



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت نهصد و شصت و سوم





خانم مریم از اورنج کانتی



برنامه شماره ۹۲۷

گر سران را بی‌سری، درواستی
سرنگونان را سری درواستی
غزل شماره ۲۹۱۹ از دیوان شمس مولانا:

شناسایی دیگری از سر و عقل محدود ذهن که از راه خود که راه جدایی و هر چه بیشتر بهتر و راه کاهلی و بی‌صبری و بی‌شکری است، انسان را در هر جهتی به بن بست می‌کشاند.
شناسایی سر و عقل محدودی که با بانگ زشت خود، مایه غم و خشم و کین می‌شود.
آگاهی از این که سر و عقل محدود ذهن مورد عنایت و تأیید زندگی قرار نمی‌گیرد و قانون غیرت زندگی عاقبتی جز سرنگونی برای آن ندارد.

بانگ زشتم مایه غم می شود
مهر خلق از بانگ من کم می شود
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۷

بانگ زشت، فکر و عملی است که از سر عقل محدود ذهن برخاسته و آثار آن قطع شدن و کم شدن مهر و عنایت زندگی و کم شدن مهر و عنایت خلق است.
آثار آواز زشت ذهن، داشتن سری است که با تصور پندار کمال خود، خواستار و طالب زندگی و خوشبختی است.
اما اعتراف به داشتن سر ذهنی، ناظر و مراقب آن بودن با صبر و شکر و پرهیز و تمرکز روی خود، سرنگونی هرچه زودتر آن را به همراه خواهد داشت.

زشتی آواز کم شد زین گله
خلق شد بر وی به رحمت یک دله
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۰۰

دیدن این سر، صادق بودن، و اعتراف به آن و پرهیز از آن رحمت و عنایت زندگی است.
رحمت و عنایتی که به یاری و کمک استاد و راهبری لایق، انسان را از خطر به دام افتادن در اسباب و علل ذهنی
رهایی می بخشد.

بوک استادی رهاند مر تو را
وز خطر بیرون کشاند مر تو را
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۸۹

تنها با کمک و یاری بزرگان است که لزوم شناسایی و انداختن سر ذهنی و دید آن، در اولویت قرار می گیرد.

زاری می کن، چو زورت نیست هین
چونکه کوری، سر مکش از راه بین
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم بیت ۱۹۹۰

اعتراف به ناتوانی عقل محدود ذهن، تسلیم شدن و فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه، ناله‌ای دلنشین از
مرکزی است که مورد مهر و رحمت زندگی قرار می گیرد.

ای خدا سنگین دل ما موم کن
ناله ما را خوش و مرحوم کن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم بیت ۱۹۹۲

-مریم از اورنج کانتی



خانم الهم از شیراز



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و همه دوستان عزیز گنج حضور،
مخاطب این متن، خودم هستم، منی که با گذشت چهار سال در این مسیر معنوی، هنوز هزاران همانیدگی و درد دارم، که در انداختن آنها بدون کمک زندگی و ابیات مولانا عاجزم.
مولانا در بیت اول غزل ۲۱۲ می‌فرمایند:

اسیر شیشه گن آن جنیان دانا را
بریز خون دل آن خونیان صہبا را

تویی که من ذهنی قوی داری و تعهد و ثبات نداری، برای این که بتوانی روی خودت کار کنی، باید دانایی من ذهنیت را کنار بگذاری و دیو من ذهنیات را در شیشه کنی و قانون اساسی جدیدی برای خودت بنویسی و از کارهایی که سال‌ها به صورت شرطی شده انجام می‌دادی، پرهیز کنی.
تا خون همانیدگی‌هایت ریخته نشود، نمی‌توانی در این راه موفق شوی. می‌پرسی چگونه این کار را کنم؟ این بیت غزل ۲۸۴۲ را آنقدر برای خودت تکرار کن تا معنای آن برایت باز شود.

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟
نَگر اولین قَدَم را که تو بَس نکو نهادی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲

در این بیت مولانا به من می‌فرمایند، خودت را باز بینی کن. ببین چه چیزهایی تو را به واکنش در می‌آورند؟ علت آن را جویا شو! خواهی دید که در اکثر مواقع، زمانی که با اتفاقی رو برو می‌شوی، به دلیل نداشتن قدرت تشخیص، همیشه قربانی اتفاق می‌شوی و با اختیار خودت کاری می‌کنی و بعد پشیمان می‌شوی.

پس سعی کن قدم اول را درست برداری. می‌پرسی چگونه؟ مولانا جواب می‌دهد، این لحظه تو دو راه انتخاب داری، فضا را باز کنی و بدانی آن اتفاق از طریق زندگیست و سبب‌های بیرونی را نبینی و به ستیزه و واکنش خود و دیگران مشغول نشوی، که نتیجه آن آرامش و شادی بی‌سبب است.

مثلاً کسی به تو توهین می‌کند و خشم تو بالا می‌آید. اگر بدانی زندگی آن اتفاق را از طریق آن شخص به وجود آورده تا خشم درونت را به تو نشان دهد، اگر مسبب را که زندگیست ببینی و آن خشم را شناسایی کنی، قدم اول را درست برداشتی. اما اگر فضا را بستی و واکنش نشان دادی و خشمگین شدی و آن شخص را مسبب خشم خود دیدی و مسبب اصلی را ندیدی، قدم اول را با فضا‌بندی برداشتی، که نتیجه آن درد بسیار است، نه تنها روحی بلکه جسمی، و این درد را نه تنها به خودت، بلکه به اطرافیان و کل کائنات پخش می‌کنی.

مولانا از اختیار سخن می‌گویند، و برای من این موضوع را روشن می‌کنند که نمی‌توانی از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنی و بگویی من دست خودم نبود و نتوانستم خودم را کنترل کنم، و این بیت را بیان می‌کنند:

این که فردا این کنم یا آن کنم
این دلیل اختیارست ای صنم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۲۴

اگر فضا را ببندی، اختیارت به دست من ذهنی‌ات می‌افتد و اوست که از تو فکر و عمل می‌کند. اما اگر فضا را باز کنی و بدانی زندگی است که آن طرح را بر اساس قانون قضا و کن فکان برای تو فرستاده و اوست که به آن همانیدگی تیر انداخته، تسلیم بودن خود را نشان داده و مانند کمانی خم می‌شوی تا زندگی از طریق تو تیر بیندازد.

گر پیرانیم تیر، آن نی ز ماست
 ما کمان و تیر اندازش خداست
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶

تنها فضای گشوده شده دیدی به تو می دهد که مسبب را که زندگیست، در هر اتفاقی بینی.
 شاید با عقل من ذهنی ات بگویی، چقدر خداوند جبار است چرا باید به سمت ما تیر بیندازد و حوادث ناگوار برای
 ما به وجود آورد؟ مولانا در این بیت می فرماید، این نشان بخشندگی خداوند است که به ما نشان دهد که با
 چیزی همانیده شدیم و داریم راه را اشتباه می رویم، و این جباری او برای به زاری در آوردن ماست، تا
 عذرخواهی کنیم و به اشتباه خود اعتراف کنیم و برگردیم.

این نه جبر، این معنی جباری است
ذکر جباری، برای زاری است
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۷

بنابراین تا زمانی که در همانیدگی‌ها هستی و خام، توسط قانون کن فکان هلاک خواهی شد و با اختیار
من ذهنیات برای بدست آوردن همانیدگی‌هایت، به دام خواهی افتاد. این هنر زندگیست که می‌خواهد تو را از
خواب ذهن بیدار کند.

پس هنر، آمد هلاکت خام را
کز پی دانه، نبیند دام را
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

اختیار قدم اول با توست. می‌گویی اختیار ندارم، مولانا می‌گوید، باشد. اگر نمی‌توانی از اختیارت درست استفاده کنی، باید آن را به دست زندگی و ابیات مولانا بدهی و بگذاری آنها راه را به تو نشان دهند. در غیر این صورت، مثال تو مانند مستی می‌شود، که با اختیار خودش شراب خورده و جنایت می‌کند. اما بعد می‌گوید اختیارم دست خودم نبود. بدان که برای خدا، این بهانه‌ها قابل قبول نیست.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

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

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود

گویدش لیکن سبب ای زشتکار
از تو بُد در رفتنِ آن اختیار

بیخودی نآمد به خود، توش خواندی
اختیارت خود نشد، توش راندی

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷

وقتی اختیارت را بدون تلاش ذهنی با فضاگشایی به دست زندگی می‌دهی که به جای تو فکر و عمل کند، به تو مستی می‌دهد که باعث می‌شود آن عهد الست که بیان جنس اولیه تو بود، حفظ شود. یعنی هشیاری دوباره جنس اولیه خود را شناسایی می‌کند.

گر رسیدی مستی‌ای بی‌جهدِ تو
حفظ کردی ساقیِ جان، عهدِ تو
– مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۸

اما اگر اختیارت به دست ذهن بیفتد و اسیر شهوت و مستی‌های بیرونی مثل، مال و مقام و چیزهای دنیایی شوی،
مدام باید در خُماری باشی. زیرا اگر آن همانیدگی‌ها نباشند که تو را مست کنند، نبود آنها تو را خمار می‌کنند و
مدام در درد و غم باید به سر ببری.

همچنین هر شهوتی اندر جهان
خواه مال و، خواه جاه و، خواه نان

هر یکی زینها تو را مستی کند
چون نیابی آن، خمارت می زند

این خمار غم، دلیل آن شده ست
که بدان مفقود، مستی ات بده ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۲۵۷ تا ۲۲۵۹

خوب اکنون می گویی باید چه کار کنم؟ یعنی نباید خانه و ماشین و پول داشته باشم و از چیزهای دنیایی استفاده کنم؟ مولانا جواب می دهند، استفاده کن اما به اندازه، تا حدی که بر تو سلطه نجویند.

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر
تا نگردد غالب و، بر تو امیر
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

گوش کن و اکنون که آگاهی این ابیات بر تو آشکار شد، نگو که من خودم می‌دانم و به راهنمایی کسی احتیاج ندارم و خودم وصلم و صاحب‌دل، چون تو را همچنان در ذهن نگه خواهد داشت.

سر کشیدی تو که من صاحب‌دلم
 حاجت غیری ندارم، واصلم
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۱

پندها را گوش کن. یعنی قدم اول را با اختیار خودت، با فضاگشایی بردار. اگر نمی‌توانی، اعتراف کن که نمی‌توانی و از ابیات مولانا کمک بگیر و در زمان چالش‌ها مرتب تکرار کن و بدان زندگی است که اکنون تیر انداخته و او با تو دشمنی ندارد. اگر به این پندها گوش کردی و عمل، جان من دوباره به سوی من باز خواهد گشت و بخشش و بزرگی مرا خواهی دید و با دم من، از این پوسته من ذهنی رها خواهی شد. در غیر این صورت روی مرا نخواهی دید.

چون به من زنده شود این مُرده تن
جان من باشد که رو آرد به من

من کنم او را ازین جان مُحْتَشَم
جان که من بخشم، ببیند بِخَشِشَم

جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از کویِ اوست

در دَمَم، قَصَّاب وار این دوست را
تا هَلَد آن مَغزِ نَغزَش، پوست را
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۴۶۷۸ تا ۴۶۸۱

هر لحظه قدم اول را درست با فضاگشایی برداشتن شروع یک زندگی سراسر شادی، عشق و حس امنیت است
که دیگر درد و غمی در آن جا ندارد. زیرا زندگی همه آنها را خواهد خورد. زندگی این نوید را به تو نیز می‌دهد.

شاد باش و فارغ و ایمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن

من غم تو می خورم تو غم مَخور
بر تو من مشفق ترم از صد پدر
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۷۲ و ۱۷۳

اما اصلی بسیار مهم که باید بدانی، اگر به گفته‌های زندگی عمل کردی و آن شادی بی سبب را دریافت کردی، سعی کن آن انرژی و شادی را حفظ کنی و با هیچ کس راز این مرکز عدم و تحول را بیان نکنی. آن راز را در دلت به خاک بسپار و در مورد آن نه با کسی سخن بگو، نه از کسی نظر بخواه و نه کسی را راهنمایی کن. زیرا برای تله‌هایی به وجود خواهد آمد که تو را از ادامه مسیر دلسرد کند و باز دارند. باید در این مرحله صبر را پیشه کارت کنی تا تک‌تک آلودگی‌هایت را پاک کنم و عجله نکنی. اگر همیشه قدم اول را درست با فضاگشایی برداری و راضی باشی، این راه دراز به یک دم میسر خواهد بود.

تا که پُشکی مُشک گردد ای مُرید
سال‌ها باید در آن روضه چرید
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۷۲

این ره چنین دراز به یکدم میسرست
این روضه دور نیست، چو رهبر تو را رضااست
- مولوی، دیوان شمس، ترجیعات ۲۵

مطمئناً از خودت می‌پرسی چطور این همه آلودگی و همانیدگی از وجودم پاک می‌شود؟ زندگی می‌گوید، همه چیز دست من است. با دم من و کن‌فکان من، این که من می‌گویم «بشو و می‌شود»، همه چیز در مورد تو نیز صورت می‌گیرد.

این تحول را نمی‌شود با ذهن که تنها سبب‌های بیرونی را می‌بیند، درک کرد. این تحول موقوف سبب‌های بیرونی نیست، یک امری است که توصیفی ندارد.

دمِ او جان دَهَدَت رو زِ نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کن فیکون است، نه موقوف علل
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴

در این راه پستی‌ها و بلندی‌های بسیاری است. اما نگران نباش زیرا در همه حالت، زندگی با تو و در کنار توست،
و اوست که همه کارها را راست می‌کند.

قانون قضا اتفاق را طوری برای تو تنظیم می‌کند تا ناخالصی‌های تو را پاک کند. درست است از دست دادن
همانیدگی‌ها سخت است. اما بهشت در سختی‌ها نهفته شده.

گر قضا پوشد سیه، همچون شَبَت
هم قضا دستت بگیرد عاقِبَت

گر قضا صد بار، قصد جان کند
هم قضا جانت دهد، درمان کند

این قضا صد بار اگر راهت زند
بر فرازِ چَرخ، خرگاهت زند

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸ تا ۱۲۶۰

وقتی به هر اتفاقی بله بگویی و قضا ی زندگی را می پذیری و فضاگشایی می کنی و قدم اول خود را درست برمی داری، از آن پس زندگی سپرت خواهد شد و به تو آسیبی نخواهد رسید. زندگی می آید و همانیدگی های تو را می برد. اما تو دیگر هیچ دردی متوجه نمی شوی، و به راحتی آن همانیدگی ها را رها می کنی.

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت
تو را کند به عنایت از آن سپس سپری
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶

صبر، صبر، صبر، برای انداختن همانیدگی‌هایت، عجله کارساز نیست. زیرا من می‌دانم که چه وقت و چگونه این
غبار را بزدایم و عادت‌های بد خود را تغییر دهم.

عادت خود را بگردانم به وقت
این غبار از پیش، بنشانم به وقت
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷

اگر همیشه در برابر اتفاقات بلی باشی و تسلیم، و خود را نسبت به من ذهنی و همانیدگی‌هایت نیست تر کنی،
هر لحظه در کارگاه صنع من جای داری و ارزش و قیمت اصلی تو آن زمان است که به صورت آینه‌ای در مرکزت
نمایان می‌شود و آن گونه هستی حقیقی‌ات را در آن خواهی دید.

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱

کارگاه صُنع حق چون نیستی است
پس برون کارگاه بی‌قیمتی است
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰

آنچنان که خودت از این همه عشق و تحول هر لحظه شکر می‌کنی و صبر، تا همانیدگی‌های بیشتری را از تو بگیرم، آن زمان که مقصود اصلی ما پدید می‌آید و واحد می‌شود. و شادی و شکوه آن به همه عالم سرازیر می‌شود و دیگر کشش و جاذبه چیزهای آفل تو را جذب نخواهد کرد.

عاشق صنْع توأم در شکر و صبر
عاشق مصنوع، کی باشم چو گبر؟

عاشق صنْع خدا با فر بُود
عاشق مصنوع او کافر بُود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۳۶۰ و ۱۳۶۱

در این شکوفایی هر لحظه می توانی با من سخن بگویی این همان حالت راضی و مَرْضی است، حالتی که
هشیاری بر هشیاری منطبق خواهد شد و هزاران برکت به تو سرازیر خواهد شد. و از طریق تو به کل کائنات و
عالم هستی برکات خواهد ریخت.

حکم حق گسترد بهر ما بساط
که بگویند از طریق انبساط
- مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

هزار ابر عنایت بر آسمان رضا است
اگر بیارم، از آن ابر بر سرت بارم
- مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳

- با سپاس فراوان، الهام از شیراز



آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

«دانستن کافی نیست»

در برنامه ۹۲۸ خواندیم که مرکز ما اگر همانیدگی باشد، پس در این صورت ما یک کارگاه شیشه‌گری هستیم، یعنی دلمان از جنس شیشه است و هر لحظه با سنگ شکسته می‌شود. هر همانیدگی که ما داریم، یک شیشه است و این همانیدگی‌ها از طریق سنگ‌های قضا شکسته می‌شود. قضا اتفاقات را طوری به وجود می‌آورد که به همانیدگی‌های ما سنگ بخورد و شیشه را بشکند.

حالا فرض کنیم که من بگویم بله، من همانیدگی‌های مختلف دارم که این‌ها باعث ایجاد هزاران درد و مسئله در زندگی من شده است. من می‌دانم حسود هستم، می‌دانم کینه و رنجش دارم، می‌دانم که در توهّم و هیپروت زندگی می‌کنم. اما آیا همین که من این‌ها را بدانم کافی است؟ نه.

این که من مرتب پشت سرهم با خودم تکرار کنم که «من می‌خواهم شاد باشم»، آیا این کافی است؟ نه. این‌ها کمک می‌کند، ولی کافی نیست، چرا؟

چون این دست من نیست، من در اختیار همانیدگی‌ها هستم و در مرکز من همانیدگی هست و این همانیدگی‌ها منبع درد هستند و ضد شادی هستند، من چگونه می‌توانم شاد باشم؟ وقتی من ذهنی و همانیدگی که ضد شادی هستند همین الآن در من کار می‌کند، من چگونه می‌توانم شاد باشم؟ آیا فقط با دانستن درست می‌شود؟ نه. در واقع به این آسانی‌ها نیست.

مثلاً فرض کنیم من به یک نفر حسادت می‌کنم و علتش این است که او بیشتر از من تأیید و توجه می‌گیرد. حالا من با خودم می‌گویم که بله، من می‌دانم حسود هستم و شناسایی‌اش کرده‌ام. آیا همین کافی است؟ نه.

چون من با تأیید و توجه گرفتن همانیده هستم و وقتی کسی مرا تأیید و توجه می کند، بالا می روم و خوشحال می شوم و وقتی کسی مرا تأیید و توجه نکند و یا دیگران را تأیید و توجه بکنند، من پایین می روم و ناراحت می شوم.

خب تا زمانی که این همانیدگی در من هست، امکان ندارد که من حسادت نکنم. دست خودم نیست، حتماً به مقایسه می افتم.

در واقع این که فکر حسادت و مقایسه برایم می آید، یک پیغام است و می خواهد همانیدگی را به من نشان دهد. یعنی مرض ما همانیدگی است، باید این را بیندازیم. تا زمانی که همانیدگی را نگه داریم، تغییری حاصل نمی شود و ما مدام بالا و پایین می شویم و انواع درد و مسئله خواهیم داشت، چرا؟ بیت زیر جواب ما را می دهد و در واقع تکلیف ما را روشن می کند.

چون ز زنده مُرده بیرون می کند
نفس زنده سوی مرگی می تَند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

می گوید تا زمانی که همانیدگی را نگه داری، مدام در حال خرابکاری و درد و غصه هستی و زندگی خوبی نداری، چون این قانون زندگی ست. یعنی ما هرچقدر هم که دانش داشته باشیم، هرچقدر قشنگ حرف بزنیم، هرچقدر پول داشته باشیم، هرچقدر تعهد و پیمان ببندیم، برای شاد زندگی کردن و درد نداشتن، هیچ فایده‌ای ندارد تا زمانی که همانیدگی را نگه بداریم. این دردها و مسائل نتیجه همانیدگی‌ها هستند و باید باشند تا به ما پیغام بدهند که نمی‌توانیم همانیدگی در مرکزمان بگذاریم.

بیماری اصلی ما همانیدگی ست و دردها و مسائل علائم این بیماری هستند. نمی‌شود که ما اصلِ بیماری را رها کنیم و آن موقع انتظار موفقیت داشته باشیم.
اگر می‌ترسم، حسادت می‌کنم، رنجش دارم، کینه دارم و ...، باید بینم که علت و موضوع این‌ها چیست.

مثلاً اگر حسادت می‌کنم به پول، باید همانیدگی با پول را بیندازم، نه این‌که خودم را ملامت کنم که چرا حسادت می‌کنم و دوباره با خودم تعهد کنم که دیگر حسادت نمی‌کنم. تا زمانی که همانیدگی با پول دارم، حتماً مقایسه و حسادت می‌کنم.

قضا و کن‌فکان حتماً همانیدگی را با تیر می‌زند. هرگونه درد و مسئله و گرفتاری، در واقع تیر قضا است به همانیدگی‌های من. اگر واقعاً طلب دارم و از ته دل می‌خواهم که همانیدگی‌ها را بیندازم، باید حواسم را جمع کنم و موقعی که تیر به همانیدگی‌ام می‌خورد، فضا را باز کنم و به سبب‌سازی ذهن نیفتم.

وقتی تیر می خورد به همانیدگی، فوراً آن تصویر ذهنی من از آن همانیدگی به خطر می افتد و فکرها شروع می شوند. حالا چون من به این فکرها جان می دهم و حس هویت می دهم، بنابراین فضایی بسته می شود و عالم خراب می شود و در واقع همانیدگی حال مرا تعیین می کند.

ولی اگر حاضر باشم و به صورت ناظر به ذهنم نگاه کنم که چجوری می خواهد مرا بکشد و بالا و پایین ببرد و اجازه ی این کار را ندهم، یک دفعه کلی انرژی از این همانیدگی آزاد می شود. گاهی اوقات این قدر همانیده هستیم که وقتی ذهن می خواهد ما را بکشد، باید درد هشیارانه بکشیم تا پخته شویم.

مثلاً روی حرف‌های دیگران حساس هستیم و با یک تصویر ذهنی از خودمان همانیده هستیم. یک نفر حرفی می‌زند و باعث می‌شود آن تصویر ذهنی ما به خطر بیفتد و بنابراین ذهن می‌خواهد سریع ما را به واکنش و درد بکشانند و این کار برای ما خیلی سخت است که فضا را باز کنیم و اجازه ندهیم ذهن ما را بکشد و این کار برای ما درد دارد.

گاهی اوقات که همانیدگی ما با تیر زده می‌شود و ذهن ما به فکرها حس هویت می‌دهد و ما را می‌کشد، ما می‌دانیم که این از من ذهنی است، می‌دانیم که این فکرها توهم هست، ولی این دانستن‌ها جواب نمی‌دهند و درد ما را ول نمی‌کند. این جاست که لازم است درد هشیارانه بکشیم.

با تشکر و سپاس،

—فرشاد از خوزستان



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