



پیغام عشق

قسمت دهم





آقای حسام از مازندران



با سلام و خدا قوت خدمت شما و همه دوستان در رابطه با تاکید و یادآوری نوشتن قانون اساسی، و یا در صورتی که قبلاً نوشته شده است، مرور دوباره آن و در صورت لزوم، افزودن متمم یا بندی دیگر به آن، ابیاتی از دفتر سوم و دفتر پنجم آماده کرده‌ام که با اجازه ارائه می‌کنم.

دفتر سوم بیت ۱۰۵۳

نَفْسَتِ اژدرهاست، او کی مُرده است؟
از غم و بی آلتی افسرده است

من ذهنی مانند اژدهایی پر قدرت و پر فن است که می تواند حضور ما
را ببلعد اما در اثر گرفتن ابزارهایش از او و در شیشه کردن او توسط
نوشتن قانون اساسی و عمل کردن به آن فعلاً قدرتش از او سلب شده
است و مجال آسیب زدن به ما را ندارد.

دفتر سوم بیت ۱۰۵۶

کرمک ست آن اژدها از دست فقر
پشه ای گردد ز جاه و مال، صقر

او مانند اژدهایی ست که چون امکانات و قدرتش از او گرفته شده است
مانند کرمی کوچک و ضعیف شده است و گرنه او نمرده است و اگر
ابزارهایی همچون خشم، حسادت، ترس، قضاوت، غیبت کردن و دیگر
الگوهای که مشخصه ی من ذهنی ست بیابد، دوباره تبدیل به پرنده ای
شکاری می شود که می تواند هوشیاری و حضورمان را شکار کند.

دفتر سوم ابیات ۱۰۵۷ الی ۱۰۵۹

اژدها را دار در برف فراق
هین مگش او را به خورشیدِ عراق

تا فسرده می بُود آن اژدهات
لقمه یِ اوئی چو او یابد نجات

مات کن او را و، ایمن شو ز مات
رحم کم کن، نیست او ز اهلِ صلات

پس باید او را در همین شیشه ی حجت قانون اساسی، از دسترسی به امکانات مخربش دور داشته باشیم تا از شر او در امان باشیم و گول دلسوزی های فریبکارانه اش را نخوریم که طبق میل او عمل کنیم، او سزاوار بخشش و احسان نیست فقط برای جان یافتن دوباره نیاز به واکنش های ما دارد تا دوباره ماتمان کند.

دفتر سوم بیت ۱۰۶۱

می کشانشی در جهاد و در قتال
مردوار الله یجزیک الوصال

پس مردانه با پرهیز از عمل کردن به الگوهای مخرب من ذهنی، می
توانیم به پاداش وصال و وحدت با خدا برسیم.

و در ادامه مولانا در ابیاتی از دفتر پنجم می فرماید میل ها و شهوت ها
در درون ما خفته اند تا در اثر واکنش های ما مجال بروز و تخریب پیدا
کنند و ما هر لحظه از جانب زندگی به وسیله اتفاقات امتحان می شویم
که انتخاب کنیم در اثر قضاوت و مقاومت، تلخ و از جنس من ذهنی
شویم یا در اثر پرهیز و صبر از جنس عدم و خرد خدایی شویم، و این
قدرت اختیار و قدرت عمل به ما به عنوان امتداد خدا داده شده است.

دفتر پنجم بیت ۶۲۵

کامتحان را شرط باشد اختیار
اختیاری نبودت بی اقتدار

یعنی خداوند به شرط اینکه به ما قدرت اختیار داده است ما را امتحان می کند.

و هیچ اختیاری هم نیست که ما در آن صاحب قدرت انتخاب نباشیم.

دفتر پنجم ابیات ۶۲۶ و ۶۲۷ و ۶۳۴

میل ها همچون سگان خُفته اند
آندریشان خیر و شرِ بِنهفته اند

چونکه قدرت نیست، خُفتند این رده
همچو هیزم پاره ها و تن زده

صد چنین سگ اندر این تن خُفته اند
چون شکاری نیست شان بِنهفته اند

پس امیال و شهوت های من ذهنی در درون ما خوابیده اند و شرّشان فعلاً به ما نمی رسد و قدرت تخریب ندارند و باید به همین در شیشه کردن من ذهنی ادامه دهیم تا با انداختن تمام هم هویت شدگی ها بالاخره زندگی ما را از شرّشان خلاص کند.

دفتر پنجم بیت ۶۳۷ و ۶۳۸

شهوت رنجور ساکن می بود
خاطر او سوی صحت می رود

چون ببیند نان و سیب و خربزه
در مصاف آید مزه و خوف بزّه

پس زمانی که ما آگاه شدیم که هم هویت شدگی داریم و با عینک آنها
می بینیم، میل به بازیافتن سلامتی یعنی هوشیاری حضور می کنیم.
در این میان تحریکات و امیال من ذهنی همچنان وجود دارد اما در اثر
حزم و دور اندیشی که به دست آورده ایم، ترس از حادث شدن بیماری
داریم و این کشمکش به کمال ما کمک می کند.

دفتر پنجم بیت ۶۳۹ و ۶۴۰

گر بُود صَبَّار، دیدنِ سود اوست
آن تَهیجِ طبعِ سُسْتَش را نِکوست

ور نباشد صبر، پس نا دیده به
تیر، دور اولی ز مردِ بی زِرِه

مولانا می گوید انسان هایی که در اثر انداختن بخش زیادی از هم هویت شدگی ها بسیار صبور و با تقوی شده اند، در معرض الگوهای من ذهنی قرار گرفتن و عمل نکردن به آنها، اراده شان را تقویت می کند اما تو که هنوز به آن ریشه ی بی نهایت و عمق در حضور نرسیده ای بهتر است که اصلاً به چنین الگوها، یعنی جمع هایی که غیبت می کنند، اعتراض می کنند، حسادت می کنند، توطئه می کنند و دیگر الگوهای تقویت کننده من ذهنی، حتی نزدیک هم نشو.

ارادتمند شما و دوستان
حسام مازندران



خانم فرزانه از همدان



❧ با سلام و وقت به خیر خدمت معلم عزیزم و همراهان گرامی.
خلاصه ای از دفتر سوم ابیات شماره ۳۷۷۳ تا ۳۷۸۷
مربوط به برنامه ۸۱۵

بکار بردن دانایی و سبب سازی منه ذهنی مثل سحر کردنه شیطانست و
ما با این دانایی و سبب سازی نمی توانیم از جهان برگردیم به دلیل اینکه
هر لحظه من ذهنی یکی از عینک هایش را به چشمان ما که هشیاری
هستیم خواهد زد، در نتیجه ما به چیزی که ذهن ما تجسم می کند نمی
توانیم پناه ببریم و از آن کمک بگیریم، زندگی از زبان مولانا می گوید اگر
مرا بخوانی و مرکزت را عدم کنی من از همه اشتباهات تو چشم پوشی
می کنم، من پراز رحمتم و به تو کمک خواهم کرد. پس ما نمی توانیم با
من ذهنی از شر من ذهنی خلاص بشویم.

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

دفتر اول بیت ۳۲۲۲

ما به خدا پناه می بریم و از او کمک می خواهیم، ولی همچنان دانایی و
سبب سازی من ذهنی را به کار می گیریم، وقتی خدا می خواهد مرکز ما
بشود ما می ترسیم برای اینکه رها کردن همانیدگی ها و زنده شدن به
بینهایت خدا برای من ذهنی بشدت ترسناک است.
در این ابیات زندگی از زبان مولانا به ما می گوید تو بارها به من پناه
آوردی پس چرا وقتی من می خواهم مرکزت بشوم اجازه نمی دهی و فرار
می کنی؟

مریما بنگر که نقش مشکلم
هم هالالم، هم خیال اندر دلم

(مریما) ای انسان نگاه کن دیدن من از پشت عینک همانیدگی ها و
شناختنه من با هشیاری جسمی برای تو بسیار سخت خواهد بود، من از
جنس بی فرمی هستم در عین حال در هر فرمی وجود دارم و اصل همه
چیز من هستم، و می توانم در تو تجلی پیدا کنم، پس برای شناختنه من
باید اجازه بدهی من مرکزت را از همانیدگی ها پاک کنم و من از چشمان
تو نگاه کنم و تو به من تبدیل شوی.

پس قیامت شو قیامت را ببین
دیدن هر چیز را شرط است این
دفتر ۶ بیت ۷۵۶

چون خیالی در دلت آمد نشست
هر کجا که می گریزی با تو است

جز خیالی عارضی باطلی
کو بود چون صبح کاذب، آفلی

من چو صُبح صادقَم، از نور رُب
که نگرَدَد گردِ روزم، هیچ شب

هین مکن لاحولِ عمران زاده ام
که ز لاحولِ این طَرَف افتاده ام

اگر تو تا حدودی به حضور زنده شوی و مرکزت عدم شود حتی اگر دوباره همانیدگی ها و دردها تو را به طرف خودش بکشد و تو واکنش نشان بدهی من مثل یک خیال هر جا که باشی من تو را رها نخواهم کرد و با تو خواهم بود.

من ذهنی مثل خیالی باطل است که به ما تحمیل شده و مانند صبح کاذب دروغین و موقتی ست.

خدا از زبان مولانا می گوید: من صبح صادق هستم و اگر در تو طلوع کنم
و کاملاً در تو مستقر شوم دیگر تو به تاریکی ذهن و خواب فکرها دردها
نخواهی رفت.

ای انسان نترس و با ذهنت لاجول مگو، عزیز من، چون تو عمیقاً درک
کردی که نیروی من ذهنی گذرا و آفل است و غیر از من نیروی دیگری
وجود ندارد. من کم کم مرکزت می شوم و زمان هایی که تو با عینک
همانیدگی ها بینی خواهی ترسید.

مر مرا اصل و غذا لاجول بود
نور لاجولی که پیش از قول بود

تو همی گیری پناه از من به حق
من نگاریده پناهم در سبق

آن پناهم من که مخلص هات بود
تو اَعُوذُ اری و، من خود آن اَعُوذُ

آفتی نبود بتر از ناشناخت
تو بر یار و، ندانی عشق باخت

همه ذات ما و نیاز ما از خداست درسته که تا زمانی که در این جسم
زندگی می کنیم باید از نعمت های این جهان بهر مند بشویم ولی نیاز
اصلی ما نور خداست، همان نوری که از روز ازل بوده و آغاز و پایان ما هم
اوست.

من ذهنی و فکر کردن و حرف زدن چیزی ست که تازه بوجود آمده تو
گفتگو های ذهنی را اینقدر جدی نگیر.

من ذهنی و اسباب های ذهنی را رها کن، من خدا هستم، بینهایت هستم
و می خواهم مرکزت تو باشم ولی تو به خدایی که من ذهنی برای تو
ساخته پناه می بری، من پناه تو هستم که از روز ازل بوده ام و تو مرا
طلب می کردی. می خواهم در تو به خودم زنده شوم، یعنی تو خود من
هستی و من می خواهم مرکزت باشم، تا زمانی که از پشت عینک
همانیدگی ها به جهان نگاه کنیم خدا را نخواهیم شناخت و هیچ آفتی بدتر
از این نیست که خدا از رگ گردن به ما نزدیکتر است یعنی ما خود او
هستیم ولی به دلیل اینکه با من ذهنی می بینیم نمی توانیم با او به وحدت
برسیم و او خودش را از ما بیان کند و برکات و عشقش را در جهان
پخش کند و ما هم بهرمند شویم.

یار را اغیار پنداری همی
شادی را نام بنهادی غمی

این چُنین نَخلی که لطف یار ماست
چونکه ما دزدیم، نخلش دار ماست

این چُنین مُشکین که زلف میرماست
چون که بی عقلیم، این زنجیر ماست

این چُنین لطفی چو نیلی می رود
چونکه فرعونیم، چون خون می شود

خون همی گوید: من آبم، هین مریز
یوسفم، گرگ از توام ای پر ستیز

ما یک خدای ذهنی درست کردیم که می گوئیم این خداست اما وقتی
خدای واقعی که از جنس بی فرمی ست می خواهد مرکز ما شود چون ما
هشیاری جسمی داریم و چشم عدم بین نداریم می گوئیم این غیر است
و از جنس ما نیست و شادی بی سببی که از مرکزت می جوشد می گویی
این غم است و خوشی که از چیزهای آفل و تایید و توجه مردم می گیری
را شادی اصیل می دانی.

زندگی مانند درخت خرمایی که میوه‌های شیرین آن شادی و آرامش، حس
امنیت و عقل و قدرت و هدایت واقعی ست ولی برای اینکه ما با فکر
چیزها همانیده شدیم و آنها را دزدیدیم و گذاشتیم مرکزمان و نمی
خواهیم آنها را رها کنیم این درخت خرما داری شده که ما از آن آویخته
شدیم.

زندگی هر لحظه می خواهد پیچیدگی، آفرینندگی و پیغامش را به ما برساند که همه اینها مثل زلف یار زیبا و خوش بوست اما چون ما عقل من ذهنی را کنار نمی گذاریم این زلف زیبا و خوش بو زنجیری شده که دست و پای ما را با آن بسته اند، لطف و رحمت ایزدی مانند رود نیل هر لحظه برای همه انسانهای روی زمین جاریست، چون ما فرعونیم و دانایی و سبب سازی من ذهنی را داریم دم ایزدی را که هر لحظه می خواهد وارد چهار بعد ما بشود به خشم و رنجش و درد تبدیل می کنیم.

دردها و غمهای ما به ما پیغام می دهند که من آب حیات هستم تو می توانی از قدرت اراده خود استفاده کنی و در زمان روانشناختی گذشته و آینده زندگی کنی و مرا به مانع و مسئله و دشمن تبدیل کنی و یا مقاومت و قضاوت را به صفر برسانی و من دردهای تو را شفا بدهم.

اگر تو ستیزه کنی و گرگ باشی من هم گرگ می شوم و تو را می درم،
اگر یوسف باشی من درون تو و جهان بیرون تو را پر از زیبایی و آرامش
خواهم کرد.

تو نمی بینی که یار بُرد بار
چون تو با او ضد شدی، گردد چو مار

لحم او و شحم او دیگر نشد
او چنان بد، جز که از منظر نشد

مگر تو نمی بینی که زندگی که یار بُردبار توست اگر با او ضد باشی او هم با تو ضد خواهد شد، مرکز ما از هر جنس که باشد زندگی همان جنس را برای ما در جهان بیرون منعکس خواهد کرد، اگر در مرکز ما درد باشد نگاه ما به جهان پر از درد است و زندگی همان را برای ما بوجود خواهد آورد.

ما یک یار خوب داریم که زندگیست، زندگی می گوید من همان یار تو هستم و عوض نشدم، چون تو با عینک همانیدگی ها می بینی و ارتعاش درد به فکر و عمل تو می ریزد همان پاسخ را از جهان بیرون می گیری تو همانیدگی ها را از مرکزت پاک کن و با عینک عدم نگاه کن تا به جای خدای ذهنی خدای اصیل را ببینی شاید مدتهاست که ما کارهای معنوی انجام می دهیم ولی همانیدگی هایمان را رها نکردیم و ترسیدیم در حالی که خدا هر لحظه می خواسته در ما به خودش زنده شود. در نتیجه ما از درخت خرما می آویخته شدیم.

دفتر ۶ بیت ۸۸۲

جمله عالم زین غلط کردند راه
کز عدم ترسند و آن آمد پناه

باسپاس

فرزانه از همدان



خانم پروین از استان مرکزی



با عرض سلام و خسته نباشید خدمت استاد عزیزم و همه خانواده گنج حضور.

ابیاتی از دفتر سوم خدمتتان ارایه می دهم.

این چنین نخلی که لطف یار ماست
چونکه ما دزدیم، نخلش دارِ ماست
۳-۳۷۸۳

خداوند مثل درخت خرماست که میوه های شیرین دارد و هر لحظه می
خواهد این میوه های شیرینش را به پای ما بریزد. یعنی خداوند دائماً در
این لحظه می خواهد شادی و آرامش و خرد و فراوانیش را در ما جاری
سازد.

اما ما چون خداوند را نمی شناسیم نمی توانیم از او استفاده کنیم و به دلیل مقاومت ما او نمی تواند به ما کمک کند.

این لحظه خداست و دوستی با این لحظه یعنی دوستی با خدا. ما هیچ درکی از این لحظه نداریم چون در ذهن هستیم و ذهن اتفاقات را پشت سر هم نشان میدهد بنابراین ما در گذشته و آینده به سر می بریم.

پس برای دوستی با این لحظه که خداست، باید با اتفاق این لحظه که صورت خداست دوست باشیم و آن را بپذیریم.

اما در بیشتر مواقع اتفاق این لحظه بر وفق مراد ما نیست چون ما با عینک همانیدگیها به اتفاقات می نگریم و از اتفاقات زندگی می خواهیم بنابراین با اتفاق این لحظه می ستیزیم و مقاومت می کنیم و با ستیزه با آن مانع عبور نیروی شفابخش خداوند از وجودمان می شویم.

چون ما چیزها را دزدیدیم و در مرکزمان گذاشته ایم و این لحظه که نخل خداوند می خواهد به ما میوه های شیرین شادی و آرامش و ... را بدهد ولی در اثر مقاومت ما، این نخل تبدیل به چوبه دار ما شده است. دردها و همانند گیها مانند میخ، هوشیاری ما را به زمین بسته اند. در واقع صلیب عیسی مسیح هم نماد بسته شدن هوشیاریست که به صلیب میخ شده و رنج می کشد. ما انسانها زمانیکه مرکز همانیده داریم همواره در حال رنج کشیدن هستیم و خدا یا زندگی درونمان را نمی شناسیم و تصویری که از خدا در ذهن مان ساخته ایم از جنس همان من ذهنی مان است.

ما فکر می کنیم که خدا آنجا نشسته تا ما را تنبیه کند و از ما به خاطر اشتباهاتمان انتقام بگیرد. نمیدانیم که خداوند سراسر لطف و مهربانی و عشق است و این خود ما هستیم که با ستیزه با اتفاقات، نیروی زندگی را در این لحظه به درد و رنج برای خودمان و دیگران تبدیل می کنیم.

یار را اغیار پنداری همی
شادی را نام بنهادی غمی
۳۷۸۲_۳

ما خداوند را که یار ماست غیر میدانیم، از او می ترسیم و او را اون شادی
اصیلی را که در اثر پذیرش این لحظه و یکی شدن با او در وجود ما جاری
میشه را، اسمش را گذاشتیم غم و خوشی زودگذر و آفلی که از پول و
همانیدگیها و تایید و توجه مردم میاد را شادی میدانیم.

این چنین مُشکین که زُلف یار ماست
چون که بی عقیم این زنجیر ماست
۳_۳۷۸۴

زلف امیر ما، پادشاه ما که بسیار عطر آگینه و بوی عشق میدهد، همش
زیباست. ولی به دلیل بی عقلیه ما حالا این زلف شده زنجیر، و به دست و
پای ما بسته شده.

این چنین لطفی چو نیلی می رود
چون که فرعونیم چون خون می شود

لطف ایزدی دایما برای ما جاریه و به باور و رنگ و نژاد انسان و گذشته
انسان بستگی نداره. اما چون ما فرعونیم یعنی من ذهنی داریم، لطف
ایزدی برای ما تبدیل به خون می شود. ما با مقاومت و قضاوت جلوی
عبور برکت زندگی را می گیریم و آن را تبدیل به درد و خشم و استرس و
غم و ... می کنیم.


خون همی گوید من آبم هین مریز
یوسفم، گرگ از توام، ای پر ستیز
۳۷۸۶_۳

دردها و غمها آشکارا به ما می گویند: من آب زندگی هستم.
تو الان اختیار داری که من را به دردهای گذشته ات بریزی، یا می توانی
از من استفاده کنی و با ناظر شدن ذهنت و دردهات، اجازه دهی که من
آنها را شفا دهم. من یوسف هستم چون تو می ستیزی گرگ شدم.
ما از هر جنسی که در مرکز مون باشیم خدا هم اون رفتار را با ما می کند.
در واقع ما با رفتارمان جنس خدا را در خودمان آشکار می کنیم.

تو نمی بینی که یار بُردبار
چون که با او ضد شدی گردد چو مار
۳_۳۷۸۷

خداوند یار صبور ماست اما اگر ما با او ضد شویم او هم با ما ضد می
شود. ما هر لحظه با مقاومت و قضاوت و ستیزه با اتفاق این لحظه به
زندگی می گوئیم من میخواهم گرگ شوم، فرعون شوم، تو به من کمک
کن این خصلت را بیان کنم.

و یا با دوستی با این لحظه و آوردن عدم در مرکزمان، از او می خواهیم
که میوه های شیرین یعنی برکات بی نظیرش را به ما بدهد.

با تشکر فراوان
پروین از استان مرکزی 



خانم سارا از برلین



اعتماد به خدا

به عنوان انسانی که سالها در من ذهنی زندگی کرده متوجه شدم که تقریباً همه دیدهای منِ ذهنی به گونه‌ای به درد آلوده هستند.

در هفته‌های گذشته شناسایی کردم که یک ایراد بسیار مهم که من ذهنی در زندگی من ایجاد کرده این است که خدا را هم از میان همان شبکه دردآلود منعکس می‌کند.

این مهم نیست که من با زبانِ ذهنم درباره خدا یا زندگی چه گفته‌ام. مهم این است که در همه لحظاتی که درون من را انقباض رنجش، ترس و مقاومت به وضعیت این لحظه اشغال کرده من عملاً گفته‌ام که خدا باشنده‌ای خشن و ترسناک است.

مولانا در بیت ۲۴۲ دفتر یک مثنوی میگوید:

آن کس را کش چنین شاهی کشد
سوی بخت و بهترین جاهی کشد

این بیت به من میگوید:
تو را در اصل هیچ نابودی تهدید نمیکند!
تو قرار نبود اینچنین باشنده‌ای شوی که من ذهنی ساخته.
تو مثل یک سفینه فضایی هستی که برای پرواز به ماه طرح ریزی شده
ولی این لحظه از او به عنوان هواپیمای پلاستیکی کوچولو در مهد کودک
استفاده میکنند. این یک اشکال است! زندگی با همه^۱ اتفاقاتش داره به
تو میگه: تو سفینه فضایی هستی نه هواپیمای پلاستیکی!

هر قدر دیدهای من ذهنی کنار میروند بیشتر درک می‌کنم که من در این
عالم کلا در امن و امان هستم. در امنیت کامل بسر می‌برم!

بچه می‌لرزد از آن نیش حجام
مادر مشفق در آن غم شادکام

مثنوی، دفتر اول. بیت ۲۴۴

خدا مثل آن مادر مشفق در همه وضعیتهای بالای سر من است!
وقتی پزشک جراحی می‌کند تا غده سرطانی که مریض را زجر میدهد
خارج کند، باید اول پوست را بشکافد، کمی خون می‌آید، این لحظات
شکافتن پوست ظاهر زیبایی ندارند. اما آیا کسی به این فکر می‌افتد که
طبيب به بیمار آسیب می‌زنند؟ نه! چرا؟ به این علت که ما به طبيب اعتماد
داریم.

اما من در من ذهنی، در ارتباط با زندگی یا خدا این اعتماد را نداشته‌ام. تا یک چیزی میشده، تا یک دردی می‌آمده فوراً به زندگی شک می‌کردم، یعنی هیجان شکایت و اعتراض در درون من شکل می‌گرفت و می‌گفتم: من نمی‌فهمم، این اتفاق بد است! به من ظلم می‌کند.

مولانا اما مانند آن سفینه‌ای است که به سفینه بودنش آگاه شده و واقعا به ماه پرواز کرده. پس او هر دو عالم را می‌شناسد! و دید وسیع خودش را جوری با من به اشتراک می‌گذارد که به روی من هم دریچه‌ای گشوده شود. می‌گوید اتفاق این لحظه به نظر تو اگر مثل کشتن هم باشد زندگی داره تو را به سوی بخت و بهترین جاه می‌بره!

و همچنین کلمات " چنین شاهی " در بیت بالا برای من این پیام را داشتند که ما از طرفی خدا یا زندگی را از طریق پنج حسمان نمی توانیم شناسایی کنیم. اما با پنج حسمان حداقل می توانیم درک کنیم که همه پدیده‌هایی را که دوست داریم و زیبا می دانیم را خدا خلق کرده. مثلاً گل سرخ طرح خدا بوده، خداوند به زیبایی گل سرخ اکتفا نکرده بلکه عطر گل سرخ هم طرح خدا بوده!

آیا زندگی که گل سرخ را با همه جزئیاتش طرح کرده ممکن است اشتباه کند؟

نسبت به این چنین خدایی چرا بی اعتماد باشیم؟

من شناسایی کردم که وقتی عملاً به خدا بی اعتماد هستم، به ذات خودم هم بی اعتماد هستم، به همه انسان‌های دیگر هم بی اعتماد هستم و از در و دیوار برای من تهدید می‌بارد.

در نقطه مقابل وقتی ریسمان اعتماد به زندگی را به دست میگیرم، تازه احساس می‌کنم که قابلیت اینکه در عمق به انسان‌های دیگر اعتماد کنم در من شکل می‌گیرد و این در همه جزئیات زندگی بیرونی من اثر میگذارد.

پس اقرار می‌کنم که در من ذهنی تنها دوست خود یعنی زندگی را دشمن خود می‌پنداشتم و اینک فضای آسمان عدم در مرکز من است که خودش مرا از شکم تاریک ذهن بیرون میکشد و بینش نو و دوستی و عشق خودش را لحظه به لحظه به من می‌آموزد.

و در این میان کار من کشیده نشدن به شرطی شدگیها و دردهای من
ذهنی و تمرین لحظه به لحظه خالی نگاه داشتن مرکز از همانیدگیها و
اعتماد کامل و هوشیارانه به زندگی می باشد تا بتوانم با این بیت از غزل
۵۴ مولانا هماهنگ باشم که میگوید:

از این سو می کشانندت، وزان سو می کشانندت
مرو ای ناب با دردی، پیر زین درد، رو بالا

با احترام
سارا از برلین



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

