



پیغام عشق

قسمت سیصد و بیست و یکم





نکاتی از برنامه ۸۶۶ گنج حضور:

👉 ما با هشیاری جسمی در اثر تغییر فکرها در ذهن یا در مرکزمان، یک من ساخته شده از فکر درست می کنیم و می گوئیم ما این هستیم. درحالی که این من ساخته شده از فکر اسمش من ذهنی است و یک توهم است. یک تجسم فکری هشیاری و در واقع انعکاس هشیاری است که انسان را فریب داده؛ و ما فکر می کنیم همین من ذهنی هستیم. بودن در من ذهنی، ادامه دادن همانیدگی و با هشیاری جسمی فکر و عمل کردن برای ما درد ایجاد می کند.

👉 برای تسکین دردهای من ذهنی که از همانیدگی ها ایجاد شده، مانند استرس، خشم، حسادت، رنجش، انتقام جویی، نگرانی، اضطراب، احساس گناه، سیری ناپذیری، طمع کاری و حرص، فقط دم ایزدی، نیروی شفا بخش زندگی اثر دارد که با فضاگشایی در اختیار ما قرار می گیرد.

👉 تسلیم به معنی گشودن فضا و جدا کردن هشیاری از ذهن است. هشیاری شما باید از ذهن بیرون بیاید و ذهن را ببیند، این تسلیم است. به عنوان حضور ناظر یک فاصله و فضا بین خودتان و فکرهای تان ایجاد کنید، به طوری که فکرها و دردهایتان را ببینید. یعنی بتوانید غم و درد و فکری که آن ها را ایجاد می کند، ببینید. اگر هنوز مجذوب ذهن باشید، نمی توانید ببینید.

👉 تسلیم در مراحل اولیه نمی تواند موفقیت آمیز باشد؛ مگر این که مدت زیادی به برنامه گنج حضور گوش بدهید و شعرهای مولانا را بخوانید تا خود به خود، خودش را در شما برقرار کند. پس بنابراین چاره کار این است که با فضاگشایی مرکزمان را دوباره عدم کنیم و عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت دیگری که از طرف زندگی، خدا می آید به ما کمک کند؛ و به تدریج ما لحظه به لحظه اطراف اتفاق این لحظه فضا باز کنیم، تا نیروی زندگی به دادمان برسد.

👉 برای این که تغییر و تبدیل در ما صورت بگیرد، باید لحظه به لحظه به مرکز عدم متعهد شده، و فضا را باز کنیم. زندگی با قانون قضا، در به وجود آوردن وضعیت یا اتفاق این لحظه دخالت می کند؛ قضا اتفاق این لحظه را که برای ما بهترین اتفاق بوده و لازم است، به وجود می آورد و ما باید فضا را باز کنیم تا از آن همانیدگی که موضوع اتفاق است، آگاه باشیم و



آن را ببینیم و هشیارانه بیندازیم؛ این کار مدتی طول می کشد تا در ما صورت بگیرد. بنابراین باید صبر، و مداومت داشته و مرکز عدم را لحظه به لحظه تکرار کنیم و اگر دیدیم جذب ذهن شدیم و دوباره این همانیدگی‌ها به مرکزمان آمد، با وجود مخالفت‌های ذهن که می گوید که این اتفاق خیلی بد هست و من باید مقاومت کنم، فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنیم.

👉 واهمانش یعنی راندن، شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها از مرکز. به محض این که شما چیزی را که به آن چسبیده‌اید می اندازید، جایش را عدم، خلا می گیرد و به این صورت فضای درون گشوده و گشوده تر می شود. البته فرایند شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها مدتی طول می کشد، بنابراین باید صبر کنید. صبر یعنی می دانید کاری انجام خواهد شد و شما ناظر دردتان هستید و این درد هشیارانه سخت است. برای این که شما عادت کرده و شرطی شده‌اید که مثل قبل با دید همانیدگی‌ها ببینید و این درد دارد.

👉 پرهیز یعنی دیگر ما میل نداریم با چیز جدید همانیده شویم؛ بنابراین عمل همانش متوقف می شود. یعنی ما تصمیم قطعی می گیریم که با آدم‌ها و چیزها همانیده نشویم و از این جا به بعد زندگی مان شروع به تغییر و بهبود می کند. هر موقع فضاگشایی می کنیم، اجازه می دهیم زندگی مرکز ما را درست کند؛ و ما می دانیم غیر از زندگی که با فضاگشایی روی ما کار می کند، کسی دیگر یا چیز دیگری از بیرون نمی تواند غم‌های ما را از بین ببرد.

👉 بهترین فرصت برای تغییر، تبدیل و زنده شدن به زندگی از ده-دوازده سالگی است. اگر پدر و مادر عشقی باشند، زودتر صورت می پذیرد. امروزه می بینیم که کودکان شعر مولانا می خوانند. این اشعار مولانا اثر خواهد داشت و آن‌ها به زودی جامه حضور را به دست می آورند. چرا که دردها را لایه لایه روی هم انباشته نکرده‌اند. هرچه بیشتر مرکزمان را از دردها و همانیدگی‌ها انباشته می کنیم، کارمان سخت تر می شود. یعنی باید صبر بیشتری داشته و زحمت بیشتری بکشیم. بنابراین بر طبق آموزش‌های مولانا فرصت را غنیمت بشمارید. از سنین پائین و تا جوان هستید شروع کنید.



👉 باید مواظب باشیم. هرچیز جالبی که ذهن ما به ما نشان می‌دهد، ممکن است ما با آن همانیده شویم و باید از آن پرهیز کنیم.

👉 رابطه ما با انسان‌های دیگر براساس عشق است. ولی این که شما انسانی را به صورت تصویر درآورده و به او حس هویت تزریق کنید و در مرکزتان بگذارید، بعد حول و حوش آن بچرخید. یعنی فکرهایتان دائماً در مورد او باشد: «چه آدم خوبی است، من اگر او را داشته باشم، اگر بتوانم با او ازدواج کنم، چقدر خوب می‌شود؛ و تجسم کنید این طور و آن طور خواهد شد...» این‌ها هم هویت شدن است. باید مواظب باشیم.

👉 کسی که همانیده شده و هشیاری جسمی دارد، به جای این که نیروی زندگی را برای شفا بخشی، برای رها شدن از همانش‌ها بکار ببرد، به موانع ذهنی تبدیل می‌کند که من به خاطر این موانع ذهنی نمی‌توانم زندگی کنم؛ یعنی شخص سبب‌های ذهنی پیدا می‌کند! برای مسائل، بدبختی و غم خودش دائماً دنبال علت‌های بیرونی می‌گردد؛ که مولانا می‌گوید دنبال علت‌های بیرونی نباش! زیرا علت اصلی خداست که می‌خواهد تو فضا را باز کنی و به حقیقت وجودی خودت تبدیل بشوی.

👉 ما از همسر، فرزند، پدر و مادر، فامیل، دوست توقع داریم که یک‌سری از همانیدگی‌ها را به ما بدهند. اگر از آن‌ها دریافت نکنیم، می‌رنجیم! وقتی رنجیدیم، یعنی دچار مسئله‌سازی شده‌ایم! اگر توقعاتمان را به صورت هشیاری جسمی به صفر برسانیم، مسئله‌سازی در ما کم شده یا از بین می‌رود. ما باید روش‌هایی پیدا کنیم که از کنار آدم‌ها به سادگی و آسانی رد شویم، نه این که با آن‌ها برخورد کنیم؛ که توقع و انتظار، رنجش و قضاوت از عواملی هستند که به راحتی نمی‌توانیم از آدم‌ها جدا شویم.

👉 وقتی اتفاقی می‌افتد، شما حق انتخاب دارید: یا به ذهن که تنها خاصیت آن انقباض است بروید و یا به فضای عدم رفته از خاصیت عدم‌بینی و سکوت‌شنوی آن که با هشیاری نظر می‌بیند و ممیز و تشخیص‌دهنده است، استفاده کنید.



👉 شما باید فضای درون را آن قدر باز کنید که مردم هر کاری انجام می دهند، هر فکری می کنند، هر شکلی دارند، در آن جا شوند. این فضای گشوده شده، خردی دارد که کائنات را اداره می کند و از شما هزار جور برکت صادر می شود که به جای ریزبینی ها، استدلال ها و پارک ذهنی، هشیارانه شادی و خرد از شما به فکر و عمل تان و به هر کسی که با او برخورد می کنید، می ریزد.

👉 اگر شما فضاگشایی کنید و تسلیم شوید، خواهید دید که کمک ها به شما می رسد. شما با ذهن تان نگران این کار نباشید. پس ما در حالی که در روز کار می کنیم، در هر لحظه به هر وضعیتی که می رسیم، فضا را باز می کنیم تا آن وضعیت به سود ما تمام شود. یعنی هر لحظه فرصتی برای تبدیل ما از هشیاری جسمی به هشیاری حضور است. و هشیاری حضور هم یعنی آرام آرام از جنس خدا شدن.

👉 در این مسیر معنوی بیشتر افراد از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل نمی شوند. بلکه از یک شکل من ذهنی به شکل دیگری تبدیل می شوند و همچنان از مرکز همانندگی فکر و عمل می کنند و به هیچ وجه خرد زندگی به فکر و عمل شان نمی ریزد. ولی انتظار نتایج بهتری دارند! فکر می کنند باید زندگی شان در بیرون عوض شود، بهتر شود، که نمی شود! قرار نیست که ما از یک من ذهنی خیلی بد به یک من ذهنی نسبتاً بهتر از آن تبدیل شویم! بنابراین باید ننگه داشتن من ذهنی، تغییر باورها و همانندگی ها را کنار گذاشته و کاملاً آن را رها کنیم.

👉 من ذهنی مدام فکر می کند؛ فکرهای تکراری که شما را ناراحت می کند؛ اما من ذهنی آن را به نفع شما دانسته و به یاد شما می آورد. در صورتی که شما با مرکز عدم، تشخیص می دهید که نه! این فکرها دیگر به درد من نمی خورد! شما قاطعانه بگویید: ای من ذهنی، من دیگر نمی خواهم فکرهای قدیمی و منفی را بشنوم! آن ها را یادآوری نکن! مرا ناراحت می کنی؛ شما باید هشیارانه و آگاهانه این دستور را به من ذهنی بدهید. در این صورت او عمل می کند.

👉 هیچ کس به ما نگفت که وقتی شما به این جهان می آید با چیزها همانند شده، دید و عقلی را که پیدا می کنید، خیلی جدی نگیرید. یک موقع خشمگین می شوی؛ یک موقع حسود می شوی؛ یک موقع خودت را با دیگری مقایسه می کنی،



این‌ها خاصیت‌های من‌ذهنی‌ست. این دید اصلی و عقل اصلی تو نیست. عقل اصلی تو این است که به زندگی ارتعاش کنی و با خرد فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنی و این همان عشق است که ما باید عملاً به آن زنده باشیم.

👉 دو نوع قرآن وجود دارد. یکی انسان که خدا یا زندگی آن را می‌خواند و دیگری کتاب قرآنی که در دسترس ماست.

👉 در من‌ذهنی آن قدر فکرها و دردها ما را به خود مشغول کرده‌اند، که اصلاً آگاه نیستیم که می‌توانیم از خداوند کمک بخواهیم! پس نباید به سروصدای ذهن توجه کنیم، فضا را باز کرده و از آن فضا از خدا کمک بخواهیم.

👉 تقدیر به این معنی نیست که بر پیشانی ما نوشته‌شده چه خواهد شد. تقدیر یعنی تو باید فضا را باز کنی، منبسط شوی و به دنبال علت‌های ذهنی به وجود آورنده اتفاقات نگردی! اجازه بدهی قضا آن طوری که می‌خواهد، روی مرکزت کار کند، نه مطابق خواسته‌های ذهنی تو.

👉 هر وقت زندگی از طریق شما کار کند، شما موفق خواهید شد. هر موقع من‌ذهنی کار کند، شکست خواهید خورد. حتی اگر در ظاهر موفق شوید و کارهای سازنده کنید، باید بدانید موفق نخواهید شد. حتی کارهای سازنده به نفع مردم هم موفق نخواهد شد. برای این که از طریق من‌ذهنی فکر و عمل می‌کنید.

👉 هر موقع دیدید که از نقش‌های ذهنی بی‌نیاز شده‌اید، پس کارتان درست است. خواهید دید که شما به قسمت عدم و سکوتتان تمرکز می‌کنید و آن نیز گسترده می‌شود. بنابراین از آن عدم، خرد، عشق و برکت می‌گیرید، نه از آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد.

👉 طلب به معنای فضاگشایی است. وقتی شما خدا را طلب می‌کنید، در واقع طالب آوردن عدم به مرکزتان هستید و می‌خواهید تن شما از جان یعنی هشیاری شما از همانیدگی‌ها جدا شود.

👉 اگر شما در مسیر معنوی پیشرفت کنید و با آموزش‌های مولانا پیش روید، آرام‌آرام طرح‌هایی در ذهن‌تان شکل می‌گیرد. یک دفعه متوجه می‌شوید که چند بیت با هم جمع می‌شوند و یک طرحی را به شما نشان می‌دهند که این طرح



بیدارکننده است! پس از مدتی که دوباره به ابیات مولانا گوش می‌دهید و روی خودتان متعهدانه کار می‌کنید، می‌بینید که این طرح خودبه‌خود از بین می‌رود. طرح دیگری می‌آید و همین‌طور طرح بعدی جای طرح قبلی را می‌گیرد. بعد از مدتی بالاخره طرح‌ها به هم می‌ریزند و شما به حضور زنده می‌شوید.

سوال‌هایی که آقای شهبازی در برنامه شماره ۸۶۶ مطرح فرمودند:

👉 آیا وضعیت را که قضا پیش می‌آورد، به جای این که فضاگشایی کنید تا زندگی با خردش آن وضعیت و چالش را حل کند، شما آن را به مسئله تبدیل می‌کنید؟

👉 همین که فضا را باز می‌کنید، نباید بگویید حالا چه اتفاقی می‌افتد، چه می‌شود؟ چه کسی به من کمک می‌کند؟

👉 از خودتان سؤال کنید، بدن ما را چه کسی اداره می‌کند؟ قسمت‌های مختلف بدن ما چگونه اداره می‌شود؟ دستگاه گردش خون ما را چه کسی اداره می‌کند؟

👉 سکوت را چه چیزی در ما می‌شنود؟ وقتی به آسمان نگاه می‌کنید، خلاء را چه چیزی می‌بیند؟

👉 آیا هنوز به این نتیجه نرسیده‌ام که عقل جزئی، عقل همانندگی‌ها، عقل نیست؟

👉 آیا هنوز به این نتیجه نرسیده‌ام که «هرچه بیشتر بهتر» واقعاً عقل نیست؟

👉 آیا فکر نمی‌کنید، تشخیص و عقل من ذهنی خیلی ناقص است؟

👉 چرا قدرت تمییز ندارید؟ چرا تشخیص نمی‌دهید مقصود آفرینش شما چه چیزی بوده است؟



چگونه در من ذهنی، لحظه وصل را بی نتیجه می کنیم؟

هشیاری انسان به طور طبیعی به زندگی زنده وصل و غرق در یکتایی است... زندگی در درون سینه، ما را شرح داده است! خودش آسمان را بنا نهاده و می خواهد آن را وسعت دهد. گویی این وصل طبیعی ما به زندگی باید به وسیع شدن آسمان درون بینجامد. ولی ما آن را در من ذهنی بی نتیجه می کنیم...

در غزل ۲۰۲۸ که در برنامه ۸۶۷ مطالعه کردیم، مولانا ادعاها و خیالبافی های هشیاری در یک من ذهنی معنوی را شرح می دهد که پس از اینکه تا خرخره زیر درد بوده، با اولین حس گشایش خودش را گم کرده، و به صورت من ذهنی معنوی بلند شده است... در طول این غزل، زندگی ابتدا او را به عنوان امتداد خودش شناسایی می کند. پس به او فرصت سخن گفتن می دهد، و خودش نیز عاشقانه او را راهنمایی می کند. اما این هشیاری در من ذهنی معنوی، دست از زیاده گویی بر نمی دارد. به دید غلط خود اصرار می کند. پس زندگی دیگر به او مجال صحبت کردن نداده و با او قرین و هم کلام نمی شود...

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گرچه بسی نشستم در نار تا به گردن

اکنون در آب وصلم با یار تا به گردن

گفتم که: تا به گردن در لطفهات غرقم

قانع نگشت از من دلدار تا به گردن

من ذهنی معنوی فکر می کند بسیار زحمت و سختی و درد کشیده است و به دلیل همین سختی ها، حالا شامل لطف و نعمت های زندگی شده است؛ او به خود می نازد که غرق نعمت های زندگی است، و تازه زندگی هنوز هم دست بردار نیست، و می خواهد بیشتر بدهد! این من ذهنی انگار می خواهد برای ادعاهایش، از زندگی مهر تایید بگیرد.



اما زندگی سخن دیگری می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتا که: سر قدم کن تا قعر عشق می رو

زیرا که راست ناید این کار تا به گردن

زندگی با عشق، امتداد خودش را در آن من ذهنی معنوی، شناسایی کرده و او را به اصل خودش، فرامی خواند؛ در ابتدا نازش را می خورد. به او می گوید، تا این جا کافی نیست؛ اگر به این جا بسنده کنی، درست از آب در نمی آید. در لفافه می گوید، اشتباه می کنی... تو ای هشیاری، تا قعر عشق برو، تا جایی که دیگر، اثری از این حس منیت نماند.

در این جا، هشیاری به جای این که از این پاسخ زندگی به خودش آید و هشیار شود، در من ذهنی معنوی و دوییت آن بیشتر پیش می رود و می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتم: سر من ای جان نعلین توست لیکن

قانع شو ای دو دیده این بار تا به گردن

منافق وار می گوید، من سرم را به زیر پای تو می اندازم.. که تو با آن راه بروی. اما ای دو دیده! این بار تا گردن من راضی شو و پایین تر از آن نرو...

زندگی این بار جدی تر هشدار می دهد:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتا: تو کم ز خاری کز انتظار گلها



در خاک ماند نه مه، آن خار تا به گردن؟

ای هشیاری، چرا با یک ذره گشایش، به عنوان من ذهنی در برابر من بلند شده‌ای؟ مگر تو از خار کمتری؟! خار نه ماه در خاک می‌ماند. صفر می‌ماند و قد علم نمی‌کند... در این صفر بودنش صبر می‌کند... تو چطور با اولین حس گشایش، خودت را گم کرده‌ای و با پندار کمال در برابر من بلند شده‌ای؟

اما این هشیاری گرفتار در من ذهنی، ستیزه و جروبحت را رها نمی‌کند. دوباره سختی کشیدن‌هایش را گواه و سند می‌گیرد. این اندک گشایش را قیاس به فضای بی‌نهایت، به گلستان زندگی، کرده و سختی کشیدن‌هایش را دلیل لیاقتش برای این گلستان می‌داند:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتم که: خار چه بود؟ کز بهر گلستان

در خون چو گل نشستم بسیار تا به گردن

عجب!... انگار که اصلاً ذره‌ای از حرفهای زندگی را نشنیده است... همان حرف اولش را، حتی جسورانه‌تر، تکرار می‌کند. زندگی از این به بعد، دیگر به او اجازه صحبت نمی‌دهد؛ دیگر نه در لفافه، بلکه آشکارا اشتباهاتش را بیان می‌کند:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتا: به عشق رستی از عالم کشاکش

کانجا همی کشیدی بیگار تا به گردن

می‌گویند، این طعم عشق من بود که به تو چشاندم، تا یک لحظه از زیر بار این همه درد و فشار رها شوی... این را از عشق خودم به تو چشاندم، نه به خاطر «سختی کشیدن‌هایت در عالم کشاکش». آن سختی‌ها فقط بیگار و کار بی‌مزد بود؛ و تو تا خرخره زیر بار آن رفته بودی. این لطف را کردم، بلکه بیدار شوی. ولی تو در عوض این لطف، چه کردی؟



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

رستی ز عالم اما از خویشتن نرستی

عارست هستی تو، وین عار تا به گردن

ای تو هشیاری ای که از خودت تصویرهای معنوی ساخته‌ای، در این گشایشی که برایت فراهم کردم، تو از عالم رها شدی. ولی حیف که از تصویر خودت نرستی. بلکه الان در من ذهنی معنوی، این گشایش را هم، به کارهای خودت نسبت می‌دهی... و این چه بزرگی است!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

عیاروار کم نه تو دام و حيله کم کن

در دام خویش ماند عیار تا به گردن

دامیست دام دنیا کز وی شهان و شیران

ماندند چون سگ اندر مُردار تا به گردن

عجب! تو در دام حيله‌گری‌های خودت گرفتار شده‌ای... دست از این کار بردار. این دام هستی تو، این تصویر معنوی که از خودت ساخته‌ای، عجب دامی است! از سخت‌ترین دامهای دنیا است که شاهان و شیران که همه از آنها حساب می‌بردند هم، در آن در مانده‌اند.... ولی:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

دامیست طرفه‌تر زین، کز وی فتاده بینی

بی عقل تا به کعب و هشیار تا به گردن



اما دامی که من برای تو در فضای عدم گشوده‌ام، از هر دامی عجیب‌تر است... تو کیفیت آن را با هشیاری جسمی درک نمی‌کنی. آن را با سختی‌هایی که در ذهن کشیده‌ای یا حتی گشایشی که در رهایی از عالم تجربه کرده‌ای، مقایسه نکن! این جذبه من است که حتی «توی هشیاری گرفتار در من ذهنی» را، تا استخوان پا گیر انداخته‌ام، بلکه به خود آیی. بلکه مانند هشیاران، «تا به گردن» در این دام مزد بیفتی. دامی که کمترین مزد و برکت آن، بقا و جاودانگی توست. آیا حد و تصویری بر آن می‌توان قائل شد؟! گلستان زندگی، این دام است، نه آن لحظه گشایشی که بلافاصله با انبوهی از حس منیت آن را پوشاندی!!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

بس کن ز گفتن آخر کان دم بود بریده

کز تاسه نبود آخر گفتار تا به گردن

و اما... دیگر سخن نگو... این دم بریده تو، دم بریده و ناقص است! این سخنانت بیهوده و بی‌اثر هستند... اصلاً این زیاده‌گویی‌های تو از فراوانی و رواداری من نیست.. خودش نشانه درد توست، و نیز اجازه نمی‌دهد که دم من نفس تنگت را باز کند... پس من هم خاموش می‌شوم تا گوش شنوا باز شود.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، از بیت ۳۵۱۴

بر قرین خویش مفزا در صفت

کان فراق آرد یقین در عاقبت

نطق موسی بد بر اندازه، ولیک

هم فزون آمد ز گفت یار نیک

آن فزونی با خضر آمد شقاق



گفت: رو، تو مکتوری، هذا فراق

موسیا، بسیار گویی، دور شو

ور نه با من گنگ باش و کور شو

ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای

تو به معنی رفته‌ای، بگسسته‌ای

باشد که ما پند بگیریم. قبل از اینکه سرمان به دیوار بلا بیاید، این پند زندگی را با «چشمهایمان» «بشنویم» و به کار
گیریم.

خیلی ممنونم



با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور

بخشی از تجربه شخصی‌ام، درباره دو قسمت از من ذهنی که قضاوت و مقاومت هستند را به اشتراک می‌گذارم.

به نام خدا

استاد عزیز، مدت زیادی است که در برنامه از شما می‌شنوم که می‌گویید دوتا از خاصیت‌های من ذهنی قضاوت و مقاومت هستند. اما تا کنون متوجه این دو خاصیت در خودم، رفتار و اعمال و افکارم که بر اساس این دو خاصیت ایجاد می‌شوند، نشده بودم.

اتفاقی برایم پیش آمد و من بدون اینکه بدانم چرا، بسیار حالم بد شده بود. احساس خشم، ناراحتی، نارضایتی و گله و شکایت از شرایط پیش آمده و آن اتفاق را داشتم. بسیار ناراحت بودم و به دنبال راه حلی ذهنی برای آن اتفاق می‌گشتم. اما متوجه بودم که این ها کار من ذهنی‌ام است. شروع به فکر کردن کردم که چرا من دچار این حس ها و هیجانات ذهنی شده‌ام؟ ولی به یاد این صحبت افتادم که من ذهنی را نمی‌شود با ذهن کوچک کرد و آن را شناسایی کرد.

بعد از گذشت مدتی و پس از آنکه توانستم ذهنم را کمی آرام کنم، متوجه شدم که در لحظه‌ای اتفاقی افتاده و من آن اتفاق را به ذهن بردم. قضاوت و خوب و بدش کردم؛ و ذهنم به من گفت که این اتفاق بد است. پس مرحله‌ی بعدی در ذهنم این بوده که مقاومت کردم. یعنی من این اتفاق را نمی‌خواهم. زیرا این اتفاق بد است. با خود می‌گفتم، من می‌دانم که چه چیز خوب و چه چیز بد است و جلوی خواست و اراده‌ی خدا با «من می‌دانم» خود ایستادم. این اتفاق بد است. زیرا باعث کم شدن و آسیب دیدن همانیدگی‌هایم می‌شود. پس از مقاومت و ستیزه با اتفاق این لحظه رنجیدم، خشمگین شدم، بی‌قرار شدم؛ که این دردها پس از قضاوت و مقاومت در من بالا آمدند.

پس از شناسایی این مورد در خودم، متوجه شدم که من در طول روز به دفعات قضاوت و مقاومت می‌کنم و از این لحظه فرار می‌کنم؛ مثلاً خود را در آینه نگاه می‌کنم و متوجه نقصی در ظاهر خود می‌شوم و این اتفاق را قضاوت می‌کنم؛ به ذهن می‌برم و نتیجه‌گیری ذهنی می‌کنم که این اتفاق بد است؛ و سپس شروع به مقاومت و نخواستن بخشی از ظاهرم

می‌کنم، با خود ستیزه می‌کنم و می‌خواهم آن بخش از ظاهرم را که ذهن آن را بد می‌داند، به صورت ذهنی و با راه حل‌های ذهنی، به شکلی زیبا و مورد تایید ذهنم تغییر دهم.

قضاوت و مقاومت تقریباً در هر لحظه و اتفاق همراه آن لحظه در من وجود داشته، ولی متوجه آن نبودم.

مثلاً تعهد، تکرار و هماهنگی بسیار به شناسایی بخش‌های مختلف من ذهنی‌ام کمک کرده است.

شناسایی مساوی آزادی است.

با تشکر از استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور،

والسلام

الهه



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