



## پیغام عشق

قسمت سیصد و سی و هفتم





با سلام

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۶۸

نامه بگشادن چه دشوارست و صعب

کارمردان است، نه طفلان کعب

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۶۹

جمله بر فهرست قانع گشته‌ایم

زان که در حرص و هوا آغشته‌ایم

خطا کردم! کار بیگار کردم! نمی‌توانم خودم را ببخشم! چرا این همه حضور جمع کردم و گذاشتم موش من ذهنی‌ام، در غفلت من آن را بخورد؟ دیگر درونم سیاه و چشم عدمم کور شده است! ای وای چه قدر حس خبط می‌کنم، 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 این است 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.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۰۵



سیئاتم چون وسیلت شد به حق

پس مزن برسیئاتم، هیچ دق

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 اندازه‌گیری استفاده نکنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳

هر چه صورت می وسیلت سازدش

زان وسیلت بحر دور اندازدش

۳- از دیگر مصادیق کار بی‌مزد این است که، در مردن به من ذهنی صادق نباشیم، با همانیدگی‌ها بازی می‌کنیم، گاهی آن را به مرکز و گاهی به حاشیه می‌بریم ولی آشیانه‌ی 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!

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۰۷

صدق تو آورد در جُستن مرا

جُستم آورد در صدقی مرا

۴- دویی کردن در کار معنوی، بیگاری است یعنی خود را طبق شرطی‌شدگی‌هایمان 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 من ذهنی در حضور ناظر ما محو و ساکت می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۵۰



عیسی روح تو با تو حاضرست

نصرت از وی خواه، کو خوش ناصرست

از علایم کار بی مزد چیست؟ و چه طور متوجه شویم که کاری بیگاری است؟

اتفاقات و چالش‌های تکرارشونده چون کار بی مزد 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، نقش‌ها و باورها باشند که در پوشش انسان کامل تزئین شده است و در مورد دردها، دردِ حسِ خبط، نسبت به خطاهای معنوی خودمان باشد.

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

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۶۶

ای میسر کرده ما را، درجهان

سُخره و بیگار، ماراوارهان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۶۷

طعمه بنموده به ما، وان بوده شست

آنچنان بنما به ما آنرا که هست



کتاب زندگی را که از آن ناامید شده بودم و می‌خواستم 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 زندگی‌ات را بخوانیم، در آغوش گرم او خود را قرار دادم و کتاب زندگی خود را با صداقت و با چشمان او می‌خوانم، چه قدر سبکم و احساس راحتی می‌کنم! چه قدر سهل گیر و فضاگشا

هستم!

با تشکر

نصرت، سنندج



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

برنامه‌ی ۸۶۷، غزل ۲۰۲۸

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گر چه بسی نشستم در نار تا به گردن

اکنون در آب وصلم با یار تا به گردن

در عالم ذهن به دویی افتاده و با زندگی وارد گفت‌وگو می‌شوم و برای اثبات حضوری که خود نیز عمیقاً آن را قبول ندارم، کشیدن دردهای حاصل از همانیدگی‌ها را، نذر زندگی می‌کنم و به خود تلقین، که با کشیدن این همه درد، کاملاً در راه زندگی هستم و به او متصل شده‌ام.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸

آه ازین زشتان که مه‌رو می‌نمایند از نقاب

از درون سو کاهتاب و از برون سو ماهتاب

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸

چنگ دجال از درون و رنگ ابدال از برون

دام دزدان در ضمیر و رمز شاهان در خطاب

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتم که تا به گردن در لطفهات غرقم

قانع نگشت از من دلدار تا به گردن



از خوشی و لذت همانیدگی‌ها، خود را غرق عنایت ایزدی پنداشته، اما چون دروغی ست که راست‌اندود شده، خود نیز قانع نشده و دانستم که زندگی نیز بدین حال، از من نمی‌پذیرد، اما دوباره با ذهن، بر این مجادله و مباحثه‌ی ذهنی با زندگی ادامه دادم.

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

در این راه تمام و کمال نبوده و زندگی پیغام خود را به گوشم می‌رساند که باید، پاکباز شوم و دست بشویم از هر آن چه مرا در لحظه به سوی خود می‌کشاند؛ باید فضا را بدون این که چیزی را تحمل کنم، با رویی باز و گشاده بپذیرم، چه، فقط در این حالت است که می‌توانم به دریای عدم متصل گردم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

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، درحالی که انسان زنده به عشق، میزان حضور خود را با خطکش ذهن اندازه نمی‌گیرد؛ درونش در سکوت، آرامش و رها از هر حال و وضع ذهنی ست.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتا تو کم ز خاری کز انتظار گل‌ها

در خاک بود نه مه آن خار تا به گردن



چون از راه ذهن، می‌خواستیم راه حضور را طی کنم، شتاب و عجله داشتیم و صبوری را فراموش کرده، غافل از این که کوچکترین ذرات این عالم، هستی خود را با گلِ صبر، به تماشا نشستند و به حقیقت، مادامی که در ذهن بوده، از کوچکترین ذرات کائنات، کمتر بودم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتم که خار چه بود، کز بهر گلستان

در خون چو گل نشستیم بیمار تا به گردن

اما به هیچ وجه نمی‌خواهم قبول کنم که در ذهن بیمارم و کم از خاری، دوباره از دیده‌ی تفاخر و به حساب آوردن کارهایم، با چشم ذهن به خود می‌نگرم و در نظر خودم، چیزی کم از گل ندارم که در گلستانِ حضور، باشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸

در هر آن مردار بینی رنگی، گویی که: جان

جان کجا رنگ از کجا! جان را بجو، جان را بیاب

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

گفتا به عشق رستی از عالم کشاکش

کانجا همی کشیدی بیگار تا به گردن

از آن جا که راه را اشتباه رفته و با ذهن، در جست‌وجوی حقیقت راستین خود بودم، هر آن چه انجام می‌دادم کار بی‌مزد 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، امکان‌پذیر است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸





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؛ سروصدای ذهن و حرف‌هایش تمامی نداشت و می‌دیدم که از دشمن حقیقی خود نرسته و نجات نیافته‌ام که هنوز در صحبت و گفت‌وگویی تمام نشدنی‌ام و هنوز در چون و چرا و تویی و منی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

عیاروار 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 می‌دانستم و حاصلش عذابی ست که در گردنم مانده.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

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 شده‌اند، پس شرط فقط، تسلیم است و بندگی حقیقی و لاغیر.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

دامی است طرفه‌تر 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 بهره‌مند گردد و حقیقتاً چنین شخصی، هرچند از عقل معاش رسته، اما به بهترین نحو امور خود را می‌گذراند، چون صد آمد نود هم پیش ماست؛ با داشتن خرد الهی، عقل معاش نیز به بهترین شکل، امور خود را می‌گذراند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۸

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 نرسته‌ای، خاموش باش و از همانیدگی‌ها بگسل، چرا که بی‌قراری همانیدگی‌ها، روزت را به شب می‌رساندند و قرارت را می‌برند، پس خاموش باش و در سکوت درون به دریای بی‌نهایت و ابدیت الهی وصل شو، ان‌شالله.

والسلام

با احترام، سرور از شیراز

با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان گنج حضور

نکاتی چند از غزل ۱۰۶۹ برنامہی ۸۶۴ گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

در سماع عاشقان زد فر و تابش بر اثیر

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 براساس 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

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 شهاد و شیر

این‌که عده‌ای از انسان‌ها به حضور زنده شده‌اند و در سماع عشق هستند یعنی شادی بی‌سبب دارند و گروه دیگری از من‌ذهنی خودشان و دیگران دردمند هستند تابع قانون قضای الهی است که با کن‌فکان، هرانسانی را آن‌چه در این

لحظه برایش مناسب است و خودش انتخاب می کند برایش رقم بزند و قلم صنع خدا در این لحظه آن چه که او سزاوار است را برایش می نویسد:

حدیث

جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ: خشک شد قلم به آن چه سزاوار بودی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

کز روی جف القلم کز آیدت

راستی آری سعادت زایدت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

نوبت أَلْفَقْر فخری تا قیامت می زند

تو که داری می خور و می ده شب و روز ای فقیر

هر لحظه می توان هم هویت شدگی ها را باخت و آن ها را انداخت. در این لحظه 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

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 به دست آوری، یعنی از هم هویت شدگی هایت با تسلیم و عدم کردن مرکز می توانی رها شوی و با کارهای به ظاهر معنوی و لباس پشمینه و فقر مادی، نمی توانی به فقر واقعی یعنی تهی شدن مرکزت از همانیدگی ها دست پیدا کنی و اگر تو خودت را از همانیدگی ها برهنه کنی در آن صورت در عین این که از نعمات بهتر استفاده می کنی، همانیدگی جدید درست نمی کنی و خواستن من ذهنی متوقف می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

بانگ مرغان می رسد، برمی فشانی پر و بال

لیک اگر خواهی پیری، پای را برکش ز قیر

حالا که تو طالب صادق هستی و می خواهی به حضور زنده شوی، پس پایت را از قیر همانیدگی ها بیرون بکش؛ یعنی همانیدگی هایت را شناسایی کن و اجازه بده زندگی آن ها را از تو بگیرد و درد آگاهانه بکش یعنی صبر و شکر و پرهیز و استغفار کن با فضاگشایی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

عقل تو در بند جان و طبع تو در بند نان

مغزها اندر خمار و دستها اندر خمیر

عارفا گر کاهلی آمد قرآن کاهلان

جاءَ نصرُ اللهِ آمد، اِبشِروا جاءَ البشیر

ولی با این شرایط که تو داری و انرژی زندگی را صرف همانیدگی ها می کنی و تمام هم و غمت زیاد کردن آن ها و از دست ندادن آن ها است و غم آن ها را داری و از این که همیشه گمان می کنی به تو کم رسیده حالت گرفته است و در



خمیر همانیدگی‌ها گیر افتاده‌ای از زندگی کمک بخواه زیرا خداوند خودش قول یاری داده است و به خودت این بشارت را بده که خداوند یاری‌کننده‌ی طالبان است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

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 هشیاری 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 هشیاری 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 هشیاری در آن گیر افتاده و جریان ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

گرمی با سردی و سردی با گرمی

چون که آن جا گرم بودی، سردی این جا ناگزیر

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

لیک‌نومیدی رها کن، گرمی حق بی‌حدست



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 همانندگی‌ها 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

همچو مغناطیس می‌کش طالبان را بی‌زبان

بس بود بسیار گفتی، ای نذیر بی‌نظیر

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 می‌کند.

باسپاس فراوان: فاطمه، گلپایگان



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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۲۳

عمر بر او امید فردا می‌رود

غافلانه سوی غوغا می‌رود

عمر انسان فرصت معین و محدودی ست و انسان بی‌آن که بداند این فرصت زنده شدن به خدا که تنها منظور و مقصود آمدنش به این دنیا است را از دست می‌دهد و هشیاری اش در ایجاد فکرها، بودن در زمان مجازی تلف می‌شود و همه‌ی حواس خود را به پُر کردن کیسه‌ی همانیدگی‌ها و بهره گرفتن از آن‌ها می‌گذراند.

به راستی چرا با وجود آگاهی‌هایی که از مولانا می‌گیریم باز مردن به من ذهنی و آزاد شدن از آن سخت است؟!

وقتی در خود بازبینی می‌کنم پویایی من ذهنی، زنده بودن این باشنده و قدرت تخریب آن را در خود ساده گرفته و آن قدر جدی نمی‌گیرم. در برنامه‌ی پربار «۸۶۸» به روشنی این پویایی من ذهنی، مکانیسم بزرگ و کوچک شدن لحظه به لحظه‌ی آن برایم آشکار شد. من ذهنی هوش مند است، چون خود هشیاری آن را به وجود آورده است. درست است که سایه‌ی هشیاری و یک توهم ذهنی ست، اما این باشنده و این نفس زنده، مدام سوی مرگی می‌تند و می‌تواند با ایجاد فکرهای مسلسل‌وار، با ایجاد مانع، مسئله، دشمن ذهنی و درد، هشیاری ما را در ذهن نگه دارد. من ذهنی از جنس شیطان





[است] و تمام خاصیت‌های آن را دارد، به عبارت دیگر این شیطان کوچک در من وجود دارد و هر لحظه با انقباض من فعال می‌شود:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند

در دو صورت خویش را بنموده‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵

دشمنی داری چنین در سر خویش

مانع عقل‌ست و، خصم جان و کیش

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 بعداز 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:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۸

همچو ابلیس از خدای پاک فرد

تا قیامت عمر تن در خواست کرد

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

این من ذهنی پویا هر لحظه در ما به صورت یک بمب ساعتی به کار می‌آفتد و هشیاری ما را منفجر می‌کند. نبض من ذهنی با مقاومت، با قضاوت، با ستیزه و واکنش می‌تپد، خونس به صورت درد، در رگ‌های ما جاری ست و نفس‌هایش در گذشته و آینده، در زمان روان‌شناختی بالا و پایین می‌روند.



حال برای آزاد شدن، از کار انداختن و غیرفعال 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:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۲۳

روزگارِ خویش را امروز دان

بِنگرش تا در چه سودا می‌رود

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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۲۳

تَن مَپرور، زان که قربانی است تَن

دل پِپرور، دل به بالا می‌رود

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۲۳

چرب و شیرین کم ده این مُردار را

زان که تَن پَرورَد رسوا می‌رود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۴۰



طفلِ جان از شیرِ شیطان باز کن

بعداز آتش با ملکِ آنبا ز کن

آگاهی به این حقیقت که ادامه دادن من‌ذهنی، رسوایی محض است و موجب لعنت خدا می‌شود؛ 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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷

پس بنه بر جای هر دم را عوض

تا ز و اسجد و افترب یابی غرض

با تشکر: بهار



## ترفندهایی از من ذهنی

تا هنگامی که فضاگشایی را به درستی نیاموخته‌ایم، آموزش‌های گنج حضور را با ذهن اجرا خواهیم کرد:

نمونه‌هایی از ترفندهای من ذهنی 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 بی‌خیال‌کننده‌ی ذهنی را در من روشن می‌کند، که نسبت به امور بی‌تفاوت است، زیاد می‌خوابد و سست و تنبل است و می‌گوید، بابا دنیا که ارزش نگرانی و غم و غصه را ندارد، بگذار راحت باشیم!

کار من ذهنی تعریف کردن خود براساس داشته‌هایش است؛ وقتی یک نقش را از دست می‌دهد یا نقشش کم‌رنگ 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



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](mailto:Shahbazi@rapidtest.com)