



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و هشتاد و هشتم





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

ذهنِ ناباور

هشیاری در بی‌فرمی کامل، لایق پرستش و قابل اعتماد است. ولی انسان به‌عنوان امتداد خدا و زندگی پس از آمدن به جهان مدتی بسیار کوتاهی هشیاری کامل دارد ولی وقتی من‌ذهنی 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، به‌طوری‌که از باورها و فکرهای همانیده چاره می‌خواهد، و از منظور اصلی یعنی فرآیند تبدیل، بازگشت مجدد، و زنده شدن به ابدیت و بی‌نهایت زندگی دور می‌شود.

اما از آن جایی که لوح هشیاری در خلا 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 نایبایی را گرفته و در ازدحام و ترافیک از خیابان ردش کنیم، و درحالی‌که ناظر زیبایی درونمان به بیرون هستیم، با کمک زندگی چاره را در درون جست‌وجو کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۷۷

شاد آن صبحی که جان را چاره‌آموزی کنی

چاره او یابد که تُوّش بیچارگی روزی کنی

با مرکز عدم و هشیاری نظر در بیداری ذهن، شادی بی‌سبب را تجربه می‌کند، 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 می‌یابد که بیچارگی درون، از جذبه و عنایت اوست و همواره در خطاب چاره‌گر او، ما شاه و کیقبادیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳۵

گرچه به زیرِ دلّقی، شاهی و کیقبادی

ورچه ز چشم دوری، در جان و سینه یادی

اگر چه دلّق کهنه همانیدگی‌ها تو در تو روی هشیاری را پوشانده‌اند، اما اگر مثل کرمِ درختی در فرآیند تبدیل از ذهن به صورت 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 فرآیندی هستیم که با یاد و اثرش در سینه، برکاتش را به کاینات منعکس می‌کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳۵

تا هیچ سست پایی، در کوی تو نیاید

پیش تو شیر آید، شیری و شیرزادی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳۵

سر را نهد به بیرون، بی سر بر تو آید

تا بشنود ز گردون بی گوش، یا عبادی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۳۵

حاجت نیاید ای جان، در راه تو قلاوُز

چون نور و ماهتاب است این مُهتدی و هادی

با دلّق من‌ذهنی و مرکز جسمی راهی به کوی یکتایی نداریم، ولی وقتی باور کردیم جایگاه ما فضای یکتایی است؛ چون شیر بی‌مراد و در پیش او تسلیم هستیم و شیرزادی خود را با فنا کردن من‌ذهنی درحالی که بی‌خویش 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.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۳

در نظرها چرخ، بس کهنه و قدید

پیش چشمش هر دمی خُلقُ جدید

\*قدید: گوشتی که در قدیم می‌خشکاندند و در زمستان مصرف می‌کردند و در این جا مناسب کهنه و فرسوده است.

من‌های ذهنی با کهنگی دلقی که از همانیدگی‌ها دارند در لاک خود فرورفته، و جهان را کهنه و فرسوده می‌بینند، ولی شاپرک حضور ماست که از نعمت فضاگشایی برخوردار و باور می‌کند و درعین حال شگگی به خود راه نمی‌دهد، که هر لحظه کار جدیدی صورت و جهان لحظه به لحظه نو می‌شود.

قرآن کریم سوره (ق) ۵۰، آیات ۱۵ و ۱۶

«أَفَعَيَّبْنَا بِالْخَلْقِ الْأَوَّلِ بَلْ هُمْ فِي لَبْسٍ مِنْ خَلْقٍ جَدِيدٍ (۱۵)، وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلِمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (۱۶)»

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

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۵

عُمُر، همچون جُوی نَوُو می‌رسد

مُسْتَمِرّی می‌نماید در جسد



عمر مثل جوی روان و در حال گذر است، و گرچه زیان‌هایی به خود زده‌ایم، اما زندگی را در خود ثابت می‌دانیم و هم‌چنین انرژی زندگی در تخریب ما تلف می‌شود، ولی ما با کن‌فکان در حالت حضور ناظر این تغییر را در خود آرام‌آرام 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

زهره از تهران



با سلام

«شناسایی موج سیاه»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲

سر ببر این چار مرغ زنده را

سرمدی کُن خلق ناپاینده را

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳

بَطّ و طاوس ست و زاغ ست و خروس

این مثال چار خُلق اندر نُفوس

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۴

بَطّ، حرص ست و خروس، آن شهوت ست

جاه، چون طاوس و، زاغ اُمْنیّت ست

مولوی، مثنوی دفتر پنجم، بیت ۴۵

مُنیّتش آنکه بُود اُمیدساز

طامعِ تَأبید یا عمرِ دراز

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 نمی توانم شناسایی کنم؟ برایم ناشناخته بود. من که دارم روی خودم کار می کنم! تمام سعی ام را دارم به کار می برم. پس چرا نمی توانم شناسایی کنم؟ این «موج سیاه» چیست



که هر روز عصر به سراغم می‌آید و تمام وجودم را فرامی‌گیرد؟ البته نسبت به قبل خیلی کم‌تر شده بود، ولی باز بیش‌تر روزها مخصوصاً عصر که می‌شد دست از من برنمی‌داشت. خدایا تو فقط می‌توانی کمکم کنی تا این شناسایی در من ایجاد بشود! چرا این قدر در درونم کشمکش ایجاد می‌شود؟ به قدری که حالم را به‌شدت بد می‌کند.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۸

جمله هفتاد دو ملت، در تو است

وہ کہ روزی، آن بر آرد از تو دست

یادم هست از بچگی همیشه غروب که می‌شد، دلم به‌شدت می‌گرفت و یک راهی برای فرار از خودم و برای آن دل‌گرفتگی‌ها، بی‌حوصلگی‌ها، استرس‌ها و تپش قلبم پیدا می‌کردم تا سرم گرم بشود و آرام بگیرم. بعدها که بزرگ شدم، رفته‌رفته راه فرار از خودم را بهتر یاد گرفته بودم. تا همین یکسال پیش همین روال ادامه داشت و برایم عادت شده بود، دلم می‌گرفت و برای فرار از خودم یا می‌رفتم به بازار علاف و سرگردان می‌چرخیدم و گاهی هم خریدهای غیرضروری انجام می‌دادم یا این‌که می‌رفتم خانه اقوام تا دور هم بنشینیم و قلیون بکشیم و پشت‌سرهم و بقیه غیبت و بدگویی کنیم. تازه چقدر برای این‌که دیگران را کوچک می‌کردم و خودم را بزرگ، لذت می‌بردم، ادعا هم داشتیم که من با بقیه فرق می‌کنم، چون من برنامه گنج حضور را می‌بینم، پندار کمال داشتیم ولی نمی‌دانستیم. برای خودم یک من معنوی درست کرده بودم، نه این‌که الان نداشته باشم، الان هم دارم ولی الهی شکر که راهم را پیدا کردم.

جالب این‌جا بود که من ذهنی‌ام دروغ می‌گفت و غیبت می‌کرد، قضاوت شدید، مقاومت داشت و بسیار خوب و بد می‌کرد، به‌طور مودیانانه و حرفه‌ای این کارها را انجام می‌داد و نمی‌توانستم متوجه بشوم که دارم خطا می‌روم، چون نگاهم به بیرون بود و تمام تمرکزم را روی چیزها و خواستن حرص من ذهنی گذاشته بودم. چقدر هم از خود راضی بودم. من ذهنی همه‌چیز را به‌نفع خودش تمام می‌کند و مدام دنبال سوءاستفاه 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 این‌که تقریباً یک سال پیش با جدیت



کارم را شروع کردم. ولی هر روز عصر که می شد باز هم همان استرس ها و تپش قلب شدید به سراغم می آمد و وجودم را پر از تنش می کرد؟ مثل جوجه تیغی بهم حمله می کرد و متوجه نمی شدم که چیست؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

بر خارپشتِ هر بلا خود را مزن تو هم، هلا!

ساکن نشین، وین ورد خوان: جاءَ الْقُضَا ضَاقِ الْفُضَا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

فرمود رَبِّ الْعَالَمِينَ با صابرايم همنشين

ای همنشین صابراي اَفْرَغْ عَلَيْنَا صَبْرَنَا

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۸

می گریزم، تا رگم جُنبان بُود

کی فرار از خویشتن آسان بُود؟

هر روز عصر که این جوجه تیغی بهم حمله می کرد، سر جایم می نشستم و بیت های 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 سعی ام را به کار 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 می‌کنم و چند بار گوش می‌دهم، یک روز عصر وقتی که داشتم پیغام‌های دوستان را گوش می‌دادم رسید به پیغام خانم مریم از کانادا ذهنم متمرکز شد، وقتی داشتن ابیات چهار مرغ ابراهیم را می‌خواندند دیدم اشک از چشمانم سرازیر شد و آرام شدم و سکوتی تمام وجودم را فراگرفت و در درونم دیدم که چطور این زاغ سیاه مثل گردباد حمله کرد و با عجله و شتاب دارد مرا می‌کشد از این لحظه ببرد و لحظه بعد و لحظه بعد...

زاغی که سال‌ها مرا 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 هرچه بهتر و بیش‌تر بودم تا به خوشبختی و آرامش و شادی را در آینده پیدا کنم و جز توهم و سراب چیزی به دست نیآوردم.

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 دوستان 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 هرچیزی که بالا می‌آید فرار نکنم و طفره نروم، بمانم همان جلو نگاهش کنم و ناظرش بشوم.

یک مثالی به ذهنم آمد برای خودم یادآوری می‌کنم. مثال این که وقتی ما دوشاخه پنکه‌ای را به پریز برق می‌زنیم، شروع می‌کند با سرعت تمام می‌چرخد به طوری که متوجه فاصله 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 فاصله بین پره‌ها را ببینیم. پنکه‌ای که از برق کشیده می‌شود، چند ثانیه طول می‌کشد تا پره‌هایش ثابت بایستد.



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 مهم تر است، تا ذهنم مثل همین پره‌های پنکه ثابت بایستد و از گذشته و آینده جمع شوم و به ثبات برسم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات

خلق را زین بی ثباتی ده نجات

الهی شکر و سپاس که به لطف زندگی و حضرت مولانا و آقای شهبازی عزیز و دوستان جانی که با پیغام‌هایشان کمک می‌کنند، تا ما را متوجه همانیدگی‌های درونمان بشویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

چون آب باش و بی‌گره، از زخم دندان‌ها بجه

من تا گره دارم یقین می‌کوبی و می‌ساییم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

تا تراشیده نگردی تو به تیشه صبر و شکر

لَا يُلْقَاهَا فَرُّوْا مِیْ خَوَانٍ وَّ اِلَّا الصَّابِرُوْنَ



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

بنگر این تیشه به دست کیست، خوش تسلیم شو

چون گره مستیز با تیشه که نَحْنُ الغالبون

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید

هَلْه تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

از هر جهتی تو را بلا داد

تا باز کشد به بی جهات

با سپاس

سارا از تهران



با سلام و عرض ادب 

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶

صد هزاران سال ابلیس لعین

بود ابدال امیرالمؤمنین

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۷

پنجه زد با آدم از نازی که داشت

گشت رسوا، همچو سرگین وقت چاشت

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 به‌عنوان 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 می‌آید. این که ما با عینک درد همسر خود را ببینیم، یعنی هر فعل او یادآور دردی از گذشته ما باشد یا دردی که از مادر ما درمورد جنس مرد به ما رسیده و به‌صورت عینک در ما هست و ما خود نمی‌توانیم بفهمیم، که چرا همیشه به یک‌سری رفتارهای همسرمان حساسیت داریم، یا مقاومت در ما ایجاد می‌شود یا واکنش نشان می‌دهیم.

همین‌طور با عینک درد دیدن رفتارها و چالش‌های بچه‌هایمان که از بچگی به ما به ارث رسیده و نمی‌دانیم چرا هم‌چنین واکنش شدیدی نسبت به رفتار کودکان نشان می‌دهیم.



در روان‌شناسی فرزندپروری مفهومی هست که در آن می‌گویند همواره واکنش خود را با واقعیت موجود بسنجید. گاهی اوقات می‌بینیم واکنشی که ما نسبت به رفتار کودکمان برای تصحیح او می‌دهیم، بسیار بیش‌تر از واقعیت موجود است و این‌جاست که اعوجاج ذهن در اثر عینک درد پیش می‌آید و باید ناظر رفتار خود و واکنش خود به فرزندمان باشیم که آیا از روی حس مسئولیت و فضاگشایی و عشق است برای تربیت کودکمان و یا این از کینه و دردی از گذشته است، که مثلاً از خواهر یا برادر یا پدر و مادرمان رسیده است.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۴

در تو هست اخلاقِ آن پیشینیان

چون نمی‌ترسی که تو باشی همان؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۳

آن عَوان را، آن ضعیفِ آخر چه کرد؟

که دهد او را به کینه زجر و درد

در مورد خودمان و وضعیت‌ها نیز به همین صورت است، در چالش‌ها وقتی دردی بالا می‌آید به علت سختی‌ها یا دردهایی که در گذشته تجربه کرده‌ایم، وقتی فضای درد بالا می‌آید، پنجه زدن من‌ذهنی یا ابلیس با حضور یا آدم است و با دیدن وضعیت با عینک درد دچار اعوجاج ذهن می‌شویم 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 راه‌حل گرفتن از آن‌ها باید بپرهیزیم، 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 راه‌حل نامناسبی در پوسته بسیار منطقی و درست تقدیممان کنند که برای ما کاملاً زهر است.



راه‌حلی 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 درد هشیارانه، صفر کردن توقع و بخشیدن و تمرکز روی هشیاری حضور نزدیکان نه من‌ذهنی آن‌ها و این که تقصیر دست هیچ‌کس نیست، تقصیر فقط بر من‌ذهنی است، بر توهم و توده درد است نه انسان یا نزدیکان ما. وقتی فضا را باز می‌کنیم و با چشم عدم‌بین حرکت درد و اعمال و افکار نشأت گرفته از درد گذشتگان را در خود و اطرافیان می‌بینیم گویا در همان لحظه هاله‌ای از ایمنی را در اطراف خود و اطرافیان می‌تیم و باعث ریزش توهم درد در خود و دیگران می‌شویم. با عمل و برخورد و انرژی از فضای گشوده‌شده، کمک به روشن شدن این لحظه می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

جز عنایت که گشاید چشم را؟

جز محبت که نشاند خشم را؟

تجربه دیگری که داشتیم، هفته گذشته چالشی بین همسر و پسر پیش آمد و من به شدت به واکنش درآمد نتیجتاً باعث بالا آمدن دردهای بیش‌تری در همسر شدم و باز در خود ترس را احساس کردم. بارها این تجربه را داشتیم وقتی با ترس یکی شوی در طرف مقابل نیز کینه و درد بالاتر می‌آید و چه بسا مانند گربه‌ای خشمگین و خشمگین‌تر می‌شود. گویا این انرژی درد ترس، انرژی درد خشم را افزایش می‌دهد و گویا خود ترس تحریک‌کننده خشم است. یک آن که ترس خود را ببینی و بفهمی که این اعوجاج ذهن است و باز عکس‌العملی بالاتر از حقیقت اتفاق موجود است، ترس فروکش می‌کند، آرامش جایگزین می‌شود و به طرف مقابل هم مرتعش می‌شود و خشم او فروکش می‌کند یا حداقل از بیش‌تر شدن متوقف می‌شود.



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

پسرم برای کادوی تولدش یک سوسک مصنوعی گرفته بود و یک روز من را خواست غافلگیر کند، من ولی صدای اسباب بازی را می‌شنیدم 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 می‌کردند که مامان ببین این سوسک مصنوعی است بگذار 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 روی صورتم بود، نمی‌توانستم این کار را کنم، یک لحظه شناسایی در من شکل گرفت و یک ربع نشستم دیدم تمام ترس‌های من نیز به همین صورت است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۷۲

جاءَ الرِّبِيعُ وَ البَطْرُ زَالَ الشِّتَاءُ وَ الخَطَرُ

مِنْ فَضْلِ رَبِّ عِنْدَهُ كُلُّ الخَطَايَا تُعْتَفَرُ

بهار و شادی آمد، زمستان و خطر رفع شد، از فضل پروردگاری که همه گناهان پیشش بخشوده می‌شود. آن روز نتوانستم آن سوسک مصنوعی را روی دستم بگذارم و آن وحشت و یا ترس درون مانع می‌شد، با این که می‌دانستم و می‌دیدم این مصنوعی است. فهمیدم تمام ترس و دردهای من که من را به واکنش و انقباض و مقاومت وامی دارد هم مصنوعی است، مثل همین سوسک مصنوعی از پرده توهم و درد من است و هیچ قدرتی ندارد. تمام افکار دردآور ما یا خشم اطرافیان ما هم نسبت به هشیاری ما بی‌قدرت است.

تنها با دیدن این اعوجاج نقطه آرامش در ما مرتعش می‌شود و به خود و اطرافیان ما تأثیر می‌گذارد و یک آن خشم فرومی‌نشیند و ترس هم می‌رود و آرامش جایگزین می‌شود.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸

شهرِ ما فردا پُر از شِگر شود

شِگرِ ارزانِ ست، ارزان تر شود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹

در شِگرِ غلطید ای حلواییان

همچو طوطی، کوریِ صفرایان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰

نیشکر کوبید، کار این است و بس

جان برافشانید یار این است و بس

با عشق و احترام ❤️

نرگس از نروژ 🙏





با سلام

معنوی نمایی من ذهنی

من ذهنی بسیار حيله گر و فريبكار است و با روش‌های مختلفی ما را به دام می‌اندازد. دو نمونه از تجربه‌های معنوی نمایی ذهنم را با شما به اشتراک می‌گذارم:

۱- چند هفته‌ای بود که خیلی گریه می‌کردم. کلاً تبدیل شده بودم به کسی که اشکش دم مشکش بود. در کلاس گریه می‌کردم، پیغام‌های دوستان را که می‌شنیدم و یا می‌خواندم گریه می‌کردم، در حین گوش کردن به برنامه گریه می‌کردم، حتی برای ساده‌ترین چیزها گریه می‌کردم. حتی انگار با پیغام‌های بعضی دوستان هم شرطی شده بودم. مثلاً پیغام‌های خانم مرجان در مورد هر چیزی که بود، مرا به گریه می‌انداخت. جالب این‌جاست که این گریه‌ها را می‌کردم ولی وقتی به کارهای روزمره‌ام می‌پرداختم که باید پرهیزی می‌کردم یا فضاگشایی می‌کردم این کار را درست انجام نمی‌دادم و به راحتی در دام می‌افتادم. 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 این‌گور 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 گرفتم به مناسبت عید نوروز به آرایشگاه بروم و تغییری در موهایم ایجاد کنم. ظاهراً آن روزها خیلی هم حال 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 مظلوم‌نما 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 این که 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 درعین حال در ته دلم می‌دانستم که چه چیزی می‌خواهم و چه مدلی نمی‌خواهم. اما انصتوی بی‌جا مانع از این شد که حرفم را بزنم. خلاصه این که 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

زهره از کانادا



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](mailto:Shahbazi@rapidtest.com)