



پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و چهل و دوم





طرز تهیه خوراک نگرانی

«نگرانی» یکی از خوراک‌های اصلی «من‌ذهنی» است، که بسیار آزردهنده و کاهندهٔ جان است. من‌ذهنی این غذای خود را چگونه تهیه می‌کند؟ در این جا با طرز تهیه این خوراک مهلک به سبک دیو آشنا می‌شویم.

سراشپز: دیو (شیطان)

آشپز و خورندهٔ خوراک: من‌ذهنی (نفس)

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

نفس و شیطان، هردو یک تن بوده‌اند

در دو صورت خویش را بنموده‌اند

مواد لازم:

(۱) هماندگی +++ میزان: هرچه بیشتر بهتر

(۲) میل به داشتن +++ میزان: هرچه بیشتر بهتر

(۳) ترس از دست دادن +++ میزان: هرچه 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 دل ریخته می‌شود، (نوع همانیدگی اهمیتی ندارد، انواع آن در شکل‌ها و طعم‌های مختلف در بازار جهان به وفور در دسترس می‌باشد). از همانیدگی‌های شیرین همچون پول، جاه، آبرو، خانواده، بدن، شغل و باورهای مختلف و هر چیزی که ظاهراً دل به آن خوش است می‌توان استفاده کرد.

نکته: هرچه از انواع بیشتری استفاده شود، خوراک نگرانی بیشتر خواهد بود.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۲

چون بود آن بانگِ غول؟ آخرِ بگو

مال خواهیم، جاه خواهیم، و آب رو

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 حجیم‌تر شده و پف کند و ترس از فقر، رنج و بی‌کسی تمام ظرف دل را پر کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶

تو چو عزمِ دین کنی با اجتهاد

دیو، بانگت بر زند اندر نهاد

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷

که مرو زان سو، بیندیش ای غوی

که اسیر رنج و درویشی شوی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸

بینوا گردی، ز یاران وا بُری

خوار گردی و پشیمانی خوری

*غوی: گمراه

مرحله (۳)

نوبت به اضافه کردن دو ماده بسیار مؤثر می‌رسد: «قضاوت و مقاومت». جناب سرآشپز خود را قاضی هم می‌داند و هر حادثه‌ای که به زیاد شدن همانیدگی کمک می‌کند را خوب و هرچه 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 این بار ابراز خوشی می‌کند.



نکته: در این مرحله هرچه قضاوت بیشتر شود، مقاومت هم بیشتر و در نتیجه همانندگی حجیم تر خواهد شد و هرچه همانندگی بزرگ تر می شود مقاومت هم بیشتر می شود و این چرخه معیوب ادامه می یابد. دیده شده این روند ممکن است، تا جایی ادامه یابد که کاسه دل لبریز شده و سر برود!

مرحله (۴)

برای ادویه و چاشنی این خوراک از توهم زمان «گذشته و آینده» استفاده می شود. مرور خاطرات گذشته مربوط به همانندگی ها و ایجاد خاطرات توهمی در آینده طعم خاصی به این غذا می دهد که شاید ساعت ها من ذهنی تپل از خوردن آن سیر نشود.

نکته: تکرار زیاد این مرحله و «گم شدن در فکرها» غلظت خوراک را بالا می برد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱

هست هشیاری، زیاد ما ماضی

ماضی و مستقبلت، پرده خدا

مرحله (۵)

ترکیب به دست آمده با حرارت ملایم انرژی زنده زندگی پخته می شود و هرچه انرژی زندگی بیشتر صرف این خوراک شود «هیجانان مسموم و واکنش های دردزا» مثل اضطراب، اندوه، بی قراری و خشم و همچنین تپش قلب و انواع دردهای جسمی زودتر ظاهر می شود.

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

(سرآشپز دیو): «نیش جان!»

و اما ...

اما زندگی «امتداد خودش» را بدون یاور رها نکرده است؛ لطف می‌کند و حوادث پیش روی هر فرد را به گونه‌ای رقم می‌زند که بتواند همانندگی‌هایش را (که ماده اولیه اکثر خوراک‌های من‌ذهنی است) بشناسد و اگر آن فرد «طلب» رهایی داشته باشد و به خدا «توکل» کند، او را از همه دردها می‌رهاند و به بی‌نهایت «شادی بی‌سبب و ابدی» می‌رساند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد

که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۵۲

جز لطف و جز حلاوت خود از شکر چه آید؟

جز نور بخش کردن خود از قمر چه آید؟

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

*نیوشیدن: گوش فرادادن



جرعه‌ای نظارت بر ذهن

ناظر باشیم، یعنی شاهدِ گذرِ فکرها از ذهن باشیم، شاهد مسئله‌سازی و مشکل‌سازیِ 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.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹

جمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند

ز آن سبب خسته‌دل و، غم‌پیشه‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۵

چون به هر فکری که دل خواهی سپرد

از تو چیزی در نهان خواهند بُرد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۱

اندیشه‌ات جایی رَوَد و آن‌گه تو را آنجا کَشَد

ز اندیشه بگذر چون قضا، پیشانه شو، پیشانه شو



یک جرعه فضاگشایی

یعنی تسلیم باشیم و وجودِ همانیدگی را بپذیریم و از مقاومت پرهیز کنیم.

تسلیم یعنی پذیرش اتفاق «این لحظه»، بی قید و شرط و بدون قضاوتِ ذهن که با این کار فضا گشوده می‌شود و خرد زندگی وضعیت فرد را در تمام ابعاد بهبود می‌بخشد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳

قفل زفتست و، گشاینده خدا

دست در تسلیم زن و اندر رضا

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد

وانگه از خود بی ز خود چیزی بدُزد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

جُز توکل جز که تسلیمِ تمام

در غم و راحت همه مکرست و دام

یک جرعه سپاس

شکر کنیم و از ناسپاسی پرهیز کنیم. از زندگی به خاطر نشان دادنِ همانیدگی‌ها و امکانِ رهایی و زنده شدن به «او» سپاسگزار باشیم و از شکایت کردن از رویدادها «پرهیز» کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۵

شکرِ نعمت، خوشتر از نعمت بود

شکر باره کی سوی نعمت رود؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۶

شکر، جانِ نعمت و، نعمت چو پوست

ز آنکه شکر آرد تو را تا کوی دوست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۷

نعمت آرد غفلت و، شکر انتباه

صیدِ نعمت کن به دامِ شکر شاه



جرعه ای شکیبایی

صبر کنیم و از عجله پرهیز کنیم. در سکون و سکوت به زندگی اجازه دهیم مرکزمان را از همانیدگی‌ها پاک کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵

صبر و خاموشی جذوبِ رحمت است

وین نشان جُستن، نشانِ عِلت است

*جذوب: بسیار جذب کننده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

أَنْصِتُوا بِبَدِيرٍ، تَا بَرِ جَانِ تُو

آید از جانان، جزای أَنْصِتُوا

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۰

بَارِ صَبْرٍ وَ شُكْرِ اَوْ رَا بُرْدَنِی اَسْت

خواه در صد سال و، خواهی سی و بیست

و جرعه جرعه پرهیز

«پرهیز» یعنی مراقب باشیم همانیدگی‌های سابق دوباره به دلمان 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 برترینی یا خود کمترینی؛

پرهیز کنیم از زرنگی کردن، حيله گری و کم کاری در «قانون جبران»؛

پرهیز کنیم از تدبیر کردن براساس «من می دانم»؛

و در یک کلام پرهیز کنیم از بی وفایی به «عهد الست».

اگرچه طعم پرهیزکاری یا همان «تقوا» به مذاق نفس خوش نمی آید، اما دارویی بسیار مؤثر است. امید که با اجرای «متعهدانه» نسخه گنج حضور و «مداومت» و «تکرار» جرعه نوشی داروی پرهیز سلامتِ نفس خود را باز یابیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۶۵

ور دو سه روز چشم را بند کنی با تقوا

چشمه چشم حس را بحر دُر عیان کنی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶

چون نباشد قوتی، پرهیز به

در فرار لایطاق آسان بجه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰

گفت: مفتی ضرورت هم تویی

بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱

ور ضرورت هست، هم پرهیز به

ور خوری، باری ضمان آن بده

سمیه از تهران



با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گنج حضوری

ما این جا آمدیم چکار کنیم؟ چرا خدا ما را فرستاده در این دنیا؟ مولانا جواب این سؤال را کامل داده.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۴

ما در این دهلیزِ قاضی قضا

بهرِ دعویٰ آستیم و بلی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۵

که بلی گفتیم و آن را ز امتحان

فعل و قول ما شهود است و بیان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۶

از چه در دهلیزِ قاضی تن زدیم؟

نه که ما بهرِ گواهی آمدیم؟

قبل از این که ما بیاییم 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 آمدیم در این دنیا که آیا ما به آن عهدی که با خدا بستیم وفاداریم یا نه؟ آیا ما هنوزم

اقرار می‌کنیم که از جنس خداییم؟ کارهایی که می‌کنیم و حرفایی که می‌زنیم نشون می‌دهد که آیا ما الآن به عهدمان

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 چه به این دنیا آمدیم و فضاگشایی انجام نمی‌دهیم و در این دنیا مشغول شدیم به زیادتر کردن همانیدگی‌هایمان و پز دادن به مردم و پخش کردن دردهایمان.

مولانا می‌گوید برای چه داری این کارهای بیهوده را انجام می‌دهی؟ مگر نمی‌دانی ما آمدیم این جا که گواهی بدهیم از جنس خدا هستیم؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۷

چند در دهلیزِ قاضی ای گواه

حبس باشی؟ ده شهادت از پگاه

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۸

ز آن بخواندندت بدینجا، تا که تو

آن گواهی بدهی و ناری عتو

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۹

از لجاجِ خویشتن بنشسته‌یی

اندرین تنگی کف و لب بسته‌یی



می‌گویند ما در دهلیز قاضی ماندیم. دهلیز به معنی راهرو و قاضی منظور از خداست. دهلیز قاضی یعنی ذهنمان. ما در افکار پشت سرهم خودمان گیر کردیم. مولانا می‌گوید از ذهنت بیا بیرون. افکارت را خاموش کن. زود شهادت بده که از جنس خدا هستی، یعنی اتفاق این لحظه را بپذیر و تسلیم باش و در اطراف اتفاق فضا باز کن. برای همین تو را آوردند در این دنیا. تو را آوردن در این دنیا که بگویی من از جنس خدا و از جنس این لحظه هستم. تو را نیاوردند این‌جا که ستیزه کنی. از بس که ستیزه می‌کنی و هیچ تسلیمی در زندگی‌ات نداری از خرد خداوند بهره‌مند نمی‌شوی و تا وقتی هم که خرد خدا در زندگی‌ات نیاید فکری که می‌کنی و اعمالی که انجام می‌دهی سازنده نیستند و با من ذهنی‌ات هیچ وقت نمی‌توانی زندگی‌ات را درست کنی. درست مثل این است که دست و لب‌ت را خودت بستی و هیچ کاری نمی‌توانی انجام بدهی. درحالی‌که اگر خودت بخواهی می‌توانی دست و لب‌ت رو باز کنی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۰

تا بِنَدَهِیْ اَنْ گَواهِیْ اِیْ شَهِید

تو از این دهلیز گی خواهی رهید؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

یک زمان کار است بگزار و بتاز

کارِ کَوتَه را مَکن بر خود دراز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲

خواه در صد سال، خواهی یک زمان


این امانت واگزار و وارهان



می‌گویند زمانی می‌توانی از ذهنت بیرون بیایی، زمانی می‌توانی سبب‌سازی ذهنت را بگذاری کنار و افکارت را خاموش کنی که گواهی بدهی که از جنس خدا هستی، یعنی فضای بین افکار پشت‌سرهمت را باز کنی و اتفاق این لحظه را بپذیری. پذیرش اتفاق این لحظه هم کلاً کار یک ثانیه هست. همچنین از بین بردن من‌ذهنی هم یک ثانیه هست. می‌گویند چرا این کار کوتاه را الکی برای خودت طولانی می‌کنی؟

می‌توانی در یک ثانیه به این عهد‌الستت وفا کنی، ولی اگر می‌خواهی الکی صد سال طولش بدهی، باز هم حتماً به این عهدت وفا کن، چون باید در همین دنیا این کار را بکنی. این امانت من‌ذهنی را بده به خدا و در عوضش هشیاری حضور روا از خدا بگیر و با خدای خودت در این لحظه یکی بشو.

با تشکر از زحمات فراوان آقای شهبازی عزیز و همه دوستان گنج‌حضور

عباس از شیراز 



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۰

سِحْر کاهی را به صنعت گه کند

باز، کوهی را چو کاهی می تند

من ذهنی زشت‌ها 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. درحقیقت ما را جادو می‌کند تا اندک حضوری را که گرد آورده‌ایم بر باد دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴

این چنین ساحر درون توست و سِرِّ

إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُسْتَتِرًا

من ذهنی وسوسه‌گر و اغواکننده بزرگی است که درون ما پنهان است. با من ذهنی هر کاری به بن بست می‌رسد. سحر من ذهنی تو را وسوسه می‌کند و پیوسته همراه توست، از این اغواگر وسوسه‌کننده بر حذر باش، بر حذر باش، بر حذر باش!

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۲

کار سِحْر اینست کو دم می‌زند

هر نَفْس، قلبِ حقایق می‌کند



من ذهنی حقایق را وارونه می‌کند. دردها، جنگ‌ها، خرابکاری‌ها و منیت‌ها و ... را زیبا نشان می‌دهد و انبساط، تواضع، عشق، سکوت، همدلی، صلح، سخاوت و بخشندگی را زشت می‌انگارد و این جریانی است که من ذهنی بر سر جهان امروز آورده است، چه در فرد و چه در جمع من ذهنی سرسخت‌ترین دشمن درون ماست و سرچشمه همه بلاها!

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷

طُمطراقِ اینِ عدوِ مشنُو، گریز

کو چو ابلیس است در لَج و ستیز

از شکوه و جلال این دشمن درون فاصله بگیر، دور شو، فرار کن، ذلیلش 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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸

گفتِ او سحرست و ویرانیِ تو

گفتِ من، سحرست و دفعِ سحرِ او

اما زندگی سحر من ذهنی را دفع می‌کند.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۶

اندر آن صحرا که رُست این زهرِ تر

نیز رویده‌ست تریاقِ ای پسر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۷

گویدت تریاق: از من جو سپر

که ز زهرم من به تو نزدیکتر

با ابیات دیوسوز مولانا این سحر درون را دفع می‌کنیم، خرابکاری‌هایش را شناسایی می‌کنیم و از بند من‌ذهنی رها می‌شویم. زندگی از زهر من‌ذهنی به ما نزدیک‌تر است و دستمان را می‌گیرد، اگر او را انتخاب کنیم!

با سپاس

مهستی از تهران



به شکر داروی من کن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱

مشنو قولِ طیبیان، که شکر زاید صفرا

به شکر داروی من کن، چه که صفرای تو دارم

حضرت مولانا با همین یک بیت در برنامه ۹۷۴ خطاب به انسان‌ها می‌گوید تو حرف‌های من‌های ذهنی را که نسخه سبب‌سازی و ملامت و سرزنش برایت می‌پیچند را گوش نده. داروی علاج و شفای تو فقط از طریق شکر و شادی بی‌سبب است. با غم و غصه نمی‌توانی از ذهن بیرون بیایی و سند و مدرک می‌آورد که اگر بخواهی همین لحظه می‌توانی در شکر زندگی غوطه‌ور شوی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸

شهر ما فردا پر از شکر شود

شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹

در شکر غلطید ای حلویان

همچو طوطی، کوری صفرایان



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰

نیشکر کوبید، کار این است و بس

جان برافشانید یار این است و بس

پس بلند شو و فریاد بزن «هله ای گنبدِ گردون»، ای هر چیزی که می‌گرددی، ای کائنات، «بشِنو قصه‌ام اکنون»؛ حالا دیگر تو قصه من را گوش کن. من الآن دیگر ماه دارم، یک ماه درونی که از جنس خداست که از این ماه درون خودم پیغام می‌گیرم. این پیغام قصه 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳

در بُن چاهی همی بودم زبون

در همه عالم نمی‌گنجم کنون

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۴

آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا

ناگهان کردی مرا از غم جدا



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵

گر سر هر موی من یابد زبان

شکرهای تو نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۶

می‌زنم نعره درین روضه و عیون

خلق را یا لیت قومی یعلمون

*روضه: گلشن، بوستان

*عیون: جمع عین به معنی چشمه

من در میان این بوستان‌ها و چشمه‌ساران در خطاب به مردم فریاد برمی‌آورم که ای کاش قوم من بدانستندی.

با سپاس،

فریده از هلند



تفاوت معتبر و مهم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

یار در آخرزمان، کرد طرب‌سازی‌ای

باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای

زندگی براساس قوانین خداوند اداره می‌شود که با قوانین توهمی من‌ذهنی بسیار متفاوت است. من‌ذهنی براساس همانندگی‌ها و قوانین و توقعات خودش یک پارک مرتب و زیبا چیده است و کوچک‌ترین بی‌نظمی و به‌هم‌ریختگی در آن را نمی‌تواند تحمل کند و به واکنش می‌افتد. مثلاً با کم شدن پولش خشمگین یا غمگین می‌شود و یا ندیدن رفتار دلخواه از همسر و فرزندان و هر کس دیگری را نمی‌تواند قبول کند. او کنترل‌گر است. به‌هرحال پارک من‌ذهنی توهم است و آن‌چه حقیقت است قوانین جنگل زندگی است.

توقع این‌که زندگی باید مطابق میل و برنامه‌ریزی‌های من‌ذهنی پیش برود، توقعی بی‌جا است که تنها چیزی که از آن نصیب ما می‌شود درد است. زندگی پارک من‌ذهنی را به‌هم می‌ریزد. 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 اگرچه اتفاق این لحظه وجود دارد و با ذهن و حواس پنجگانه‌مان درک می‌شود این یعنی معتبر است، اما نباید مهم در نظر گرفته شود. مهم بودن اتفاق این لحظه یعنی جدی گرفتن آن، یعنی آن را به مرکزمان آوردن، یعنی مقاومت کردن و قضاوت کردن آن. این‌ها یعنی اتفاق علاوه بر این‌که معتبر است برای من مهم هم است. و جریان هشیاری حضور ما که باید دائماً جاری باشد، در این توجه و اهمیت دادن به تله می‌افتد و تبدیل به هشیاری جسمی می‌شود.



دیگر مرکزمان 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 براساس ابزارها و شرطی‌شدگی‌های ذهن و درنهایت دردسازی، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی.

این‌گونه ذهن با مهم دانستن چیزی خود را بزرگ و بزرگ‌تر می‌کند. بنابراین در تسلیم و پذیرش تمام، ناظر اتفاقات در جنگل زندگی که طبق خرد زندگی اداره می‌شود، هستیم. هر اتفاقی معتبر است، ولی عاملی برای مقاومت و قضاوت ما نیست. ممکن است ما با اتفاقی اندوهگین شویم، ولی با آن همانیده نمی‌شویم، آن را به مرکزمان نمی‌آوریم و به مقاومت و خوب و بد کردن نمی‌افتیم، حکم نمی‌دهیم. خشمگین نمی‌شویم، نمی‌ترسیم ... و یا اگر اتفاق این لحظه مورد تأیید من ذهنی و خوشایندش است، باز هم آن را به مرکزمان نمی‌آوریم و براساس آن بلند نمی‌شویم، احساس برتری نمی‌کنیم، خودنمایی نمی‌کنیم و پز نمی‌دهیم، بلکه در مرکز عدم به خرد کل که تمام کائنات را بی‌نقص اداره می‌کند اعتماد می‌کنیم و در صبر و شکر و سکوت و پرهیز براساس فرمان و خواسته خرد زندگی پیش می‌رویم.

با سپاس،

آتنا 



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

Parviz4762@mac.com