



## پیغام عشق

قسمت دویست و هشتاد و دوم





سلام و عرض ادب خدمت استاد شهبازی نازنین و همراهان عزیز گنج حضور 🌹

قبل از هر چیز شاکر خداوند هستم که بر من منت نهاد و مرا در این مسیر بیداری قرار داد 🙏 .

سپاسگزار مولانای جان هستم و مفتخرم که فارسی زبان هستم و می‌توانم در حالت فضاگشایی راستین به شرط تسلیم بودن در برابر زندگی بهترین بهره را از این ابیات ناب ببرم 🙏 .

بسیار بسیار ممنون استاد شهبازی عزیز هستم و قدردان زحمات شبانه‌روزی ایشان می‌باشم. امید که بتوانم با رعایت قانون جبران (مادی و معنوی) سهمی اندک در تداوم این برنامه بی‌نظیر داشته باشم 🙏 .

برداشتی از برنامه ۸۶۲

دو بیت اول غزل ۹۶۵

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۶۵

🌹 دلِ گردونِ خلل کند چو مه تو نهان شود

چو رسد تیرِ غمزات همه قدها گمان شود 🌹

🌹 چو تو دل‌داری کنی، دو جهان جمله دل شود

چو جهان را تو دل دهی، همه دل‌ها جهان شود 🌹

جناب مولانا در هر غزل مشکل اصلی انسان را بیان می‌کند، استاد شهبازی هم با تفسیرهای زیبا و رمزگشایانه خود دلایل همانیده شدن انسان و سپس راهکارهایی را که جناب مولانا برای رهایی انسان ارائه می‌کنند را بسیار ماهرانه برای ما تفسیر می‌کنند 🙏 🌹 .



جناب مولانا می‌فرمایند؛ در این جهان هرچیز جنبنده‌ایی که می‌گردد و زنده است دل دارد، و دلش دچار فساد و تباهی می‌شود. در تمام این ابیات منظور مولانا از این که می‌گوید دلش دچار تباهی می‌شود خطاب به انسان می‌باشد.

چون باشندگانی از جمله جماد، نبات و گیاهان همیشه در حالت تسلیم و تسبیح خداوند هستند، و به‌طور ناهشیارانه به زندگی وصل می‌باشند.

در نتیجه انسان با وجودی که اشرف مخلوقات است ناسپاس می‌باشد چون روزن دلش را به‌سوی خدا بسته است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

🌹 ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

خدای گفت که انسان لربّه لکنود 🌹

انسان به‌واسطه داشتن قدرت اختیار و انتخاب که خداوند فقط به انسان این عنایت را عطا کرده می‌تواند انتخاب کند مرکزش عدم یا همانیده باشد، که اگر همانیده باشد قطعاً دچار تباهی می‌شود. زمانی که مرکز ما همانیده باشد، هرچه قدر هم که جهان بیرون و ارزش‌های آن به ما تأیید و توجه و اعتبار بدهند، بعد از مدتی ما از آن‌ها سیر می‌شویم، چون ذاتاً آفل و گذرا می‌باشند و هیچ ارتعاشی از عشق و زندگی ندارند و در این حالت ما «کافر» می‌باشیم، چون همانیدگی‌ها روی مرکز عدم ما را پوشانده‌اند.

حال مولانا می‌فرماید؛ انسان می‌تواند برای بار دوم آگاهانه عدم را به مرکز خود بیاورد، و هشیارانه بدون مقاومت، و با شناسایی، همانیدگی‌ها را به حاشیه براند، و چه بسا که می‌تواند با فضاگشایی راستین و درد هشیارانه همانیدگی‌هایی را که از هیجانات مُخَرَبِ من‌ذهنی مانند خشم، کینه، مقایسه، رنجش، حسادت و غیره سرچشمه می‌گیرند را کلاً بیندازد.

و باید بدانیم که فقط فضای گشوده‌شده و جذبه و عنایت خدا قادر به انداختن همانیدگی‌های ما می‌باشد و این کار به هیچ‌وجه با ذهن امکان‌پذیر نیست.



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲

🍀 کی تراشد تیغ دسته خویش را

🍀 رو به جراحی سپار این ریش را

و آن وقت است که از آرامش و رهایی حاصل از انبساط درون خود لذت می‌بریم و شادی بی‌سبب را تجربه می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

🍀 حکم حق گسترد بهر ما بساط

🍀 که بگویند از طریق انبساط

فضای گشوده‌شده سراسر عشق است، کهنگی ندارد، عمق دارد و هر لحظه ما را زنده‌تر می‌کند، و راهکارهای لازم را به ما می‌دهد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۲۷

🍀 هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نوآرد

🍀 شیرین‌تر و نادرتر زان شیوه پیشینش

اگر ما به این امر آگاه باشیم و به صورت حضور ناظر عدم و سکون درون خود را شناسایی کنیم، و ایمان داشته باشیم که این سکوت و سکون شعور دارد و همه‌چیز را می‌بیند، هشیاری از این فضای گشوده‌شده می‌نالد، و این ناله عشق همان درد هشیاران است که با خدا یکی شده و کوچک شدن به من‌ذهنی و سوختن همانیدگی‌ها و آزاد شدن انرژی زنده زندگی از آن‌ها و گسترش هرچه بیشتر فضای درون ما می‌باشد. و این شروع تبدیل است، و در ابتدا ممکن است برای لحظاتی از روز آن را تجربه کنیم، و در این راه باید صبر و شکر همراه با پرهیز داشته باشیم و خط‌کش من‌ذهنی، پندار کمال و مقایسه



را کنار بگذاریم. فقط اجازه دهیم دم ایزدی به چهار بعد وجود ما بخورد و در هر شرایطی راضی باشیم تا ابر برکت بار زندگی بر ما ببارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

هزار ابر عنایت در آسمان رضاست

اگر بیارم از آن ابر بر سرت بارم

باتشکر از همراهان محترم برنامه گنج حضور 🙏🌹

ارادتمند شما: رضوان از تهران



🦋 ابیاتی با موضوع حسد:

◆ من ذهنی حسود، تنگ‌نظر و کمیابی‌اندیش است.

حسد یکی از خاصیت‌های مهم من ذهنی است. من ذهنی همه‌چیز را کم می‌بیند و دوست ندارد دیگران حتی از مواهب طبیعی، مثل سلامتی، شادی و آرامش برخوردار باشند. چون تنگ‌نظر است نمی‌تواند شادی دیگران را تحمل کند. فرد حسود خود را از دیگران کمتر می‌بیند و این احساس کم‌ترینی، باعث می‌شود که بدخواه دیگران شود:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۱

🌸 عَثْبَةُ اِی زین صَعْبُ تر در راه نیست

ای خُنْک آن کِشِ حسد همراه نیست

در راه زنده شده به حضور، گردنه یا گذرگاهی سخت‌تر و دشوارتر از حسد وجود ندارد.

خوشا به حال کسی که از گردنه حسد رد می‌شود، خودش را با کسی مقایسه نمی‌کند، در اطراف انسان‌های موفق فضاگشایی می‌کند و از موفقیت‌شان خوشحال می‌شود و از ته دل به آنان تبریک می‌گوید.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۵


🌸 چون کنی بر بی‌حَسَد مکر و حَسَد

ز آن حَسَد، دل را سیاهی‌ها رسد

چون کسی که من ذهنی دارد حسود است، قوه تمییز و تشخیص ندارد، نمی‌تواند کسی را که به زندگی زنده شده و درونش از همانیدگی‌ها و صفات زشتی مانند حسد پاک شده را تشخیص دهد، پس به چنین شخصی حسد می‌ورزد. بر اثر این حسادت و تنگ‌نظری دلش تیره و تار می‌شود، زیرا هر عملی جوابی دارد.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۷۵

صد هزاران خوی بد آموخته 

دیده‌های عقل و دل بردوخته

ما در من ذهنی صد هزار خوی و خصلت ناپسند از من‌های ذهنی آموخته‌ایم که مهمترین آن‌ها حسد است. چشم عقل و دیده روح خود را بسته‌ایم. خوی بد، خوی من‌ذهنی است، اصل و ذات ما خوی بد ندارد، دیده حضور ما بسته شده و چشم من‌ذهنی باز است.

باید به صورت حضور ناظر به خودمان نگاه کنیم و ببینیم چه خوی و خصلت ناپسندی داریم، آن‌ها را شناسایی کنیم و بیندازیم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۷۶


کم‌ترین خوشان به زشتی آن حسد 

آن حسد که گردن ابلیس زد

کمترین و ناچیزترین خصلت ناپسندی که من‌های ذهنی فراگرفته‌اند، خوی حسادت است، همان حسادتی که گردن ابلیس را قطع کرد یعنی موجب تباهی ابلیس و رانده شدن شیطان از درگاه الهی شد.

وقتی خوی حسادت در ما وجود داشته باشد ما بی‌نهایت خودمان را به جسم کاهش داده، به مقایسه می‌افتیم و می‌خواهیم برتر دربیاییم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۸۱

از خدا می‌خواه دفع این حسد 

تا خدایت وا رهاند از جسد



ای انسان، از خدا درخواست کن و بخواه که حسد را از تو دور کند، تا خدا تو را از جسم و جسمانیت یعنی من ذهنی برهاند. باید مراقبه کنیم و از خدا بخواهیم که حسد را از ما بگیرد و ما را از چنگال من ذهنی نجات دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۰۰

🌸 وز حسودی باز نشان خُر ای کریم

تا نباشند از حسد دیو رجیم

رَجیم: ملعون، مطرود

ای خداوند بخشنده، من های ذهنی را از حسادت نجات بده، تا بر اثر حسادت به شیطان ملعون مَبَدَل نشوند. چون ما در من ذهنی حسود و بدخواه دیگران هستیم.

خداوندا، ما را از حسد و تنگ نظری من ذهنی برهان، کمکمان کن که لحظه به لحظه با فضاگشایی و تسلیم از من ذهنی و دردهایش رها شویم.

◆ نکته طلایی و کلیدی:

مهمترین قدرتی که انسان دارد قدرت انتخاب و توان از دست دادن است.

تمرین توان از دست دادن تمرین عشق است.

◆ ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۰





با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.

برداشتی از برنامه ۸۶۲

👉 به نام خداوند عشق 👈

هر جنبنده‌ای در این کائنات عالم هستی نیرو و عشق و حرکت خود را از خداوند عزیز دریافت می‌نماید.

و ما تنها باشندگانی هستیم که روی خدایت خود را پوشانیده‌ایم و خود را نااصل کار ساخته‌ایم.

که نمی‌توانیم آن نیرو را از خرد الهی دریافت نماییم و هم به خودمان ضرر می‌رسانیم و هم سایر مخلوقات را تباه می‌سازیم.

بدون این که خود واقف باشیم.

👉 "حال مهمترین سوال در این زمینه این است که:"

👉 چرا مرکزمان عوض شده است؟

در حالی که دل و مرکزمان از همان آغاز الست عدم بوده است.

ولی با همانیده شدن که بایستی کوتاه‌مدت صورت می‌گرفت خود را به ضرر و زیان انداختیم و به ساخته دست خود چسبیدیم و به آن‌ها رنگ و لعاب‌های مختلفی بخشیدیم و برکات زندگی را مانند سایر مخلوقات عالم هستی نتوانستیم از خداوند مهربان دریافت نماییم.

قانون زندگی و غیرت آن بر این اساس بنا شده است که ما به هر طریق و گونه‌ای که شده هشیارانه و آگاهانه به او زنده گردیم و این در ذات الهی ما نهادینه شده است و خداوند هر لحظه با عنایت خود می‌خواهد که ما را از این زندان همانیدگی‌ها بزایاند.



چرا که ما از او هستیم و باید به سوی او هم بازگردیم.

🌹 "انا لله و انا اليه راجعون."

سوره بقره، آیه، ۱۵۶

و باید همانندگی‌هایمان را شناسایی کنیم و آن‌ها را در هشیاری حضورمان آگاهانه نگهداری نماییم، تا این خود سبب افتادنشان شود و همچنین بتوانیم دوباره با عدم یکی شویم و این عدم و فضای گشوده شده را نگه داریم.

🌹 "یکی از مهمترین دلایل شکست ما در رابطه با نگهداری مرکز عدم این است که:

تعهدمان را می‌شکنیم و حقیقتاً در عمل نمی‌توانیم تسلیم واقعی بشویم و یا عجله داریم یا به زور می‌خواهیم این همانندگی‌ها را بیندازیم؟

و ناآگاه از این هستیم که با این عملکرد از ابزار ذهنی استفاده می‌کنیم و بیشتر خودمان را در فضای ذهن زندانی می‌سازیم.

که این خود فکر و عملمان را ذهنی می‌کند که نمی‌تواند مثمر ثمر واقع شود و ما را نسبت به همدیگر و سایر موجودات و کائنات بیگانه و غریبه می‌سازد و فکر و عملمان را با همدیگر ناهماهنگ.

که کار و عملمان را دوست نداریم و از آن ناراضی هستیم.

چرا که شادی و خرد زندگی در کارمان جاری نمی‌شود.

وضعیت‌ها و رویدادها چیزهای بیرونی هستند و برای تغییر آن‌ها باید از خرد زندگی همراه با فکر خلاق از طریق مرکز عدم فکر کنیم و وضعیت‌ها را تغییر دهیم.

و وضعیت‌های این لحظه را باید بپذیریم و در اطرافشان فضا را باز کنیم نه این که از وضعیت‌ها و رویدادها برای آینده

نامعلوم و گذشته به ثمر نرسیده ما پله بسازیم.



و خود را در افسانه من‌ذهنی مان غرق نماییم که این خود باعث می‌شود که ما را از لحظه حالمان دورتر و دورتر سازد. که تا نتوانیم زندگی زنده این لحظه را زندگی کنیم.

به امید این که شاید در این دو زمان روانشناختی گذشته و آینده زندگی‌مان را به ثمر برسانیم.

درحالی‌که این دو زمان توهمی تمرکز لحظه حال ما را می‌ریاید.

و ما را با خود هم‌هویت می‌سازد.

حال اگر توجه کرده باشیم "آهو" به حیوان تیزپا معروف است و سرعت دویدن آن از تمامی حیوانات بیشتر.

ولی او همیشه شکار و طعمه شیر می‌شود چرا که همواره از ترس این که مبادا شیر به او حمله‌ور شود به پشت سر خود نگاه می‌کند.

و تمرکز لحظه خود را از دست می‌دهد و این خود سرعت دویدن آن را کاهش می‌دهد.

ولی "شیر" حیوانی است که همواره رو به جلو حرکت می‌کند و به عقب برنمی‌گردد و به راحتی می‌تواند "آهو" را شکار نماید.

🌹 "و اما سوالات بعدی که مطرح می‌شود این است که: "

چرا فضاگشایی می‌کنیم ولی موفق نمی‌شویم؟

یا چرا حتی موقع فضاگشایی می‌خواهیم یکی دیگری به ما کمک کند؟

یا خودش را به ما تحمیل نماید؟

یا چرا اجازه نمی‌دهیم که با خداوند در این لحظه یکی گردیم؟

درحالی‌که در لحظه فضاگشایی که عین وحدت ما با خداوند است با او به وحدت می‌رسیم.



ایراد و اشکال این کار نحوه ستایش کردن ماست.

ما باید مرکز عدم و خداوند را ستایش کنیم.

نه چیزها و اجسام و باورها و دردهای انباشته شده خود را.

که تا او بتواند با عنایت خود ما را با قانون غیرت به سوی خود جذب کند.

چرا که قانون غیرت او می گوید:

اگر تو من ذهنی داشته باشی نمی توانی با من یکی شوی.

و من تو را در فضای یکتایی خود راه نمی دهم.

حال اگر مرکز عدم شود و با من صادق باشی من دیگر نمی گذارم که تو با اجسام یکی گردی.

چرا که غیرتش بر عاشقی ست و غیرتش بر صادقی ست.

و راضی بودن به این لحظه.

و رویداد این لحظه که زندگی ما در این لحظه توسط خود زندگی نوشته می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست

اگر بیارم از آن ابر بر سرت بارم

و به خاطر فضاگشایی و احساس رضایتمندی ماست که خداوند در زندگی مان باران لطف و گرمش را بر سرمان می باراند.

🌹 "و سوال کلیدی دیگر

چرا نمی توانیم رنجش هایمان را ببندازیم؟"



همان گونه که چاقو نمی تواند دسته خویش را ببرد.

من ذهنی هم از رنجش ها که قسمتی از وجود و سرمایه اش می باشد و برایشان زحمت زیادی کشیده است چگونه می تواند از آن ها دل بکند؟

این خود کار زندگی است که با قانون کن فکان خود و فضاگشایی ما و تسلیم رنجش هایمان را کمرنگ می سازد که تا آهسته آهسته از ما جدا شوند.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲

🌹 کی تراشد تیغ دسته خویش را

رو به جراحی سپار این ریش را

🌹 و حال ای خدای مهربانم: 🌹

تو خود بهتر می دانی که ما همگان داغ و غم هجران تو را در سینه داریم و هر آن چه که در این جهان مادی اندوخته ایم نمی تواند ما را خوشحال و راضی کند.

درست است که ما با این دید به سوی جهان مادی می رویم ولی ذاتاً به عنوان هشیاری و خدایت عاشق چیزها نیستیم و سریعاً ما را اشباع می سازد و سیر.

🌹 و حال ای خدای مهربانم 🌹

به ما قدرت این را عطا فرما که فضای گشوده شده خود را که همان یکی شدن با توست را نگه داریم.

و در این راه اگر از سوی تو قهر و عتاب و سختی به ما وارد شد "انصتوا" و "اتقوا" و صبوری را پیشه کنیم.

و "حذیر" و مواظب باشیم که با چیز جدید دیگری هم هویت نشویم.



درست مانند ابراهیم خلیل که فضای درونش را باز کرده بود و می‌خواست دردهای همانیدگی خود را هشیارانه بسوزاند و در آتش عشق الهی شعله‌ور گردد.

و کمک و درخواست جبرئیل را نپذیرفت و فرمود:

🌹 خدا برایم کافی ست 🌹

🌹 و ای خدای مهربانم 🌹

ما به رحمت عامه ایزدی تو ایمان داریم که بر روی همه ما یکسان می‌تابد.

حال چه کافر باشیم و چه مومن و چه امیر باشیم و چه اسیر.

و ما امید و رجاء داریم که تو هر آن می‌خواهی که به ما کمک کنی و ما را از این همانیدگی‌ها جدا سازی و به خودت زنده گردانی.

🌹 و ای خدای مهربانم 🌹

به ما این قدرت را عطا فرما که بتوانیم این آموزه‌هایی که آموخته‌ایم را با فضاگشایی به عمل در آوریم.

و تحقیق کنیم و عملاً به تو زنده شویم چرا که دانش ذهنی سودمند نمی‌باشد و فقط با ذهن صحبت کردن و با ذهن شنیدن ما را در فضای تقلید و شک نگه می‌دارد.

و تقلید تا آن جایی موثر است که ما این‌ها را ذهناً بدانیم و یاد بگیریم.

درحالی‌که فضاگشایی و یقین تحقیق کار انسانی است که عملاً فضای درونش را باز کرده است.

و هشیاری جدیدی پیدا کرده که می‌تواند این آموزه‌ها را در زندگی شخصی خود پیاده سازد.



🌹 حکم حق گسترده بهر ما بساط

که بگوئید: از طریق انبساط

🌹 و ای خدای مهربانم 🌹

تو همواره به ما گفته‌ای که با من فقط از طریق فضاگشایی و انبساط سخن بگوئید.

و در پایان: وقتی که خرد بی‌منتهای کائنات، سرگرم کار است زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

🌹 ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است

چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟

پرانرژی و سالم بمانید.

خیلی ممنون، خدا نگهدار شما

زهرا سلامتی، از زاهدان



سلام معلم معنوی من و دوستان همراه:

آقای شهبازی فرمودند از خود سؤال کنید چه مسائلی را در زندگی خود ایجاد می‌کنید و فرمودند؛ در افسانه من‌ذهنی مراقبه کنید و ببینید چگونه مسئله می‌سازید؟

با گذاشتن جسم در مرکز و خود را از جنس جسم دانستن و هشیاری اصلی خود را فراموش کردن، من مسئله می‌سازم. من از مرکز همانیده‌ام عقل، هدایت، حس امنیت و قدرت می‌خواهم و آن چون جسم است نمی‌تواند این برکات را به من بدهد و یا موقتی می‌دهد، و یا نمی‌تواند من را از این برکات، اشباع بکند که دیگر نخواهم!

آخر او هم در اختیار خودش نیست و اختیار مرکز همانیده هم با زندگی است.

از آن جا که مرکز همانیده، طراچی شده که خودش خودش را تخریب کند و این طرح زندگی است، بعد از مدتی دیگر به توقعات من توجه نمی‌کند و نه تنها آن‌ها را از من می‌گیرد، بلکه برای تخریب من توهمی من از آن‌ها استفاده می‌کند!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده، مرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

من به‌عنوان من‌ذهنی، شرطی شده با این برکات جسمی هستم. یعنی از زمان کودکی‌ام چیزی غیر از این برکات جسمی زودگذر نمی‌شناختم!... به من گفتند... فقط همین است!... بین دیگران چه می‌کنند، تو هم همان را بکن، شاید بتوانی در این مقایسه از دیگران ببری!... اکثر اوقات نمی‌توانستم ببرم، چون طرح زندگی این‌ست، که مرده را که من‌ذهنی من باشد از زنده که امتداد خودش است بیرون کند... پس باختم!!... و در من درد و هیجانات ناشی از آن مانند حسادت، رنجش، خودکم‌بینی، کینه، نگرانی و... به‌وجود آمد!





و من هم چشم حسی خود را باز کرده، و هر آن چه از نسل قبلی آموخته بودم، با اضافه کردن چاشنی تکنولوژی و روانشناسی قانون جذب به فرزندانم آموختم! و زندگی را در آن‌ها نادیده گرفتم!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰

تویی فرزندِ جانِ کار تو عشق است

چرا رفتی تو و هر کاره گشتی

همه این دردها و شکست‌ها به من می‌گفت... به‌سوی من بیا!... ولی من یا نمی‌شنیدم و یا توهم می‌دانستم و «مقاومت و قضاوت» می‌کردم!

آن موقع که در خواب ذهن بودم «افسانه من ذهنی» را نمی‌شناختم. اصلاً نمی‌دانستم، «حقیقت وجودی انسان» چیست!... الان که طبق آموزه‌های آقای شهبازی شناختم، روی آن مراقبه کردم، و دیدم اوقات زیادی در این افسانه هستم و برای خود مسئله و مانع می‌سازم.

وقتی مسئله‌سازی خود را می‌پذیرم، در فضای عدم متوجه می‌شوم که مسئله‌سازی‌های من به‌خاطر این‌ست که من نمی‌خواهم «من ذهنی‌ام بمیرد» یا اگر به مرگ نزدیک و لاغر می‌شود، با تدبیر می‌خواهم او را «ترمیم و از او محافظت» کنم!... و بنابراین مسائلی می‌سازم که در من شخصاً شامل این موارد است: (من این مسائل را از روی تمرکز بر افکارم و پذیرش آن‌ها متوجه شدم)

۱- چه جوری اموالم را زیاد و حفظ کنم؟ یعنی (حفظ من ذهنی)

۲- چرا وضعیت‌های آزاردهنده تغییر نمی‌کند، که بتوانم از آن‌ها زندگی بگیرم؟ (ترمیم من ذهنی)

۳- چرا سایر اعضای خانواده در مورد من قانون جبران را رعایت نمی‌کنند؟ و اکثر مسئولیت بیرون و خانه و اقتصاد با من‌ست؟ (حفظ من ذهنی)



۴- نگرانی برای آینده و ایجاد نگرانی و یا امید که هر دو ایجاد هیجان و مسئله می‌کند. (نمی‌گذارم من ذهنی‌ام بمیرد، چون در زمانِ روانشناختی ماندن، خونِ منِ ذهنی را برای ادامه زندگی مهیا می‌کند.)

۵- چه‌طور دیگران را راضی نگه‌دارم؟ (حفظِ منِ ذهنی با ماسکِ خوب بودن)

۶- چه‌طور خود را فردی دانا، مهربان، کامل و دلسوز در نظر دیگران جلوه‌دهم؟ (حفظِ منِ ذهنی با ماسکِ خوب بودن)

۷- نقش مصلح و میانجی‌گر را بین دیگران بازی کنم. (حفظِ منِ ذهنی با ماسکِ خوب بودن)

این مسائل را شناسایی کردم... و با اتفاقات، زندگی، درونِ تودرتوی من را نشان خواهد داد و من با پذیرش و فضاگشایی در برابر اتفاق... در فضای عدم، در حالی که او همراه من است، شناسایی‌های بیشتر خواهیم کرد و با تمرکز روی خودم، در فضای عدم که (من و او یکی هستیم)... مسائل خود را ریشه‌یابی، و با لا کردن مرکز همانیدگی، آن‌ها را از مرکز رانده، و خود حقیقی‌ام نمایان می‌شود.

لازم نیست کاری با ذهن بکنم. پذیرش لحظه به لحظه، اتفاقات بیرونی و درونی، مرکز عدم را گسترش می‌دهد... و مسائل را در خود حل می‌کند. ❤️

حدیث: هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خدا غم‌های دنیوی او را از بین می‌برد.

تنها غم ما باید هم و غم ما در زنده شدن به او باشد. منظور از غم، دردِ هشیارانه ما در مسیرِ تبدیل است.

با تشکر،

نصرت



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)