



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و صد و نهم





آقای اشکان از مازندران



با سلام و درود فراوان
یک شناسایی،

یکی از موانعی که من همیشه در فضاگشایی با آن روبه‌رو بودم این بود که وقتی تصمیم به فضاگشایی می‌گرفتم، بسیار خوب شروع می‌کردم؛ یعنی اینکه مراقبت، صبر، شکر، پرهیز و حزم را به کار می‌بستم. اما تا در نقطه‌ای دچار لغزش می‌شدم و یا اصطلاحاً این فضاگشایی از دستم در می‌رفت، مدت زمان زیادی را طول می‌کشید تا من برگردم به یک فضاگشایی قوی و همه‌جانبه‌ی دیگر. گاهی چند ساعت، گاهی چند روز، گاهی چند هفته و چند ماه.

خب این قضیه دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد به‌عنوان مثال یکی از دلایل اصلی پندار کمال است که می‌گوید باید بدون نقص فضاگشایی کنم. خب منی که هنوز من ذهنی‌ام کامل از بین نرفته چگونه می‌توانم کامل و بدون نقص مثل مولانا عمل کنم؟ من صددرصد دچار لغزش می‌شوم و این لغزش عالی است. درواقع تیرهای خداوند به همانیدگی‌های ماست تا ما آن‌ها را بشناسیم و بیندازیم. خب من هر وقت دچار لغزش می‌شدم، پندار کمال ایراد می‌گرفت از من و از همه‌چیز. من رو ناامید می‌کرد و یک مدتی من را از راه منحرف می‌کرد.

من این را تقریباً در حد خوبی در خودم می‌بینم و تقریباً از آن جدا شده‌ام به لطف خدا. اما با تعجب به خداوند می‌گفتم: «خدایا این فاصله‌های طولانی بین دو فضاگشایی من یعنی دلیلش چه می‌تواند باشد؟ گاهی اوقات نمی‌توانم ردش را بگیرم. انگار چیز جدیدی است که من نمی‌شناسم. به هر حال هرچه هست تو می‌دانی، صبر می‌کنم تا به وقتش به من بگویی.»

حقیقتاً نمی‌دانستم دلیلش چیست. تا اینکه چند روز پیش، یک شخصی قرار بود کاری را برایم انجام دهد و همان کار را کاملاً برعکس انجام داد، عمداً یا سهواً را نمی‌دانم. وقتی متوجه شدم که این کار برعکس صورت گرفته، از آن جایی که بارها به آن شخص تأکید کرده بودم، یک دفعه کل وجودم سیاه شد. حال آرومی داشتم، خوب بودم. اما یکم سیاه و سنگین شدم، رگه‌های خشم در من دیده می‌شد. رفتم سراغ موبایلم، شماره آن شخص را گرفتم تا به او حرفی بزنم. اما سریعاً آنتن هشیاری‌ام فعال شد. گوشی را قطع کردم و کنار گذاشتم.

فهمیدم مهمانی تازه رسیده، خداوند تیری به سمتم رها کرده، یک مشق و تکلیف جدید، به به! خب نشستم دقیق بررسی کردم. دیدم با آن چیزی که قرار بود به دست بیارم و با اشتباه آن شخص به دست نیاوردم، همانیده نبودم. پس دلیل سیاه شدنم آن چیز نبود. کینه و خصومت شخصی هم که با آن شخص نداشتم.

پس چه می توانست باشد؟
تنها یک گزینه ماند، ملامت.

ملامت؟

من یک درصد فکرش را نمی کردم اهل ملامتم. واقعاً باورم نمیشه. خداوند چه چیز خوبی را به من نشان داد، عجب تیری زد، دست مریزاد! این را صادقانه میگم که همیشه فکر می کردم مورد ملامت دیگرانم، یک درصد فکر نمی کردم خودم ملامت گرم. البته این هم یک جورایی از پندار کمال نشأت می گیرد چون در پندار کمال خودم را بالا می بینم و بقیه را پایین و از آن بالا می خواهم آنها را ملامت کنم.

من می خواستم به آن شخص زنگ بزنم و او را ملامت کنم، فقط همین!
به من لذت می داد این که بتوانم ملامت کنم و سالیان سال این ملامت را با خود حمل می کردم و کاملاً کر و کور بودم. پندار کمال نمی گذاشت اصلاً، نمی گذاشت آن را ببینم.

وقتی این خاصیت زشت را در خودم دیدم، حجم کثیری از ملامت‌هایی را که در قبال دیگران انجام داده بودم یادم آمد و برایم اثبات شد که من یک ملامت‌گر حرفه‌ای بودم و هر حرکت و عملی اگر از کسی سر می‌زد و مطابق پارک ذهنی‌ام نبود، او را ملامت می کردم و طعنه می‌زدم، مخصوصاً وقتی می‌دیدم شخصی از من ضعیف‌تر هست.

خب حالا این شناسایی ملامت در خودم چه ربطی به فاصله‌ها و وقفه‌های طولانی بین فضاگشایی‌های من دارد؟
ربطش این است که دید من، جنس بقیه را تعیین می‌کند. منی که ملامت‌گرم، فکر می‌کنم همه ملامت‌گر هستن.
واقعاً هم همین است. این بدبینی و منفی‌بافی همیشه در من بوده که فکر می‌کردم خداوند ملامت‌گر است.

مثلاً وقتی دچار لغزش می‌شوم، خداوند من را ملامت می‌کند و می‌گوید: «این چه وضع فضاگشاییه؟ یعنی چی؟ به درد خودت می‌خوره. چرا تو اینجوری هستی؟ برای چی اونجا پرهیز نکردی؟»
 همچنین وقتی هم که می‌خواستم دوباره فضاگشایی کنم، در توهماتم فکر می‌کردم که خداوند می‌گوید: «الآن آدم میاد؟! به نظرت دیر نشده؟ برو چند ماه دیگه بیا. فعلاً حوصله‌ات رو ندارم. آخه تو انقدر بی‌عرضه‌ای؟ اصلاً چرا من تو رو آفریدم؟»

در عالم هیروت این ملامت رو به آقای شهبازی هم نسبت می‌دادم. مثلاً گاهی که کاهل می‌شدم و پیامی نمی‌دادم و چند ماه غیبت می‌زد، ولی دوباره به راه می‌آمدم و می‌خواستم پیامی بنویسم، فکر می‌کردم الآن آقای شهبازی می‌گوید: «این چه وضع کار کردنه؟ توی این چند ماه شما کجا بودی؟ الآن دیگه دیره. از همین راهی که آمدید برگردید.»

کاملاً مشخص است که این ملامت‌گری من چه پیامدهای منفی داشته. خداوند همیشه طالب ماست، همیشه آغوشش باز است. یک بار با من بد حرف نزد. حتی رَيْبُ الْمَنُونِ هایش هم مملو از پند و اندرز و پیام‌های کلیدی است. آقای شهبازی هم همیشه آغوشش برای پیام‌های جدید باز بوده و هست و همیشه طالب فضاگشایی ما بوده، با نهایت احترام و مهر.

پس این پندارِ ملامت در من است که فکر می‌کند همه ملامت‌گر و عبوس هستند. چون خودم عبوس هستم، بقیه رو این‌جوری می‌بینم. این ملامت، به جرئت می‌توانم بگویم، اگر مهمترین نباشد، یکی از مهم‌ترین دلایلی بوده که همیشه با دروغ‌هایش به من اجازه نمی‌داد من دوباره فضا را باز کنم. همین ملامت در من بود که باعث کارافزایی‌های طولانی می‌شد، باعث وقفه‌های طولانی بین فضاگشایی‌های من می‌شد. فقط به این علت دروغین که اشتباهاً فکر می‌کردم خداوند الآن از دستم عصبانی است و حوصله من را ندارد و دائماً من را ملامت می‌کند.

ملامت خیلی به من ضربه زد، خیلی خیلی به من ضربه زد. از خداوند ممنونم که آن روز من رو سیاه کرد. از این به بعد باید این را بدانم و در خودم عادت دهم که به طور پیوسته و ممتد باید فضاگشایی را ادامه دهم، نه موقت و با فاصله، و در صورت شکل‌گیری هرگونه لغزش کوچک و یا بزرگ نیز سریعاً با فضاگشایی انعطاف‌پذیر باشم و در حین فضاگشایی، علت آن لغزش را شناسایی کنم، و خداوند را در فضای گشوده شده ببینم نه توسط پندارهای دروغینم. همچنین مردان خدا را در فضای گشوده‌شده هست که می‌توانم بشناسم، نه توسط پندارهای دروغینم.

خیلی ممنونم از توجه شما

اشکان از مازندران



خانم مهردادخت از چالوس



به نام عشق و زندگی، سلام بر عزیزان همراه.

چرا خوی خسیسانه؟!

من چه کردم با تو زین گنج نفیس؟
تو چه کردی با من از خوی خسیس؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۴

این چنین ظنّ خسیسانه به من
مر شما را بود؟ ننگانِ زَمَن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۶
زَمَن: زمان، روزگار

در این دو بیت خداوند طوری خواسته‌اش از انسان را بیان می‌کند که آدم را به خود می‌آورد که تأمل کند که تو داری در این دنیا چکار می‌کنی؟ چرا خوی خسیسانه گرفتی؟ آخر نه این است که خدا به ما از اول آن گوهر نفی‌شش، بی‌نهایت فراوانی و قدرت و اختیار را داده؟ پس ما با این خوی خسیسانه خود چکار کردیم؟ آمدیم به این دنیا و چسبیدیم به هر چیز و هر کس و همانیده شدیم با آن‌ها و حالا که بیدار شدیم باز هم این خوی خسیسانه ما به قدری غالب است که نمی‌توانیم به راحتی این همانیدگی‌ها را بدهیم و خسیس نباشیم، حتی نمی‌توانیم از فکرهایشان هم آزاد شویم.

ما حتی به قدری فکرهای حقیرانه درمورد خداوند می‌کنیم که خواسته‌هایمان از او به جای بودن خودش در مرکز ما، داشتن مادیات بیش‌تر و حفظ و بقای آن‌هاست، یعنی به نوعی تعیین تکلیف برای خدا می‌کنیم، در حالی که نعمت‌ها را او به ما داده و هر زمان هم بخواهد خودش از ما می‌گیرد وقتی به او توجه نکنیم.

خداوند، ما را در من ذهنی در میان همه مخلوقات ننگ عالم می‌شمرد که به این جهل و نادانی خود پی نمی‌بریم و به جای این که آن شمشیر دولت و نیک‌بختی را به دست بگیریم و قدرت درونی خود را شناسایی کرده و با اعتماد به آن خالق زندگی برتر خود شویم، گدای زندگی از این جهان شده‌ایم و قدرت آفرینندگی خود را فراموش کرده‌ایم. خداوند گفت: من هر لحظه در کار جدید هستم. پس اگر ما هم توبه کنیم و از این همانیدگی‌ها بیزار شویم که جز درد هیچ برکتی به همراه ندارند و جنس خود را از جنس او شناسایی کنیم، هر لحظه می‌توانیم فکرهای خلاقانه تولید کنیم و مسائلمان را حل کنیم.

با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟
گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا؟

می‌گشدد هر گرگسی اجزات را هر جانبی
چون نه مرداری تو، بلکه باز جانانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس غزل شماره ۱۳۷

توبه کن، بیزار شو از هر عَدُو
کو ندارد آبِ کوثر در کدو
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴

و بعد مولانای جان به ما می گوید، که با من ذهنی مان درمورد خدا هم فکر نکنیم، چون تنبیه خواهیم شد.
او می گوید با سؤالات ذهنی که خدا چیست و کیست و با عقل من ذهنی مان فکر و عمل نکنیم که در این صورت از
سر و خرد کل جدا می مانیم و جهان را از این ننگ هایمان رها می کند تا درس عبرتی برای آیندگان باشد.

ظانین بالله ظنّ السوء را
چون منافق سر بیندازم جدا
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۷

«وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنُّ السَّوْءِ...»
«و مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را که بر خدا بدگمانند عذاب کند...»
قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۶

وارهانم چرخ را از ننگتان
تا بماند در جهان این داستان
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۸

با سپاس و احترام،

مهردخت از چالوس



خانم حدّاد از کرج



به نام خداوند بخشنده مهربان

با سلام خدمت استاد عزیز و گنج حضوری‌های جان

دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹، از برنامه شماره ۹۲۹

گفت: خُنگ تو را که تو در غمِ ما شدی دوتو
کار تو راست در جهان ای بگزیده کارِ من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

در این بیت مولانا از زبان خداوند به انسان فضاگشا می‌گوید که: خوشا به حال تو ای انسانی که به این شناخت
رسیده‌ای که با فضاگشایی به من زنده شوی و در لحظه بمانی و هر لحظه را فضاگشایی کنی، فضاگشایی‌ای
مدوام. خوشا به حال تو که در غم تبدیل شدن به من خمیده و ضعیف و در خودِ اصلیت پیچیده شده و به من
زنده شدی.

حال ای انسانِ عاشق، بیا به سوی من که مرا انتخاب کردی و می خواهی به من تبدیل شوی و بدان این کار بُگزیده ترین و بهترین و بالاترین کار برای تبدیل شدن به من است، که فقط می شود در این صورت به من تبدیل شد و حضور ناظر شدن و در لحظه ماندن و هر لحظه فضاگشایی ست که تو را به من تبدیل کرده که با این کار تو قرین من خواهی شد.

رو، که تو راست گر و فر، مجلسِ عیش نه ز سر
زانکه نظر دهد نظر، عاقبت انتظارِ من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

ای انسان، برو که جلال و شکوه و فرّ من پاداشِ فضاگشایی و پذیرش و تسلیم توست. دیگر از مجلسِ عیشی که با سرّ من ذهنیت تا حال به راه انداخته بودی دوری کن تا رها شوی و با سرّ من فضا را بگشا و به من تبدیل شو، تا وارد مجلسِ عیش و شادی من شوی زیرا که عاقبت، انتظارِ من از تو این بوده و هست که بتوانی با دید و هشیاری نظر من توسط فضاگشایی بینی و دید و نظر ذهنی را دور بیندازی و هر لحظه با دید من در جهان زیبایی بیافرینی.

گفتم: وانما که چون زنده کنی تو مرده را؟
 زنده کن این تن مرا از پی اعتبار من
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹
 -اعتبار: عبرت گرفتن، اطمینان و اعتماد کردن

در این بیت مولانا از زبان انسان به خداوند می گوید که: گفتم که نشانم ده که چگونه مُرده مرا به خودت زنده می کنی؟ این مُرده من ذهنی مرا زنده کن و به خودت تبدیل کن تا این شعور و علم و اعتبار من زیادتر شود. در این بیت منظور مولانا به حالتی است که انسان در ذهن در حالت شروع و اندازه و مقدار و زمان و چه وقت و چگونه تبدیل شدن گیر می کند، که من چگونه و چه وقت به خدا تبدیل می شوم؟ چه زمانی به حضور می رسم؟

باید بدانیم که این گونه سؤالات از پایه لق و اشتباه است و در ذهن و زمان و مکان گیر کردن است و منشأ تمام این سؤالات ذهن است، که تنها با فضاگشایی کردن در اطراف این افکار و رها کردن آنهاست که می توانیم از بیراهه رفتن جلوگیری کرده و تبدیل شویم.

مرده‌تر از تنم مجو، زنده کنش به نور هو
تا همه جان شود تنم، این تن جانسپار من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

باز از زبان انسان به خالقش می‌گوید: خدایا مُرده‌تر از این تن ذهنیم پیدا مکن که هر موجودی به تو زنده است،
الاّ این من ذهنی من پس بیا حال که این را متوجه شده‌ام، حال که به این مرحله بیداری رسیده‌ام که من تا حال
مُرده‌ای بیش نبوده‌ام، آن را به نورت زنده کن، تا بتوانم هشیاری که تا حال صرف ذهنیت بوده به تو زنده شود و
آزاد گردد، تا همه جان شوم و این تن و هشیاری ذهنی فدای جان تو شود و به او مُرده و به تو زنده شوم، تا به
مرحله جانسپاری برسم، تا آن موقع بتوانم بگویم: خدایا این جانسپاری را از من بپذیر.

گفت: ز من نه بارها دیده‌ای اعتبارها
 بر تو یقین نشد عجب قدرت و کار و بارِ من؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

در این بیت مولانا از زبان خداوند به ما می‌گوید که: آیا تو بارها اعتبار مرا ندیده‌ای؟ ندیده‌ای که بارها چگونه تو را از این سبب‌ها و گرفتاری‌ها نجات داده‌ام؟ ندیده‌ای چگونه تو را تا به این مرحلهٔ تکامل و رشد رسانیده‌ام؟ چگونه تو را از آن عالم به این عالم همراهی کردم و تو را تا به این مرحلهٔ کامل از رشد رسانده‌ام؟ اما تو چه کردی؟

خود را در ذهن جای داده از من دور شدی ولی من باز هم تو را رها نکردم و هر لحظه با تو بوده‌ام. قدرت کُن فِکَانِ و اتفاقاتم را ندیدی که چگونه تو را به این مرحله از رشد و شعور رسانده‌ام؟ آیا حقانیت من بر تو یقین نشد؟ پس چگونه است که هنوز در ذهن تعلل می‌کنی و آن را نمی‌اندازی تا به من زنده شوی؟ چرا؟!

گفتم: دید دل، ولی سیر کجا شود دلی
 از لُطَف و عجايبت، ای شه و شهریارِ من؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹
 -لُطَف: نرمی، احسان

و من در جواب خداوند گفتم: بله دل من دیده است، بوییده و شنیده است. خداوندا، حال که به این بینش
 رسیده‌ام، از این همه لطف و احسان و نرمی و صفای وجودت مرا سیراب کن. از این همه شگفتی و عجایبِ
 حضور و فضاگشایی دلم سیر نشده است، سیرابم کن. حال دیگر چون به تو تبدیل شده‌ام، دیگر نمی‌خواهم
 بدانم که تو چگونه مرا از من‌ذهنی به حضور زنده می‌کنی یا این تبدیل چگونه صورت می‌گیرد.
 ای شاه، ای سلطانِ من، من در این عجایب و زیبایی‌های تو مانده و تا ابد نظاره‌گرِ این همه زیبایی و شگفتی
 هستم.

عشق کشید در زمان گوشِ مرا به گوشه‌ای
خواند فسون، فسونِ او دامِ دلِ شکارِ من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

خداوند با عشق گوشِ مرا کشید و مرا به گوشه‌ای بُرد جایی که از من ذهنی خود و دیگران در امان شدم و به گوشِ من افسونی خواند که افسونِ او دل و جانِ مرا شکارِ خود کرد. هر لحظه که فضاگشایی می‌کنیم، آن بو و صدا و حرفِ دلِ ما تغییر می‌کند و بوییِ خدایی می‌گیرد، که آن را در لحظه دیدن، در لحظه توجه کردن و گوش کردن، در لحظه گفتن حس می‌کنیم، حتی در لحظه‌ای که کلمات را به روی کاغذ آورده و می‌خواهیم زندگی را بیان کنیم، آن بو از طریق قلم و کلمات از ما بیان می‌شوند. در آن زمان متوجه می‌شویم که ما قرین خداوند و در مجلسِ او هستیم و آهنگِ بزمِ او را زده و می‌شنویم چون عدم شده‌ایم.

عدم یعنی آرامشِ مُطلق، عدم یعنی تنها نبودن و ترس از هیچ چیزی نداشتن، عدم یعنی بیدار ماندن، یعنی هُشیاریِ کامل، یعنی صبرِ جمیل داشتن، یعنی تسلیم بودن، یعنی تماماً عشق داشتن، بی فکر و بی دود بودن، عدم یعنی غم نداشتن، یعنی نمی دانم های ذهنی و بی تفاوت بودن نسبت به ذهن و فکر، عدم یعنی در موضع بلد نیستم و نمی دانم بودن، عدم یعنی بی فرم بودن اما گنج نبودن و مانند صفت لجاجت، میخ گیر نشدن و به اتفاقی نچسبیدن بلکه غلطان بودن و رها کردن و فقط عشق دادن، عدم یعنی شناخت عشق و نور و روزن را دیدن در هر لحظه و در این لحظه بودن، عدم یعنی پروازِ یک عاشق که به عرش خدایی فراخوانده شده است یعنی عاشقی کردن.

جان ز فسون او چه شد؟ دم مزن و مگو چه شد
 ور بچخی، تو نیستی محرم و رازدار من
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹
 - چخیدن: حرف زدن، کوشیدن، دشمنی کردن

در این حالت متوجه شدم زمانی که من با خداوند به وحدت رسیده و قرینش شدم، توانستم از این من‌ذهنی رها شوم و روی آرامش و آسایش و امنیت را تجربه کنم و خدا مرا از دست او نجات داد و به گوشه‌ای دنج برد و به من گفت: حرف مزن و چیزی مگو و دیگر با ذهنت استدلال مکن بلکه لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کن اما اگر باز هم تلاش کنی که دوباره به ذهن بروی، با این کار تو با این لحظه دشمنی کرده‌ای و دور شدی و تلاش تو جز ضرر و دشمنی با هشیاری حضورت، چیز دیگری نبوده. در آن موقع، تو دیگر محرم و رازدار من نخواهی بود و از حالت حضور خارج خواهی شد پس دم مزن و با ذهنت سروصدا ایجاد مکن و مگو چه اتفاقی افتاده، که اگر این کار را بکنی، به ذهن خواهی رفت و از من دور خواهی شد.

با تشکر و احترام
 -حدّاد، از کرج



خانم نرگس از نروژ




🍀 دو روش از روش‌های خر گرفتنِ ذهن و راهکار عملی برای پرهیز و شناسایی 🍀

۱. هنگام بالا آمدن دردی که توسط اتفاق یا رویدادی در ما تریگر یا تحریک شده است: 🌸
در زمانی که دردی در حال بالا آمدن در ما است، که از طرف زندگی برای شناسایی ما و بخشیدن در ما پدید می‌آید، کارهای زیر برای من مؤثر بوده است:

☀️ آگاهی به تغییرات فیزیکیِ درونی و بیرونی خود برای جلوگیری از به ذهن افتادن و واکنش بدون تأمل.

☀️ تکرار طرحی که از ابیات برای خود فراهم کرده‌ایم.

- ☀️ نگاه کردن به افکار، ترس، خشم و هیجانِ خود.
- ☀️ به تأخیر انداختنِ سخن و واکنشِ شرطی شده بدون تأمل.
- ☀️ صبر کردن و بدون واکنشی تا باز شدنِ درون و رفع انقباض.
- ☀️ یافتن گوشه‌ای خلوت برای تکرار ابیات و تماشای خود و برگرداندن سکون و فضاگشایی درون.
- ☀️ استفاده از خلاصه‌های تهیه کرده، پیام‌های تأثیرگذار که باعث فضاگشایی شما بوده است.
- ☀️ تمرکز سریع بر شکرگزاری و رضایت و پریدن از حالت تدافعی ذهن به شکر و رضا، حتی شده ذهنی، تا گشوده شدن فضای درون.
- ☀️ یادآوری ارزش خود و گوهر حضور به خود.

۲. وسوسه من ذهنی خود و یا من ذهنی بیرونی برای مسئله سازی:  در قبول انجام کاری که شخصی ما را دعوت به انجام می کند یا ذهنمان به ما تکلیف می کند، باید تأمل و توجه کنیم که حتماً فاصله ای بین خواسته، جواب، عمل کردن، بیندازیم.

این فاصله انداختن، فرصت تأمل به ما می دهد که:

!? آیا اصلاً لزومی دارد که به این خواسته ذهن خودم یا دیگری پاسخ بدهم؟

!? چرا لزوم دارد؟

!? عواقب بعدی این کار چه می تواند باشد؟

!? آیا صدق یا حقیقتی در انجام این کار وجود دارد یا تنها جهت افزایش همانیدگی یا تلف شدن وقت یا دور شدن از فضای حضور است؟

🌸 در خیلی از مواقع به این نتیجه می‌رسیم که شاید لازم است بر خلاف میل من‌ذهنی خود یا دیگران پاسخ منفی بدهیم.

🌸 در اکثر اوقات هشیاری ما با تأمل، پیام کوتاهی مبنی بر عدم انجام این کار به ما می‌دهد به عبارتی قوه تمیز، که نیاز به خودآگاهی و گرفتن آن آگاهی داریم. بسیار مهم است که سپاسگزار و قدردان این پیام بوده و به آن عمل کنیم چون ذهن در راستای تکذیب آن برمی‌آید و آن را خیالی باطل تصور می‌کند، که ما می‌توانیم در این لحظه با تراز کردن این که این کار چه نتیجه احتمالی خواهد داشت به راحتی به مسئله‌سازی ذهن پی ببریم و سریعاً خود را متوقف کنیم.

🌸 در غیر این صورت وارد چرخه عملی می‌شویم که خارج شدن از آن، بدون ضرر امکان ندارد.

🌸 همین‌طور در این راستا، قبل تصمیم‌گیری به هر عمل مهمی، خواندن ابیات هندسی به شفاف‌سازی بسیار کمک می‌کند.

❤️ با عشق و احترام
🙏 نرگس از نروژ 🙏



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



A scenic background image of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the center of the upper half, partially obscured by soft, wispy clouds. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a darker, muted orange at the top. The ocean below is dark and textured with small waves. In the foreground, dark, silhouetted rocks are visible, partially submerged in the water.

برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید