



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هفتصد و هشتاد و هشتم





خانم زهره از تهران



با سلام و تبریک سال نو خدمت آقای شهبازی بزرگوار و همه عزیزان گنج حضور

ذهن ناباور

هشیاری در بی فرمی کامل، لایق پرستش و قابل اعتماد است. ولی انسان بعنوان امتداد خدا و زندگی پس از آمدن به جهان مدتی بسیار کوتاهی هشیاری کامل دارد ولی وقتی من ذهنی را تشکیل می‌دهد، با پرده پندار نقابی روی هشیاری می‌کشد و با تغییر سطحی مرکزش، دید جسمی او روی اجسام متمرکز شده، و در ذهن چیزهایی را که با چشم حسی می‌بیند و لمس می‌کند باور دارد، بطوریکه از باورها و فکرهای همانیده چاره می‌خواهد، و از منظور اصلی یعنی فرایند تبدیل، بازگشت مجدد، و زنده شدن به ابدیت و بی‌نهایت زندگی دور می‌شود. اما از آنجایی که لوح هشیاری در خلاء درون ما محفوظ و خدا و زندگی ما را به حال خود رها نمی‌کند؛ با کوچکترین انعطافی در دل، پدیده فضاگشایی به ما کمک می‌کند که یک کار خیر انجام بدهیم. مثلاً دست نابینایی را گرفته و در ازدحام و ترافیک از خیابان ردش کنیم، و در حالیکه ناظر زیبایی درونمان به بیرون هستیم، با کمک زندگی چاره را در درون جستجو کنیم.

شاد آن صبحی که جان را چاره آموزی کنی
چاره او یابد که تُش بیچارگی روزی کنی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۷۷

با مرکز عدم و هشیاری نظر در بیداری ذهن، شادی بی سبب را تجربه می کند، زیرا جان خشمگین نیست که چاره را از چیزهای بیرونی بخواهد، بلکه چهار خاصیت اصلی (هدایت، عقل، قدرت، و حس امنیت) را در فضای گشوده شده از مرکزش گرفته و چاره را می یابد که بیچارگی درون، از جذبه و عنایت اوست. و همواره در خطاب چاره گر او؛ ما شاه و کیقبادیم.

گرچه به زیرِ دلّقی، شاهی و کیقبادی
 و رچه ز چشمِ دوری، در جان و سینه یادی
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵

اگر چه دلّق کهنه همانیدگیها، تو در تو روی هشیاری را پوشانده‌اند، اما اگر مثل گرمِ درختی در فرایند تبدیل از ذهن بصورت شاپرک به فضای حضور بپریم؛ وجودمان از درد و همانیدگیها که دور می‌شود، باور می‌کنیم که تبدیل و رای این تن و صورت است؛ زیرا فرّ ایزدی هستیم که با یاد و اثرش در سینه، برکاتش را به کاینات منعکس می‌کنیم.

تا هیچ سست پایی، در کوی تو نیاید
پیش تو شیر آید، شیری و شیرزادی

سر را نهد به بیرون، بی سر بر تو آید
تا بشنود ز گردون بی گوش، یا عبادی

حاجت نیاید ای جان، در راه تو قلاوُز
چون نور و ماهتاب است، این مهتدی و هادی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵

با دلق منِ ذهنی و مرکز جسمی راهی به کوی یکتایی نداریم، ولی وقتی باور کردیم جایگاه ما فضای یکتاییست؛ چون شیر بی مراد و در پیش او تسلیم هستیم و شیرزادی خود را با فنا کردن منِ ذهنی در حالیکه بی خویش هستیم، نشان می‌دهیم که می‌توانیم از درون پیغام "ای بندگان من" را بشنویم. و در این مرحله احتیاجی به راهنما نیست، مثل نور مهتاب که روشنی‌بخش است و با قدرت زندگی خودمان را هدایت و هدایت می‌شویم.

در نظرها چرخ، بس کهنه و قدید
پیش چشمش هر دمی خَلْقُ جَدید
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۳

-قدید: گوشتی که در قدیم می خشکاندند و در زمستان مصرف می کردند و در اینجا مناسب کهنه و فرسوده است.

من‌های ذهنی با کهنگی دل‌قی که از همانیدگیها دارند در لاک خود فرو رفته، و جهان را کهنه و فرسوده می بینند، ولی شاپرک حضور ماست که از نعمت فضاگشایی برخوردار و باور می کند و در عین حال شگی به خود راه نمی دهد، که هر لحظه کار جدیدی صورت و جهان لحظه به لحظه نو می شود.

قرآن کریم سوره (ق) ۵۰، آیات ۱۵ و ۱۶
«آیا از آفرینش عاجز شده بودیم؟ نه، آنها از آفرینش تازه در شک‌اند، ما آدمی را آفریده‌ایم و از وسوسه‌های نفس او آگاه هستیم، زیرا از رگ گردنش به او نزدیک‌تریم.»

عُمَرُ، هَمچُون جوی نونو می رسد
مُسْتَمَرِّی می نماید در جسد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۵

عمر مثل جوی روان و در حال گذر است، و گرچه زیان‌هایی به خود زده‌ایم، اما زندگی را در خود ثابت می‌دانیم و همچنین اثر زندگی در تخریب ما تلف می‌شود، ولی ما با کن‌فکان در حالت حضور ناظر این تغییر را در خود آرام آرام حس می‌کنیم و باور داریم که زندگی زیباست و همیشه کشت اول کامل و بگزیده است؛ و شک به قدرت الهی؛ قضا و کن‌فکان نداریم.

با سپاس و احترام
زهرة از تهران



خانم سارا از تهران



با سلام، «شناسایی موج سیاه»

سر بپر این چار مرغ زنده را
سرمدی کن خلق ناپاینده را

بطّ و طاوسست و زاغست و خروس
این مثال چار خلق اندر نفوس

بطّ، حرصست و خروس آن شهوتست
جاه، چون طاووس و، زاغ امنیتست

مُنیتش آن که بُود اومید ساز
طامع تأبید یا عمر دراز

-مولوی، مثنوی دفتر پنجم، ابیات ۴۲ تا ۴۵

از خودم می پرسیدم چرا این قدر بی قرارم؟ چرا استرس و تپش قلب هر روز عصر که می شود به سراغم می آید؟ چرا متوجه نمی شوم و نمی فهمم به خاطر چه چیزی است؟ چرا نمیتوانم شناسایی کنم؟ برایم ناشناخته بود. من که دارم روی خودم کار می کنم! تمام سعی ام را دارم بکار میبرم. پس چرا نمی توانم شناسایی کنم؟ این «موج سیاه» چیست که هر روز عصر به سراغم می آید و تمام وجودم را فرا می گیرد؟ البته نسبت به قبل خیلی کم تر شده بود، ولی باز بیشتر روزها مخصوصاً عصر که می شد دست از من بر نمی داشت. خدایا تو فقط می توانی کمک کنی تا این شناسایی در من ایجاد بشود!

چرا این قدر در درونم کشمش ایجاد می شود؟ به قدری که حالم را به شدت بد می کند.

جمله هفتاد دو ملت در تو هست
 وه که روزی آن برآرد از تو دست
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۸

یادم هست از بچگی همیشه غروب که می شد، دلم به شدت می گرفت و یک راهی برای فرار از خودم و برای آن دل گرفتگی ها، بی حوصلگی ها، استرس ها و تپش قلبم پیدا می کردم تا سرم گرم بشود و آرام بگیرم. بعدها که بزرگ شدم، رفته رفته راه فرار از خودم را بهتر یاد گرفته بودم. تا همین یکسال پیش همین روال ادامه داشت و برایم عادت شده بود، دلم می گرفت و برای فرار از خودم یا می رفتم به بازار علاف و سرگردان می چرخیدم و گاهی هم خریدهای غیر ضروری انجام می دادم یا این که می رفتم خانه اقوام تا دور هم بنشینیم و قلیون بکشیم و پشت سر هم و بقیه غیبت و بدگویی کنیم. تازه چقدر برای این که دیگران را کوچک می کردم و خودم را بزرگ، لذت می بردم، ادعا هم داشتم که من با بقیه فرق می کنم، چون من برنامه گنج حضور را می بینم، پندار کمال داشتم ولی نمی دانستم.

برای خودم یک من معنوی درست کرده بودم، نه این که الآن نداشته باشم الان هم دارم ولی الهی شکر که راهم را پیدا کردم.

جالب این جا بود که من ذهنی‌ام دروغ می‌گفت و غیبت می‌کرد، قضاوت شدید، مقاومت داشت، و بسیار بد و خوب می‌کرد، به طور مودیانه و حرفه‌ای این کارها را انجام می‌داد و نمی‌توانستم متوجه بشوم که دارم خطا می‌روم، چون نگاهم به بیرون بود و تمام تمرکز را روی چیزها و خواستن حرص من ذهنی گذاشته بودم. چقدر هم از خود راضی بودم.

من ذهنی همه چیز را به نفع خودش تمام می‌کند و مدام دنبال سوء استفاه است تا ما را فریب بدهد. البته برنامه گنج حضور را نگاه می‌کردم، ولی جدی روی خودم کار نمی‌کردم. جسته و گریخته کار می‌کردم. تا این که تقریباً یک سال پیش با جدیت کارم را شروع کردم. ولی هر روز عصر که می‌شد باز هم همان استرس‌ها و تپش قلب شدید به سراغم می‌آمد و وجودم را پر از تنش می‌کرد؟ مثل جوجه تیغی بهم حمله می‌کرد و متوجه نمی‌شدم که چیست؟

بر خارپشت هر بلا خود را مزن تو هم هلا
ساکن نشین وین ورد خوان جاء القضا ضاق القضا

فرمود رَبِّ الْعَالَمِينَ بِأَصْبِرَانِهِ هَمْنَشِينَ
أَيُّ هَمْنَشِينَ صَابِرَانَ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرَنَا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

دیگر صبرم بیشتر شده بود و تمایلی برای فرار کردن نداشتم. دیگر تصمیم گرفته بودم کنار خودم بایستم و با خودم کمی مهربان باشم.

می‌گریزم تا رگم جنبان بود
کی فرار از خویشتن آسان بود؟
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۸

هر روز عصر که این جوجه تیغی بهم حمله می کرد، سر جایم می نشستم و بیت‌های کلیدی را تکرار می کردم، و فقط به خودم نگاه می کردم، و به درونم متمرکز می شدم و با تمام وجودم از خدا طلب داشتم تا این همانیدگی را بهم نشان بدهد. درد زیادی داشت ولی از خدا کمک می خواستم تا قدرت و توان این دردی که تقریباً ناظرش بودم، بتوانم بپذیرم.

تمام سعی‌ام را بکار می بردم تا این درد و تپش قلب شدید و استرس را هشیارانه بکشم و ناظرش باشم. می دانستم که یک چیزی هست در درونم ولی نمی توانستم، بفهمم که چیست؟

هر هفته جمعه‌ها پیغام‌های تلفنی را سیو می کنم و چند بار گوش می دهم، یک روز عصر وقتی که داشتم پیغام‌های دوستان را گوش می دادم رسید به پیغام خانم مریم از کانادا ذهنم متمرکز شد، وقتی داشتن ابیات چهار مرغ ابراهیم را می خواندند دیدم اشک از چشمانم سرازیر شد و آرام شدم و سکوتی تمام وجودم را فرا گرفت و در درونم دیدم که چطور این زاغ سیاه مثل گردباد حمله کرد و با عجله و شتاب دارد مرا می کشد از این لحظه ببرد و لحظه بعد و لحظه بعد...

زاغی که سال‌ها ما را با وعده‌های دروغینش به دنبال خوشبختی و اوضاع و شرایط بهتر و بهتر فریب داده و به آینده به سرعت تمام می‌رفتم و در پی هر چه بهتر و بیشتر بودم تا به خوشبختی و آرامش و شادی را در آینده پیدا کنم و جز توهم و سراب چیزی به دست نیاوردم.

این کشیدن‌ها و رفتن‌ها و نبودن‌ها در درونم درد ایجاد می‌کرد، و مرا می‌کشید تا از این سکوت و آرامش خارج کند و ببرد به لحظه بعد، یا کار بعدی و کار بعدی...

به لطف زندگی و این برنامه بی‌نظیر و پیغام‌های عزیزان، کلاغ سیاهی که سال‌ها لحظه‌هایم را پنهانی دزدیده بود را شناسایی کردم. به لطف زندگی آموختم که باید خودم را همانگونه که هستم بپذیرم. الهی شکر و سپاس که آموختم وقتی غمی یا بی‌قراری یا بی‌حوصلگی یا استرس یا هر چیزی که بالا می‌آید فرار نکنم و طفره نروم، بمانم همان جلو نگاهش کنم و ناظرش باشم.

یک مثالی به ذهنم آمد برای خودم یادآوری می‌کنم. مثال این که وقتی ما دوشاخهٔ پنکه‌ای را به پریز برق می‌زنیم، شروع می‌کند با سرعت تمام می‌چرخد به طوری که متوجه فاصلهٔ بین پره‌های آن نمی‌شویم و اگر انگشت ما به پره‌ها اصابت کند قطعاً یا زخمی می‌شود یا امکان قطع شدن انگشتمان وجود دارد. ولی وقتی دوشاخه را از برق می‌کشیم دیگر خطری برایمان ندارد و می‌توانیم فاصلهٔ بین پره‌ها را ببینیم. پنکه‌ای که از برق کشیده می‌شود، چند ثانیه طول می‌کشد تا پره‌هایش ثابت بایستند. ما هم بعد از شناسایی کلاغ سیاه باید به خودم زمان بدهم و ناظرش باشم. پرهیز داشته باشم، صبر کنم، ناامید نشوم، عجله و شتاب نداشته باشم، تمرین و تکرار داشته باشم، قانون جبران مالی و معنوی را رعایت کنم. باز هم پرهیز چون متوجه شدم پرهیز از همه چیز مهم‌تر است، تا ذهنم مثل همین پره‌های پنکه ثابت بایستد و از گذشته و آینده جمع شوم و به ثبات برسم.

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات

خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

الهی شکر و سپاس که به لطف زندگی و حضرت مولانا و آقای شهبازی عزیز و دوستان جانی که با پیغام هایشان کمک می کنند، تا ما را متوجه همانیدگی های درونم بشوم.

چون آب باش و بی گره، از زخم دندان ها بجه
من تا گره دارم یقین می کوبی و می ساییم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

تا تراشیده نگردی تو به تیشه صبر و شکر
لایلقاها فرو می خوان والا الصابرون
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

بنگر این تیشه بدست کیست، خوش تسلیم شو
چون گره مستیز با تیشه، که نَحْنُ الْغَالِبُونَ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
هَلَهْ تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱


از هر جهتی تو را بلا داد
تا باز کشد به بی جهات
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

با سپاس
-سارا از تهران



خانم نرگس از نروژ



با سلام و عرض ادب 

صد هزاران سال ابلیس لعین
بود ابدال امیرالمومنین
-مولوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶

پنجه زد با آدم از نازی که داشت
گشت رسوا همچو سرگین وقت چاشت
-مولوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۷

تا مدت‌ها وقتی روی خود کار می‌کنیم چون من ذهنی داریم با من ذهنی کار می‌کنیم و من ذهنی ما تبدیل به
من ذهنی معنوی می‌شود، من ذهنی که نماینده ابلیس در ماست تا مدت‌ها خودش را به عنوان حضور جا می‌زند و
فکر و عمل ما را تعیین می‌کند و هشیاری ما چون نسبی است و قطعیت ندارد گاهی فکر و عمل ما از من ذهنی
است و گاهی از هشیاری حضور است.

پنجه زدن من ذهنی با حضور در درون ما و حضور درون انسانهای دیگر در زمان چالشها و دردها بالا می آید. اینکه ما با عینک درد همسر خود را ببینیم، یعنی هر فعل او یاد آور دردی از گذشته ما باشد یا دردی که از مادر ما در مورد جنس مرد به ما رسیده و به صورت عینک در ما هست و ما خود نمی توانیم بفهمیم، که چرا همیشه به یک سری رفتارهای همسرمان حساسیت داریم، یا مقاومت در ما ایجاد می شود یا واکنش نشان می دهیم.

همینطور با عینک درد دیدن رفتارها و چالشهای بچه هایمان، که از بچگی به ما به ارث رسیده و نمی دانیم چرا همچنین واکنش شدیدی نسبت به رفتار کودکان نشان می دهیم.

در روانشناسی فرزندپروی مفهومی هست که در آن می گوید همواره واکنش خود را با واقعیت موجود بسنجید. گاهی اوقات می بینیم واکنشی که ما نسبت به رفتار کودکان برای تصحیح او می دهیم، بسیار بیشتر از واقعیت موجود است و اینجاست که اعوجاج ذهن در اثر عینک درد پیش می آید و باید ناظر رفتار خود و واکنش خود به فرزندانمان باشیم که آیا از روی حس مسئولیت و فضاگشایی و عشق است برای تربیت کودکان و یا این از کینه و دردی از گذشته است، که مثلا از خواهر یا برادر یا پدر و مادرمان به ما رسیده است.

در تو هست اخلاق آن پیشینیان
چون نمی ترسی که تو باشی همان
-مولوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۴

آن عوان را آن ضعیف آخر چه کرد
که دهد او را به کینه زجر و درد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۳

در مورد خودمان و وضعیتهای نیز به همین صورت است، در چالشها وقتی دردی بالا می آید به علت سختی ها یا دردهایی که در گذشته تجربه کرده ایم، وقتی فضای درد بالا می آید، پنجه زدن من ذهنی یا ابلیس با حضور یا آدم است و با دیدن وضعیت با عینک درد دچار اعوجاج ذهن می شویم و واکنش یا فکر و عملی نامتناسب با حقیقت و واقعیت موجود داریم.

از تجربیاتی که داشتیم در گذشته در زمان بالا آمدن دردها و گیج شدن به شدت از رجوع کردن به من‌های ذهنی و راه حل گرفتن از آنها باید پرهیزیم، مخصوصاً ما که مدتی روی خود کار کرده‌ایم و پرهیز از قرین‌ها داشته‌ایم. برخی من‌های ذهنی اطراف ما هستند که ممکن است با کینه و درد خود راه حل نامناسبی در پوسته بسیار منطقی و درست تقدیممان کنند که برای ما کاملاً زهر است.

راه حلی که بوی انتقام دارد و در ظاهر کاملاً منطقی است، به خاطر ظلمی که به شما شده است که حتی طبق قانون نیز این درست است ولی نتیجه آن جز از هم پاشیدگی یک زندگی و آوارگی فرزندان و پشیمانی بعد از آن و نرسیدن به مدینه فاضله زندگی خوشبخت نیست.

با صبر و فضاگشایی و کشیدن دردهشیارانه، صفر کردن توقع و بخشیدن و تمرکز روی هشیاری حضور نزدیکان نه من ذهنی آنها و این که تقصیر دست هیچ کس نیست، تقصیر فقط بر من ذهنی است، بر توهم و توده درد است نه انسان یا نزدیکان ما. وقتی فضا را باز می کنیم و با چشم عدم بین حرکت درد و اعمال و افکار نشأت گرفته از درد گذشتگان را در خود و اطرافیان می بینیم گویا در همان لحظه هاله‌ای از ایمنی را در اطراف خود و اطرافیان می تنیم و باعث ریزش توهم درد در خود و دیگران می شویم. با عمل و برخورد و انرژی از فضای گشوده شده، کمک به روشن شدن این لحظه می کنیم.

جز عنایت که گشاید چشم را
 جز محبت که نشاند خشم را
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

تجربه دیگری که داشتم، هفته گذشته چالشی بین همسرم و پسرم پیش آمد و من به شدت به واکنش در آمدم. نتیجتاً باعث بالا آمدن دردهای بیشتری در همسرم شدم و باز در خود ترس را احساس کردم. بارها این تجربه را داشتم وقتی با ترس یکی شوی در طرف مقابل نیز کینه و درد بالاتر می آید و چه بسا مانند گربه‌ای خشمگین و خشمگین تر می شود. گویا این انرژی درد و ترس، انرژی درد خشم را افزایش می دهد و گویا خود ترس تحریک کننده خشم است. یک آن که ترس خود را ببینی و بفهمی که این اعوجاج ذهن است و باز عکس العملی بالاتر از حقیقت اتفاق موجود است، ترس فروکش می کند، آرامش جایگزین می شود و به طرف مقابل هم مرتعش می شود و خشم او فروکش می کند یا حداقل از بیشتر شدن متوقف می شود.

ترس ما از گذشتگان برای ترس از مردن و یا تحت حمله و خشونت قرار گرفته شدن به ما رسیده است ولی وقتی نگاه می کنیم آن از بین می رود.

پسرم برای کادوی تولدش یک سوسک مصنوعی گرفته بود و یک روز من را خواست غافلگیر کند، من ولی صدای اسباب بازی را می شنیدم ولی باز هم وقتی به پای من نزدیک شد، ترس را در خود دیدم و پای خود را عقب کشیدم، جالب بود پسر و دخترم به من اصرار می کردند که مامان بین این سوسک مصنوعی است بگذاریم بزاریم روی دستت یا روی صورتت ولی با وجود این باز من به خاطر خاطرات کودکی از وحشتی که از سوسک کرده بودم که شبی در حیات خانه سوسکی روی صورتم بود، نمی توانستم این کار را کنم، یک لحظه شناسایی در من شکل گرفت و یک ربع نشستم دیدم تمام ترس های من نیز به همین صورت است.

جاءَ الرَّبِيعُ وَالبَطْرُ زالَ الشِّتَاءُ وَ الأَخْطَرُ
 مِنْ فَضْلِ رَبِّ عِنْدَهُ كُلُّ الأَخْطَايا تُغْتَفَرُ
 -مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۷۲

بهار و شادی آمد، زمستان و خطر رفع شد، از فضل پروردگاری که همه گناهان پیشش بخشوده می شود.

آن روز نتوانستم آن سوسک مصنوعی را روی دستم بگذارم و آن وحشت و یا ترس درون مانع می شد، با اینکه می دانستم و می دیدم این مصنوعی است. فهمیدم تمام ترس و دردهای من که من را به واکنش و انقباض و مقاومت و می دارد هم مصنوعی است، مثل همین سوسک مصنوعی از پرده توهم و درد من است و هیچ قدرتی ندارد. تمام افکار درد آور ما یا خشم اطرافیان ما هم نسبت به هشیاری ما بی قدرت است.

تنها با دیدن این اعوجاج نقطه آرامش در ما مرتعش می شود و به خود و اطرافیان ما تاثیر می گذارد و یک آن خشم فرو می نشیند و ترس هم می رود و آرامش جایگزین می شود.

شهر ما فردا پر از شکر شود
شکر ارزان است ارزان تر شود

در شکر غلطید ای حلواییان
همچو طوطی کوری صفرایان

نیشکر کوید کار اینست و بس
جان برافشانید یار اینست و بس
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۵۲۸ تا ۲۵۳۰

-باعشق و احترام ❤️ نرگس از نروژ 🙏



خانم زهره از کانادا



با سلام

معنوی نمایی من ذهنی

من ذهنی بسیار حيله گر و فريبكار است و با روشهاى مختلفى ما را به دام مى اندازد. دو نمونه از تجربه هاى معنوى نمایی ذهنم را با شما به اشتراك مى گذارم:

۱- چندهفته اى بود كه خيلى گريه مى كردم. كلاً تبديل شده بودم به كسى كه اشكش دم مشكش بود. در كلاس گريه مى كردم، پيغامهاى دوستان را كه مى شنيدم و يا مى خواندم گريه مى كردم، در حين گوش كردن به برنامه گريه مى كردم، حتى براى ساده ترين چيزها گريه مى كردم. حتى انگار با پيغامهاى بعضى دوستان هم شرطى شده بودم. مثلاً پيغامهاى خانم مرجان در مورد هرچيزى كه بود، مرا به گريه مى انداخت. جالب اينجاست كه اين گريه ها را مى كردم ولى وقتى به كارهاى روزمره ام مى پرداختم كه بايد پرهيزى مى كردم يا فضاگشاى مى كردم اين كار را درست انجام نمى دادم و به راحتى در دام مى افتادم.

تا اینکه داستان آن عربی که سگش داشت، از گرسنگی می‌مرد را خواندیم. آن فرد به جای اینکه به سگش نانی بدهد و از گرسنگی نجاتش بدهد، فقط داشت گریه می‌کرد و می‌گفت گریه مفت است و هزینه‌ای ندارد. من با شنیدن این داستان شگفت‌انگیز حضرت مولانا به عینه این الگو را در خودم دیدم. من ذهنی‌ام با جاری کردن اشک در شرایط مختلف یک حس معنوی ظاهری به من القا می‌کرد و متقاعد می‌کرد که با گریه لطیف شده‌ام و یا لابد چون درونم خیلی صاف است کوچکترین چیزها مرا به گریه می‌اندازد. اما این داستان من را بیدار کرد که این اشکها در واقع دام من ذهنی است و ارزشی ندارد. ارزش کار اصلی همان جاهایی بود که باید فضاگشایی و پرهیز می‌کردم و نمی‌کردم. جالب است که بعد از این شناسایی، گریه‌هایم هم قطع شده است.

۲- مورد دوم از معنوی‌نمایی‌ام ابله‌ی و سکوت بی‌جا بود. هفته گذشته تصمیم گرفتیم به مناسبت عید نوروز به آرایشگاه بروم و تغییری در موهایم ایجاد کنم. ظاهراً آن روزها خیلی هم سالم خوب بود و به اصطلاح خیلی فضاگشا بودم. از یک سالن خیلی خوب وقت گرفتم و رفتم. وقتی آن خانم از من پرسید چه مدلی و چه رنگی می‌خواهی، من ذهنی‌ام که فکر می‌کرد خیلی فضاگشا است و حالش خوب است در همان لحظه با یک حالت مظلوم نما و ابله و انصتوادان به سراغم آمد و بهم گفت تو خیلی حرف نزن. خودت را بسپار به دست این خانم که خودش بهتر می‌داند. واقعاً خنده‌ام می‌گیرد از اینکه چگونه در آن سالن خودم را به نفهمی زدم و جوری به آن خانم نشان دادم که من از اصطلاحات آرایشگری چیزی نمی‌دانم. شما خودت استادی و من حرفی نمی‌زنم. جالب بود که زبانم این را گفت ولی من در عین حال در ته دل می‌دانستم که چه چیزی می‌خواهم و چه مدلی نمی‌خواهم. اما انصتوی بیجا مانع از این شد که حرفم را بزنم. خلاصه اینکه آن خانم حدود ۴ ساعت روی موی من کار کرد و من به خانه آمدم. ولی بعد از سه روز من ذهنی این‌طور به سراغم آمد که من این مدلی نمی‌خواستم.

وقتی درباره این اتفاق تأمل کردم متوجه شدم که واقعاً من ذهنی‌ام با معنوی‌نمایی و سکوت بی‌جا چه کارافزایی عظیمی کرد. آن خانم کارش را بلد بود و اگر من واقعاً خواسته‌ام را درست مطرح کرده بودم حتماً می‌توانست انجام بدهد. کاری که من کردم مصداق همان حکایت گر و بیمار بود. اما در مورد کار من انگار لال و بیمار بود که من ذهنی من لال شده بود و حرف نزد و فکر می‌کرد آن فرد خودش می‌فهمد که من چه چیزی می‌خواهم.


درسی که از این ماجرا گرفتم این بود که مطرح کردن خواسته و درست حرف زدن از فضای حضور هیچ منافاتی با مرکز عدم ندارد و سکوت و شرم و حیای بی‌جای من ذهنی عواقبی جز کارافزایی نخواهد داشت.

با تشکر و احترام
زهرة از کانادا



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