



پیغام عشق

قسمت چهارصد و پنجاه و هفتم





صرفه‌گری رسوا بود

در برخی از ابیات مولانا انسانی که هشیارانه در مسیر وصل شدن به زندگی گام برمی‌دارد با تمثیل قمارباز توصیف می‌شود. این انسان حاضر است که همانیدگی‌هایش را از دست بدهد، بی‌آن که 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:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴

به میان دلق مستی، به قمارخانه جان

بَر خَلق نامِ او بَد، سویِ عَرشِ نیکنامی

قبلاً این سؤال به ذهنم می‌آمد که چرا زندگی اول ما را به خودش زنده نمی‌کند تا ما با خیال راحت همانیدگی‌هایمان را بدهیم؟ در این رابطه چند نکته را که برایم بیدارکننده هستند به اشتراک می‌گذارم:

۱- قمار و لطف زندگی:

این سازوکار که ما شبیه به یک قمارباز باید همانیدگی‌هایمان را بدهیم بدون این که مطمئن باشیم بعدش چه به دست می‌آوریم لطف زندگی است، زیرا با این تدبیر زندگی ما می‌توانیم از شر دید هشیاری جسمیِ خواهنده رها شویم. هشیاری 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 حالت قماربازی است که باعث نفی هشیاری جسمی می‌شود و آفتاب جان ما را نشانمان می‌دهد. در خودم شناسایی کردم که من ذهنی حتی در مسیر معنوی هم دائماً دنبال این است که پارک قدیمی و ذهنی خودش را بالاخره به دست آورد. من ذهنی زندگی را موظف می‌داند به این که پارک را آن جوری را که او می‌خواهد بچیند. امکان شرکت در قمارخانه جان لطف زندگی است، وگرنه همیشه باید در محدودیت 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 استادِ معنوی:

آگاه باشیم که ما در مسیرِ 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:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴

آمد شرابِ آتشین، ای دیوِ غم کنجی نشین

ممکن است من این بیت را ۱۰۰ بار خوانده باشم. اما آیا شرابِ آتشین را حقیقتاً تجربه کرده‌ام؟

ما می‌گوییم فقط خدا را می‌خواهیم، یا این که می‌خواهیم به بی‌نهایت و ابدیتِ زندگی زنده شوم ولی آیا آن را به عین تجربه کرده‌ام؟ گویی ما بیشتر از نمی‌دانم خود آگاه می‌شویم، از این که آن چیزهایی که تا به حال می‌خواستیم آدرس اشتباهی بودند و کم کم بو و شادیِ شرابِ معنوی را حس می‌کنیم که ما را به سمتِ 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 شرابِ خودش و لطف‌هایش را به ما نشان داده و ما را مجهز کرده به این قابلیت که هشیارانه 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 کیفیتِ را تجربه کنیم که در آن تنها کمکِ زندگی کافی است و حتی هیچ استادِ معنوی بین ما و زندگی واسطه نیست.

۳- صرفه‌گری رسوا بود:



مولانا در غزل ۱۷۹۵ می‌گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵

گر تو مَقامِر زاده‌ای، در صرفه چون افتاده‌ای؟

صرفه‌گری رسوا بُود، خاصه که با خوب خُتن

یعنی ای انسان مگر نه‌این که تو فرزندِ قمارباز هستی و توان قماربازی را داری؟ پس چه‌طور در صرفه‌جویی افتادی؟ صرفه‌گری به‌خصوص با زیباروی ختنی یعنی با خداوند رسوایی می‌باشد. ما به‌عنوان انسان در قمارخانه جان می‌توانیم با خیالِ راحتِ همه همانیدگی‌هایمان را ببازیم و هیچ نگران نباشیم که داریم زیادی از دست می‌دهیم. در عالمِ هستی فقط یک خوب وجود دارد و آن خودِ زندگی‌ست، برای زنده شدن به زندگی هرچه 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 هرچه‌قدر در این راه از همانیدگی‌ها خرج کنیم 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 کن‌فکانِ زندگی که اتفاقِ این لحظه را ایجاد می‌کند به ما نشان می‌دهد که کدام همانیدگی را باید شناسایی و رها کنیم. منظور از قماربازی الگوی از دست دادنِ مادیاتِ زندگی در این جهان نیست بلکه منظور این است که همیشه فضاگشایی را که اتفاقِ این لحظه می‌طلبد انجام دهیم. مثلاً فضاگشایی اطراف همانیدگی با پول یا بت‌های ذهنی و الگوهای شرطی شده مثل دردها و باورها که باید بدونِ ترس آن‌ها را رها کنیم. به‌نسبت کیفیتِ فضاگشایی‌مان می‌توانیم تجربه کنیم که همه برکتِ معنوی و مادی و شادیِ زندگی از باختنِ همانیدگی‌ها و وصل شدن به خردِ زندگی آغاز می‌شود. این ما را به هوسِ قماربازی می‌کشاند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۸۵

خُنک آن قماربازی که بباخت آنچه بودش

بنماند هیچش آلا هوسِ قمارِ دیگر

۴- بدون پندارِ کمالِ 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 بیندازیم. این کار را خودِ زندگی به تدریج و به صورتی که از آن آگاه نیستیم پیش می‌برد. تنها کار در این لحظه ناظر بودن به هرآنچه که ذهن نشان می‌دهد و فضاگشایی اطراف آن می‌باشد و این کار فضاگشایی اطراف لغزش‌ها را هم در بر می‌گیرد.

دیوانِ شمس، غزل ۱۲۰۴، برنامه ۸۶۹

مولوی، دیوانِ شمس، غزل شماره ۱۲۰۴

عشق گزینِ عشق و دَرُو کوبه می‌ران و مترس

ای دلِ تو آیتِ حق، مُصَحَفْ کَرِ خَوان و مترس

با عشق و احترام، سارا از آلمان!



این هفته کسی مقداری پول ما را خورد من برای دقایقی آمدن ابر مازندران و آشفته شدن سمنزار 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 من ذهنی است. قدرت دست من‌های ذهنی است. همیشه من‌های ذهنی دست بالا را داشتند. در اوج ناامیدی یادم آمد:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۵

نگفتمت مرو آن جا که آشنات منم

در این سراب فنا چشمه حیات منم

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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۵

نگفتمت که مگو کار بنده از چه جهت

نظام گیرد خلاق بی جهات منم

زندگی پاسخ من را از این جا بعد پشت سر هم داد. اول گفت: نگو چه طوری اوضاع درست می‌شود. من درست می‌کنم. 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 من‌های ذهنی نداشته باش.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷



تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟

تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر

که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز

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 درد اخبار، زیر مقاومت، زیر شکایت، زیر ناله، زیر من بدبختیم، قامتت خم بشود به چه درد من می‌خوری؟ تو اگر به بودن زنده شوی و پشت فکرهاست و اعمالت 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

به میان بیست مطرب چو یکی زند مخالف

همه گم کنند ره را چو ستیزه شد قلاووز

بین بیست تا نوازنده یکی مخالف بزند، یکی اشتباه کند همه را می‌تواند گمراه کند. انسان‌ها مطرب هستند باید با آهنگ زندگی برقصند اگر بین آن‌ها یکی من‌ذهنی باشد، اگر مقاومت و ستیزه قلاووز یعنی رهبر بشود همه راهشان را گم می‌کنند. میلیون‌ها انسان که باید شادی و برکت خدایی را پخش کنند، با من‌ذهنی خودشان خارج می‌زنند. مقاومت ما را از زندگی و شادی آن قطع کرده و متصل به من‌ذهنی و دردهایش می‌کند. ما فکر می‌کنیم با من‌ذهنی می‌توانیم فکر



کنیم و راه را پیدا کنیم. فکر می‌کنیم با من ذهنی می‌توانیم در کنار هم زندگی کنیم. زندگی گفت: برای همین تو اصلاً مقاومت نکن. بگذار فرم‌هایت با آهنگ من برقصد. بگذار همان‌طور که تمام کائنات را من اداره می‌کنم، زندگی تو را هم اداره کنم. بین هیچ باشنده‌ای جرئت ستیزه با من را ندارد. مبدا تو با من ذهنی‌ات این لحظه درمقابلِ قضا که تصمیم من است بایستی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲

چون جهان زهره ندارد که ستیزد با شاه

الله الله که تو با شاه جهان نستیزی

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 درمقابلِ اتفاق این لحظه فضاگشایی کنی و گرنه دل درد می‌گیری.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۵

گر نکنی موافقت دردِ دلی بگیردَت

همنفسی خوش است خوش، هین مگریز یک نفس

اگر این لحظه را با فضاگشایی شروع نکنی و اتفاق را جدی بگیری درد دل می‌گیری، سمن‌زار رضا آشفته می‌شود. اگر این لحظه مهمانی می‌آید، یک فکری می‌آید، وضعیتی 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

تو مخالفت همی‌کش، تو موافقت همی‌کن

چو لباسِ تو درانند، تو لباسِ وصل می‌دوز

حتی اگر فکر می‌کنی بهت ظلم شده است، تو به ستیزه نپرداز، تو موافقت کن. تو لباس وصل بدوز. زندگی گفت: این لحظه من اتفاقات را یک‌جوری به وجود می‌آورم که ذهن تو نمی‌پسندد تا تو را از خواب همانیدگی‌ها بیدار کنم. من یار تو هستم و باید آگاه شوی که این توهم نمی‌تواند 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. مبدا میزان زنده شدن را با ذهن اندازه‌گیری. مبدا با قضاوت و مقاومت از من جدا شوی. مبدا من را پشت اتفاق این لحظه نبینی، مبدا اسیر سبب شوی. مبدا کلاغ را ببینی و اسیر زشتی و قارقارش شوی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۰

باد را یا رب نمودی، مَرَوَحه پنهان مدار

مَرَوَحه دیدن چراغِ سینه پاکان شده

هر که بیند او سبب، باشد یقین صورت پَرست

وآنکه بیند او مسبب نورِ معنی دان شده



خدایا باد را نشان دادی، بادران را هم نشان بده بگذار تویی که مسبب هستی را ببینم. نگذار در اتفاقات گم شوم. نگذار اسیر سبب شوم و تویی که مسبب هستی را نبینم. 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

چون آب باش و بی‌گره از زخم دندان‌ها بجه

من تا گره دارم یقین می‌کوبی و می‌ساییم

در آخر می‌توانم یکی از مکرهای من ذهنی‌ام را که همان ایجاد ناامیدی است ببینم. ترس و ناامیدی آواز من ذهنی است که من را تا پایین‌ترین سطح هشیاری می‌کشد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷

ترس و نومیدیت دان آواز غول

می‌کشد گوش تو تا قعر سُفول

این مکر من ذهنی است که می‌گوید: من یک آدم کوچک بی‌قدرت چه تأثیری می‌توانم روی این من‌های 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 آورده‌اند و باعث شکوفا شدن این همه گل شده‌اند بنابراین مهم نیست چه قدر من‌های ذهنی زیاد یا قدرتمند هستند من شمع خودم را روشن می‌کنم. پشت این فرد به ظاهر بی‌اهمیت از نظر من ذهنی خدا نشسته، زندگی نشسته است. پس می‌گذارم زندگی با عقل کلش من را اداره کند و با این توهم در کار زندگی اختلال ایجاد



نمی‌کنم. من با دید من ذهنی نمی‌گویم که بی‌اهمیتیم من وقتی چراغ روشن شود چه به لحاظ قدرت چه به لحاظ تعداد بی‌نهایتیم. زندگی درون من همان یک زندگی را در انسان‌های دیگر به ارتعاش درمی‌آورد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟

تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر

که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز

یلدا هستم از تهران



موضوع برنامه شماره ۸۰۴

خلاصه شرح غزل شماره (۹۴۵) دیوان شمس:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 ندا رسید به جان‌ها که چند می‌پایید؟

به سوی خانه اصلی خویش باز آید

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 چو قافِ قُربَتِ ما زاد و بودِ اصلِ شماس

به کوهِ قافِ پیرِ خوش، چو عنقا

این بیت از زبان خدا اشاره به همه ما انسان‌ها دارد، می‌گوید که: زادبود اصل شما در مرکز گشوده‌شده عدم است. اما فعلاً مشغول همانیدگی‌ها شده‌اید و به مرکز عدم هیچ توجهی ندارید. حال که با استعداد قدرت فضاگشایی این امکان در دسترس شماست، چرا به قافِ قُربَت یعنی نزدیکی کوه بلند خوش نمی‌پیرید؛ تا به او یعنی خداوند نزدیک شوید؛ طوری که هیچ همانیدگی در مرکزت نباشد. از آن به بعد آن یک نیروی زنده‌کننده زندگی ما را دائماً به سمت خودش هدایت می‌کند. چراکه درک می‌کنیم از جنس زمینی نه، بلکه از جنس آسمانی یعنی عدم هستیم.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 ز آب و گلِ چو چنین کُنده‌یی است بر پاتان

به جَهْدِ کُنده ز پا، پاره پاره بگشایید

آب و گل همین هشیاری جسمی ما با دردها را می‌گوید، که همچون هیزمی سنگین به پایمان قفل زده شد. در این حالت مشخص است که راه رفتن برای ما سخت و دشوار می‌شود. اما جنابِ مولانا به ما راهنمایی می‌کند: که هر دم به واسطه فضاگشایی، با آوردن مرکز عدم پیوسته جَهْدِ روزافزون داشته باشید. تا این کُنده سنگین آرام‌آرام از پایتان پاره‌پاره شود که با خلاصی یافتن از آن، راه رفتن آسان می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 سَفَر کنید ازین غربت و به خانه روید

از این فِرَاقِ مَلولیم، عَزَم فرمایید

از این غربت، از جهانِ ذهنِ کوچک سفر به سوی خانه اصلی خود کنید. چراکه هشیاری از این جدایی ما ملول شده است. چراکه بیش از حد در خشکیِ ذهن گرفتار مانده‌ایم؛ در این صورت زندگی می‌گوید باید عزم بفرمایید!... یعنی با استعداد فضاگشایی تصمیم راسخ و جدی بگیرید. تا با شناخت آن چه را که نیستید؛ رها شده و به شناخت آن چه را که هستید پردازید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 به دوغِ کُنده و آبِ چَه و بیابان‌ها

حیاتِ خویش به بیهوده چند فرساید؟



دوغ گندیده اشاره دارد به همه دردهای من ذهنی ما که می گوید: آخر تا چه قدر با فضا بندی می خواهید همچنان به همانی که شدن ادامه دهید و مدام این ها را اضافه کنید و در چاه من ذهنی دردمند گرفتار بمانید. حال با این آگاهی چرا ما، آب حیات را بیهوده صرف چیزهای بی ارزشی کنیم که اصلاً برای ما ارزشی ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 خدای پرّ شما را ز جهد ساخته است

چو زنده‌اید بجنید و جهد بنماید

مگر نمی دانیم که خدای ملکوت، پروبال هشیاری ما را از جهد و تلاش ساخته است. یعنی با استفاده از استعداد قدرت فضاگشایی عمیق ما قادریم همانندگی ها را به حاشیه رانده و در مرکز عدم متعهد باقی بمانیم. پس تا زمانی که زنده ایم و در این جهان کوچک فرصت اندکی داریم، باید برای انداختن همانندگی هایمان تلاش کنیم و هیچ نترسیم تا به هشیاری حضور عمیقاً زنده شویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 به کاهلی پر و بال امید می پوسد

چو پر و بال بریزد، دگر چه را شایید؟

به تنبلی، به کار نکردن، به این که دنبال مقصر و علت بیرونی بگردم تا خودم را تبرئه کنم؛ با این ترفند و حيله گری من ذهنی کارم هیچ درست نشده و نمی شود. بلکه بیشتر در افسانه من ذهنی دردمند گیج شده و پروبال امیدم می پوسد. پس چه بهتر با تمرکز روی هشیاری خود، سوءظن به خود برده و برای رفع اشکالاتم صددرصد صادقانه تلاش کنم. چراکه برای به دست آوردن بینش درست من باید زیر بار مسئولیت هشیاری بروم تا با شکر و صبر و پرهیز درد آگاهانه



را کشیده آن گاه زندگی روی خوشش را به من نشان می‌دهد. وگرنه اگر قدرِ پروبال هشیاری را ندانم و بخواهم به چیزهای آفلین که اصلاً شایسته‌ام نبوده و نیست، بها دهم، خوب این برایم چه ارزشی دارد؟!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵

🌸 ازین خلاصْ مَلولید، از بِنِ چَه نی

هَلا، مُبارک، در قَعْرِ چاه می پایید

ما از این رهایی، از زندان ذهن با هم‌هویت‌شدگی‌ها 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 خواستنِ هرچه بیشتر بهتر ادامه دهیم و در همان نقطه اول باشیم. در این حالت می‌گویید: آگاه باشید که با چنین انتخاب نادرستی کاملاً به اشتباه رفته و اگر می‌گویید نه!... پس این قعر چاه مبارکتان باشد.

زهره 🌸



❁ به نام خدا ❁

هدف از خلق هر چیزی در این جهان این بوده که بتواند زندگی خودش را بیان کند و با هشیاری 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 همانیده 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 تازمانی 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 من‌ذهنی که از فکر ساخته شده و در زمان روانشناختی کار می‌کند؛ من‌ذهنی جسم است و جسم همیشه در حال تغییر است؛ این من‌ذهنی ماست که با تغییر کردن همانیدگی‌ها یا کم و زیاد شدن آن‌ها حالش عوض می‌شود، درحالی که اصل ما از جنس جسم نیست، ثابت و غیرقابل تغییر است.

در این جا چند شرط یا قانون برای رها شدن از بند من‌ذهنی و شناخت خود آورده‌ام:

۱- لحظه به لحظه فضاگشایی را انجام دهیم.

۲- تسلیم باشیم.

۳- پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن بدون قید و شرط

۴- هر لحظه را با رضایت شروع کنیم.

۵- با اتفاق این لحظه نجنگیم.

۶- شکرگزاری پی‌درپی داشته باشیم.



- ۶- تنها توکل مان به خدای یکتا باشد.
- ۷- از چیزهای آفل مانند: تأیید، 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 هشیار 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- هرکسی مسئول خودش است.

۲۵- نظم من ذهنی، نظم زندگی نیست.

فائزه ۲۲ ساله از کرج 🍀💖



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