



پیغام عشق

قسمت سیصد و نودم





با سلام

شرح ابیاتی با موضوع «انصتوا»

سکوت و خاموشی ذهن

انصتوا یا خاموش باشید به معنی خاموش کردن ذهن است، فرمانی است که از جانب خداوند به ما رسیده و به ما می‌گوید ذهنت را خاموش کن، تا من حرف بزنم، ولی ما نمی‌توانیم ذهن مان را خاموش کنیم مدام از این فکر به آن فکر می‌پریم و ذهن ما دائماً فعال است، برای خاموش کردن ذهن باید مرتب ناظر ذهن باشیم و اطراف اتفاقات فضاگشایی کنیم تا سکوت ذهن را تجربه کنیم، با نظارت بر ذهن می‌توانیم ببینیم ذهن ما چه فکری می‌کند و چه دردهایی به ما می‌دهد، چون «ذهن من دار» جز درد چیزی دیگری برای ما ندارد، سکوت یعنی خاموشی ذهن، نزدیک‌ترین حالت ما به خداوند است. در هیچ حالتی، بهتر از حالت سکوت شبیه به اصل خودمان و خداوند نیستیم، سکوت یعنی اتفاق این لحظه در ذهن ما هیاهو ایجاد نمی‌کند چون ما به اتفاق این لحظه توجه نمی‌کنیم، بلکه به سکون و سکوت اطراف آن و فضای دربرگیرنده‌اش توجه می‌کنیم. خاموش کردن ذهن بهترین تمرین معنوی است:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید انصتوا

تا زبانتان من شوم در گفتگو

خداوند فرمان داده است: ای انسان‌ها خاموش باشید، ذهنتان را خاموش کنید و فرمان انصتوا (خاموش باشید) را به اجرا درآورید، تا من در گفت‌وگو زبان شما شوم، فقط تسلیم کامل و نظارت بر ذهن است که ذهن را خاموش می‌کند، زمانی که ذهن خاموش است، خرد زندگی به فکر و عمل ما می‌ریزد و زندگی ما را سامان می‌بخشد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲



چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

چون در من ذهنی از فکری به فکر دیگر پریده و در مرحله گوش یعنی شنیدن هستی، پس فقط گوش بده، انسان کامل و زنده شده به خدا که مرکزش عدم است در مرتبه زبان است، شما هم جنس هم نیستید، پس ذهن را خاموش کرده و سکوت کن، فرمان خداوند این است: تا زمانی که من ذهنی داری خاموش باش و فرمان اَنْصِتُوا را اجرا کن، اجازه بده خداوند حرف بزند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

اَنْصِتُوا را گوش کن، خاموش باش

چون زبان حق نگشتی، گوش باش

فرمان «انصتوا»، خاموش باش را گوش بده و ذهنت را خاموش کن، تا زمانی که فضای درون به اندازه کافی باز نشده و خداوند از آن زمینه حضور، از طریق تو سخن نمی‌گوید در مرحله گوش یعنی شنیدن باش.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲

پیش بینا شد خموشی نفع تو

بهر این آمد خطاب اَنْصِتُوا

در حضور بینا، کسی که به بی‌نهایت خداوند زنده شده، به نفع توست که خاموش باشی، بیناترین بینایان خداوند است، به همین دلیل فرمان اَنْصِتُوا (خاموش باشید) آمده است، تا فرمان انصتوا را اجرا نکنی نمی‌توانی به خدا زنده شوی.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

اَنْصِتُوا بپذیر، تا بر جان تو



آید از جانان جزای اَنْصِتُوا

فرمان اَنْصِتُوا (خاموش باش) را بپذیر، ذهنت را خاموش کن تا از جانان، خدا، پاداش خاموشی ذهن وارد چهار بُعدت (جسم، فکر، هیجانات و جان جسمی) شود، پاداشش، زنده شدن به خداست، پس تا می‌توانیم باید ناظر ذهن‌مان باشیم، مقاومت و قضاوت نکنیم، اتفاقات را بپذیریم و فضا را در اطراف اتفاقات بگشاییم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۶۶

این سگان کراند ز امر انصتوا

از سَفَه، وعوع کنان بر بدر تو

این سگان، من‌های ذهنی، از شنیدن حکم و فرمان انصتوا (خاموش باشید) کر و ناشنوا هستند یعنی خاموش باشید را نمی‌شنوند، در نتیجه از روی نادانی و بی‌خردی، من‌های ذهنی، مرتب بر علیه ماهِ زندگی، خداوند، «وعوع» می‌کنند یعنی از این فکر به آن فکر می‌پرند و اجازه نمی‌دهند بدر، ماهِ شب چهارده که همان خداوند است، در آن‌ها طلوع کند و آن‌ها را به خودش زنده نماید.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹

اَنْصِتُوا یعنی که اَبَت را به لاغ

هین تلف کم گن، که لب خشک است باغ

اَنْصِتُوا: خاموش باشید.

لاغ: هزل؛ شوخی؛ در این جا به معنی بیهوده است.



«خاموش باش» ذهنت را خاموش کن، تو نباید آب حیات، انرژی زنده زندگی را، بیهوده تلف کنی، باغ وجودت، بیرون و درونت خشکیده است. آسمان درونت بسته شده، در بیرون چهار بُعدت، (جسم، ذهن، هیجان، جان)، روابط و اوضاع زندگی ات خراب است، پس فقط روی خودت تمرکز کن و به دیگران کار نداشته باش.

◆ برگرفته از برنامه‌های گنج حضور

با احترام: سرور از گلستان



با سلام

ای زندگی و ای خود من... می خواهد «می» از زبانم جاری شود... قبلاً با شرط و شروط جاری می کردم، و ذهنم را واسطه می کردم... ایات را انتخاب می کردم... عqlم می گفت... چنان بنویس که جدید و یکتا باشد... من ذهنی می گفت آن چنان بنویس، که خودت را نشان بدهی!... ولی انگار این لحظه از پُری چالاک شده است... ذهنم گفت این چنین ننویس... می گویند چه متکبر!!... عشق گفت بنویس... سخن عشق را پذیرفتم و نوشتم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

جنبشِ جان کی کند صورت گرمابه‌ای؟

صف شکنی کی کند اسبِ گدا غازی؟

با خود گفتم؛ تو هنوز صورت گرمابه هستی و نتوانستی خودت را آشکار کنی؟... چرا مدعی هستی؟!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

چرخِ تنِ دل سیاه، پر شود از نورِ ماه

گر کند آن آفتابِ مرحمتِ آغازی

در این لحظه بودم صدای تیک تیک ساعت و بدون فکر... ولی بودم... فرمان به دست من ذهنی ام نبود چون من ناظرش بودم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

مُطرب و سُرنا و دَف، باده بر آورده کف

هر نَفسی زان لَطَف، آرد غمازی




لحظاتی بودم، و من ذهنی‌ام تمایلی به حرف زدن نداشت!... اصلاً دیگر نمی‌دیدمش!... یعنی نبود... دقایقی قبل داستان‌های گذشته و تمرکز روی دیگران، و بزرگ‌پنداری می‌کرد! و البته من نگاهش می‌کردم و کاری باهاش نداشتم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

یار در آخر زمان کرد طرب سازی

باطن او جد جد، ظاهر او بازی

من ذهنی باور کرده بود که جد نیست و مدتی محو شده بود!... من آن بودم که نفس می‌کشید و صداهای اطراف را می‌شنید و ساکت بود. و او جدّ جد است. 

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷

پس بنه بر جای هر دم را عوض

تا ز واسجد واقترَب یابی غرض

او می‌خواهد ما او را جد بگیریم تا بیشتر خود را از زیر پوشش من‌ذهنی و دیدهای او، نشان دهد!... می‌خواهد بدانیم ما او هستیم، تا طرب در ما آغاز شود. هر لحظه باید خواسته او را تکرار کنیم، تا بیشتر خودش را به ما نشان دهد تا بتواند خود را از طریق ما بیان کند.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۱۶۴۳ تا ۱۶۴۴


لیک حاضر باش در خود ای فتی

تا به خانه او بیابد مَر تو را

ور نه خلعت را برد او باز پس



که نیابیدم به خانه ش هیچکس

مولانای مهربان به ما می‌گوید،... ای جوان، ای کسی که در اول راه معنوی هستی... در حضور هستی... با ذهن در جست‌وجوی آن نباش!... این لحظه خانه‌ای ست که من و او با هم ملاقات می‌کنیم... این لحظات را زیاد کن!... البته بدان که تو نمی‌توانی به ملاقات من بیایی...، چون تو می‌خواهی با ذهن بیایی. من زمانی تو را به خانه دعوت می‌کنم که بگویی دیگر خانه‌ای ندارم و هیچ‌جا قراری ندارم... و آن‌گاه در خانه اصلی‌ات قرار می‌گیری. پس با خودت و دیگران و اتفاقات بسیار فضاگشایی کن!... و این چنین به من می‌گویی که؛ فقط در خانه اصلی‌ات، و در آغوش من آرام و قرار می‌گیری .


مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۷

گفت فلیبکوا کثیراً گوش دار

تا بریزد شیر فضلِ کردگار 

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

جز خضوع و بندگی و اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار 

با تشکر،

نصرت از سنندج



برگرفته از برنامه گنج حضور

برنامه ۸۷۴ موضوع: کرْمنا و کوثر

«کَرْمنا» به بزرگداشت مقام انسان، و «کوثر» به بی‌نهایت فراوانی زندگی اشاره می‌کند. خداوند بی‌نهایت است و می‌خواهد این بی‌نهایت خودش را در انسان، یعنی در همهٔ انسان‌ها، زنده کند. انسان، هم خواص حیوان را دارد و هم خواص فرشته؛ یعنی یک فرم دارد و در اصل انکار فرم است. این که در بین تمام آفریدگان، انسان اولین باشنده‌ای است که می‌تواند هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت زندگی تبدیل شود، مقام بزرگی است، مقام «کَرْمنا» است.

میل و ضربان تکاملی زندگی این است که من‌ذهنی، کشت ثانویه، را پس بزند و خودش در ما رشد کند. ما به‌عنوان من‌ذهنی مقاومت می‌کنیم و درد می‌کشیم. علت درد کشیدن‌های ما همین است. «کَرْمنا» یعنی ما با شاه زندگی یکی هستیم، هشیارانه خود را شناسایی می‌کنیم و علاقه، حرص و نیازمندی ما به جهان و هم‌هویت‌شدگی‌ها قطع می‌شود.

وقتی این چنین شود، ما بی‌نهایت فراوانی و «کوثر» زندگی را تجربه می‌کنیم. هرچه بیشتر به بی‌نهایت زندگی زنده می‌شویم، فراوانی و رواداشت را عمیق‌تر تجربه می‌کنیم. تمام برکات زندگی را برای خود و دیگران روا می‌داریم، این «کوثر» است. «کمال طلبی»، حرص و نیازمندی به جهان محدود است، درواقع کل من‌ذهنی، دید محدودیت است، کمیابی‌اندیشی است، نه فراوانی «کوثر». این دید محدودیت مانع از پخش برکات زندگی در این جهان و برخورداری ما و دیگران می‌شود؛ ایجاد مقایسه و حسادت می‌کند.

«کَرْمنا» و «کوثر» اندازه‌گیری با خط کش ذهن را فلج می‌کند، در بی‌نهایت، اندازه‌گیری معنی ندارد؛ و بی‌نهایت زندگی برای همهٔ انسان‌ها هست. طرح زندگی برای انسان یک طرح عالی است، ما با ذهن خود آن را خراب می‌کنیم. اگر عنایت زندگی در شست‌وشوی خرابکاری‌های ما و آثار آن‌ها نبود، خودمان را نابود کرده بودیم.

با تشکر فریده از هلند



خلاصه شرح غزل شماره ۳۹ دیوان شمس، موضوع برنامه ۸۷۳ گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

آه که آن صدرِ سرا، می‌نهد بار، مرا

می‌نکند محرمِ جان، محرمِ اسرار، مرا

*صدرِ سرا: سرور و خواجه خانه

*بار: اجازه ورود و درآمدن پیش کسی

دریغ و افسوس که آن صدر سرا خدایی که صاحب اختیار، سرور، هسته مرکزی و اصل من است، مرا به بارگاه و حضورش راه نمی‌دهد؛ یعنی به من اجازه یکی شدن با خودش را نمی‌دهد چراکه من به عنوان امتداد او، پس از آمدن به این جهان از طریق همانیده شدن با چیزهای این جهانی از جنس جسم شدم و از طریق آنها می‌بینم، و تا زمانی که هشیارانه مرکز خودم را با فضاگشایی‌های پی‌درپی عدم نکنم به همان هشیاری خالص اولیه تبدیل نخواهم شد و او مرا به آستانش نمی‌پذیرد؛ او محرم جان و عین جان من است اما مرا محرم اسرار خود نمی‌داند؛ چراکه از او جدا شده‌ام و فقط اسرار همانیدگی‌های مرکزم را می‌دانم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

نغزی و خوبی و فرّش، آتش تیز نظرش

پُرسش همچون سُکرش، کرد گرفتار مرا

زیبایی و نیکی زندگی، اصل و ذات ما، شکوهمندی و تابش زنده‌کننده معشوق، و همچنین نگاه نافذ و توجه آتشین او که قدرت آفرینندگی داشته و هر لحظه با به‌وجود آوردن یک اتفاق از ما یک پرسش سُکرین و اساسی می‌پرسد، مرا گرفتار کرده است. پرسش سُکرین او این است:



ای انسان، تو کیستی؟!

آیا من ذهنی، از جنس مقاومت، قضاوت و درد هستی یا امتداد من، از جنس فضای گشوده شده و عدم هستی؟! پاسخی که به اتفاق این لحظه می‌دهم، فضاگشایی یا فضابندی، جنس مرا تعیین می‌کند و پاسخ این پرسش است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

گفت مرا: «مهرِ تو کو؟! رنگِ تو کو؟! فرّ تو کو?!»

رنگ کجا ماند و بو، ساعت دیدار مرا؟!!

اما او به من گفت: اگر تو از جنس من هستی، پس مهر و عشق تو کو؟ تو که هنوز به مرتبه عاشقی نرسیده و با من یکی نشده‌ای، رنگ و شکوه تو کجاست؟ رنگ اصل تو که بی‌رنگی ست من هستم و فرّ من زنده‌کننده و تمییز دهنده است.

مگر ممکن است که هنگام دیدار معشوق، خداوند، رنگ و بو، آثار من ذهنی و همانیدگی‌ها برجای بماند؟!!

[هنوز با عینک رنگ‌ها و همانیدگی‌های مرکزت می‌بینی و شکوه تو به شوکت همانیدگی‌های مرکزت بستگی دارد و از آن‌ها زندگی می‌خواهی. آن برکتی که به جهان، کائنات و چهار بعد خودت می‌تابانی باید با فرّ من باشد. یعنی باید به زندگی زنده باشی و زندگی را در دیگران به ارتعاش درآوری].

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

غرقه جوی گرمم، بنده آن صبحدمم

کآن گل خوش‌بوی گشَد جانبِ گل‌زار، مرا

*جوی گرم: یعنی گرم و بزرگواری و بخشندگی که مانند جویبار سرشار و جاری است.

*گلزار: در این جا مراد عالم قدس الهی است.



منم غریق جویبار کرم، بخشش، لطف و عنایت زندگی، که دائماً جاری ست، و اگر مقاومت نکنم از من می‌گذرد. منم بنده آن بامداد، زمان بین تاریکی و روشنایی، این لحظه ابدی، که در آن از جنس زندگی و خرد آن هستم. و آن گل خوش بو، فضای گشوده شده، مرا به سوی گلزار یکتایی می‌کشاند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

هر که به جوبار بود، جامه بر او بار بود

چند زیان است و گران، خرقه و دستار مرا!

*خرقه: جامه صوفیان و درویشان.

*دستار: پارچه‌ای که دور سر می‌بندند.

هرکس با لباس همانیدگی‌ها وارد جویبار لطف و کرم و زیبایی و فر ایزدی شود، لباسش خیس شده و این خیسی سبب سنگینی لباس او می‌شود، در این حالت خرقه و دستار خیس که نماد عقل من‌ذهنی است زیان‌بار و زحمت‌افزاست. وقتی انسان با من‌ذهنی در جوی کرم خداوند می‌خوابد در حقیقت زندگی زنده این لحظه را در همانیدگی‌ها سرمایه‌گذاری کرده و آب زنده‌کننده حیات را هدر می‌دهد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

ملکت و اسباب‌گزین، ماه‌رخان شکرین

هست به معنی، چو بود یار وفادار مرا

*ملکت: پادشاهی

*اسباب: جمع سبب

*ماه‌رخان: زیبا رویان



*شکرین: شیرین و مطبوع از جنس شکر.

اگر یار وفادار من، خداوند، هر لحظه با من باشد، یعنی فضای درون من باز باشد، پادشاهی و اسبابی گزیده و خوب که انتخاب زندگی ست، و همچنین مصاحبت با زیبارویان شیرین، قرین‌های زنده شده به زندگی، چه در بیرونم و چه در اندرون من حاصل می‌گردد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

دستگه و پیشه تو را، دانش و اندیشه تو را

شیر تو را، پیشه تو را، آهوی تاتار مرا

*دستگه: دستگاه؛ قدرت و جمعیت؛ شکوه و جلال.

*آهوی تاتار: آهوئی که از نافه او مُشکِ دلاویز به دست آرند.

معشوق حقیقی، پروردگار عالم، زندگی لطیف که به منزله آهوی تاتار دشت جهان هستی است، مال من باشد، حکومت، قدرت، اندیشه و دانش من ذهنی مال تو. هم پیشه مال تو باشد و هم شیر پیشه و تمام همانیدگی‌های دنیا از آن تو؛ [من نمی‌خواهم من ذهنی و آلوده قدرت شوم. من به‌عنوان امتداد خدا، قدرت پرست و دانش ذهنی پرست نیستم. نمی‌خواهم از من ذهنی بیندیشم و آن اندیشه مورد توجه مردم باشد. من اندیشه خداوند را می‌خواهم، من می‌خواهم او از طریق من فکر و عمل کند.]

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

نیست کُند، هست کُند، بی‌دل و بی‌دست کُند

باده دهد، مست کُند، ساقی خمار مرا

*بی‌دل: عاشق؛ فقیر و مفلس



*بی دست: بی قدرت؛ فقیر و ناتوان

ساقیِ خمّار، زندگی و خود خدا، این لحظه طرحش بدین ترتیب است که من را نسبت به من ذهنی نیست می کند، و سپس به خودش زنده یا هست می کند و آن دلِ مادی مرا که تا به حال مرکز بوده است، از بین برده و بی دست و بی ابزار و بی قدرت می کند؛ به طوری که با ذهن و عقل فعلی ام دخالت، اظهار نظر و مقاومت نکنم. پس از مدتی فضاگشایی به من بادهٔ عشق، شادی بی سبب، می نوشاند و مستم می کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

ای دلِ قَلّاشِ مکن، فتنه و پَرخاشِ مکن

شُهره مکن، فاشِ مکن، بر سرِ بازار، مرا

*قَلّاش: حيله گر؛ فقیر؛ باده پرست

ای من ذهنی و ای مرکز همانیده، حيله گری، فتنه و آشوب برپا مکن، عکس العمل نشان نده و مرا رسوای عام و خاص مکن، و زیر بار تحسین و تأیید مردم نرو. [به محض این که دلِ حيله گرِ عنان و اختیارِ ما را به دست می گیرد، الگوهای در ذهن وجود دارد که به مرکز ما آمده و از همین حضور به دست آمده هم سوء استفاده می کند. می خواهد خودش را مهم نشان داده، تا همهٔ مردم او را بشناسند.]

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

گر شِکَنَد پَنَدِ مرا، زَفَتِ کند بندِ مرا،

بر طمعِ ساختنِ یارِ خریدار، مرا

اگر مرکز مادی من در حالی که لحظه به لحظه فضاگشایی می کنم، پند مرا نشنود و دید مرا عوض کند، ارزیابی از خودم بالا می رود و می گویم همهٔ این کارها را خودم کرده ام. چنین حالتی زنجیر گرفتاری و ماندن در دردها را برایم محکم تر



می‌کند. من ذهنی به طمع این که خریدار پیدا کند، تا برایش دست بزنند، تأییدش کنند و یک چیزی به او بدهند، پند مرا نشنیده می‌گیرد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۹

بیش مزن دم ز دوی، دو دو مگو چون ثنوی

اصل سبب را بطلب، بس شد از آثار، مرا

*اصل سبب را بطلب: غیر حق را نبین و در علل و اسباب ظاهری مات و زمین گیر مشو، بل به سوی مسبب‌الأسباب روی کن.

بیش از این مانند ثنویان، براساس دویی من‌ذهنی، سخن مگو، در جهان ذهن که تار و پودش از علل و اسباب تنیده شده و اتفاق این لحظه را سبب می‌داند، فقط اصل سبب، مسبب‌الاسباب را طلب کن. خدا یا زندگی، در زمینه هشیاری آثاری دارد که برای من کافی ست. هرچه که به ذهن می‌توان دید مانند جسم، فکر، هیجانات، و جان جسمی آثار اوست.

با تشکر:

سمانه



با سلام

بیتی مراقبه‌ای برای هر لحظه از بودنمان:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۵۶

هین فَمِ اللَّیْلِ که شمعی ای همام

شمع اندر شب بود اندر قیام

همام = بزرگوار

این بیت دارد به ما می‌گوید، در شب ذهن و همانیدگی‌ها، سعی کن کم‌کم، از حالت همانیدگی به سمت واهمانش، یعنی صبح حضور بروی، و این با فضاگشایی مداوم و مکرر در هر دم و بازدم و نگاه کردن به اتفاق‌ها و گوش دادن به آن‌ها رخ می‌دهد. و کم‌کم درصد صبح حضورمان بالاتر می‌رود یعنی در، شصت دقیقه، اگر قبلاً ده دقیقه، تمییزده و شناسا بودیم، با مداومت در شناسایی و تمرین، این ده دقیقه بیشتر و بیشتر می‌شود و ناگهان تمام شصت دقیقه ما را، حضور و صبح پوشش می‌دهد، و از حال لرزان همانیدگی‌ها به ثبات حضور و شادی بی‌سبب می‌رویم. در شش ضلعی که زاویه اولش، الست می‌باشد، نقطه شروع هر لحظه دم و بازدممان باشد یعنی خود را، ناظر در آن نقطه ببینیم، و مرتب در هر نفس کشیدنمان به زندگی بله بگوییم. این تمرین برای من خیلی مفید است و مرا از قضاوت و مقاومت دور نگه می‌دارد، چون بدون توجه کردن به اتفاق، تمام توجهم را به نفس‌های توأم با بلی‌بلی گفتن به این لحظه پیش می‌برم، بقیه زوایای شش ضلعی یعنی: قضا، جفالقلم برایم عالی رقم می‌خورد و چون مدام در حال سجده و تسلیم به سر می‌برم، خاموشی و انصتوا نیز خود به خود جاری‌ست و کرامت و فراوانی زندگی مرا می‌گیرد.



پس هر لحظه بلی گفتن با فضاگشایی مستمر و تسلیم و پرهیز و شکر و صبر و رضایت به بودنمان و هرچه هست، درصدِ بودنمان را در این لحظه را بالا می‌برد و ما ناظری هستیم مراقب و شاد و ایمن و قدرتمند و هدایت شده، برخوردار از خرد این لحظه.



شاد باشید، فرح هستم از شهر اندیشه تهران.



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