

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 هشتاد و سوم





آقای علی از تهران



به نام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

طناب نجات پرهیز:

زندگی ما را جذب خودش می کند البته با کمک خود ما، با پرهیز و سکوت و سکون و صبر و عدم قضاوت و عدم مقاومت و عدم دشمن بینی. هشیاری ما از زیر انبوهی درد و رنج و شهوت و افسردگی و حسرت و ناله به طرف خدا و زندگی پرواز می کند. به عبارتی وظیفه ما تسلیم است تا زندگی ما را جذب کند و ما را از این وضعیت سنگین و تیره نجات دهد.

وقتی زندگی ما را تغییر دهد و چشمان ما را روشن کند و تیرگی ما را روشن کند، از صبح که بیدار می شویم، زندگی را زیبا می بینیم.

توکل صددرصد پیدا می‌کنیم و هرچه که پیش می‌آید را می‌پذیریم و به ورای آن موضوع می‌رویم و دیگر به این درک می‌رسیم که افکارِ پشت سرهم و نمایش افکار ذهنی را نادیده می‌گیریم و هر حس و حالی را که ذهن می‌دهد را با هشیاری پشت سر می‌گذاریم و در چیزی گیر نمی‌کنیم. در خشم و نفرت و شک و حدس و گمان و قضاوت و اختلاف نظر و کنترل کردن و ادعای می‌دانم گیر نمی‌کنیم. به‌طور کلی با کمک بزرگان و یا با هشیار شدن به نقطه‌ای می‌رسیم که متوجه می‌شویم ما این منی که هستیم، نیستیم.

ما این همه خواسته و آرزو و حسرت و طمع و ترس نیستیم. ما ولع و حرص زدن نیستیم. ما کوچک یا بزرگ یا احمق و یا کامل نیستیم. متوجه می‌شویم ما زندگی هستیم و این درک ما را سبک‌بال و راحت و آرام می‌کند.

از آن نقطه ما به ورای خیلی چیزها می‌رویم و هشیار می‌شویم که ما با من‌ذهنی و من‌قلبی فکر و حرف و عمل نکنیم. متوجه می‌شویم که پرهیز و صبر ما طنابی می‌شود برای به خدا وصل شدن. البته پرهیز با عشق و رضایت، نه با ریاضت و تقلید و حس خاص بودن. متوجه می‌شویم هر پرهیز به پرهیز دیگری وصل است و این راه باید ادامه‌دار باشد تا جایی که دیگر نفس و من‌ذهنی قلاده ما را در دست نداشته باشند و اختیار، دست‌نیروی اصلی و خداگونه ما باشد.

من متوجه شدم پرهیز نکردن از ولع و حرص، من را بیشتر به سمت شهوات خشک‌کننده می‌برند. متوجه شدم اعتیاد به اشیاء و اعتیاد به خرید، من را بیشتر طماع و حریص و گرسنه می‌کند و من را بیشتر خودنما می‌کند. پس هر همانیدگی که در برنامه می‌شنویم یک نقص و درد بزرگ است، درست است. همانیدگی کوچک و بزرگ نداریم، هر همانیدگی جاذبه و کشش یک همانیدگی دیگر است. پس اختیاری ما را به راه راست می‌برد که از جنس پرهیز و صبر و تسلیم و حس کافی بودن و گذشت کردن و پذیرش داشتن و بخشیدن باشد.

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالکِ خود باشد اندر اتَّقُوا

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار  
دور کن آلت، بینداز اختیار  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹ و ۶۵۰

-اتَّقُوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.  
-زینهار: برحذر باش، کلمه تنبیه

با سپاس از همه  
علی از تهران



خانم رقيه اردبيل





با سلام،

خلاصه غزل ۲۵۲ از برنامه ۹۹۱ گنج حضور

نذر کند یار که امشب تو را

خواب نباشد، ز طمع برتر آ

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

خداوند امشب قرار گذاشته است که ما نخوابیم. ما بنا به آلت از جنس او هستیم و این لحظه که زندگی جدید می فرستد و ما را از نو خلق می کند، می خواهد که ما به خواب ذهن نرویم. اگر لحظه قبل به خواب رفتیم و از طریق همانیدگی ها دیدیم، این لحظه نرویم.

اگر دوباره به خواب ذهن برویم قرار خداوند را به هم می‌زنیم. ما تا زمانی که در این تن زندگی می‌کنیم باید هشیارانه در خودمان حاضر باشیم و امید طمع و خوشبختی از همانیدگی‌ها نداشته باشیم و از طمع هر آنچه ذهن نشان می‌دهد، مثل درد، خشم و رنجش بالاتر برویم یعنی به خداوند زنده شویم.

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

-مُدَمَّغ: گول و احمق  
-سَهَر: بیداری

مولانا می گوید حفظ و نگهداری این عقل من ذهنی مال انسان احمق است و خداوند از انسان می خواهد که بیدار شود تا خودش را از طریق ما بیان کند و این بیداری را در جهان پخش کند، بنابراین هشیارانه باید درک کنیم که آن چیزی که ذهن نشان می دهد و من طمع زندگی از آن دارم در مرکز من است و این مهم تر از فضای گشوده شده و بیداری نیست. ما اگر بیدار باشیم لحظه به لحظه دست به صنع می زنیم و فکر این لحظه را این لحظه می سازیم و از فکرهای پوسیده پرهیز می کنیم.

هست دماغِ تو چو زیتِ چراغ  
هست چراغِ تنِ ما بی وفا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

-زیت: روغن

این عقل و دید من ذهنی مانند روغن چراغ است که چراغ هشیاری جسمی را روشن می کند و نسبت به  
آلست بی وفا و آفل است و جان اصلی را نمی شناسد.

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

-زیت: روغن  
-دَبِه: دَبّه، ظرف روغن و لبنیات

اگر روغن هشیاری جسمی ما پر از روغن همانیدگی‌ها، چیزهای باارزش باشد، به محض این که صبح شود چراغ تن ما هم خاموش می‌شود، چون این دید ذهنی تا زمانی که این تن است می‌تواند بُردی داشته باشد، ولی اگر فضا را باز کنیم و روی خودمان کار کنیم و این پارک ذهنی را شخم بزنیم، وقتی آفتاب زندگی از درون ما طلوع کند و ما بر حسب عدم بینیم، دید من‌ذهنی را خاموش می‌کنیم و دست به صنع می‌زنیم. متوجه می‌شویم که عقل من‌ذهنی چقدر احمقانه بوده است.

دعوتِ خورشید به از زیتِ تو  
چند چراغِ ارزد آن یک صلا؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

پس طلوع خورشید در درون ما بهتر از این عقل من ذهنی است و اگر هزارتا از این مغزهای مُدَمَّغ را یکجا جمع کنیم به اندازه طلوع یک خورشید نیست، پس نباید ذهنمان را پر از دانش بکنیم، بلکه فضا را باز کنیم و دست به آفریدگاری بزنیم برای این که یک خردورزی در یک نفر بهتر از هزاران چراغ هشیاری جسمی است.

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

چشم خداوند و چشم عارف نمی‌خواهد، ما هم که امتداد او هستیم چشم هشیاری ما هم نباید به خواب همانیدگی و درد برود. خداوند می‌خواهد چشم انسان‌ها را مست کند و زندگی و زیبایی را در انسان‌ها به ارتعاش دریاورد، پس ما هم باید چشم من‌ذهنی را ببندیم و چشم عدم را باز کنیم و به زندگی ارتعاش کنیم و آن یک زندگی را در همه به ارتعاش درآوریم، ببخشیم و رواداشت به همه داشته باشیم و زیر مسئولیت برویم. عشق و شادی را در جهان پخش کنیم و یک لحظه از این کار غافل نباشیم.

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

-خُسپیدن: خوابیدن  
-خَلِّ: ضعف، کاهش، تباهی در کار

همه انسان‌ها در ذهن خوابیده‌اند و اسیر من‌ذهنیشان هستند، ولی خداوند که هر لحظه در کار جدیدی است، می‌خواهد با بی‌مرادی‌ها ما را بیدار کند تا در ذهن بیشتر از این به خودمان لطمه نزنیم. بنابراین هیچ‌وقت خشمگین نمی‌شود، لبخند می‌زند، چون چشم او دائماً زیبا می‌بیند و می‌خواهد سلامتی و شادی را در ما برقرار کند. او رحمت اندر رحمت است.

پس «لَمَنْ الْمُلْكُ» برآید به چرخ  
کو مَلِكَانَ خوشِ زَرِّینِ قبا؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

-لَمَنْ الْمُلْكُ: فرمانروایی از آن کیست؟ اشاره به آیه ۱۶ سوره مؤمن (۴۰).  
- مَلِكَانَ: شاهان



ما باید فضا را باز کنیم و از خودمان بپرسیم که فرمانروایی در این لحظه از آن کیست؟ اگر فرمانروایی از آن خداست پس ما با من ذهنی فرمانروا نیستیم. بعد متوجه می‌شویم که انسان‌هایی که قبای زرین غرور را پوشیده بودند و در من ذهنی فرعون بودند و هر لحظه به‌عنوان من ذهنی بلند می‌شدند چه به سرشان آمد که دیگر هیچ اثری از آن‌ها نیست.

کو أمرا؟ کو وزرا؟ کو مهان؟  
بهر بلاد الله حافظ کجا؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

—مهان: بزرگان

—بلاد الله: قلمرو خدا

حال این امیران و وزیران و بزرگان که همه با من ذهنی امیر و بزرگ هستند و پر از انقباض و انتقاد و دردند، اینان کجا و حافظان شهر عشق که فضاگشا و خود زندگی هستند کجا؟ هر انسانی یک شهر عشق است و حافظ این‌ها خود زندگی یا عارفان هستند که نقص‌های ما را می‌بینند و تبسم می‌کنند.

اهلِ عِلْمِ چون شد و اهلِ قَلَمِ؟

دیو نیابی تو به دیوان سرا

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

و آن کسی که زور داشت، سپاه و لشگر داشت، چه بلایی بر سرش آمد؟ یا با من ذهنی مُرد و یا افتاد زمین گیر شد و همه چیزش خراب شد و فرصت زنده شدن به خدا را از دست داد و یا آن کسی که اهل قلم بود، قلمش نفوذ داشت و خودش را دانشمند می‌دانست و فضاگشا نبود چگونه شد؟ ما باید بیدار شویم و بدانیم که من ذهنی دیوانه است و هر دیوی بالا بیاید جلوی عدالت خدا را می‌گیرد و آخر سر هم پژمرده می‌شود و از بین می‌رود.

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

-ضیا: نور، روشنایی

خانه درون انسان است و تن، انعکاس درون انسان در بیرون است. از وقتی که من ذهنی درست کرده‌ایم، درون ما منقبض شده و تن ما تنگ شده است. ما وقتی از خدا جدا شدیم مرکز ما عدم بود، ولی آمدیم به این جهان همانیده شدیم و دچار هیجانات من‌ذهنی از قبیل خشم و ترس و رنجش و قبض شدیم، در نتیجه خانه تن ما تاریک شد و نور زندگی به زندگی ما نتابید، ولی فرصت بیداری و زنده شدن به خدا از همین ثانیه صفر تا ثانیه مرگ است و قبل از مردن به تن می‌توانیم به وحدت مجدد با زندگی برسیم.

گرد که بادش برود چون شود؟

افتد بر خاک سیه، بی‌نوا

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

همان طور که نیروی باد، گردها را بلند می کند و به رقص درمی آورد و اگر قطع شود گرد روی خاک سیه می نشیند و بی نوا می شود، انسان هم به نیروی زندگی زنده است که غبار همانیدگی ها را بلند می کند. ما نباید به صورت غبار بلند شویم و نیروی زندگی را صرف گرد و خاک کنیم، بلکه قبل از مردن باید بیدار شویم و بفهمیم که این نیروی زندگی است که تن ما را می گرداند و اگر این فرصت را از دست بدهیم، به منظور آمدنمان به این جهان نمی رسیم.

چون بجهند از حُجُبِ خوابِ خویش  
باز بمالد سِبَالِ جَفَا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

-حُجُب: حجابها

-سِبَال: سیل. سِبَال مالیدن: پرداختن به کاری

مولانا می گوید وقتی یک بی مرادی بزرگ انسان ها را که به خواب همانیدگی ها و پندارِ کمال و درد رفته اند را بیدار می کند و آن ها پی به عجز و ناتوانی خود می برند و فضاگشا می شوند، همین که حالشان خوب بشود دوباره «رُدُّوا لِعَادُوا» می کنند و به ذهن برمی گردند و دوباره اَلست را انکار می کنند و به عنوان من یک گس هستم بلند می شوند.

آه چه فراموش گرند این گروه

دانش شان هیچ ندارد بقا

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

-فراموش گر: فراموش کار

و این انسان‌ها چقدر زود فراموش می‌کنند، آن دردی که کشیدند و تنبیه شدند، ولی یاد نگرفتند و دوباره همان اشتباه را تکرار می‌کنند و نمی‌دانند که وقتی از یک همانیدگی رهیدند دیگر دور آن همانیدگی نیچند و بیدار شوند.

زود فراموش شود سوزِ شمع  
بر دلِ پروانه ز جهل و عَمَا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

-عَمَا: عَمی، کوری

این انسان‌ها مانند پروانه که خودش را به شعله شمع می‌زند و قسمتی از پرش می‌سوزد، ولی یاد نمی‌گیرد که این آتش است نور نیست، آتش همانیدگی‌ها را از دور نور می‌بینند و از آن‌ها زندگی می‌خواهند. نمی‌فهمند که همانیدگی‌ها و سبب‌سازی‌های ذهن و دردها مانع بیداریشان هستند و نباید با عقل مخرب من‌ذهنی و دانش آن به‌صورت من بلند شوند بلکه باید نمی‌دانم را تمرین کنند.

باز بیاید به پر نیم‌سوز  
 باز بسوزد چو دل ناسزا  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲



پروانه دوباره با پر نیم سوز خودش را به شعله آتش می زند و بقیه پرهایش هم می سوزد، ما چی؟ یاد گرفتیم که درد ایجاد نکنیم و با بدن، فرزند و هرچی که ذهن نشان می دهد همانیده نشویم؟ آیا می دانیم دلی که پر از همانیدگی است دل آلوده است و سزاوار عشق نیست؟ پس ما فراموشکار نمی شویم و یک تنبیه برای ما کافی است و نباید دردپرست و کارافزایی پرست باشیم. ما سزاوار درد کشیدن نیستیم برای این که خداوند رحمت اندر رحمت، شادی اندر شادی و عشق اندر عشق است و ما از جنس او هستیم.

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

خدایا من فضا را در اطراف هر آن چه ذهن نشان می دهد باز می کنم، تو قرار بزار و تو حکم کن برای شب من و من دخالت در کار تو نمی کنم و برای روز من که فضای درونم باز شده و مرکزم عدم است و در حال تبدیل هستم باز تو حکم کن که این لحظه فرمانروا تو هستی.

با سپاس فراوان از برنامه گنج حضور  
-رقیه اردبیل



خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.  
برنامه ۹۹۲ غزل ۲۶۰ و ابیات انتخابی.

به نام خداوند عشق

چرخِ فلک با همه کار و کیا  
گردِ خدا گردد چون آسیا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰

-کار و کیا: کار و بزرگی و اهمیت آن کار، قدرت و سلطنت، توانایی و فرمانروایی

گردِ چُنین کعبه کُن ای جان، طواف  
گردِ چُنین مایده گرد ای گدا

بر مَثَلِ گوی، به میدانش گرد  
چونکه شدی سرخوشِ بی دست و پا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰

-مایده: مائده، خوان، سفره

چرخ فلک با این همه عظمت و خارق‌العاده بودنش و با این همه زیبایی‌های ظاهری که اگر به آسمان من انسان که اشرف مخلوقات کائنات می‌باشم، جایگاهم چگونه برایم تعریف شده است؟ و گرداگرد چه چیز می‌گردم؟ آیا هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، این سوال را از خودم می‌پرسم که امروزت را چگونه می‌خواهی آغاز کنی؟ و چه چیزهایی را در کعبه جانت قرار داده‌ای؟ مرکز عدم و دل پر نور و بر را؟

یا رنجش‌های کوبیده شده چندین ساله را؟ قبله‌گاہت کجاست؟ و به کدامین قبله نماز می‌گزاری و تسلیم می‌گرددی و طواف؟ آیا گرداگرد حوادثی که در پیش رو داری می‌گرددی؟ و حوادث و اتفاقات گذشته را کعبه جانت قرار داده‌ای؟ قبله‌گاہت چه شده است؟ چرا قبله را گم کرده‌ای؟ و باورها و دردها و قضاوت‌ها و مقاومت‌هایت را پیشوا و رهبر و راهنمایت قرار داده‌ای؟ و از قبله‌گاہ اصلی زایل شده‌ای؟ و تحری جسته‌ای و ناسپاسی را در پیش؟

که خِطرت قبله‌شناسی خود را گم و در تگ جوی، سرگین‌ها را قبله‌ات ساخته‌ای و آن‌ها را مائده و غذاهای روح و روانت قرار داده‌ای. گرچه به‌نظر گداصفت و گداجو و کُدیهِ‌سازی و لباس کهنه همانیدگی‌ها را بر تن ساخته‌ای و گرداگرد آن‌ها می‌گردی، ولی بدان که اصل وجودیت نو است و چاره و گریزی نداری که به گرد کعبه جان‌ها و خدایت درونت بگردی و به او زنده شوی.

گر گدا گشتم، گدارو کی شوم؟  
 و ر لباسم کهنه گردد، من نوام  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۹۱۹

و در کاروانسرای یخ‌زده عالم هستی، کوچک و بزرگ، پیر و جوان اسیریم و دارای یک درد مشترک و در دردهایمان می‌سوزیم و حاضر نیستیم که تحت هیچ شرایطی به هم‌دیگر کمک کنیم و تمرکزمان را یا بر روی دیگران قرار داده‌ایم و یا مواظب قرین‌هایمان نمی‌باشیم و خود را زندانی ساخته و برف و یخبندان همانیدگی‌ها گرداگرد آن را محاصره کرده و در انتظار کمک از دیگران و از علف حضور الهی‌مان که به فراوانی در وجودمان هست بی‌خبریم که می‌تواند این برف‌های همانیدگی‌ها و یخ‌های حاصل از دردهای این همانیدگی‌ها را ذوب نماید.

تکبر و خودخواهی‌ها و مُعجبی من‌ذهنیمان تا کی و تا کجا می‌خواهد ادامه‌دار باشد؟ و ادامه داشته باشد؟ از آگاهی و هشیاری‌هایی که در اختیارت قرار داده شده است چرا استفاده نمی‌کنی؟ مرکز و دل و درونت را قبله‌گاه و جایگاه امن الهی چرا نمی‌سازی؟ و خضوع و بندگی و اضطراب را در پیش نمی‌گیری؟ و همچون مُردگان خرقه تسلیم را بر گردنت نمی‌آوری؟



چون قفس را بشکند شاه خرد  
جمع مرغان هر یکی سویی پرد  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۸۴

فقط فقط شاه خردمند و خداوند می تواند با قانون گن فکانش و دم زنده کننده ایزدی اش همراه با تلاش های خردمندان و هشیاران و فعالانه ما با عنایت و جذبه اش این قفس همانیدگی ها را بشکند و ما را از یخبندان هم هویت شدگی ها و دردهای حاصل از آن برهاند. ما هر دردی که داریم، اول باید به خاطر خودمان این دردها را بیندازیم و بعد به خاطر این زمینی که مادر ماست و ما را پرورش داده است که انعکاس مخرب انرژی های دردزا آن را خراب تر از این نکند.

ما اولین موجودات زنده شده به خداوندیم که در کره زمین زندگی می‌کنیم. بایستی به گرد او بگردیم و خدمت او را انجام دهیم که این قابلیت و شایستگی را خودش در وجودمان نهادینه کرده است از زمان عهد قدیم آلت که بله‌گویان او بودیم و «قَالُوا بَلَى» او را انجام داده‌ایم.

همره پروانه شود دل شده  
گردد بر گرد سر شمع‌ها  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰

مانند پروانه عاشق شو و دل شده و شیدا که دلش به سوی شمع پر می کشد. بال و پر همانیدگی هایت را بسوزان و آن‌ها را به حاشیه بران و تبدیل به عشق شو و از جنس عشق و همگان را از جنس عشق بین و عشق را در همگان شناسایی کن. گرداگرد شمع حضور مولانای جان و برنامه گنج حضور بگرد و احترام و ادب مولانای جان را با خواندن و تکرار کردن ابیات کلیدی با دل و جان به جای آور و در زندگی اجتماعی و شخصی‌ات به کار گیر تا دلت به نور شمع مولانای جان روشن گردد که بتوانی به گرد خلاء و دور فلک کعبه جان‌ها بگردی و مرکز عدم.

مست همی کرد وضو از گُمیز

کز حَدِّثَمَ باز رهان رَبِّنا

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰

- کُمیز: ادرار، سرگین  
- حَدَث: ادرار، سرگین

در حالی که از کاسه پر از کُمیز و ادرار و همانیدگی‌ها وضو می‌گیری و دل و درونت و کعبه جان‌هایت را پر از هم‌هویت‌شدگی‌ها ساخته‌ای، ربناها و ربناها سر می‌دهی و از خداوند کمک و یاری می‌طلبی که مرا از کثافات من‌ذهنی برهان و مرا دریاب. در صورتی که لحظه‌به‌لحظه گرد و دور انباشته‌گی‌ها می‌گردی و کعبه دل و درونت را از کُمیز و دردها آلوده ساخته‌ای، چگونه خداوند می‌تواند تو را از این افکار توهم‌زای ساخته دستت و از سبب‌سازی‌های ذهنیت نجات دهد و برهاند؟

تا دیر نشده به خود آی و به خودت آگاه شو و حلوای شیرین حضور را که زندگی در لحظه می‌باشد که می‌توانی ناظر ذهنت باشی و فضاگشایی کنی را نوش جان کن و بدان که این لحظه زنده حال است که حضور و ناظر بودن بر ذهن را تعیین می‌کند نه دو زمان مجازی گذشته به ثمر نرسیده و آینده نامعلوم و همواره فراخور هر همانیدگی و هر اتفاقی که هر لحظه برایت رخ می‌دهد و توانایی‌هایی که همان لحظه در اختیارت قرار دارد، می‌توانی این حلوای شیرین حضور الهی را بچشی و فضاگشایی را تجربه کنی.

غُلُّ و طاق و طُرُنْب و گیر و دار  
که نمی بینم، مرا معذور دار  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۹

و ای انسان هشیار و خردمند بدان که این جوش و خروش های من ذهنی که واکنش نشان می دهی و سروصداهای ذهنی را درست کرده ای و از سخن گویی ارتفاع می جویی و در سخن گفتن از خداوند پیشی و باد کبر و غرور و خودخواهی سراسر وجودت را فرا گرفته است و دائماً بالا و پایین می پری، واقف باش که این بالا و پایین پریدن هایت در من ذهنی و این دست و پا زدن های الکی من ذهنی برای این است که کوردل شده ای و دید عدم بین خود را از دست داده ای و با زبان بی زبانی می گویی که نمی بینم، من کورم و کور شده ام.

من دید عدم بین خود را از دست داده‌ام و عینک همانیدگی‌ها را بر روی چشمانم قرار داده، من نمی‌توانم فضاگشایی کنم و عاجزم و درمانده، خداوندا تو مرا ببخش و از این همانیدگی‌ها رهایم ساز و نجاتم ده. و در پایان، وقتی که خرد بی‌منتهای کائنات سرگرم کار است زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تُهی ست  
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید، خیلی ممنون، خدا نگهدار شما.  
-زهرا سلامتی از زاهدان



خانم توران از استرالیا





سلام و درود فراوان بر آقای شهبازی عزیز و بزرگوار و دوستان عزیز و بزرگوار  
متنی از برنامه ۹۹۳

خطرناک‌ترین فن‌های من‌ذهنی که ما را به زمین می‌زند:

۱- وقتی حواسمان به روی دیگری می‌رود.

۲- وقتی با یک قرین بد، قرین می‌شویم.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

-حَبْر: دانشمند، دانا

-سَنی: رفیع، بلندمرتبه

هر ساعت باید به خودمان تلقین کنیم که حواس من باید به خودم باشد، من کسی دیگر را نمی‌توانم دانشمند کنم، به راه راست هدایت کنم، فقط باید شمع خودم را روشن نگه دارم. اگر تمرکزم برود روی یکی دیگر، حالم خراب می‌شود، «بدخو و خالی» می‌شوم.

مرده خود را رها کرده‌ست او

مرده بیگانه را جوید رفو

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

من مرده‌ خودم را رها نمی‌کنم مرده‌ یکی دیگر را زنده کنم، نه نمی‌کنم این کار را، اول باید مرده‌ خودم را زنده کنم.

دیده آ، بر دیگران نوحه گری  
مدّتی بنشین و بر خود می گری  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

تاحالا به حال دیگران گریه کردم، به عنوان من ذهنی گریه کردم، دیگر بعد از این می خواهم به حال خودم  
گریه کنم، حواسم به خودم است، که خودم را زنده کنم، ایرادهای خودم را پیدا کنم.  
۲- یکی دیگر، وقتی با یک قرین بد، قرین می شوید.

از قرین بی قول و گفت و گوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

قرین می تواند یک کتاب بد باشد، برنامه تلویزیونی بد باشد، یک دوست بد باشد، می تواند افراد خانواده باشند. ما از خانواده مان نمی توانیم فرار کنیم. هر جا دیدید که یک قرین مخرب می آید باید توانایی فضاگشایی تان را بیشتر بکنید. مولانا این بیت ها را نمی گوید که ما از دست پدر و مادرمان مثلاً فرار کنیم. شما می بینید مثلاً پدرتان حرف های مخرب می زند، باید چکار کنید؟ فضاگشایی کنید. این ها هم در واقع ابزارهای ورزش ما هستند. صبر کنیم، فضاگشایی کنیم، به بهانه این که قرین من بد است نمی خواهیم من ذهنی مان را ادامه بدهیم.

می رود از سینه ها در سینه ها

از ره پنهان، صلاح و کینه ها

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

از سینه‌ای به سینه‌ای بدون این که ما حرف بزنیم هم عشق می‌رود، هم ارتعاش زندگی می‌رود، هم  
ارتعاش کینه می‌رود، هم ارتعاش بد می‌رود.

گرگِ درنده‌ست نفسِ بد، یقین  
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

من ذهنی خودمان ممکن است قرین بد باشد و این برچسب هم به دیگران بزند که قرین نمی‌گذارد.  
می‌گوید نفسِ بد، من ذهنی تو خودت «گرگِ درنده» است. تو نگو اطرافیان من قرین‌های بد هستند  
این‌ها نمی‌گذارند، اول از عهده این بر بیا.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه  
صدر را بگذار، صدرِ توست راه  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱


خداوند را بی‌نهایت شاکریم به خاطر وجود این برنامه بی‌نظیر.

با احترام، توران از استرالیا



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)**