



## پیغام عشق

قسمت سیصد و هشتاد و یکم





برگرفته از برنامه گنج حضور

برنامه ۸۷۴ موضوع: اَلْسَتْ

«اَلْسَتْ» جنس ما را به عنوان امتداد زندگی تعیین می کند. ما در «اَلْسَتْ» با خدا یا زندگی همانیده شده ایم. زندگی از ما پیمان گرفته است. آیا از جنس زندگی هستیم؟ و ما گفتیم بله. «اَلْسَتْ» در این لحظه محقق می شود، با «بله گفتن به اتفاق این لحظه». برای وفا به عهد «اَلْسَتْ»، 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. «اَلْسَتْ» 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 این که تعیین کند که کیست... این حقیقت فقط تجربه و دیده می شود... قابل توضیح با ذهن نیست. «اَلْسَتْ» همان کشت اولیه، کامل و بگزیده است. ما از جنس خدا هستیم. این که با زور و درد می خواهیم من ذهنی را ادامه دهیم، درست نیست.

خصوصیت های خداوند: بی نهایت و ابدیت است. بی نهایت یعنی بی نهایت فضاگشایی، عمق و ریشه داری؛ این که هیچ چیزی که ذهن به ما نشان می دهد، ما را از سکون خود به عنوان هشیاری در نمی آورد. ابدیت یعنی آگاهی از این لحظه ابدی، جمع بودن از زمان روان شناختی گذشته و آینده... در وفا به «اَلْسَتْ»، 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 می شود... اشکال و تاخیر، از خرابکاری های ما به عنوان من ذهنی ناشی شده است.

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. هرکس 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.

درواقع، با عمل و کار براساس 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 هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی می‌کنیم.

برنامه ۸۷۴ موضوع: بیماری «می‌دانم»

بیماری «می‌دانم» بیماری من‌ذهنی است. خداوند بیماری «می‌دانم» ندارد؛ خرد کل است. در من‌ذهنی براساس شرطی‌شدگی‌ها 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 «می‌دانم» من‌ذهنی است. حتی جایی که اتفاق خوش‌آیند ذهن است و ما با آن موافق هستیم، باز براساس بیماری «می‌دانم» داریم قضاوت و مقاومت می‌کنیم. «می‌دانم» ریشه قضاوت و مقاومت ماست و درد ایجاد می‌کند.

«می‌دانم» ما را قربانی اتفاق این لحظه می‌کند. اتفاق این لحظه بازی زندگی است و جدی نیست. اما با «می‌دانم» من‌ذهنی، ما قربانی آن می‌شویم و به‌جای طرب و شادی زندگی، دردهای جاهلانه من‌ذهنی 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 «می‌دانم» 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 «می‌دانم» داریم، به حرف مردم گوش نمی‌دهیم. قبل از این که حرفشان را بشنویم، درست بشنویم، و در آن تأمل کنیم، حرفشان را رد یا تأیید می‌کنیم. با «می‌دانم» به حرف بزرگان هم گوش نمی‌دهیم. به پیام‌های زندگی هم گوش نمی‌دهیم. زندگی با اتفاق این لحظه به ما پیامی می‌دهد و ما با بیماری «می‌دانم»، از پیام محروم می‌شویم. «می‌دانم» بیماری مسری است، موجب تقلید می‌شود. اگر در جمعی همه دانش خود را به فروش بگذارند، ما هم به تقلید می‌افتیم و می‌خواهیم بگوییم «می‌دانم». من هم «می‌دانم». ما از نشان دادن «می‌دانم» توجه و تأیید می‌گیریم.

«می‌دانم» جلوی صنع و آفریدگاری خداوند را می‌گیرد، فکر این لحظه باید این لحظه خلق شود. با ادعای خودم «می‌دانم» و از قبل دانستن من ذهنی، ما از فکرهای گذشته استفاده می‌کنیم، نه از آفریدگاری زندگی در این لحظه. «می‌دانم» فاصله بین فکرها را می‌بندد. افکار مسلسل‌وار شرطی شده از این «می‌دانم» است. خودمان برای حل مسائل براساس «می‌دانم» تدبیر می‌کنیم، و این تدبیرها مسائل جدید می‌آفریند. ما حتی دانش معنوی را به «می‌دانم» من ذهنی اضافه می‌کنیم! من ذهنی با دانش معنوی خود، می‌تواند ما را از فضاگشایی برای اتفاق این لحظه غافل کند. به عنوان مثال، اتفاقی ناخوش‌آیند من ذهنی می‌افتد. به جای فضاگشایی برای اتفاق این لحظه، من ذهنی اسباب مقاومت و فضابندی را گرفته و شروع به ملامت ما می‌کند، و «جَفَّ الْقَلَمُ» را به دلخواه خود تعبیر می‌کند. که چرا کاری کردی که قلم این‌طور خشک شود؟! درحالی که اولین کار ما، که بر هر چیز مقدم است، فضاگشایی است.

در این فضای گشوده‌شده، ما درست می‌بینیم و «کُنْ فَكَانَ» کارش را برای تغییر فرم و بی‌فرمی ما انجام می‌دهد؛ ما نیز، درس و پیام زندگی را از این اتفاق، درست یاد می‌گیریم؛ آن‌چه در نظر زندگی است، نه آن‌چه من ذهنی براساس «می‌دانم» معنوی خود تصور می‌کند. من ذهنی با دانستن سطحی، مانع از دانستن عمیق می‌شود؛ جلوی قضا بلند می‌شود.



اگر زندگی براساس «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، براساس عقل کل و اراده قضا گشوده شود.

«می دانم» جفا به «آلست» است، ما را در علت و اسباب به دام می اندازد. با «می دانم» زندگی این لحظه را تلف می کنیم:

«می دانم» چه جویری زندگی کنم! اگر می دانی، چرا برای خودت این همه درد، مانع، مسئله و دشمن ساخته‌ای؟

برنامه ۸۷۴ موضوع: بیماری «ناز کردن»

حس بی‌نیازی از کمک زندگی

«ناز کردن» یعنی حس بی‌نیازی 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 تندتند فکر کردن، می‌گوییم: خودم می‌توانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم؛ 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 تأیید و توجه قرار می‌گیرد و بزرگ می‌شود، بیماری «ناز کردن» هم شدیدتر می‌شود.

انسان‌های دور و برمان با تأیید و تشویق‌های خود که مورد علاقه من ذهنی ماست، این بیماری را شدیدتر می‌کنند. هرکسی درد دارد، یعنی برای زندگی «ناز می‌کند». اوقات تلخی‌ها و سختی‌هایی مکرر می‌آیند که ما را متوجه «ناز کردن» و حس بی‌نیازی مان 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 چه قدر بیشتر به جهان نیازمندی، یعنی حس بی‌نیازی از زندگی می‌کند.



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 من ذهنی، یک لیستی و نظمی از زندگی کامل، در ذهن خود چیده ایم و برای به دست آوردن و حفظ آن، مقاومت می کنیم. به محض مقاومت در برابر اتفاق این لحظه، که به وسیله قضا می افتد، از «کمال طلبی» و عوارض آن آسیب می بینیم. ما در کار معنوی خود نیز «کمال طلبی» می کنیم؛ اگر من ذهنی در ما و دیگران بلند می شود و ما به واکنش می افتیم، 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 می زند. 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 من ذهنی و جهل آن است. اتفاقاً چیزی که در این لحظه دیده می شود، این حقیقت است و باید باشد. اما جهل من ذهنی با «کمال طلبی» می گوید، باید جور دیگری باشد. این توهم جاهلانه من ذهنی 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 ببینیم 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 می کنیم، نتیجه اش عوض نمی شود. 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 جزیی از یک جنگل را گرفته، می‌خواهد آن را با «کمال طلبی» خود، به نظم پارک در بیاورد؛ این سبک زندگی ذهنی 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. براساس برچسب‌های انسان‌ها و نقش‌هایشان، ما آن‌ها را قضاوت می‌کنیم و در ارتباط با آن‌ها، به‌جای استفاده از خرد فضای گشوده‌شده، از بایدها و نبایدهای ذهن و رفتارهای پیش‌ساخته 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 منظورهای مادی ذهنی به‌جای منظور اصلی. من ذهنی با «حيله»های خود، می‌خواهد از اتفاقات زندگی بگیرد؛ بد و خوب می‌کند و برای ایجاد اتفاقات خوب «حيله» می‌کند. تمام خواستن‌های ما در من ذهنی «حيله» است. در این حالت ما نااصل کار شده و به خود ضرر می‌زنیم. هر فکر و بینش ما براساس هم‌هویت‌شدگی‌ها، «حيله» است. وقتی برای به‌دست آوردن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، منقبض شده و فضای گشوده‌شده را از دست می‌دهیم، دچار «حيله» من ذهنی شده‌ایم.

فکر یک هم‌هویت‌شدگی در این لحظه ما را تسخیر می‌کند. ما به‌جای زندگی در این لحظه، به‌دنبال آن هم‌هویت‌شدگی و یا حفظ آن در آینده هستیم. این «حيله» من ذهنی است. تمام کارهای من ذهنی «حيله» است؛ با مکر و فریب، زندگی این لحظه را از ما می‌دزد و ما را به زمان می‌اندازد. پریدن از فکری به فکر دیگر، «حيله» است! هر کاری در من ذهنی



می کنیم، «حیله» است؛ دورویی و نفاق داریم؛ یعنی هدف ما از فکر، گفتار و رفتارمان، با آن چه که در ظاهر نشان می دهیم، مطابقت و هماهنگی ندارد. من ذهنی به ظاهر به ما می گوید که با فلان اتفاق، تو به زندگی و خوشبختی می رسی؛ «حیله» می کند؛ با آن فکر، توهم ها و وسواس هایش، ما را از زندگی در این لحظه محروم می 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 بر اساس «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 اتفاق ها به ما نشان می دهد. اتفاق ها می آیند و می گذرند تا ما فضای باز بین آن ها را، این لحظه،





را ببینیم. مانند این که کلاغ‌ها در آسمان می‌گذرند و ما زیبایی و عظمت آسمان را می‌بینیم؛ 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، می‌توانیم فضای باز و ساکن بین آن‌ها را ببینیم. اگر فکر کنیم اتفاق این لحظه مهم است، اتفاق تمام توجه ما را جذب می‌کند. عمیقاً درک کنیم که اتفاق مهم نیست. اتفاق بازی است، فضا مهم و جدی است! بپذیریم که قضاوت ما در مورد اتفاق هرچه 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 می‌کند. «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 «کُنْ فُکَانَ» یعنی «فرمان بشو، پس می‌شود»، قدرت آفرینش و تبدیل زندگی است. طرح «قضا» کاملاً جامع و دقیق است؛ کاملاً قابل اعتماد است؛ قضا «کمال‌طلبی» من‌ذهنی نیست. از جنس توهم نیست، بلکه حقیقت است. قضا براساس خرد کلی است که کل کائنات را اداره می‌کند، این لحظه را اداره می‌کند. «کُنْ فُکَانَ» توانمندی شکوفایی ما در این لحظه است؛ توانمندی تبدیل و تغییر، این توانمندی در ذات همه انسان‌ها هست.

در صورتی که «فضاگشایی» کنیم، فرم ما آباد و بی‌فرمی ما وسیع و ریشه‌دار می‌شود. ما با «تسلیم و فضاگشایی»، با «قضا» و «کُنْ فُکَانَ» عملاً همکاری می‌کنیم؛ و این همان توکل و اعتماد بر زندگی، مسبب‌الاسباب، است. توانمندی «کُنْ فُکَانَ» فارغ از علت و اسباب کار می‌کند. گاهی ممکن است، ما با ذهن بتوانیم تغییرات و آبادانی که «کُنْ فُکَانَ» در جهان فرم ایجاد می‌کند را، با اسباب توضیح دهیم. مثلاً غالباً می‌بینیم پس از باران باریدن، گل‌های باغچه باطراوت



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

پشت «قضا» و «کُنْ فَاکَانَ» 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 می‌کند را، خود زندگی خلق کرده است، و می‌تواند آن را به هم  
 بزند. «قضا و کُنْ فَاکَانَ» با «می‌دانم»های من ذهنی کار نمی‌کند. بپذیریم که زندگی کافی است و نترسیم از این که  
 «تسلیم» شویم و «می‌دانم» من ذهنی را رها کنیم.

با تشکر فریده از هلند



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