



پیغام عشق

قسمت چهارصد و پنجاه و هفتم





خانم سارا از آلمان



صرفه‌گری رسوا بود

در برخی از ابیات مولانا انسانی که هشیارانہ در مسیر وصل شدن به زندگی گام برمی‌دارد با تمثیل قمارباز توصیف می‌شود. این انسان حاضر است که همانیدگی‌هایش را از دست بدهد، بی‌آنکه مطمئن باشد که از این کار چه به دست می‌آورد. از این رو باختن همانیدگی‌ها حالت قماربازی کردن دارد.

برای مثال مولانا در غزل ۲۸۳۴ از دیوان شمس می‌گوید:

به میانِ دلِقِ مستی، به قمارخانهٔ جان
بَرِ خَلْقِ نامِ او بَد، سویِ عَرشِ نیکنامی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۴

قبلاً این سوال به ذهنم می‌آمد که چرا زندگی اول ما را به خودش زنده نمی‌کند تا ما با خیالِ راحت همانیدگی‌هایمان را بدهیم؟

در این رابطه چند نکته را که برایم بیدار کننده هستند به اشتراک می‌گذارم:

۱- قمار و لطف زندگی:

این ساز و کار که ما شبیه به یک قمارباز باید همانیدگی‌هایمان را بدهیم بدون اینکه مطمئن باشیم بعدش چه به دست می‌آوریم لطف زندگیست، زیرا با این تدبیر زندگی ما می‌توانیم از شر دیدِ هوشیاریِ جسمیِ خواهنده‌رها شویم.

هوشیاری جسمی همانیده عشق را نمی‌شناسد و همه کارهایش وابسته به این است که چه چیز گیرش می‌آید. او مثل یک ابر آفتاب حضور ما را پوشانده و این حالتِ قماربازی است که باعث نفیِ هوشیاریِ جسمی می‌شود و آفتابِ جانِ ما را نشانمان می‌دهد.

در خودم شناسایی کردم که منِ ذهنی حتی در مسیرِ معنوی هم دائماً دنبال این است که پارک قدیمی و ذهنی خودش را بالاخره به دست آورد. منِ ذهنیِ زندگی را موظف می‌داند به اینکه پارک را آن جوری که او می‌خواهد بچیند.

امکانِ شرکت در قمارخانه جان لطفِ زندگیست، وگرنه همیشه باید در محدودیتِ ذهن و بیماری می‌دانمش می‌ماندیم. قمارخانه جان به ما کمک می‌کند تا از دامِ ذهن بیرون آییم و عشق، توکل و اعتمادِ حقیقی به زندگی که خودمان هم از آن جنس هستیم را تجربه کنیم.

۲- اعتماد به استاد معنوی:
 آگاه باشیم که ما در مسیر معنوی چیزی را می‌خواهیم که آن را حقیقتاً هنوز به عین تجربه نکرده‌ایم یا حداقل به طور کامل تجربه نکرده‌ایم.

مولانا در غزل ۳۴ می‌گوید:
 آمد شرابِ آتشین، ای دیوِ غم کنجی نشین

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۴

ممکن است من این بیت را ۱۰۰ بار خوانده باشم. اما آیا شراب آتشین را حقیقتاً تجربه کرده‌ام؟
 ما می‌گوییم فقط خدا را می‌خواهیم، یا اینکه می‌خواهیم به بی‌نهایت و ابدیت زندگی زنده شوم ولی آیا آن را به عین تجربه کرده‌ام؟ گویی ما بیشتر از نمی‌دانم خود آگاه می‌شویم، از اینکه آن چیزهایی که تا به حال می‌خواستیم آدرس اشتباهی بودند و کم‌کم بو و شادی شراب معنوی را حس می‌کنیم که ما را به سمت خودش می‌کشد.

پس آگاه باشیم که اگر آن چیزی را که می‌خواهیم هنوز از دیدمان پوشانده است، باید به دیدِ استادِ معنوی اعتماد کنیم نه به عینک‌هایی که ذهن روی چشممان می‌گذارد.

همچنین در لحظاتی که حضور عمیق و دیدِ زندگی خودش را به ما نشان می‌دهد می‌توانیم آن دید را در قالبِ یک قانونِ اساسی بنویسیم و در حین چالش‌ها و کارهای روزانه به آن دید مراجعه کنیم.

زندگی بوی شراب خودش و لطف هایش را به ما نشان داده و ما را مجهز کرده به این قابلیت که هوشیارانه دیدِ بزرگی مثل مولانا را انتخاب کنیم و با آن ریسمان از چاهِ ذهن بالا آییم.

پس از جدا شدن از دیدِ ذهن می‌توانیم به تدریج فضاگشایی با کیفیت را تجربه کنیم که در آن تنها کمکِ زندگی کافیت و حتی هیچ استاد معنوی بین ما و زندگی واسطه نیست.

۳- صرفه‌گری رسوا بود:

مولانا در غزل ۱۷۹۵ می‌گوید:

گر تو مُقامِ رزاده‌ای، در صرفه‌چون افتاده‌ای؟
صرفه‌گری رسوا بود، خاصه که با خوبِ خُتن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۹۵

یعنی ای انسان مگر نه‌اینکه تو فرزندِ قمارباز هستی و توان قماربازی را داری؟ پس چطور در صرفه‌جویی افتادی؟ صرفه‌گری به خصوص با زیبا روی ختنی یعنی با خداوند رسوایی می‌باشد.

ما به عنوان انسان در قمارخانه جان می‌توانیم با خیالِ راحتِ راحت همه همانیدگی‌هایمان را ببازیم و هیچ نگران نباشیم که داریم زیادی از دست می‌دهیم.

در عالم هستی فقط یک خوب وجود دارد و آن خودِ زندگیست، برای زنده شدن به زندگی هر چه از آن چیزهایی که ذهن دوست دارد خرج کنیم باز هم زیادی نیست. ما می‌توانیم از قبل دیدِ مولانا را بپذیریم و برای خودمان بنویسیم که هر چقدر در این راه از همانیدگی‌ها خرج کنم درست است و هر وقت عرصه بر ما تنگ شد به یاد آوریم که "صرفه‌گری رسوا بود".

منِ ذهنی ما نباید تعیین کند که کدام همانیدگی را از دست بدهیم، بلکه تنها قضا و کن فکانِ زندگی که اتفاق این لحظه را ایجاد می‌کند به ما نشان می‌دهد که کدام همانیدگی را باید شناسایی و رها کنیم.

منظور از قماربازی الگوی از دست دادن مادیات زندگی در این جهان نیست بلکه منظور این است که همیشه فضاگشایی را که اتفاق این لحظه می‌طلبد انجام دهیم. مثلاً فضاگشایی اطراف همانیدگی با پول یا بتهای ذهنی و الگوهای شرطی شده مثل دردها و باورها که باید بدون ترس آنها را رها کنیم.

به نسبت کیفیت فضاگشایی مان می‌توانیم تجربه کنیم که همه برکت معنوی و مادی و شادی زندگی از باختن همانیدگی‌ها و وصل شدن به خرد زندگی آغاز می‌شود. این ما را به هوس قماربازی می‌کشاند.

خُنک آن قماربازی که بباخت آنچه بودش
بماند هیچش الا هوس قمار دیگر

دیوان شمس، غزل ۱۰۸۵

۴- بدون پندارِ کمال پیش برویم
 آگاهی به این مطلب منجر به این نمی‌شود که من فردا همه همانیدگی‌هایم را شناسایی کنم و ببازم. ما نمی‌توانیم با من ذهنی همانیدگی‌ها را بیاندازیم. این کار را خود زندگی به تدریج و به صورتی که از آن آگاه نیستیم پیش می‌برد. تنها کار در این لحظه ناظر بودن به هر آنچه که ذهن نشان می‌دهد و فضاگشایی اطراف آن می‌باشد و این کار فضاگشایی اطراف لغزش‌ها را هم در بر می‌گیرد.

دیوان شمس، غزل ۱۲۰۴، برنامه ۸۶۹

عشق گزین عشق و درو کوبه می‌ران و مترس
 ای دل تو آیت حق، مصحف کژ خوان و مترس

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۴

- با عشق و احترام، سارا از آلمان



خانم یلدا از تهران



این هفته کسی مقداری پول ما را خورد من برای دقایقی آمدن ابر مازندران و آشفته شدن سمن زار رضای درونم را مشاهده کردم و به دنبال آن ناامیدی که بر من حاکم شد. از خودم می پرسیدم کار کردن من روی خودم چه فایده‌ای دارد؟ کار کردن ما روی خودمان چه فایده‌ای دارد؟ دنیا پر از من‌ذهنی است. قدرت دست‌من‌های ذهنی است. همیشه من‌های ذهنی دست بالا را داشتند. در اوج ناامیدی یادم آمد:

نگفتمت مرو آن جا که آشنات منم
در این سراب فنا چشمه حیات منم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۵

چه قدر عاشق ترکیب سراب فنا هستم. این دنیایی که این قدر واقعی به نظر می‌رسد، این یه قرون دوهزاری که تو این جهان این قدر جدی می‌آید از نظر حضرت مولانا سراب فنا است. سراب وجود واقعی ندارد. حالا این چیزی که وجود ندارد باقی هم نیست. یک توهم آفل. از خودم می‌پرسم به خاطر توهم آفل گرفته شده‌ام؟ حالا یک نخود به این توهم آفل اضافه بشود یا از آن کم بشود چه فرقی می‌کند؟ غزل را چندین بار برای خودم می‌خوانم.

نگفتمت که مگو کار بنده از چه جهت
نظام گیرد خلاق بی‌جهات منم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۵

زندگی پاسخ من را از این جا به بعد پشت سر هم داد. اول گفت: نگو چه طوری اوضاع درست می شود. من درست می کنم. قدرت عمل و خلاقیت دست من است. بعد گفت: تو چراغ خودت را روشن کن، تو روی خودت کار کن. کاری به دنیا و بقیه من های ذهنی نداشته باش.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر
که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

زندگی گفت: نگو همه می‌جنگند، همه دزدی می‌کنند، همه دروغ می‌گویند حالا من روی خودم کار کنم که چه بشود؟ تو شمع وجودت را روشن کن. اولاً تو یکی نیستی هزاری. وقتی به من زنده بشوی بی‌نهایت می‌شوی. با ذهن محدود اندیشت قدرت حضور را اندازه نگیر. ثانیاً حتی اگر یک چراغ هم باشی. به هر حال یک چراغ روشن از هزار تا چراغ خاموش بهتر است. یک قامت راست از هزار تا قامت خمیده بهتر است.

زندگی گفت: تو هم مثل دیگران زیر دردِ اخبار، زیر مقاومت، زیر شکایت، زیر ناله، زیر من بدبختم، قامتت خم بشود به چه درد من می‌خوری؟ تو اگر به بودن زنده شوی و پشت فکرهاست و اعمال سکون زندگی باشد، بودن زندگی باشد، ساکن روان شوی، یعنی چراغت روشن شده است، از هزار تا من ذهنی بهتر هستی. زندگی ادامه داد کسی که مخالف ساز من می‌زند می‌تواند همه را منحرف کند.

به میان بیست مطرب چو یکی زند مخالف
همه گم کنند ره را چو ستیزه شد قلاووز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

بین بیست تا نوازنده یکی مخالف بزند، یکی اشتباه کند همه را می تواند گمراه کند. انسان ها مطرب هستند باید با آهنگ زندگی برقصند اگر بین آنها یکی من ذهنی باشد، اگر مقاومت و ستیزه قلاووز یعنی رهبر بشود همه راهشان را گم می کنند. میلیون ها انسان که باید شادی و برکت خدایی را پخش کنند، با من ذهنی خودشان خارج می زنند.

مقاومت ما را از زندگی و شادی آن قطع کرده و متصل به من ذهنی و دردهایش می کند. ما فکر می کنیم با من ذهنی می توانیم فکر کنیم و راه را پیدا کنیم. فکر می کنیم با من ذهنی می توانیم در کنار هم زندگی کنیم. زندگی گفت: برای همین تو اصلاً مقاومت نکن. بگذار فرم‌هایت با آهنگ من برقصد. بگذار همان طور که تمام کائنات را من اداره می کنم، زندگی تو را هم اداره کنم. بین هیچ باشنده‌ای جرئت ستیزه با من را ندارد. مبادا تو با من ذهنی‌ات این لحظه درمقابلِ قضا که تصمیم من است بایستی.

چون جهان زهره ندارد که ستیزد با شاه
 الله الله که تو با شاه جهان نستیزی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲

از آن جایی که هیچ باشنده‌ای توان ستیزه با زندگی را ندارد تو را خدا تو را خدا تو حواست باشد که این لحظه را با مقاومت شروع نکنی، این لحظه با شاه جهان که به شکل اتفاق این لحظه خودش را به تو نشان می‌دهد نستیزی. ستیزه با اتفاق این لحظه ستیزه با خداست. ناله تو، شکایت تو، عدم پذیرش تو، خشم تو، ترس تو و هر هیجان منفی تو یا هر هیجان مثبت تو، هر قضاوت تو که با من ذهنی صورت می‌گیرد، یا مقاومت است یا مبنای مقاومت است. حواست باشد این لحظه جدی نشوی و به شاه کیش ندهی. تو فقط حق داری درمقابل اتفاق این لحظه فضاگشایی کنی و گرنه دل درد می‌گیری.

گر نگنی موافقت درد دلی بگیردَت
همنفسی خوش است خوش، هین مگریز یک نفس

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

اگر این لحظه را با فضاگشایی شروع نکنی و اتفاق را جدی بگیری درد دل می‌گیری، سمن زار رضا آشفته می‌شود. اگر این لحظه مهمانی می‌آید، یک فکری می‌آید، وضعیتت در این لحظه تولید می‌شود، چه در ذهنت، چه در بیرون، اگر فضا را در اطرافش باز نکنی و منقبض بشوی، دلت درد می‌گیرد یعنی درد به مرکزت می‌آید و به ذهن می‌افتی. حتی یک نفس، حتی یک لحظه هم از هم‌نفسی با من که اصلت هستم دور نشو. حتی یک نفس هم فضا را نبند.

تو مخالفت همی کش، تو موافقت همی کن
چو لباسِ تو درانند، تو لباسِ وصل می دوز

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

حتی اگر فکر می کنی بهت ظلم شده است، تو به ستیزه پرداز، تو موافقت کن. تو لباس وصل بدوز. زندگی گفت: این لحظه من اتفاقات را یکجوری به وجود می آورم که ذهن تو نمی پسندد تا تو را از خواب همانیدگی ها بیدار کنم. من یار تو هستم و باید آگاه شوی که این توهم نمی تواند تو را به من برساند. درست است که زیر سلطه من ذهنی هستی اما فضا را باز کن. مخالفت نکن، مقاومت نکن، ستیزه نکن. فضا را باز کن بگذار لباس من ذهنی دریده شود و آب برود. این فرمول آزادی تو است: بگذار لباس من ذهنی دریده شود و زندگی به تله افتاده آزاد شود. مبادا میزان زنده شدن را با ذهن اندازه بگیری. مبادا با قضاوت و مقاومت از من جدا شوی. مبادا من را پشت اتفاق این لحظه نبینی، مبادا اسیر سبب شوی. مبادا کلاغ را بینی و اسیر زشتی و قارقارش شوی.

باد را یا رَب نمودی، مَرُوحه پنهان مدار
مَرُوحه دیدن چراغِ سینه پاکان شده

هر که بیند او سبب، باشد یقین صورت پَرست
وآنکه بیند او مسبب نورِ معنی دان شده

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۰

خدایا باد را نشان دادی، بادران را هم نشان بده بگذار تویی که مسبب هستی را بینم. نگذار در اتفاقات گم شوم. نگذار اسیر سبب شوم و تویی که مسبب هستی را بینم. اتفاق این لحظه را تو پیش آوردی تا گره‌های من، همانیدگی‌های من را نشان بدهی. اتفاقات می‌افتند چون من گره دارم. بنابراین واکنش نشان نمی‌دهم تا مثل آب بی‌گره بشوم. کسی آب را نمی‌تواند بچود چون گره‌ای ندارد. من هم این قدر در این مسجد می‌مانم تا بی‌گره بشوم.

چون آب باش و بی گره از زخم دندان‌ها بجه
من تا گره دارم یقین می‌کوبی و می‌ساییم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

در آخر می‌توانم یکی از مکرهای من‌ذهنی‌ام را که همان ایجاد ناامیدی است بینم. ترس و ناامیدی آواز من‌ذهنی است که من را تا پایین‌ترین سطح هشیاری می‌کشد.

ترس و نومیدیت دان آواز غول
می‌کشد گوش تو تا قعر سفول

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷

این مکر من ذهنی است که می گوید: من یک آدمِ کوچکِ بی قدرت چه تأثیری می توانم روی این من های ذهنی بگذارم؟

زندگی گفت: هرگز دیگر این حرف را نزن. حضرت مولانا جهانی را به آتش کشیده و آقای شهبازی هم به تنهایی تا به این جا این کشتی را آورده اند و باعث شکوفا شدن این همه گل شده اند بنابراین مهم نیست چه قدر من های ذهنی زیاد یا قدرتمند هستند من شمع خودم را روشن می کنم.

پشت این فرد به ظاهر بی اهمیت از نظر من ذهنی خدا نشسته، زندگی نشسته است. پس می گذارم زندگی با عقل کلش من را اداره کند و با این توهم در کار زندگی اختلال ایجاد نمی کنم. من با دید من ذهنی نمی گویم که بی اهمیت من وقتی چراغ روشن شود چه به لحاظ قدرت چه به لحاظ تعداد بی نهایتم. زندگی درون من همان یک زندگی را در انسان های دیگر به ارتعاش درمی آورد.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغِ خود برافروز

که یکی چراغِ روشن ز هزار مرده بهتر
که به است یک قدِ خوش ز هزار قامتِ کوز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

یلدا از تهران



خانم زهره



موضوع برنامه شماره ۸۰۴

خلاصه شرح غزل شماره (۹۴۵) دیوان شمس:

ندا رسید به جان‌ها که چند می‌پایید؟
به سوی خانه اصلی خویش باز آید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

هر لحظه از عالم غیب به جان انسان‌ها ندا می‌رسد که از این جهان موقتی تا چقدر می‌خواهید درنگ کنید؟
فضای درون را بی‌نهایت بگشایید؛ به سوی خانه اصلی خویش بروید.
چرا که سبک زندگی در این جهان فرم اصلاً به صلاح ما نیست.

چو قاف قُرْبَتِ ما زاد و بود اصل شماست
به کوه قاف پیرید خوش، چو عنقااید

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

این بیت از زبان خدا اشاره به همه ما انسانها دارد، می گوید که:

زاد و بود اصل شما در مرکز گشوده شده عدم است. اما فعلا مشغول همانیدگی‌ها شده‌اید و به مرکز عدم هیچ توجهی ندارید.

حال که با استعداد قدرت فضاگشایی این امکان در دسترس شماست، چرا به قاف قُرْبَتِ یعنی نزدیکی کوه بلند خوش نمی‌پرید؛ تا به او یعنی خداوند نزدیک شوید؛ طوری که هیچ همانیدگی در مرکزت نباشد. از آن به بعد آن یک نیروی زنده کننده زندگی ما را دائماً به سمت خودش هدایت می‌کند. چرا که درک می‌کنیم از جنس زمینی نه، بلکه از جنس آسمانی یعنی عدم هستیم.

ز آب و گل چو چنین کُنده‌یی است بر پاتان
به جَهد کُنده ز پا، پاره پاره بگشایید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

آب و گل همین هوشیاری جسمی ما با دردها را می‌گوید، که همچون هیز می سنگین به پایمان قفل زده شد.
در این حالت مشخص است که راه رفتن برای ما سخت و دشوار می‌شود.

اما جناب مولانا به ما راهنمایی می‌کند: که هر دم به واسطه فضاگشایی، با آوردن مرکز عدم پیوسته جَهد
روزافزون داشته باشید. تا این کُنده سنگین آرام آرام از پایاتان پاره پاره شود که با خلاصی یافتن از آن، راه
رفتن آسان می‌شود.

سفر کنید ازین غربت و به خانه روید
از این فراق ملولیم، عزم فرمایید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

از این غربت، از جهان ذهن کوچک سفر به سوی خانه اصلی خود کنید. چرا که هوشیاری از این جدایی ما ملول شده است. چرا که بیش از حد در خشکی ذهن گرفتار مانده‌ایم؛ در اینصورت زندگی می‌گوید باید عزم بفرمایید.

یعنی با استعداد فضاگشایی تصمیم راسخ و جدی بگیرید. تا با شناخت آنچه را که نیستید؛ رها شده و به شناخت آنچه را که هستید پردازید.

به دوغ گنده و آب چَه و بیابان‌ها
حیاتِ خویش به بیهوده چند فرسایید؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

دوغ گندیده اشاره دارد به همه دردهای من ذهنی ما.
که می‌گوید:

آخر تا چقدر با فضا بندی می‌خواهید همچنان به همانیده شدن ادامه دهید و مدام اینها را اضافه کنید و در چاه
من ذهنی دردمند گرفتار بمانید.

حال با این آگاهی چرا ما، آب حیات را بیهوده صرف چیزهای بی‌ارزشی کنیم که اصلاً برای ما ارزشی ندارد.

خدای پَرّ شما را ز جَهْد ساخته است
چو زنده‌اید بجنید و جَهْد بنماید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

مگر نمی‌دانیم که خدای ملکوت، پَرّ و بالِ هوشیاری ما را از جَهْد و تلاش ساخته است؟

یعنی با استفاده از استعداد قدرت فضاگشایی عمیق ما قادریم همانیدگی‌ها را به حاشیه رانده و در مرکز عدم متعهد باقی بمانیم.

پس تا زمانی که زنده‌ایم و در این جهان کوچک فرصت اندکی داریم، باید برای انداختن همانیدگی‌هایمان تلاش کنیم و هیچ نترسیم تا به هوشیاری حضور عمیقاً زنده شویم.

به کاهلی پر و بال امید می‌پوسد
چو پر و بال بریزد، دگر چه را شایید؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

به تنبلی، به کار نکردن، به اینکه دنبال مقصر و علت بیرونی بگردم تا خودم را تبرئه کنم؛ با این ترفند و حيله‌گری من ذهنی کارم هیچ درست نشده و نمی‌شود. بلکه بیشتر در افسانه من ذهنی دردمند گیج شده و پر و بال امیدم می‌پوسد.

پس چه بهتر با تمرکز روی هوشیاری خود، سوءظن به خود برده و برای رفع اشکالاتم صد در صد صادقانه تلاش کنم.

چرا که برای به دست آوردن بینش درست من باید زیر بارِ مسئولیت هوشیاری بروم تا با شکر و صبر و پرهیز درد آگاهانه را کشیده آنگاه زندگی روی خوشش را به من نشان می‌دهد.

وگرنه اگر قدرِ پر و بال هوشیاری را ندانم و بخواهم به چیزهای آفلین که اصلاً شایسته‌ام نبوده و نیست، بها دهم، خوب این برایم چه ارزشی دارد؟

ازین خلاص ملولید، از بن چه نی
هلا، مبارک، در قعر چاه می پایید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

ما از این رهایی، از زندان ذهن با هم هویت شدگی‌ها ملول شدیم و همینکه از خلاصی صحبتی شود، انگاری
دل‌مان می‌گیرد. یعنی حاضر نیستیم که از قدرت فضاگشایی استفاده‌ای کنیم تا طعم شیرینی زندگی را بچشیم.
اما همچنان دوست داریم در چاه ذهن به خواستن هر چه بیشتر بهتر ادامه دهیم و در همان نقطه اول باشیم.

در این حالت می‌گوید:

آگاه باشید که با چنین انتخاب نادرستی کاملاً به اشتباه رفته و اگر می‌گویید نه. پس این قعر چاه مبارکتان باشد.

-زهره



خانم فائزه ۲۲ ساله از کرج



به نام خدا

هدف از خلق هر چیزی در این جهان این بوده که بتواند زندگی خودش را بیان کند و با هوشیاری اولیه خود یکی شود؛ هدف از خلق ما انسان‌ها هم همین بوده، تا خداوند خودش را از طریق ما در این لحظه بیان کند؛ حال چگونه؟

وقتی که به این جهان آمده‌ایم و همان‌یکه شدن را یاد گرفتیم و همه چیزهایی که به ما یاد دادن زندگی دارد و باید آنها را انباشته کنیم و ترس از دست دادن آنها را داشتیم از اصل خود غافل مانده‌ایم؛ و از جنس این چیزهای آفل که جسم هستند شده‌ایم، در صورتی که ما از جنس جسم نیستیم، ما امتداد خداوند هستیم و فقط به طور موقت تجربه جسم بودن را در ذهن می‌کنیم، و باید تا زمانی که در این تن هستیم به صورت آگاهانه به او زنده شویم.

انسان به علت مرکز همانیده، با چیزها یک جسم درست می‌کند به نام من ذهنی که از فکر ساخته شده و در زمان روانشناختی کار می‌کند؛ من ذهنی جسم است و جسم همیشه در حال تغییر است؛ این من ذهنی ماست که با تغییر کردن همانیدگی‌ها یا کم و زیاد شدن آنها حالش عوض می‌شود، در حالی که اصل ما از جنس جسم نیست، ثابت و غیرقابل تغییر است.

در اینجا چند شرط یا قانون برای رها شدن از بند من ذهنی و شناخت خود آورده‌ام:

۱- لحظه به لحظه فضاگشایی را انجام دهیم.

۲- تسلیم باشیم.

۳- هر لحظه را با رضایت شروع کنیم.

۴- با اتفاق این لحظه نجنگیم.

۵- شکرگزاری پی در پی داشته باشیم.

۶- تنها توکل مان به خدای یکتا باشد.

۷- از چیزهای آفل مانند: تایید، توجه، خودبینی و... تغذیه نکنیم.

۸- مقاومت و قضاوت را تا حد امکان رو به صفر ببریم.

۹- این لحظه براساس هیجانات منفی مانند: خشم، حسادت، کینه، ترس و... بلند نشویم و نگوییم من می دانم.

- ۱۰- مقایسه را برای همیشه کنار بگذاریم.
- ۱۱- از اتفاقات شکایت نکنیم و پیغام آن را بگیریم.
- ۱۲- موقع بروز خشم من ذهنی، سکوت و سکون را پیشه کنیم.
- ۱۳- خودمان و هیچ شخص دیگری را ملامت نکنیم.
- ۱۴- پرهیز کنیم از به مرکز آوردن همانیدگی جدید و مراقب و هوشیار باشیم.
- ۱۵- حواس و تمرکزمان فقط روی خودمان باشد.

۱۶- با زندگی جفا نکنیم.

۱۷- ناظر فروتن باشیم.

۱۸- اتفاقات این لحظه را بازی خداوند بگیریم و فضا در اطراف آن باز کنیم.

۱۹- در زمان روانشناختی نباشیم بلکه در این لحظه جاودانه حاضر و ساکن باشیم.

۲۰- هر لحظه و پیوسته و متعهدانه روی خود کار کنیم.

۲۱- فقط روی ذات خودمان قائم شویم نه چیزها.

۲۲- نباید سعی در تغییر و یا کنترل شخصی داشته باشیم.

۲۳- چهار بُعد خود را با زندگی هم سو کنیم.

۲۴- هر کسی مسئول خودش است.


۲۵- نظم من ذهنی، نظم زندگی نیست.

-فائزه ۲۲ ساله از کرج



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