

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

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و چهل و دوم





خانم سمیه از تهران



طرز تهیه خوراک نگرانی

«نگرانی» یکی از خوراکهای اصلی «من ذهنی» است، که بسیار آزاردهنده و کاهنده جاز است. من ذهنی این غذای خود را چگونه تهیه می کند؟ در اینجا با طرز تهیه این خوراک مهلک به سبک دیو آشنا می شویم.

سراشپز: دیو (شیطان) آشپز و خورنده خوراک من ذهنی (نفس)

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده اند
در دو صورت خویش را بنموده اند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۵۳

مواد لازم:

- (۱) همانیدگی؛ میزان هر چه بیشتر بهتر
- (۲) میل به داشتن؛ میزان هر چه بیشتر بهتر
- (۳) ترس از دست دادن؛ میزان هر چه بیشتر بهتر
- (۴) قضاوت؛ به میزان کافی
- (۵) مقاومت؛ به میزان کافی
- (۶) رفتن به گذشته و آینده و تسلسل افکار؛ به میزان لازم
- (۷) واکنش؛ به میزان زیاد

طرز تهیه: مرحله (۱)

ابتدا مقداری «همانیدگی» در ظرف داریخته می‌شود، (نوع همانیدگی اهمیتی ندارد، انواع آن در شکل‌ها و طعم‌های مختلف در بازار جهان به وفور در دسترس می‌باشد). از همانیدگی‌های شیرین همچون پول‌جاه، آبرو، خانواده، بدن شغل و باورهای مختلف، و هر چیزی که ظاهراً دلبه آن خوش است، می‌توان استفاده کرد. نکته: هر چه از انواع بیشتری استفاده شود، خوراکنگرانی بیشتر خواهد بود.

چون بود از بانگ غول؟ آخر بگو
مال خواهم، جاه خواهم، و آبرو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۷۵۲

مرحله (۲)

ماده دوم و سوم یعنی «تمایل به داشتن همانیدگی و ترس از دست دادن آنها» با هم به ظرف اضافه شود. سپس مواد کاملاً با هم مخلوط شود تا جایی که همانیدگی حجیم تر شده و پف کند و ترس از فقر، رنج و بی کسی تمام ظرف دلا را پر کند.

تو چو عزم دین کنی با اجتهاد
دیو، بانگت بر زند اندر نهاد

که مرو زآن سو، بیندیش ای غوی
که اسیر رنج و درویشی شوی

بینوا گردی، ز یاران و ابری
خوار گردی و پشیمانی خوری

—غوی: گمراه

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۴۳۲۶ الی ۴۳۲۸

مرحله (۳)

نوبت به اضافه کردن دو ماده بسیار موثر می‌رسد: «قضاوت و مقاومت». جناب سرآشپز خود را قاضی هم می‌داند و هر حادثه‌ای که به زیاد شدن همانیدگی کمک می‌کند را خوب، و هر چه از آن می‌کاهد را بد می‌نامد. در مقابل اتفاقات بد، مقاومت می‌نماید و خشمگین می‌شود؛ اما اتفاقات خوب را می‌پسندد، باز هم مقاومت می‌نماید و اینبار ابراز خوشی می‌کند. نکته: در این مرحله هر چه قضاوت بیشتر شود، مقاومت هم بیشتر و در نتیجه همانیدگی حجیم‌تر خواهد شد، و هر چه همانیدگی بزرگتر می‌شود مقاومت هم بیشتر می‌شود و این چرخه معیوب ادامه می‌یابد. دیده شده این روند ممکن است، تا جایی ادامه یابد که کاسه دالبریز شده و سر برود!

مرحله (۴)

برای ادویه و چاشنی این خوراکی از توهم زمان «گذشته و آینده» استفاده می‌شود. مرور خاطرات گذشته مربوط به همانیدگی‌ها و ایجاد خاطرات توهمی در آینده، طعم خاصی به این غذا می‌دهد که شاید ساعتها من‌ذهنی تپل، از خوردن آن سیر نشود. نکته: تکرار زیاد این مرحله و «گم شدن در فکرها» غلظت خوراکی را بالا می‌برد.

هست هشیاری، ز یاد ما مَضی
ماضی و مستقبلت، پرده خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول بیت شماره ۲۲۰۱

مرحله (۵)

ترکیب بدست آمده، با حرارت ملایم انرژی زنده زندگی پخته می شود. و هر چه انرژی زندگی، بیشتر صرف این خوراک شود «هیجانات مسموم و واکنشهای دردزا» مثل اضطراب، اندوه، بی قراری و خشم و همچنین تپش قلب و انواع دردهای جسمی زودتر ظاهر می شود.

نکته پایانی: وقتی حبابهای ناامیدی و ناکارآمدی و افسردگی بالا آمد و مثل سیر و سرکه جوشیدند گرفت، در این هنگام خوراک نگرانی کاملاً جا افتاده است.

(سراشپز دیو): "نیش جانا" و اما؛ اما زندگی «امتداد خودش» را بدون یاور رها نکرده است؛ لطف می کند و حوادث پیش روی هر فرد را به گونه ای رقم می زند که بتواند همانیدگی هایش را (که ماده اولیه اکثر خوراکی های من ذهنیست) بشناسد و اگر آن فرد «طلب» رهایی داشته باشد و به خدا «توکل» کند، او را از همه دردها می رهاند و به بی نهایت «شادی بی سبب و ابدی» می رساند.

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد
که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم

-مولوی، دیوان شمس، غزلی شماره ۱۶۲۰

جز لطف و جز حلاوت، خود از شکر چه آید؟
جز نور بخش کردن خود از قمر چه آید؟

-مولوی، دیوان شمس، غزلی شماره ۸۵۲

تجربه بیش از بیست ساله‌ی «آقای شهبازی عزیز» نشان داده است که در این راه، کافیت نسخه‌ی «گنج حضور» را برای رفع مسمومیت‌های ذهن بکار بندیم و جرعه جرعه پیام مولانا را بنیوشیم، تا به سوی اصلمان بازگشت کنیم.

– نیوشیدن گوش فرا دادن

جرعه‌ای نظارت بر ذهن ناظر باشیم، یعنی شاهد گذر فکرها از ذهن باشیم، شاهد مساله سازی و مشکل سازی ذهن و بگو مگوهای تکراری و تمام‌نشدنی با دشمنان فرضی باشیم. و نوع واکنش‌های ذهن در هر اتفاق رصد کنیم و از این طریق همانیدگی‌ها را پیدا کنیم و تا حد ممکن، سرعت ذهن را کاهش دهیم و از گم شدن در فکرها «پرهیز» کنیم.

جمله خلقان سخره اندیشه‌اند
ز آن سبب خسته دا و غم پیشه‌اند

– مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۵۵۹

چون به هر فکری که دا خواهی سپرد
از تو چیزی در نهان خواهند برد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۵۰۵

اندیشه‌ات جایی رود و آنکه تو را از جا کشد
ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱

یک جرعه فضاگشایی؛ یعنی تسلیم باشیم و وجود همانیدگی را بپذیریم و از مقاومت پرهیز کنیم. تسلیم، یعنی پذیرش اتفاق «این لحظه»، بی قید و شرط و بدون قضاوت ذهن؛ که با این کار فضا گشوده می‌شود و خرد زندگی وضعیت فرد را در تمام ابعاد بهبود می‌بخشد.

قفل زفتست و گشاینده خدا
دست در تسلیم ز نواندر رضا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۰۷۳

خویش را تسلیم کن بر دامِ مزد
وانگه از خود بی ز خود چیزی بدزد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۵۰۲

جز توگل، جز که تسلیم تمام
در غم و راحت، همه مگر است و دام

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۴۶۸

یک جرعه سپاس؛ شکر کنیم و از ناسپاسی پرهیز کنیم. از زندگی به خاطر نشان دادن همانیدگی‌ها و امکان‌رهایی و زنده شدن به «او» سپاسگزار باشیم و از شکایت کردن از رویدادها «پرهیز» کنیم.

شکر نعمت خوشتر از نعمت بود
شکر باره کی سوی نعمت رود؟

شکر جاز نعمت و نعمت چو پوست
ز آنک شکر آرد ترا تا کوی دوست

نعمت آرد غفلت و شکر انتباه
صید نعمت کن بدام شکر شاه

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۲۸۹۵ الی ۲۸۹۷

جرعه ای شکیبایی؛ صبر کنیم و از عجله پرهیز کنیم. در سکون و سکوت به زندگی اجازه دهیم، مرکزمان را از همانیدگی‌ها پاک کند.

صبر و خاموشی جَدُوبِ رحمت است
وین نشازِ جستن، نشازِ عِلَّتِ است

-جَدُوب: بسیار جذب کننده

أَنْصِتُوا بِبَدِيرٍ، تَابِرْ جَاذُ تُو
أَيْدَا ز جَانَانِ جَزَايَ أَنْصِتُوا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۲۷۲۵ الی ۲۷۲۶

بار صبر و شکر او را بردنیست
خواه در صد سال و خواهی سی و بیست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۷۳۰

و جرعه جرعه پرهیز؛ «پرهیز» یعنی مراقب باشیم همانیدگی‌های سابق دوباره به دلماز راه نیابند و نیز چیزهای جدید در مرکز راه ندهیم؛ پرهیز کنیم از همنشینی با قرین‌های ناشایست. پرهیز کنیم از تمرکز روی دیگران و مقایسه و خود برتری‌یابی یا خود کمترینی. پرهیز کنیم از زرنگی کردن حيله‌گری و کم کاری در «قانون جبران». پرهیز کنیم از تدبیر کردن بر اساس «من می‌دانم». و در یک کلام پرهیز کنیم از بی‌وفایی به «عهد الست». اگرچه طعم پرهیزکاری یا همان «تقوا» به مذاق نفس خوش نمی‌آید، اما دارویی بسیار موثر است. امید که با اجرای «متعهدانه» نسخه گنج حضور و «مداومت» و «تکرار» جرعه نوشی داروی پرهیز، سلامتِ نفس خود را باز یابیم.

ور دو سه روز چشم را بند کنی با تقوا
چشمه چشم حس را بحر در عیان کنی

-مولوی، دیوان شمس، غزلی شماره ۲۴۶۵

چون نباشد قوتی، پرهیز به
در فرار لا یطاق آسان بجه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۹۶

گفت: مُفتیٰ ضرورت هم تویی
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

ور ضرورت هست، هم پرهیز به
ور خوری، باری ضامن از بده

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۵۳۰ و ۵۳۱

-سمیه از تهران



آقای عباس از شیراز



با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گنج حضوری
ما اینجا اومدیم چیکار کنیم؟ چرا خدا ما رو فرستاده تو این دنیا؟ مولانا جواب این سوال رو کامل داده.

ما در این دهلیز قاضی قضا
بهر دعوی الستیم و بلی

که بلی گفتیم و آنرا ز امتحان
فعل و قول ما شهود است و بیان

از چه در دهلیز قاضی تن زدیم؟
نه که ما بهر گواهی آمدیم؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات شماره ۱۷۴ الی ۱۷۶

قبل ازین که ما بیایم به این دنیا خدا از ما پرسیده: «آیا من پروردگار تو نیستم؟ یعنی آیا تو از جنس من نیستی؟» و ما هم در جواب به خدا گفتیم: «بله من از جنس تو هستم و تو پروردگار منی». حالا ما هم برای امتحان شدن اومدیم تو این دنیا که آیا ما به اوند عهدی که با خدا بستیم وفاداریم یا نه؟ آیا ما هنوزم اقرار می کنیم که از جنس خداییم؟ کارهایی که می کنیم و حرفایی که می زنیم نشون میده که آیا ما الان به عهدمون وفاداریم یا نه.

حالا چه جوری باید دوباره اقرار کنیم از جنس خدا هستیم؟ با تسلیم و فضاگشایی و پذیرش بی قید و شرط اتفاق این لحظه! اما ما فراموش کردیم که برای چی به این دنیا اومدیم و فضاگشایی انجام نمیدیم و توی این دنیا مشغول شدیم به زیادتر کردن همانیدگیهامون و پز دادن به مردم و پخش کردن دردهامون

مولانا میگه: «برای چی داری این کارای بیهوده رو انجام میدی؟ مگه نمی دونی ما اومدیم اینجا که گواهی بدیم از جنس خدا هستیم؟»

چند در دهلیز قاضی ای گواه
حبس باشی؟ ده شهادت از پگاه

زاد بخواندندت بدینجا، تا که تو
از گواهی بدهی و ناری عتو

از لجاج خویشتن بنشسته‌ایی
اندرین تنگی کف و لب بسته‌ایی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات شماره ۱۷۷ الی ۱۷۹

میگه ما توی دهلیز قاضی موندیم. دهلیز به معنی راهرو و قاضی منظور از خداست. دهلیز قاضی یعنی ذهنموند ما توی افکار پشت سر هم خودمون گیر کردیم. مولانا میگه: «از ذهنت بیا بیرون افکارتو خاموش کن. زود شهادت بده که از جنس خدا هستی. یعنی اتفاق این لحظه رو بپذیر و تسلیم باش و در اطراف اتفاق فضا باز کن.»

برای همین تو رو آوردن تو این دنیا. تو رو آوردن توی این دنیا که بگی من از جنس خدا و از جنس این لحظه هستم. تو رو نیاوردن اینجا که ستیزه کنی. از بس که ستیزه می کنی و هیچ تسلیمی تو زندگیت نداری از خرد خداوند بهره مند نمی شی و تا وقتیم که خرد خدا تو زندگیت نیاد فکرایبی که می کنی و اعمالی که انجام میدی سازنده نیستن و با من ذهنیت هیچوقت نمی تونی زندگیتو درست کنی. درست مثل اینه که دست و لبِت رو خودت بستن و هیچکاری نمی تونی انجام بدی. در حالیکه اگه خودت بخوای می تونی دست و لبِت رو باز کنی.»

تا بندهی از گواهی ای شهید
تو ازین دهلیز کی خواهی رهید؟

یک زمان کار است بگزار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز

خواه در صد سال خواهی یک زمان
این امانت واگذار و وارهان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات شماره ۱۸۰ الی ۱۸۲

میگه: «زمانی می تونی از ذهنت بیرون بیای، زمانی می تونی سبب سازی ذهنتو بزاری کنار و افکار تو خاموش کنی که گواهی بدی که از جنس خدا هستی. یعنی فضای بین افکار پشت سر همتو باز کنی و اتفاق این لحظه رو پذیری. پذیرش اتفاق این لحظه هم کار یک ثانیه هست. همچنین از بین بردن ذهنی هم یک ثانیه هست.» میگه: «چرا این کار کوتاه رو الکی برای خودت طولانی می کنی؟»

می تونی تو یک ثانیه به این عهد الستت وفا کنی؛ ولی اگه می خوای الکی صد سال طولش بدی، بازم حتما به این عهدت وفا کن. چون باید تو همین دنیا این کارو بکنی. این امانت من ذهنی رو بده به خدا و در عوضش هشیاری حضور رو از خدا بگیر و با خدای خودت در این لحظه یکی بشو.

با تشکر از زحمات فراوان آقای شهبازی عزیز و همه دوستان گنج حضوری

عباس از شیراز



خانم مهستی از تهران



سحر گاهی را به صنعت که کند
باز کوهی را چو گاهی می تند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۰

من ذهنی زشته را زیبا و زیبایی‌ها را زشت نشان می‌دهد. وقتی به شناسایی همانیدگی‌های خود می‌رسیم،
من ذهنی آنها را توجیه می‌کند، حق را به جانب خود می‌داند و ما را به سهل‌انگاری می‌کشاند و همچنان به راه
خود می‌رود. در حقیقت ما را جادو می‌کند تا اندک‌حضوری را که گرد آورده‌ایم بر باد دهد.

این چنین ساحر دروژ تو سبت و سر
از فی الوسواس سحرًا مستتر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۴

من ذهنی وسوسه گر و اغوا کننده بزرگی است که درون ما پنهان است. با من ذهنی هر کاری به بن بست می رسد. سحر من ذهنی تو را وسوسه می کند و پیوسته همراه توست، از این اغواگر وسوسه کننده بر حذر باش، بر حذر باش، بر حذر باش!

کار سحر اینست کو دم می زند
هر نفس قلب حقایق می کند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۲

من ذهنی حقایق را وارونه می کند. دردها، جنگها، خرابکاریها و منیتها و... را زیبا نشان می دهد و انبساط تواضع، عشق، سکوت، همدلی، صلح، سخاوت و بخشندگی را زشت می انگارد. و این جریانی است که من ذهنی بر سر جهان امروز آورده است، چه در فرد و چه در جمع من ذهنی سرسخت ترین دشمن درون ماست و سر چشمه همه بلاها!

طمطراق این عدو مشنوی، گریز
کاو چو ابلیس است در لج و ستیز

مولوی، مشنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۶۷

از شکوه و جلال این دشمن درون فاصله بگیر، دور شو، فرار کن، ذلیل اش کن که اگر با او کنار بیایی، عذاب را بر خود آسان کرده‌ای! وقتی می‌خواهی در مرکز توجه باشی، وقتی با پول و خانه و مقام و خانواده همانیده هستی، به این دشمن بزرگ درونت، من ذهنی‌ات، جلال و شکوه داده‌ای و بزرگش کرده‌ای. پس منتظر سحر و وسوسه او باش! سحر او تو را ویران می‌کند.

گفت او، سحر است و ویرانی تو
گفت من، سحر است و دفع سحر او

مولوی، مشنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۸

اما زندگی سحر من ذهنی را دفع می کند.

اندر آن صحرا که رست این زهر تر
نیز رویده است تریاقای پسر
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۶

گوید تریاق از من جو سپر
که ز زهرم من به تو نزدیکتر
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۴۰۷۷

با ابیات دیو سوز مولانا این سحر درون را دفع می کنیم، خرابکاری‌هایش را شناسایی می کنیم و از بند من ذهنی
رها می شویم. زندگی از زهر من ذهنی به ما نزدیکتر است و دستمان را می گیرد، اگر او را انتخاب کنیم!

با سپاس
- مهستی، از تهران



خانم فریده از هلند



به شِگرِ دارویِ من کن

مشنو قولا طبیبان، که شِگرِ زاید صفرا
به شِگرِ دارویِ من کن، چه که صفرایِ تو دارم

-مولوی، دیوان شمس، غزلی شماره ۱۶۱۱

حضرت مولانا با همین یک بیت در برنامه ۹۷۴ خطاب به انسانها می گوید: «تو حرفهای من های ذهنی را که نسخه‌ی سبب‌سازی و ملامت و سرزنش برایت می‌پیچند را گوش نده. داروی علاج و شفای تو فقط از طریق شِگر و شادی بی‌سبب است. با غم و غصه نمی‌توانی از ذهن بیرون‌بیايي؛ و سند و مدرک می‌آورد که اگر بخواهی همین لحظه می‌توانی در شِگرِ زندگی غوطه‌ور شوی.»

شهر ما فردا پُر از شکر شود
شکر ارزانست، ارزاتر شود

در شکر غلطید ای حلواپیان
همچو طوطی، کوری صفراپیان

نیشکر کوبید کار این است و بس
جاز برافشانید یار این است و بس

– مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸ الی ۲۵۳۰

پس بلند شو و فریاد بزن (هله ای گنبدِ گردون) ای هر چیزی که می‌گرددی، ای کائنات؛ (بشنو قصه‌ام اکنون)؛ حالا
دیگه تو قصه‌ی من را گوش کن.

من الاذ دیگر ماه دارم، یک ماه درونی که از جنس خداست؛ که از این ماه درون خودم پیغام می‌گیرم. این پیغام قصه‌ی عشق است، با ارتعاش و انرژی شادی که در همه عالم پخش می‌کنم.

قصه من دیگر دردها و بدبختی‌های من ذهنی‌ام که در گذشته کشیدم نیست. قصه من دیگر ملامت و سرزنش خودم و یا دیگران نیست. قصه من "زنده شدن به اوست".

در بُن چاهی همی بودم زبوز
در همه عالم نمی‌گنجم کنوز

آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا
ناگهان کردی مرا از غم جدا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳ و ۲۳۱۴

گر سر هر موی من یابد زبان
شکرهای تو نیاید در بیان

می زخم نعره درین روضه و عیون
خلق را یا لیت قومی یعلمون

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵ الی ۲۳۱۶

- روضه: گلشن، بوستان
- عیون: جمع عین به معنی چشمه

من در میان این بوستانها و چشمه ساران در خطاب به مردم فریاد برمی آورم؛ که ای کاش قوم من بدانستندی.

با سپاس، فریده از هلند



خانم آتنا



تفاوت معتبر و مهم

یار در آخر زمان کرد طرب سازی
باطن او جد جد، ظاهر او بازی

مولانا، دیوان شمس، غزاشماره ۳۰۱۳

زندگی بر اساس قوانین خداوند اداره می شود که با قوانین توهمی من ذهنی بسیار متفاوت است. من ذهنی بر اساس همانیدگی ها و قوانین و توقعات خودش یک پارک مرتب و زیبا چیده است و کوچکترین بی نظمی و بهم ریختگی در آنرا نمی تواند تحمل کند و به واکنش می افتد. مثلاً با کم شدن پولش خشمگین یا غمگین می شود و یا ندیدن رفتار دلخواه از همسر و فرزندان و هر کس دیگری را نمی تواند قبول کند. او کنترا گر است. به هر حال پارک من ذهنی توهم است و آنچه حقیقت است، قوانین جنگل زندگی است. توقع اینکه زندگی باید مطابق میل و برنامه ریزی های من ذهنی پیش برود، توقعی بیجا است که تنها چیزی که از آن نصیب ما می شود درد است. زندگی پارک من ذهنی را بهم می ریزد. زندگی مثل جریان رودخانه جاری است و هر لحظه حامل اتفاق و پیامی جدید برای ما است. اتفاق این لحظه معتبر است اما مهم نیست، یعنی چه؟

یعنی اگر چه اتفاق این لحظه وجود دارد و با ذهن و حواس پنجگانه ما در کمی شود این یعنی معتبر است، اما نباید مهم در نظر گرفته شود. مهم بودن اتفاق این لحظه یعنی جدی گرفتن آن یعنی آن را به مرکز ما آوردن یعنی مقاومت کردن و قضاوت کردن آن اینها یعنی اتفاق علاوه بر اینکه معتبر است برای من مهم هم است. و جریان هوشیاری حضور ما که باید دائماً جاری باشد، در این توجه و اهمیت دادن به تله می افتد و تبدیل به هوشیاری جسمی می شود.

دیگر مرکز ما عدم نیست و من ذهنی در این لحظه با چیزی که همان اتفاق است، همانیده شده است. و این یعنی در تله ذهن گیر افتادن بالا آمدن دردها و واکنش بر اساس ابزارها و شرطی شدگی های ذهن و در نهایت دردسازی، مسئله سازی و دشمن سازی.

اینگونه ذهن با مهم دانستن چیزی، خود را بزرگ و بزرگتر می کند. بنابراین در تسلیم و پذیرش تمام، ناظر اتفاقات در جنگل زندگی که طبق خرد زندگی اداره می شود، هستیم. هر اتفاقی معتبر است ولی عاملی برای مقاومت و قضاوت ما نیست.

ممکن است ما با اتفاقی اندوهگین شویم ولی با آن همانیده نمی شویم، آن را به مرکزمان نمی آوریم و به مقاومت و خوب و بد کردن نمی افتیم. حکم نمی دهیم. خشمگین نمی شویم، نمی ترسیم... و یا اگر اتفاق این لحظه مورد تایید من ذهنی و خوشایندش است، باز هم آن را به مرکزمان نمی آوریم و بر اساس آن بلند نمی شویم، احساس برتری نمی کنیم، خودنمایی نمی کنیم و پز نمی دهیم.

بلکه در مرکز عدم به خرد کل که تمام کائنات را بی نقص اداره می کند اعتماد می کنیم و در صبر و شکر و سکوت و پرهیز بر اساس فرمان و خواسته خرد زندگی پیش می رویم.

با سپاس،
-آتنا-



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