

A scenic sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon and its reflection on the water. In the foreground, dark silhouettes of mountains are visible against the bright sky.

برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی را در وب سایت
www.parvizshahbazi.com
تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و صد و ششم





آقای اشکان از مازندران



آقای اشکان از مازندران

پیغام عشق - قسمت ۱۱۰۶

با سلام و درود فراوان
یک شناسایی،

یکی از موانعی که من همیشه در فضایشایی با آن روبه رو بودم این بود که وقتی تصمیم به فضایشایی می گرفتم، بسیار خوب شروع می کردم؛ یعنی اینکه مراقبت، صبر، شکر، پرهیز و حزم را به کار می بستم. اما تا در نقطه ای دچار لغزش می شدم و یا اصطلاحاً این فضایشایی از دستم در می رفت، مدت زمان زیادی را طول می کشید تا من برگردم به یک فضایشایی قوی و همه جانبه دیگر. گاهی چند ساعت، گاهی چند روز، گاهی چند هفته و چند ماه.

خب این قضیه دلایل زیادی می تواند داشته باشد به عنوان مثال یکی از دلایل اصلی پندار کمال است که می گوید باید بدون نقص فضایشایی کنم. خب منی که هنوز من ذهنی ام کامل از بین نرفته چگونه می توانم کامل و بدون نقص مثل مولانا عمل کنم؟ من صد درصد دچار لغزش می شوم و این لغزش عالی است. در واقع تیرهای خداوند به همانیدگی های ماست تا ما آن ها را بشناسیم و بیندازیم. خب من هر وقت دچار لغزش می شدم، پندار کمال ایراد می گرفت از من و از همه چیز. من رو ناامید می کرد و یک مدتی من را از راه منحرف می کرد.

من این را تقریباً در حدّ خوبی در خودم می‌بینم و تقریباً از آن جدا شده‌ام به لطف خدا. اما با تعجب به خداوند می‌گفتم: «خدا یا 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 وقتیش 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، عمدتاً یا سه‌ها را نمی‌دانم. وقتی متوجه شدم که این کار برعکس صورت گرفته، از آن‌جایی که بارها به آن شخص تأکید کرده بودم، یک دفعه کلّ وجودم سیاه شد. حال آرومی داشتم، خوب بودم. اما یک‌هو سیاه و سنگین شدم، رگه‌های خشم در من دیده می‌شد. رفتم سراغ موبایل، شماره آن شخص را گرفتم تا به او حرفی بزنم. اما سریعاً آتنن 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 می‌توانست باشد؟
تنها یک گزینه ماند، ملامت.

لامت؟

من یک درصد فکرش را نمی‌کردم 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 می‌کردم مورد ملامت دیگرانم، یک درصد فکر نمی‌کردم خودم ملامت‌گرم. البته این هم یک جورایی از پندار کمالم نشأت می‌گیرد چون در پندار کمال خودم را بالا می‌بینم و بقیه را پایین و از آن بالا می‌خواهم 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 کروکور بودم. پندار کمال نمی گذاشت اصلاً، نمی گذاشت آن را ببینم.

وقتی این خاصیت زشت را در خودم دیدم، حجم کثیری از ملامت هایی را که در قبال دیگران انجام داده بودم یادم آمد و برایم اثبات شد که من یک ملامت گر حرفه ای بودم و هر حرکت و عملی اگر از کسی سر می زد و مطابق پارک ذهنی ام نبود، او را ملامت می کردم و طعنه می زدم، مخصوصاً وقتی می دیدم شخصی از من ضعیف تر هست.

خب حالا این شناسایی ملامت در خودم چه ربطی به فاصله ها و وقفه های طولانی بین فضایشایی های من دارد؟ ربطش این است که دید من، جنس بقیه را تعیین می کند. منی که ملامت گرم، فکر می کنم همه ملامت گر هستن. واقعاً هم همین است. این بدینی و منفی بافی همیشه در من بوده که فکر می کردم خداوند ملامت گر است.

مثلاً وقتی دچار لغزش می‌شوم، خداوند من را ملامت می‌کند و می‌گوید: «این چه وضع فضایشایه؟ یعنی چی؟ به درد خودت می‌خوره. چرا تو اینجوری هستی؟ برای چی اونجا پرهیز نکردی؟» همچنین وقتی هم که می‌خواستم دوباره فضایشایی کنم، در توهّماتم 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 هپروت این ملامت رو به آقای شهبازی هم نسبت می‌دادم. مثلاً گاهی که کاهل می‌شدم و پیامی نمی‌دادم و چند ماه غیبم می‌زد، ولی دوباره به راه می‌امدم و می‌خواستم پیامی بنویسم، فکر می‌کردم الان آقای شهبازی می‌گوید: «این چه وضع کار کردنه؟ توی این چند ماه شما کجا بودی؟ الان 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 ریب‌المنون‌هایش 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 فضایشایی ما بوده، با نهایت احترام و مهر.

پس این پندار ملامت در من است که فکر می‌کند همه ملامت‌گر و عبوس هستند. چون خودم عبوس هستم، بقیه رو این جوری 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 فضایشایی‌های من می‌شد. فقط به این علت دروغین که اشتباه‌اً فکر می‌کردم خداوند الان از دستم عصیانی 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 فضایشایی را ادامه دهم، نه موقت و با فاصله، و در صورت شکل‌گیری هرگونه لغزش کوچک و یا بزرگ نیز سریعاً با فضایشایی انعطاف‌پذیر باشم و در حین فضایشایی، علت آن لغزش را شناسایی کنم، و خداوند را در فضای گشوده شده ببینم نه توسط پندارهای دروغینم. همچنین مردان خدا را در فضای گشوده شده هست که می‌توانم بشناسم، نه توسط پندارهای دروغینم.

خیلی ممنونم از توجه شما

اشکان از مازندران



خانم مهردخت از چالوس



به نام عشق و زندگی، سلام بر عزیزان همراه.

چرا خوی خسیسانه؟!

من چه کردم با تو زین گنجِ نفیس؟
تو چه کردی با من از خویِ خسیس؟
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۴

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

در این دو بیت خداوند طوری خواسته اش از انسان را بیان می کند که آدم را به خود می آورد که تأمل کند که تو داری در این دنیا چکار می کنی؟ چرا خوی خسیسانه گرفتی؟ آخر نه این است که خدا به ما از اول آن گوهر نفیش، بی نهایت 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 نمی توانیم به راحتی این همانیدگی ها را بدهیم و خسیس نباشیم، حتی نمی توانیم از فکرها یشان هم آزاد شویم.

ما حتی به قدری فکرهای حقیرانه درمورد خداوند می کنیم که خواسته هایمان از او به جای بودن خودش در مرکز ما، داشتن مادیات بیشتر و حفظ و بقای آن هاست، یعنی به نوعی تعیین تکلیف برای خدا می کنیم، در حالی که نعمت ها را او به ما داده و هر زمان هم بخواهد خودش از ما می گیرد 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 پی‌نمی‌بریم 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؟

می‌کشد هر گرگسی اجزاء را هر جانبی
چون نه مُرداری تو، بلکه بازِ جانانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس غزل شماره ۱۳۷

توبه کن، بیزار شو از هر عدو
کو ندارد آب 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 های مان رها می کند تا درس عبرتی برای آیندگان باشد.

ظَانِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءِ رَا
چون منافق سر بیندازم جدا
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۳۷

«وَيَعْذِبَ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّانِينَ بِاللَّهِ ظَنَ السُّوءِ...»
«وَمَرْدَانٌ وَزَنَانٌ مُنَافِقٌ وَمَرْدَانٌ وَزَنَانٌ مُشْرِكٌ رَّا كَه بِرَّ خَدَا بِدَگَمَانَدَ عَذَابَ كَنَد...»
قرآن کریم، سورهٔ فتح (۴۸)، آیهٔ 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



بهنام خداوند بخشندۀ مهربان

با سلام خدمت استاد عزیز و گنج حضوری‌های جان

دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹، از برنامه شماره ۹۲۹

گفت: خُنک تو را که تو در غمِ ما شدی دو تو
کار تو راست در جهان ای بگزیده کار من
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

در این بیت مولانا از زبان خداوند به انسان فضایشایی می‌گوید که: خوشا به حال تو ای انسانی که به این شناخت رسیده‌ای که با فضایشایی به من زنده شوی و در لحظه بمانی و هر لحظه را فضایشایی کنی، فضایشایی ای مدواهم. خوشا به حال تو که در غمِ 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 می‌خواهی به من تبدیل شوی و بدان این کار بگزیده‌ترین و بهترین و بالاترین کار برای تبدیل شدن به من است، که فقط می‌شود در این صورت به من تبدیل شد و حضور ناظر شدن و در لحظه ماندن و هر لحظه فضایشایی است که تو را به من تبدیل کرده که با این کار تو قرین من خواهی شد.

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

ای انسان، برو که جلال و شکوه و فر من پاداشِ فضایشایی و پذیرش و تسلیم توست. دیگر از مجلسِ عیشی که با سرِ من ذهنیت تا حال به راه انداخته بودی دوری کن تا رها شوی و با سرِ 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 فضایشایی ببینی 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 تنِ مرا از پی اعتبارِ من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

اعتبار: عترت گرفتن، اطمینان و اعتماد کردن

در این بیت مولانا از زبان انسان به خداوند می‌گوید که: گفتم که نشانم ده که چگونه مرده مرا به خودت زنده می‌کنی؟ این مرده من ذهنی مرا زنده کن و به خودت تبدیل کن تا این شعور و علم و اعتبارِ 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 می‌کند، که من چگونه و چه وقت به خدا تبدیل می‌شوم؟ چه زمانی به حضور می‌رسم؟

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 فضایشایی کردن در اطراف این افکار و رها کردن آن‌هاست که می‌توانیم از بیراهه رفتن جلوگیری کرده و تبدیل شویم.

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

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

گفت: ز من نه بارها دیدهای اعتبارها
بر تو یقین نشد عجب قدرت و کار و بار 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 گُنْ فَکانِ و اتفاقاتِم 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 لطف و عجایبت، ای شه و شهربیارِ من؟
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹
لطف: نرمی، احسان

و من در جواب خداوند گفتم: بله دل من دیده است، بويده و شنیده است. خداوندا، حال که به اين بينش رسيده ام، از اين همه لطف و احسان و نرمی و صفاتی وجودت مرا سیراب کن. از اين همه شگفتی و عجایب حضور و فضاگشایی دلم سیر نشده است، سیرابم کن. حال ديگر چون به تو تبدیل شده ام، ديگر نمی خواهم بدانم که تو چگونه مرا از من ذهنی به حضور زنده می کنی یا این تبدیل چگونه صورت می گیرد.
ای شاه، ای سلطانِ من، من در این عجایب و زیبایی های تو مانده و تا آبد نظاره گر این همه زیبایی و شگفتی هستم.

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

خداوند با عشق گوشِ مرا کشید و مرا به گوشِهای بُرد جایی که از من ذهنی خود و دیگران در امان شدم و بِه گوشِ من افسونی خواند که افسون او دل و جان مرا شکار خود کرد. هر لحظه که فضائشایی می‌کنیم، آن بُو و صدا و حرف دل ما تغییر می‌کند و بُویی 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 بُو 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 آرامش مطلق، عدم یعنی تنها نبودن و ترس از هیچ چیزی نداشتن، عدم یعنی بیدار ماندن، یعنی هشیاری کامل، یعنی صبر 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 گیج 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 پرواز یک عاشق که به عرش خدایی فراخوانده شده است یعنی عاشقی کردن.

جانِ زِ فسونِ او چه شد؟ دمِ مزن و مگو چه شد
ور بِچخی، 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 من ذهنی 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 ذهن استدلال مکن بلکه لحظه‌به لحظه فضائی 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 دمِ مزن و با ذهن سرو صدا 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
حداد، از کرج



خانم نرگس از نروژ



🍀 دو روش از روش‌های خر گرفتن 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 فیزیکی 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 هیجان خود.
- به تأخیر انداختن سخن و واکنش شرطی شده بدون تأمل.
- صبر کردن و بدون واکنشی تا باز شدن درون و رفع انقباض.
- یافتن گوشهای خلوت برای تکرار ابیات و تماشای خود و برگرداندن سکون و فضایشایی درون.
- استفاده از خلاصه‌های تهیه کرده، پیام‌های تأثیرگذار که باعث فضایشایی 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 مسئله‌سازی: در قبول انجام کاری که شخصی ما را دعوت به انجام می‌کند یا ذهنمان به ما تکلیف می‌کند، باید تأمل و توجه کنیم که حتماً فاصله‌ای بین خواسته، جواب، عمل کردن، بیندازیم. 

این فاصله انداختن، فرصت تأمل به ما می‌دهد که:

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

چرا لزوم دارد؟ !?

عاقب بعدی این کار چه می‌تواند باشد؟ !?

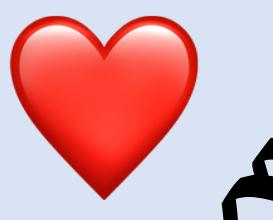
آیا صدق یا حقیقتی در انجام این کار وجود دارد یا تنها جهت افزایش همانیدگی یا تلف شدن وقت یا دور شدن از فضای حضور است؟ !?

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 نروز 



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



پیغام عشق - پایان قسمت هزار و صد و ششم

A scenic sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon and its reflection on the water. In the foreground, dark silhouettes of mountains are visible against the bright sky.

برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی را در وب سایت
www.parvizshahbazi.com
تماشا فرمایید