



پیغام عشق

قسمت هشتصد و هفتادم





با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و رعایت کنندگان محترم قانون جبران.

مرض پندار کمال:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای دُودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعجِبی بیرون رود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

علت ابلیس آن‌اخیری بده ست

وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست

مرض پندار کمال از ارکان و ستونهای اصلی من ذهنی است. با توجه به اینکه همه ما من ذهنی درست می‌کنیم، پس این مرض در وجود همه رخنه کرده است. نمی‌توان کسی را پیدا کرد که پندار کمال نداشته باشد و این فقط مربوط به یک عده خاصی هم نیست. مثلاً نمی‌توان گفت که فقط افرادی که دانش یا مهارت بالایی دارند دچار این مرض هستند. حتی کسی هم که هیچ ویژگی برجسته‌ای ندارد به این مرض مبتلاست. بنابراین پندار کمال جزء جدایی‌ناپذیر من ذهنی هر یک از ماست.



مولانا از واژه «ذو دلّال» که به معنی صاحب ناز و کرشمه است، استفاده کرده است. این صفت ناز کردن و عدم احساس نیاز به زندگی، نیز از پندار کمال ما سرچشمه می‌گیرد. همان‌طور که ابلیس در مقابل خداوند به انسان سجده نکرد، من ذهنی هم که نماینده ابلیس در وجود ماست، حاضر نیست در مقابل جوهر و جانِ خدایی ما به سجده بیفتد و صفر شود. در واقع من ذهنی و هشیاری جسمی قادر به دیدن گوهر اصلی ما که عدم و نیستی است، نمی‌باشد. به همین خاطر است که عمل تبدیل در ما به آسانی صورت نمی‌گیرد. تا وقتی من ذهنی با پندار کمالش در ما حکمرانی می‌کند، بُتِ ما رُخس را به ما نشان نخواهد داد:

حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۳۲

خلوتِ دل نیست جای صحبت اصداد

دیو چو بیرون رود فرشته درآید

حالا که ما قبول کردیم که پندار کمال داریم و این مانع سجده ما در مقابل زندگی می‌شود، در صدد برمی‌آییم که از این پندار دست برداریم و از این دام ستبر خلاص شویم. ولی چرا اینکار به آسانی صورت نمی‌پذیرد؟ علت اصلی آن می‌تواند این باشد که ما دوباره در دام دیگری که من ذهنی در این راه برایمان پهن کرده است، افتاده‌ایم و آن «چونی و چگونگی» است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهیِ قَدَم را؟

نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

این چون و چند کردن هم از خاصیت سبب‌سازی ذهن سرچشمه می‌گیرد. کلیدِ کارِ تبدیلِ ما، تسلیم و فضاگشایی بدون چون و چراست، یعنی در این لحظه ما فضاگشایی کنیم و از آنجایی که همیشه این لحظه است، پس تنها کاری که صورت



می‌دهیم باز کردن فضای بیشتری است. ولی اگر در قدمهای بعدی به ذهن برگردیم، دچار چند و چونی می‌شویم و می‌خواهیم با علت و معلول کار را ادامه دهیم که به این ترتیب دوباره گرفتار سبب می‌شویم، ولی زندگی دائم به دنبال اینست که خودش را از مردگی در ذهن رها کند:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۲

پس تو را هر لحظه، مرگ و رجعتی است

مصطفی فرمود: دنیا ساعتی است

یعنی خدا ما را از صندوق یک فکر در می‌آورد و ما اگر فضاگشایی کنیم، در فاصله بین دو فکر می‌مانیم، ولی اشکال کار اینجاست که ما می‌خواهیم چگونگی این کار را که خدا با قانون کن فکانش انجام می‌دهد، با قانون علت و معلول ذهن بفهمیم. به همین خاطر دوباره به یک صندوق دیگری می‌افتیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

فُرْجَةُ صَنْدُوقِ نُؤُؤِ مُسْكَرٍ اسْت

در نیابد کو به صندوق اندر است

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳

قفل زفتست و گشاینده خدا

دست در تسلیم زن و اندر رضا



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۴

ذره ذره گر شود مفتاح ها

این گشایش نیست جز از کبریا

در پایان یکی از راههای عملی تضعیف و خلع سلاح کردن پندار کمال را ذکر می‌کنم و آن اعتراف به اشتباه خودمان و عذرخواهی از خودمان است و همچنین از کسانی که نسبت به آنها، رفتاری بر اساس الگوهای پندار کمالمان کرده‌ایم. با این کار در واقع، آن جرأت منفی‌ای که پندار کمال به ما داده است که اظهار بی‌نیازی از خداوند و زندگی بکنیم، تبدیل به جرأتی می‌شود که ما توان آن را داشته باشیم که از خداوند و مخلوقاتش طلب بخشش نماییم. این در واقع همان درد هشیارانه‌ایست که مولانا می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعْجَبی بیرون رود

و این که:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۷

گفت: می‌دانم سبب این نیش را

می‌شناسم من گناه خویش را



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۸

من شکستم حرمت ایمان او

پس یمینم بُرد دادستانِ او

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۹

پس شکستم عهد و دانستم بدست

تا رسید آن شومی جرأت به دست

با تشکر

علی از دانمارک



«تجربه شخصی...»

با عرض سلام به آقای شهبازی نازنین و تمامی دوستان حاضر،

پدر جان، همانطور که خودتان بهتر از ما میدونید، با متعهد شدن به برنامه، در وسط راه بالا آمدن از پله ترقی خیلی دشوار و ما دچار پندار کمال و در نهایت ناامید و بی‌مراد میشویم و ذهن من دار ما هر طور که شد، میخواهد تمام زورش را بزند که در بیرون زندگیست و دنبال مراد بگردد؛ و اما زندگی با لطفش میخواهد یکی یکی همانیدگی را در مرکز نشانه بگیرد تا با بیمردی به سوی بهشت رهبری شویم. بنابراین اگر خواهان بهشتیم، پس بیمردیمان را قبول کنیم و بدانیم ما چاره‌ای جز فضاگشایی نداریم، اما بنده در این راه دقیق هرگز ناامید نمی‌شوم و:

حافظ، غزلیات، غزل شماره ۲۳۳

دست از طلب ندارم تا کام من برآید

یا تن رسد به جانان، یا جان ز تن برآید

کافیست یک عنایت و نظر حق به ما....

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۹

یک عنایت به ز صد گون اجتهاد

جهد را خوفست از صد گون فساد

همین که با ابیات مولانا یادآور می‌شوم و با متعهد شدن به برنامه گنج حضور و خارج نشدن از حضور اولیاء و جمع دوستان معنوی‌ام، به شناخت من‌ذهنی خود بیش‌تر آگاه که این بقایای من‌ذهنی در من وجود دارد. گاهی به علت شرطی‌شدگی در ذهن بالا می‌آیم و یک دم ماه بودن و دمی سیاه شدن و در آخر آشفته شدن سمن‌زار رضایم را مشاهده می‌کنم. در این حالت به خود فشار نمی‌آورم، فقط می‌فهمم فضاگشا نبوده‌ام و یک دم به عقب کشیده می‌شوم. با این



آگاهی، به این جا رسیدن ما خوب است. چون به اشتباه خود پی می‌برم و برای رفع اصلاحش می‌کوشم و صددرصد تلاش کنم که ما چیزی نمی‌دانیم. و کارمان فقط گشودن فضاست و سپردن به دست کار حق.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۴

کار مرا چو او کند، کار دگر چرا کنم؟

چونک چشیدم از لبش، یاد شکر چرا کنم؟

بنده من ذهنی قویی دارم و آن همانیده شدن با همسر و خیلی چیزهای دیگر. من از همسرم انتظار زیادی داشتم که رسیدگی به امور کارها و بعد انجام نمی‌داد، چه می‌رنجیدم. انتظار و توقع داشتن از هیچ کس، حتی از عزیزترین کس هم نباید داشت، اگر واقعا خواهان بهشتیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

گفت پیغمبر که جنت از اله

گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُقَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِیْ خَوْشِ سِرْشَتْ



اگر مدام به ذهنمان توجه کنیم، می‌بینیم فقط به دنبال خواستن است. فکر می‌کردم از کسی چیزی نمی‌خواهم، در صورتی که این طور نبود. تازگی‌ها، دست این من‌ذهنی مخرب برایم رو شده که چه انتظارها و حس کمال‌طلبی زیاد از هم‌سرم دارد. می‌خواهد او را راهنمایی کند و عیب و ایراد بگیرد که چه چیز غلط و چه چیز درست است. هر کاری از هم‌سرم می‌خواستم، اگر انجام نمی‌شد، از درون قهر و به ظاهر آشتی نشان می‌دادم و لازم می‌دانستم سر فرصت از خود دفاع کنم، مسئله ببافم و در نهایت بین ما درد و جدایی بیفتد. دیگر دانستم مقصر اصلی خودم بوده، ازش عذر خواستم و شرمنده بابت خطای کارم.

دوستان به نظر خواسته‌ای که با انتظار باشد، چه بهتر که هرگز نباشد. این عمل ناپسند خودش درد خواستن از من‌ذهنی است و آن را در دل ذخیره کردن و بزرگ جلوه دادن و بعد به دنبالش انتظار عواقب بد و درضمن خدا را منکر شدن است. خدا را شکر چشم دلم را باز کردی، من‌ذهنی را بهم نشان دادی که از چه سوها وارد می‌شد. اما همین شناسایی برایم کافی نیست، باید تماماً از این به بعد نورافکن تنها روی خود بذارم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

دهان بستم، خمش کردم، اگرچه پر غم و دردم

خدایا صبرم افزون کن، در این آتش به ستاری

مطمئنم من‌ذهنی بار دیگر، در کلاه اتفاقات این لحظه به سراغم می‌آید تا ببیند چند مرده حلاجم، ببیند توانایی‌ام در چه حد و اندازه‌ای ست، مراقب هشیاری‌ام هستم یا نه، اما:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳

دم به دم چون تو مراقب می‌شوی

داد می‌بینی و داور ای غوی



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ کردار تو

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۱

چون مراقب باشی و گیری رسن

حاجتت ناید قیامت آمدن

در قانون کائنات، ما چه دانیم و چه ندانیم، او خودش در کار جدید است و چیزی از حیطة مشیت الهی خارج نیست. و همسرم بدون این که خودش بداند و بخواهد، به وسیله کن فکان خدا دست رد به سینه ام می زد تا من شاهد بی مرادی های خود و تنها به اصل درونم زنده و به مراد دل که تنها توجه ایزدی ست، نگاه کنم و ظاهر اتفاق را بازی دانم و فضای گشوده شده این دم را جدی بگیرم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

یار در آخر زمان کرد طرب سازی

باطن او جد جد، ظاهر او بازی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

جمله عشاق را یار بدین علم کشت

تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی



حال می‌فهمم چندین بار بی‌مراد شدنم، چندین بار رنجیدنم و به در بسته خوردنم، به اشتباه زیاد و درد افتادن افتادنم که،

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۰۲

تو سبب سازی و دانایی آن سلطان بین

آنچه ممکن نبود در کفِ او امکان بین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳

تو ز طفلی چون سبب‌ها دیده‌یی

در سبب، از جهل بر چفسیده‌یی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

با سبب‌ها از مُسبِّبِ غافلی

سوی این روپوش‌ها زان مایلی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵

چون سبب‌ها رفت، بر سر می‌زنی

رَبنا و رَبناها می‌کُنی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶

رَبّ می‌گوید: برو سوی سبب

چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷

گفت: زین پس من تو را بینم همه

ننگرم سوی سبب و آن دمدمه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

گویدش: رُدُوا لَعَادُوا، کار توست

ای تو اندر توبه و میثاق، سُست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُرست، بر رحمت تنم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

ننگرم عهدِ بدت، بدهم عطا

از گرم، این دم چو می خوانی مرا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۱

قافله حیران شد اندر کار او

یا محمد چیست این؟ ای بحر خو

اشکال تمام کار را پذیرفته و جای ملامت نیست، چون من این من ذهنی نبوده‌ام، من همیشه برای خداوند عزیزم و لیاقت زنده شدن را دارم و از جنس او.



هر زمان با فضاگشایی که مبنای زندگی همیشه در بودن این لحظه است، از صفر آغاز می‌کنم. زندگی همیشه، نو نو مُسکرسست. همانند جوی آب، پاک و زلال در حال جریان و دست اول، زندگی هم دائماً در حال جریان و دست نخورده. اگر در شرایط سخت زندگی، فضاگشایی را از یاد بردم، کافیه یک نفسی خموش کنم و با ذهن هیچ کاری را دخالت نکنم، صبر کنم تا من ذهنی خاموش شود؛ و آنگاه آرامش عجیبی، ولو همراه با درد، در ته دل احساس می‌کنم و به سوی «ارجعی» که به سویم برگردید، برمی‌گردم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲

أذْکُرُوا اللّٰهَ کَارِهُرِ اَوْبَاشِ نِیْسْتِ

اِرْجِعِیْ بِرِ پَایِ هَرِ قَلَّاشِ نِیْسْتِ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳

لِیْکِ تُو اَیْسِ مَشُو، هَمِ پِیْلِ بَاشِ

وَرِ نِهْ پِیْلِی، دَرِ پِیِ تَبْدِیْلِ بَاشِ

پس در آخر به جای خشم و خشونت همسر و یا دگران، با مهر و محبت و لبخند به دل می‌نشانم که دل خالی و بحری شده، غیر را غیر نمی‌بینم، فقط در حیرانی او در شگفت می‌ماند که ...

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

یَا رَبِّ یَا رَبِّ کِهْ چِهْ سَانِ مِیْ کَنْدِ

دَلْبَرِ بِیْ کَفُو مِکَافَاتِ مَنِ



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

لذت بی کرانه‌ای است، عشق شده است نام او

قاعده خود شکایت است، و نه جفا چرا بود؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

خشم یاران فرع باشد، اصلشان عشق نُوست

از برای خشم فرعی، اصل را رانی چرا؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

شه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش

ناحقی را اصل گویی، شاه را ثانی چرا؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

یک زمان کارست بگزار و بتاز

کار کوتاه را مکن بر خود دراز

با احترام،

زهره از آمل 



با عرض سلام

«صورت مسئله»

آدم وقتی یک خرده با خودش فکر می کند، می بیند خیلی آسان می شود با من ذهنی کار نکرد، خیلی آسان می شود بال و پر به من ذهنی نداد، خیلی آسان می شود کوچک کرد من ذهنی را، خیلی راحت می شود درد درست نکرد، خیلی راحت است درد نکشیدن، خیلی راحت است شاد بودن، خیلی راحت است غصه چیزی را نخوردن، ولی می بینیم در عمل خیلی سخت است و خیلی گرفتار من ذهنی می شویم. آدم با خودش می گوید با وجود این که به نظر آسان می آید، علتش چیست که این همه سخت شده؟

آدم با خودش می گوید فقط کافی است یک سری از کارها را نکنیم و از آن ها پرهیز کنیم، در این صورت آسان می شود، ولی می بینیم در عمل خیلی سخت است.

علتش چیست؟

علتش را مولانا در بیت زیر می گوید. می گوید، این من ذهنی یک کرم است، به خاطر هوا و خواستن های من ذهنی ات تبدیل به اژدها شده است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۵۶

بس که خود را کرده ای بنده هوا

کرمکی را کرده ای تو اژدها

یعنی چه؟ یعنی علت این که من ذهنی که هیچی نیست، این همه ما را عذاب می دهد و کل دنیا را خراب کرده، همین شهوت و هوای نفس ماست، که ما می خواهیم. باید برگردیم و بررسی کنیم که این من ذهنی چجوری کار می کند؟ چرا می خواهد؟ چگونه می خواهد هر لحظه؟



ساختار و ریشه‌ی من ذهنی به این صورت است که می‌آید به این فکریایی که در سر ما می‌آید و مربوط به همانیدگی‌های ماست، جان می‌دهد و حس هویت تزریق می‌کند، و در حالی که این فکرها غیرواقعی و توهمی هستند، آن‌ها را واقعی می‌کند و تصمیم و عملش را براساس همین فکرها می‌گذارد.

مثلاً:

همه‌اش در فکر ازدواج کردن هستیم. هنوز ازدواج نکردیم، ولی از قبلش مدام در فکرش هستیم و مدام در سرمان این فکرها می‌گذرد که «چقدر ازدواج خوب است و خوش می‌گذرد، یک نفر فقط من را دوست داشته باشد و جز من هیچ‌کس را دوست نداشته باشد و همه‌ی زندگی‌اش می‌شود من و برای من می‌میرد.»

این‌ها همه‌اش فکر غیرواقعی است و ما به آن‌ها جان می‌دهیم و واقعی می‌کنیم. بنابراین براساس این فکرها، هزاران درد درست می‌کنیم که من می‌خواهم ازدواج کنم و خوشبخت بشوم. ما فقط با فکر سروکار داریم و حتی با خود آن شخص سروکار نداریم که او چه کسی است و چه جور آدمی است، فقط با فکر عشق‌بازی می‌کنیم.

بعد می‌روییم سر زندگی واقعی، یک‌دفعه می‌بینیم پشیمان می‌شویم، چرا؟ چون با فکر توهمی و غیرواقعی تصمیم گرفتیم، الآن آمدیم با واقعیت روبرو شدیم که اصلاً مطابق با آن فکریایی تخیلی نبوده.

حالا بعد از این، باز هم فکر می‌کنیم مشکل از بیرون است و مثلاً طرف مقابل مشکل دارد. در صورتی که اگر یک نفر دیگر بیاید و با فکریایی دوست داشتن او عشق‌بازی کنیم و همانیده بشویم، باز هم بی‌مراد می‌شویم.

برای تمام همانیدگی‌های دیگرمان هم به همین صورت است. مثال دیگر، این که ما با فکر پول لذت می‌بریم و شهوت‌رانی می‌کنیم، با خود پول نه. به همین دلیل دلمان نمی‌آید پولمان را خرج کنیم، چون فکر کم شدن پول، ما را عذاب می‌دهد و فکر زیاد بودنش حس امنیت می‌دهد. بنابراین من ذهنی یعنی تصویرسازی و درست کردن پارک در ذهن. ما این کارها را در درون خودمان انجام می‌دهیم، پس نتیجه می‌گیریم که مشکل از درون ماست و به بیرون مربوط نیست.



چیزهای بیرون و اتفاقات مرتب می‌آیند و می‌روند و مشکل ما این اتفاقات نیستند، مشکل ما این است که به هر اتفاق و وضعیتی، حس هویت تزریق می‌کنیم و از آن‌ها مراد ذهنی می‌خواهیم و طبق بیت زیر، این کار مخالف قانون قضا و کن فکان است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

این بیت می‌گوید، زندگی می‌خواهد من ذهنی را از ما بیرون کند و برای این کار مدام به ما درد می‌دهد تا ما متوجه بشویم که من ذهنی خوشبختی ندارد و بدین صورت زندگی غیرواقعی را رها کنیم. به همین دلیل زندگی مان این همه درد دارد. بنابراین مشکل اصلاً از بیرون نیست، همه چیز برمی‌گردد به خود ما و درون ما. زندگی قلبی و غیرواقعی با من ذهنی قطعاً به درد منجر می‌شود و هیچ شکی در آن نیست. ما حق نداریم با فکرهای توهمی من ذهنی زندگی کنیم و اگر کردیم، خطا کرده‌ایم و جریمه باید بدهیم. دردها و مسائل، همین جریمه‌ها هستند.

این چیزهایی که ما می‌خواهیم و فکر می‌کنیم اگر آن‌ها را داشته باشیم، خوشبخت می‌شویم، آفل و گذرا هستند و مدام بالا و پایین می‌شوند و چون زندگی ما براساس فکر این چیزهاست، بنابراین ما هم مدام با آن‌ها بالا و پایین می‌شویم و حال ما دست این چیزهاست.

با فکر پول عشق‌بازی می‌کنیم، خُب این پول کم و زیاد می‌شود، حتی اگر هم نشود ما می‌دانیم این‌ها یک روز از دست ما می‌روند، بنابراین همه‌اش در ترس هستیم که نکند کم بشود.

این دید من ذهنی یک بیماری در ما است. اگر توجه کنیم، متوجه می‌شویم که این دید باعث می‌شود همه چیز به درد منجر بشود. مثلاً پول برای این ساخته شده که ما بتوانیم خرج کنیم و نیازهایمان را فراهم کنیم، ولی همین دید من ذهنی می‌آید فکر پول را تجسم می‌کند و به آن ارزش می‌دهد، در حالی که پول برای این کار درست نشده است. ما از یک چیز



ساختگی و من‌درآوردی زندگی می‌خواهیم. همانیدگی‌ها جعلی و مصنوعی و ساختگی هستند. در نتیجه ذاتاً خوشبختی و زندگی ندارند، ولی ما فکر می‌کنیم دارند و کنترل زندگی ما به‌دست این همانیدگی‌ها افتاده که هر لحظه بالا و پایین می‌شوند.

یا مثلاً فلسفه درس خواندن این است که ما ذهنمان را تقویت کنیم و سواد و هنر کسب کنیم، ولی ذهن می‌آید فکر آن را تجسم می‌کند و بنابراین تبدیل به همانیدگی می‌شود و از آن ارزش می‌خواهیم. به همین دلیل تبدیل به درد و استرس و اضطراب می‌شود.

راه‌حل:

حالا این سوال پیش می‌آید که این مریضی، چگونه درمان می‌شود؟ باید ابتدا توجه کنیم ریشه دردها و مسائل و مشکلات ما، همانیدگی‌ها هستند. یعنی ما اگر پر از دردهایی مثل خشم و کینه هستیم، علتش داشتن همانیدگی است. این که مرتب در فکر چیزها و آدم‌ها هستیم و از آن‌ها تصویر ذهنی می‌سازیم و هویت می‌دهیم، علتش این است که با آن‌ها همانیده هستیم و فکر می‌کنیم آن‌ها زندگی و خوشبختی دارند.

اکنون ما چه می‌خواهیم بکنیم؟ چه کاری می‌خواهیم انجام بدهیم؟

ما می‌خواهیم دید من‌ذهنی و همانیدگی‌ها را کنار بگذاریم و ساختارش از بین برود. یعنی دیگر من‌ذهنی در ما کار نکند و فکر و عمل را تعیین نکند. پس باید برگردیم به ریشه کار و دنبال شناسایی همانیدگی‌ها باشیم که ما چه همانیدگی‌هایی داریم. برای شناسایی همانیدگی‌ها ما باید از ذهن و همانیدگی‌ها گنده بشویم، باید از جنس ذهن و فکر نباشیم، باید جدا از آن‌ها باشیم تا بتوانیم آن‌ها را ببینیم و شناسایی کنیم، باید ناظر آن‌ها باشیم.

قضا و کن‌فکان اتفاقات را هر لحظه به‌وجود می‌آورد و ما باید حواسمان باشد که این من‌ذهنی ما می‌خواهد واکنش و مقاومت نشان بدهد نسبت به آن اتفاق. ما باید از این مقاومت ذهن و فکرهاش جدا بشویم تا بتوانیم شناسایی کنیم، که این من‌ذهنی می‌خواهد واکنش بدهد به یک چیزی، و موضوع آن چیز را ببینیم.



چگونه از ذهن و فکر و همانیدگی‌ها جدا بشویم و حضور ناظر شویم؟

با پذیرش اتفاق این لحظه و باز کردن فضا. ما با درک این که این سیستم مریض در من هست و الآن دارد واکنش و مقاومت نشان می‌دهد نسبت به اتفاق، و این که من می‌خواهم از این دید خلاص شوم، به جای مقاومت پذیرش می‌کنیم. به جای گرفتگی و انقباض و واکنش، فضا را در درونمان باز می‌کنیم.

این کار سخت است، چون ما شرطی شده‌ایم و عادت کرده‌ایم که ما همین من ذهنی و فکرهاش هستیم، بنابراین باید به تدریج با تمرین زیاد و با حواس جمعی، روی خودمان کار کنیم و همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم و تمرین فضاگشایی کنیم.

به همین دلیل ما باید صبر کنیم. صبر یعنی این که، من الآن دید من ذهنی دارم و می‌خواهم از این نوع دید خلاص بشوم، ولی چون به شدت شرطی شده‌ام و همانیدگی دارم و مدام به ذهن کشیده می‌شوم، دائماً باید در حالت ناظر بودن و حواس جمعی و شناسایی و فضاگشایی در برابر مقاومت ذهن بمانم و درد هشیارانه بکشیم و اجازه ندهم چیزی مرکز من بیاید، تا قضا و کن فکان روی من کار کند و همانیدگی‌های من را بیندازد.

بنابراین متوجه می‌شویم که این کار، یک کار فعال در ماست که ما هر لحظه باید انجام بدهیم و چون مربوط به درون ماست، هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند به ما کمک کند و خود ما باید این کار را انجام دهیم. پس نیاز به زحمت دارد، نیاز به وقت گذاشتن زیاد دارد.

اشتباهی که ما ممکن است بکنیم چه هست؟

این است که این‌ها را دوباره با ذهن تجسم کنیم و بگوییم خیلی آسان است و دوباره با ذهن بخواهیم درمان کنیم. در این صورت باز هم از تصویرسازی و حس هویت دادن به فکر استفاده کرده‌ایم و هیچ فرقی با قبل نمی‌کند.



این که برویم دعا کنیم یا کسی برای ما دعا کند، به این معناست که ما در ذهنمان کسی را تجسم کردیم و به آن جان داده‌ایم و فکر می‌کنیم او می‌تواند ما را خوشبخت کند. بنابراین باز هم همین من ذهنی است و ما فقط وقتمان را تلف کرده‌ایم و تازه من ذهنی بیشتر جان می‌گیرد.

این که ما بر اساس یک باور خاص و الگوی خاص زندگی کنیم و با آن همانیده باشیم، این یعنی به تصویر ذهنی آن باور حس هویت داده‌ایم و بنابراین باز هم با خرافات ذهنی سروکار داریم. پس این هم همان من ذهنی است.

این که من ذهناً و با زبان بگویم که انسان باید شاد باشد و خودش را دوست داشته باشد و مسافرت برود و غیره، این هم همان ذهن است.

همچنین از این‌جا نتیجه می‌گیریم که ناامیدی و اندازه‌گیری ذهنی و ملامت و پشیمانی و حقارت و ... این‌ها همه از من ذهنی است، چون ما در همه‌ی این موارد به فکری از من ذهنی جان داده‌ایم و باعث تقویت آن می‌شویم. بنابراین باعث کارافزایی می‌شود.

تنها چیز مهم این است که بتوانیم از ذهن جدا بشویم و از خاصیت فضاگشایی که در درون ماست، استفاده کنیم. این فضای باز شده کامل است، تمییز و تشخیص دارد، درست و غلط را تشخیص می‌دهد، ترازو دارد، می‌داند چه نیاز دارد چه نیاز ندارد، رابطه عشقی را بلد است. بنابراین دیگر نیاز به الگوی رفتاری و تقلید ندارد.

اگر فضا را باز کنیم، حال خوب واقعی را تجربه می‌کنیم و آن موقع هرچیزی که این حال خوب را به هم بزند را فوراً شناسایی می‌کنیم و در نتیجه پرهیز اتوماتیک می‌شود.

مثلاً می‌رویم پیش کسی و متوجه می‌شویم که ما را به ذهن برد و حال ما را بد کرد، فوراً شناسایی می‌کنیم و بنابراین به شدت مراقب قرین خواهیم بود. متوجه می‌شویم که اگر قدرت این را نداریم که در برابر دیگران خودمان را حفظ کنیم و فضا را باز کنیم، سریع از آن‌ها پرهیز می‌کنیم.



اگر فضا را باز کنیم، نقاط لغزش و موش‌ها و ابزارهای من‌ذهنی را شناسایی می‌کنیم. بنابراین باید هرچه داریم را بگذاریم و شروع کنیم روی خودمان کار کنیم و تمرین فضاگشایی کنیم.

با تشکر و سپاس

فرشاد از خوزستان



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