



پیغام عشق

قسمت هفتصد و پنجاهم





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 هیجاناتِ خودم مانند: رنجش، کینه، خشم، ترس، استرس و جایگزین کردن هیجاناتِ عشقی به جای این هیجاناتِ 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 گشوده‌شده می‌شود؟

-شکر بُعد فکری یعنی هر روز ورزش ذهنی کنم. مثلاً کتاب معنوی بزرگان مانند: مثنوی و دیوان شمس حضرت مولانا را بخوانم.

-شکر بُعد 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 این که 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۸

خوابم ببسته‌ای، بگشا ای قمر نقاب

تا سجده‌های شکر کند پیشت آفتاب

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 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: تأیید 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 فرارسیده است. زندگی من می خواهم 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 می کند و این آفتاب با فضاگشایی پی در پی دائماً به تو سجده‌های شکر می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

زانکه شاکر را، زیادت وعده است

آنچنانکه قرب، مُزدِ سجده است

زندگی به کسی که شاکر باشد، یعنی هر لحظه فضاگشایی کند، وعده همه چیز را می دهد، از جمله، هدایت بهتر، فکر بهتر.



و سجده یعنی تسلیم کامل شدن و مُزدِ این تسلیم و فضاگشایی، نزدیک شدن و یکی شدن با خداوند است.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری اش، در گور کرد

تغییر همیشه با شکر و صبر همراه است و انسانی که من‌ذهنی دارد، علاقه‌ای به تغییر ندارد. می‌خواهد به کاهلی‌اش ادامه دهد و به‌خاطر 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 من‌ذهنی 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 من‌ذهنی 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.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۶

زآنکه بی‌شکری بود شوم و سنار

می‌برد بی‌شکر را در قعر نار



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۷

گر توکل می‌کنی، در کار گن

کشت گن، پس تکیه بر جبار گن

بی‌شکری یعنی ماندن در هشیاری جسمی.

بی‌شکری یعنی قانون جبران را رعایت نکردن.

بی‌شکری یعنی فضا را بستن و اتفاقات را جدی گرفتن.

و این بی‌شکری بدشگون و مایه ننگ انسان است، زیرا باعث دور شدن ما از اصلمان می‌شود و این فراق و دوری از خداوند که همان افتادن در جهنم من‌ذهنی است موجب می‌شود که ما در دردها و فکرهای همانیده گم شویم. اگر ما می‌خواهیم توکل کنیم باید به فضای گشوده‌شده و عدم توکل کنیم، یعنی هر لحظه فضا را باز و تکیه بر زندگی کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۵

شکر نعمت، خوشتر از نعمت بود

شکر باره گی سوی نعمت رود؟

شکر نعمت یعنی، من شکر 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 به‌درستی 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



می ماند. کسی که عاشقِ شکر است یعنی عاشقِ فضاگشایی لحظه به لحظه است، چنین کسی اجسام و نعمت‌های مادی را در مرکزش نمی‌گذارد بلکه از آن‌ها با فضای حضور و گشوده‌شده استفاده می‌کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۶

شکر، جانِ نعمت و، نعمتِ چو پوست

زآنکه شکر آرد تو را تا کوی دوست

شکر این که من این لحظه از جنسِ 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 مرکزم قرار نمی‌دهم. هم‌هویت نشدن من با این فرم‌ها و فضاگشایی و رضا و تسلیم در برابر اتفاق این لحظه، که درحقیقت همان شکر اصیل است، باعث می‌شود که من با زندگی یکی شوم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۷

نعمت آرد غفلت و، شکر انتباه

صیدِ نعمت کن به دامِ شکر شاه

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 آن قدر عاشق شده‌ام که از این فضای حضور که همان دامِ شکر شاه است، صیدِ نعمت می‌کنم و دیگر از نعمت‌های اقل مثل خانه بزرگ، ماشین، توجه مردم و ... هويت نمی‌خواهم.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۸

نعمت شُکرت کُند پُرچشم و میر

تا کنی صد نعمت ایثارِ فقیر

نعمتِ شُکرِ اصیل که همان فضاگشایی و زنده شدن به زندگی است، آن قدر 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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۹۱

هر زدن بهرِ نوازش را بُود

هر گله از شُکر آگه می‌کند

اگر ما به خاطرِ مرکزِ همانیده کتک بخوریم؛ یعنی دچارِ ریب‌المنون شویم، برای این است که به یادِ خداوند که همان اصلمان است بیفتیم و این عینِ نوازش است. و هر گله و شکایتی در برابرِ اتفاقِ این لحظه، ما را آگاه می‌کند که ما شُکرِ خدا و زندگی را نمی‌کنیم و درحقیقت به ما یادآوری می‌کند که ما در مرکزمان من‌ذهنی داریم و از فضایِ حضور دور شده‌ایم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۰

که هله نعمت فزون شد، شُکر کُو؟

مَرکبِ شُکر ار بِخُسپِدِ حَرکُوا

بزرگانی چون مولانا آمدند و گفتند: ای انسان‌ها، نعمت‌هایتان زیاد شد، پس شُکرتان کُو؟ اما انسانی که من‌ذهنی دارد، شُکر یعنی فضاگشایی را بلد نیست؛ زیرا مرکزش پُر از همانیدگی‌ها است و هر لحظه شعارش این است: «هرچه بیشتر، بهتر»، و اگر این مَرکبِ شُکر بخوابد، ما باید هر لحظه با فضاگشایی پی‌درپی، آن را به حرکت دریاوریم، به‌طور مثال: اگر با پول هم‌هویت هستیم، بیاییم با انجام دادن جبران مادی برای برنامه گنج حضور، این هم‌هویت‌شدگی را از مرکزمان



خارج کنیم و سعی کنیم این جبران را بیش تر 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 بیش تر کردم، زندگی کارِ خودش را کرد و دمِ زنده‌کنندهِ خودش را فرستاد و درون من را به مقدار زیادی از این هم‌هویت‌شدگی بزرگ آزاد کرد؛ زیرا الآن 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 آفل را به صفر می‌رساند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۱

شُکرِ مُنعم، واجب آید در خرد

ورنه، بگشاید در خشمِ ابد

اگر خردمند باشیم می‌دانیم که شُکرِ نعمت‌دهنده یعنی فضاگشایی در برابرِ اتفاقات، واجب است و اگر ناسپاس باشیم و قانونِ جبرانِ مادی و معنوی را رعایت نکنیم، به جای این که به زندگی زنده شویم، دچارِ خشمِ الهی که همان حوادثِ ناگوار و غصه‌هایِ دم به دم است خواهیم شد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۲

هین گرم بینید و، این خود کس کند

کز چنین نعمت به سُکری بس کند؟

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



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۳

سَر ببخشد، شُکر خواهد سجده‌یی

پا ببخشد، شُکر خواهد قَده‌یی

خداوند در ابتدا به ما، سَر و پایِ منِ ذهنی داده و بعد گفته: بیا این هم‌هویت‌شدگی‌ها را شناسایی کن تا مرکزت خالی شود تا به من زنده شوی. اما ما برعکس به این هم‌هویت‌شدگی‌ها 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 پایِ منِ ذهنی که همان هم‌هویت شدن با چیزهایِ اَفل است را نمی‌خواهیم. و با سجده کردن یعنی تسلیم و فضاگشایی، شُکر می‌کنیم که مرکزمان دارد از این چیزهایِ اَفل خالی می‌شود و شُکر می‌کنیم که داریم به زندگی زنده می‌شویم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۴

قوم گفته: شُکر ما را بُرد غول

ما شدیم از شُکر وز نعمت مَلول

من‌هایِ ذهنی چون مرکزشان پُر از چیزهایِ زودگذر است می‌گویند: ما نه تنها سجده و فضاگشایی نمی‌کنیم، بلکه هر لحظه، در فکرِ اضافه کردنِ این هم‌هویت‌شدگی‌ها هستیم و غولِ منِ ذهنی، شُکر ما را خورده و ما بیزار از هر شُکر و نعمت؛ یعنی فضاگشایی و تسلیم هستیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۷

شُکر گویم دوست را در خیر و شر

زآنکه هست اندر قضا از بد بتر

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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

ز ناسپاسی ما بسته است روزنِ دل

خدای گفت که انسان لربّه لکنود

قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

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 تأخیر می‌افتد و مرکز ما به خدا زنده نمی‌شود.

و در پایان، این تحقیق را، با این بیت کلیدی حضرت مولانا به اتمام می‌رسانم.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱

این دو رہ آمد در روش یا صبر یا شکرِ نَعَم

بی شمعِ رویِ تو نتان دیدن مَرینِ دو راه را

ارادتمند شما،

فریبا الہی مہر



درود بر عزیزان گنج حضوری

بخشی از فرمایشات آقای شهبازی در برنامه بی نظیر ۹۰۴ را که برایم بسیار تأثیرگذار و قابل تأمل 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 این طوری فکر می کنیم. درحالتی که هرکسی که پیش ما می آید از طریقِ قرین روی ما اثر می گذارد. شما باید پرهیز کنید از آدمهایی که در مرکزشان درد دارند و درد ارتعاش می کنند و همین طور 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 به طور 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 به طور صادقانه و صمیمانه داشته باشید شما آینه خدا می شوید.

🌿 مولانا می گوید: مواظب دوستان و فامیل های خودت باش. از هیچ چیز نترس غیر از دوستان و آشنایانی که من ذهنی و درد دارند. وقتی که با من های ذهنی می نشینی حرف می زنی، راجع به درد یا همانیدن صحبت می کنند که درد ایجاد می کند و عمرت را تلف می کنند، بعد که می آیی خانه و در غیبت آن ها دوباره فکر می کنی که چرا این حرف را زدم؟ چرا رنجاندم؟ چرا رنجیدم؟ من حالا این کینه ام را چکار کنم؟ رنجشتم را چه جوری از بین ببرم؟ الان عصبانی هستم، چکار کنم؟ بنابراین یادشان از بین نرفته، در نبود آن ها نیز نمی توانی فضا را باز کنی، تمرین معنوی کنی، به خدا زنده شوی.

سپاس آقای شهبازی نازنین، همه این صحبت ها خطاب به من بود که با تمام وجود و با تمرکز شنیدم و خواندم و یقین دارم که بسیار در تبدیل شدنم مؤثر است قدردان زحمت های شما هستیم.

با احترام: زهرا از مشهد 🌿🌿🌿



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com