



**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت نهصد و شصت و ششم





آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

توضیح همانیدگی (با شکل‌های برنامه)

وقتی یک فکر همانیده می‌کنیم، در ما هیجاناتی مثل خشم و نگرانی و مقایسه و حسادت و غیره به وجود می‌آید. این فکرها چه هستند؟ در مورد چه هستند؟ موضوع آن‌ها چیست؟ این فکرها وضعیت همانیدگی‌های ما را نشان می‌دهند و میزان و حدود آن‌ها را اندازه می‌گیرند.

مثلاً مشغول انجام یک کاری هستیم که باید آن را به موقع تحویل دهیم و به ازای آن پول خوبی بگیریم. یکدفعه یک نفر مزاحم می‌شود و مانع از ادامه کار ما می‌شود. فوراً یک فکر از ذهن می‌آید که نکند نتوانم به موقع تحویل دهم، بنابراین ما دچار هیجاناتی مثل خشم و نگرانی و استرس می‌شویم.

خب موضوع این فکرها چه بود؟

در مورد این بود که اگر نتوانم به موقع تحویل دهم، به آن پول نمی‌رسم. در واقع این فکرها همانیدگی با پول را به ما نشان می‌دهد.

چرا این فکر حال ما را بد کرد و به ما درد داد؟
 چون که ما در ذهنمان یک تصویر ذهنی از پول داریم که اگر پول زیاد داشته باشیم خوشبخت می شویم. حالا، فکر کم شدن پول، باعث شد که ما نگران این تصویر ذهنی بشویم و این تصویر ذهنی به خطر افتاد. در واقع این فکر، همانندگی ما با پول را اندازه گیری کرد و چون نتیجه گیری شد که ممکن است پول کم شود، دچار هیجان و درد شد.

همانندگی یعنی چه؟
 همانندگی یعنی از چیزهایی که فکر می کنیم ما را خوشبخت می کنند، یک تصویر ذهنی می سازیم و کاملاً با این تصویر ذهنی ارتباط برقرار می کنیم. تصویر ذهنی از پول، تصویر ذهنی از خانواده و دیگران، تصویر ذهنی از خود و شخصیت خود، تصویر ذهنی از خدا و غیره.

من ذهنی چطوری تشکیل می شود؟
 تعداد زیادی از چیزها و یا انسان ها هستند که ما فکر می کنیم آن ها می توانند ما را خوشبخت کنند و ما از هر کدام یک تصویر ذهنی داریم و با این تصاویر ذهنی و فکرهای مربوط به آنها ارتباط برقرار می کنیم. مجموعه ای این فکرها و تصاویر ذهنی، تشکیل من ذهنی را می دهند.

چرا همانیدگی‌ها درد دارند؟
چون ما با فکر و تصاویر ذهنی آن‌ها سر و کار داریم و چون اینها چیزهای آفل و گذرا هستند، هر لحظه با گذشت زمان تغییر می‌کنند و با تغییر آنها، تصویر ذهنی آنها به خطر می‌افتد و فکرها شروع می‌شوند و ما چون به فکرها حس هویت و جان می‌دهیم، دچار هیجانات و درد می‌شویم.

حس هویت دادن و جان دادن به همانیدگی یعنی چه؟
یعنی وقتی یک اتفاقی می‌افتد که به همانیدگی ما تیر می‌زند، فوراً فکرهای مربوط به آن همانیدگی شروع می‌شود. حالا، آیا این فکرها روی ما تأثیر می‌گذارند و حال ما را بالا و پایین می‌کنند؟ اگر روی ما تأثیر می‌گذارند، پس این یعنی، ما به فکرها که در واقع تصاویر ذهنی توهمی هستند، جان داده‌ایم و حس هویت بخشیده‌ایم. در واقع یک فکر غیرواقعی و توهمی را واقعی کرده‌ایم.

چرا این فکرها، فکرهای همانیده هستند؟
چون این فکرها میزان همانیدگی‌های ما را اندازه می‌گیرند و میزان سنجش آنها، «هرچه بیشتر بهتر» همانیدگی‌هاست.

چرا ما فکر می‌کنیم همانیدگی‌ها خوشبختی و زندگی دارند؟
چون وقتی زیاد می‌شوند، تصویر ذهنی ما از آن همانیدگی‌ها احساس بزرگی و برتری می‌کند، بنابراین به ما یک احساس امنیت و خوشی مصنوعی می‌دهد. چرا مصنوعی است؟ چون از توهم و مجاز است و اصلاً چنین چیزی وجود ندارد، همه‌اش تصویر ذهنی و خیال‌پردازی است. خوشی آن بسیار زودگذر است و بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود.

ممکن است یکی بگوید: من به همین خوشی راضی هستم! ولی این طور نیست، همانیدگی خوشبختی ندارد بلکه همه‌اش درد است، چرا؟ چون ما اجازه نداریم این تصاویر ذهنی را نگه داریم. وقتی همانیدگی داریم، آنها در مرکز ما قرار دارند. قضا یا خدا یا زندگی، اجازه نمی‌دهد که ما چیزی را مرکزمان بیاوریم و ما مجبوریم آنها را رها کنیم.

این طوری نیست که همانیدگی‌های ما همیشه زیاد شوند و ما احساس خوشی کنیم، بلکه زندگی با قضا و کن فکان خودش آنها را مرتب با تیر می‌زند و بنابراین آنها به خطر می‌افتند. حالا، چون تصاویر ذهنی به خطر افتادند ما دچار درد می‌شویم و این درد چندین برابر آن خوشی مصنوعی است. یعنی کسی نمی‌تواند کاری کند که همانیدگی‌هایش همیشه در حال زیاد شدن باشند و اگر هم زیاد کند، در واقع دارد برای خودش دام می‌گذارد. قضا اجازه نمی‌دهد که ما همانیدگی را نگه داریم و در عین حال، احساس خوشبختی هم بکنیم؛ با نگاهی به زندگی خودمان و بقیه، متوجه این موضوع می‌شویم.

از کجا بفهمیم همانیده هستیم و با چه چیزی همانیده هستیم؟ باید ببینیم چه چیزهایی یا چه کسانی حال ما را بالا و پایین می‌کنند. اتفاقات طوری می‌افتند که به همانیدگی‌های ما تیر زده می‌شود. کاری که ما باید بکنیم حاضر و ناظر بودن و حواس جمعی است. باید حاضر باشیم و به محض این که یک اتفاق ما را بالا و پایین کرد، شناسایی کنیم که آن همانیدگی چیست. هر گونه خوشی ذهنی یا هر گونه درد و انقباض یا هر گونه ایجاد مسئله و مانع، در واقع بالا و پایین شدن ماست و باید با حاضر بودن، همانیدگی را شناسایی کنیم.

کاری که ما باید بکنیم چیست؟
 اتفاقات می‌افتند و تیر به همانیدگی ما می‌خورد. فکرها شروع می‌شوند و ذهن می‌خواهد به این فکرها حس هویت بدهد و حال ما را بالا و پایین کند. کار ما این است که در این مواقع فضا را باز کنیم و به چیزی که فکرهای همانیده و ذهن می‌گوید توجه نکنیم و در واقع حس هویت به فکرها ندهیم و نگذاریم با هیجانات روی ما تأثیر بگذارد.

درد هشیارانه چیست؟
 وقتی ما به صورت حضور ناظر هستیم و داریم ذهنمان را تماشا می‌کنیم و می‌خواهیم فضا را باز کنیم و اجازه ندهیم فکرهای ذهن روی ما تأثیر بگذارند، در این صورت ممکن است ذهن ما به علت شدت همانیدگی، در برابر آن اتفاق مقاومت کند و بخواهد فضا را ببندد و آن اتفاق را نپذیرد. بنابراین ما باید در حالت ناظر بمانیم و صبر کنیم و درد هشیارانه بکشیم تا پخته شویم و قضا روی ما کار کند. اگر از درد هشیارانه فرار کنیم، زندگی نمی‌تواند روی ما کار کند.

چرا تن ما مهمانخانه است؟

چون هر لحظه فکری می‌آید و برای ما پیغامی دارد و ما باید با فضاگشایی پیغام را بگیریم. اگر فکر از فضای حضور باشد سازنده است و اگر فکر از من‌ذهنی باشد، در این صورت باز هم پیغام دارد و پیغام آن ممکن است این باشد که موضوع همانیدگی را به ما نشان دهد. مثلاً اگر فکر حسادت به پول برآید، می‌توانیم با دیدن این فکر، همانیدگی با پول را شناسایی کنیم.

آیا باید از زیاد شدن همانیدگی‌ها خوشحال شویم و آن را به مرکزمان بیاوریم؟

خیر. چون وقتی زیاد شدن یک همانیدگی ما را خوشحال کند، حتماً کم شدن آن ما را درد می‌دهد و دردش خیلی بیشتر است. در واقع هر بالارفتنی، پایین آمدن هم دارد. مثلاً اگر کسی ما را تعریف و تأیید کرد و متوجه شدیم در درون خوشحال شدیم، در این صورت باید مواظب باشیم و آن را جدی نگیریم. چون اگر جدی بگیریم، مرکز ما می‌آید و قطعاً تیر به آن می‌خورد و این دفعه به جای بالا رفتن، پایین می‌رود و ما هم چون همانیده هستیم، با آن پایین می‌آییم.

چند مثال:

مثلاً یک سریال را نگاه می‌کنیم. وقتی اتفاق خوبی برای نقش اول فیلم می‌افتد، ما خوشحال می‌شویم و وقتی اتفاق بدی می‌افتد، ناراحت می‌شویم، چرا؟ چون همانیده با او هستیم و یک تصویر ذهنی از او ساخته‌ایم. وقتی اتفاق خوب می‌افتد، تصویر ذهنی بالا می‌رود و ما خوشحال می‌شویم. وقتی اتفاق بد می‌افتد، تصویر ذهنی به خطر می‌افتد و ما ناراحت می‌شویم، چون به فکرها حس هویت داده‌ایم.

یا مثلاً طرفدار یک تیم فوتبال هستیم. با گل زدن خوشحال می‌شویم، با گل خوردن ناراحت می‌شویم.

چرا می‌رویم به ساختمان‌ها دست می‌زنیم و یا در روزهای خاصی مراسم می‌گیریم؟ چون با یک خدای ذهنی همانیده هستیم. یک خدایی در ذهنمان تصور کرده‌ایم و مدام در حال زیاد کردن و بزرگ کردن این تصویر ذهنی هستیم. یک فکر می‌آید و می‌گوید برو به ساختمان دست بزن چون این کار باعث می‌شود که آن تصویر ذهنی ما از خدا بزرگتر بشود. یا می‌ترسیم به مراسم‌ها برویم و از آدم‌ها طلب دعا و بخشش نکنیم، چون اگر این کار را نکنیم باعث می‌شود که تصویر ذهنی ما از خدای ذهنی کوچک شود. پس این هم مثل بقیه‌ی همانیدگی‌هاست و کاملاً خرافات و توهم است.

عاشقِ حالی نه عاشقِ بر منی
بر امیدِ حال بر من می تنی

آنکه یک دم کم، دمی کامل بود
نیست معبودِ خلیل، اقل بود

وآنکه اقل باشد و، گه آن و این
نیست دلبر، لا أحبُّ الأفلین

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸ تا ۱۴۳۰

یا مثلاً یک بهشت و جهنم ذهنی و یا یک حضور ذهنی را تجسم می‌کنیم و یک سری کارهایی می‌کنیم که باعث می‌شود تصویر ذهنی ما نسبت به این بهشت یا حضور بزرگتر شود. مثلاً می‌گوییم فلان باور را درست کنیم چون باعث می‌شود که به حضور ذهنی نزدیک‌تر شویم.

با تشکر و سپاس
-فرشاد از خوزستان



آقای علی از تهران



به نام خدا
و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان

ابیاتی از برنامه ۹۲۵ گنج حضور

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری اش، در گور کرد
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹

من ذهنی و من کاذب تنبل و ناامید است، خرد کل و شکر و صبر را نمی‌شناسد و با بهانه و گله و شکایت خود را قربانی می‌داند و دیگران را به شکل دشمن و مانع می‌بیند، او باور ندارد که با مداومت و تکرار و روی خود کار کردن و پرهیز و درد هشیارانه می‌تواند تغییر کند و خودش را از درد و گرفتاری و تنگی و زندانی بودن نجات دهد، و این روند من‌ذهنی را به سمت تلف شدن و نابودی می‌کشاند. حال انتخاب با ما است که تغییر کنیم و متعهد شویم و یا وا بدهیم و در زندان بمانیم.

صبر همی گفت که من مژده‌ده وصلم از او
شکر همی گفت که من صاحب انبارم از او
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۴۲

با صبر و توکل صد در صد و شکر، ما احساس می‌کنیم در ما تغییری ایجاد شده و این همان فضاگشایی است، ما احساس شادی بی‌سبب و حس کافی بودن و حس فراوانی و بی‌نیازی از همانیدگی‌ها را احساس می‌کنیم و این یعنی در مسیر درست و خداگونه هستیم و زندگی از ما راضی است و وصل به خدا و منبع هستیم.

اصل، خود جذب است لیک ای خواجه تاش
کار کن، موقوف آن جذبه مباش
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷

برای اینکه زندگی و خدا ما را جذب کند باید آستین بالا بزنیم و روی خود کار کنیم، یعنی تسلیم باشیم، مقاومت نکنیم، صبر داشته باشیم و با عقل زندگی جلو رویم، قرین‌هایی از جنس زندگی را انتخاب کنیم، فضا را نبندیم و پذیرش داشته باشیم و همانیدگی‌های آشکار و نهان را شناسایی کنیم و بیندازیم.

زانک ترک کار چون نازی بُود
ناز کی در خورد جانبازی بود؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۸

اگر کار کردن روی خود را متوقف کنیم و تسلیم من ذهنی شویم تبدیل به هشیاری جسمی می شویم. و در برابر زندگی، مقاومت و ناز کردن و میدانم و بلام و ادعا می شویم و به زندگی اعلام بی وفایی می کنیم و این یعنی قطع ارتباط با بی نهایت و خرد کل. و همین موجب سقوط ما همیشه، زیرا به عامل اصلی سقوط یعنی من ذهنی تبدیل شدیم و به اصل خود و شعبه خدا، پشت کردیم.

چشمها چون شد گذاره، نور اوست
مغزها می بیند او در عین پوست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱

وقتی با تعهد محکم و قلبی و با توکل صد در صد و کار کردن روی خود و تسلیم خدا بودن، به مسیر ادامه دهیم، متوجه می شویم که دیگران را جسم و من ذهنی نمی بینیم و آنها را با دیدی جدید و بی قضاوت و بی بد و خوب کردن می بینیم، دیگر عیب و ایراد و کنترل کردن را از روی آنها برمی داریم و به زندگی توکل داریم و با عقل خود به جان دیگران نمی افتیم تا تغییرشان بدیم.

طالب است و غالب است آن کردگار
تا ز هستی‌ها بر آرد او دمار
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴

زندگی همیشه در حال کار کردن است تا ما را از من ذهنی جدا کند و با خودش یکی و زنده به زندگی کند. اما در این روند اگر تسلیم نشویم، من ذهنی را جدا نکنیم و خود را من ذهنی بدانیم و در برابر قضا و خداوند مقاومت کنیم، خود را به درد سر و تلف شدن می‌کشانیم.

عقل کاو مغلوبِ نفس، او نفس شد
مشتری، ماتِ زحل شد، نحس شد

هم درین نحسی بگردان این نظر
در کسی که کرد نحست در نگر

آن نظر که بنگرد این جرّ و مد
او ز نحسی سوی سعدی نقب زد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۴۹ تا ۱۵۵۱

اگر هشیار و گوش به زنگ نباشیم، در من ذهنی و افکار و همانیدگی‌ها و واکنش‌هایی که می‌دهد گرفتار می‌شویم، گاهی در یک خودنمایی، گاهی در تنفر، گاهی حسادت، گاهی حرص و ولع، گاهی شهوات زود گذر و خشک کننده و خمار کننده، گاهی گدایی و چسبیدن به کسی و توجه طلبی و گدایی از او، گاهی انتقام، گاهی معنوی نمایی، گاهی جر و بحث و اختلاف نظر و مقاومت، گاهی قضاوت و بد و خوب کردن و خیلی چیزهای دیگر و این روند ما را بی هوش و نحس و دردمند می‌کند، اما اگر در برابر هر کدام از این دستورات صبر کنیم، زندگی ما را زنده می‌کند، زندگی یک قدم فضای ما را بازتر می‌کند و یک همانیدگی را از ما جدا می‌کند، مثلاً بخشی از خشم ما با صبر و پرهیز بریده می‌شود و می‌رود. پس دو انتخاب داریم، یکی اجرای دستورات من‌ذهنی و یکی تسلیم زندگی بودن، تا زندگی بی‌نهایت که خود ما بخشی از آن هستیم، کار کند و سکوت و سکون و شادی بی‌سبب را در ما زنده کند.

از رخ عشق بجو چیز دگر، جز صورت
کار آن است که با عشق تو هم درد شوی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۵

ذهن به ما اجسام و نقش‌ها و صورت‌ها را نشان می‌دهد و این تله و جاذبه‌ای دارد که اگر از آن هشیار شویم بیرون پریده و از آن پس فقط با خرد کل و خدا جاری می‌شویم، همچون قطره به رودخانه می‌پریم و همراه و هماهنگ با عشق اصلی و ابدی می‌شویم. البته این مسیر نیاز به کار کردن روی خود دارد و جدا کردن خود اصلی از من‌ذهنی است، یعنی واهمانش از چیزهایی که به آنها چسبیده‌ایم و یا می‌خواهیم بچسبیم و یا عدم مقاومت در برابر اتفاقات و امتحانات زندگی با صبر و پرهیز و شکر و پذیرش و نبستن فضا با رضایت و درد هشیارانه و توکل صد در صد و شهامت سکوت.

از همه اوهام و تصویرات، دور
نورِ نورِ نورِ نورِ نورِ نور
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶

وقتی من ذهنی را شناسایی کردیم زندگی ما را از نقش‌ها و باورها و چسبیدن‌ها و تعصب‌ها و شهوات و میدانم‌ها و ادعاها و گدایی‌ها با پرهیز و صبر و شکر و درد هشیارانهای که قبول می‌کنیم، بیرون می‌کشد و ما همان جنس اصیل و خداگونه و نورانی و یکدست می‌شویم که باید باشیم.

جمله عالم زین غلط کردند راه
کز عدم ترسند و، آن آمد پناه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

انسان من ذهنی از ناشناخته‌ها می‌ترسد و فقط به عقل تقلیدی و داشته‌های تقلیدی اکتفا می‌کند، انسان من ذهنی فراموش کرده که مرکز عدم و فضای بی‌نهایت یعنی هر چیزی که ما به آن نیاز داریم را دارد، هدایت دارد، عقل دارد، شادی دارد، آرامش دارد، سکون و سکوت دارد، دوستی و فراوان اندیشی و بخشش دارد، و هر خیر و برکتی که می‌شناسیم و نمی‌شناسیم.

ای خُنک آن مرد کز خود رسته شد
در وجودِ زنده پاینده شد

وای آن زنده که با مُرده نشست
مرده گشت و زندگی از وی بجست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳۵ و ۱۵۳۶

خوشا به حال انسانی که نفس و من کاذب و تقلبی را شناسایی کند، من تقلبی‌ای که من اصیل را در طمع و حرص و ولع و کنترل و قضاوت و مقاومت و فضولی و درد، گرفتار و زندانی کرده. این شناسایی باعث می‌شود، من اصلی به خودش بیاید و خوراک من‌ذهنی و کاذب را قطع کند و من‌ذهنی را با پرهیز صفر کند، با هر وسوسه و جاذبه‌ای بلند نشود و درد هشیارانه بکشد و با صبر به خدا زنده و با خدا یکی شود. و بی‌چاره کسی که من اصلی و خداگونه را در من‌ذهنی و تقلبی و توهمی و تقلیدی به پای طمع و حرص و خشم و کنترل و خودنمایی و کم‌اندیشی تلف کند.

مرغ، کو اندر قفس زندانی است
می نجوید رستن، از نادانی است

روح‌هایی کز قفس‌ها رسته‌اند
انبیای رهبر شایسته‌اند

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۱ و ۱۵۴۲

اگر من از توی قفس و زندان ذهن که خودم آن را ساختم، در را باز نکنم و بیرون نیایم این نشان بر عدم ایمان و نادانی و بی‌عقلی است، یعنی با عقل من ذهنی عمل کردن به جای عقل و خرد خداوند. خوش به حال کسانی که از ذهن بیرون زدند و روی خود کار کردند و به اصل اول و خداگونه زنده شدند و شعبه‌ای از خدا روی زمین شدند. و حال متوجه باشیم که هر کسی این قابلیت را دارد، اگر خودش این را بخواهد و تعهد محکم برای تغییر داشته باشد.

ما به دین رستیم زین تنگین قفس
جز که این ره نیست چاره این قفس
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۴

راه رهایی از ذهن و بیرون آمدن، همراه شدن با بزرگانی است که این کار را کردند و همراهی با ارتعاش نیک و خداگونه آنان، ما را همراهی می کند تا در مسیر زنده شدن به زندگی گول عقل من ذهنی را نخوریم و دوباره منحرف نشویم، گول افکار مسلسل وار و خواسته های پی در پی و حرص و ولع را نخوریم، یعنی تنها راه برای من، همراه شدن با بزرگی است که راه را شناسایی کرده.

خویش را رنجور سازی، زار زار
تا تو را بیرون کنند از اشتهار

که اشتهار خلق، بند مُحکَم است
در ره، این از بند آهن کی کم است؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶
-اشتهار: شهرت و آوازه

من ذهنی ما به واسطه عقل تقلیدی می خواهد برتر و مشهور و توی چشم باشد، از طریق ظاهر، کار، دانش و علم و معنوی نمایی، پول و مادیات، حرفه و هنر و هر چیزی دیگر. و این کار ما را به درد و غم و قبض می کشاند. برتر طلبی و شهرت و خودنمایی ها بار خیلی خیلی سنگینی است که شادی بی سبب و سبک‌بالی را از ما می گیرد و اگر متوجه این روند شده باشیم باید آستین بالا زده و هر چیزی که در مرکز گذاشتیم و خود را سنگین کردیم را به زندگی پس بدهیم. این به معنی نداشتن و دور ریختن نیست، بلکه به معنی این است که چیزها را برای رقابت و حس امنیت و چسبیدن و حرص زدن و طمع کردن و ولع داشتن دنبال نکنیم و آلوده نکنیم، اگر شهرتی آمد آن را جدی نگیریم و یا به دنبال شهرت نباشیم.

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟
در کف شیر نر خون خواره‌ای
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷

این بیت ما را یادآور می‌شود که اگر تسلیم باشیم، از شهرت طلبی، طمع، حرص، ولع، حسادت، مقایسه، خشم، تنفر، وابستگی‌ها و اعتیادها و هر چیزی که دارد ما را نابود می‌کند، رها می‌شویم؛ یعنی زندگی شروع به کشتن تمام ضایعات می‌کند و ما را به خودش زنده می‌کند.

با سپاس از همه
علی از تهران



خانم فریده از هلند



سبب سازی ذهن

جمله قرآن هست در قطع سبب
عزّ درویش و، هلاک بولهب
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

چشم‌بند خلق، جز اسباب نیست
هر که لرزد بر سبب، ز اصحاب نیست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۱۳

همچنین ز آغاز قرآن تا تمام
رَفَضِ اسباب است و علت، والسلام

کشف این نه از عقل کارافزا بود
بندگی کن تا تو را پیدا شود
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۵ تا ۲۵۲۶
-رَفَضِ: دور انداختن، طرد کردن، ترک کردن

جبر ذهن و علت و معلول کردن‌های ذهنی چیه و چطوری کار میکنه؟

ذهن تمایل داره که همیشه برای وضعیت‌ها سبب‌سازی کنه، یعنی برای هر اتفاقی یک دلیلی بیاره و علت و معلول بتراشه. و این کار باعث میشه، ما بعنوان هوشیاری در ذهن زندانی بشویم، در حالی که تمام هدف ما اینه که از ذهن بیرون بریم. اگه بخواهیم برای هر اتفاقی یا وضعیتی به ذهنمان رجوع کنیم، خوب ذهن به ما رفتارهای از پیش ساخته شده و شرطی شده را نشان میده و می‌گه این را اجرا کن. ذهن تسلیم و فضاگشایی را نمی‌شناسه، پس نباید مثلاً برای تغییر اتفاقات یا وضعیت‌ها سراغ ذهنمان بریم، بلکه باید بر اساس آموزش‌های حضرت مولانا به نیروی درونی خودمان رجوع کنیم، نیروی پر قدرت تسلیم و صفر کردن من‌ذهنی‌مان.

جمله قرآن هست در قطع سبب
 عز درویش و، هلاک بولهب
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰
 - عز: عزیز شدن، ارجمند شدن، ارجمندی

حضرت مولانا می فرماید: که جمله قرآن برای قطع سبب سازی های ذهن شرطی شده اومده. درویش کسی است که تسلیم میشه و فضا را اطراف اتفاق باز نگه میداره، من ذهنی اش را صفر میکنه، تا خدا با قانون کن فکانش بگه بشو و می شود. خلاصه میگه به الگوهای شرطی شده که ذهنت بهت تحمیل میکنه گوش نکن.

چشم‌بند خلق، جز اسباب نیست
هر که لرزد بر سبب، ز اصحاب نیست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۱۳

اسباب یعنی سبب‌سازی‌هایی که ذهن می‌کند. برای هر کاری یک دلیل و علتی درست می‌کند، یکی را ظالم نشان می‌دهد و اون یکی را مظلوم. این کار ذهن، چشم حضور ما را می‌بندد و دید هوشیاری را پایین می‌آورد، به جای اون، افکارمان را تماشا کنیم و ناظر باشیم. در غیر این صورت حرف‌های من ذهنی‌مان را گوش و عمل خواهیم کرد، که نتیجه اون همیشه درد و گرفتاری خواهد بود. حالا می‌گه: هر کس که در ذهن مشغول این طور علت‌تراشی و سبب‌سازی باشه، جزو اصحاب نیست، و نمی‌تواند به خدا زنده بشه.

همچنین ز آغاز قرآن تا تمام
رَفَضِ اسباب است و علت، والسلام

کشف این نه از عقل کارافزا بود
بندگی کن تا تو را پیدا شود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۵

-رَفَضِ: دور انداختن، طرد کردن، ترک کردن

-کارافزا: مجازاً مشغله‌آور، گرفتار کننده، دست و پاگیر

از آغاز قرآن تا به آخر منظور قطع سبب‌سازی و علت معلول ذهنی بوده، تا هوشیاری یاد بگیره در هر کاری، اولین قدم را با تسلیم برداره، نه با ذهن، چراکه هدف خارج شدن از ذهن هست. کشف این پریدن از ذهن به بیرون، از عقل کارافزا که گرفتار کننده‌ست، نیست. می‌خواهی برات روشن بشه، بندگی کن، بندگی کن، یعنی تسلیم شو، اجازه بده زندگی فضا را درونت باز کنه، تا راه‌حل‌های جدید وارد زندگیمان بشه، تا وضعیت‌ها را خدا تغییر بده. ما برای خارج شدن از ذهن می‌توانیم از ترازو و آینه که خداوند در درونمان گذاشته استفاده کنیم.

از ترازو کم کنی من کم کنم
تا تو با من روشنی من روشنم
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

ترازو یعنی فضاگشایی، یعنی تسلیم، یعنی ناظر بودن بر افکار خود. هر چقدر که بیشتر ناظر و تسلیم می‌شویم این ترازو بهتر کار میکند. حالا آنگاه از این ترازو کم کنیم، یعنی منقبض بشوم و مقاومت کنم یا واکنش نشان بدم و به ذهن برم، این ترازو کم میشه. پس خدا هم میگه: تو کم کنی منم کم می‌کنم. آینه هم درون خودمان هست. وقتی ترازو کم و زیاد میشه، آینه هم از طریق وضعیت بیرون خودش را نشان میده. وضعیت شروع میکنه به بهتر یا بدتر شدن. این ترازو و آینه مدام کار میکنه و میزان در ذهن بودن ما رو نشان میده.

پس ما به عنوان هوشیاری حق انتخاب داریم، انتخاب کنیم در ذهن زندانی باشیم یا این ذهن سبب‌ساز را سوراخ کنیم و خودمان را نجات بدیم. انتخاب با خود ماست.

اپن جهان زندان و ما زندانیان
حفره کن زندان و خود را وارهان
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۸۲

با سپاس و احترام
- 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