



پیغام عشق

قسمت هشتصد و شصت و هشتم





با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و رعایت کنندگان محترم قانون جبران.

از خاصیت های مُخرَب من ذهنی «کاهلی و عدم تمایل به تغییر» است. ذهن تمایل دارد به همان عادت‌ها و رفتارهای کهنه که از جامعه اطرافش با تقلید یاد گرفته است بچسبد و آنها را تغییر ندهد.

در بیت ۱۰۶۸ دفتر اول داریم:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر

او همی داند که گیرد پای جبر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

هر که جبر آورد خود رنجور کرد

تا همان رنجوری اش در گور کرد

در دو بیت فوق به‌طور خلاصه به یکی از مسائل انسان در من ذهنی، پیامدها و عاقبت نهایی آن اشاره شده است:

مسئله عبارت است از: «کاهلی و عدم تمایل به تغییر». پیامدهای ناشی از کاهلی عبارت است از: «بی شکری و بی صبوری و پذیرفتن اینکه من چاره ای جز ماندن در وضعیت فعلی ام ندارم.»

عاقبت نهایی این طرز فکر هم عبارت است از:

«بیمار شدن و مرض های جسمی و روانی گرفتن» که در نهایت انسان را در افسانه من ذهنی دفن می کند.



برای روشن شدن مسئله مثال‌هایی از گذشته خودم می‌آورم. هدفم از بیان خلاصه‌ای از گذشته‌ام گفتن سرگذشتم نیست بلکه می‌خواهم تجزیه و تحلیلی بر این جنبه از من ذهنی با توجه به تجربه شخصی خودم و براساس ابیات مولانا داشته باشم.

حال که به سنین نوجوانی‌ام برمیگردم نمونه‌های زیادی می‌توانم نام ببرم که ناشی از کاهلی و عدم تمایل به تغییر بوده‌اند، به عنوان مثال از دوران تحصیل در دبیرستان شروع می‌کنم:

به دبیرستان می‌رفتم که درس بخوانم و در زمینه فکری و تحصیلی پیشرفت کنم ولی متأسفانه در عین حالی که استعداد و توانایی خوبی داشتم در مدرسه همه کار می‌کردم به جز درس خواندن، چرا؟

چون انسان در کاهلی من ذهنی شکر و قدردانی بلد نیست، اگر بلد بودم باید قدر لحظات عمرم را می‌دانستم و هدر نمی‌دادم و باید قدر خیلی نعمات دیگری را می‌دانستم که زندگی برایم فراهم کرده بود تا بدون دغدغه تحصیل کنم.

در دوران خدمت سربازی وقت آزاد زیادی داشتم که میتوانستم برای ورود به دانشگاه خودم را آماده کنم که باز هم اسیر کاهلی و جبر من ذهنی بودم و وقتم را هدر می‌دادم.

بعد از اتمام خدمتم باز هم زندگی فرصت دیگری برای پیشرفت تحصیلی در دانشگاه برایم فراهم کرد ولی همچنان بخاطر تنبلی و قدرشناسی من ذهنی دوره چهار ساله را در هفت سال با معدل پایین گذراندم.

در حین تحصیل استخدام یک شرکت شدم ولی بجای اینکه با تمام توان کار کنم از زیر کارها و وظایفم شانه خالی می‌کردم.

ناگفته نماند که مدرک لیسانسی هم که بدون رعایت کردن قانون جبران گرفتم نتوانستم از مزایای حقوقی آن در شرکت استفاده کنم و دائماً مشغول شکایت و ملامت مسئولین شرکت بودم که چرا مدرکم را قبول نمی‌کنند.



خلاصه اگر بخواهم موارد کاهلی من ذهنی ام را ذکر کنم شاید به ساعتها وقت نیاز باشد که از حوصله این برنامه خارج است.

ولی از آن جا که زندگی دائماً به دنبال این است این مردگی و کاهلی را از وجود زنده خودش خارج کند مرا به حال خود وانگذاشت.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مرده بیرون می کند

نفس زنده سوی مرگی می تند

قضا و قدر خداوند اینگونه رقم خورد که من سر از کشور دانمارک دربیآورم. منی که در کاهلی و تنبلی من ذهنی تمام فرصتهای یادگیری را از دست داده بودم باید در کشوری به زندگی ادامه می دادم که نه زبان مردمش را می فهمیدم و نه حتی زبان انگلیسی بلد بودم که بتوانم گلیمم را از آب بیرون بکشم.

همچنین درحالی که حدود پانزده سال در قسمت حسابداری شرکت در ایران کار کرده بودم ولی به اندازه کافی در این زمینه مهارت کسب نکرده بودم که بتوانم در زمینه حسابداری در اینجا مشغول به کار بشوم.

در ماههای اول مقاومتتم خیلی زیاد بود بطوریکه بعد از سه ماه حدود پانزده کیلو وزن کم کردم، ولی خوشبختانه در آنزمان که دو سه سالی از آشنایی من با برنامه گنج حضور گذشته بود با آموزه های این برنامه تا حدودی آشنایی داشتیم و می دانستیم که دچار جف القلم و ریب المنون شده ام و اینجا دیگر آخر خط کاهلی و تنبلی من ذهنی است و باید با صبر و کشیدن درد هشیارانه و رعایت قانون جبران به زندگی اجازه بدهم که خودش را از این مردگی در من ذهنی بیرون بکشد. در اوایل ورود به دانمارک مجبور بودم روزی ده دوازده ساعت پیاده روی کنم و روزنامه پخش کنم ولی در حین کار هندزفری در گوشم بود و برنامه های گنج حضور آویزه گوشم. ابیات بیدارکننده مولانا و تفاسیر امیدبخش جناب شهبازی و پیامهای



تلفنی پر از عشق همراهان باعث می شد از پانیتتم و مانند نخود در دیگ زندگی بجوشم و می دانستم که باید سر تسلیم در برابر قضا و قدر خدا فرود بیاورم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸

گر قضا پوشد سیه همچون شبت

هم قضا دستت بگیرد عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۹

گر قضا صد بار قصد جان کند

هم قضا جانت دهد درمان کند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۰

این قضا صد بار اگر راهت زند

بر فراز چرخ خرگاهت زند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۱

از گرم دان زآنکه می ترساندت

تا به ملک ایمنی بنشاندت

من که از مدرسه و مکتب گریزان بودم باید بعد از کار به کلاس زبان می رفتم، به قول معروف: جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را. ولی به لطف آموزه های مدرسه مولانا شوق یادگیری روز به روز در من بیشتر می شد و علیرغم سختی هایش از یادگیری زبان جدید لذت می بردم.



چیزهای زیادی از مردم دانمارک و طرز زندگی روزمره شان یاد گرفته ام از جمله: سخت کوشی و رعایت قانون جبران در کار بیرون و در کار خانه. اینجا برای ورود به هر شغلی باید تحصیلات و آموزش‌های لازم را یاد گرفت، حتی مثلاً شغل نانوایی که باید یک دوره حدوداً سه ساله را پشت سر گذاشت.

در کار خانه و حتی بچه داری اینجا زن و مرد تقریباً با هم برابرند. مردها در خانه به همان اندازه کار می‌کنند که زن‌ها در بیرون. بچه‌ها از سنین دوازده سیزده سالگی در حین تحصیل در سوپرمارکتها کار می‌کنند و در سن هجده سالگی باید بتوانند از لحاظ مالی مستقل زندگی کنند.

این‌جا تعداد دوچرخه بیشتر از اتومبیل است و همه در هر سنی و با هر جنسیتی اغلب از دوچرخه استفاده می‌کنند. افراد مسن اکثراً خودشان به تنهایی زندگی می‌کنند و کارهای خودشان را انجام می‌دهند. اینها نمونه‌هایی بود از جنبه رعایت قانون جبران که مردم اینجا به خوبی رعایت می‌کنند و به همین دلیل جامعه‌ای نسبتاً سالم و کارآمد برای خود ساخته‌اند: هر جا حیاتی بیشتر مردم در او بی‌خویش‌تر

هرچند که منظور اصلی از کاهلی در این آیات، خاصیت تنبلی و ایستایی من ذهنی در تبدیل از هوشیاری جسمی به هوشیاری حضور است ولی تا همه جنبه‌های آنرا در زندگی روزمره شناسایی و اصلاح نکنیم نمی‌توانیم در کار تبدیل موفق باشیم.

در پایان لازم می‌دانم بر تأثیر همنشین و قرین در سرنوشت هرکسی تأکید کنم چرا که یک دوست خوب می‌تواند الگوی رفتاری خوبی برای ما باشد، بنابراین دقت کنیم با چه افرادی همنشین هستیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی‌قول و گفت و گوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

با تشکر، علی از دانمارک

با عرض سلام و احترام.

«فرزندان ناسازگار کمال طلبی»

کمال طلبی چیست؟

برداشت من از کمال طلبی من ذهنی‌ام این است که می‌خواهم فرم‌های این جهان را کامل کنم. گرچه که بارها آقای شهبازی فرمودند فرم‌های این جهان هیچ وقت کامل نیست.

یک زمان پول هست، وقت نیست. پول هست، وقت هست، انرژی نیست. کسی باهوش است اما زیبا نیست. زیبا و باهوش است ثروتمند نیست. مولانا می‌گوید مرضی بدتر از پندار کمال در جان من نیست.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

زان نمی‌پرَد به سوی ذوالجلال

کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعجیبی بیرون رود



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

عَلَّتِ ابلیسُ اَنَا خیرِی بُدهست

وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست

چرا پندار کمال این قدر بد است؟

چون همین که به این خاصیت مخرب فرصت رشد بدهیم فرزندانِ برایمان می‌آورد از جمله:

۱. سخت‌گیری و تعصب.

کمال‌طلب نمی‌پذیرد که چیزی در جای خودش نباشد، یا فرم و جسمی به‌هم‌ریخته باشد. یک پارک منظم از باورها،

الگوهای رفتاری خودش و بقیه و همه‌چیز دارد که سخت پایبند به آن‌هاست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷

سخت‌گیری و تعصب خامی است

تا جنینی کار خون‌آشامی است

سخت‌گیری و تعصب نشانهٔ عدم بلوغ و نوشیدن خون درد من‌ذهنی به‌جای شیر روان زندگی است.

کمال‌طلب سخت‌گیر زندگی خوش را به کسی و به خودش روا نمی‌دارد، از کنار اتفاقات به آسانی نمی‌گذرد. او حتی

برای خدا و زندگی هم با خط‌کش خودش چهارچوب تعیین می‌کند و می‌گوید الان برای من و به‌طور کلی در جهان چه

چیزی خوب است که رخ بدهد.



۲. شکایت و خشم.

کمال طلب که سخت گیر هم هست فرزندی دارد شاکی و خشمگین. چون فرم و اتفاقات هیچ وقت برای او کامل نیستند. برنامه ریزی اش برای کارها مدام بهم می ریزد و بقیه هم طبق خواسته او عمل نمی کنند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

لذت بی کرانه ای است، عشق شده ست نام او

قاعده خود شکایت است، و نه جفا چرا بود؟

عشق، یک لذت بی کرانه است و نهایت شکرگزاری است. فرد عاشق هم مثل همه افراد دیگر بی مراد می شود، ولی او فقط فضا را باز می کند و از این بی مرادی به نفع خودش بهره می برد.

۳. اینرسی و کاهلی من ذهنی

یک من ذهنی کمال طلب، هیچ وقت از خودش و شرایط راضی نیست. دوست ندارد کاری را شروع کند چون یا تصور می کند نمی تواند آن را کامل انجام دهد یا می خواهد پیش زمینه کارش به طور کامل مهیا باشد و بعد کار را شروع کند.

اصولاً من ذهنی کمال جو، کاری را شروع نمی کند. مثلاً من که پیغام خوبی ندارم فعلاً، پس چیزی نمی نویسم. یا اگر هم شروع کند آن را تمام نمی کند. مثلاً هنوز چیزی مانده تا پیغام کامل شود پس ارسالش نمی کنم.

من ذهنی استاد کارهای ناتمام و بهم ریخته است و عجیب است که این شلختگی و به عقب انداختن، از خاصیت کمال خواستن می آید.

یکی از تمرین های عالی برای رهایی از کمال خواستن، در نظر گرفتن زمان محدود برای کار و انجام آن است. مولانا می گوید:



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

یک زمان کار است بگزار و بتاز

کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز

مثلاً می‌خواهم یک پیغام بنویسم، این پیغام بهترین پیغام دنیا نخواهد بود و بیشتر از یک روز نباید وقت مرا بگیرد. اگر بگیرد یعنی نیمه‌کاره رها خواهد شد و تمام نخواهد شد.

پس خودم را ملزم به تمام کردن آن و رعایت هرچه بهتر قانون جبران می‌کنم حتی ناقص. و می‌دانم این پیغام حتی ناقص باعث پیشرفت من در آینده خواهد شد. اما انجام ندادن، هیچ وقت موجب پیشرفت نمی‌شود.

کمال‌طلبی نتیجه می‌دهد کاهلی، کاهلی نتیجه می‌دهد عدم رعایت قانون جبران برای آن کار.

۴. زاغی

من ذهنی کمال‌طلب من، می‌گویم هر وقت اسباب و وسایلم کامل شد، آن وقت به حضور می‌رسم. الآن فعلاً شرایطش را ندارم، هنوز کامل نشده‌ام! درحالی‌که در ذهن و دنیای جسم چیز کاملی اصلاً وجود ندارد. به حضور رسیدن را چیزی در آینده تصور می‌کند و آن را به عقب می‌اندازد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۴۹

خُطوتِینی بود این ره تا وصال

مانده‌ام در ره ز شَسَّت شصت سال

اما مولانا می‌گوید راه وصال دو قدم است. شناسایی بی‌مرادی یا نقص این لحظه و پذیرش آن.



در حالی که ذهن می گوید حالا که هنوز تمام ابیات مثنوی و دیوان شمس و فیه ما فیه و اشعار فردوسی و عطار و قرآن را تمام نکرده‌ام.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۷

عُمَرُ خوش، در قُرب، جانِ پَروردَن است

عُمَرِ زاغ از بَهرِ سرگین خوردن است

زاغ آینده‌جو که کمال را در آینده تصور می‌کند، هیچ‌وقت به آن نمی‌رسد و از نقص شروع نمی‌کند تا روی نقصش کار کند. پس فقط می‌خواهد سرگین و درد نقص‌های جهان فرم را بخورد، قصد اصلاح ندارد.

۵. آلت طلبی

من ذهنی من دنبال آلت می‌گردد. شرطی شده که باید دنبال وسیله باشد تا به جایی برسد.

بسیار درس خواندم دوازده سال، بعد توانستم وارد دانشگاه محبوبم شوم. کار زیاد می‌کنم بعد به من حقوق می‌دهند. پس چطوری سریع و در لحظه به حضور برسم؟ من که کامل و کافی نیستم.

در داستانی در دفتر اول مثنوی، مولانا قصه زن و مردی فقیر را می‌آورد که می‌خواهند از خلیفه کمکی شاهانه بگیرند. مرد برای دیدار خلیفه که نماد خداست، دنبال آلت و ابزار است.

مولانا من ذهنی کمال خواه را به خر تشبیه می‌کند که دنبال ابزار برای رسیدن به خداست، درحالی‌که ابزاریش در حد یک کوزه پر از آب کثیف و درد و همانیدگی‌هاست.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۸

آن سبوی آب دانش‌های ماست

وان خلیفه دجله علم خداست



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۹

ما سبوها پر به دجله می‌بریم

گر نه خر دانیم خود را ما خریم

۶. حس حقارت و ناقص یا ناکافی بودن.

فرد کمال‌طلب، از خودش انتظارات غیرمنطقی دارد و احساس حقارت و حس نقص می‌کند.

۷. ملامت خود و دیگران

زندگی می‌گوید از ملامت ذهنت نترس و فضا را باز کن.

قرآن کریم، سوره مائده، آیه ۵۴

«... وَلَا يَخَافُونَ يَوْمَهُمْ لَأَنَّهُمْ...»

«... از ملامت هیچ ملامتگری نمی‌هراسند...»

یک کمال‌طلب، همواره در حال دیدن عیب‌های خودش یا دیگران است. خود و دیگران را ملامت و نکوهش می‌کند.

هیچ‌گاه هیچ چیزی را تحسین نمی‌کند، چون می‌توانست از دید او بهتر باشد. پس چنین شخصی شکر و پذیرش را هم

نمی‌شناسد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

فرزند سوم که کاهلی بود، با فرزند ملامت یک ترکیب مخرب بی‌شکری را برای پندار کمال رقم می‌زند. و این جبر که فرزند اول است نهایتاً او را در گور ذهن می‌کند. حالا برایم معلوم شد چرا مولانا می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

زان نمی‌پرد به سوی ذوالجلال

کو گمانی می‌برد خود را کمال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بت‌ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این معجبی بیرون رود

کمال‌طلبی فرزندان و نوه‌های زیادی دارد. ناامیدی، ترس از شکست، مقایسه‌ی خود با دیگران، حس «می‌دانم» و من باید بدانم.



تنها گوهر وجودی که در انسان قرار داده شده کامل است و جالب است که این گوهر به چیزی هم برای ابراز نیاز ندارد و هیچ چیزی نمی تواند آن را ناقص یا کم کند.

با سپاس فراوان،

فرزانه از تهران



با سلام و عرض ادب

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

خدای گفت که انسان لربّه لکنود

شناسایی حقارت ذهن و عدم وفا به عهد و فراموشی مرکز عدم و برکات آن و بازگشت دوباره به تعهد و مرکز عدم به یاری بزرگان.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

عاشق دلبر مرا شرم و حیا چرا بود؟

چونکه جمال این بود، رسم وفا چرا بود؟

رسم وفای ما در ذهن به همانیدگی هاست و براساس روابط قراردادی سببی و نسبی است در حالی خویشی اصلی ما زندگی ست این زندگی ست که همواره با ما بوده و هست و تنها یار و یاور ما در تمام لحظات زندگی است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

به صد دستان به کار توست این باد

تو را خود نیست خوی حق گزاری

بازبینی شکرگزاری خود به مرکز عدم، نشانه‌های شکرگزاری به مرکز عدم در من چیست؟

آیا آن قدر کریم هستیم که به خود آب حیات دهم و هر لحظه ناظر باشم که آیا مرکز عدم هست؟



آیا در حال شکار کردن همانیدگی‌ها یا شکار شدن جهان هستیم؟ یا با عدم نگهداشتن مرکزیم اجازه می‌دهیم زندگی همانیدگی‌های من را شکار کند؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴

باقیات الصالحات آمد کریم

رسته از صد آفت و أخطار و بیم

پشت صورت آرام من بی‌قراری ذهن است برای کم و بیش شدن همانیدگی‌ها یا پویایی زندگی است در خلقی نو به نو؟

آیا تغییرات درونم را حس می‌کنم؟

آیا فکر من خلاق هست؟

یا حس بی‌مصرفی و ثابت بودن در مرداب ذهن را دارم؟

سپاس و قدردانی خود را به این لحظه چطور به خود اثبات می‌کنم؟

این لحظه دید من دید واقع‌بینانه زندگی‌ست؟ یا دید کج من ذهنی است؟

آیا خوشبختی خود را می‌بینم که فرصت فضاگشایی و تبدیل را دارم؟

شکرگزار چشم عدم‌بین و فضای حضور هستیم؟

آیا تمام نقش‌های خود را کنار گذاشته و حس وحدت با انسان‌ها می‌کنم؟ یا هنوز در جدایی ذهنم؟



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳

وقتِ آن آمد که من عریان شوم

نقش بگذارم، سراسر جان شوم

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴

ای عدو شرم و اندیشه بیا

که دریدم پرده‌ی شرم و حیا

آیا عشق درونم جریان دارد که خود را سیراب کنم و به اطرافم نیز مرتعش کنم؟ یا مثل چوبی خشک در توهّم ذهن منقطع از انسان‌های دیگر و خدا هستم؟

شناسایی روح زندگی در درون و شکست محدودیت ذهن و حقارت ذهن با رعایت قانون جبران است.

ای زندگی کوتاهی من را ببخش در عدم نگه داشتن مرکز چون که صورت‌های همانیدگی‌ها و دردها را منعکس کردم به جای نقش تو، ای زندگی می‌خواهم تعهد خود را به تو دوباره اعلام کنم و با سپردن خود به کن‌فکان در برابرت سر خم کنم.

نمی‌خواهم مثل نمرود با چشم همانیدگی‌ها به طرفت تیر و کمان بیندازم، بلکه می‌خواهم مانند حضرت یوسف با طناب عدم از چاه همانیدگی‌ها خارج شوم، ولی این کار فقط به دست توست نه من‌ذهنی، پس تا آخرین لحظه عمرم در این راه کوشش خواهم کرد:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۸

می‌گریزم، تا رگم جنبان بود

کی فرار از خویشتن آسان بود؟



اثری که برنامه ۹۱۷ بر من داشت، برداشتن حس محدودیت‌اندیشی ذهن و قدرت گرفتن بود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶

حریفت حاضر است آنجا که هستی

ولیکن گر بگوید، شرم داری

انواع شرم‌هایی که در من ذهنی از بدو تولد در ما شکل می‌گیرد:

شرم باورهای مذهبی که بدون انجام دادن یک‌سری اعمال مذهبی ما نمی‌توانیم به زندگی زنده شویم، درحالی که زندگی درون ماست. در این لحظه با عدم کردن مرکز و نظارت بر من ذهنی و کوچک کردن آن، با شناسایی همانیدگی‌ها می‌توانیم به زندگی زنده شویم.

شرم ناشی از باورهای اجتماعی، مثلاً اگر پولدار نیستیم یا تحصیلات نداریم، در نتیجه حس حقارت یا عدم صلاحیت به ما دست بدهد.

شرم ناشی از باورهای تحمیلی جنسیتی، چون مثلاً من زن هستم، جنس دوم هستم و در واقع همانیدگی با جنسیت که اگر ازدواج نکنم بدون همسر کامل نخواهم بود، در صورتی که هر جنسیتی به خودی خود زندگی قایم به ذات هست.

شرم ناشی از فضا‌بندی من ذهنی که در اثر دردها به علت افتان و خیزان‌ها در راه معنوی، به وسیله من ذهنی ما را ناامید می‌کند که من لیاقت ندارم که به زندگی زنده شوم، درحالی که ما من ذهنی نیستیم و می‌توانیم با نظارت بر آن خود را جدا از آن ببینیم تا کم‌کم هشیاری ما از آن آزاد شده و حضور ناظر خود را قوی‌تر کنیم.

شرم ناشی از قرین‌های من ذهنی که قصد تحمیل حس حقارت یا عدم توانستن را در ما دارند چه در جنبه مادی و چه در جنبه معنوی.



شرم ناشی از خود را جسم دیدن و محدودیت قائل شدن بر توانایی‌های خود، درحالی‌که با عدم کردن مرکز به خرد زندگی وصل می‌شویم و توان تغییر در خود و زندگی خود را داریم.

شرم ناشی از عدم اعتماد و توکل به زندگی که زندگی ما را منزل به منزل در جهت تکامل هشیاری سفر می‌دهد تا ما را به خود زنده کند، تنها باید صبور باشیم و توکل داشته باشیم.

شرم ناشی از مقایسه که شرم تحمیلی من‌ذهنی است. در اثر جسم دیدن مقایسه خود با وضعیت‌ها و همانیدگی‌ها و انسان‌ها درحالی‌که ما امتداد ذات یکتای خداوندیم و به خودی خود بی‌نظیر هستیم.

با عشق و احترام

نرگس از نروژ



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com