



## پیغام عشق

قسمت چهارصد و نود و هشتم





با سلام،

عهد بستیم با شادی، با عشق، با حقیقت که از آن ما باشند در تمام عمر، کم کم هرچه از عمرمان گذشت، دلهره، درد، غم و حس عدم امنیت حاصل از ناآگاهی در ما بیشتر شکل گرفت و با ما رشد کرد. غزل شماره ۲۵۵۳ دیوان شمس، اشاره به این عهد و پیمان و فراموش کردن آن و عواقب حاصل از این فراموشی دارد. شاید جا دارد هر زمان دچار غم، خشم، رنجش، و ترس شدیم از خود بپرسیم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

کجا شد عهد و پیمانی که می کردی؟ نمی گویی؟

کسی را کاو به جان و دل تو را جوید، نمی جویی؟

ای سالک راه عشق و معرفت، مگر متعهد نشده بودی که دلت جز برای عشق «او» نلرزد و تنها غم تو جدایی از «او» باشد. مگر نمی گفתי کار روی بعد معنوی در الویت ارزش های تو قرار دارد؟ پس چه شد که باز نگران نقش ها و هم هویت شدگی ها شده ای؟ چرا در جست و جوی «او» که از جان و دل تو را می جوید نیستی؟ چرا در جست و جوی حقیقت وجودی خود نیستی که از جنس عشق و شادی است؟ هر لحظه زندگی می خواهد عشق و شادی را از طریق تو به نمایش درآورد و پخش کند، پس تو را هر لحظه می جوید و وقتی تو یا در حسرت دیروز هستی و یا در دغدغه ی فردا، زندگی به تو دسترسی ندارد. چرا با بودن در لحظه، خود را در دسترس زندگی قرار نمی دهی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

دل افکاری که روی خود به خون دیده می شوید

چرا از وی نمی داری، دو دست خود نمی شویی؟



تا وقتی یک هویت توهمی برای خود قایل هستی، مدام در پی دفاع از آن خواهی بود و در تب و تاب از دست دادنش. دایم می‌رنجی، و برای دفاع از این هویت ساختگی و عاریتی، دست به خشونت می‌زنی و چه خرابی‌ها که به بار نمی‌آوری و به چه دردها که نمی‌افتی. گویی من ذهنی، کمر به آزار دل تو بسته است و تا دل تو را خون نکند و با خون دل که از دیده‌ات روان می‌شود روی خود را نشوید تو را رها نمی‌کند. تو که این حقیقت را می‌دانی چرا از منیت دست برنمی‌داری و خود را رها نمی‌کنی؟

شاید با خود فکر می‌کنیم که چرا ما که در راه رها شدن از ذهن قدم برداشته‌ایم و متعهدانه روی خود کار می‌کنیم، از این تلاش نتیجه‌ای نمی‌گیریم و هنوز گاهی در درد و استرس لحظه‌های زندگی را سپری می‌کنیم. هنوز گاهی می‌رنجیم، هنوز گاهی خشمگین می‌شویم و می‌ترسیم و سپس پشیمان می‌شویم. پس خطاب به زندگی می‌گوییم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

مثالِ تیرِ مژگانَت، شدم من راست یکسانت

چرا ای چشمِ بختِ من تو با من کز چو ابرویی؟

ای دوست، ای حقیقت‌آشنای وجود من، من لحظه‌ای تو را در دل دیدم، و از همان لحظه همچون تیر مژگانت که قلبم را هدف گرفتند و دلم را صید کردند، به‌راستی با تو یکی شدم. پس چرا چشم بخت من همچنان من را با دیده‌ی دو بین از «تو»، ای زندگی جدا می‌بیند؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

چه با لذتِ جفاکاری که می‌بُکشی بدین زاری؟

پس آنکه عاشقِ کُشته تو را گوید: چو خوش خویی



ای یار، با ستمگری من را، این عاشق بیچاره خود را نسبت به هم‌هویت شدگی‌ها می‌کشی، و من به تو دست مریزاد می‌گویم و تو را نه ستمگر که مهربان می‌دانم. چراکه با این که جدایی از هم‌هویت‌شدگی‌ها دردناک است، رهایی از آن‌ها سبب گشوده شدن دل و سبکبالی می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

ز شیران جمله آهویان گریزان دیدم و پویان

دلا جویان آن شیری، خدا داند چه آهویی

از این روست که من برخلاف دیگر آهوان که از شیر، از صیاد می‌گریزند، از چنگ شیر زندگی نمی‌گریزم، بلکه در جست‌وجوی آن شیر هستم. صیدی هستم که خود صیاد را می‌جوید. چراکه می‌دانم، جور او همه لطف است و کرم. پس در هر حالی باشم، در سخت‌ترین و پر تشویش‌ترین روزهای زندگی نیز، از طی طریق سلوک غافل نمی‌شوم و هرگز به راهی که در پیش گرفته‌ام شک نمی‌کنم و خود را دلداری می‌دهم که:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

دلا گر چه نزاری تو، مقیم کوی یاری تو

مرا بس شد ز جان و تن، تو را مژده کزان کویی

ای دل، اگر چه در غم جدایی از اصل خود نالان هستی، اما خبر خوش این است که تو دیگر مقیم کوی یار، از ساکنان فضای یکتایی، از جنس خود زندگی، امتداد «او» هستی، چراکه جان و تن، هرچه از دار دنیاست، دیگر من را بس است. دیگر تو را به سوی کوی هم‌هویت‌شدگی‌ها نمی‌برم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

به پیش شاه خوش می‌دو، گهی بالا و گه در گو



ازو ضربت، ز تو خدمت، که او چوگان و تو گویی

پس ای دل من همچون گویی در میدان زندگی، با ضربه چوگان «او» به حرکت درآ، گاه به سوی بالا، در اوج آسمان حضور و گاه به سوی پایین، در قعر چاه ذهن، که وظیفه تو خدمت به زندگی است، از راه تسلیم و فضاگشایی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

دلا جُستیم سرتاسر، ندیدم در تو جز دلبر

مخوان ای دل مرا کافر، اگر گویم که تو اویی

ای دل، تو را سرتاسر گشتم، و در تو جز دلبر، جز «او» دیگر چیزی ندیدم. دیگر از خویش «نیست» گشته‌ام و از دوست «هست». پس ای دل من، اگر می‌گویم تو خود «او»، خود کردگار هستی، من را کافر نخوان.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

غلام بیخودی زانم، که اندر بیخودی آنم

چو باز آیم به سوی خود، من این سویم تو آن سوئی

من از آن رو بنده بی خودی هستم که وقتی از «خود» بی خود می‌شوم، یعنی وقتی خود را از هویت‌های دروغین جدا می‌کنم، وقتی دلم را از صفت‌هایی که به من دادند پاک می‌کنم، به «او» می‌پیوندم، از جنس عشق، از جنس زندگی می‌شوم، حقیقی می‌شوم، ولی وقتی دوباره به طرف دنیای مادی و نقش‌های عاریتی خود کشیده می‌شوم و آن‌ها را جدی می‌گیرم، گویی از دل خود، از اصل خود، از «او» از زندگی جدا می‌شوم، و به درد می‌افتم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

خُمش کن، کز ملامت او بدان مآند که می‌گوید

زبان تو نمی‌دانم که من تُرکم، تو هندویی

بهتر است دیگر سخن نگوییم و فکر و زبان خود را خاموش کنیم، که هر وقت با ذهن فکر می‌کنیم و سخن می‌گوییم، هر وقت زبان به شکایت از جدایی باز می‌کنیم، گویی زندگی از سر ملامت با من می‌گوید: «چه می‌گویی؟ من زبان تو را نمی‌دانم، که من به زبان زیبای حضور سخن می‌گوییم و تو با زبان ناهنجار ذهن.»

با احترام،

شکوه 



با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور

برنامه ۸۸۳، دفتر ششم، ۲۴۹

در داستان غلامی که عاشق دختر خواجه می‌شود، مولانا نکات مهمی را به ما یادآوری می‌کند.

نکته اول این‌که: خدا از وقتی در شکم مادر، ما را تنید و برای بیرون آمدن به جهان به‌طور شگفت‌انگیزی آماده کرد و بعد از آن چه کسی این علم را به نوزاد یاد داد، گریه کند تا مادر به او شیر بدهد؟ چه کسی در تمام طول عمر، ما را از خطراتی که سر راهمان بود و ممکن بود ما را نابود کند رها کنید؟ ولی ما به حساب خود گذاشتیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم ابیات شماره ۲۴۹ تا ۲۵۱

خواجه‌یی را بود هندو بنده‌یی

پروریده، کرده او را زنده‌یی

علم و آدابش تمام آموخته

در دلش شمع هنر افروخته

پروریدش از طفولیت به ناز

در کنار لطف آن اکرام ساز

همین که به ۱۲-۱۰ سالگی می‌رسیم، عقل من‌ذهنی را می‌بایست شناسایی می‌کردیم تا به درد نیفتیم ولی این دانش را نداشتیم و عقل من‌ذهنی را خود دانستیم. هرچه خوشمان آمد و بدمان آمد، در مرکز گذاشتیم. یادمان رفت خردی همواره با ما است و باید از آن خرد استفاده کنیم. آن را با من‌ذهنی پوشانیدیم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۲۵۲



بود هم این خواجه را خوش دختری

سیم اندامی، گشی، خوش گوهری

دختر می تواند چیزهای جهانی باشد که به خاطر زرق و برقی که دارند ما را عاشق خودشان می کنند. هر لحظه در فکر به دست آوردن آن ها هستیم. مولانا می فرماید: حواست باشد، چیزهای جهانی تو را به طرف خود نکشد. خواجه می گوید: دخترم را به آدم پولدار نمی دهم چون پول آفل است و از بین می رود. به کسی که زیبارو باشد هم دختر نمی دهم چون با زخمی، زیبایی از بین می رود. به کسی که پدرش قدرتمند باشد و از بزرگان باشد هم دختر نمی دهم چون انسان های شروری هستند. پس پول، قدرت، زیبایی، مقام نمی تواند انسان را خوشبخت کند، چون انسان ها با این نقش ها و خصوصیات همانیده هستند. ولی من های ذهنی برعکس فکر می کنند و هرچه بیشتر بهتر را قبول دارند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۲۶۶

پس زنان گفتند: او را مال نیست

مهتری و حسن و استقلال نیست

خواجه دامادی را برگزید که همانیدگی در مرکزش نبود. خدا انسانی را برگزیده می داند که همانیدگی در مرکزش نیست.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۲۶۹

پس غلام خرد کاندرا خانه بود

گشت بیمار و ضعیف و زار زود

انسان وقتی علاقه شدید به یک همانیدگی پیدا می کند، آن را از دست می دهد یا نمی تواند آن را به دست بیاورد، درد بسیاری می کشد، به طوری که بیمار می شود یا می میرد. وقتی خاتون از حال غلام باخبر شد، به شدت ناراحت و خشمگین شد و به خواجه گفت: این غلام مستحق مرگ است ولی خواجه که نماد خداست با خردش، اتفاقی را برای غلام طرح





کرد که بفهمد همانیده شدن با دختر خواجه غلط است و دختر خواجه در حد انسان من‌ذهنی نیست. حتماً خدا برای این که همانیدگی را از مرکز ما بیرون کند اتفاقی را برای ما طرح می‌کند که به درد زیاد ختم می‌شود. خاتون گفت: ما دختر را به تو می‌دهیم، غلام خوشحال و حالش بهبود یافت. این که به خاطر یک همانیدگی انقدر تلاش می‌کنیم، حتی بیمار می‌شویم تا آن را به دست بیاوریم، غافل از این که از همان همانیدگی قرار است درد زیادی بکشیم. عروسی برای غلام به راه انداختند. جمعیتی از مرد و زن دف‌زنان و کف‌زنان جمع شدند. مردی که قیافه زن داشت را آرایش کردند و شب در تاریکی نزد غلام فرستادند. غلام هرچه داد و فغان کرد به دلیل سروصدای جمعیت کسی صدای او را نشنید.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۳۰۶ و ۳۰۷

هندوک فریاد می‌کرد و فغان

از برون نشنید کس از دف‌زنان

ضرب دف و کف و نعره مرد و زن

کرد پنهان نعره آن نعره‌زن

دیگر این که شادی و خوشی‌های زودگذر نباید ما را فریب دهد. غلام وقتی شادی جمعیت را دید باورش شد که دختر را به او می‌دهند. در این لحظه اگر غلام شادی مصنوعی خود و دیگران را جدی نمی‌گرفت، مرکزش را از عشق دختر پر نمی‌کرد، می‌فهمید این‌ها برای درد دادن به اوست. اگر ما به این همه هیاهو و سروصدای جهان از طریق رادیو، تلویزیون، اخبار، حرف‌های مردم و سروصدای ذهن گوش خود را می‌بستیم، گوش عدم ما صدای هشجاری را می‌شنید. پس انسانی که من‌ذهنی را ادامه می‌دهد و پافشاری به همانیدگی بیش از اندازه را دارد، خدا به او درد بسیاری می‌دهد تا بفهمد همانیدگی ارزش این همه درد کشیدن را ندارد. به طوری که از آن همانیدگی بیزار شود و از مرکزش بیرون کند. مولانا می‌فرماید به همانیدگی‌ها ده بده یعنی اظهار انزجار کن تا از بلا در امان باشی. وقتی دختر خواجه را صبح آوردند و در کنار غلام نشست غلام از دختر متنفر شد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۱۴

گفت: کس را خود مبادا اتصال

با چو تو ناخوش عروس بدفعال

این طرح داستان زیبا نماد زندگی هر انسان من ذهنی است که سالهاست دنیا به ما تجاوز می کند، ما درد بسیار می کشیم ولی به دلیل ناآگاهی و قرین نشدن با بزرگان، دوباره و دوباره می گذاریم خیلی راحت دنیا به ما تجاوز کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۳۱۶ تا ۳۱۸

همچنان جمله نعیم این جهان

بس خوش است از دور پیش از امتحان

می نماید در نظر از دور آب

چون روی نزدیک، باشد آن سراب

گنده پیرست او و از بس چاپلوس

خویش را جلوه کند چو نوعروس

از تمام نعمت های جهان می توانیم استفاده کنیم و لذت ببریم به شرط این که آن ها را در مرکز نگذاریم. اگر به مرکز ما بیاید همانیده می شویم در این صورت به دنیا اجازه می دهیم به ما تجاوز کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۰

صبر کن، کالصبر مفتاح الفرج

تا نیفتی چون فرج در صد حرج



صبر کن، صبر کلید رستگاری است. چیزی یا کسی در جهان می‌خواهد توجه تو را جلب کند به طرفش نرو تا مانند غلام در درد و بلا نیفتی. نکته دیگری که مولانا در این داستان به ما می‌آموزد این است که کارت را بر دوش دیگران مگذار، توقعت را از دیگران به صفر برسان.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۳

گفت پیغمبر که جنت از اله

گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

پیغمبر فرمود: اگر بهشت را می‌خواهی از کسی چیزی مخواه.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۳۴

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را

جنت الماوی و دیدار خدا

هرکس به خدا توکل کند خدا برای او کافی است. اگر چیزی از کسی نخواهی من ضامن که تو را به دیدار خدا برسانم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳

راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست

با سپاس فراوان، افسانه اصفهان



با سلام،

خلاصه غزل شماره ۱۷۰۲

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

در ده شراب یکسان، تا جمله جمع باشیم

تا نقشهای خود را یک یک فرو تراشیم

خداوندا در این لحظه فضا را در اطراف اتفاقات زندگی باز می‌کنیم، تا به همه ما و تمام کاینات شراب مست‌کننده عشق را یکسان عطا کنی، تا چنان مست عشق شویم، که پخش‌کننده شراب تو در کاینات شده و در فضای یکتایی همه با هم جمع شویم و حس وحدت کنیم و حس کنیم که همه ما یک هشیاری هستیم، از جنس تو و هیچ فرقی با یکدیگر نداریم. در اثر این شراب یکسان نقش‌های خودمان را که همان من‌ذهنی ماست یکی‌یکی بتراشیم و کوچک کنیم و از بین ببریم و از توی این من‌ذهنی به صورت اصل‌مان و حضور زنده شویم و بیرون بیاییم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

از خویش خواب گردیم هم‌رنگ آب گردیم

ما شاخ یک درختیم، ما جمله خواجه تاشیم

با خوردن شراب یکسان توست که فضای درونمان باز شده و مرکزمان عدم می‌شود، و من‌ذهنی خاموش می‌شود. ما به هشیاری دیگری غیر از هشیاری من‌ذهنی تبدیل می‌شویم، یعنی به خواب حضور می‌رویم، و مانند آب روان و جاری شده و با اتفاقات و وضعیت‌های این لحظه ستیزه نمی‌کنیم. متوجه می‌شویم که در اصل یک درخت زندگی، یک هشیاری و یک خدا هست و هر کدام از این انسان‌ها شاخه درخت زندگی هستند.



جدا از رنگ و دین و نژاد... و تفاوت‌های سطحی همه ما بنده خدا هستیم و یک من‌ذهنی داریم که در همانیدگی‌ها با هم فرق داریم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

🌹 ما طبع عشق داریم، پنهان آشکاریم

در شهر عشق پنهان، در کوی عشق فاشیم

همه ما انسان‌ها خاصیت عشق را داریم، یعنی وقتی فضا را باز می‌کنیم، مرکزمان عدم می‌شود، با زندگی یکی می‌شویم و این توانایی را داریم، که همان یک زندگی یا بودن را در خود و در دیگران شناسایی کنیم. این قسمت پنهان در درون ما شهر عشق است. اما در قسمت آشکارمان که شامل جسم، فکرها و هیجانات و جان تنی ماست، هم برای ابراز عشق است، تا بفهمیم که این جهان کوچه عشق است و باید مرتب به همدیگر عشق بدهیم. ولی مانعی که جلوی عشق و وحدت با خدا را می‌گیرد و نمی‌گذارد تا بفهمیم که ما شاخه یک درخت و یک هشیاری هستیم و پی به حقیقت وجودی خود کنیم، چسبیدن به همانیدگی‌ها، باورها و خرافات است، که ما را در افسانه من‌ذهنی گرفتار می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

🌹 خود را چو مرده بینیم، بر گور خود نشینیم

خود را چو زنده بینیم، در نوحه رو خراشیم

بنابراین باید با فضاگشایی‌های پی‌درپی تسلیم کامل شویم، نسبت به من‌ذهنی بمیریم و روی قبر خود بنشینیم و فاتحه بخوانیم که در این صورت پرونده من‌ذهنی، بسته می‌شود، و داستان من تمام می‌شود. اما اگر بخواهیم هر لحظه برحسب یک چیزی در مرکزمان بینیم، و آن دید را در معرض تماشا بگذاریم و بگوییم می‌دانم، این زنده بودن، و مقاومت کردن



درمقابل قضای الهی است. اگر خودمان را زنده بینیم، دائماً در عزا و درد خواهیم بود. چون من ذهنی زنده‌ایست که هر لحظه چیزی از جهان می‌خواهد و خرد زندگی را زیر پا می‌گذارد، می‌ترسد، حسود است و همیشه غمگین است ...

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

هر صورتی که روید بر آینه دل ما

رنگ قلاش دارد، زیرا که ما قلاشیم

هر همانیدگی که روی آینه دل ما بروید و ما برحسب آن‌ها فکر و عمل کنیم و خودمان را از جنس من‌ذهنی بدانیم، باید متوجه شویم که همانیدگی‌ها رنگ دغل و فریب دارند و از جنس منیت هستند و زندگی ندارند. زندگی با قانون قضا اجازه رشد آن‌ها را نخواهد داد. ما به‌صورت حضور، یعنی فضای گشوده‌شده هم آینه هستیم و هم ترازو، که قدرت سنجش داریم و هشیاری ما خالص و ناهمانیده است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

ما جمع ماهیانیم بر روی آب رانیم

این خاک بوالهوس را بر روی خاک پاشیم

همه ما انسان‌ها ماهیانی هستیم که توی آب هشیاری شنا می‌کنیم و باید توی فضای گشوده‌شده یا فضای یکتایی باشیم. ما نمی‌توانیم همانیده شده و در خشکی من‌ذهنی که پر از هوس و حرص است، زندگی کنیم. ما به‌وسیله یک بافت ذهنی، از یک چیز ذهنی می‌خواهیم لذت بکشیم و شراب بگیریم. حتی حضور را با ذهن می‌خواهیم تجسم کنیم. درحالی‌که باید این خاک پر از خواهش را به جهان پاشیم. ما هشیاری و زر خالصی هستیم که میل نداریم به چیزی در جهان بچسبیم و از آن‌ها زندگی بخواهیم. بلکه ما خود زندگی و پر از شادی و عشق و آرامش هستیم.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۰۲

تا ملک عشق دیدیم، سرخیل مفلسانیم 🌹


تا نقد عشق دیدیم، تجار بی قماشیم

وقتی فضای درون ما وسعت می یابد و بی نهایت می شود، ما شهر عشق که همان فضای یکتایی است را می بینیم و حس می کنیم و با خدا یکی می شویم. وقتی به عشق زنده می شویم، این زندگی زنده در ما ذاتاً فقیر و بی چیز و سر دسته همه مفلسان است و هیچ احتیاجی به همانیدگی ها ندارد. بنابراین شروع می کند خودش را از ما به صورت شادی و آرامش و پذیرش بیان کردن و ما متوجه می شویم که همه انسان ها فقط به عشق احتیاج دارند و کارهای بیرونشان هم در واقع بهانه ای برای عشق دادن و عشق گرفتن است.



با سپاس فراوان از برنامه گنج حضور 🌹

رقیه اردبیل




با سلام بر پدر معنوی استاد شهبازی و همراهان گنج حضور  

برگرفته از برنامه ۸۷۴


 تسلیم و فضاگشایی 

تسلیم یعنی در سلامت بودن، یعنی در صلح و آشتی بودن، یعنی عدم مقاومت. تسلیم یعنی پذیرش اتفاق این لحظه بی قید و شرط، بدون هیچ قضاوتی.

وقتی ما به عنوان هشیاری اتفاق این لحظه را دیده و بدون قید و شرط می پذیریم، فضاگشایی را تجربه می کنیم. فضاگشایی طبیعی است. کار ما عدم فضا بندی، عدم مقاومت است. اگر مقاومت نکنیم، از این فضای گشوده شده، خرد و برکت زندگی به اتفاق این لحظه می ریزد و ما می توانیم از این خرد برای تغییر وضعیت استفاده کنیم.

 من ذهنی تسلیم را به معنی قربانی و اسیر شدن می پندارد. تسلیم، قربانی اتفاق این لحظه شدن نیست. اتفاقاً ما با مقاومت قربانی اتفاق این لحظه می شویم. ما تسلیم زندگی می شویم نه این که قربانی و اسیر یک اتفاق بشویم. ما با تسلیم و فضاگشایی برای تغییر وضعیت این لحظه فعال هستیم اما با استفاده از خرد زندگی. نه بر اساس می دانم ها و حیل های من ذهنی.

 تسلیم، فضاگشایی 

 فضاگشایی طبیعی است. فضاگشایی کار زندگی است اما من ذهنی با حيله و می دانم می خواهد مقاومت و فضا بندی کند. صبر هشیارانه ما در این حالت و عدم دخالت در کار زندگی بسیار مهم است. ما در لحظات مختلف نیستیم ما در این لحظه هستیم. وضعیت و فرم این لحظه تغییر می کند ولی این لحظه تغییر نمی کند. ذهن ما وضعیت این لحظه را به صورت اتفاق ها می آیند و می گذرند. جمله نامفهوم است. تا ما فضای باز بین آن ها را، «این لحظه» را ببینیم. مانند این که کلاغ ها در آسمان می گذرند و ما زیبای و عظمت آسمان را می بینیم. البته اگر کلاغ ها برایمان مهم نباشند و تمام





توجه ما را جذب نکنند. به همین صورت اگر ما تمام توجه خود را جذب اتفاق نکنیم، با گذشتن اتفاقات می توانیم فضای باز و ساکن بین آن‌ها را ببینیم. اگر فکر کنیم اتفاق این لحظه مهم است اتفاق تمام توجه ما را جذب می کند.

عمیقاً درک کنیم که اتفاق مهم نیست. اتفاق بازی است. فضا مهم و جدی است. بپذیریم که قضاوت ما در مورد اتفاق هرچه باشد باطل است. اتفاق این لحظه اولاً مهم نیست و ثانیاً برای تجربه فضاگشایی در ما مفیدترین اتفاق است. فضاگشایی ما را به جنس اصلی خود تبدیل می کند.

فضاگشایی ما را وفا به الست می کند. 🌸

با تشکر، پروین از مهاباد 🌸🌸



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](mailto:Shahbazi@rapidtest.com)