



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت سبب و سوم





خانم بہار



نکاتی از برنامه ۸۶۴ گنج حضور:

👉 همانیده شدن و دیدن از طریق همانیدگی‌ها خودبه‌خود برای انسان ایجاد درد می‌کند. دردهای زمان آینده مثل خشم، ترس، اضطراب، نگرانی و ترس‌هایی مثل احساس گناه، خبط و پشیمانی که دردهای گذشته هستند؛ و یا حسادت که از مقایسه می‌آید. بدین ترتیب من‌ذهنی فضای درد را در درون می‌سازد و هرکسی یک فضای درد با خودش حمل می‌کند. رنجیدن و بقیه دردهای من‌ذهنی درواقع به تله افتادن زندگی است. بدین ترتیب ما زندگی را کامل زندگی نمی‌کنیم و در بسته‌های درد نگه می‌داریم؛ شما باید هر جا فرصت پیش می‌آید، دردهای گذشته خودتان را ببخشید. یعنی فضا را بگشایید و اجازه دهید زندگی آن‌ها را شفا دهد و هشیاری به تله افتاده آزاد شود.

👉 انسانی که در من‌ذهنی زندگی می‌کند، در اواسط زندگی‌اش دچار طوفان سهمگین، اتفاقات ناگوار می‌شود. معنی‌اش این است که خدا به انسان هشدار می‌دهد که باید در برابر اتفاق لحظه تسلیم باشی و فضاگشایی کنی تا بتوانی وارد فضای وحدت، یکتایی شوی؛ در غیر این صورت در حوادث و رویدادهای تلخ زندگی غرق خواهی شد.

👉 انسانی که من ذهنی دارد، نیروی زنده زندگی را تبدیل به مسئله، مانع، دشمن، غم و غصه، حسادت، انتقام جویی و درد می کند.

ما برای غم‌ها و غصه‌های خود علت‌های بیرونی داریم! اگر از من ذهنی بپرسید که چرا غمگین هستی، دلایلتش همه بیرونی است!

خدا می گوید: ای انسان، من این اتفاقات را به وجود می آورم، زیرا تو من ذهنی داری و مرا به زندگی ات راه نمی دهی! فقط باید من در مرکزت باشم. در صورتی که هم‌اکنون مرکز تو، من ذهنی و اجسام هستند و تو برای این، خلق نشده‌ای! اما اینک تو من ذهنی خواهان درد بوده و درد تولید می کنی و من نیز به تو درد می دهم.

👉 در واقع ما نیروی زندگی را در ایجاد فکرهای مختلف سرمایه گذاری می کنیم. این فکرها، رنگ‌ها و بوهای مختلف، هیجان‌ات و دردهای خاص خود را دارند. یعنی این فکرها بر روی جسم ما اعمال شده و برای ما درد و هیجان تولید می کنند. بنابراین فقط فضاگشایی، تسلیم و عدم ستیزه با اتفاق این لحظه، چاره رهایی از درد و نابودی است.

👉 برخی از ما خودمان را کامل می‌دانیم. فکر می‌کنیم هیچ مشکلی نداشته و اشکالاتمان را نمی‌پذیریم و احساس مسئولیت نمی‌کنیم. من ذهنی ملامت‌گر است و علت گرفتاری‌های خودش را در بیرون و در توهماتش جست‌وجو می‌کند. این‌گونه تصورات و فکر کردن‌ها انسان را ناامید می‌کند و به جایی نمی‌رساند. انسان‌ها دائماً فکر می‌کنند و براساس فکرهای تکراری عمل می‌کنند و می‌خواهند به نتایج متفاوتی برسند. در حالی که باید فضا را بگشایند و از طریق خرد فضای گشوده شده فکر و عمل کنند.

👉 صبر یعنی به‌صورت ناظر به درد نگاه کنی و درست موقعی که درد می‌خواهد شما را زیر کنترل بگیرد، فضا را باز کنی و صبر داشته باشی. این کار سخت است. ولی اگر تمرکزتان روی خودتان باشد، می‌توانید از عهده‌اش برآیید.

👉 اگر بخواهیم با استدلال، روش‌های من‌ذهنی و هشیاری جسمی از شر رنجش‌ها راحت شویم، خیلی طول می‌کشد. اما با فضاگشایی در برابر اتفاق لحظه، پس از مدتی می‌بینیم رنجش‌ها از بین می‌روند. فضاگشایی در اطراف یک وضعیت بد و حل آن به‌وسیله این فضای گشوده‌شده به ما چیزهای زیادی یاد می‌دهد. وقتی موضوع اتفاق مربوط به درد گذشته است، اگر فضا را باز کنیم، با آن مخالفت نکرده و به آن غذا ندهیم، می‌توانیم انرژی یا زندگی به‌تله افتاده را آزاد کنیم.

👉 اگر ما در کار روی خود نمی‌توانیم از حالت همانیدگی به حالت عدم برویم، باید کاملاً روی همین موضوع تمرکز کنیم و دلایلی را که نمی‌توانیم از حالت همانیدگی‌ها خارج شده و فضا را باز کرده و تسلیم شویم را در خودمان پیدا کنیم. یکی از آن دلایل این است که ما با ذهن تجسم می‌کنیم یا می‌خواهیم فکر کنیم که حضور، عشق، خدا، عدم، تبدیل چیست؟ چگونه تبدیل صورت می‌گیرد و چه عواملی در این کار مؤثر است؟ سؤال می‌کنیم و با ذهن پاسخ داده و در سؤال و جواب ذهنی می‌مانیم. ذهن چیزهای بیرونی را تجسم کرده و این چیزهای بیرونی به ما کمک نمی‌کنند.

ما نباید تجسم کرده و بگوییم حضور یعنی حالتی که درد نداری و آزاد هستی و فضای درون خیلی گشوده شده است. این‌ها تجسمات ذهنی و تعریفات ذهنی است که ما را در ذهن نگه می‌دارد. خدا جسم نیست و به‌وسیله هشیاری جسمی، یعنی دیدن از طریق همانیدگی‌ها و توصیفات ذهنی قابل بیان نیست. برای این که ما خدایت را تجربه کنیم، باید عملاً فضا را در اطراف اتفاقات بگشاییم تا هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شود.

👉 اگر درست عمل کنیم، روش آزاد کردن ما از من ذهنی بسیار ساده است. خداوند با قضا کار می کند؛ قضا یعنی اراده الهی. اگر ما به قضا توجه کنیم، یعنی در برابر اتفاق این لحظه فضا را بگشاییم و در ذهن با آن مقاومت و ستیزه نکنیم، خداوند به ما کمک می کند. اگر مقاومت و ستیزه کنیم، قربانی اتفاق شده و از جنس اتفاق و در نتیجه از جنس من ذهنی می شویم.

👉 اگر شما یک لحظه مقاومت می کنید و لحظه بعد فضا را باز می کنید و مرتب فضاگشایی را تمرین می کنید، این کار باعث می شود که انعطاف پذیر، موافقت پذیر، نرم و فضاگشا باشید و ستیزه نکنید. وقتی شما تلویزیون تماشا می کنید و مردم یک کارهایی می کنند که ذهن تان می خواهد با آن ها ستیزه کند، شما از این کار پرهیز کنید و این حالت ذهن تان را ببینید و سعی کنید فضا را باز کنید و مقاومت نکنید. هرچه مقاومت را کم تر می کنید، شما به خدا می گوید که به من کمک کن و یا امکان برخورداری از کمکش را به وجود می آورید. البته عدم رضایت در هسته مرکزی من ذهنی وجود دارد که با اتفاق این لحظه می ستیزد. اما شما در بیرون سعی کنید بیشتر موافقت کنید و مخالفت نکنید. اگر الگوهایی دارید که قطعاً مخالفت می کند، روی آن ها تجدید نظر کرده و بیشتر موافق باشید.

👉 نکته مهم دیگر، اگر عملاً نمی‌دانید فضاگشایی چیست و نمی‌توانید فضا را باز کنید، شما ناظر فکرهایتان باشید. آن تماشا کننده همان فضای باز شده است، همان اصل شما است. اگر روی ناظر، روی سکون و یک تماشاگری که هیچ‌گونه قضاوتی ندارد تأکید کنید، خواهید دید که ذهن‌تان فکری می‌کند که بیشتر منفی بوده و به شما ضرر می‌زند؛ خواهید دید که عقل من‌ذهنی واقعاً عقل خوبی نیست. شما ممکن است گاهی بتوانید دردهایتان را هم ببینید؛ مثلاً متوجه شوید که دارید خشمگین می‌شوید. آن موقع چون ناظر هستید، می‌توانید ذهن را فرو بنشانید. چراکه در این حالت، کنترل کننده شما هستید، نه من‌ذهنی. اما اگر مقاومت و قضاوت کنید، ذهن قوی شده و هشیاری شما را در کنترل می‌گیرد، فضا بسته می‌شود. اما اگر بتوانید فکرها و دردهایتان را تماشا کنید و از کسی و چیزی کمک نخواستید و دوباره جذب فکرها نشوید، سوالات مضر نکنید، یعنی من چگونه این فضای باز شده را گسترش دهم، فضا باز خواهد شد.

این رفتن به ذهن و بیرون آمدن از آن، خیلی سریع است. این که شما فضا را باز کنید و به ذهن نروید، باید مدتی تمرین کرده تا اتفاقات ذهن شما را به مقاومت واندارد و شما بتوانید از زیر نفوذ شرطی‌شدگی‌ها خارج شوید.

👉 فضا باز کردن می تواند خیلی ساده باشد. شما می گوئید هراتفاقی که زندگی، نشان می دهد، من بدون قضاوت در اطرافش فضا را باز می کنم. اما اگر این را متوجه نمی شوید، بگوئید مقاومتتم را به صفر می رسانم. یا شما تمرین کنید که بد و خوب نکنید. از شما می پرسند، این خوب یا بد است؟ بگوئید: نمی دانم. در بیرون، به جهان و وضعیت ها هم به حالت مراقبه ای نگاه کنید. خوب و بد نکنید که چرا این طوری شد، چرا او این طور می گوید؟ نه، فقط نگاه کنید. در نتیجه، این رفتارها و پرهیزها ما را از ذهن بیرون می آورد.

👉 انسانی که فضا را می گشاید، امیدوار است. شبیه باغبانی که درختی را می کارد و مطمئن است که رشد خواهد کرد. انسان فضاگشا نیز می داند بالاخره به بینهایت خدا زنده خواهد شد.

👉 هشیاری پس از آمدن به این جهان چهار مرحله را می گذراند: اول مرکز ما عدم است. سپس مرکز ما با همانیدگی ها یعنی دردها، باورها و چیزها اشغال می شود. در مرحله سوم ما باید هشیاران، با فضاگشایی مرکز خودمان را از اشغال همانیدگی ها درآوریم. و این قدر فضاگشایی را ادامه داده، صبر کنیم تا هیچ همانیدگی در مرکز ما نماند و سرانجام ما به بی نهایت و ابدیت خدا زنده می شویم.

👉 سؤال کردن در کارهای بیرونی، در حرفه، در یاد گرفتن درس‌های مختلف مثل ریاضیات، فیزیک، شیمی، تاریخ موثر است. اما در مورد کاری که زندگی برای تبدیل انسان انجام می‌دهد و ما می‌خواهیم آن را با ذهن، هشیاری جسمی بفهمیم موثر نیست.

👉 تنها سؤالی که شما مجاز هستید پرسید، این است که فضا را باز کنید؛ آن فضای گشوده شده خودش سؤال کند و خودش هم جواب دهد. اگر با من ذهنی سؤال کنی، تنبیه شده، یعنی جواب ذهنی می‌گیری و در ذهن می‌مانی.

👉 خیلی از رویدادها را که من ذهنی به نفع ما نشان می‌دهد، حتماً به ضرر ماست و وقتی فضا را باز می‌کنیم، خیلی از اتفاقات از نظر ذهن به ضرر ما می‌باشد. در این مواقع نباید به حرف من ذهنی گوش دهیم. باید فضا را باز کنیم، با اتفاق این لحظه ستیزه نکنیم، مدتی تمرین کنیم که انسانی توافق‌پذیر و انعطاف‌پذیر باشیم و بینیم بعد از مدتی، واقعا چه تغییری در ما حاصل می‌شود؟!

👉 یکی از مضرترین عوامل که ما تبدیل نمی‌شویم، ارزیابی حضور و زنده شدن ما به خدا با خطاکش ذهنی است. ما می‌خواهیم ببینیم چقدر پیشرفت کرده و چقدر معنوی شده‌ایم؟ از من ذهنی خود می‌پرسیم، بعد جواب می‌دهیم که من خیلی پیشرفت نکرده‌ام و ناامید می‌شویم. من ذهنی نمی‌تواند پیشرفت معنوی و زنده شدن به خدا را اندازه بگیرد. بلکه تنها می‌تواند میزان هم‌هویت‌شدگی‌ها، کم و زیاد شدن پول، بالا و پایین آمدن قیمت‌ها و چیزهای جسمی را اندازه بگیرد.

👉 وقتی یک گل دارد باز می‌شود، فکر نمی‌کند که اگر باز شد، چطور خواهد شد. اما ما باز شدن فضای درون را تجسم می‌کنیم و همین تجسم، هشیاری ما را زمین‌گیر کرده و در ذهن نگه می‌دارد.

👉 دین واقعی کدام است؟
وقتی ما آن یک زندگی و خدائیت را در درونمان حس کرده و به آن ارتعاش می‌کنیم، بنابراین زندگی را در انسان‌های دیگر می‌بینیم و به ارتعاش در می‌آوریم؛ در این صورت ما داریم به وحدت می‌رسیم، صرف‌نظر از این که چه باور و یا فکری داریم و این دین واقعی است.

👉 در ابتدای آموزش‌های مولانا، اشعار را به صورت سروصدای ذهنی می‌شنوید؛ در صورت مداومت و تکرار، بالاخره ابیات روی شما اثر گذاشته و جذب جانتان می‌شود؛ از آن پس مخالفت نکنید یا تأویل و تفسیر ادبی نکرده و فقط فضا را باز کنید!

سؤال نکنید که چگونه این فضا باز می‌شود؟ و یا به مقایسه با دیگران نپردازید! چرا که گفتن این‌ها همه ذهنی است و شما را در ذهن زندانی می‌کند. بلکه خودتان را متقاعد کنید که با ذهن‌تان نگران نباشید و با خیال راحت، با تسلیم و فضاگشایی در اطراف اتفاقات، اختیار را به زندگی تفویض کرده و با این کار اجازه می‌دهید که زندگیتان را درست کند.

👉 برای رها کردن همانیدگی‌ها و فضاگشایی باید زحمت بکشید، باید مداومت داشته باشید. گاهی اوقات قدری روی خودتان کار می‌کنید، حال‌تان بهتر می‌شود، کار را رها می‌کنید. بعضی‌ها بسته و گریخته روی خودشان کار می‌کنند، اما موفق نشده، در نتیجه ناامید و مأیوس می‌شوند؛ اما دلیل یأس و ناامیدی آن‌ها کار ذهنی و استفاده از چارچوب‌ها و شرطی‌شدگی‌های ذهن است.

👉 تمام دردسرهای ما از گرسنگی مصنوعی من ذهنی می آید که گاهی اوقات در جسم ما نیز آشکار می شود. مثلاً گاهی پنج برابر غذایی که لازم است، می خوریم. بدن سیر شده، اما چشم من ذهنی ما سیر نمی شود. مرتب می خورد و نمی داند چقدر خورده، در نتیجه اضافه وزن پیدا می کند. بنابراین این عدم سیری و نیازمندی به چیزها در تمام شئون زندگی ما خودش را نشان می دهد.

👉 یکی از مهمترین اصول و شرایط موفق شدن در کار معنوی این است که ما تماماً روی خودمان تمرکز کنیم و به دیگران، من های ذهنی، کاری نداشته و از آنها تقلید نکنیم. اگر ما با من ذهنی کار کنیم و در ذهن کارهای معنوی انجام دهیم، به نتیجه نخواهیم رسید. باید فضا را بگشاییم و برای لحظاتی با خدا یکی شویم. یعنی حس کنیم که دیگر من ذهنی نیستیم، بلکه خود زندگی هستیم. باید بتوانیم آرامش زیر فکرهايمان را حس کنیم.

👉 تغییر در واقع تغییر مرکز ما از جسم به عدم است و این کار مستلزم تعهد و هماهنگی است؛ یعنی ما متعهد می شویم در اطراف اتفاقی که این لحظه می افتد، فضا را بگشاییم و در مقابلش مقاومت نکنیم؛ و این کار را مرتب تکرار می کنیم و مدت ها شاید دو، سه و یا پنج سال این کار را ادامه خواهیم داد تا تغییر مرکز ما صورت بگیرد و جنس هشیاری ما عوض شود.

👉 ما نباید به چیزهای بیرونی خاصیت شفابخشی بدهیم. هر موقع ادعا کردیم چیزی، کسی، مکانی قدرت شفابخشی دارد، یعنی به ما کمک می کنند که دردهای مان شفا یافته و ما به خدا زنده شویم، این آغاز خرافات است.

زیرا خاصیت شفابخشی و زنده کردن فقط مخصوص خداست و این قدرت در درون ما انسان ها نیز وجود دارد که بلافاصله با فضاگشایی در اختیارمان قرار می گیرد. در غیر این صورت، این خاصیت در ما کار نمی کند.

👉 اگر فضا را باز کنیم، خداوند صادق الوعد است؛ به وعده اش عمل می کند. و ما را به خودش زنده می گرداند. او برای ما کافی است؛ هیچ کمک دیگری نمی خواهیم.

سوالات مضری که نباید از خودمان پرسیم. ما نباید از خودمان پرسیم،

*خدا، حضور، عشق چیست؟

*چگونه می‌شود به حضور رسید؟

*برای رسیدن به حضور، چه عواملی مؤثر است؟

*چه کسانی می‌توانند به من کمک کنند تا به حضور زنده شوم؟

*در مسیر زنده‌شدن به خدا، چه قدر پیشرفت کرده‌ام؟ آیا پیشرفتم خوب بوده؟ من چه قدر معنوی شده‌ام؟

*چگونه من تبدیل می‌شوم؟

*من چه قدر به خدا زنده شده‌ام؟ و چقدر دیگر مانده‌است؟

*شما با من ذهنی سؤال نپرسید، زیرا سؤال‌های من ذهنی از انکارِ زندگی، غفلت و فراموشی اصل ما می‌آید.

سؤال‌هایی که آقای شهبازی در برنامه ۸۶۵ گنج حضور مطرح فرمودند:

👉 آیا شما باور می‌کنید که اگر مدتی به قانون قضا گوش دهیم و کن‌فکان اجرا شود، و سؤال نپرسیم و فقط فضا را بگشاییم، زندگی ما از این رو به آن رو می‌شود؟

👉 آیا می‌شود شما دائماً به خدا نگاه کنید؟ لحظه به لحظه مقاومت را صفر نمایید؟

👉 از چه چیزی می‌ترسیم؟ چه اهمیتی دارد یک همانیدگی از دستان برود؟

👉 چرا من به من ذهنی چسبیده‌ام؟

👉 آیا شما سروصدای ذهن و فکرهایتان را که از همانیدگی‌ها می‌آید جدی می‌گیرید؟ آیا شما باهم‌دیگر به بحث‌و‌جدل می‌پردازید؟

👉 آیا می‌دانید جنگ افراد باهم، قهر آن‌ها، جنگ ملت‌ها و ادیان بر سر‌های‌وهوی‌ذهنی، یعنی فکرها و باورهاست؟

👉 شما چه می‌دانید که این زندگی چطور درون شما را متحول می‌کند؟

👉 آیا من دارم به زندگی دست پیدا می‌کنم؟ آیا دارم زنده‌تر می‌شوم؟ یا هر لحظه مردگی من‌ذهنی را زندگی می‌کنم؟

–منابع: برنامه ۸۶۴ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
–با تشکر: کارگروه خلاصه‌نویسی متن برنامه‌های گنج حضور



آقای حسام از مازندران



برنامه ۸۶۴، غزل ۱۰۶۹ دیوان شمس مولانا

عقل تو در بند جان و طبع تو در بند نان
مغزها اندر خُمار و دستها اندر خمیر

عارفا، گر کاهلی آمد قران کاهلان
جاء نصرالله آمد، ابشروا جاء البشیر

عقل ما در من ذهنی و طبق الگوهای قدیمی جمع، فقط سرگرم فرم و جان حیوانی ماست؛ و میل ما هم فقط به دنبال غذا دادن به این فرم و جان است. بخاطر این است که جان معنوی ما بی رمق است و هنوز خُمار و گرسنه است و شاد نیست؛ چون دستان همیشه در کار خمیر درست کردن است و مرتب می‌خواهد به این من ذهنی غذا بدهد.

ما مرتب با عقل من ذهنی می‌خواهیم یک کاری کنیم که حالمان خوب بشود. اما فقط مسئله بیشتر برای خود و دیگران درست می‌کنیم. مولانا می‌گوید ما عارف هستیم و یاری و پیروزی و حمایت خدا از ابتدا با ماست؛ و نباید به دام تنبلی و سستی من ذهنی بیفتیم که یاری خدا برای پیروزی و نوید وصال او رسیده است.

غزل ۲۲۸۴ دیوان شمس مولانا
خواجه تو عارف بدهای نوبت دولت زدهای
کامل جان آمدهای دست به استاد مده

تنبلی در این عمر کوتاه و غفلت از حقیقت ارزشمند وجودیمان جایز نیست. در حالی که ما کامل جان هستیم؛
گدایی زندگی از چیزهای گذرا برارنده ما نیست.

گر می خود را دگر جا خرج کردی ای جوان
هر که آن جا گرم باشد، این طرف باشد زحیر

گرمی با سردی و سردی با گرمی
چونکه آنجا گرم بودی، سردی اینجا ناگزیر

مولانا می گوید، انرژی خدایی که می خواهد این لحظه از طریق ما جاری شود، ما فوراً در چیزهای مادی سرمایه گذاری می کنیم. به خاطر این بی انرژی شدیم و فضای سینه ما پر از درد شده است.

دفتر چهارم مثنوی مولانا، بیت ۱۹۰۰
از ترازو کم کنی من کم کنم
تا تو با من روشنی من روشنم

ما در همانیده شدن پُر حرارت و پُر طَمَع گشتیم. بنابراین معنویات ما سرد، و شادی و شوقِ آفرینش در ما
کمرنگ شده است؛ پُر واضح است که بر هر طرفِ ترازو بارِ بیشتری بگذاریم، بر طرفِ دیگر غلبه می کند.

لیک نومیدی رها کن، گرمی حق بی حدست
پیش این خورشیدِ گرمی، ذره‌یی باشد سعیر

اما مولانا به دنبال ایراد گرفتن و انتقاد کردن بی حاصل نیست. نمی‌گوید که ناامید کند و تخریب کند، می‌گوید که امیدوار و آباد کند. ما اگر بیماری خود را خوب بشناسیم، درمان آن به یاری زندگی ممکن خواهد شد. پس مولانا اطمینان می‌دهد که اصلاً ناامید نباشیم که لطف و یاری خداوند بی حد است؛ و بشارت می‌دهد که جهنم من ذهنی با هر مقدار مسئله و دردی که برای ما به وجود آورده است، پیش خورشید حیات بخش زندگی بسیار ناچیز است.

همچو مغناطیس می‌کش طالبان را بی زبان
بس بود بسیار گفتی، ای نذیر بی نظیر

مولانا از طرف زندگی می گوید که گفتن کافی است که کار زندگی بر اساس کشش و جذب و عنایت است. هر کسی آماده دریافت این لطف و عنایت زندگی شود و واقعاً طالب وصال باشد و مرکز را از غیر خدا خالی کند و از خود مقاومتی نشان ندهد، توسط زندگی جذب خواهد شد که این هدف ازلی طبیعی ترین و نیکوترین فرجام برای انسان است.

بزرگان از طرف زندگی هشدار دهنده‌ای وفادارند و از حد و حدود رازداری فراتر نمی‌روند؛ طالبان حقیقی عشق را اشاره‌ای کافی است.

-ارادتمند شما، حسام مازندران



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