



پیغام عشق

قسمت سیصد و سی و هفتم





خانم نصرت از سنندج



با سلام

نامه بگشادن چه دشوارست و صعب
کارمردان است، نه طفلان کعب

-مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۶۸-

جمله بر فهرست قانع گشته ایم
زان که در حرص و هوا آغشته ایم

-مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۶۹-

خطا کردم! کار بیگار کردم! نمی توانم خودم را ببخشم! چرا این همه حضور جمع کردم و گذاشتم موش
من ذهنی ام، در غفلت من آن را بخورد؟ دیگر درونم سیاه و چشمم عدم کور شده است! ای وای چقدر حس خبط
می کنم، هشیاری نازنینم را زخمی کردم.

فهرستی که در کتاب حضورم بود نظم خود را از دست داد، بروم آن را پاره کنم، ناامید شدم و انگار دیگر نخواهم این کتاب را بخوانم! خواندن آن، خیلی سخت است!

آقای شهبازی فرمودند که کی، کار بیگار می‌کنیم؟

۱- یکی از موارد کار بیگار که ممکن است از ذهن ما پوشیده بماند اینست که، ما به اندازه‌ی کافی نسبت به خطای خود فضاگشایی نداریم. باید فراموش نکنیم که اتفاق هر لحظه را زندگی طرح‌ریزی می‌کند تا ما را در مسیر تکامل هشیاری رهبری کند و با فضاگشایی در این چالشها، منظور زندگی به عمل می‌رسد.

سیئاتم چون وسیلت شد به حق
پس مزن برسیئاتم، هیچ دق

-مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۰۵-

۲- مورد دیگر کار بیگار، کنترل من ذهنی در امور معنوی است و حساب و کتابهای ذهنی؛ مثلاً وقتی روابطمان خوب است به نظر ذهن، پیشرفت کردیم و وقتی روابطمان بد است در سرانسیب سقوط هستیم، نه! روابط هم نوعی اتفاق است، خوب و بد نکنیم و در اطراف آن فضاگشایی کنیم و صبر داشته باشیم تا پیغام این اتفاق را بگیریم و از وسایل ذهنی برای اندازه گیری استفاده نکنیم.

هر چه صورت می وسیلت سازدش
زان وسیلت بحر دور اندازدش

-مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳-

۳- از دیگر مصادیق کار بی‌مزد اینست که، در مردن به من ذهنی صادق نباشیم، با همانیدگیها بازی می‌کنیم، گاهی آن را به مرکز و گاهی به حاشیه می‌بریم ولی اشیانه‌ی من ذهنی را خراب نمی‌کنیم، شاید بیشترین مقاومت‌مان در حفظ ناموس بدلی من ذهنیمان باشد و در گشتن به من ذهنی صداقت نداریم، اگرچه در فهرست کتابمان مرگ او را خواستاریم!

صدق تو آورد در جستن تو را
جستم آورد در صدقی مرا

-مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۰۷-

۴- دوئی کردن در کار معنوی، بیگاری ست یعنی خود را طبق شرطی شدگی‌هایمان بنده‌ی خدا بدانیم، اگر هر لحظه خود را در کنار و امتداد او بدانیم، قرابت با او چشم عدم ما را باز نگه می‌دارد و من‌ذهنی در حضور ناظر ما محو و ساکت می‌شود.

عیسی روح تو با تو حاضرست
نصرت از وی خواه، گو خوش ناصرست

-مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۵۰-

از علایم کار بی‌مزد چیست؟ و چطور متوجه شویم که کاری بیگاری است؟
اتفاقات و چالش‌های تکرار شونده!

چون کار بی‌مزد می‌کنیم، ممکن است بارها در اتفاقاتی قرار بگیریم، که یکی از دردها و همانیدگی‌های ما را نشان بدهد ولی چون خیلی برای ما دردآورست و یا به‌عنوان یک همانیدگی به آن نگاه نمی‌کنیم، مسئولیت آن درد و همانیدگی را به‌عهده نمی‌گیریم و برروی آن سرپوش می‌گذاریم.

شاید یکی از این موارد، نقشه‌ها و باورها باشند که در پوشش انسان کامل تزئین شده است و در مورد دردها، درد حس خبط، نسبت به خطاهای معنوی خودمان باشد.

من نمی‌دانم در کدامیک از این کارهای بی‌مزد گیر کرده‌ام! ذهن به من می‌گوید، این و آن! ولی آنچه بیگاری من را به درستی نشان می‌دهد، مرکز عدم است که با فضاگشایی در لحظه به لحظه‌ی اتفاقات بیرونی و درونی از آن بهره‌مند می‌شویم.

ای میسر کرده ما را، در جهان
سخره و بیگار، ما را وارهان

طعمه بنموده به ما، وان بوده شست
آنچنان بنما به ما آنرا که هست

–مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۶۶ و ۴۶۷–

کتاب زندگی را که از آن ناامید شده بودم و می خواستم پاره کنم، برداشتم، خواستم فهرست آن را عوض کنم، تأمل کردم، فضا را گشودم، به من گفت: در آغوش من بیا تا با همدیگر کتاب زندگی را بخوانیم، در آغوش گرم او خود را قرار دادم و کتاب زندگی خود را با صداقت و با چشمان او می خوانم، چقدر سبکم و احساس راحتی می کنم! چقدر سهل گیر و فضاگشا هستم!

با تشکر
–نصرت، سنندج



خانم سرور از شیراز



به نام خدا
با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار

برنامه ی ۸۶۷، غزل ۲۰۲۸

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

در عالم ذهن به دوئی افتاده و با زندگی وارد گفتگو می شوم و برای اثبات حضوری که خود نیز عمیقاً آن را قبول ندارم، کشیدن دردهای حاصل از همانیدگی ها را، نذر زندگی میکنم و به خود تلقین، که با کشیدن این همه درد، کاملاً در راه زندگی هستم و به او متصل شده ام.

آه ازین زشتان که مه رو می نمایند از نقاب
از درون سو کاهتاب و از برون سو ماهتاب

-دیوان شمس، غزل ۲۹۸-

چنگ دجال از درون و رنگ ابدال از برون
دام دزدان در ضمیر و رمز شاهان در خطاب

-دیوان شمس، غزل ۲۹۸-

گفتم که تا به گردن در لطفهات غرقم
قانع نگشت از من دلدار تا به گردن

از خوشی و لذت همانیدگی ها، خود را غرق عنایت ایزدی پنداشته، اما چون دروغی ست که راست اندود شده، خود نیز قانع نشده و دانستم که زندگی نیز بدین حال، از من نمی پذیرد، اما دوباره با ذهن، بر این مجادله و مباحثه ی ذهنی با زندگی ادامه دادم.

گفتا که سر قدم کن تا قعر عشق می رو
زیرا که راست ناید این کار تا به گردن

در این راه تمام و کمال نبوده و زندگی پیغام خود را به گوشم می رساند که باید، پاکباز شوم و دست بشویم از هر آنچه مرا در لحظه به سوی خود می کشاند؛ باید فضا را بدون اینکه چیزی را تحمل کنم، با رویی باز و گشاده بپذیرم، چه، فقط در این حالت ست که می توانم به دریای عدم متصل گردم.

گفتم سر من ای جان نعلین توست لیکن
قانع شو ای دو دیده این بار تا به گردن

نشانه‌ی بودن من در ذهن، مقاومت در برابر زندگی، بستن فضا و در مقام سؤال و جواب، آمدن با زندگی ست، که دوباره در ذهن خود را قانع می‌کنم که کاملاً به زندگی زنده شده، در حالیکه انسان زنده به عشق، میزان حضور خود را با خط کش ذهن اندازه نمی‌گیرد؛ درونش در سکوت، آرامش و رها از هر حال و وضع ذهنی ست.

گفتا تو کم ز خاری کز انتظار گل‌ها
در خاک بود نه مه آن خار تا به گردن

چون از راه ذهن، می‌خواستم راه حضور را طی کنم، شتاب و عجله داشتم و صبوری را فراموش کرده، غافل از اینکه کوچکترین ذرات این عالم، هستی خود را با گل صبر، به تماشا نشسته اند و به حقیقت، مادامی که در ذهن بوده، از کوچکترین ذرات کائنات، کمتر بودم.

گفتم که خار چه بود، کز بهر گلستان
در خون چو گل نشستم بیمار تا به گردن

اما به هیچ وجه نمی خواهم قبول کنم که در ذهن بیمارم و کم از خاری، دوباره از دیده ی تفاخر و به حساب آوردن کارهایم، با چشم ذهن به خود می نگرم و در نظر خودم، چیزی کم از گل ندارم که در گلستان حضور، باشم.

در هر آن مردار بینی رنگی، گویی که: جان
جان کجا رنگ از کجا! جان را بجو، جان را بیاب

-دیوان شمس، غزل ۲۹۸-

گفتا به عشق رستی از عالم کشاکش
کانجا همی کشیدی بیگار تا به گردن

از آنجا که راه را اشتباه رفته و با ذهن، در جستجوی حقیقت راستین خود بودم، هر آن چه انجام می دادم کار بی مزد بود و وبال گردن! از یاد برده و باز هم خود را به حساب آورده، فقط با ذهن فهمیده بودم که رستگاری، فقط و فقط با تسلیم حقیقی و خود را در میان ندیدن، که ناشی از ایمانی ژرف و عمیق به خالق جهان است، امکان پذیر است.

رستی ز عالم اما از خویشتن نرستی
عارست هستی تو زین عار تا به گردن

با ذهن از خیلی چیزها ترک تعلق کرده، اما چرا هنوز در این مجادله و کشاکش ذهنی بودم؛ سر و صدای ذهن و حرف هایش تمامی نداشت و می دیدم که از دشمن حقیقی خود نرسته و نجات نیافته ام که هنوز در صحبت و گفتگویی تمام نشدنی ام و هنوز در چون و چرا و توئی و منی.

عیار وار کم نه تو دام و حيله کم کن
در دام خویش ماند عیار تا به گردن

شگفتا، که خرابی ذهنم را در تمام امور ریخته و خود را مُصلح و ناجی اوضاع می دانستم و حاصلش عذابی ست
که در گردنم مانده.

دامی است دام دنیا کز وی شهان و شیران
ماندند چون سگ اندر مردار تا به گردن

دام دنیا جز برای مخلصین و صادقین و زندگان به عشق، همچنان گسترده است و چه بسیار کسانی که در این
راه، مدعی بوده و باز هم گرفتار شده اند، پس شرط فقط، تسلیم است و بندگی حقیقی و لا غیر.

دامی است طرفه تر زین، کز وی فتاده بینی
بی عقل تا به کعب و هشیار تا به گردن

اما دام دیگری گسترده شده برای عاشقان حقیقی و کدام دام از این بهتر و خوشا انسانی که شکار این دام شود و هستی خود را به یکباره ببازد و از خرد الهی بهره مند گردد و حقیقتاً چنین شخصی، هر چند از عقل معاش رسته، اما به بهترین نحو امور خود را می گذراند، چون صد آمد نود هم پیش ماست؛ با داشتن خرد الهی، عقل معاش نیز به بهترین شکل، امور خود را می گذراند.

بس کن ز گفتن آخر کان دم بود بریده
کز تاسه نبود آخر گفتار تا به گردن

پس حال که دانستی هنوز در من و مایی و نرسته ای، خاموش باش و از همانیدگی ها بگسل، چرا که بی قراری همانیدگی ها، روزت را به شب می رسانند و قرارت را می برند، پس خاموش باش و در سکوت درون به دریای بی نهایت و ابدیت الهی وصل شو، ان شاءالله.

والسلام
- با احترام، سرور از شیراز



خانم فاطمه از گلپایگان



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

نکاتی چند از غزل ۱۰۶۹ برنامه‌ی ۸۶۴ گنج حضور

در سماع عاشقان زد فر و تابش بر اثر
گر سماع منکران اندر نگیرد گو مگیر

ای انسان که به خدا زنده شده‌ای و یا در این راه گام برمی‌داری، ببین که در چرخش تو به گرد زندگی و زندگی کردنت بر اساس عقل کل و محوریت عشق و یکتایی و حس یگانگی با زندگی، نور زندگی دردهایت را نشانه گرفته و آنها را آب کرده است پس اگر انسان‌های من‌ذهنی که زندگی را انکار می‌کنند و به ظاهر کارهای معنوی می‌کنند که هیچ در آن زندگی نیست و فقط براساس باورهایشان عبادت می‌کنند و به خیال خود کارهای خیر می‌کنند، نتیجه‌ای نمی‌گیرند یعنی به شادی و دیگر برکات زندگی دسترسی ندارند، تو به آنها کاری نداشته باش و فقط روی مرکز عدمت متمرکز باش.

قسمت حق است قومی در میان آفتاب
پای کوبانند و قومی در میان زمهریر

قسمت حق است قومی در میان آب شور
تلخ و غمگین اند و قومی در میان شهد و شیر

اینکه عده‌ای از انسانها به حضور زنده شده‌اند و در سماع عشق هستند یعنی شادی بی سبب دارند و گروه دیگری از من‌ذهنی خودشان و دیگران دردمند هستند تابع قانون قضای الهی است که با کن‌فکان، هر انسانی را آنچه در این لحظه برایش مناسب است و خودش انتخاب می‌کند برایش رقم بزند و قلم صنع خدا در این لحظه آنچه که او سزاوار است را برایش می‌نویسد:

جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ: خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی
- حدیث -

کژ روی جف القلم کژ آیدت
راستی آری سعادت زایدت

-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳-

نوبت الْفَقْر فخری تا قیامت می زنند
تو که داری می خور و می ده شب و روز ای فقیر

هر لحظه می توان هم هویت شدگی ها را باخت و آنها را انداخت. در این لحظه ی بی نهایت، تو که زنده به زندگی هستی و هیچ همانیدگی در تو باقی نمانده، هم خودت می و شراب برکات زندگی را بنوش و هم به جهانیان هر لحظه این برکات را بنوشان.

فقر را در نور یزدان جو مجو اندر پلاس
گر برهنه مرد بودی، مرد بودی نیز سیر

تو این فقر را در نور تسلیم و فضاگشایی می توانی بدست آوری، یعنی از هم‌هویت شدگی‌هایت با تسلیم و عدم کردن مرکز می‌توانی رها شوی و با کارهای به ظاهر معنوی و لباس پشمینه و فقر مادی، نمی‌توانی به فقر واقعی یعنی تهی شدن مرکزت از همانیدگی‌ها دست پیدا کنی و اگر تو خودت را از همانیدگی‌ها برهنه کنی در آن صورت در عین اینکه از نعمات بهتر استفاده می‌کنی، همانیدگی جدید درست نمی‌کنی و خواستن من‌ذهنی متوقف می‌شود.

بانگ مرغان می‌رسد، برمی‌فشانی پر و بال
لیک اگر خواهی بپری، پای را برکش ز قیر

حالا که تو طالب صادق هستی و می‌خواهی به حضور زنده شوی، پس پایت را از قیر همانیدگی‌ها بیرون بکش؛ یعنی همانیدگی‌هایت را شناسایی کن و اجازه بده زندگی آنها را از تو بگیرد و درد آگاهانه بکش یعنی صبر و شکر و پرهیز و استغفار کن با فضاگشایی.

عقل تو در بند جان و طبع تو در بند نان
مغزها اندر خمار و دست ها اندر خمیر

عارفا گر کاهلی آمد قران کاهلان
جاء نصرالله آمد، ابشروا جاء البشیر

ولی با این شرایط که تو داری و انرژی زندگی را صرف همانیدگی ها می کنی و تمام هم و غمت زیاد کردن آنها و از دست ندادن آنهاست و غم آنها را داری و از اینکه همیشه گمان می کنی به تو کم رسیده حالت گرفته است و در خمیر همانیدگی ها گیر افتاده ای از زندگی کمک بخواه زیرا خداوند خودش قول یاری داده است و به خودت این بشارت را بده که خداوند یاری کننده ی طالبان است.

گر، می خود را دگر جا خرج کردی ای جوان
هر که آن جا گرم باشد، این طرف باشد زحیر

ای انسان تو همیشه از جنس هوشیاری بوده‌ای و خواهی بود، بنابراین این جوانی ذاتی در تو همیشگی است ولی اگر این گرمی و طراوت خودت را در همانیدگی‌ها خرج کنی و مرتب انرژی هوشیاری را در چیزهای بیرونی سرمایه‌گذاری کنی چیزی جز درد و شکایت و ناله برایت باقی نمی‌ماند زیرا این همانیدگی‌ها مانع جریان نیروی زندگی در چهار بعدت می‌شوند و مانند باتلاقی می‌شوی که آب هوشیاری در آن گیر افتاده و جریان ندارد.

گرمیی با سردی و سردیی با گرمیی
چونکه آنجا گرم بودی، سردی اینجا ناگزیر

تو با من ذهنی‌ات گرم گرفته‌ای و آن را اصل می‌دانی و به اصلت که هوشیاری زنده‌ی این لحظه است که مرتب به تو زندگی می‌دهد پشت کرده‌ای و آن را نادیده می‌گیری، پس نتیجه‌اش این می‌شود که جان هوشیاری‌ات در تو کم می‌شود و جلوی جریان انرژی را با همانیدگی‌ها سد می‌کنی و به زندگی ارتعاش نمی‌کنی و من ذهنی جامد و سخت پیدا کرده‌ای که ارتعاش کمی دارد زیرا زندگی کمی در آن جریان دارد.

لیک نومیدی رها کن، گرمی حق بی حدست
پیش این خورشید گرمی، ذره‌ای باشد سعیر

این که سالهاست با من ذهنی خو گرفته‌ای و فکر می‌کنی من ذهنی هستی و دردهای این من ذهنی و همانیدگی‌ها
تو را ناامید کرده عجیب نیست ولی بدان این ناامیدی هم، کار همان من ذهنی است که نمی‌خواهد از بین برود و
با این ترسهای هزاران ساله به غلط می‌خواهد بقای انسان را حفظ کند و بدان اگر این نیروی درد در تو وجود
دارد، آتش زندگی می‌تواند این دوزخ دردهای تو را بسوزاند و از بین ببرد زیرا گرمی عشق، بی‌نهایت است و تو
را نجات می‌دهد.

همچو مغناطیس می کش طالبان را بی زبان
بس بود بسیار گفتی، ای نذیر بی نظیر

خورشید زندگی کارش همانند آهنرباست؛ نگران نباش تو خاموش و تسلیم باش و فضا را باز کن. خود زندگی
تو را جذب خواهد کرد و عنایت او همیشه شامل حال تو خواهد بود زیرا در اصل، تو خود زندگی هستی و او دارد
خودش را جذب می کند.

باسپاس فراوان
- فاطمه، گلپایگان -



خانم بہار



برداشتی از برنامه‌ی ۸۶۸ گنج حضور،
-من ذهنی پویا-

انسان از جنس هشیاری و امتداد خداست. وقتی به این جهان می‌آید، وارد فضای ذهن شده و با فرم فکری اجسام این جهانی، فکرها، باورها، آدم‌ها و دردها، همانیده می‌شود و یک تصویر ذهنی به نام من‌ذهنی را می‌سازد.

تشکیل من‌ذهنی و زایش هشیاری از آن جزو تکامل ماست، اما مشکل از آن جا آغاز می‌شود که قرار نبود این قدر هشیاری در ذهن بماند:

عمر بر او امید فردا می‌رود
غافلانه سویِ غوغا می‌رود

-دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۸۲۳-

عمر انسان فرصت معین و محدودی است و انسان بی آن که بداند این فرصت زنده شدن به خدا که تنها منظور و مقصود آمدنش به این دنیا است را از دست می دهد و هشیاری اش در ایجاد فکرها، بودن در زمان مجازی تلف می شود و همه ی حواس خود را به پر کردن کیسه ی همانیدگی ها و بهره گرفتن از آنها می گذراند.

به راستی چرا با وجود آگاهی هایی که از مولانا می گیریم باز مردن به من ذهنی و آزاد شدن از آن سخت است؟!

وقتی در خود بازبینی می کنم پویایی من ذهنی، زنده بودن این باشنده و قدرت تخریب آن را در خود ساده گرفته و آن قدر جدی نمی گیرم. در برنامه ی پر بار «۸۶۸» به روشنی این پویایی من ذهنی، مکانیسم بزرگ و کوچک شدن لحظه به لحظه ی آن برایم آشکار شد. من ذهنی هوش مند است، چون خود هشیاری آن را به وجود آورده است. درست است که سایه ی هشیاری و یک توهم ذهنی است، اما این باشنده و این نفس زنده، مدام سوی مرگی می تند و می تواند با ایجاد فکرهای مسلسل وار، با ایجاد مانع، مسئله، دشمن ذهنی و درد، هشیاری ما را در ذهن نگه دارد. من ذهنی از جنس شیطان [است] و تمام خاصیت های آن را دارد، به عبارت دیگر این شیطان کوچک در من وجود دارد و هر لحظه با انقباض من فعال می شود:

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند
در دو صورت خویش را بنموده‌اند

– مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳ –

دشمنی داری چنین در سر خویش
مانع عقل است و، خصم جان و کیش

– مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵ –

این دشمن پویا و زنده، گاهی حریص می‌شود گاهی زیاده‌خواه، گاهی جاه‌طلب و خود را به صورت‌های مختلف عرضه می‌کند و گاهی همچون کلاغ در آسمان ذهن، در فکر بعد از فکر قارقار می‌کند و زندگی را در فکرها و در آینده می‌جوید و هر لحظه با ایجاد یک فکر عمر طولانی را طلب کرده و بقایش را تأمین و تضمین می‌نماید:

همچو ابلیس از خدای پاک فرد
تا قیامت عمرِ تن درخواست کرد

—مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۸—

باید به صورت حضور ناظر هر لحظه در خود ببینیم این من ذهنی چگونه فعال می شود.

این من ذهنی پویا هر لحظه در ما به صورت یک بمب ساعتی به کار می افتد و هشیاری ما را منفجر می کند. نبض من ذهنی با مقاومت، با قضاوت، با ستیزه و واکنش می تپد، خورش به صورت درد، در رگ های ما جاری ست و نفس هایش در گذشته و آینده، در زمان روان شناختی بالا و پایین می روند.

حال برای آزاد شدن، از کار انداختن و غیر فعال کردن آن باید چه کارهایی را انجام دهیم؟

در برنامه‌ی «۸۶۸» به تفصیل به آن پرداخته شد به برخی از آن اشاره می‌کنم:

اولین و مهم‌ترین آن، بودن در لحظه‌ی اکنون به صورت حضور ناظر بدون ملامت و قضاوت خود را به تماشا نشستن و پذیرش کامل خود، می‌تواند کارگشا باشد:

روزگار خویش را امروز دان
بِنگرش تا در چه سودا می‌رود

-دیوان شمس، غزل شماری ۸۲۳-

مرحله‌ی بعد شناسایی ابزارها و ویژگی‌های من‌ذهنی و راه‌هایی که من‌ذهنی، بزرگ می‌شود و پرهیز از آن‌ها می‌تواند مؤثر باشد. پرهیز از ایجاد درد جدید، پرهیز از واکنش نشان دادن، پرهیز از خودنمایی و گرفتن تأیید و توجه از دیگران و اجرای همه جانبه‌ی قانون جبران، کلید است.

تَن مِپَرور، زان که قربانی است تَن
دل پِروَر، دل به بالا می رود

-دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۸۲۳-

چرب و شیرینِ کم ده این مُردار را
زان که تَن پرورد رسوا می رود

-دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۸۲۳-

طفل جان از شیر شیطان باز کن
بعداز آنش با ملگ انباز کن

-مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۴۰-

آگاهی به این حقیقت که ادامه دادن من ذهنی، رسوایی محض است و موجب لعنت خدا می شود؛ فرصت عمر محدود بوده و باید برای هر لحظه‌ای که می‌گذرد، جایگزین مناسبی بگذاریم یعنی فقط و فقط می‌توانیم با فضاگشایی و تسلیم به مقصود از آمدن به این جهان که زنده شدن به خداست، دست یابیم.

پس بنه بر جای هر دم را عوض
تا زِ و اسجد واقترب یابی غرض

—مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷—

—با تشکر: بهار



خانم ثیما



ترفندهایی از من‌ذهنی

تا هنگامی که فضاگشایی را به درستی نیاموخته‌ایم، آموزش‌های گنج حضور را با ذهن اجرا خواهیم کرد؛
نمونه‌هایی از ترفندهای من‌ذهنی در این زمینه:

وقتی می‌شنود که هشیاری حضور کارها را با آرامش انجام می‌دهد، عجله و استرس و نگرانی و ترس ندارد، برای تطبیق خود با این رفتارها یک بی‌خیال کننده‌ی ذهنی را در من روشن می‌کند، که نسبت به امور بی تفاوت است، زیاد می‌خواهد و سست و تنبل است و می‌گوید، بابا دنیا که ارزش نگرانی و غم و غصه را ندارد، بگذار راحت باشیم!

کار من‌ذهنی تعریف کردن خود بر اساس داشته‌هایش است؛ وقتی یک نقش را از دست می‌دهد یا نقشش کم رنگ می‌شود، می‌گوید خوب شد که خدا این نقش را از من گرفت، خیلی به آن چسبیده بودم و بلافاصله شروع می‌کند به بافتن نقش دیگری این بار در تطابق بیشتر با آموزش‌های گنج حضور.

وقتی قرار است به ملاقات کسی برود، در ذهن تصور می‌کند که هشیاری حضور چگونه رفتار خواهد کرد و سعی می‌کند همانگونه رفتار کند؛ اگر موفق شود که نتیجه می‌گیرد به حضور زنده‌تر شده و اگر موفق نشد خود را ملامت می‌کند.

با ذهن نمی‌توان هشیاری حضور را ایجاد کرد یا تصویری داشت از یک انسان به حضور رسیده! تنها با تسلیم و کنار گذاشتن کنترل ذهن است، که می‌توان از من ذهنی بیرون آمد.

برای شروع، متنی توسط آقای دیندار عزیز که برگرفته از برنامه‌ی گنج حضور است، تحت عنوان "نقطه‌ی شروع"، در همین کانال پیغام‌های معنوی قرار دارد که بسیار مفید است.

همچنین مراقبه‌ی تنفسی، مراقبه روی ابیات و همانطور که در متنی از خانم پریسا از کانادا خواندم، مراقبه‌ای گوش دادن به برنامه‌ی گنج حضور برای من بسیار راه‌گشا بوده است.

با سپاس فراوان، شیما



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

