



## پیغام عشق

قسمت دویست و هشتادم





آقای اشکان از مازندران



سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیز  
خلق کنیم 🙏

وقتی ما به عنوان یک انسان همانیده با چیزها، به مرحله‌ای از آگاهی می‌رسیم، می‌توانیم همانیدگی‌هایمان را شناسایی کنیم و با شکر، پرهیز، صبر و عذرخواهی حول مرکز عدم بگردیم و به اصل خود زنده شویم. خب همانطور که در شکل «حقیقت وجودی انسان» آشکار است یکی از ویژگی‌ها و خصوصیت‌های مرکز عدم، آفرینندگی و ذوق آفریدن است. حالا منظور این نیست که صرفاً در عرصه‌های خیلی بزرگ آثار بزرگ خلق کنیم. بلکه تمامی عرصه‌ها مد نظر است. هم آن‌هایی که ظاهر کوچک دارند مثل قدم زدن، لباس پوشیدن، آشپزی‌های روزمره، نظم در خانه و نظم شخصی و سایر موارد و هم آن‌هایی که ظاهر بزرگی دارند. مانند آفریدن اثری خاص که منجر به آگاهی، رفاه و خدمت به بشریت بشود.

ما از جنس خدا هستیم. خدا آفریننده و خلاق است پس ما هم آفریننده و خلاق هستیم. در دنیای مادی، DNA و اثر انگشت و هزاران مشخصه فردی در هر انسانی با یکدیگر متفاوت است. یعنی هر انسانی آمده که اثری مختص به خود را به جهان ارائه کند. همگی از یک جنس هستیم. همگی در فضای عدم به هم وصل هستیم و هر کدام به شکل و نحوی خرد و عشق را بیان می‌کنیم. همانطور که خداوند بزرگ تنوع در خلاقیت را در دستور کار خود قرار داده است.



حاصل اینست ای پُرادر چون فلک  
در جهانِ کهنه، نو بنیاد باش

– مولانا، دیوان شمس، غزل ۱۲۵۸

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد  
شیرین تر و نادرتر زان شیوه پیشینش

– مولانا، دیوان شمس، غزل ۱۲۲۷

مولانا گفته که اگر ما از من ذهنی کهنه بیرون بیاییم، مانند خرد کل نو به نو خلق خواهیم کرد، و در هر لحظه اثری، شیوه‌ای و تجربه‌ای نو را بیان می‌کنیم که حتی از قبلی هم شیرین تر و منحصر به فردتر می‌باشد. یعنی یکی از یکی زیباتر و خلاق تر. حال بیاییم به خودمان نگاه کنیم آیا ما در طول شبانه روز یا بهتره بگم در تمامی لحظه‌های زندگی‌مون در حال آفرینندگی هستیم؟

من به خودم نگاه کردم و در اینجا از عواملی می‌گم که باعث میشن من آفریننده نباشم. عواملی که ذوق آفرینندگی را در من از بین می‌برند. من فعلاً تا اینجا کار، در حد توانم این عوامل را توانستم شناسایی کنم:

۱- مقاومت در برابر اتفاق این لحظه: خب مسلماً که همه این مسائل از مقاومت شروع می‌شود. محال است که شخصی مرکزش را عدم کند و چیزی خلق نکند. اگر هنوز آفریننده نیست پس صد درصد مقاومت وجود دارد. به نظرم در اینجا نکته‌ای ظریف نهفته است. نکته این است که ما باید خرد را تا مرحله کامل به ظهور رسیدن همراهی کنیم. صحبت فقط درباره شخصی که من ذهنی قدرتمندی دارد نیست. در مورد انسانی هم که مرتباً فضا باز می‌کند نیز مد نظر است. من شخصاً هر وقت فضا باز می‌کنم، ایده‌هایی باور نکردنی در ذهنم سرازیر می‌شود. اما الان آنها کجا هستند؟ کدام یک عملی شده‌اند؟ هیچکدام.

نهایتاً تعداد انگشت شماری. خب این نشان می‌دهد بنده در مقابل عملی شدن این خردهای جاری شده مقاومت کردم. مثلاً مولانا را در نظر بگیریم مولانا اگر صرفاً ایده شاعر شدنش را در ذهنش نگه می‌داشت مگر همچنین آثار شگفت‌انگیزی بوجود می‌آمد؟ خیر. آمدن یک خرد در ذهن ما تازه مرحله اول است. یک مرحله مقاومت را شکافتیم و خرد را آوردیم. حال باز هم باید مقاومت‌ها را کنار بزنیم تا این ایده، جامه عمل به خود بپوشد. خرد، راه عملی کردن آن را نیز پله به پله نشان خواهد داد. به شرط آنکه ما نیز دائماً ناظر باشیم و پله پله مقاومت‌ها را احتماً و پرهیز کنیم تا آن خرد به طور کامل بیان شود.



در واقع خرد نوشته شده در ذهن نیز یک اتفاق و رویداد درونی محسوب می‌شود که در اطرافش باید فضا باز کنیم تا خرده‌های دیگر جاری شوند. این در واقع تعریف دیگری از تلاش و کوشش نیز هست. مقاومت کردن در ما منتج به بی‌حوصلگی و تحمل کردن عمل آفریدن می‌شود و سپس باعث بروز قضاوت‌های درد زا می‌شود. قضاوت‌های من‌ذهنی شماره ۲: بعد از اینکه در برابر اتفاق این لحظه مقاومت کردیم، قضاوت‌ها شروع می‌شوند. من قضاوت‌های متداول ذهن خودم را در زیر لیست کرده‌ام.

۲/۱ قضاوت «من نمی‌توانم» تنها باشنده‌ای که نمی‌تواند، من‌ذهنی است. البته تنها باشنده توهمی، و تنها باشنده حقیقی، عدم و فضای گشوده شده است. هر خردی که از فضای گشوده شده در لوح پاک و ساده شده ذهن ما نوشته بشه، با ادویه «من می‌توانم» نوشته میشه. چون این فضا آنقدر قدرتمند و خردمند است که به اهداف طراحی شده خودش به راحتی برسد و آن‌ها را بیافریند. در اینجا دوباره بگم که اصلاً منظورم فقط اهداف خیلی بزرگ نیست. هر چیزی می‌تونه باشه مثلاً من وقتی فضاگشایی رو تمرین کردم، در زمینه انضباط شخصی خیلی پیشرفت کردم. مرتب تر و منظم تر شدم جدیداً علاقه به نظم و تمیزی دارم و تازه می‌فهمم که این همه مدت خرد در ذهنم نظم و انضباط رو می‌نوشته و من مقاومت می‌کردم و خودم رو به اون راه می‌زدم، واسه همین بی‌نظم بودم. الانم نمی‌گم با نظم ترینم، ولی خیلی پیشرفت کردم و پیشرفتمو در این زمینه خیلی دوست دارم.



خب، این نمی‌توانم‌ها شعار من ذهنیست. به یک شخصی که با قضاوت «من نمی‌توانم» هم‌هویت است، اگر بگیم که برو از فلان طریق خردمندانه، ۱۰۰ میلیون دلار پول در بیار سریعاً من ذهنیش بالا می‌آید می‌گه که: (۱۰۰ صد میلیون دلار؟ نه این مبلغ به ما نیومده من اصلاً نمی‌تونم. من نمی‌تونم این مبلغ پولو نگه دارم. من نمی‌تونم حتی بهش فکر کنم.) خب این شخص همونجا این خرد و توانایی وجودی خودش را از بین برده. اما شخصی که به مرکز عدم زنده است، اگر خردی در ذهنش نوشته شود، هر چقدر هم که بزرگ و عجیب به نظر برسد می‌گوید: من می‌توانم. از خودمان پرسیم که آیا ما می‌توانیم فضا باز کنیم و به خدا زنده شویم؟ جوابش چیست؟ می‌توانیم؟ یا نمی‌توانیم؟ اگر من ذهنی هستیم نمی‌توانیم. اگر من حقیقی یعنی (از جنس فضای عدم بی‌نهایت و ابدی) هستیم می‌توانیم.

۲.۲ قضاوت «من لایق آفرینندگی نیستم». این هم یکی از قضاوت‌های همانیده بنده بود که همیشه آفرینندگی را مختص انسان‌هایی خاص می‌دانستم. مثلاً اشتباهاً گمان می‌کردم که آفریدن کار هنرمندان است. هنرمندان؟ همه انسان‌ها هنرمند هستند. همگی از جنس مرکز عدم هستیم. اصلاً خنده دار است که شخصی به مرکز عدم خود دسترسی پیدا کند و هنرمند نباشد. همگی هنرمند هستیم و مستعد آفریدن. فقط کافیست حول کعبه درونمان بگردیم و با رویدادها موازی باشیم و برقصیم.



مقاومت و قضاوت نکنیم تا تمامی جهان به همراه مخلقاتش در ما جای بگیرند. آنوقت است که دید خدا را دریافت می‌کنیم و خود حقیقی‌مان می‌شویم. من ذهنی یک خانه معلق توهمی نوری رو در ذهنمان درست کرده. اندازه‌اش در حد و اندازه افکار ماست. برده افکار است هر لحظه دچار شب و روز می‌شود. در صورتی که من حقیقی بی‌نهایت است و آفریننده افکار و همیشه تابان. همگی لایق هستیم فقط من ذهنی لایق نیست. برای همین ما هم که اشتباه‌ها فکر می‌کنیم من ذهنی هستیم، گمان می‌کنیم که لایق نیستیم. من ذهنی اصلاً آفریننده نیست. کهنه‌گی را دوست دارد. در بهترین حالت ممکن اگر بخواهد اندکی، سر سوزنی خودش را به روز و خلاق کند، از آثار دیگران کپی و تقلید می‌کند.

۲.۳ قضاوت «نکنه بقیه اثر من را مسخره کنند» خب این قضاوت بنده از همانیدگی با توهمی به نام آبرو بر می‌خیزد. بعد اینکه وقتی ما به فضای مرکز عدم ناظر باشیم، خود همان مرکز به مانند یک نقاش ماهر، خرد را در ذهن ما رسم می‌کند و این کار را پله پله انجام می‌دهد. خب ما باید واقع بین باشیم نباید در همان اول انتظار یک اثری فوق‌العاده و زبانزد داشته باشیم. ما باید دایم روی خودمان کار کنیم. باید مطالعه کنیم باید تلاش کنیم و با زندگی همکاری کنیم تا زندگی هم به بهترین نحو ممکن خردش را در ذهن ما ترسیم کند.



۲/۴ قضاوت « ترجیح می‌دهم به اتفاقی که بعد از آفرینندگی رخ می‌دهد فکر کنم تا به خود آفرینندگی. » خب، این قضاوت بنده برخاسته از همانیدگی جلب توجه و گرفتن تایید و دست زدن دیگران است. اصلاً من به بعدش چیکار دارم که چی میشم و چه می‌شود. بدانید که چونید، بدانید که چندید. مگر مولانا در هنگام شعر سرودنش قضاوت می‌کرده که: (( الان من این غزل را بگم همه برایم هورا می‌کشند)). خیر، نمی‌گفته. اگر مولانا ذره‌ای، فقط ذره‌ای از این قضاوت را در مرکزش داشت، دیگر غزلی در کار نبود و گنج حضوری هم در کار نبود. همه این عارفان دارند می‌گویند که این قضاوت‌ها را نداشته باشیم. کار ما فقط یک چیز است. فقط یک چیز: در مرکز عدم مستقر بشیم، و در همانجا در حین اینکه عشق بازی می‌کنیم، از آن مرکز پیام بیاوریم فقط همین.

یعنی هر لحظه مقاومت و قضاوت نکنیم. هر لحظه رویداد را بپذیریم تا در مرکز عدم مستقر باشیم. سپس همزمان با عشق و شادی کردن، هر چه خرد گفت را، بدون کوچکترین قضاوتی که چه می‌شوم و چه می‌شود، عملی سازیم. من بارها شده که خرد در ذهنم ماموریتی داده ولی من به جای اینکه توجهم را به خرد بدم و موازی با خرد باشم، رفتم در خواب همایونی و به آینده فکر می‌کنم که به به اگر من این خرد را انجام بدم دیگه گل سرسبد جهان می‌شم. الان به من ذهنی ام می‌خندم. که یک مجموعه افکار، من بی‌نهایت را اسیر خود می‌کردند و البته الان هم می‌کنند. اما خیلی کمتر و اینکه هشیارتر از قبل هستم.



خب اشکان جان خرد رو انجام بده. چیکار به بقیه چیزا داری. فرض بر اینکه قرار است تو را گل سرسبد جهان بکنیم. تو به این چیزها چیکار داری که دم به ساعت با تصویرش همانیده می شوی و اون تصاویر رو به جای من در مرکزت قرار میدی. تو خرد من رو عملی کن. من خودم پی تو می گوشم. تو نمی خواد درباره این جور چیزا بکوشی. تو فقط حواست رو بده به من بین من چی بهت می گم. من چی بهت میدم من چه راهی بهت نشون میدم. چه احساسات لطیفی بهت میدم. ازشون لذت ببر و همان چیزی رو که با فضاگشایی چیزی که در ذهنت می نویسم انجام بده. نیازی نیست چند و چون خودت رو بدونی. نیازی نیست خط کش درست کنی نیازی نیست بری توی زمان. اصلاً نباید بری. همه چی رو بسپار به من. فقط تمام توجه و نظارتت رو بده به من و حول من بگرد. عشق بازی کن و پیام را منتقل کن.

۲/۵ قضاوت «من بهترین آفریننده ام. پندار کمال» خب این قضاوت، همان پندار کمال است من سریعاً این بیت را بنویسم:

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو، ای ذو دلّال

-مولانا، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴



علت، مرض و بیماری بدتر از پندار کمال نداریم. پندار کمال باعث بوجود آمدن مرض عار هم می شود. یعنی اینکه نمی خواهیم قبول کنیم که می توانیم بهتر هم باشیم. بارها برای خودم پیش آمده که در موضوعی خوب عمل کردم. ولی یک ندایی از درون و بیرون، به طریقی بهم می گفت که می توانم بهتر هم باشم. اما من گوش نمی کردم. فکر می کردم کاملم. این هم یک دروغ و توهم من ذهنیست که مانع پیشرفت درونی و بیرونی در ما میشه. ما نباید خودمون رو تفسیر کنیم و به صورت مفهوم در بیاریم. به محض اینکه خودمون رو مفهوم کنیم باهوش همانیده می شیم و از جنس همون می شیم و در سطح همون مفهوم همانیده زندانی می شیم. برای همین نباید بگیم: من بهترین، من فلانم، من خاصم، من با بقیه فرق دارم و اینجور حرفا. اگر اینارو بگیم سریع باهوشون همانیده می شیم و خودمون رو زندانی و برده این مفاهیم می کنیم و راه پیشرفت و آفرینندگی رو می بندیم.

اگر به بیرون دقت کنیم، کسانی که در هر موضوعی پندار کمال دارند، در همون سطح بلکه پایین تر، باقی می مانند و اصلاً روند صعودی نسبت به پیشرفت و آفرینندگی را طی نمی کنند. خب دوستان فعلاً همین عوامل را توانستم تقسیم بندی کنم. عوامل و قضاوت های دیگر هم هستند اما خب احساس کردم زیر مجموعه ای از همین ها هستند. من شخصاً با شناسایی این عوامل خیلی توانستم به خودم در آفرینندگی کمک کنم از ریز تا درشت.



در زمینه انضباط شخصی خیلی بهتر و خلاق تر شدم. نشستن، راه رفتن، لباس پوشیدن، تنفس، سبک ورزش کردنم خیلی بهتر شدند. در کار و اهدافم خیلی بهتر شدم. اهدافم منطقی تر و خلاقانه تر شدند. برنامه ریزی های بهتری برای خودم می کنم. اکثر کارهایی که باید در طول روز انجام بدهم را به نحو خوبی انجام می دهم. اما هنوز جا داره بهتر بشم. هنوز گاهی اوقات از دستم در میره. هر جایی بد عمل می کنم، رد پای «مقاومت نسبت به رویداد این لحظه» بوده است. سریعاً آن را شناسایی می کنم و تا شناسایی نشود ول کنش نیستم. یک عمر من ذهنی تعقیب کننده من بود، حالا من می خواهم آن را تعقیب کنم. امیدوارم متعهد باقی بمانم و با مداومت و تکرار، این لکه های آلوده من ذهنی ام از مرکز پاک عدمم، پاک گردند. امیدوارم همه ما به مرکز عدم یکتا و واحد مون متصل شویم و متصل باقی بمانیم.

با تشکر از شما

اشکان از مازندران





خانم فریده از هلند



با سلام

- مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶

- برنامه ۸۶۱

آخر بشنید آن مه آه سحرِ ما را  
تا حشر دگر آمد امشب حشرِ ما را

آه سحر من، آه آرزومندی من از کجا میاد؟ از اینکه به خدا زنده بشوم و بینیم که زنده شدن به خدا چطوریه؟ کنجکاو من ذهنی، اینجا را هم می خواهد از آن خودش بکنه. آرزوی زنده شدن به خدا ولی می ترسم که رشته همه چیز را بدست او بسپارم، یعنی عدم توکل و عدم اعتماد به خدا. وقتی خوب درونم را نگاه کردم ترس عمیقی را در وجود خودم دیدم. ترسی که می گفت، تو مطمئنی که می خواهی همه چیز بدهی و به او زنده بشی؟ آگه در مقابلش چیزی بدست نیاوردی چی؟ اونجا بود که متوجه شدم اصلا اعتماد به خدا یعنی چی؟ این همه بی اعتمادی به خدا از کجا میاد؟ از الگوها و شرطی شدگی های گذشته که هنوز در من ریشه دارند. وقتی خوب نگاه کردم که مثلا در برابر همه این چیزها فضاگشایی کنم، و بفهمم که اصلا فضاگشایی و تسلیم درست یعنی چی!! آخر هم ناامید شدم و گفتم بابا ول کن من اصلا بلد نیستم و آخر هم نخواهم تونست به خدا زنده بشوم.



ولی درست همون زمان که رها کردم و به اصطلاح ناامید شدم، آرامش را حس کردم، اون سکوت را درک کردم و متوجه شدم با ذهن کار کردن و با ذهن فضاگشایی کردن یعنی چی؟

ما را گرمش خواهد تا در بر خود گیرد  
زین روی دوا سازد هر لحظه گر ما را

هر لحظه خدا کنارم بوده، من در بیرون دنبالش می گشتم. حالا هم که متوجه شدم و به برنامه گنج حضور وصل شدم، فهمیدم که انگار یک من ذهنی تربیت شده دارم پیدا می کنم. نکته خیلی جالب این بود که، نکته دارم از یک شکل من ذهنی، به یک شکل دیگه من ذهنی تبدیل میشم... یعنی همان من ذهنی تربیت شده و مودب! با اتفاقی به سراغم میاد و من را پهلوی خودش می گیره و می خواد که دواي این دل بیمارم بشه.. ولی فکرهای پشت سر هم مدام زبان به دعا کردن باز می کنند. نکته اون من ذهنی تربیت شدست که داره حرف میزنه. یا اون زمانیکه ترس از دست دادن ها و عدم توکل به خدا خودش را نشان میده، تازه متوجه اون من ذهنی مودب و تربیت شده میشم. اتفاق برای تربیت این من ذهنی من نبوده بلکه چه بسا لحظه زنده شدنم بوده، نکته با یک دعای لقی زنده شدن را از دست بدم...!! نکته اومده بوده من ذهنی را ببره و خودش جای اون بنشینه و من متوجه نشدم!!

من نخواهم رحمتی جز زخم شاه  
من نخواهم غیر آن شه را پناه

غیر شه را بهر آن لا کرده‌ام  
که به سوی شه تو لا کرده‌ام

گر بُرد او به قهر خود سرم  
شاه، بخشد شصت جان دیگرم

کار من، سربازی و بی‌خویشی است  
کار شاهنشاه من، سر بخشی است

-مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۱ الی ۲۹۶۴



بی پای طواف آریم بی سر به سجود آییم  
چون بی سر و پا کرد او این پا و سر ما را

-مولوی، دیوان شمس غزل ۷۶

خدایا ما را ببخش آگه با پا و سر هم هویت شدگی ها در مقابلت سجده کردیم و اون زیر من ذهنی مان خودش را مخفی کرد. در هنگام باختن ترس را دیدم و باز هم ترسیدم در این که اداره امور کارم رو به دست تو بسپارم. من را ببخش آگه هنوز هم هویت شدگی دارم و با وجود این انتظار دارم که من را به خودت زنده کنی. وقتی هنوز من ذهنی داره اون زیر کار میکنه، جز طلب بخشش و شکر و رضا برای این همه رحمت ات چیز دیگه ای مگه میشه گفت؟

آنچه بر صورت تو عاشق گشته‌ای  
چون برون شد جان، چرایش هشته‌ای؟

صورتش برجاست، این سیری ز چیست؟  
عاشقا، واجو که معشوقِ تو کیست؟

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۰۴ و ۷۰۵

خواهرم با تمام بچه‌هاش دچار ویروسی شدن و راهی بیمارستان شدن. ترس و نگرانی‌ها بالا آمدند. ترس از دست دادن، هم هویت با خانواده، آیا من ذهنی افتاده؟ پس من فقط عاشق صورت شدم!! چه نکته ظریفی را جناب مولانا گفته و آقای شهبازی نازنین رمز گشایی کرده: افتادن من ذهنی و نشستن خدا جای اون. این طوری عاشق شدن به صورت‌ها و نقش‌ها هم برای همیشه میتونه تمام بشه.

معنی آن باشد که بستاند تو را  
بی نیاز از نقش گرداند تو را



معنی آن نبود که کور و گر کند  
مرد را بر نقش، عاشق تر کند

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۰ و ۷۲۱

اگه باور ندارم که میشه به خدا زنده شد، فقط باید از خدا طلب بخشش و عذر خواهی کرد. اگه یقین ندارم و خود را لایق زنده شدن به خدا نمی‌دانم، فقط باید تسلیم شد و سجده کرد. و باید که به سخنان بزرگان با گوش جان دل سپرد و امید و ایمان داشت که روز هجران و شب فرقت به آخر خواهد رسید، چرا که به قول حافظ:

روز هجران و شب فرقت یار آخر شد  
زدم این فال و گذشت اختر و گار آخر شد

آن همه ناز و تنعم که خزان می فرمود  
عاقبت در قدم باد بهار آخر شد

-حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۶۶

با تشکر از حضرت مولانا و آقای شهبازی نازنین.

فریده از هلند 





با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود







**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**