



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت سیصد و پنجاه و سوم





آقای علی از دانمارک



با درود و تقدیم احترام
« پندار وصال »

غزل شماره ۲۰۲۸ موضوع برنامه ۸۶۷، گفتگوی یک انسان معنوی نما را با خدا یا زندگی نشان می‌دهد. با تامل در این غزل می‌توان دریافت که ما گرچه کارهای به ظاهر معنوی زیادی انجام داده‌ایم، ولی چون همه این کارها بر اساس تقلید کورکورانه و هم هویت شدن با الگوهای مرسوم عوام پسند جامعه بوده است، نه تنها هیچ تبدیلی از لحاظ هشیاری در ما صورت نگرفته است، بلکه باعث شده است که یک حس توقع و طلبکاری از خدا یا زندگی نیز در ما بوجود بیاید. دو نکته اصلی نهفته در غزل، یکی کار بی‌مزد کردن ما برای رسیدن به خدا و دیگری هم مقاومت مان در برابر دادن سر من ذهنی‌ست.

برخی از ما ممکن است با من ذهنی به یک خدای ذهنی عبادت کرده باشیم، و یک سری کارهای خیر هم که مورد پسند جامعه است را انجام داده باشیم، اما چون در اوایل کار، همه چیز بر وفق مراد ما بوده است، در تصورات خودمان تصور کرده‌ایم که کارها و عبادت‌های زیادمان به ثمر رسیده است و مورد عنایت خدا واقع شده‌ایم.

گر چه بسی نشستم در نار تا به گردن
 اکنون در آب وصلم با یار تا به گردن

گفتم که تا به گردن در لطف هات غرقم
 قانع نگشت از من دلدار تا به گردن

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

به تدریج فکر و عمل کردن با من ذهنی، که بر اساس تقلید و شک می‌باشد، یعنی همان تخم‌هایی که ما بعنوان کشت دوم می‌کاریم محصولات فاسد و پوسیده‌ای را به عمل می‌آورد و ما از نتیجه کارمان متعجب و در عین حال ناامید می‌شویم. و در این حین ممکن است دچار ریب المنون هم بشویم، و حوادث ناگواری برایمان اتفاق بیفتد. در واقع خدا هر لحظه با طرح اتفاقات می‌خواهد ما متوجه شویم که نباید با تدابیر حيله گرانه ذهنی مان روی کشت اول را بپوشانیم. هر چند که این کشتهای دومی که با زحمت زیاد کاشته‌ایم به نظرمان بسیار با ارزش به نظر می‌رسد، اما همه اینها کار بی‌مزد بوده، چون مانع از رشد کشت اول یا هشیاری حضور در ما شده است.

در بیت ۱۰۵۸ و ۱۰۵۹ دفتر دوم داریم:

کشت نو کارید بر کشت نخست
این دوم فانی است و آن اول درست

کشت اول کامل و بگزیده است
تخمِ ثانی فاسد و پوسیده است

من ذهنی بر اساس دید احوال یا دوبین بنا شده است؛ یعنی خودش را بنده حقیر خدا فرض می‌کند که امید دارد با انجام دادن های هرچه بیشتر مورد لطف آن خدای ذهنی اش قرار بگیرد. ولی این دید، منشأ بیگاری و کار بی مزد کردن است. و خدا به دنبال اینست که ما این کژبینی را کنار بگذاریم و با دید او ببینیم، چون در اینصورت همه چیز را آنگونه که هست می‌بینیم و پی به مقصودمان از آمدن به این جهان می‌بریم.

در بیت ۹۲۱ و ۹۲۲ دفتر اول مثنوی داریم:

دیده ما چون بسی علت در اوست
رو فنا کن دید خود در دید دوست

دید ما را دید او نعم العوض
یابی اندر دید او کل غرض

با تعمق در ابیات غزل و با توجه به واژه کلیدی گردن که ردیف غزل هم می باشد، می توان دریافت که خاصیت اصلی من ذهنی که موجب بقاء و ماندگاریش هم می باشد، عمر جویی من ذهنی ست. یعنی ما ممکن است تا به گردن، غرق در انجام دادن ها با این دید احوال باشیم ولی هنگامیکه باید سر من ذهنی را ببازیم، همین خاصیت عمر جو بودن من ذهنی، مانع از این کار می شود.

در بیت ۷۷۲ دفتر پنجم مثنوی داریم:

آن هم از تاثیر لعنت بود کو
در چنان حضرت همی شد عمر جو

در دفتر اول مثنوی، بیت ۳۲۲۲ هم داریم:

کی تراشد تیغ دسته خویش را
رو به جراحی سپار این ریش را

کار بامزد و ثمربخش، کاریست که نهایتاً به متلاشی شدن کلّ این تصویر ذهنی منجر شود و موجب مرگ من ذهنی گردد و این کار هم جز با عشق، صورت نمی‌پذیرد. عشق هم به زبان ساده، یعنی گذشتن از خود و درک عمیق اینکه منی وجود ندارد؛ هر چه هست خداست و اوست که می‌خواهد در این فرمی که خودش ساخته است زنده شود.

اگر این موضوع مهم را خوب درک کنیم شاید شاه کلید قفل زندان ذهن را بدست آورده و با تسلیم و فضا گشایی، اجازه دهیم او این فرآیند تبدیل را انجام دهد. بیت ۱۲۳ دفتر ششم بخوبی بیانگر این موضوع است.

شرط تسلیم است، نه کارِ دراز
سود نبود در ضلالت ترک تاز

ولی درک ذهنی مفاهیمی مانند تسلیم و عشق، باعث نمی‌شود این بیماری دوبینی از بین برود و ما که همچنان به انجام کار بی‌مزد مشغولیم انتظار مزد از خدا داریم و در گفتگو با این خدای ذهنی، عبادات و کارهای خیرمان را به رخ او می‌کشیم و می‌گوییم: خدایا، ما که خاک پای تو هستیم، ما که بنده خوبی برای تویم، دیگر قانع شو، این همه کارهای ثواب برای تو انجام دادیم.

گفتم سر من ای جان نعلین توست لیکن
قانع شو ای دو دیده این بار تا به گردن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

باز خدا با صبر و فضاگشایی، که صفت اصلی اوست، این پیغام را می‌خواهد برساند که کار مؤثر و بامزد، بودن در این لحظه و درد آگاهانه کشیدن همراه با صبر و فضاگشایی و در نهایت، گذشتن از این خودِ توهمی ست که با دید آحول بر ما غالب شده است.
در دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸ و ۴۶۰۹ داریم:

کار آن کارست ای مشتاق مست
کاندر آن کار ار رسد مرگت خوش است

شد نشان صدق ایمان ای جوان
آنکه آید خوش ترا مرگ اندر آن

اما از آنجا که من ذهنی بر پایه خواستن بنا شده است، انتظار دارد خدا برای انجام دادنهایش به او عوض بدهد و هم هویت شدگیهایش را زیاد کند. اما این توهمِ خواستن برای زیاد شدن چیزها، حتی طاعات و عبادات، عایق بین ما و خدا را ضخیم تر می‌کند.

در بیت ۷۷۳ دفتر پنجم مثنوی داریم:

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونی است و کلی کاستن

در گفتگو با خدای ذهنی مان هم می‌گوییم من برای جمع کردن این ثوابها، خون دلها خورده‌ام و این انصاف نیست که تو مرا از نعمات محروم سازی و یا دچار درد و بلا و گرفتاری نمایی.

گفتم که خار چه بود؟ کز بهر گلستان
در خون چو گل نشستیم بسیار تا به گردن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸
این درد کشیدن‌ها در جهنم من ذهنی، که به خاطر ماندن بیش از حد ما در این زهدان تنگ و تاریک ادامه یافته است، ما را بیش از پیش در دام شیطان گرفتار می‌کند.

ولی خدا هر لحظه به دنبال آنست که طفل جان ما را که در دام دنیا گرفتار شده و به شیر شیطان بسته شده است، برهاند و ما را از بیگاری کردن در من ذهنی برای شیطان بزرگ، خلاص کند. ولی از آنجا که تنها هشیاری که ما می‌شناسیم و بر ما مسلط است هشیاری جسمی است، برای وصال با خدا نیز از اسباب و وسایل جسمی کمک می‌گیریم ولی غافل از اینکه به وسیله همان اسباب از بحر یکتایی دور می‌شویم.

در بیت ۱۱۱۳ دفتر اول مثنوی داریم:

هر چه صورت می‌وسیلت سازدش
زان وسیلت بحر دور اندازدش

در فضای خشک ذهن، ما در تسلسل فکرهای من دار، گرفتار شده‌ایم و هشیاری ما به تسخیر اندیشه‌های غم‌زا در آمده است. با این خاطر اندوهناک، ما توان آن را نداریم که بتوانیم از این گرداب خیال، خود را نجات دهیم تا برسد به اینکه فرصت این را داشته باشیم که لحظه‌ای ساکن و آرام شویم و با اتصال به عقل کل، از خرد ایزدی برخوردار شویم.

حافظ در غزل ۱۶۱ می فرماید:

کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد
یک نکته از این معنی گفتیم و همین باشد

هر کو نکند فهمی زین کلک خیال انگیز
نقشش به حرام ار خود، صورتگر چین باشد

در اینجا هم حافظ، به کار بی مزد اشاره کرده است و می گوید هر کس این من ذهنی که از خیالات پی در پی بوجود آمده است را شناسد و برای رها شدن از آن تلاشی نکند، کارهایش نتیجه نیکی در بر نخواهد داشت، اگرچه آدم بسیار باهوش و چیره دستی باشد. در غزل هم مولانا از زبان زندگی می فرماید:

گفتا به عشق رستی از عالم گشاگش
کانجا همی کشیدی بیگار تا به گردن

عیاروار کم نه تو دام و حيله کم کن
در دام خویش ماند عیار تا به گردن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

ما با تدابیر و حیل‌های ذهنی سعی می‌کنیم کارهایمان صورتی به ظاهر زیبا و معنوی داشته باشیم و در پندار وصال با خدا هم هستیم ولی. و همیشه حس نقص و جدایی از زندگی می‌کنیم و در دامی که خودمان پهن کرده‌ایم گرفتار شده و اسیر این کلک خیال انگیز شده‌ایم. ولی گاهی اوقات هم که لطف زندگی شامل حالمان می‌شود، احساس می‌کنیم اندکی از عالم کشاکش ذهن رها شده و این کار با قدم گذاشتن خدا در مرکزمان میسر می‌شود. اگر به موقع از خواب ذهن بیدار نشویم و همچنان فریب زیبائیهای این عروس هزار داماد را بخوریم، در دامش گرفتار خواهیم ماند و بتدریج در گور ذهن خواهیم مرد. حتی اگر از هر گونه امکانات این دنیایی برخوردار باشیم. مگر با تلاش در جهت عدم کردن مرکزمان و خاموش کردن هیاهوی ذهنی، عنایت خدا شامل حالمان شود و ما را از دام دنیا رها ساخته و به دام خودش که وصال حقیقی با اوست گرفتار کند.

دامیست دام دنیا کز وی شهان و شیران
ماندند چون سگ اندر مردار تا به گردن

دامیست طرفه تر زین، کز وی فتاده بینی
بی عقل تا به کعب و هشیار تا به گردن

بس کن ز گفتن آخر، کان دم بود بریده
کز تاسه نبود آخر گفتار تا به گردن

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

با تشکر علی از دانمارک



خانم سارا از آلمان



شنا کردن

پیامی که به اشتراک می‌گذارم مربوط است به شناسایی‌هایی که در دو هفته گذشته این شناسایی حول این محور می‌گردد که فرق مهمی وجود دارد بین خواندن دستورالعمل شنا کردن و حقیقتاً پریدن به درون آب و شنا کردن. این موضوع را در ارتباط با یک همانیدگی در خودم تجربه کردم. این همانیدگی بزرگترین دردی است که تا به حال آن را شناسایی کرده‌ام. این درد خودش را به صورت هیجان انقباض و ترس و به همراهش وسواس فکری نشان می‌دهد. این یک درد شناخته شده است که خود را در سنین بلوغ که تازه به کشور آلمان مهاجرت کرده بودم نشان داد. و برای سالها منجر به یک بحران روحی شدید شد که به مرور زمان التیام پیدا کرد و خودش را در ناخودآگاه من پنهان کرد. اما این درد هنوز از بین نرفته و هر روز زندگی آن را در تجربه‌های مختلفی نشان می‌دهد. یعنی هر روز لحظاتی پیش می‌آیند که من انقباض و ترس را در مرکز همراه با فکرهای وسواس آمیز تجربه می‌کنم.

متوجه شدم که در ارتباط با این درد که یک نقطه حساس و سخت را در کشت دوم من نشان می‌دهد درست فضاگشایی نکرده‌ام. و در عمل حالت کسی را داشته‌ام که کنار استخر می‌نشیند و ساعتها با مربی شنایش دستورالعمل شنا کردن را تکرار می‌کند، می‌گوید می‌دانم باید با انبساط برخورد کنم، بله کن فکان پایش را به مرکز من خواهد گذاشت.

این درد یک روزی کامل می افتد، ولی الان نه، الان نمی خواهم کامل بینمش و لمسش کنم. الان نمی خواهم بپریم توی آب، فعلا می خواهم فقط کتاب ثنا را بخوانم. در حالی که انقباض هایی که در روزهای اخیر در خودم تجربه کردم به من گفتند که باید پری توی آب، همین الان همین لحظه اکنون به این درد کهنه و به ظاهر ترسناک به عنوان برکتی نگاه می کنم که خدا این لحظه در سفره من گذاشته است. این درد من را به این لحظه آورد. پریدن توی آب و فضاگشایی فقط در این لحظه میسر است. من در ذهنم فضاگشایی را تجسم می کردم. مثلا با خودم می گفتم اگر دکتر به من بگوید سرطان داری می پذیرم. اگر عزیزی را از دست دهم فضا را باز می کنم و می پذیرم اما این درد مرا متوجه این موضوع کرد که فضاگشایی تنها در این لحظه می تواند تجربه شود.

هیچ لحظه ای از زندگی پیش پا افتاده نیست. زندگی این لحظه را طوری طرح می کند که دقیقا با آن چیزی که ما برنامه ریزی کرده بودیم فرق دارد نو است ما آن را پیش بینی نکرده بودیم. برای فضاگشایی نمی شود برنامه ریزی کرد. من برای انداختن همین درد قبلا برنامه ریزی می کردم ولی الان متوجه شدم که هیچ منی در کار نیست. زندگی می خواهد من تبدیل شوم، و تبدیل فقط با شنا کردن میسر می شود شنا کردن هم یعنی فضاگشایی اطراف همان دردی که این لحظه خودش را نشان داد. به قول خانم فریبا بگذار چهار ستون بدنت بلرزد ولی بمان. این بمان برای من همان فضاگشایی است. اینکه از درد به سوی درد پناه نبریم، از دردهای من ذهنی، از دردهای کشت دوم نترسیم.

و این موضوع من را به بیت لی مع الله وقت می برد.

لِی مَعَ اللَّهِ وَقْتُ بُوْدِ أَنْ دَمَ مَرَا
لَا یَسَعُ فِیْهِ نَبِیْ مَجْتَبِیْ

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰

این بیت فقط مربوط به یک انسان کاملاً به حضور زنده نمی شود بلکه من که در این راه هستم هم می توانم از این بیت استفاده کنم. این بیت به من می گوید در لحظه فضاگشایی به خود درد پناه نبر، به شرطی شدگی پناه نبر، از ترس به ترس پناه نبر، عریان و بی سپر بمان. زندگی کفایت برای کمک به تو و این همان شنا کردن است.

در خود شناسایی کردم که چگونه سپری از ترس را همیشه همراه خود می برم و اینکه این کار مقاومت است و مانع تبدیل می شود. از فکر غم نباید ترسید.

فکر غم گر راه شادی می زند
کارسازی های شادی می کند

خانه می‌روبد به تُندی او ز غیر
تا درآید شادی نو ز اصلِ خیر

می‌فشاند برگ زرد از شاخِ دل
تا بروید برگِ سبزِ متصل

می‌گند بیخِ سرور کهنه را
تا خرامد ذوقِ نو از ماورا

– مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۷۸ تا ۳۶۸۱
داستانِ میهمانِ خانه که در برنامه ۸۳۸ تفسیر شد بسیار شگفت‌انگیز و بیدار کننده است.

هین مگو کین ماند اندر گردنم

– مثنوی، دفتر پنجم، مصرع اول بیت ۳۶۴۵

اولین واکنش شرطی شده من وقتی درد بالا می‌آید عمل نکردن به این مصرع است. من ذهنی می‌گویند: ای وای این درد ماند بر گردنم، حالا چه کار کنم، من که همش دلم می‌خواست که در ذهن خودم و دیگران کامل به نظر بیایم حالا این درد بدبو چی است آمده بالا؟ من این را نمی‌خواهم من می‌خواهم زیبا و کامل دیده شوم، هم خودم و هم دیگران فقط بگویند به به. کی اینها را می‌گه؟ من ذهنی کشت دوم همانی که دردها و زشتی را نگه می‌دارد و مانع تبدیل می‌شود.

هین مگو کین ماند اندر گردنم

در ارتباط با این درد انقباض و وسواس فکری که در من سابقه طولانی دارد شناسایی کردم که فضاگشایی حقیقی و بی‌سپر را عقب می‌اندازم. مثل این که یک کدبانوی زیبا که خود زندگیست به آشپزخانه من آمده و از ته کابینت‌ها مواد گندیده و متعفن را بیرون می‌آورد، روی میز می‌گذارد و می‌گوید تو داری اینها را می‌خوری و هر روز توی غذایی می‌ریزی که به دیگران می‌دهی. و من یک نیم‌نگاهی می‌کنم و سریع آن مواد متعفن را دوباره به ته کابینت می‌فرستم و می‌گویم، می‌دانم، بله، دیدم، همین نیم‌نگاه که دیدم کافی دیگه، الان می‌ترسم همش را بینم ولی شنا کردن یعنی همش را بین، وقتی ترس بالا می‌آید، آن را بی‌سپر بین، آن بیننده، آن فضای ذوب‌کننده شناگر است.

فرق بین شنا کردن یعنی فضاگشایی حقیقی و فضاگشایی ذهنی را تجربه کردم. فضاگشایی حقیقی در این لحظه است، و آنجایی است که این لحظه درد می‌آید، شنا کردن یا فضاگشایی حقیقی اثر ذوب‌کنندگی فوری دارد، یعنی ما تبدیل را در خودمان احساس می‌کنیم.

ای برادر من بر آذر چابکم
من نه آن جانم که گردهم بیش و کم

– مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۱۸ برنامه ۸۶۲

آن جان ابراهیم خو خودش را به ما نشان می‌دهد. ما شاد می‌شویم، در بین درد شاد می‌شویم، زیرا به عین تجربه می‌کنیم که درد هیچ آسیبی به من نمی‌رساند و همه آن ترس توهم بود و اینگونه بین درد، هوشیاری و تبدیل‌گویی رقصی ایجاد می‌شود. انگار متوجه می‌شویم اصلاً منی وجود ندارد که بخواهد اظهار نظر کند. هوشیاری خودش ناآگاهانه کشت دوم را ساخته، وقتی حقیقتاً فضاگشایی می‌کنیم، خود هوشیاری از دردها استفاده می‌کند تا خودش را آزاد کند. مثل همکاری کود و گل رز. ما کود را لازم داریم برای اینکه گل رزمون باز شود.

خشم یاران فرع باشد، اصلشان عشق نُوست
از برایِ خشمِ فرعی اصل را رانی چرا؟

شَه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش
ناحقی را اصل گویی، شاه را ثانی چرا؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷

فضاگشایی ذهنی یعنی اینکه من زندگی را این لحظه بیرون می‌کنم، چون از درد می‌ترسم و آن را عملاً اصل می‌دانم. به زندگی با بستن فضای درونم می‌گویم من با دردهایم همانیده هستم، اصل خودم را درد می‌پندارم. همانیده شدن با دردها و با داستان دردها مقاومت است و مانع تبدیل می‌شود. درد اصل نیست، زندگی اصل است که دردها را نشان می‌دهد تا ما فضاگشایی کنیم و او بتواند اصل را که خودش است از دردها بیرون بکشد. من ذهنی توهم می‌کند که می‌تواند چیزی از این جهان را داشته باشد و آن را به خودش اضافه کند. می‌خواهد چیزهایی را که آنها را خوب قضاوت کرده داشته باشد. با همین ساختار هم توهم می‌کند که دردها و داستان مربوط به آنها را دارد. اما هوشیاری با فضاگشایی این لحظه آگاه می‌شود که می‌تواند از توهم همه داشتن‌ها بیرون بیاید و از آنها منفصل شود.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا

مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴
پس وقتی زندگی دردی را نشان می دهد نمی روم، می مانم با آغوشِ باز و بی سپر.

من نخواهم غیر آن شه را پناه

–مثنوی، دفتر چهارم، مصرع دوم بیت ۲۹۶۱
این کار مرا لایق هدیه می کند.

من نمی گویم مرا هدیه دهید
بلکه گفتم لایق هدیه شوید

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴

اگر ثنا کنیم یعنی حقیقتا در این لحظه فضاگشایی کنیم و بی سپر به زندگی بلی بگوییم و در حال درد کشیدن شاد باشیم، همه وجود ما تبدیل به دهانی می‌شود که همانیدگی‌ها را می‌خورد و از گود دردها زیبائی می‌سازد. یک بعد مهم از فضاگشایی هم این است که در اطراف لغزش خودمان فضاگشایی کنیم. وقتی متوجه می‌شوم من این لحظه تسلیم نشدم من این لحظه دوباره منقبض شدم، حالا باید دوباره فضا را تا جایی که می‌توانم باز کنم و راضی باشم و لغزش خود را بپذیرم. ملامت و سرزنش خود ابزار ذهن برای نگه داشتن ایراد است.

موسیا، بسیار گویی، دور شو
ور نه با من گنگ باش و کور شو

- مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷ برنامه ۸۶۷

این بیت می‌گوید ساکت باش و خوشحال باش. تو یعنی کشت دوم هیچی نمی‌دانی، زندگی دانا و بیناست. فضا را باز کن یعنی خاموش شو و اجازه بده زندگی کار کنه. نگو این پیشرفت من کم است، نگو می‌خواستم موضوع فضاگشایی من چیز دیگری باشد، این را دوست ندارم. تو فقط ساکت باش و راضی.

هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضا است
اگر ببارم از آن ابر بر سرت ببارم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳

زندگی و عارفان با ما مهربان هستند. لغزش عادی است. یک بچه کوچک که راه رفتن یاد می‌گیرد، هیچ استرسی از این ندارد که چه بد شد ابرویم رفت، چرا دوباره زمین خوردم، چرا من اینقدر خنگم. همه خانواده هم که او را می‌بینند خوشحالتند که او دارد راه رفتن یاد می‌گیرد. ما هم با خودمان اینگونه رفتار کنیم.

چو سر از خاک برزنند، ز درختان ندا رسد
که تو هر چه نهان کنی، همه روزی عیان شود

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶۵ بر نامه ۸۶۲

وقتی پایمان می‌لغزد و دوباره فضاگشایی می‌کنیم، مولانا به ما می‌گوید آفرین، همین خوبه همین فضاگشایی را ادامه بده. یک نکته دیگر هم این هست که من ذهنی یا همان کشت دوم دشمن ما نیست، ما نباید گله داشته باشیم از اینکه من ذهنی داریم، من ذهنی‌مان زشت است. همین من ذهنی ابزار لازم زندگی است.

فضاگشایی یعنی ما هیچ‌کاره هستیم، منی وجود ندارد، باید فضا را باز کنیم ذهنم را تعطیل کنم و اجازه دهم خرد نو کارش را انجام دهد. و هر وقت درد زیاد شد این طرح ذهنی می‌تواند کمک کند. به جای اینکه از درد به درد پناه ببریم، تنها و عریان فقط به زندگی پناه ببریم. خانم حامله‌ای را تصور کنیم که به مسیح یعنی نور برگزیده حامله است، درد زایمان در او شدت گرفته، بهترین پزشک جهان با بهترین تجهیزات بالای سر اوست، او در امنیت کامل است، همه کائنات هم خوشحال و منتظرند و برای خوش آمد گویی به مسیحی که قرار است متولد شود آمده‌اند..هم مادر و هم مسیح سالم و خوشحال خواهند ماند.

فضاگشایی حقیقی این تجربه را میسر می‌کند. این فضاگشایی و تبدیل را در یک اتفاق بزرگ مثل مرگ یک عزیز
یا ... جستجو نکنیم بلکه آن را در این لحظه به ظاهر پیش پا افتاده ببینیم. مثلاً در لحظه‌ای که در حین یک مکالمه تلفنی ناگهان دردی بالا می‌آید.

تو از آن روزی که در هست آمدی
آتشی، یا باد، یا خاکی بدی

گر بر آن حالت تو را بودی بقا
کی رسیدی مر تو را این ارتقا؟

– مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۸۹ و ۷۹۰

با احترام، سارا از آلمان



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