

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و هفتاد و نهم





خانم دیبا از کرج



به نام خدا

خداوند را شکر می‌کنم برای برنامه بیدار کننده و آموزنده گنج حضور و سپاسگزار جناب شهبازی هستم برای اینکه از ما خواستند در مورد بیماری پندار کمال تحقیق کنیم. مولانا پندار کمال را در انسان بیماری و علت تشخیص داده است، طیب که زندگیست می‌گوید: تا مرکزت را عدم نکنی و من ذهنیات را حقیر نکنی، درمان نمی‌شوی، ما یوسف خدا هستیم، از جنس زندگی هستیم و باید لایق هدیه خدا که فضاگشایی است بشویم و این دل عدم شده را به پیش او ارمغان ببریم.

گفت یوسف: هین بیاور ارمغان
او ز شرم این تقاضا زد فغان

گفت: من چند ارمغان جستم ترا
ارمغانی در نظر نامد مرا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۹۲ و ۳۱۹۳

یوسف نماد خدا و زیبایی حضور است، خدا به ما می‌گوید: ای انسان برای من هدیه‌ای بیاور و ما از شرم من ذهنی فریاد می‌زنیم که خدایا آخر من چه هدیه‌ای برای تو بیاورم که لایق تو باشد؟

حَبَّه‌ای را جانبِ کَانَ چُونِ بَرَم؟
قطره‌ای را سَویِ عَمَّانِ چُونِ بَرَم؟

زیره را من سوی کرمان آورم
گر به پیش تو دل و جان آورم
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۹۴ و ۳۱۹۵

خدایا می‌خواهم به سوی تو بیایم ولی اگر دانه بیاورم در مقابل معدن فضای یکتایی هیچ است و یا قطره آب را به سوی دریای عمان چگونه بیاورم؟ و یا زیره به کرمان بیاورم؟ اگر من دل و جانم را برایت بیاورم در برابر عظمت تو همه آنها هیچ است.

نیست تُخمی کاندَرین انبار نیست
غیرِ حُسنِ تو، که آن را یار نیست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۶

هر چیزی که برایت بیاورم در انبار دنیا وجود دارد غیر از دل عدم شده‌ام که حسن تو را نشان می‌دهد و هیچ شریک و یاری ندارد.

لایق، آن دیدم که من آینه‌ای
پیش تو آرام، چو نورِ سینه‌ای
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۷

برای اینکه به سوی تو بیایم شایسته تر از آینه ندیدم که نور سینه درونم را در خود منعکس کند و این آینه تجلی نور خدا از مرکز عدم شده من است.

تا بینی روی خوب خود در آن
ای تو چون خورشیدِ شمعِ آسمان

آینه آوردت، ای روشنی
تا چو بینی روی خود، یادم گنی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۱۹۸ و ۳۱۹۹

تا در این آینه و آسمان باز شده درون، خورشید زندگی را بینی و به شمع من ذهنی بسنده نکنی تا خودت را که
از جنس زندگی و هشیاری است هستی به یاد بیاوری.

آینه بیرون کشید او از بغل
خوب را آینه باشد مُشْتَغَل
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۰

انسان خوب کسی است که هر لحظه مشغول است تا مرکزش را آینه کند و در برابر هر اتفاقی این آینه را بیرون بکشد.

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱

آینه هستی، نیستی است. اگر می‌خواهیم به پیش خدا برویم و یا خدا قدم به مرکز ما بگذارد، باید هیچ چیزی در مرکز ما نباشد. مرکز عدم ما تجلی نور خدا و زندگیت، اگر ابله و نادان نیستیم این مهم را بدانیم.

زآنکه ضد را ضد کند ظاهر، یقین
 زآنکه با سرکه پدید است انگبین
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۱

هر چیزی در دنیا با ضد خودش معین می‌شود، برای مثال تا تاریکی و سیاهی نباشد، نور آشکار نمی‌شود و یا ترکیب سرکه و عسل است که شربت گوارایی مثل سکنجبین را به ما می‌دهد، سرکه نماد دردهای همانیدگی‌ها است و عسل نماد خرد و فضاگشایی است و سکنجبین محصولی از این دو که آرامش، شادی بی سبب، هدایت و قدرتی است که از فضای عدم می‌آید، پس من ذهنی هم لازمه شناخت ایمان و نور عدم است.

هر که نقص خویش را دید و شناخت
اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

آن کسی که به دنبال حقیقت و خداست، وقتی نقص های خود را می بیند اگر در طلب گوهر حضور باشد برای رسیدن به آن کوشش می کند تا من ذهنی اش را حقیر کند و برای اینکار دو اسبه می تازد و شتاب می کند.

ز آن نمی پرد به سوی ذوالجلال
کو گمانی می برد خود را کمال
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

و اگر برای رفتن به سوی ذوالجلال و فضای یکتایی تلاشی نمی کنیم و نمی رویم و سعی در انداختن همانیدگی هایمان نداریم ما در توهم دانایی من ذهنی خود را کامل می پنداریم و در مقاومت با دانایی زندگی همیشه درد می کشیم.

علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذودلال
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

مولانا می‌فرماید: بیماری بدتر از پندار کمال برای انسان‌ها نیست و «ذودلال» شخصی است که با ناز و کرشمه من ذهنی‌اش فضا را می‌بندد، مقاومت می‌کند، قضاوت می‌کند و نیاز و طلب و بندگی ندارد.

از دل و از دیدگاهت بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

شخصی که پندار کمال دارد و می‌گوید: خودم می‌دانم، عدم را انکار می‌کند و به ابیات بزرگان احترام نمی‌گذارد، این شخص آنقدر درد می‌کشد که از چشم و دلش به جای اشک لطیف زنده شدن به خدا، خون تکبر و غرور پندار کمال می‌ریزد و این مرض پندار کمال زمانی از او بیرون می‌رود که من ذهنی‌اش را بشناسد و حقیر کند و این هم راز زندگی ست، چه بهتر که ما با زندگی همکاری کنیم و نقص‌های خودمان را بشناسیم و آنها را بپندازیم.

علت ابلیس اناخیری بدهست
وین مرض، در نفس هر مخلوق هست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

مرض و بیماری شیطان هم پندار کمال بود و خود را برتر از آدم می دانست و می گفت: من از آتشم و آدم از گل است و این بیماری شیطان که مادر همه من های ذهنی است در نفس همه مخلوقات هست.

قوم گفته: شکر ما را بُرد غول
ما شدیم از شکر و از نعمت ملول
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۴

غول که نماینده همه من های ذهنی است برای گمراهی بشر آمده است و نعمت های زندگی را با عینک همانیدگی ها می پوشاند، وقتی ما همانیدگی داریم حرص بیشتر کردن آنها نمی گذارد ما نعمت های زندگی را ببینیم و همیشه ملول و دردمند و حریصیم و این مرض مسری است و به صورت تقلیدی ما به دنبال قوم و جمع و ملت ها می رویم و غلط می کنیم و همانیده می شویم.

این هم از تأثیر آن بیماری است
زهر او در جمله جفتان ساری است
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۳

پس تأثیر بیماری پندار کمال و زهر و مرض من ذهنی در همه انسان‌ها سرایت می‌کند، مگر این که در شناخت
نقص خویش در حضور باشیم و من ذهنی‌مان را آگاهانه با درد هشیارانه حقیر کنیم تا تاریکی من ذهنی بر ما
چیره نشود.

چند خوش پیش تو آمد ای مُصر
جمله ناخوش گشت و، صاف او گذر
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۹

از خودمان سؤال کنیم که تا به حال چه نعمت‌هایی را با ناسپاسی و مقاومت از دست داده‌ایم و چه خوشی‌هایی
که به خاطر کمال طلبی و غرور من ذهنی با مقاومت به درد، جنگ و کینه کشیده‌ایم و همیشه ناخوش و ناراضی
بوده‌ایم.

ز آنکه نفسش گرد علت می تند
معرفت را زود فاسد می کند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹۱

ناخوشی به این دلیل است که نفس شیطانی داریم و به دنبال تنیدن درد و مقایسه و حسرت و حرص هستیم و پندار کمال داریم و می‌گوییم می‌دانیم، معرفت و آگاهی بزرگان را که چراغ حضور را برایمان روشن کرده‌اند با قضاوت‌های می‌دانم و کمال طلبی‌مان فاسد می‌کنیم.

انبیا گفتند: در دل علتی ست
که از آن در حق شناسی آفتی ست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

بزرگان و انبیا و مولانای جان بیماری من ذهنی و پندار کمال را به ما گفتند که این بیماری آفت خداشناسی است پس پندار کمال را بشناسیم و هشیار و بیدار باشیم.

دفعِ عِلَّتْ كُنْ، چو عِلَّتْ خَوْ شُود
هر حدیثی کهنه پیشت نُو شُود
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹۸

هر چه زودتر بیماری من ذهنی و پندار کمال را دفع کنیم و در خودمان شناسایی کنیم و گرنه این بیماری مثل اعتیاد گریبانمان را می‌گیرد و چیزهای بی ارزش و کهنه را برایمان نو و تازه می‌کند و دردهای ما زیاد می‌شود.

هیچ طبیبی ندهد بی‌مرضی حب و دوا
من همگی درد شوم تا که به درمان برسیم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۰

پس تا اعتراف به دردهای من ذهنی و کمال طلبی نکنیم، طبیب که زندگیست به ما دارو نمی‌دهد زیرا هیچ طبیبی تا مریض نباشی دوا نمی‌دهد و طبیبان دیگری در اطراف ما هستند مثل مولانا که به ما غذای روح می‌دهند و جان حیوانی ما را با چراغ حضورشان استوار می‌کنند و با خردی که به این جهان آورده‌اند دوا می‌دهند.

دستمزدی می نخواهیم از کسی
دستمزد ما رسد از حق بسی
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰۸

وقتی که ما از بزرگانمان کمک می‌گیریم، روی خودمان با تعهد کار می‌کنیم تا دردهای همانیدگی‌های ما درمان شود و ما هم می‌توانیم ساختارهای نیک بیافرینیم و نور پخش کنیم و هیچ مزدی از همانیدگی‌ها نمی‌خواهیم زیرا ما از مکان مقدسی عمل می‌کنیم و از آن فضای عدم مزد می‌گیریم.

هین صلا، بیماری ناسور را
داروی ما یک به یک رنجور را
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰۹

مولانا می گوید: آگاه باشید زندگی با دم ایزدی هر لحظه بیماری و ناسوری ما را درمان می کند، اگر ما فضا را باز
کنیم و ما را به سوی عدم دعوت می کند و این عدم است که داروی دردهای ما و رنجوری ماست و عدم تنها
پناه ماست.

جمله عالم زین غلط کردند راه
کز عدم ترسند و، آن آمد پناه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

با سپاس و قدردانی از برنامه گنج حضور و همیاران گنج حضور
دیبا از کرج



خانم مریم از کانادا



با سلام و احترام خدمت آقای شهبازی نازنین و مهربان و تمام یاران معنوی‌ام

یک بدست از جمع رفتن یک زمان

مکر شیطان باشد، این نیکو بدان

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶

حدود ۶ ماه است که هیچ پیامی نداده‌ام. مسئولیت پذیرایی از مهمان‌ها و کار زیاد در بیرون من را به قدری خسته کرده است که با وجود گذشت ۲ ماه از رفتن مهمان‌هایم هنوز نتوانسته‌ام پیامی بنویسم. این را که گفتم کوتاهی و تقصیر من را کم نمی‌کند.

از زمان آشنایی‌ام با گنج حضور به خاطر حساسیت‌های همسرم برایم راحت‌تر بود که هر روز صبح زود ساعت ۵ بیدار شوم و تا زمان رفتن به سرکارم که حدود یک و نیم ساعت می‌شود گنج حضور گوش دهم. در طول روز هر دقیقه‌ای که برایم پیش می‌آید یا دفتر یادداشت‌م را در می‌آورم و اشعاری را که من را از ذهن رها می‌کند، تکرار می‌کنم یا گوشه‌ای در گوشه می‌گذارم و برنامه را گوش می‌دهم. مدتی که مهمان داشتم که این مدت حدود شش ماه بود، وقت کافی نداشتم و از خستگی زیاد نمی‌توانستم به اندازه کافی با برنامه و اشعار مولانا باشم، گاهی صبح زود از خانه در می‌آمدم و در پارک می‌نشستم تا لحظاتی با برنامه باشم و گاهی بعد از کارم به جنگل می‌رفتم و برنامه را گوش می‌کردم و بعد به خانه می‌رفتم. این مهمان‌های عزیز در این مدت تعدادی از عیوب من را به من نشان دادند که من بسیار از آنها ممنون هستم.

ای خُنک جانی که عیبِ خویش دید
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید

ز آنکه نیم او ز عیستان بدهست
و آن دگر نیمش ز غیستان بدهست

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۰۳۴ و ۳۰۳۵

۱- اعتماد کردن به حرف های خرس و گوش کردن به آوازه‌هایش کم کاری من سبب شد که ازدهای درد که قبلاً می‌خواست من را ببلعد و من از طریق آشنایی با گنج حضور از دستش رها شده بودم دوباره به سراغم بیاید و تنها ماندن و دور شدن من از جمع دوستان معنوی‌ام سبب شد که من حرف های من ذهنی‌ام که قرین من شده بود را جدی بگیرم و در مقابل رفتارهای من های ذهنی دیگران به خصوص همسرم واکنش نشان دهم. من به جای جدی نگرفتن حوادث، پندار کمال و توقعاتم دوباره در خصوص همسرم بالا آمد.

یار در آخر زمان کرد طرب سازی

باطن او جد جد، ظاهر او بازی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

۲-بی مرادی مساوی با باز کردن فضا است اما من منقبض می‌شدم من هر روز بی مراد می‌شدم اما نمی‌توانستم فضا را باز کنم.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوایِ خَوْشِ سِرْشْتِ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز گس چیزی خواه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

چون نخواهی، من کفیلم مر تو را
جَنَّتُ الْمَأْوَى و دیدارِ خدا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴

۳- پندار کمال و انتظار و توقع داشتن من در حالی که خرسَم دایهٔ مهربان تر از مادر شده بود، دوباره من را در دهان اژدهای درد انداخته بود، یادم رفته بود که من پندار کمال دارم و رفتار دیگران به خصوص همسر من نباید رفتار من را تعیین کند و من رفتار و حرکات آنها را بدون هر گونه قضاوتی باید بپذیرم.

گفت تو، زان سان که عکسِ دیگری ست
جملهٔ احوالت، بجز هم عکس نیست

خشم و ذوق هر دو عکسِ دیگران
شادی قواده و خشمِ عوان
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۴۶۶۱ و ۴۶۶۲

۴- تمرکز بر دیگران به جای تمرکز بر خودم: یادم رفته بود که به جای گریه کردن بر دیگران و نوحه سرودن برای آن‌ها، روی خودم باید کار کنم. من با کمال احترام با مهمان‌هایم رفتار می‌کردم اما فضا بسته بود، خودم این را می‌فهمیدم. من با فضا بندی همان روزن کوچکی که در من باز شده بود را بسته بودم. شلوغی خانه و کار بیرون و پذیرایی از مهمان‌ها که خرس من ذهنی‌ام دائماً به من گوشزد می‌کرد که مبادا کوتاهی رخ دهد، من را نزار کرده بود. آوازه‌هایش من را گیج کرده بود.

گرگ درنده‌ست نفس بد، یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

انقباض‌هایی که نفس بد یقین برای من ایجاد کرده بود سبب شده بود که هُشیاری من دوباره به سطح پایین بیاید و سبب انداختن من به مقایسه شود که حس مظلومیت را در من ایجاد کرده بود. من گیج بودم و انقباض درونم باعث شده بود که در محل کار هم چالش‌هایی برایم پیش بیاید.

پس ریاضت را به جان شو مشتری
چون سپردی تن به خدمت، جان بری

ور ریاضت آیدت بی اختیار
سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن
تو نکردی او کشیدت ز امر کن

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۳۹۶ تا ۳۳۹۸

ریاضت برایم آمده بود اما من به جای شکر بدتر منقبض شده بودم و این به دلیل آوازهایی بود که دوباره خرس
ذهن برایم می خواند. من فراموش کرده بودم که باید شکر کنم که زندگی به من نشان می دهد که تو مقاومت
داری، فضا را باز کن و شکر کن تا زندگی با شیوه و نظم خودش درون تو را از همانیدگی ها پاک نماید.

تا تو بستیزی، ستیزند ای حرون
فانتظرهم، انهم منتظرون
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰

ای سرکش اگر با حقیقت ستیزه کنی و همچنان بر ریا و نفاق پافشاری کنی، پاکان و حقیقت طلبان نیز با تو ستیز خواهند کرد.

۵- حزم و حفظ نداشتن: در این مدت در کنار مهمان ها متوجه شدم، که من چون پندار کمال دارم و همسرم را به عنوان قطب در مقابل خودم قرار داده بودم. در مقابل رفتارهایی که از او سر می زد و به نظر من ذهنی من مناسب نبود، نمی توانستم حزم داشته باشم و ناراحتی ام را با این که سعی می کردم در مقابل مهمان ها نشان ندهم، بروز می دادم و از چشم های پر از اشکم همه می فهمیدند.

من حفظ نداشتم که حرفی نزنم، با این که حرف‌های زیادی رد و بدل نمی‌شد، اما چون من می‌رنجیدم، این رنجش از مرکز به همسرم منتقل می‌شد و او هم واکنش نشان می‌داد و همیشه عصبانی بود. من کورکورانه همسرم را کنترل می‌کردم و حبر و سنی می‌کردم. ابیات مولانا در خصوص حبر و سنی و پندار کمال را یا فراموش می‌کردم در لحظه و قدمم را اشتباه بر می‌داشتم یا می‌خواندم و اجرا نمی‌کردم.

حَزْمٌ أَنْ يَأْتِيَكَ بِدَبْرِ
تَا كُرِيضِيٍّ، شَوِيٍّ مِنْ دَبْرِ

حَزْمٌ، سُوءِ الظَّنِّ كَقَوْلِهِ سَأَلَ رَسُولُ
هُرَّ قَدَمٍ رَأَى دَانَ أَيْ فُضُولٍ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۶۷ و ۲۶۸

روی صحرا هست هموار و فراخ
هر قدم دامی است، کم ران اوستاخ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹

من در لحظه دچار سحر ذهن می شدم و هیچ شکی نمی کردم که حرف‌های ذهنم درست نیست، تفسیرهایش اشتباه است و من را در گودال سبب سازی ذهن می اندازد. من قدمم را با احتیاط بر نمی داشتم با این که معلم عزیزم آقای شهبازی بارها که چه بگویم در هر برنامه تأکید فراوان روی حزم و حفظ و حبر و سنی کردن دیگران دارند اما من دوباره اشتباه می کردم و به ریاضت می افتادم.

با سپاس و عشق،

مریم از کانادا



آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام،

«دانستن کافی نیست»

گاهی اوقات من به خوبی می دانم که این فکرهای پشت سرهم همه از من ذهنی و سیستم سبب‌سازی ذهن است، می دانم که به خاطر این است که همانیدگی دارم. می دانم که دارم به فکرها حس هویت می دهم و دچار هیجانات منفی و درد می شوم، ولی هرچه می کنم نمی توانم ذهن را خاموش کنم و فضا را باز کنم.

چرا؟ چون نمی شود همانیدگی را نگه داشت و با دانستن خالی، سیستم ذهن را از کار انداخت. هرچقدر من دقیق این جزئیات را بدانم، ولی همانیدگی را نگه دارم و از آن زندگی بخواهم، در این صورت نمی توانم جلوی فکرهای همانیده را بگیرم.

گاهی اوقات از انجام بعضی کارها پرهیز می‌کنم تا از ایجاد مسئله جلوگیری کنم. مثلاً هیچ حرفی نمی‌زنم، هیچ جایی نمی‌روم، هیچ کاری نمی‌کنم تا از ایجاد مسئله جلوگیری کنم. ولی یک‌دفعه می‌بینم که باز هم ذهنم از یک موضوع توهمی، مسئله ایجاد می‌کند.

چرا؟ چون من دارم از انداختن همانیدگی و کنار گذاشتن من ذهنی فرار می‌کنم و از همانیدگی زندگی می‌خواهم و چون قضا اجازه‌ی این کار را نمی‌دهد، دچار مسئله‌سازی و درد می‌شوم.

بنابراین قدم اصلی و عمل اصلی همین مرحله فرار نکردن و صبر کردن و از ته دل خواستن انداختن همانیدگی و کشیدن درد هشیارانه است. این جاست که مهم‌ترین چیز طلب است و ربطی به دانش داشتن یا نداشتن ندارد. برای پیدا کردن خدا یا زندگی در درونمان و حس کردن آن باید از جنس او بشویم، باید تبدیل شویم. دانش از جنس ذهن هست، درحالی که خدا از جنس ذهن نیست.

در وسط و قلب تمام شکل‌های برنامه، نقطه‌چین‌ها یا همان همانیدگی‌ها هستند. یعنی در بالای تمام مشکلات ما همانیدگی‌ها قرار دارند و همه چیز از آن جا شروع می‌شود. همان طور که شکل‌ها نشان می‌دهند، تمام مسائل و موانع و دردها و سبب‌سازی‌ها همه به خاطر داشتن همانیدگی است. بنابراین نمی‌شود همانیدگی را نگه داشت و با دانستن این که «من باید همانیدگی‌هایم را بیندازم» موفق شد.

اگر به دانستن بسنده کنیم ممکن است تا حدی زندگی مان بهتر شود و حالمان خوب شود، ولی محدود است و ممکن است سال‌ها در همین مرحله بمانیم و احتمال ناامید شدن در این حالت بسیار زیاد است و ممکن است ما به حالت‌های قبلی مان برگردیم.

علت ناامیدی این است که ما سبب‌سازی ذهن را نگه داشتیم و همین ذهن یک روز می‌گوید «هیچ پیشرفت نکردی، فقط خودت را خسته کردی»، در حالی که واقعاً ما به طور عملی زیاد کار نکردیم.

با تشکر و سپاس،

—فرشاد از خوزستان



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید