



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

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**



## پیغام عشق

قسمت هشتصد و هفتادم





آقای علی از دانمارک



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

مرض پندار کمال:

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دُو دَلال

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این معجِبی بیرون رود

علت ابلیس انا خیری بده ست  
وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶

مرض پندار کمال از ارکان و ستون‌های اصلی من ذهنی است. با توجه به این که 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 دلال» 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 جان 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:

خلوتِ دل نیست جای صحبت اضداد  
دیو چو بیرون رود فرشته درآید  
-حافظ، دیوان غزلیات، شماره ۲۳۲

حالا که ما قبول کردیم که پندار کمال داریم و این مانع سجدهٔ ما در مقابل زندگی می‌شود، در صدد برمی‌آییم که از این پندار دست برداریم و از این دام ستبر خلاص شویم. ولی چرا این کار 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.

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟  
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

این چون و چند کردن هم از خاصیت سبب‌سازی ذهن سرچشمه می‌گیرد. کلید کار تبدیل 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:

پس تو را هر لحظه، مرگ و رجعتی است

مصطفی فرمود: دنیا ساعتی است

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۲

یعنی خدا ما را از صندوق یک فکر در می آورد و ما اگر فضاگشایی کنیم، در فاصله بین دو فکر می مانیم.  
ولی اشکال کار اینجاست که ما می خواهیم چگونگی این کار را که خدا با قانون کن فکانش انجام می دهد، با  
قانون علت و معلول ذهن بفهمیم. به همین خاطر دوباره به یک صندوق دیگری می افتیم.



فُرْجَةُ صَنْدُوقِ نُؤِ نُؤِ مُسْكَرِ اسْت  
در نیابد کو به صندوق اندر است  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

قفل زفتست و گشاینده خدا  
دست در تسلیم زن و اندر رضا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳

ذره ذره گر شود مفتاح ها  
این گشایش نیست جز از کبریا  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۴

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 هشیاران‌ایست که مولانا می‌گوید:

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این معجبی بیرون رود  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

و این که:

گفت: می‌دانم سبب این نیش را  
می‌شناسم من گناه خویش را

من شکستم حرمت ایمان او  
پس یمینم برد دادستان او

پس شکستم عهد و دانستم بدست  
تا رسید آن شومی جرأت به دست  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۶۸۷ تا ۱۶۸۹

با تشکر  
علی از دانمارک



خانم زهره از آمل



– «تجربه شخصی» ...

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

پدر جان، همان طور 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 بگرد و اما زندگی با لطفش می‌خواهد یکی یکی همانیدگی را در مرکز نشانه بگیرد تا با بی‌مرادی به سوی بهشت رهبری شویم. بنابراین اگر خواهان بهشتیم، پس بی‌مرادیمان را قبول کنیم و بدانیم ما چاره‌ای جز فضاگشایی نداریم. اما بنده در این راه دقیق هرگز ناامید نمی‌شوم و:

دست از طلب ندارم تا کام من برآید  
یا تن رسد به جانان، یا جان ز تن برآید  
– حافظ، غزلیات، غزل ۲۳۳

کافیست یک عنایت و نظر حق به ما ....

یک عنایت به ز صد گون اجتهاد  
جهد را خوفست از صد گون فساد  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۹

همین که با ابیات مولانا یادآور می‌شوم و با متعهد شدن به برنامه گنج حضور و خارج نشدن از حضور اولیاء و جمع دوستان معنویم، به شناخت من ذهنی خود بیشتر آگاه که این بقایای من ذهنی 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 سمن زار 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 اینجا رسیدن ما خوب است. چون به اشتباه خود پی می‌برم و برای رفع اصلاحش می‌کوشم و صد درصد تلاش کنم که ما چیزی نمی‌دانیم. و کارمان فقط گشودن فضاست و سپردن به دست کارحق.

کار مرا چو او کند، کار دگر چرا کنم؟  
چونک چشیدم از لبش، یاد شکر چرا کنم؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۴

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 نمی داد، چه می رنجیدم. انتظار و توقع داشتن از هیچ کس، حتی از عزیزترین کس هم نباید داشت، اگر واقعا خواهان بهشتیم.

گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳



عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
باخبر گشتند از مولای خویش

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوایِ خَوْشِ سِرْشْتِ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۴۴۶۶ و ۴۴۶۷

اگر مدام به ذهنمان توجه کنیم، می‌بینیم فقط به دنبال خواستن است. فکر می‌کردم از کسی چیزی نمی‌خواهم، در صورتی که این‌طور نبود.

تازگی‌ها، دست این من ذهنی مخرب برام 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 می‌خواستیم، اگر انجام نمی‌شد، از درون قهر و به ظاهر آشتی‌نشان می‌دادم و لازم می‌دانستم سر فرصت از خود دفاع کنم، مسئله بی‌افهم 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 من ذهنی است و آن را در دل ذخیره کردن و بزرگ جلوه دادن و بعد  
 به دنبالش انتظارِ عواقب بد و در ضمن خدا را منکر شدن است.  
 خدا را شکر چشم دلم را باز کردی، من ذهنی را بهم نشان دادی که از چه سوها وارد می شد. اما همین  
 شناسایی برام کافی نیست باید تماما از این به بعد نورافکن تنها روی خود بذارم.

دهان بستم، خمش کردم، اگرچه پر غم و دردم  
 خدایا صبرم افزون کن، در این آتش به ستاری  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳۳

مطمئنم من ذهنی بار دیگر، در کلاه اتفاقات این لحظه به سراغم می‌آید تا ببیند چند مرده حلاجم، ببیند تواناییم  
در چه حد و اندازه ایست، مراقب هوشیاریم هستم یا نه. اما:

دم به دم چون تو مراقب می‌شوی

داد می‌بینی و داور ای غوی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ کردار تو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

چون مراقب باشی و گیری رسن

حاجت ناید قیامت آمدن

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۱

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 می‌زد تا من شاهد بی‌مرادی های خود و تنها به اصل درونم زنده و به مراد دل که تنها توجه ایزدیست، نگاه کنم و ظاهر اتفاق را بازی دانم و فضای گشوده شده این دم را جدی بگیرم.

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳

جمله عشاق را یار بدین علم کشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳

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

تو سبب سازی و دانایی آن سلطان بین  
آنچه ممکن نبود در کف او امکان بین  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰۲

تو ز طفلی چون سببها دیده ای  
در سبب، از جهل بر چفسیده ای  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳

با سببها از مسبب غافل  
سوی این روپوشها زان مایلی  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

چون سببها رفت، بر سر می زنی  
ربنا و ربناها می کنی

رب می گوید: برو سوی سبب  
چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب

گفت: زین پس من تو را بینم همه  
ننگرم سوی سبب و آن دمدمه

گویدش: ردوا لعادوا، کار توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۵۵ تا ۳۱۵۸

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم  
رحمتم پرست، بر رحمت تنم

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا  
از کرم، این دم چو می خوانی مرا

قافله حیران شد اندر کار او  
یا محمد چیست این؟ ای بحر خو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۵۹ تا ۳۱۶۱

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 مسکرت.

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 می کنم و به سوی «ارجعی» که به سویم برگردید، برمی گردم.

اذکروا الله کار هر اوباش نیست

ارجعی بر پای هر قلاش نیست

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش

ور نه پیلی، در پی تبدیل باش

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳



پس در آخر به جای خشم و خشونت همسر و یا دگران، با مهر و محبت و لبخند به دل می نشانم که دل خالی و بحری شده، غیر را غیر نمی بینم، فقط در حیرانی او در شگفت می ماند که، ...

یا رَبِّ یا رَبِّ که چه سان می کند  
دلبر بی کفو مکافات من

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰


لذت بی کرانه‌ای است، عشق شده است نام او  
قاعده خود شکایت است، و نه جفا چرا بود؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰

خشم یاران فرع باشد، اصلشان عشق نُوست  
از برای خشم فرعی، اصل را رانی چرا؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷

شه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش  
ناحقی را اصل گویی، شاه را ثانی چرا؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷

یک زمان کارست بگزار و بتاز  
کار کوتاه را مکن بر خود دراز  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

-با احترام،  
-زهرة از آمل 



آقای فرشاد از خوزستان



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 گرم است، به خاطر هوا و خواستن های من ذهنی ات تبدیل به اژدها شده است.

بس که خود را کرده‌ای بنده هوا  
 گرمکی را کرده‌ای تو ازدها  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۵۶

یعنی چه؟ یعنی علت این که من ذهنی که هیچی نیست، این همه ما را عذاب می‌دهد و کل دنیا را خراب کرده، همین شهوت و هوای نفس ماست، که ما می‌خواهیم. باید برگردیم و بررسی کنیم که این من ذهنی چجوری کار می‌کند؟ چرا می‌خواهد؟ چگونه می‌خواهد 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 غیر واقعی و توهمی هستند، آن‌ها را واقعی می‌کند و تصمیم و عملش را بر اساس 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 می‌رویم 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 فکرهای 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 فکرهای دوست داشتنی 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 تخریب می‌کنیم و از آنها مراد ذهنی می‌خواهیم و طبق بیت زیر، این کار مخالف قانون قضا و کن‌فکان است.

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

این بیت می گوید، زندگی می خواهد من ذهنی را از ما بیرون کند و برای این کار مدام به ما درد می دهد 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 برمی گردد به خود ما و درون ما. زندگی قلبی و غیرواقعی با من ذهنی قطعاً به درد منجر می شود و هیچ شکی در آن نیست. ما حق نداریم با فکرهای توهمی من ذهنی زندگی کنیم و اگر کردیم، خطا کرده ایم و جریمه باید بدهیم. دردها و مسائل، همین جریمه ها هستند. این چیزهایی که ما می خواهیم و فکر می کنیم اگر آن ها را داشته باشیم، خوشبخت می شویم، آفل و گذرا هستند و مدام بالا و پایین می شوند و چون زندگی ما براساس فکر این چیزهاست، بنابراین ما هم مدام با آن ها بالا و پایین می شویم 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 من‌ذهنی یک بیماری در ما است. اگر توجه کنیم، متوجه می‌شویم که این دید باعث می‌شود همه‌چیز به درد منجر بشود. مثلاً پول برای این ساخته شده که ما بتوانیم خرج کنیم و نیازهایمان را فراهم کنیم، ولی همین دید من‌ذهنی 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 به دست 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.

راه حل:

حالا این سؤال پیش می آید که این مریضی، چگونه درمان می شود؟ باید ابتدا توجه کنیم ریشه دردها و مسائل و مشکلات ما، همانیدگی ها هستند. یعنی ما اگر پر از دردهایی مثل خشم و کینه هستیم، علتش داشتن همانیدگی است. این که مرتب در فکر چیزها و آدم ها هستیم و از آن ها تصویر ذهنی می سازیم و هویت می دهیم، علتش این است که با آن ها همانیده هستیم و فکر می کنیم آن ها زندگی و خوشبختی دارند.

اکنون ما چه می خواهیم بکنیم؟ چه کاری می خواهیم انجام بدهیم؟

ما می خواهیم دید من ذهنی و همانیدگی ها را کنار بگذاریم و ساختارش از بین برود. یعنی دیگر من ذهنی در ما کار نکند و فکر و عمل را تعیین نکند.

پس باید برگردیم به ریشه کار و دنبال شناسایی همانیدگی ها باشیم که ما چه همانیدگی هایی داریم. برای شناسایی همانیدگی ها ما باید از ذهن و همانیدگی ها گنده بشویم، باید از جنس ذهن و فکر نباشیم، باید جدا از آن ها باشیم تا بتوانیم آن ها را بینیم و شناسایی کنیم، باید ناظر آن ها باشیم.

قضا و کن فکان اتفاقات را هر لحظه به وجود می آورد و ما باید حواسمان باشد که این من ذهنی ما می خواهد واکنش و مقاومت نشان بدهد نسبت به آن اتفاق. ما باید از این مقاومت ذهن و فکرهايش جدا بشویم تا بتوانیم شناسایی کنیم، که این من ذهنی می خواهد واکنش بدهد به یک چیزی، و موضوع آن چیز را ببینیم.

چگونه از ذهن و فکر و همانیدگی ها 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 می دهد نسبت به اتفاق، و این که من می خواهم از این دید خلاص شوم، به جای مقاومت پذیرش می کنیم. به جای گرفتگی و انقباض و واکنش، فضا را در درونمان باز می کنیم.

این کار سخت است، چون ما شرطی شده ایم و عادت کرده ایم که ما همین من ذهنی و فکرهايش هستیم، بنابراین باید به تدریج با تمرین زیاد و با حواس جمعی، روی خودمان کار کنیم و همانیدگی ها 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 همانندگی دارم و مدام به ذهن کشیده می‌شوم، دائماً باید در حالت ناظر بودن و حواس‌جمعی و شناسایی و فضاگشایی در برابر مقاومت ذهن بمانم و درد هشیارانم بکشم و اجازه ندهم چیزی مرکز من بیاید، تا قضا و کن‌فکان روی من کار کند و همانندگی‌های 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، هیچ‌کس و هیچ‌چیز 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 من‌ذهنی است و ما فقط وقتمان را تلف کرده‌ایم و تازه من‌ذهنی 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 من‌ذهنی 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 من‌ذهنی است، چون ما در همه‌ی این موارد به فکری از من‌ذهنی 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 هر چیزی 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



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](http://www.parvizshahbazi.com)**