‌خواستم فرار کنم.

فعل توست این غصه‌های دم به دم  
این بود معنی قد جفّ القلم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

همیشه حواسم بیرون از خودم بوده، تعریف زیاد دیگران مثل زهر وارد بدن من شده بود و تأیید و توجه مردم، باعث تکبر من شده بود. بله! مدت‌ها بود خودم را در من ذهنی گم کرده بودم، کارهای بی‌هوده و کارافزایی می‌کردم، البته درد هوشیارانه‌ی زیادی کشیدم تا زندگی اینها را به من نشان داد و فهمیدم هیچکس به من نمی‌تواند کمک کند و این خودم هستم که باید حواسم فقط متمرکز خودم باشد.

که تو آن هوشی و باقی هوش پُوش  
خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۱

حال چه کنم با این مرکز همانیده؟ مولانای جان راهش را به ما یاد داده.

چون چنین شد، اِبتهال آغاز کن  
ناله و تسبیح و روزه ساز کن

ناله می‌کن کای تو عَلَّامُ الْغُیُوبِ  
زیر سنگِ مکرِ بد، ما را مکوب

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۹۵-۱۱۹۶

هرگاه دیدی با چیزهای زیادی هم‌هویت شدی و افراط کردی، از روی صداقت با تمام قوا دعا کن؛ شروع کن به تسلیم شدن و صبر کردن، لحظه به لحظه هم‌هویتی‌هایت را بشناس و این درد هوشیارانه را بپذیر، ناله کن یعنی من ذهنی‌ات را صفر کن و بگو ای عَلَّامُ الْغُیُوبِ! تو از همه چیز آگاهی، من نمی‌دانم، من ناتوانم، خدایا ما را زیر اندیشه‌های بد هم‌هویت‌شدگی خرد مکن! ما در اثر مکر خودمان کوبیده شده‌ایم.




گر سگی کردیم ای شیرآفرین  
شیر را مگمار بر ما زین کمین  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۹۷

اگر کارهای پلید کردیم بر اساس هم‌هویت شدگی، اگر گفتیم می‌دانیم، ستیزه و مقاومت کردیم، نگذاشتیم دم  
تو بیاید، ای کسی که شیر حضور می‌آفرینی، شیر من ذهنی را از نهانگاه بر ما مسلط نکن!

تنها کاری که اکنون می‌توانم انجام بدهم، تسلیم و پذیرش اتفاق لحظه قبل از رفتن به ذهن، فضاگشایی و انبساط، قرار ندادن هم‌هویتی جدید به مرکز، شکر از اینکه خدا این مرکز همانیده‌ام را به من نشان داد، پیوسته ناظر ذهن بودن، حواسم را از چیزهای بیرون بردارم و فقط روی خودم متمرکز باشم، همیشه در این لحظه‌ی ابدی بودن و پرهیز از رفتن به ذهن، صبر و صبر و صبر و خاموشی که جذوب رحمت الهی است.

سپاسگزاری می‌کنم از زحمات بی‌دریغ آقای شهبازی عزیزم که صدای حق را به گوش ما می‌رسانند.

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟  
گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۳۷

بتول، مشهد 



خانم شبینہ



سلام و عرض ادب و خدایوت خدمت شما استاد شهبازی عزیز و تشکر از شما و تمامی همکارانتان که در این برنامه شما را یاری می کنند.

مدت زمان اندکی است که با این برنامه‌ی زندگی ساز و زندگی بخش گنج حضور آشنا شده‌ام و به این نکته پی برده‌ام که این برنامه چه چیزی می خواهد به ما بگوید و اصلاً هدف اصلی اش چیست.

نه برای بهتر شدن روابط و نه برای بهتر شدن وضعیت بیرونی زندگی، بلکه فقط برای از بین بردن همانیدگی‌ها و زنده شدن به زندگی و هوشیاری حضور است و زندگی نخواستن از چیزها از جمله پول و همسر و...

و فهمیدم که ما این جسم نیستیم و به این دنیا آمدیم و توهم من ذهنی ساختیم و فکر کردیم که ما این چیزها هستیم و چسبیدیم به این‌ها از جمله به پول و ماشین و خانه و همسر و... و خودمان را در سطح جسم پایین آوردیم و ارزش خود را نادیده گرفتیم و خودمان را با دیگران مقایسه کردیم، در حالی که:

ما بدانستیم ما این تن نه ایم  
از ورای تن، به یزدان می‌زی‌ایم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰

ارزش هیچ چیز در این دنیا به اندازه‌ی خدا نیست و ما فقط باید خدا را در مرکز خود قرار دهیم، چون او از هر چیزی که ما فکرش را هم نکنیم، با ارزش‌تر است و ما حق نداریم چیزی جز او را در دل خود بگذاریم، در غیر این صورت خداوند هر چیز که در مرکز ما باشد را از ما می‌گیرد تا بفهمیم غیر از او را در دل خود جای ندهیم:

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظن افزونی ست و، کلی کاستن  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

هدف از آفرینش انسان، رسیدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند و فضاگشایی هرچه بیش‌تر و بیش‌تر و در این لحظه‌ی ابدی ساکن و مستقر شدن است.

اگر ما ذره‌ای به اندازه‌ی یک سر سوزن به خداوند اعتماد و ایمان داشته باشیم، با اتفاق این لحظه ستیزه نمی‌کنیم و با این کار نمی‌گوییم که من می‌دانم و خدا نمی‌داند، بلکه قصد خداوند از اتفاق این لحظه این است که ما را بیدار کند و همانیدگی‌های ما را به ما نشان بدهد و ما را آزاد کند و ما را به سوی خودش بکشاند، اما متأسفانه ما همیشه به اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنیم و فکر می‌کنیم که ما می‌دانیم و خدا نمی‌داند، در صورتیکه خداوند:

از هر جهتی تو را بلا داد  
تا باز کشد به بی جهات  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۶۸-

من ذهنی خودش را کامل می‌داند می‌گوید من به خدا نیازی ندارم، خودم بهتر می‌دانم صلاح زندگی‌ام چیست و در این لحظه چه اتفاقی باید برای من بیفتد و نباید این اتفاق در این لحظه برای من می‌افتاد، پس باید مقاومت کنم و ستیزه کنم با این اتفاق.

ز آن نمی‌پرد به سوی ذوالجلال  
کو گمانی می‌برد خود را کمال

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای ذودلال  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴-۳۲۱۳-

ناز کردن، خوش تر آید از شکر  
لیک، کم خایش، که دارد صد خطر  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴

ایمن آبادست آن راه نیاز  
ترک نازش گیر و، با آن ره بساز  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵



لیک مقصود ازل، تسلیم توست  
ای مسلمان بایدت تسلیم جست  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۷

این لحظه، این چالش و اتفاق، طرح خداوند و بازی زندگی است که خداوند آن را ایجاد کرده تا ما با فضاکشایی آن را با جان و دل بپذیریم و تسلیم شویم و به سوی او برگردیم. ما باید باطن اتفاق یعنی فضاکشایی در این لحظه را جدی بگیریم و ظاهر اتفاقات را بازی بگیریم، در صورتی که ما ظاهر اتفاق را جدی گرفته‌ایم و باطن آن که فضاکشایی در این لحظه است را شوخی گرفته‌ایم.

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی  
 باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۰۱۳

انسان‌های عاشق که طلب حقیقی دارند، به خاطر نرسیدن به مرادهای مادی و معنوی خود هست که به سوی خداوند کشیده شدند و از حضور ایشان با خبر شده‌اند.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
 باخبر گشتند از مولای خویش  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

حالا آیا این کار آسان است که ما با فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه به سوی خدا برگردیم و تسلیم او بشویم؟ خیر!

-ألا يا أيُّها السَّاقِي، أدرُ كأساً و ناولها-  
که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکلها  
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره‌ی ۱

با کار کردن مداوم روی خود و طلب حقیقی داشتن است که این امر میسر می‌شود.

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست  
بی‌طلب، نان سنت الله نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷

با تشکر   
-خانم شبینم-



خانم مریم از اصفهان



با سلام و عرض ادب و احترام، خدمت جناب شهبازی و دوستان گنج حضوری.

خلاصه‌ای از غزل ۲۱ دیوان شمس.

جرمی ندارم بیش ازین، کز دل هوادارم تو را  
از زعفران روی من، رو می‌بگردانی چرا؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱

حضرت معشوق می‌گوید: من گناهی ندارم و تو را دوست دارم و می‌خواهم به سوی من بیایی و به جهان بیرون مشغول نشوی و از هم‌هویت‌شدگی‌ها زندگی نخواهی.

یا این دل خونخواره را لطف و مراعاتی بکن  
یا قوت صبرش بده در یَفْعَلُ اللهُ مَا يَشَاءُ

یا این دلی که از فراق یار خون جگر می خورد، لطفی بکن یا قوت صبرش بده از قدرت خودت تا فضای درونم باز شود.

این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکر نعم  
بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱

یا صبری یا شکری به من عطا کن که بدون شمع نور تو من نابینایی بیش نیستم و نمی توانم راه را از چاه تشخیص دهم.

هر گه بگردانی تو رو، آبی ندارد هیچ جو  
کی ذره‌ها پیدا شود بی شعشه شمس الضحی؟

ای حضرت معشوق، فقط تویی که آب زندگانی را در جوی ما روانه می‌کنی و ذره‌ها از تو نور می‌گیرد و توئی که این جسم مانند جویی ست که سال‌ها آب از آنجا نگذشته و توئی که آب را در جوی ما روانه می‌کنی و جان‌بخش مائی.

در مرگ هشیاری نهی، در خواب بیداری نهی  
در سنگ سقایی نهی، در برق میرنده وفا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱

در مرگ هشیاری می‌نهی و در خواب بیداری، از سنگ سخت چشمه جاری می‌کنی و همه چیز حیران توست؛ مرا به سوی بی‌هوشی روانه کن تا بتوانم فضای درونم را گشوده گردانم و به وحدت وجودی با خودم و تمام هستی برسیم.

ای جان جان جزو و کُل، وی حُلّه بخشِ باغ و کُل  
وی کوفته هر سو دهل، کای جان حیران، الصلا

ای جان همه‌ی موجودات جزئی و کلی! به گلستان و بوستان، با رنگ‌های زیبایی آرایش می‌دهی و با طبل دهل همه‌ی جان‌ها به سوی تو بازمی‌گردد و همه‌چیز از زیبایی تو حیران می‌مانند.

هر کس فریباند مرا، تا عشر بستاند مرا  
آنکم دهد فهم بیا، گوید که پیش من بیا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱

هر چیزی در این آشفته‌بازار دنیا مرا فریب می‌دهد و به من می‌گوید، من زندگی دارم به سمت من بیا؛ من زندگی به تو می‌دهم و وقتی می‌روم، می‌بینم سرابی بیش نیست و من ذهنی خودم است که مرا فریب داده.




زان سو که فہمت می رسد، باید کہ فہم آن سو رود  
آنکت دہد طال بقا، او را سزد طال بقا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارہی ۲۱

اینجا حضرت معشوق می گوید من قدرت عقل بہ تو دادہ ام کہ فہم خودت را بہ کار بگیری، بہ سمت جہان  
نروی، فریب من ذہنی را نخوری ولی باز ہم بہ جہان فرم برمی گردی و فہم خودت را بہ سوی فضای گشودہ ببر  
تا راه راست را بیابی.

لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ اَي كَرَم، سَوْدَايِ تُسْتِ اِنْدَرِ سَرَم  
ز اَب تُو چَرخِي مِي زَنَمِ مَانَنْدِ چَرخِ اَسِيَا  
-مولوي، ديوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۱

ای زندگی، در خدمت تو ایستاده‌ام و در سرم فقط سودای توست و در خدمت تو حاضرم تا فضای گشوده  
شده‌ی مرکزم باز شود و به بی‌نهایت و ابدیت زندگی زنده شوم. برای رهایی از دردها خشم‌ها و آزادی از قفس  
ذهن در خدمت حاضریم.

با تشکر فراوان از شما، مریم هستم از اصفهان.  
خدانگه‌دار 



آقای علی از دانمارک



با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و رعایت کنندگان محترم قانون جبران.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵  
هر ولی را نوح و کشتیان شناس  
صحبت این خلق را طوفان شناس

کم گریز از شیر و اژدرهای نر  
ز آشنایان و ز خویشان کن حذر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷

در تلاقی روزگارت می‌برند  
 یادهاشان غایبی‌ات می‌چرند  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷

این ابیات کلیدی که مکرراً در برنامه‌ها تکرار می‌شوند و به خواندن زیاد آنها سفارش می‌شود، موقعی کاربرد عملی آنها برای ما به عینه دیده می‌شود که خودمان در کارهای روزمره وضعیتی را تجربه کنیم که با بیت یا ابیاتی از مولانا همخوانی دارد. اگر این ابیات را به اندازه‌ای تکرار کرده باشیم که ملکه‌ی ذهن ما باشد در این صورت به احتمال زیاد در مواجهه با وضعیتهای می‌توانیم بیدارگونه عمل کنیم و به موقع از این ابزارها استفاده کنیم و به راحتی فریب من‌ذهنی را نخوریم.

بگذارید یک وضعیتی را که خودم تجربه کردم بازگو کنم. به آرایشگاه رفته بودم. آرایشگر در حین کوتاه کردن موهایم شروع کرد به گله و شکایت کردن از اوضاع و احوال و نقل‌قول‌هایی از دوستانش گفت که همگی حاکی از نارضایتی و ناآگاهی آنها از جف‌الْقَلَم و ریب‌المنون بود.

بعد از اینکه به خانه برگشتم من هم به خاطر تأثیرپذیری از قرین از روی غفلت شروع به نقل قول شنیده‌هایم برای همسر و دخترم نمودم؛ در حین صحبت‌هایم بود که همسرم پرسید: مطرح کردن این حرفها چه فایده‌ای دارد؟ این باعث شد که من به خودم بیایم که من تحت تأثیر صحبت‌های آرایشگرم قرار گرفته‌ام و ابیات فوق برایم تداعی شد و عملاً طوفانی که به خاطر غفلت من و عدم توجه به تأثیر قرین در من به پا شده بود را تجربه کردم.

این تجربه باعث شد که اولاً بیش از پیش به لزوم و اهمیت تکرار مداوم ابیات کلیدی پی ببرم و متوجه شوم که تنها دانستن این ابیات، کارساز نمی‌باشد بلکه باید آنقدر تکرار شود تا تبدیل، در ما صورت گیرد؛ به طوری که به راحتی تحت تأثیر صحبت‌های اطرافیانمان قرار نگیریم.

ثانیاً این احتمال هم وجود دارد که با اندکی کار روی خود و حفظ ابیات، به احتمال زیاد دچار پندار کمال شویم و ادعا کنیم که هیچ چیز نمی‌تواند روی ما اثر منفی بگذارد از جمله قرین ولی غافل از اینکه قضا و قدر، اتفاقاتی پیش رویمان می‌گذارد تا ما را امتحان کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۴  
چون کند دعوی خیاطی خسی  
افکند در پیش او شه، اطلسی

که ببر این را بغلطاق فراخ  
ز امتحان پیدا شود او را دو شاخ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۵

گر نبودِ امتحان هر بدی  
 هر مخنث دروغاً رستم بدی  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۶

ابیات فوق بیانگر این مطلب است که ما با من ذهنی در پندار کمال به سر می‌بریم و اگر هم ادعا نکنیم به حضور رسیده‌ایم در تصورات پوچ و بی‌اساس خودمان، خود را برتر از دیگران می‌دانیم ولی زندگی ما را به حال خود رها نمی‌کند و امتحاناتی برایمان پیش می‌آورد که به ما بفهماند که هنوز در من ذهنی، مشغول خیال‌بافی هستیم و ما هم که انتظار چنین اقدامی را از طرف زندگی نداریم متعجب می‌شویم.



در ابیات زیر هم مولانا به تأثیر قرین بر هشیاری ما اشاره می‌کند:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۸۶۵  
در رخ عشق نگر تا به صفت مرد شوی  
نزد سردان منشین، کز دَمشان سرد شوی

از رخ عشق بجو چیز دگر، جز صورت  
کار آن است که با عشق تو هم درد شوی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۸۶۵

پس با توجه به ابیات فوق ما باید با فضاگشایی، با زندگی قرین شویم و با خدا به وحدت مجدد برسیم تا به انسانی تبدیل شویم که مورد نظر خداست و از همنشینی و قرین شدن با هر کسی یا چیزی که ما را به فضای سرد و دردآلود ذهن می‌کشاند پرهیز کنیم.


همچنین می‌گویید در صورتهای فکری، جستجوی زندگی نکن و با من ذهنی دنبال یک خدای ذهنی نگردد و با عدم کردن مرکز و نفی همه‌ی صورتهای ذهنی که به‌جای خدا در مرکز گذاشته‌ای، خدا را به مرکز دعوت کن. کار آن است که با کشیدن درد هشیارانه، هر آنچه غیر حق است را لا کنی و دردی بجز درد عشق نداشته باشی.

با تشکر  
علی از دانمارک



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)