



پیغام عشق

قسمت سیصد و هشتاد و یکم





خانم فریده از هلند



برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: اَلست

«اَلست» جنس ما را به عنوان امتداد زندگی تعیین می کند. ما در «اَلست» با خدا یا زندگی همانیده شده ایم. زندگی از ما پیمان گرفته است. آیا از جنس زندگی هستیم؟ و ما گفتیم بله. «اَلست» در این لحظه محقق می شود، با «بله گفتن به اتفاق این لحظه». برای وفا به عهد «اَلست»، ما به اتفاق این لحظه بله می گوییم. اگر اتفاق این لحظه را نپذیرفته و مقاومت کنیم، ما به عهد خود وفا نکرده ایم بلکه جفا کرده ایم؛ و این جفا و ظلم به خودمان است. «اَلست» یعنی ما به عنوان هشیاری، شاهد بودن خود هستیم. برای شناسایی جنسیت خود به عنوان امتداد زندگی، ما به هیچ چیزی از جهان نیاز نداریم.

برای شناسایی هشیارانه خود به عنوان امتداد زندگی، هشیاری حتی به ذهن و فکر کردن هم نیاز ندارد. هشیاری از ذهن برای آفرینش استفاده می کند، نه اینکه تعیین کند که کیست... این حقیقت فقط تجربه و دیده می شود... قابل توضیح با ذهن نیست. «اَلست» همان کشت اولیه، کامل و بگزیده است. ما از جنس خدا هستیم. اینکه با زور و درد می خواهیم من ذهنی را ادامه دهیم، درست نیست.

خصوصیت‌های خداوند: بی‌نهایت و ابدیت است. بی‌نهایت یعنی بی‌نهایت فضاگشایی، عمق و ریشه داری؛ اینکه هیچ چیزی که ذهن به ما نشان می‌دهد، ما را از سکون خود به عنوان هشیاری در نمی‌آورد. ابدیت یعنی آگاهی از این لحظه ابدی، جمع بودن از زمان روان شناختی گذشته و آینده... در وفا به «آلست»، ما به «کفی بالله» هشیار هستیم؛ این که خدا یا زندگی کافی است. اگر در کار زندگی دخالت و خرابکاری نکنیم، خودش برای واهمانش و بازگشت از جهان کافی است؛ و این منظور زندگی به صورت طبیعی و بدون درد انجام می‌شود... اشکال و تاخیر، از خرابکاری‌های ما به عنوان من‌ذهنی ناشی شده است.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: منظور

«منظور» اصلی و درونی تمام انسان‌ها زنده شدن به «آلست»، زنده شدن به اصل خود، زنده شدن به عشق و یا به بی‌نهایت زندگی است. زندگی گنج نهان است و دوست دارد هشیارانه شناخته شود. «منظور» بیرونی ما، ریختن این انرژی زنده زندگی به جهان است. هر کس در هر کاری می‌کند، خلاق شده و در خدمت زندگی، به دیگران نیز خدمت می‌کند. نمی‌توان جلوی جریان زندگی سد و مانع ایجاد کرد. عمل و کار ما یک کانالی است که انرژی زندگی جاری شود. باید خرد و برکت زندگی در عمل و کار ما جاری باشد.

در واقع، با عمل و کار بر اساس خرد و برکت زندگی، ما هم به اتفاقات برکت و خرد زندگی می‌ریزیم و هم به تمام انسان‌هایی که در این اتفاق سهیم هستند. توجه کنیم که «منظور» و «مقصود» ما برای زنده شدن، در «این لحظه» محقق می‌شود. هدف متفاوت از «منظور» است. هدف در زمان است، ما برای انجام کارهای جهانی هدف گذاری و برنامه ریزی می‌کنیم.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: بیماری «می دانم»

بیماری «می دانم» بیماری من ذهنی است. خداوند بیماری «می دانم» ندارد؛ خرد کل است. در من ذهنی بر اساس شرطی شدگی‌ها در جهان علت و اسباب و تقلید، دانش ذهنی اندوخته‌ایم. یک عقل جزئی پیدا کرده‌ایم و آن را در برابر عقل کل زندگی، و با قضاوت خود در مخالفت با او به کار می‌بریم. این که اتفاق این لحظه را قضاوت می‌کنیم و در برابر آن مقاومت می‌کنیم، از بیماری «می دانم» من ذهنی است. حتی جایی که اتفاق خوش آیند ذهن است و ما با آن موافق هستیم، باز بر اساس بیماری «می دانم» داریم قضاوت و مقاومت می‌کنیم. «می دانم» ریشه قضاوت و مقاومت ماست و درد ایجاد می‌کند.

«می دانم» ما را قربانی اتفاق این لحظه می‌کند. اتفاق این بازی زندگی است و جدی نیست. اما با «می دانم» من ذهنی، ما قربانی آن می‌شویم و به جای طرب و شادی زندگی، دردهای جاهلانۀ من ذهنی را تجربه می‌کنیم؛ دردهایی نظیر خشم، رنجش، و غیره. بزرگترین فرصت رشد برای ما وقتی است که نمی‌دانیم. وقتی دانستن را به زندگی واگذار می‌کنیم و اجازه می‌دهیم، خرد زندگی بدون دخالت «می دانم» من ذهنی در کار باشد، زندگی از علم خود به ما می‌آموزد و فضای درون را وسعت می‌بخشد. حتی در زمینه‌های مادی هم اگر ادعای دانستن داشته باشیم، کسی به ما چیزی یاد نمی‌دهد، و حتی اگر یاد بدهند ما یاد نمی‌گیریم، چون گوش نمی‌دهیم.

وقتی بیماری «می دانم» داریم، به حرف مردم گوش نمی دهیم. قبل از اینکه حرفشان را بشنویم، درست بشنویم، و در آن تامل کنیم، حرفشان را رد یا تایید می کنیم. با «می دانم» به حرف بزرگان هم گوش نمی دهیم. به پیامهای زندگی هم گوش نمی دهیم. زندگی با اتفاق این لحظه به ما پیامی می دهد و ما با بیماری «می دانم»، از پیام محروم می شویم. «می دانم» بیماری مسری است، موجب تقلید می شود. اگر در جمعی همه دانش خود را به فروش بگذارند، ما هم به تقلید می افتیم و می خواهیم بگوییم «می دانم». من هم «می دانم». ما از نشان دادن «می دانم» توجه و تایید می گیریم.

می دانم «جلوی صنع و آفریدگاری خداوند را می گیرد، فکر این لحظه باید این لحظه خلق شود. با ادعای خودم «می دانم» و از قبل دانستن من ذهنی، ما از فکرهای گذشته استفاده می کنیم، نه از آفریدگاری زندگی در این لحظه. «می دانم» فاصله بین فکرها را می بندد. افکار مسلسل وار شرطی شده از این «می دانم» است. خودمان برای حل مسائل بر اساس «می دانم» تدبیر می کنیم، و این تدبیرها مسائل جدید می آفریند. ما حتی دانش معنوی را به «می دانم» من ذهنی اضافه می کنیم! من ذهنی با دانش معنوی خود، می تواند ما را از فضاگشایی برای اتفاق این لحظه غافل کند. به عنوان مثال، اتفاقی ناخوش آیند من ذهنی می افتد.

به جای فضاگشایی برای اتفاق این لحظه، من ذهنی اسباب مقاومت و فضا بندی را گرفته و شروع به ملامت ما می کند، و «جَفَّ الْقَلَمُ» را به دلخواه خود تعبیر می کند. که چرا کاری کردی که قلم اینطور خشک شود؟! در حالی که اولین کار ما، که بر هر چیز مقدم است، فضاگشایی است. در این فضای گشوده شده، ما درست می بینیم و «گن فکان» کارش را برای تغییر فرم و بی فرمی ما انجام می دهد؛ ما نیز، درس و پیام زندگی را از این اتفاق، درست یاد می گیریم؛ آنچه در نظر زندگی است، نه آنچه من ذهنی بر اساس «می دانم» معنوی خود تصور می کند. من ذهنی با دانستن سطحی، مانع از دانستن عمیق می شود؛ جلوی قضا بلند می شود.

اگر زندگی بر اساس «می دانم» های ما گشوده شود، زندگی ما همان تکرار من ذهنی گذشته است. ما نمی خواهیم دردها را تکرار کنیم. اجازه بدهیم زندگی ما، بر اساس عقل کل و اراده قضا گشوده شود. «می دانم» جفا به «الست» است، ما را در علت و اسباب به دام می اندازد. با «می دانم» زندگی این لحظه را تلف می کنیم: «می دانم» چه جوری زندگی کنم! اگر می دانی، چرا برای خودت این همه درد، مانع، مساله و دشمن ساخته ای؟

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: بیماری «ناز کردن»

حس بی نیازی از کمک زندگی

«ناز کردن» یعنی حس بی نیازی از کمک زندگی یا خدا در این لحظه. «ناز کردن» با «می دانم» رابطه بسیار نزدیکی دارد. آیا ما در چالش‌ها از خرد زندگی استفاده می‌کنیم یا از «می دانم» من ذهنی؟ وقتی در برابر اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنیم. وقتی چه به زبان و یا عملاً با مقاومت خود می‌گوییم: این اتفاق را نمی‌خواهم؛ این یعنی من «می دانم» چه اتفاقی بهتر است و به خرد کل نیازی ندارم؛ یعنی بیماری «ناز کردن». وقتی خیال می‌کنیم که برای حل چالش‌ها می‌توانیم از «می دانم» های خودمان استفاده کنیم، وقتی چه به زبان و یا عملاً با تند تند فکر کردن، می‌گوییم: خودم می‌توانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشیم؛ این یعنی من به کمک زندگی نیازی ندارم. نیاز به فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی ندارم؛ یعنی بیماری «ناز کردن». وقتی من ذهنی مورد تایید و توجه قرار می‌گیرد و بزرگ می‌شود، بیماری «ناز کردن» هم شدیدتر می‌شود.

«انسان‌های دور و برمان با تایید و تشویق‌های خود که مورد علاقهٔ من ذهنی ماست، این بیماری را شدیدتر می‌کنند. هر کسی درد دارد، یعنی برای زندگی «ناز می‌کند». اوقات تلخی‌ها و سختی‌هایی مکرر می‌آیند که ما را متوجهٔ «ناز کردن» و حس بی‌نیازیمان از زندگی کنند، و ما متوجه نمی‌شویم! در این لحظه کیفیت حال خود را از نظر درد بسنجیم، آیا من در این لحظه حس ترس، نگرانی و نیازمندی به جهان دارم؟ اتفاقاً نیازمندی ما به جهان، یعنی حس بی‌نیازی از کمک زندگی. هر چقدر بیشتر به جهان نیازمندی، یعنی حس بی‌نیازی از زندگی می‌کنی.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: بیماری «کمال طلبی»

«کمال طلبی» حس توهمی کامل بودن در این لحظه است که به موجب آن من ذهنی انتظار و توقع کامل بودن مادی و معنوی خودم و دیگران، به ویژه اتفاق این لحظه را دارد، که شامل رفتار و گفتار خودم و دیگران نیز می شود. بیماری کمال طلبی، در حالت پیشرفته، ممکن است، تمام جنبه های زندگی مرا در برگیرد.

«کمال طلبی» به دردهایی مانند رنجش، ملامت، کنترل کردن و غیره می انجامد. یک تصویری از خود و دیگران در ذهن ساخته ایم.

بر اساس الگوهای من‌ذهنی، یک لیستی و نظمی از زندگی کامل، در ذهن خود چیده‌ایم و برای به دست آوردن و حفظ آن، مقاومت می‌کنیم. به محض مقاومت در برابر اتفاق این لحظه، که به وسیله قضا می‌افتد، از «کمال طلبی» و عوارض آن آسیب می‌بینیم. ما در کار معنوی خود نیز «کمال طلبی» می‌کنیم؛ اگر من‌ذهنی در ما و دیگران بلند می‌شود و ما به واکنش می‌افتیم، این از «کمال طلبی» است.

به آینده موکول کردن و تأخیر در هر کاری به بهانه کامل شدن آن، از «کمال طلبی» است. این بیماری با همین به تأخیر انداختن، به کار معنوی ما و زنده بودن در این لحظه هم آسیب می‌زند. تمام این مطالب، از جمله بیماری «کمال طلبی» را باید با توجه به «این لحظه»، اعمال کرد. انتظار کامل از اتفاق این لحظه، یک توهم من‌ذهنی و جهل آن است. اتفاقاً چیزی که در این لحظه دیده می‌شود، این حقیقت است و باید باشد. اما جهل من‌ذهنی با «کمال طلبی» می‌گوید، باید جور دیگری باشد. این توهم جاهلانه من‌ذهنی در برابر قضا است. قضا حقیقت است.

چیزی که هست، این لحظه و اتفاق آن قضا است و درست است. فرم و وضعیت این لحظه را باید بینیم و اطرافش فضا باز کنیم. اگر اشتباهی کردیم، یعنی دانشش را نداشتیم. باید در فضای گشوده شده، آن را یاد بگیریم و بگذریم. اما اگر یک کار اشتباه را دائم تکرار می‌کنیم، نتیجه‌اش عوض نمی‌شود. نباید عصبانی شویم، باید یاد بگیریم و روش و کارمان را اصلاح کنیم.

«کمال طلبی» درست نیست. «کمال طلبی» نظم پارک است. نظم قضا و زندگی، نظم جنگل است. من ذهنی با جهل و توهم خود، تصویری از یک بخش جزئی از یک جنگل را گرفته، می‌خواهد آن را با «کمال طلبی» خود، به نظم پارک در بیاورد؛ این سبک زندگی و توهمی است! این شیوه «کمال طلبی» دردهایی مثل رنجش، خشم و درنهایت ناامیدی و سرخوردگی می‌آورد. «کمال طلبی» باعث برچسب زدن به انسان‌ها می‌شود. بر اساس برچسب‌های انسان‌ها و نقش‌ها یشان، ما آنها را قضاوت می‌کنیم و در ارتباط با آنها، به جای استفاده از خرد فضای گشوده شده، از بایدها و نبایدهای ذهن و رفتارهای پیش ساخته استفاده می‌کنیم. «کمال طلبی» باعث جدایی و واکنش‌های شدید می‌شود، در بیماری «کمال طلبی»، ما در برابر رفتار ناکامل خود، دیگران و یا وضعیت ناکامل این لحظه، واکنش‌های بسیار شدیدی می‌کنیم. ما از آن واکنش‌های شدید آسیب می‌بینیم، نه از آن شرایطی که به عقیده ما، ناکامل یا اشتباه هستند.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: حيله

داشتن منظورهاى مادى ذهنى بجای منظور اصلی. من ذهنى با «حيله»هاى خود، مى خواهد از اتفاقات زندگى بگیرد؛ بد و خوب مى کند و برای ایجاد اتفاقات خوب «حيله» مى کند. تمام خواستن هاى ما در من ذهنى «حيله» است. در این حالت ما نااصل کار شده و به خود ضرر مى زنیم. هر فکر و بینش ما براساس هم هویت شدگى ها، «حيله» است. وقتى برای به دست آوردن چیزى که ذهن نشان مى دهد، منقبض شده و فضای گشوده شده را از دست مى دهیم، دچار «حيله» من ذهنى شده ایم. فکر یک هم هویت شدگى در این لحظه ما را تسخیر مى کند. ما به جای زندگى در این لحظه، به دنبال آن هم هویت شدگى و یا حفظ آن در آینده هستیم.

این «حيله» من ذهنى است. تمام کارهاى من ذهنى «حيله» است؛ با مکر و فریب، زندگى این لحظه را از ما مى دزد و ما را به زمان مى اندازد. پریدن از فکرى به فکر دیگر، «حيله» است! هر کارى در من ذهنى مى کنیم، «حيله» است؛ دورویی و نفاق داریم؛ یعنی هدف ما از فکر، گفتار و رفتارمان، با آنچه که در ظاهر نشان مى دهیم، مطابقت و هماهنگى ندارد. من ذهنى به ظاهر به ما مى گوید که با فلان اتفاق، تو به زندگى و خوشبختى مى رسی؛ «حيله» مى کند؛ با آن فکر، توهم ها و وسواس هایش، ما را از زندگى در این لحظه محروم مى کند.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴، موضوع: تسلیم و فضا گشایی

«تسلیم» یعنی در سلامت بودن؛ یعنی صلح و آشتی؛ یعنی عدم مقاومت. تسلیم یعنی پذیرش اتفاق «این لحظه»، بدون قید و شرط، بدون هیچ قضاوتی. وقتی ما به عنوان هشیاری، اتفاق این لحظه را دیده و بدون قید و شرط می پذیریم، «فضاگشایی» را تجربه می کنیم. «فضاگشایی» طبیعی است. کار ما عدم فضا بندی، عدم مقاومت است. اگر مقاومت نکنیم، از این فضای گشوده شده، خرد و برکت زندگی به اتفاق این لحظه می ریزد، و ما می توانیم از این خرد، برای تغییر وضعیت استفاده کنیم.

من ذهنی «تسلیم» را به معنی قربانی و اسیر شدن می پندارد. «تسلیم» قربانی اتفاق این لحظه شدن نیست. اتفاقاً ما با مقاومت، قربانی اتفاق این لحظه می شویم. ما «تسلیم» زندگی می شویم، نه این که قربانی و اسیر یک اتفاق بشویم. ما با «تسلیم» و «فضاگشایی»، برای تغییر وضعیت این لحظه فعال هستیم، اما با استفاده از خرد زندگی، نه براساس «می دانم»ها و «حیله»های من ذهنی. «فضاگشایی» طبیعی است. «فضاگشایی» کار زندگی است. اما من ذهنی با «حیله» و «می دانم» می خواهد مقاومت و فضا بندی کند. صبر هشیارانه ما در این حالت، و عدم دخالت در کار زندگی، بسیار مهم است.

ما در لحظات مختلف نیستیم. ما در این لحظه هستیم. وضعیت و فرم این لحظه تغییر می کند، ولی این لحظه تغییر نمی کند. ذهن ما وضعیت این لحظه را به صورت اتفاق‌ها به ما نشان می دهد. اتفاق‌ها می آیند و می گذرند تا ما فضای باز بین آن‌ها را، این لحظه، را ببینیم. مانند این که کلاغ‌ها در آسمان می گذرند و ما زیبایی و عظمت آسمان را می بینیم؛ البته اگر کلاغ‌ها برایمان مهم نباشند و تمام توجه ما را جذب نکنند.

به همین صورت، اگر ما تمام توجه خود را جذب اتفاق نکنیم، با گذشتن اتفاقات، می توانیم فضای باز و ساکن بین آن‌ها را ببینیم. اگر فکر کنیم اتفاق این لحظه مهم است، اتفاق تمام توجه ما را جذب می کند. عمیقاً درک کنیم که اتفاق مهم نیست. اتفاق بازی است، فضا مهم و جدی است! بپذیریم که قضاوت ما در مورد اتفاق هر چه باشد، باطل است. اتفاق این لحظه، اولاً مهم نیست، و ثانیاً برای تجربه «فضاگشایی» در ما مفیدترین اتفاق است؛ فضاگشایی، ما را به جنس اصلی خود تبدیل می کند. «فضاگشایی» وفا به عهد «آلست» است.

برگرفته از برنامه گنج حضور
برنامه ۸۷۴ موضوع: قضا و کن فکان

«قضا» اراده الهی در این لحظه، براساس عقل کل است؛ و «کن فکان» یعنی «فرمان بشو، پس می شود»، قدرت آفرینش و تبدیل زندگی است. طرح «قضا» کاملاً جامع و دقیق است؛ کاملاً قابل اعتماد است؛ قضا «کمال طلبی» من ذهنی نیست. از جنس توهم نیست، بلکه حقیقت است. قضا براساس خرد کلی است که کل کائنات را اداره می کند، این لحظه را اداره می کند. «کن فکان» توانمندی شکوفایی ما در این لحظه است؛ توانمندی تبدیل و تغییر، این توانمندی در ذات همه انسان ها هست.

در صورتی که «فضاگشایی» کنیم، فرم ما آباد و بی فرمی ما وسیع و ریشه دار می شود. ما با «تسلیم و فضاگشایی»، با «قضا» و «کن فکان» عملاً همکاری می کنیم؛ و این همان توکل و اعتماد بر زندگی، مسبب الأسباب، است. توانمندی «کن فکان» فارغ از علت و اسباب کار می کند. گاهی ممکن است، ما با ذهن بتوانیم تغییرات و آبادانی که «کن فکان» در جهان فرم ایجاد می کند را، با اسباب توضیح دهیم. مثلاً غالباً می بینیم پس از باران باریدن، گل های باغچه باطراوت شده اند.

این نباید ما را به اشتباه بیندازد که «کُنْ فَکَانَ» برای انجام کارش، به سببی در جهان فرم نیاز دارد، «کُنْ فَکَانَ» «بشو، پس می شود» است.


پشت «قضا» و «کُنْ فَکَانَ» خدا یا زندگی است، و او بر همه چیز توانا و کافی است. این کنایه و شوخی نیست. یک حقیقت صریح است، تمام نظام اسبابی که ذهن ما درک می کند را، خود زندگی خلق کرده است، و می تواند آن را به هم بزند. «قضا و کُنْ فَکَانَ» با «می دانم» های من ذهنی کار نمی کند. بپذیریم که زندگی کافی است و نترسیم از اینکه «تسلیم» شویم و «می دانم» من ذهنی را رها کنیم.

– با تشکر فریده از هلند



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