



**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت سیصد و بیست و یکم





خانم مہوش



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. در حالی 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 فکرهایتان ایجاد کنید، به طوری که فکرها و دردهایتان را ببینید. یعنی بتوانید غم و درد و فکری که آنها 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 خودبه 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 همانیدگی ها به مرکزمان آمد، با وجود مخالفت های ذهن که می گوید 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 می‌اندازید، جایش را عدم، خلاء می‌گیرد و به این صورت فضای درون گشوده و گشوده‌تر می‌شود. البته فرایند شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها مدتی طول می‌کشد، بنابراین باید صبر کنید. صبر یعنی می‌دانید 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 می‌شود. یعنی ما تصمیم قطعی می‌گیریم که با آدم‌ها و چیزها همانیده نشویم و از این جا به بعد زندگی‌مان شروع به تغییر و بهبود می‌کند. هر موقع فضاگشایی می‌کنیم، اجازه می‌دهیم زندگی مرکز ما را درست کند؛ و ما می‌دانیم غیر از زندگی که با فضاگشایی روی ما کار می‌کند، کسی دیگر یا چیز دیگری از بیرون نمی‌تواند 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 می‌پذیرد. امروزه می‌بینیم که کودکان شعر مولانا می‌خوانند. این اشعار مولانا اثر خواهد داشت و آن‌ها به‌زودی جامه حضور را به‌دست می‌آورند. چرا که دردها را لایه‌لایه روی هم انباشته نکرده‌اند. هرچه بیشتر مرگ‌زمان را از دردها و همانیدگی‌ها انباشته می‌کنیم، کارمان سخت‌تر می‌شود. 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 فکرهايتان 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 شفابخشی، برای رهاشدن 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 یک سری 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 به‌سادگی و آسانی رد شویم، نه این‌که با آن‌ها برخورد کنیم؛ که توقع و انتظار، رنجش و قضاوت از عواملی هستند که به‌راحتی نمی‌توانیم از آدم‌ها جدا شویم.

👉 وقتی اتّفاقی می‌افتد، شما حق انتخاب دارید: یا به ذهن که تنها خاصیت آن انقباض است بروید 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 نمی‌شوند. بلکه از یک شکل من‌ذهنی به شکل دیگری تبدیل می‌شوند و همچنان از مرکز همانیدگی فکر و عمل می‌کنند و به هیچ‌وجه خرد زندگی به فکر و عمل‌شان نمی‌ریزد. ولی انتظار نتایج بهتری دارند! فکر می‌کنند باید زندگی‌شان در بیرون عوض شود، بهتر شود، که نمی‌شود! قرار نیست که ما از یک من‌ذهنی خیلی بد به یک من‌ذهنی نسبتاً بهتر از آن تبدیل شویم! بنابراین باید نگه‌داشتن من‌ذهنی، تغییر باورها و همانیدگی‌ها را کنار گذاشته و کاملاً آن را رها کنیم.

👉 من‌ذهنی مدام فکر می‌کند؛ فکرهای تکراری که شما را ناراحت می‌کند؛ اما من‌ذهنی آنها را به نفع شما دانسته و به یاد شما می‌آورد. در صورتی که شما با مرکز عدم، تشخیص می‌دهید که نه! این فکرها دیگر به درد من نمی‌خورد! شما قاطعانه بگویید: ای من‌ذهنی، من دیگر نمی‌خواهم فکرهای قدیمی و منفی را بشنوم! آنها را یادآوری نکن! مرا ناراحت می‌کنی؛ شما باید هشیاران و آگاهانه این دستور را به من‌ذهنی بدهید. در این صورت او عمل می‌کند.

👉 هیچ کس به ما نگفت که وقتی شما به این جهان می‌آیید با چیزها همانیده شده، دید و عقلی را که پیدا می‌کنید، خیلی جدی نگیرید. یک موقع خشمگین می‌شوی؛ یک موقع حسود می‌شوی؛ یک موقع خودت را با دیگری مقایسه می‌کنی، 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 آن‌قدر فکرها و دردها ما را به خود مشغول کرده‌اند، که اصلاً آگاه نیستیم می‌توانیم از خداوند کمک بخواهیم! پس نباید به سروصدای ذهن توجه کنیم، فضا را باز کرده از آن فضا از خدا کمک بخواهیم.

👉 تقدیر به این معنی نیست که بر پیشانی ما نوشته شده 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 من ذهنی 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 من ذهنی فکر و عمل می‌کنید.

👉 هر موقع دیدید که از نقش‌های ذهنی بی‌نیاز شده‌اید، پس کارت‌تان 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 ذهنتان نشان می‌دهد.

👉 طلب به معنای فضاگشایی است. وقتی شما خدا را طلب می‌کنید، درواقع 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. یک‌دفعه 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.

سؤال‌هایی که آقای شهبازی در برنامه شماره ۸۶۶ گنج حضور 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 همانیدگی‌ها، 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؟



خانم فائزه



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...

گرچه بسی نشستم در نار تا به گردن
اکنون در آب وصلم با یار تا به گردن

گفتم که: تا به گردن در لطفها غرقم
قانع نگشت از من دلدار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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:

گفتا که: سر قدم کن تا قعر عشق می رو
زیرا که راست ناید این کار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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:

گفتم: سر من ای جان نعلین توست لیکن
قانع شو ای دو دیده این بار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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:

گفتا: تو کم ز خاری کز انتظار گلها
در خاک ماند نه مه، آن خار تا به گردن؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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 می ماند. صفر می ماند و قد علم نمی کند... در این صفر بودنش صبر می کند... تو چطور با اولین
حس گشایشت، خودت را گم کرده‌ای و با پندار کمال در برابر من بلند شده‌ای؟
اما این هشیاری گرفتار در من ذهنی، ستیزه و جروبحث را رها نمی کند. دوباره سختی کشیدن هایش را گواه و
سند می گیرد. این اندک گشایش را قیاس به فضای بی نهایت، به گلستان زندگی، کرده و سختی کشیدن هایش
را دلیل لیاقتش برای این گلستان می داند:

گفتم که: خار چه بود؟ کز بهر گلستان
در خون چو گل نشستم بسیار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

عجب!... انگار که اصلا 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:

گفتا: به عشق رستی از عالم گشاکش
 کانجا همی کشیدی بیگار تا به گردن
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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 گشاکش». 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؟

رستی ز عالم اما از خویشتن نرستی
عارست هستی تو، وین عار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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!

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 مردار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

عجب! تو در دام حيله گری های خودت گرفتار شده ای... دست از این کار بردار. این دام هستی تو، این تصویر معنوی که از خودت ساخته ای، عجب دامی است! از سخت ترین دامهای دنیا است که شاهان و شیران که همه از آنها حساب می بردند هم، در آن در مانده اند ولی:

دامیست طرفه تر زین، کز وی فتاده بینی
 بی عقل تا به کعب و هشیار تا به گردن
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

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!

بس کن ز گفتن آخر کان دم بود بریده
کز تاسه نبود آخر گفتار تا به گردن
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۸

و اما... دیگر سخن نگو... این دم بریده تو، دم بریده و ناقص است! این سخنانت بیهوده و بی اثر هستند. اصلاً این زیاده گویی‌های 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.

بر قرین خویش مفرّا 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 مکتبی، 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
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، از بیت ۳۵۱۴

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



خانم الہہ



با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور

بخشی از تجربه شخصی ام، درباره دو قسمت از من ذهنی که قضاوت و مقاومت هستند را به اشتراک می گذارم.

به نام خدا

استاد عزیز، مدت زیادی است که در برنامه از شما می شنوم که می گوید دوتا از خاصیت های 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 می شوند، 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 می گشتم. اما متوجه بودم که این ها کار من ذهنی ام است. شروع به فکر کردن کردم که چرا من دچار این حس ها و هیجانات ذهنی شده ام؟ ولی به یاد این صحبت افتادم که من ذهنی را نمی شود 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 ظاهر می‌کنم، با خود ستیزه می‌کنم و می‌خواهم آن بخش از ظاهر را که ذهن آن را بد می‌داند، به صورت ذهنی و با راه‌های ذهنی، به شکلی زیبا و مورد تأیید 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



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