



پیغام عشق

قسمت سبب و نوزدهم





خانم زهره از کانادا



با سلام
طبیعی بودن درد در من ذهنی

موضوعی که تقریباً در تمام برنامه‌های گنج حضور به آن اشاره شده است این است که زندگی در ذهن و بر مبنای هشیاری جسمی ما را به درد می‌اندازد و اصل ما از جنس درد نیست.

تا همین چند هفته پیش، وقتی آقای شهبازی در مورد دردسازی من ذهنی صحبت می‌کردند من فکر می‌کردم باید به دردهای عمیقی که در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام مراجعه کنم، آنها را شناسایی کنم و تک‌تک بیندازمشان. در حدود یکسال پیش بود که به این نکته پی بردم و کاغذی سفید در مقابلم گذاشتم و برگشتم به گذشته‌ها. شروع کردم به نوشتن همه اتفاقاتی که در گذشته برایم افتاده بود و به نوعی برایم رنج به‌همراه داشت و به خودم قول دادم که به قول معروف هشیار باشم و اجازه ندهم که من ذهنی‌ام هر لحظه این دردهای کهنه را بالا بیاورد. خوشبختانه تا حدود زیادی هم موفق بودم و خدا را شکر که از آن زمان قدرت شناسایی‌ام بالاتر رفته و اجازه نمی‌دهم که خاطرات ظاهراً تلخ گذشته که باب میل من ذهنی‌ام در آن زمان نبودند هر لحظه وارد ذهنم شوند.

اما موضوع دیگری که در چند برنامه‌ی اخیر برایم آشکار شد، «طبیعی بودن درد» در من ذهنی‌ام بود. من در طول چندین مدتی که به برنامه گوش می‌کردم، مدام می‌شنیدم که آقای شهبازی می‌گفتند هم‌هویت شدگی‌ها برای ما درد به همراه دارند. اما این موضوع برای من جا نیفتاده بود. من برداشت سطحی از این صحبت کرده بودم و فکر می‌کردم که درد ناشی از همانیدگی‌ها یعنی اینکه اگر اتفاقی برای آن نقطه‌چین‌ها افتاد فضاگشایی کنم و غصه نخورم. اما خوشبختانه زندگی بر وفق مرادم بود و من فکر می‌کردم هیچ دردی ندارم. در عین حال که به برنامه گنج حضور گوش می‌کردم و نکاتی را هم یادداشت می‌کردم و سعی می‌کردم ابیات را حفظ کنم، اما بسیار هم پیش می‌آمد که در مقابل اتفاق این لحظه نمی‌توانستم فضاگشایی کنم و در مقابل اتفاقات دچار هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب می‌شدم و بعد از چند ساعت که آن اتفاق و آن واکنش را مرور می‌کردم، تازه می‌فهمیدم که اشتباه کرده‌ام و گاهی این منجر به ملامت خودم نیز می‌شد.

این دردها به حدی در وجود من نهادینه شده و توسط من ذهنی عادی جلوه داده شده بودند، که من شاید هرچند روز یکبار تجربه‌شان می‌کردم و خیلی هم برایم مهم نبود. پیش خودم می‌گفتم همین که از شان به سرعت عبور میکنم خوب است. اما همین واکنش‌ها و عدم فضاگشایی‌ها تلنگری بود برای من که نگاه عمیق‌تری به موضوع همانیدگی با دردها داشته باشم و به دردهایی که در درونم نهادینه و عادی شده بودند با ذهن ناظر نگاه بیندازم و آگاهانه دیدم که درد ناشی از همانیدگی‌ها چگونه تا اعماق وجودم رسوخ کرده است.

بله! همانگونه که آقای شهبازی میلیون‌ها بار تکرار کرده‌اند، هم‌هویت‌شدگی با چیزها برای ما درد به همراه دارد. اما این به این معنی نیست که فقط هنگام به خطر افتادنشان درد را حس کنیم. مثلاً در مورد خودم بگویم که من شناسایی کردم که با کارم هم‌هویت هستم. سال گذشته که این همانیدگی را در خودم شناسایی کردم، ذهنم به من گفت تو نباید با کارت هم‌هویت باشی و برایت مهم باشد، حتی اگر کارت را از دست هم دادی نباید غصه بخوری چون تو با کارت هم‌هویت نباید باشی. این استدلال ذهنی چه بسا باعث شد که من در محل کارم اهمال‌کاری‌هایی هم بکنم و وقتی در نتیجه این اهمال‌کاری دچار استرس می‌شدم، در آن لحظه بود که ظاهراً می‌خواستم فضاگشایی کنم و به خودم بگویم نه! مهم نیست! استرس نداشته باش، تو با کارت هم‌هویت نیستی! حتی اگر از دستش هم بدهی مهم نیست! زندگی تو که به کارت گره نخورده! هزارتا گزینه‌ی دیگر داری.

اما هنوز یکجای کار می‌لنگید. من هنوز نمی‌توانستم به طور کامل فضاگشایی کنم و هیجانات منفی را تجربه می‌کردم. تا اینکه در چند برنامه‌ی اخیر که آقای شهبازی به طور مفصل در مورد فضاگشایی و هم‌هویت‌شدگی با درد توضیح دادند، متوجه شدم که به حدی دردهای من ذهنی در من طبیعی و عادی شده‌اند که من اصلاً به حساب نمی‌آورم‌شان. انگار درد یعنی اینکه فقط کارم را از دست بدهم؛ حسادت و مسئله‌سازی و تایید‌طلبی و اضطراب و خودکم‌بینی که درد نیست!!!

برمی‌گردم به این نکته که «همانیدگی‌ها» برای ما درد به همراه دارند. درد فقط این نیست که وقتی آنها به خطر افتادند ما درد بکشیم و بعد فضاگشایی کنیم که البته آگاهی به این نکته هم گام مهمی است. مثال هم‌هویت‌شدگی با کارم را می‌زنم که چگونه برایم درد به همراه دارد:

بدیهی ترین دردی که هم‌هویت‌شدگی با کارم برایم داشت، درد «ترس از دادن» کارم بود. گاهی در انجام کارهایم دچار درد استرس و اضطراب می‌شوم که این ناشی از درد عمیق‌تری به نام «احساس ناکافی بودن» در من است. گاهی در محل کارم دچار درد رنجش و دلخوری از همکارانم می‌شوم که ناشی از تاییدطلبی و توقع من‌ذهنی‌ام است. گاهی دچار حرص می‌شوم و دلم می‌خواهد در کارم خیلی پیشرفت کنم.

گاهی در دام مقایسه می‌افتم و موقعیت و کار خودم را با بقیه دوستانم مقایسه می‌کنم و در پس این مقایسه یا دچار حسادت می‌شوم یا غرور.

گاهی دچار تنبلی می‌شوم و در کارم کم‌کاری می‌کنم و به نسبت پولی که می‌گیرم کار کمتری انجام می‌دهم و قانون جبران را زیر پا می‌گذارم.

گاهی دشمن‌سازی می‌کنم و به خودم می‌گویم فلانی با من لج است و قصد دارد من را اذیت کند.

اینها تنها نمونه‌هایی از دردهای ناشی از هم‌هویت‌شدگی با کارم هستند که در من وجود دارند. دردهای حسادت، رنجش، خشم، دشمن‌سازی، مساله‌سازی، ترس، اضطراب، غرور، و حرص همان دردهای کهنه‌ای هستند که همگی در درون من وجود دارند و با قضاوت و مقاومت من در اتفاقات بالا می‌آیند. قضا و کن‌فکان گاه با اتفاقی در محیط کار، گاه در مکالمه‌ای با خانواده، گاه در یک جلسه دوستانه، و به طور کلی هر لحظه در تمام اتفاقات ریز و درشت این دردها را که من ذهنی برایم طبیعی جلوه داده بود را آشکار میکند و هنر اصلی من باید تسلیم و فضاگشایی در برابر این «آشکار سازی» زندگی باشد که اجازه بدهم قضا و کن‌فکان آرام آرام روی من کار کند و دردهایم را شفا دهد. هیچ‌کدام از این دردها عادی نیستند. ما از جنس شادی بی‌سبب و حضور هستیم. باشد که در این را خود حجاب نباشیم، به قول حضرت حافظ که می‌فرمایند:

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست
تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

_حافظ، غزلیات، غزل شماره ۲۶۶

با تشکر و احترام
-زهرة از کانادا



خانم وفا



برداشتی از غزل ۲۹۴۸، از برنامه ۸۳۴ گنج حضور

با سلام و عرض تشکر از برنامه روشنگر گنج حضور. مولانا در این غزل اشاره دارد به کسانی که عبوس هستند و در غم همانیدگی‌ها فرو رفته اند و تمام فکر و ذکر آن‌ها این است که چگونه می‌توانند همانیدگی‌ها را زیاد کنند. آن‌ها نمی‌دانند به این طریق دارند انرژی زنده زندگی را که در این لحظه است ناخودآگاه تلف می‌کنند. می‌گویند: ای انسان هیچ حواست هست که تو مثل سرکه ترش‌رو شده‌ای، عبوس شده‌ای، آیا می‌دانی که این ترش‌روی و عبوس بودن تو ناشی از ترس از دست دادن همانیدگی‌هایی است که به آن‌ها چسبیده‌ای؟ این غمناکی تو و درد تو مربوط به این است که فکر می‌کنی اگر همانیدگی‌ها را زیادتر کنی می‌توانی به آرامش و شادی بیشتری برسی. در حالی که تو داری بیراهه می‌روی چرا که با عینک جسمی می‌بینی. و بعد مولانا پیشنهاد می‌کند بیا مثل گل بخند و منظورش از خنده، خنده‌ی زندگیست یعنی از جهان برگرد، از همانیدگی‌ها برگرد، مرکزت را خالی کن، عدم کن، اجازه بده تا زندگی با قضا و کن فکان به تو کمک کند. اگر با این غمناکی و فکر کردن و عمل کردن بر حسب آن‌ها زندگی کنی، زندگی بی‌ثمر خواهد شد و چیز خوبی و پربرکتی گیرت نخواهد آمد.

در حقیقت غمناک بودن من ذهنی و خاصیت سرکه ریزی من ذهنی، قهر خدا را به دنبال دارد که در تقابل با لطف خداست و همانا فضا گشودن است. و صد البته فضا گشایی و پذیرش آسان نیست خصوصاً در ابتدای کار، و مستلزم درد هوشیارانه کشیدن است اما فضا را که گشودی خواهی دید که از آن فضای گشوده شده شکر زندگی، شادی زندگی به وضعیت های تو می ریزد. و از آنجا که تو انسان بزرگی هستی، از جنس خدا هستی، از جنس زندگی هستی، مانند گل خندان یعنی در رضایت کامل نسبت به من ذهنی ات بمیر. و هر لحظه شاکر باش چرا که هر کسی که شکر می کند و صبر دارد و عمل واهمانش انجام می دهد هر لحظه شادی زندگی را دریافت می کند.

"آنان که به طلب ثواب پروردگار خویش صبر پیشه کردند و نماز گزارند و در نهان و آشکار از آنچه به آنان روزی داده ایم انفاق کردند و بدی را به نیکی دفع می کنند سرای آخرت خاص آنان است."

قرآن کریم، سوره رعد - آیه ی ۲۲ -

حتما دیده ای ماه هر چه لاغرتر می شود، مثل مو می شود، انگار خندان تر است و در حال قهقهه سر دادن. حال ای انسان! چیزی از تو کم نخواهد شد اگر از ماه یاد بگیری و خلق و خوی ماه را یعنی زندگی را پیدا کنی، نسبت به من ذهنی آن قدر لاغر بشوی که چیزی از آن باقی نماند، با عدم کردن مرکز، خوی آن ناظر بزرگ را که خداست در خودت ایجاد کن و از جنس او بشو تا خدا زندگیت را عوض کند، تا بتوانی مانند ماه قهقهه سر دهی و طعم شیرین شادی بی سبب را در زندگی تجربه کنی.

ای تو که بزرگ هستی، از جنس خدا هستی، از خودت سوال کن چگونه یک درخت در شورهزار در بدترین شرایط می تواند رشد کند و شکفته بشود و گل باز کند اما تو چندین هزارسال است غوره و ناپخته باقی مانده ای؟ یکسره در حال زیان کاری هستی؟ درد ایجاد می کنی؟ جنگ راه می اندازی؟ طبیعت را نابود می کنی؟ انسان های بی گناه را به خاک و خون می کشی؟ پس گل تو کو؟ پس عشق تو کو؟ خرد تو کو؟

زندگی کان عشق است، کان خرد است اما تو به جای این که خدا را، زندگی را مرکزت بگذاری، آمدی همانیدگی ها را گذاشتی و مرکزت را مادی کردی و با عینک جسمی می بینی در نتیجه گدای این جهان شدی و به خاطر آن دست به هر کاری می زنی. باعث تأسف بسیار است.

به یاد بیاور سرانجام قارون را که با تمام گنج هایش در ته چاه همانیدگی ها فرو شد. قارون نماد انسانی است که می آید به این جهان، مرتب چیزهای مختلفی بدست می آورد و با آن ها همانیده می شود و مانند دلو در چاه همانیدگی ها فرو می رود.

یادمان باشد هر چه بیشتر همانیده شویم، درد بیشتری ایجاد می کنیم چرا که بیشتر به چاه فرو می رویم و باید انرژی بیشتری صرف کنیم تا برگردیم. من به عنوان انسان و جانشین خدا در زمین در این لحظه متعهد می شوم فضای درونم را خالی کنم، بی نهایت باز کنم، از بند همانیدگی ها خودم را آزاد کنم و به شادی زندگی برسیم. می دانم که این آزادی از "لا" شروع می شود. "لا" یعنی "نه گفتن" به هر چیزی که در مرکز من است و من از جنس آن نیستم، من صورتم نیستم، من موهایم نیستم، من بدنم نیستم، من چیزهایی که دارم نیستم، من چیزهایی که ندارم نیستم، من مرتب شناسایی می کنم لحظه ها را که از جنس چه چیزی نیستم و لا می کنم و با "لا کردن" می پریم "بالا" و تبدیل به "لولی لالا" یعنی کسی که فضای درون را خالی کرده، بی نهایت باز کرده و به شادی زندگی مجهز شده، می شوم و از این هیولای من ذهنی که فکر و عمل من را فاسد می کند رها می شوم. انشاء...

با احترام، وفا



خانم فرزانه از کرج



با سلام - خدمت پدر معنوی و مهربانم آقای شهبازی و همه‌ی دوستان گنج حضور، خدا قوت، فرزانه هستم از کرج.

مطالبی در رابطه با قبض و بسط، برگرفته از برنامه ۸۶۶، خدمت شما عرض می‌کنم.

قبض دل، قبض عوان شد لا جرم
گشت محسوس آن معانی، زد علم

غصه‌ها زندان شده ست و چار میخ
غصه بیخ است و بروید شاخ بیخ

قبض از نشانه های من ذهنی است و ماندن در انقباض و استمرار آن مثل درختی می شود و در جان ما ریشه میزند. همانیده شدن و درد حاصل از آن در جان ما و ترس و غصه از دست دادن آنها، و اینکه شادی و زندگی را از آنها خواستن، باعث می شود که این درخت بزرگتر و بزرگتر شود، هر همانیدگی باعث رشد شاخه ای در این درخت می شود، این درخت به ظاهر سبز در وجود ما زندانی میشود که برای رهایی از آن باید با تیغ لا شروع کنیم به زدن شاخ و برگ آن، انداختن هر همانیدگی، زدن شاخه ای از آن است، باید این کار را آنقدر انجام دهیم تا به ریشه آن برسیم و با یک نه جانانه و با نیروی زندگی، ریشه را هم بزنیم و از زندان خود را آزاد کنیم.

در ذات ما بسط هست و آن فضای بی نهایت درون ماست که با آن متولد شدیم، با همانیده شدن و تشکیل من ذهنی، انقباض در ما شکل می گیرد و روی بسط را می پوشاند. ما به عنوان امتداد خدا دارای قدرتی هستیم به نام اختیار و انتخاب، که توسط زندگی به ما داده شده، همان قدرتی که ما را از سایر باشندگان، مسئولتر می کند در مقابل زندگی، ما میتوانیم انتخاب کنیم که از جنس انبساط باشیم یا انقباض؟

قبض دیدی چاره آن قبض کن
زانکه سرها جمله می روید ز بن

بسط دیدی، بسط خود را آب ده
چون بر آید میوه، با اصحاب ده

مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۱ و ۳۶۲

آگاهانه فضا را بازمی کنیم و از طریق این فضای گشوده شده یا همان انبساط، اجازه می دهیم تا زندگی در ما به خودش زنده شود که این فرمان خداوند است و پیام مولانا به ما، که:

حکم حق گسترده بهر ما بساط
که بگوئید از طریق انبساط

– مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰ –

تنها راه ارتباطی ما با زندگی همین انبساط درون و گوش دادن به صدای زندگی است. پس بیاییم آگاهانه تیشه ای برداریم و این درخت همانندگی ها را از بیخ بزنیم و این کار همان لا کردن من ذهنی است که با فضاگشایی میسر می شود.

خمش کوتاه کن ای خاطر، که علم اول و آخر
بیان کرده بود عاشق، چو پیش شاه لا باشد

-دیوان شمس -، غزل ۵۶۷

حال این نیروی بسط و فضای بی نهایت را که یافتی، و ساکن شدی در آن، دم به دم از آب زندگی، درخت
حضورت را آبیاری کن تا به بار بنشیند. اکنون این میوه حضور را با دیگران شریک شو و به شکرانه این شادی و
این حضور را به آنها بده، بخشنده باش مثل خود زندگی، تا سایر باشندگان هم استفاده ببرند، مثل مولانا و آقای
شهبازی عزیز که میوه حضور خود را با ما گنج حضوری ها، هر هفته به اشتراک می گذارند.

ای لقای تو جواب هر سؤال
مشکل از تو حل شود، بی قیل و قال

ترجمانی ما را هر چه در دل است
دستگیری هر که پایش در گل است

-مثنوی-، دفتر اول، - ابیات ۹۷ و ۹۸-

سپاسگزارم از همه‌ی دوستان و یاران گنج حضور، در پناه حق شاد باشید.



خانم دیبا از کرج



به نام خدا

ابیاتی از دفتر پنجم مثنوی:

بیان آنکه هنرها و زیرکی ها و مال دنیا همچون پرهای طاووس عدو جان است.

هنرها و زیرکی های من ذهنی ما که مثل پرهای طاووس با زیبایی شان هوشیاری ما را به سوی خود می کشند و ما از اصل خودمان که عدم است غافل می شویم و این پرهای زیبا و یا هنرهای ما که می تواند دوست و راهنمای ما باشد تبدیل به همانیدگی شده و دشمن می شوند.

در قرآن و سوره ابراهیم خداوند به ابراهیم وحی می کند که سر چهار مرغ را ببرد، که یکی از آن مرغها طاووس است، طاووس نماد خودنمایی و پز دادن است، مرغهای دیگر مثل خروس که نماد شهوت و خواسته های من ذهنی است، دیگری کلاغ یا زاغ که نماد حرص و سیری ناپذیری نفس انسان است و مرغابی که نماد جهل من ذهنی و ترسهایش است، مرغابی قادر به شنا کردن و پرواز در دریای یکتایی است ولی می ترسد و مثل مرغ خانگی در قفسش روی کثافات می نشیند و ما باید این چهار مرغ را در درون خود شناسایی کنیم.

پس هنر آمد هلاکت خام را
کز پی دانه نبیند دام را

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

مولانا می گوید: شخصی که من ذهنی دارد خام است و همیشه دنبال دانه است و دام را نمی بیند و هنرهای او باعث خودخواهی و همانیدگی بیشترش می شود.

هنرها می تواند زیبایی، پول، مقام، سواد، شهرت ما باشد و ما را هلاک کند، مگر اینکه با آنها همانیده نشویم و با هوشیاری از هنرها و نعمتهای زندگیمان برای رشد معنوی خود استفاده کنیم.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

—مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

گرانبهاترین گوهر الهی برای ما انسانها که ما را از موجودات دیگر متمایز کرده است قدرت اختیار و انتخاب ماست، آیا ما از مرکز پر از همانیدگی و با من ذهنی عمل می کنیم و یا مالک نفس خود هستیم و در تقوی و پرهیزکاری با مرکز عدم عمل می کنیم.

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار
دور کن آلت، بینداز اختیار

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰

اگر می دانیم که هنوز من ذهنی داریم و نمی توانیم نفسمان را محافظت کنیم یا پرهیز کنیم، بهتر است آلت همانید گیهایمان که باعث تحریک نفس ما می شود دور کنیم و بیندازیم، با من ذهنی ما قادر به انداختن همانید گیها نیستیم باید تسلیم شویم و فضا را بگشاییم و از خدا کمک بخواهیم.

جلوه گاه و اختیارم آن پر است
بر گنم پر را که در قصد سر است

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۱

وقتی اختیارم را به دست من ذهنی و همانیدگیهایم داده ام نمی توانم از آنها در جهت رشد معنوی خود استفاده کنم و آنها محل جلوه گاه و پر دادنم شده اند باید آنها را بکنم و از خود جدا کنم زیرا آنها قصد کشتن هوشیاری و روح و روانم را دارند.

نیست انگارد پرّ خود را صبور
تا پرش در نکند در شرّ و شور

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۲

انسانی که صبور است فضا را می گشاید، با پرهای زیبای و هنرش همانیده نمی شود و آنها را هیچ می شمارد، پولش، زیبایش، شهرتش، سوادش و تمام داشته هایش او را مغرور نمی کند تا به شر و دسیسه های شیطان بیفتد.

پس زیانش نیست پر، گو: برمکن
گر رسد تیری، به پیش آرد مجن

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۳

مجن به معنی سپر است. پس شخصی که با داشته هایش همانیده نیست هیچ زیانی از جانب زندگی به او نمی رسد و زندگی می گوید: پره‌ای فضیلت را نکن، آنها را داشته باش، اگر تیری از هوای نفس بر تو رسید از سپر پرهیز و صبر و شکر استفاده کن.

لیک بر من پر زیبا دشمنی ست
چونکه از جلوه گری صبریم نیست

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۴

ولیکن من ذهنی می گوید: من نمی توانم در مقابل خودنمایی و جلوه گری همانیدگیهایم خودداری کنم و صبور باشم، پس برای شخصی که من ذهنی دارد پره‌های فضیلت و داشته‌هایش دشمن او هستند.

گر بُدی صبر و حفاظم راهبر
برفزودی ز اختیارم کر و فر

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۵

اگر من صبر و فضاگشایی را بلد بودم آنها بهترین رهبر من در زندگی می شدند و از شکوه و جلال ایزدی بر اختیار من افزوده می شد.

همچو طفلم یا چو مست اندر فتن
نیست لایق تیغ اندر دست من

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۶

من ذهنی مثل طفلی می ماند که در فتنه های همانیدگیهایش مست شده است، پس شایسته تیغ حضور و اختیار نیست که به دست او بدهیم.

گر مرا عقلی بدی و منزجر
تیغ اندر دست من بودی ظفر

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۷

اگر مرکز را عدم کنم عقل کل مرا هدایت می کند و از همانیده شدن خودداری می کنم و تیغ اختیار و حضورم مرا پیروز و سربلند می کند.

عقل باید نور ده چون آفتاب
تا زند تیغی که نبود جز صواب

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۸

وقتی با چیزی همانیده نیستیم به عقل کل و عدم وصل می شویم و این عقل چنان نوری دارد که مثل آفتاب به یخ همانیدگیهای ما تیغ می زند و صوابی بالاتر از این نیست.

چون ندارم عقل تابان و صلاح
پس چرا در چاه نندازم سلاح؟

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۹

وقتی همانیده هستیم و صلاح و درستی کار را نمی دانم پس بهتر است چیزهایی را که باعث خودنمایی و پُز دادن من می شود را شناسایی کنم و آنها را در چاه دنیا بیاندازم و رها کنم.

رغم این نفس قبیحه خوی را
که نپوشد رو، خراشم روی را

مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۲-

تا شود کم این جمال و این کمال
چون نماند رو کم افتم در وبال

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۳

علیرغم این نفس و من ذهنی که زشت روست و هرگز روی خود را نمی پوشاند یعنی شرم از کرده هایش ندارد و همیشه خرابکاری می کند، من درد هوشیارانه می کشم و روی خود را می خراشم و پرهیز می کنم تا این زیبایی و کمالی که باعث بدبختی و درد من شده اند و میل به خود نمایی را در من ایجاد می کنند کمتر بشود و یا از بین برود.

چون ندیدم زور و فرهنگ و صلاح
خصم دیدم، زود بشکستم سلاح

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۶

زمانی که من ذهنی دارم و مرکزم پر از همانیدگی ست و زور و قدرت پرهیز ندارم، شایسته آگاهی و فرهنگ
بزرگانی چون مولانا نیستم، ناتوانی در پرهیز و صبر دشمن های من هستند پس باید با شناسایی ابزارهایی که
من ذهنی مرا تحریک می کنند را بشکنم.

تا نگردد تیغ من او را کمال
تا نگردد خنجرم بر من وبال

- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۷

مبادا تیغ حضورم را برای کمال من ذهنی ام خرج کنم و شمشیر بکشم زیرا من ذهنی وبال و بدبختی من است.

می گریزم، تا رگم جنبان بود
کی فرار از خویشتن آسان بود؟

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۸

تا جان در بدن دارم و رگم می جنبد از من ذهنی ام فرار می کنم، هر چند که فرار از من ذهنی آسان نیست ولی
با تعهد و اجرای قانون جبران و تکرار ابیات مولانا برای به صفر رساندن من ذهنی ام دست بر نمی دارم .

با سپاس از برنامه گنج حضور و همیاران گنج حضور 🙏
دیبا از کرج



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

