

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

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

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و نهم





خانم رقيه از اردبيل



با سلام

خلاصه غزل ۱۵۷۸ از برنامه ۹۶۳ گنج حضور

من جز احد صمد نخواهم  
من جز ملک ابد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

جناب مولانا در این بیت، سه خاصیت خداوند را بیان می کند، که در ما هم هست. احد یعنی من یکتایی خداوند هستیم که بی نهایت عمق و ریشه دار است. صمد یعنی خداوند وابسته به مخلوقات نیست، وابسته به آن چیزی که ذهن ما نشان می دهد، نیست. پس من هم بی نیازی خداوند هستیم، به آن چیزی که ذهن نشان می دهد نیازی ندارم، تا به مرکز بیاید. خداوند مالک این لحظه ابدی است، من هم هستیم. پس در این لحظه جاودانه هستیم. بنابراین من به عنوان امتداد خدا غیر از یکتایی و بی نیازی و پادشاهی این لحظه ابدی که نامیرا است نمی خواهم، و همه ما انسانها عیناً و عملاً باید به این خاصیت های خداوند زنده شویم.

جز رحمت او نبایدم نقل  
جز باده که او دهد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

خداوند رحمت اندر رحمت است و من غیر از رحمت او شیرینی نمی‌خواهم، و جز شرابی که از فضای گشوده شده می‌آید، من شراب بیرونی که از تأیید و توجه و قدردانی مردم می‌آید، نمی‌خواهم. ما تا به حال از همانیدگی‌ها رحمت و باده می‌خواستیم. الان شیرینی ما از آن چیزی که خرد زندگی عشق زندگی در بیرون ایجاد می‌کند و بدون درد است می‌آید.

اندیشه عیش بی حضورش  
ترسم که بدو رسد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

یعنی من زندگی کنم، شادی کنم بدون حضور او، مرکز عدم نباشد، فضاگشا نباشم، منقبض باشم، اندیشه کنم، در ذهن سبب سازی کنم، از یک فکر همانیده پیرم به فکر همانیده دیگر، این اندیشه زندگی است بدون حضور خداوند. و من می ترسم به گوش او برسد و این ها را عمل کند و من آثارش را در درون و بیرون با خراب شدن زندگی ام و ایجاد درد بینم، و می بینم. ما در زندگی شخصی خودمان با خوشی های من ذهنی مثل تأیید و توجه و توقع از قدردانی مردم زندگی کرده ایم و هیچ نترسیده ایم که به او برسد.

بی او ز برایِ عشرت من  
خورشید سبو کشد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

اگر مالک این لحظه من او نباشد، و آن چیزی که ذهنم نشان می دهد، مهم باشد و بیاید به مرکز من، من بی او باشم. حتی خورشید که منبع انرژی است و اگر نباشد ما منجمد می شویم، بخواهد به من شراب بدهد، نمی خواهم. یعنی هر چیزی که ذهن نشان می دهد که اگر از آن شراب بگیرم، زنده می شوم من آن را نمی خواهم. و ما انسانها عکس این را عمل کرده ایم خورشید سهل است ما از هر کس و هر چیزی شراب خواسته ایم و به درد رسیده ایم، در حالی که از مردم نباید چیزی بخواهیم. ما فقط نیازمند او هستیم.

من مایه بادهام چو انگور  
جز ضربت و جز لگد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

ما مانند دانه‌های انگور هستیم همانطور که در دانه انگور شیره انگور است. در دانه همانیدگی‌های ما زندگی به تله افتاده و سرمایه‌گذاری شده ما است. پس این که ما به احد بی‌نیاز زنده می‌شویم این از کجا می‌آید؟ جواب این است که ما نباید فکر کنیم خداوند زندگی جدید به ما می‌دهد، نه او زندگی را داده منتها سرمایه‌گذاری شده در همانیدگی‌ها و دردها. ما با بخشیدن دردها، و انداختن کینه‌ها و درست کردن خشم‌ها و تنفرهای مان... انرژی ذخیره شده در آنها را آزاد می‌شوند، و زندگی ما شروع به زیاد شدن می‌کند و ما به بی‌نهایت خداوند زنده می‌شویم. پس هر انسانی که همانیده شده ماده اولیه شراب است مانند انگور.

بنابراین می‌گوییم که من جز ضربت و لگد زندگی که با بی‌مرادی‌ها خودشان را به ما نشان می‌دهند و پیغامی برای ما دارند، نمی‌خواهم.



نالہ و شکایت نمی‌کنم بلکه در شناسایی همانیدگی‌ها با زندگی همکاری می‌کنم. فضا را باز می‌کنم که این فضا روشن‌تر است، و چراغهای اضافه را که مربوط به مردم است را خاموش می‌کنم و حواسم روی خودم است. تا بفهمم در چه وضعیتی هستم.

از لذت زخم هاش جانم  
یک ساعت اگر رهد نخواهم

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

زخم‌های زندگی با هر بی‌مرادی پیغامش را به من می‌رساند، اگر یک لحظه من ذهنی‌ام بخواهد از درد هشیارانہ کشیدن فرار کند و نخواهد همانیدگی را از دست بدهد، نمی‌گذارم. من به عنوان نیروی زندگی که احد و صمد و کشت اول است به خاصیت‌های من ذهنی مثل رنجش و کینه و خشم... احتیاجی ندارم ولی من ذهنی برای قوام بخشیدن به خودش این خاصیت‌ها را می‌خواهد. اکنون با استفاده از آموزش‌های بزرگان وارد کارگاه خداوند شده‌ام و اقرار می‌کنم که دردهایم را خودم درست کرده‌ام.

وقت است که جان شویم خالص  
کاین زحمت کالبد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

آیا برای ما این لحظه وقتش رسیده است که هشیارانۀ از همه همانیدگی‌ها بیرون بیاییم و به بی‌نهایت خداوند بی‌نیاز زنده شویم؟ یا بیشتر درد ناهشیارانۀ بکشیم، و در زندان ذهن بمانیم؟ البته که زمان آن است که از همانیدگی‌ها و دردها هشیاری‌مان را پس بگیریم تا جان خالص شویم، که همان کشت اول است که خداوند خودش را در ما کاشته و ما با کشت دوم رویش را پوشانده‌ایم. بنابراین من دیگر در دسرها و زحمت‌های من ذهنی‌ام را نمی‌خواهم، و احتیاجی هم به دردهای من ذهنی ندارم.

احمد گوید برای روپوش  
از احمد جز احد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

انسانی که به بی نهایت زندگی زنده شده است، صمد است، هر اسم یا لقبی داشته باشد برای روپوش است، و ذهن را مشغول می کند، من آن را نمی خواهم ولو احمد باشد. بلکه در او بی نهایت را می بینم. ما در جهان هیچ روپوشی مثل تن، مشخصات ظاهری و تمام چیزهایی که ذهن نشان می دهد، باورها و کلمات را نمی گیریم که اصل را رها کنیم. ما روپوش بی نهایت خداوند هستیم، ولی روپوش ما را گول می زند، و ما در جهان سر همین روپوش ها مشغول جنگ باهم دیگر هستیم.

مجموع همه است شمس تبریز  
حق است که من عدد نخواهم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸

اگر همه همانیدگی‌ها زندگی به تله افتاده را پس بدهند، و ما جان خالص شویم. خورشید درون ما طلوع می‌کند و ما به او زنده می‌شویم. پس حق است که ما با ذهن نبینیم و به جدایی نیفتیم. ذهن عدد می‌بیند، روپوش می‌بیند. نمی‌بیند که همه این اجزا همان یک زندگی است، و در همه چیز خداوند است، و خداوند برای ما کافی است.

با سپاس فراوان از برنامه گنج حضور

-رقیه، اردبیل



خانم مریم از کانادا



با سلام خدمت آقای شهبازی نازنین و یاران معنوی گنج حضور

جام بر دست به ساقی نگرانیم همه  
فارغ از غصه هر سود و زیانیم همه

-مولوی، دیوان شمس، ترجیع بیستم

این معلم که خرد بود بشد ما طفلان  
یکدگر را زجنون تخته زنانیم همه

-مولوی، دیوان شمس، ترجیع بیستم

اولین سوالی که برایم پیش می‌آید این است که آیا من جام بر دست به ساقی نگاه می‌کنم ؟  
دومین سوال این است که جام شراب من را در این لحظه و هر لحظه ساقی پر می‌کند یا من از همانیدگیها  
سرمست می‌شوم؟

در این لحظه به خودم که می‌نگرم، ذهنم را می‌بینم که دچار بی‌مرادی شده و ناراحت است، اما من اصلی من در حال باز کردن فضا است، گرچه برای لحظاتی تحت تاثیر قرین قرار گرفت و انقباض را احساس کرد و کلماتی چند البته نه نابخردانه از نظر ذهن به زبان آوردم، که می‌دانم که از من ذهنی بود که نمی‌توانست بی‌مرادی را تحمل کند، اما بلافاصله آرام شدم و مسیر ذهن را به سمت بی‌واکنشی تغییر دادم و به ساقی نگاه کردم تا بتوانم فضا را باز کنم. نمی‌خواهم از ذهنم که هر لحظه مانند معلم مسیر رفتارهای من را مشخص می‌کند پیروی کنم، او تلاش می‌کند که من را در سبب سازی ذهن بیندازد، اما من دیگر زیر بار نمی‌روم، حالا طفلی هستم که هیچ نمی‌دانم. نمی‌خواهم ترس، خشم و اضطراب دیگران را تقلید کنم، می‌خواهم منقلب رو باشم تا اینگونه بتوانم پنبه من ذهنی فرد مقابلم را بزنم.

هر که باشد طالع او ز آن نجوم  
نفس او کفار سوزد در رجوم

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۵۷

خشم مریخی نباشد خشم او  
منقلب رو، غالب و مغلوب خو

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۵۸

اگر اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد برایم مهم باشد از جنس مریخ می‌شوم، یعنی زندگی را به مسئله تبدیل می‌کنم. منقلب رو برخلاف ذهن عمل کردن، است. ذهن می‌گوید: خشمگین شو یا چیزی بخواه، من می‌خواهم درد هوشیارانه بکشم و صبر کنم. من می‌خواهم خوی مغلوب بودن نسبت به زندگی را داشته باشم تا ساقی شراب شادی بی سبب را در قدح من سرریز کند. تا بی سبب حس امنیت داشته باشم و حس امنیت من را ترس و خشمی که از من ذهنی خودم و دیگران برمی‌خیزد، تغییر ندهد.



در این لحظه به صورت حضور ناظر به ذهنم نگاه می‌کنم و نمی‌گذارم که حرف بزند، انصتوا را رعایت می‌کنم.  
در این لحظه از زندگی می‌خواهم که کمکم کند تا بتوانم فضا گشایی کنم.

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن  
بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳

ای حلقه زن این در، در باز نتان کرد  
زیرا که تو هوشیاری، هر لحظه کشی گردن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳

بدون فضا گشایی و آوردن عدم به مرکز، هر کاری بکنم ملال آور است. بدون او نمی توان هیچ فکری کرد یا عملی انجام داد. بدون او نمی توان آسوده نشست، بدون کمک زندگی و اقرار به کارگاه نیستی شدن نمی توان ذهن را آرام کرد و افکار و اندیشه های ناخوشایند که از دردها و رنجش های کهنه و تازه برمی خیزند، ما را آسوده نخواهند گذاشت.

از درون خویش این آوازاها  
منع کن تا کشف گردد رازها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳

ذکر حق کن بانگ غولان را بسوز  
چشم نرگس را از این کرکس بدوز

–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴

این صداها که از سرگین ته جو بر می خیزد را با کمک زندگی می خواهیم خاموش کنیم، تا صدای زندگی را بشنوم.  
با عدم کردن مرکز صدای دیوها را که من را گمراه می کنند، می سوزانم و چشم عدم بین و سکوت شنوی خود را  
از دنیا و همانیدگی هایش بر می دارم. اما تا کارگاه زندگی نشوم، فضا باز نخواهد شد و ذهنم آرام نخواهد گشت.  
این لحظه و هر لحظه به دنبال هر بی مرادی به خودم نگاه می کنم و ناامید نمی شوم.

چون شنیدی شرح بحر نیستی  
کوش دایم تا بر این بحر ایستی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۶

چونکه اصل کارگاه آن نیستی ست  
که خلا و بی نشان است و تهی ست

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۷

جمله استادان پی اظهار کار  
نیستی جویند و جای انکسار

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸

لاجرم استاد استادان صمد  
کارگاهش نیستی و لا بود

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹

هر کجا این نیستی افزون تر است  
کار حق و کارگاهش آن سر است

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰

اگر با ذهنم حلقه در یکتایی را بزنم این در باز نخواهد شد و من تا آخر زندگی در این بدن همواره در سختی و مشکلات هستم و در حال گردن کشی کردن که چون معلم من هنوز ذهن است.

گر تو بی نوری کنی حلمی به دست  
آتش زنده‌ست و در خاکسترست

– مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۲

آن تکلف باشد و روپوش هین  
نار را نکشد به غیر نور دین

– مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۳

تا نبینی نور دین ایمن مباش  
کاتش پنهان شود یک روز فاش

– مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۴

نور آبی دان و در آب چفس  
چونک داری آب از آتش مترس

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۵

تا زمانی که مرکز ما باز نشده، نور یکتایی در آن نفوذ نکرده و هنوز مرکز ما تحت تاثیر افکار و خوب و بد کردن های ذهن است، لحظاتی موقتی شاید بتوانیم به دستورات ذهن پاسخ ندهیم و صبر و آرامش داشته باشیم.

این تمثیل زیبای مولانا را با جان و دل خریدارم. بارها به حساب خودم صبر کرده ام و در مقابل رفتارهای دیگران آرام و ساکت بوده ام اما گاهی ذهنم لحظاتی بعد و گاهی مدتها بعد من را گول زده است و سکوت را شکسته و واکنش نشان داده ام. در این مواقع متوجه شدم که آتش زیر خاکسترم شعله ور شده و من درد و رنجش پنهان داشته ام با وجود اینکه فکر می کردم هیچ توقعی از دیگران ندارم و در مقابل واکنش های آنها باید فضا را باز کنم. اما من همینطور که جناب شهبازی فرمودند: خودم قادر به فضاگشایی نیستم، بلکه با زندگی برای باز کردن فضا همکاری می کنم.

در تمام این موارد ذهن بوده که من را هدایت می کرده و فقط رعایت ظاهری ادب بوده، شاید هم پندار کمال بوده که فقط می خواسته ظاهر را حفظ کند. جناب مولانا می فرماید: که تا روزن درونت باز نشده و نور ایمان در آن تابیده نشده، تو ایمن نیستی. نور دین را که از نشانه‌های آن انبساط مرکز و خاموش شدن ذهن است مانند آبی بدان که در این مواقع از آتش خشم و کینه و حسد نترس.

با عشق و احترام

مریم از کانادا





خانم فریده از هلند



برگرفته از برنامه ۹۶۷

آن دل که گم شده‌ست، هم از جانِ خویش جوی  
آرامِ جانِ خویش، ز جانانِ خویش جوی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

دل گمشده ات را از جان خودت بخواه، دل اصلی ما که از جنس خداست گم شده. اون دل را از کجا جست‌وجو کنم؟ از آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد؟ نه. از فضای گشوده شده درون خودم. از چی آرامش می‌خواهی؟ از آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد؟ از آن آرام جانت را می‌خواهی؟ آن که بدتر جانت را بی‌آرام می‌کرد.

پس الآن فضا را باز کن دل گمشده و آرام جانت را از «جانانِ خویش جوی» یعنی از خدا جوی، از زندگی جوی.

اندر شگر نیابی ذوق نبات غیب  
آن ذوق را هم از لب و دندان خویش جوی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

ذوق نبات غیب را از چی میخواهی؟ از شگر دنیایی؟ از آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد؟ که خیلی شیرین است؟ از پولت، مقامت، از بعضی آدم‌ها که با آن‌ها همانیده‌ای؟ از هر چیزی که تو فکر می‌کنی آن نباشد، نمی‌توانی زندگی کنی؟ در آنها نمی‌توانی ذوق شیرینی خدا را پیدا کنی، نبات غیب را پیدا کنی. آن ذوق را هم که دنبالش هستی، از لب و دندان خودت بجو، از خود اصلی‌ات. حالا خود اصلی‌ات یواش یواش داره از همانیدگی‌ها جدا می‌شود.

دو چشم را تو ناظر هر بی نظر مکن  
در ناظری گریز و ازو آن خویش جوی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۵

«دو چشم را» یعنی چشم عدمت را، ناظر آن چیزی که ذهنت نشان می دهد نکن، یعنی ذهنت را نیاور به مرکزت. بی نظر که من ذهنی ست، هشیاری جسمی دارد، اگر آن را بیاوری به مرکزت هشیاری ات جسمی می شود. پس برای رهایی از این من ذهنی «در ناظری گریز»، «ناظر» همین فضای گشوده شده است که به صورت ناظر ذهنت را نگاه می کند.

اما ما آن ناظر را پیدا نمی‌کنیم، چرا؟ برای این که با سبب‌سازی ذهن می‌خواهیم به حضور برسیم. پس آن جنس و آن خودت را، این لحظه خودت را، زندگی خودت را، اصل خودت را از او بجوی، نه از آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد. آن در درون ماست، نه در بیرون، در فضای گشوده‌شده است.

ره آسمان درون است پر عشق را بجنبان

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱

با سپاس فریده از هلند



آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

مکالمه

الف: می‌دانی این همه آدم‌ها دارند تلاش می‌کنند و زور می‌زنند و این همه سروصدا و غوغا راه انداخته‌اند برای چه است؟ به دنبال چه چیزی هستند؟

ب: همه آدم‌ها دانسته یا نادانسته به دنبال این هستند که به خود اصلی‌شان برگردند. می‌خواهند از جنس اولیه‌شان باشند که در آن‌جا در آرامش کامل بودند و مدام شاد بودند و به ریشه اصلی خود وصل بودند. یعنی این طوری بگویم که همه انسان‌ها به دنبال نیمه گمشده خود هستند که اسم این گمشده را معمولاً خدا یا زندگی می‌نامیم.

الف: می‌شود بیشتر توضیح بدهی؟

ب: یک نفر حاضر است برای پول هر کاری بکند. یک نفر یک باوری دارد که حاضر است برای آن، آدم بکشد و فکر می‌کند برای خدا این کار را می‌کند. یک نفر صبح تا شب می‌رود کار می‌کند به امید این که ازدواج کند و خانه و ماشین بگیرد و بچه‌دار بشود و آبرو داشته باشد و ... تا بتواند احساس رضایت و خوشبختی بکند. خب همه این‌ها دنبال چه هستند؟ این‌ها دنبال همان خود اصلی هستند، چون ذاتشان این هست و باید به آن برگردند. ولی مشکلی که هست این است که فریب خورده‌اند، آدرس را اشتباه فهمیده‌اند.

الف: چه اشتباهی؟ چه فریبی؟

ب: انسان‌ها ذهن دارند و ابزار ذهن فکر کردن است. تو با ذهنت چه چیزهایی را می‌توانی تجسم کنی؟



الف: هر چیزی که دلم بخواهد را می توانم تجسم کنم.

ب: آفرین. خب این استعداد برای همه انسان هاست. ولی می توانی بگویی که تو خودت معمولاً چه چیزهایی را تجسم می کنی؟

الف: بله. من همیشه به یک سری چیزها فکر می کنم و با تجسم آنها خوشی می گیرم و تلاشم را می کنم به آنها برسم. مثلاً یک خدایی را در ذهنم تجسم می کنم که این خدا همیشه من را می بیند و از من می خواهد یک سری کارها را انجام بدهم و یا یک سری کارها را انجام ندهم. بعدش در ذهنم تجسم می کنم که اگر اینها را انجام ندهم، مرا تنبیه می کند و اگر انجام بدهم پاداش می دهد. حتی تنبیه کردن و پاداش دادنش را هم تجسم می کنم.

حال، باز در ذهنم یک عواملی را تجسم می‌کنم و فکر می‌کنم اگر این‌ها را رعایت کنم، باعث نزدیکی من به همان خدای توهمی می‌شود. مثلاً تجسم می‌کنم که خدا به بعضی‌ها بیشتر توجه دارد و من باید از آن‌ها طلب کنم که وساطت من را پیش همان خدا بکنند. همچنین خیلی چیزهای دیگر مثل پول را تجسم می‌کنم و هدفم این است که با به‌دست آوردن آن‌ها احساس خوشبختی کنم.

ب: به این چیزهایی که تجسم کردی، تا حالا رسیده‌ای؟

الف: به بعضی‌هایشان آره رسیدم. حقیقت این است که اولش حالم را یک مقدار خوب کردند، ولی بعدش نه تنها حالم را خوب نکردند، بلکه از آن‌ها زده شدم و تازه حالم را هم بد کردند. ولی همچنان دارم جست‌وجو می‌کنم تا یک چیزی پیدا کنم که موقت نباشد و دائمی باشد.

ب: فریبی که ما انسان‌ها می‌خوریم این است که تصور می‌کنیم نیمه گمشده ما همان چیزهایی است یا آدم‌هایی است که در ذهنمان تجسم می‌کنیم. ما خوشبختی را در چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد و تجسم می‌کنیم می‌دانیم. این اشتباه ما است، این فریبی است که خوردیم.

ذهن می‌گوید اگر با فلان کس دوست شوی چقدر عالی می‌شود و این را تجسم می‌کنیم. ولی در واقعیت می‌رویم دوست می‌شویم و می‌بینیم این‌طور نبود. یعنی چیزی که ذهن نشان می‌دهد، قبل از تجربه کردن زیبا به نظر می‌آید، ولی بعد از تجربه کردن می‌بینی نه تنها زیبا نیست، بلکه برعکس است.

الف: خب الان ذهن من نشان می‌دهد که داشتن پول زیاد باعث خوشبختی می‌شود و من هم با تجسم کردن آن حالم خوب می‌شود. ولی طبق چیزی که شما فرمودید، فریب ذهن است و در واقع پول خوشبختی ندارد. درست می‌گوییم؟

ب: بله.

الف: آخه چطور ممکن است پول زیاد خوشبختی نداشته باشد؟ با پول هر کاری می شود کرد.

ب: پول، یک تکه کاغذ است و برای این درست شده که ما با آن بتوانیم نیازهایمان را برطرف کنیم. درواقع به طور قراردادی، به پول ارزش داده شده تا عاملی برای دادوستد باشد. حالا تو به من بگو که این تکه کاغذ در بیرون، چگونه حال من را در درون خوب می کند؟

الف: نمی دانم، ولی من هر وقت به پول فکر می کنم و در ذهنم تجسم زیاد بودن آن را می کنم، یک خوشی می گیرم.

ب: خب آفرین، ولی آیا این خود پول است که حالت را خوب می کند؟ نه، بلکه فکر پول است. تجسم پول است که حالت را خوب می کند نه خود واقعی پول. پول یک چیزی در بیرون است، ولی حال من در درون من است. با ابزاری به نام فکر، پول را تجسم می کنیم و به درون ربط می دهیم. درواقع فکر، مثل طنابی است که بیرون را به درون وصل می کند.

خب حالا آیا به نظرت این یک بیماری نیست؟ ما داریم با یک فکر، با یک تصویر، یا یک نقاشیِ تجسمی عشق‌بازی می‌کنیم، آیا توهم نیست؟

کافی است درک کنیم که آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و من در ذهنم تجسم می‌کنم، این خوشبختی ندارد و فقط ذهن این‌طور نشان می‌دهد، من فریبش را نمی‌خورم. من مطمئنم که اگر آن را به‌دست بیاورم و تجربه کنم، خوشبختی ندارد و آن‌طور که ذهن نشان می‌دهد نخواهد بود. برای همین مهم است ما به‌اندازه کافی چیزها را تجربه کنیم تا بتوانیم این موضوع را درک کنیم. اگر آدم خوب توجه کند متوجه می‌شود که دقیقاً هرچه را که ذهنش تجسم می‌کرد و آن را می‌خواست، به او خوشبختی نداده، بلکه باعث درد شده و فریب ذهن را خورده.

الف: خب حالا چه جوری باید خود اصلی را پیدا کرد؟ خدا کجاست؟

ب: تو گفتی که همه چیز را می توانی تجسم کنی. حالا بگو چه چیزی را نمی توانی تجسم کنی؟

الف: یعنی چه؟ متوجه نمی شوم.

ب: بله درست است، الآن نمی توانی بگویی. یادت است که پرسیدم چه چیزهایی را در ذهنت تجسم می کنی و از آنها خوشی می گیری؟

الف: بله یادم است.

ب: خب به آن چیزها به اصطلاح می گویند همانیدگی. تو با موضوع آن فکری که تجسم می کردی همانیده و هم هویت هستی.

همانیدن یعنی این که تو فکر چیزها را تجسم می کنی و این فکرها موجب ایجاد هیجان در تو می شوند، یعنی حال تو را بالا و پایین می کنند. اصطلاحاً داری به فکر آن چیزها، حس هویت تزریق می کنی و آن فکرها را جدی و مهم می گیری و فکر می کنی، واقعی هستند.

الآن درونت پر از این همانیدگی هاست و فکر پشت فکر در ذهنت می گذرد که مربوط به همین همانیدگی هاست. تو باید این همانیدگی ها را شناسایی کنی و حس هویت را از آن ها بیرون بکشی. این همانیدگی ها چیزهایی هستند که در بیرون مرتب تغییر می کنند و کم و زیاد می شوند. وقتی کم و زیاد می شوند، آن ها را در ذهنمان تجسم می کنیم و با کم و زیاد شدن آن ها حال ما هم بالا و پایین می شود.

فکر این چیزها به صورت متوالی و ادامه‌دار از ذهن ما می‌گذرد و باعث شده فضای درون ما بسته بشود. حالا می‌خواهیم فضاگشایی کنیم.

الف: فضاگشایی یعنی چه؟

ب: فضاگشایی یعنی ما می‌خواهیم آن چیزهایی که جلوی فضای درونمان را گرفته کنار بزنیم. چه چیزی جلوی فضای درونمان را گرفته؟ فکرها و حرف‌های ذهن که مربوط به همانیدگی‌هاست.

فضاگشایی یعنی آن چیزی که ذهن می‌گوید را مهم و جدی نگیریم و به آن‌ها حس هویت تزریق نکنیم. درواقع باید به یک درکی برسیم که مطمئن باشیم که این چیزی که این لحظه ذهنمان می‌گوید اصلاً مهم نیست و حرف بیهوده است.

یکی یکی که این همانیدگی‌ها را شناسایی کردی و انداختی، مرکزت خالی می‌شود که اصطلاحاً به آن «عدم» می‌گویند که همین خدای درون ماست. منظور زندگی این است.



الف: من از کجا بدانم که آن چیزی که ذهن نشان می دهد خوشبختی ندارد و فریب و دام است؟

ب: تو در ذهنت تجسم چیزی مثل پول را می کنی و فکر می کنی باعث خوشبختی ات می شود. از آن طرف اتفاقات یک طوری می افتد که به این همانیدگی های تو صدمه وارد می شود. مثلاً پولت کم می شود و تو حالت بد می شود. این اتفاق فقط برای این افتاده که به تو بگوید آن چیزی که تو تجسم کردی و فکر کردی شادت می کند، این طور نیست، بلکه باعث دردت می شود. پس چشم‌هایت را باز کن و فریب نخور.

یک انسان را تجسم کردی که باعث خوشبختی ات می شود، ولی به تو درد می دهد. می خواهد بگوید که زندگی در آن چیزی که ذهنت نشان می دهد نیست، هر کس یا هر چیزی می خواهد باشد، فرقی ندارد.

با تشکر

–فرشاد از خوزستان



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



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

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

تماشا فرمایید