



**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 پنجاهم





خانم فریبا الہی مہر



به نام خدا سلام آقای شهبازی، سلام دوستان گنج حضوری (شکر)

شکر چیست؟ ما دو نوع شکر داریم:

۱- شکر مادی

۲- شکر معنوی

۱- شکر مادی که مقدمه شکر معنوی است؛ یعنی من چهار بُعد که شامل بُعد فیزیکی، بُعد فکری، بُعد هیجانی و بُعد جان جسمی است را به حرکت وادار کنم و قانون جبران را در هر یک از این ابعاد رعایت کنم. شکر برای بُعد فیزیکی این است که هر روز ورزش کنم. غذای سالم بخورم. به موقع بخوابم و از هر چیزی که به بدنم آسیب می‌رساند، پرهیز کنم. شکر برای بُعد هیجانی یعنی نگاه کردن به هیجانات خودم مانند: رنجش، کینه، خشم، ترس، استرس و جایگزین کردن هیجانات عشقی به جای این هیجانات منفی. مثلاً تمرین کنم که آیا این لحظه فکری که در ذهنم است از فضای عشقی می‌آید که باعث فضاگشایی و شادی بی‌سبب می‌شود یا از من‌ذهنی می‌آید که سبب بستن فضای گشوده شده می‌شود؟

شکر بعد فکری یعنی هر روز ورزش ذهنی کنم. مثلا کتاب معنوی بزرگان مانند: مثنوی و دیوان شمس حضرت مولانا را بخوانم. شکر بعد جان جسمی یعنی با فضاگشایی این جان جسمی را تبدیل به جان خوب و عشقی کنم.

۲- شکر معنوی یعنی وقتی خداوند یک اتفاقی را برایم طرح کرد و من در برابر اتفاق این لحظه بدون قید و شرط تسلیم شدم و فضا را نبستم، برای این فضاگشایی و اینکه زندگی دارد من را به خودش زنده می کند، شکر می کنم.

و در ادامه ابیاتی از حضرت مولانا، درباره شکر را با شما یاران گنج حضوری به اشتراک می گذارم.

خوابم ببسته‌ای، بگشا ای قمر نقاب  
تا سجده‌های شکر کند پیشت آفتاب  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۸

خدایا من به عنوان امتداد تو، به این جهان آمدم و فهمیدم که اگر مرکز من به تو زنده نباشد، آرامش ندارم. زیرا مرکز من پر از چیزهای آفل است و حس امنیت، عقل، هدایت و قدرت من از من ذهنی می آید. الان متوجه شدم که زمان به خواب رفتن من به پایان رسیده است. دیگر از چسبیدن به چیزهای آفل مثل: تایید و توجه مردم، حس قدرشناسی از دیگران، حس امنیت از همسر، ترس از دست دادن چیزها، حمل کردن رنجش، کینه، خشم و... خسته شده‌ام، زیرا به اندازه کافی درد کشیده‌ام.

از زمانی که با برنامه گنج حضور و دوستان گنج حضوری قرین شدم، فهمیدم که زمان بیدار شدن من فرا رسیده است. زندگی من می‌خواهم با فضاگشایی با تو همکاری کنم. خدایا نقابت را بردار و خودت را به من نشان بده، تا من با تو یکی شوم، زیرا اگر من و تو یکی شویم، آفتاب حضور از درون من طلوع می‌کند و این آفتاب با فضاگشایی پی در پی دائماً به تو سجده‌های شکر می‌کند.

زانکه شاکر را، زیادت وعده است  
آنچنانکه قُرب، مزد سجده است

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۱۰

زندگی به کسی که شاکر باشد، یعنی هر لحظه فضاگشایی کند، وعده همه چیز را می‌دهد، از جمله، هدایت بهتر، فکر بهتر. و سجده یعنی تسلیم کامل شدن و مُزد این تسلیم و فضاگشایی، نزدیک شدن و یکی شدن با خداوند است.

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر  
 او همین داند که گیرد پای جبر  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۰۶۸

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد  
 تا همان رنجوری اش، در گور کرد  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۰۶۹

تغییر همیشه با شکر و صبر همراه است و انسانی که من ذهنی دارد، علاقه‌ای به تغییر ندارد. می‌خواهد به کاهلی اش ادامه دهد و بخاطر همین کاهل بودن است که شکر و صبر ندارد، یعنی فضاگشایی و تسلیم را بلد نیست. اگر ما خواهان تغییر هستیم، باید این کاهلی را در خود شناسایی کنیم. مثلاً ما می‌دانیم که اگر با قرین‌هایی که من ذهنی دارند همنشین شویم، اثر بد روی ما می‌گذارند و این رابطه را قطع نمی‌کنیم و می‌افتیم در دور تکرار. این یعنی کاهلی. این یعنی بی‌شکری و بی‌صبری. و این کاهلی باعث می‌شود که ما در جبر من ذهنی زندانی شویم و بگوییم ما تغییر نمی‌کنیم. در نتیجه این کار، ما را بیمار می‌کند، یعنی در گور ذهن که همان بی‌شکری و بی‌صبری است، گرفتار می‌شویم.

زانکه بی شُکری بُود شُوم و شَنار  
می برد بی شُکر را در قعر نار  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۹۴۶

گر توکل می کنی، در کار کن  
کشت کن، پس تکیه بر جبار کن  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۹۴۷

بی شُکری یعنی ماندن در هشیاری جسمی.  
بی شُکری یعنی قانون جبران را رعایت نکردن.  
بی شُکری یعنی فضا را بستن و اتفاقات را جدی گرفتن. و این بی شُکری بدشگون و مایه ننگ انسان است، زیرا باعث دور شدن ما از اصلمان می شود و این فراق و دوری از خداوند که همان افتادن در جهنم من ذهنی است موجب می شود که ما در دردها و فکرهای همانیده گم شویم. اگر ما می خواهیم توکل کنیم باید به فضای گشوده شده و عدم توکل کنیم، یعنی هر لحظه فضا را باز و تکیه بر زندگی کنیم.

شُکرِ نعمت، خوشتر از نعمت بود

شُکرِ باره کی سوی نعمت رود؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۸۹۵

شُکرِ نعمت یعنی، من شُکر می‌کنم که هر لحظه فضاگشایی می‌کنم و به زندگی زنده‌تر می‌شوم و چون من خود زندگی هستم، بنابراین با نعمت‌ها یعنی چیزهای آفل و گذرا هم‌هویت نمی‌شوم؛ زیرا اگر مرکز عدم شود، این نعمت‌های مادی به وفور در زندگی من جریان دارد و نیازی نیست من آنها را در مرکزم قرار دهم. زیرا چسبیدن به چیزهای مادی از جمله: خانه، ماشین، پول باعث می‌شود که من هر لحظه، ترس از دست دادن آنها را داشته باشم و از آنها به درستی استفاده نکنم. مثلاً: یک شخصی با پول هم‌هویت است و مقدار زیادی پول را در بانک گذاشته است و می‌ترسد که اگر از آن پولها استفاده کند تمام شود و برای همین اصلاً پولهایش را خرج نمی‌کند و سرانجام روزی خودش می‌میرد و پولش باقی می‌ماند. کسی که عاشق شُکر است یعنی عاشق فضاگشایی لحظه به لحظه است، چنین کسی اجسام و نعمت‌های مادی را در مرکزش نمی‌گذارد بلکه از آنها با فضای حضور و گشوده شده استفاده می‌کند.

شُکر، جان نعمت و، نعمت چو پوست  
 زآنکه شُکر آرد تو را تا کوی دوست  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۸۹۶-

شُکر اینکه من این لحظه از جنس زندگی و خدا هستم و انرژی زنده زندگی، از من بیان می‌شود و در همه کس و همه چیز جاری می‌شود، برایم کافی است و نعمت‌های این دنیا مانند: فرزند، همسر، خانه، ماشین و حتی بدنم و فکرها هم جزء فرم این لحظه هستند و من با شاهد و ناظر بودن، آنها را در مرکز قرار نمی‌دهم. هم هویت نشدن من با این فرمها و فضاگشایی و رضا و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه، که در حقیقت همان شکر اصیل است، باعث می‌شود که من با زندگی یکی شوم.

نعمت آرد غفلت و، شکر انتباه  
صید نعمت گن به دام شکر شاه  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۸۹۷

چسبیدن به نعمت‌های این دنیا، باعث غفلت می‌شود؛ یعنی هر چیزی که موجب شود که من از فضای حضور خارج شوم و توجه زنده من که از فضای عدم می‌آید را بدزدد، جزء نعمت‌های این دنیا محسوب می‌شود. اما شکر لحظه به لحظه یعنی هر لحظه فضاگشایی را تمرین کردن باعث می‌شود فضای درونم گشوده‌تر شود و من باید هر لحظه شکر کنم که در فضای حضور هستم؛ یعنی آنقدر عاشق شده‌ام که از این فضای حضور که همان دام شکر شاه است، صید نعمت می‌کنم و دیگر از نعمت‌های اقل مثل خانه بزرگ، ماشین، توجه مردم و... هویت نمی‌خواهم.

نعمت شُکرت کُند پُرچشم و میر  
تا کنی صد نعمت ایثارِ فقیر  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۸۹۸

نعمت شُکرِ اصیل که همان فضاگشایی و زنده شدن به زندگی است آنقدر درونمان را وسعت میبخشد که دیگر نیازی به این نداریم که چیزهای مادی را در مرکزمان بگذاریم در این صورت صدها نعمت را به تهیدستان میبخشیم.

هر زدن بهر نوازش را بُود  
هر گله از شکر آگه می کند  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۹۹۱

اگر ما به خاطر مرکز همانیده کتک بخوریم؛ یعنی دچار ریب المنون شویم، برای این است که به یاد خداوند که همان اصلمان است بیافتیم و این عین نوازش است. و هر گله و شکایتی در برابر اتفاق این لحظه، ما را آگاه می کند که ما شُکرِ خدا و زندگی را نمی کنیم و در حقیقت به ما یادآوری می کند که ما در مرکزمان من ذهنی داریم و از فضای حضور دور شده ایم.

که هله نعمت فزون شد، شکر گو؟  
 مرکب شکر ار بخسپد حرگوا  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۰

بزرگانی چون مولانا آمدند و گفتند: ای انسان‌ها، نعمت‌هایتان زیاد شد، پس شکر تان کو؟ اما انسانی که من ذهنی دارد، شکر یعنی فضاگشایی را بلد نیست؛ زیرا مرکزش پر از همانیدگی‌ها است و هر لحظه شعارش این است: «هر چه بیشتر، بهتر» و اگر این مرکب شکر بخوابد، ما باید هر لحظه با فضاگشایی پی در پی، آن را به حرکت در بیاوریم، بطور مثال: اگر با پول هم‌هویت هستیم، بیاییم با انجام دادن جبران مادی برای برنامه گنج حضور، این هم‌هویت شدگی را از مرکزمان خارج کنیم و سعی کنیم این جبران را بیشتر انجام دهیم. زیرا من خودم به شدت با پول هم‌هویت بودم. از زمانی که جبران مادی را انجام دادم و هر دفعه که این جبران را بیشتر کردم، زندگی کار خودش را کرد و دم زنده کننده خودش را فرستاد و درون من را به مقدار زیادی از این هم‌هویت‌شدگی بزرگ آزاد کرد؛ زیرا الان به وفور این انرژی در زندگی من جریان دارد و اگر هم بقایای این هم‌هویت شدن با پول در من باشد، من فقط شاهد می‌شوم و مطمئنم که خداوند این چیزِ اَفل را به صفر می‌رساند.

شُکْرُ مُنْعَمٍ، وَاجِبٌ أَيْدٍ فِي خِرَدٍ  
وَرَنَهْ، بَغْشَايِدِ فِي خَشْمِ أَبَدِ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۱

اگر خردمند باشیم می‌دانیم که شکر نعمت دهنده یعنی فضاگشایی در برابر اتفاقات، واجب است و اگر ناسپاس باشیم و قانون جبران مادی و معنوی را رعایت نکنیم، به جای اینکه به زندگی زنده شویم، دچار خشم الهی که همان حوادث ناگوار و غصه‌های دم به دم است خواهیم شد.

هین گرم بینید و، این خود کس کند  
کز چنین نعمت به شکری بس کند؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۲

ما باید هر لحظه گرم خداوند را ببینیم که می‌خواهد ما را، به خودش وصل کند و این همه نعمت‌ها را دیدن و فقط به صورت ذهنی و با زبان شکر کردن، درست نیست، بلکه شکر واقعی این است که ما عملاً فضاگشایی کنیم تا به خداوند زنده شویم.

سَر ببخشد، شُکر خواهد سجده‌یی  
 پا ببخشد، شُکر خواهد قَده‌یی  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۳

خداوند در ابتدا به ما، سَر و پای من ذهنی داده و بعد گفته: بیا این هم‌هویت شدگی‌ها را شناسایی کن تا مرکزت خالی شود تا به من زنده شوی. اما ما برعکس به این هم‌هویت شدگی‌ها چسبیدیم و از اصلمان که خداوند است، دور شدیم. حالا که توسط حضرت مولانا آگاه شدیم که مسیر را اشتباه رفته‌ایم، اعلام می‌کنیم: ما دیگر سَر و پای من ذهنی که همان هم‌هویت شدن با چیزهای اَفل است را نمی‌خواهیم. و پا سجده کردن یعنی تسلیم و فضاگشایی، شُکر می‌کنیم که مرکزمان دارد از این چیزهای اَفل خالی می‌شود و شُکر می‌کنیم که داریم به زندگی زنده می‌شویم.

قوم گفته: شکر ما را بُرد غول  
 ما شدیم از شکر وز نعمت ملول  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۶۷۴

من‌های ذهنی چون مرکزشان پُر از چیزهای زودگذر است می‌گویند: ما نه تنها سجده و فضاگشایی نمی‌کنیم، بلکه هر لحظه، در فکر اضافه کردن این هم‌هویت شدگی‌ها هستیم و غول من‌ذهنی، شکر ما را خورده و ما بیزار از هر شکر و نعمت؛ یعنی فضاگشایی و تسلیم هستیم.

شکر گویم دوست را در خیر و شر  
 زآنکه هست اندر قضا از بد بتر  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۲۳۵۷

اگر قضا در این لحظه یک اتفاق را برای ما طرح می‌کند، ما باید اتفاق را بدون قید و شرط با تسلیم و فضاگشایی بپذیریم و با ذهنمان اتفاق را قضاوت یعنی خوب و بد نکنیم و شکر کنیم که زندگی با این اتفاق دارد مرکز ما را عدم می‌کند، وگرنه در اثر مقاومت و ستیزه ما، اتفاق بزرگتر می‌افتد.

ز ناسپاسی ما بسته است روزینِ دل  
خدای گفت که انسان لربّه لکنود  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

«انّ الانسان لربّه لکنود»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.  
- قرآن کریم، - سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶

ناسپاسی یعنی با من‌های ذهنی قرین شدن  
ناسپاسی یعنی پندارِ کمال داشتن  
ناسپاسی یعنی روی خود تمرکز نداشتن  
ناسپاسی یعنی خود را با کسی مقایسه کردن  
ناسپاسی یعنی سکوت نکردن و...

و برای همین است که عمل تبدیل در ما به تاخیر می‌افتد و مرکز ما به خدا زنده نمی‌شود.  
و در پایان، این تحقیق را، با این بیت کلیدی حضرت مولانا به اتمام می‌رسانم.

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

ارادتمند شما، فریبا الهی مهر



خانم زهرا از مشهد



## درود بر عزیزان گنج حضوری

بخشی از فرمایشات آقای شهبازی در برنامه بی نظیر ۹۰۴ را که برایم بسیار تأثیرگذار و قابل تامل بود به اشتراک می گذارم، ارزش بارها خواندن و گوش کردن را دارد. قسمتی از همانیدگی ما، یا نشان ما در پندار کمال این است که ما آسیب ناپذیر هستیم. کسی نمی تواند روی ما اثر بگذارد یا ما اینطوری فکر می کنیم. در حالتی که هر کسی که پیش ما می آید از طریق قرین روی ما اثر می گذارد. شما باید پرهیز کنید از آدمهایی که در مرکزشان درد دارند و درد ارتعاش می کنند و همینطور از جمع من های ذهنی. جمع روی ما اثر دارد اگر در جمع من های ذهنی هستیم باید بدانیم که اثر منفی می پذیریم.

ما ایراد را در خود نمی بینیم و ابزارهایی داریم که این ایراد را که بطور کلی نتیجه اش درد است یا ضرر به خود است را به دیگران نسبت بدهیم و برای رفع آن تلاش نکنیم. اگر ایراد را در خود ببینید و اعتراف کنید و طلب تغییر را بطور صادقانه و صمیمانه داشته باشید شما آینه خدا می شوید.

مولانا می گوید: مواظب دوستان و فامیل‌های خودت باش. از هیچ چیز نترس غیر از دوستان و آشنایانی که من ذهنی و درد دارند. وقتی که با من‌های ذهنی می‌نشینی حرف می‌زنی، راجع به درد یا همانیدن صحبت می‌کنند که درد ایجاد می‌کند و عمرت را تلف می‌کنند، بعد که می‌آیی خانه و در غیبت آنها دوباره فکر می‌کنی که چرا این حرف را زدم؟ چرا رنجاندم؟ چرا رنجیدم؟ من حالا این کینه‌ام را چکار کنم؟ رنجشتم را چه جوری از بین ببرم؟ الان عصبانی هستم، چکار کنم؟ بنابراین یادشان از بین نرفته، در نبود آنها نیز نمی‌توانی فضا را باز کنی، تمرین معنوی کنی، به خدا زنده شوی. سپاس آقای شهبازی نازنین، همه این صحبت‌ها خطاب به من بود که با تمام وجود و با تمرکز شنیدم و خواندم و یقین دارم که بسیار در تبدیل شدنم موثر است قدردان زحمتهای شما هستم.

با احترام: زهرا از مشهد



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)