



پیغام عشق

قسمت دویست و نود و هشتم





خانم فایزه



رها شدن از دردهای من ذهنی:

یکی از مهمترین تجربه های هشیاری هم هویت شده با آفلین، درد است. چرا که ذات اصلی هشیاری تغییر ناپذیری و ثبات و سکون است و غیرتمندانه حاضر به بالا و پایین رفتن با آفلین نمی شود. برای همین وقتی هشیاری پشت به اصلش، اصرار به دور شدن می کند، نیروی جذبه زندگی را به صورت درد تجربه می کند. حالا این هشیاری هم هویت شده که خود را به صورت من ذهنی تجسم می کند، یا درد را انکار کرده و از آن فرار می کند (که این خودش یک درد جدید است) و یا به اراده خود، به دردهایش می چسبد، آن ها را توجیه می کند، به آن ها حس هویت می دهد، و حتی افتخار می کند. در هر دو حالت انرژی زندگی را در دردها گره زده است و آن را زندگی نمی کند.

دردهای ما در من ذهنی گستره وسیعی دارند. شاید ما بعضی از دردها را حداقل به صورت احساسی که تجربه می کنیم، بشناسیم. مثلاً:

* حوصله سررفتن، ملول بودن و حال نداشتن
* مقایسه، حس غرور و تکبر، حس خواری و بی ارزشی

- * تنگ نظری و حس محدودیت، بخل و حسادت
- * توقع، رنجش، کینه و نفرت
- * ترس، پریشانی، اضطراب و کنترل کردن
- * حس گناه، حس پشیمانی، ملامت کردن خود و دیگران
- * وسواس، تردید و شک
- * سرخوردگی، ناامیدی، افسردگی و حس پوچی
- * سخت گیری و تعصب یا بی خیالی و تنبلی
- * خیالبافی، دروغ گویی و ریاکاری
- * حس تنهایی، حس جدایی، حس نقص
- * خشم و عصبانیت، که اصلا ربطی به بلند حرف زدن هم ندارد... گاهی یک «عزیزم» گفتن می تواند پر از خشم باشد!

شاید بتوان گفت که قدرت فیزیکی بیشتر مردان آن ها را به توهم «می توانم» و «می دانم» انداخته و آن ها را دچار دردهایی نظیر خشم، عصبانیت، غرور و تکبر کرده، و توهم «قربانی بودن» و «جنس دوم بودن» در زنان، آنها را بیشتر گرفتار رنجش، ترس، نمی توانم و افسردگی کرده است.

در واقع چه درد را در خود احساس کنیم یا نه، هر نوعی از هم هویت‌شدگی حداقل با یک درد همراه است. در ابتدا عمق این دردها زیاد نیست. ولی اگر هشیار نباشیم، خود را در آن دردها گم کرده و هر چه بیشتر حس هویت خود را به آن‌ها تزریق می‌کنیم، تا جایی که هشیاری کاملاً فلج می‌شود. درد، درد است و به هر اندازه‌ای که باشد، به منظور بیدار کردن هشیاری از ذات اصلی ثبات و سکون است. اگر هشیاری بیدار نشود و به خواب خود ادامه دهد، این دردها تا ریب‌المنون پیش می‌رود.

ریب‌المنون لزوماً از دست دادن چیزها و برهم ریختن نظم ظاهری اوضاع نیست! برای هشیاری متعهد به عدم، فرم‌ها و وضعیت‌ها بدون هیچ قانون پیش ساخته ذهنی در حال رقص هستند؛ اوضاع بیرون شاید در یک نظم ذهنی جریان داشته باشند، شاید هم نه. در به هم خوردن کل آن نظم هم هیچ ضرری نیست، و هشیاری قائم به ذات، فضا می‌گشاید، هزاران برکت زندگی را تقدیم کائنات می‌کند و خود نیز، زندگی‌اش را در این لحظه، فارغ از شرایط بیرونی، با کیفیت زندگی می‌کند.

ریب‌المنون آن درد شدید، آن جهنمی است که حتی گاهی در یک اتفاق به ظاهر خیلی کوچک تجربه می‌کنیم. دردی که به «هشیاری به خواب رفته» شوک وارد می‌کند تا بیدار شود. درد حتی اگر به اندازه ریب‌المنون هم شدید شود، هنوز عنایت و جذبه زندگی است تا هشیاری تا قبل از اینکه چهار بعد مادی‌اش را ترک کند، بیدار شود. درد عنایت است. ولی هشیاری هم هویت‌شده در تجربه بالا آمدن دردها، به جای استفاده از این فرصت طلایی برای فضاگشایی، از واکنش‌های شرطی شده مقاومتی استفاده می‌کند. یا درد را انکار کرده و فرار می‌کند، و یا به آن چسبیده و از آن ارزش و هویت می‌طلبد.

راستی چطور شده که من ذهنی حتی دردها را هم ارزش گذاری و خوب و بد کرده است؟! ... احتمالا در دنیای دردهای جسمی، دردهایی مثل میگرن و یا ضعف چشم و عینکی بودن با کلاس هستند! و دردهایی مثل بواسیر و شقاق مایه خجالت و شرم. همین طور ما در من ذهنی (مخصوصا در من ذهنی معنوی) فکر می‌کنیم «ملامت و تنبیه خودمان»، «خجالتی و مثلا باحیا بودن»، «مطیع و قربانی شرایط سخت بودن»، «عزاداری‌های طولانی در از دست دادن عزیزان» و «انواع زجر دادن‌های خود» ارزش‌مندند. ولی دردهایی مثل حسادت و رنجش انقدر بد هستند که حتی در خلوت خودمان هم نمی‌خواهیم آن‌ها را در وجود خود ببینیم و بپذیریم. یا مثلا «حرص و خواستن هرچه بیشتر» برای من ذهنی معنوی و تربیت شده مایه خجالت و سرآغاز مقاومت است، و «نخواستن و رد نعمت‌های دنیا» مایه افتخار... اصلا، کل این داستان، افسانه من ذهنی است. در حالی که مولانا می‌فرماید:

هر که را فَتَح و ظَفَر پیغام داد
پیش او یک شد مُراد و بی مُراد

-مولوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

هر کسی را که پیروزی پیغام داد، خواستن و نخواستن برایش یکی است. به دست آوردن و از دست دادن برایش یکی است. خوب و بد برایش یکی است.. او از فکر بافتن، تصویر بافتن و گرفتار شدن در آن‌ها رها شده است... او در سماع عاشقان، لحظه به لحظه، موزون با آهنگ زندگی می‌رقصد... در این حالت «بودن»، بالا آمدن دردها نه سرافکندگی و ناامیدی می‌آورند و نه افتخار و ارزش. او تجربه بالا آمدن درد را هم جزء بیداری، گشایش و پیروزی اش می‌بیند؛ فرصتی برای فضاگشایی؛ فرصتی برای تجربه خشم شاه و تحقیق «مع الله وقت» به عنوان ندیم. اگر در هنگام بالا آمدن دردی، هشیاری تیز و فضا گشوده باشد، در این «مع الله وقت» اتفاق عجیبی رخ می‌دهد. انگار که هشیاری به عینه می‌بیند که چگونه «خودش» به این درد جان می‌ریزد، و حالا هشیارانه و در نهایت ثبات و سکون، از این کار دست برمی‌دارد.

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود
تو برو از غیب جان ریزی و می دانی، چرا؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷

در حقیقت حق از لامکان قدم میگذارد و جهنم درد را ساکن می کند.

حق قدم بر وی نهد از لامکان
آنکه او ساکن شود از گن فکان

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

این رهایی فقط «یک زمان» کار است! مولانا هر جا که حضور ناظر را در ما تیز و قوی می بیند، حقیقت های
بزرگی را باز می گوید. از جمله:

ندای فاعْتَبِرُوا بَشْنُوید اُولُو الْاَبْصَارِ
نه کود کیت، سر آستین چه می خایید؟

خود اعتبار چه باشد به جز ز جو جستن؟
هلا، ز جو بجهد آن طرف، چو برنایید

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

می فرماید، عبرت بگیرید، ای صاحبان بصیرت! شما که کوچک نیستید، چرا مُعَطَّل کرده و مشغول کارهای بیهوده هستید؟ اعتبار چیست به جز اینکه از جو بپرید آن طرف؟ زندگی این لحظه را با مشغول شدن به جزئیات این جو تلف نکنید. آگاه باشید، بپرید آن طرف. شما جوان و قدرتمند هستید! رها شدن از آنچه بزرگترین دردهایمان می پنداریم، می تواند به اندازه «یک پریدن» کار باشد! فقط یک «نظر» و «عبور کردن»! و اتفاقاً در این کیفیت بودن، هرگز به ریشه یابی و شناخت های ذهنی ما نیازی نیست. این ریشه یابی ها، خودش سر آستین خاییدن است.

یک مثال از خودم بزنم. مدت‌ها دردی با خودم حمل می‌کردم که اگر بخواهم آن را توصیف کنم، می‌گویم «من خواستنی نیستم». یکی از نمودهای بارز این درد را در مقایسه با دختران مجرد هم سن و سال، و به ویژه در جایی که آقایان مجرد هم حضور داشتند، به صورتهای مختلفی تجربه می‌کردم؛ از جمله حس بی‌ارزشی، حسادت بر دختران جذاب، حس ناامنی و غیره. اتفاقاً بارها هم تجربه کردم که حتی اگر مردی هم در نگاه اول به من جذب می‌شد، بلافاصله با پیدا شدن یک دختر زیباتر یا خوش‌زبانتر به آنها جذب می‌شد. من ذهنی این را هم به عنوان یک مدرک برای اینکه «من خواستنی نیستم» ذخیره می‌کرد. مدت‌ها در ذهنم مشغول ریشه‌یابی این درد بودم.

روزی شنیدم که وقتی یک سال داشتم و خواهر کوچکترم به دنیا آمده، عزیزی از فامیل برای دیدن نوزاد به خانه ما آمده و من برای دیدن او بسیار ذوق و شوق کرده‌ام. ولی ایشان به من هیچ توجهی نکرده و سراغ نوزاد رفته‌اند. می‌گویند در آن سن کوچک، چنان رنجیده بودم که مدتی با آن عزیز قهر بودم. حالا من ذهنی، قهرمانانه، این واقعه را دلیل اصلی این حس «من خواستنی نیستم» کرده و مثلاً احساس رهایی می‌کرد. ولی من واقعا رها نشده بودم. الان که در مورد این داستان صحبت می‌کنم، نمی‌دانم در چه کن‌فکانی این درد و بلکه مجموعه‌ای از دردها شفا یافته‌اند... ولی بیگاری و آستین‌خاییدن من ذهنی‌ام را در این ریشه‌یابی‌هایش می‌بینم.

زندگی برای هر یک از ما و نیز به صورت جمعی، طرحی برای هم هویت کردن، درد دادن و بیدار کردن هشیاری انسانی دارد. کل این طرح، یک پارچه و به هم پیوسته است. عقل محدود ذهن نمی تواند کل این طرح را درک کند. گیر دادن و کند و کاش در اسباب و علل بیرونی اتفاقات، از جمله تجربه دردها، معطل کردن است. فقط فضاگشایی و تمکین برای اتفاق این لحظه کافی است.

البته هیچ اشکالی ندارد اگر ما در مواجهه با یک درد، خود را در آن کیفیت هشیاری نیابیم، و حتی خودمان را در وسط جو پیدا کنیم. شاید هم جوجه تیغی درد گاز بگیرد و قبل از هشیار شدن ما فرار کند. نباید از این طرح قضا، برای خود یک درد جدید بسازیم. فقط تا قبل از تحقیق «مع الله وقت»، صادقانه و با تمام قوا بکوشیم؛ برای همین تجربه فضاگشایی کرده، و راضی و شاکر باشیم. ما می توانیم با خودمان صادق باشیم که آیا حقیقتاً می خواهیم هویت و زندگی به تله افتاده در دردها را به صورت انرژی تازه زندگی پس بگیریم یا نه... و اگر می خواهیم، در این مرحله با تقلید از بزرگان، بکوشیم. خدا را شکر که از طریق مولانا هم ستاره های راهنمای فراوانی برای ما نور می اندازند، در هر جای راه که باشیم... حتی اگر انرژی هشیاریمان هم بسیار کم شده باشد، مولانا می فرماید:

عارفا گر کاهلی، آمد قران کاهلان
جاء نصرالله آمد، ابشروا جاء البشير

گرمیی با سردیی و سردیی با گرمیی
چونکه آنجا گرم بودی، سردی اینجا ناگزیر

لیک نومیدی رها کن، گرمی حق بی حدست
پیش این خورشید گرمی ذره‌یی باشد سعیر

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۶۹

-خیلی ممنونم.



خانم زهرا کاظمی از تبریز



سلام و درود بر نامه ۸۵۲ ، غزل اصلی ۱۵۶۶

تا با تو قرین شدست جانم
هرجا که روم به گلستانم

تا صورت تو قرین دل شد
بر خاک نیم، بر آسمانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶

ای گل ز اصل شگری، تو با شکر لایق تری
شکر خوش و گل هم خوش و از هر دو شیرین تر وفا

با خار بودی هم نشین، چون عقل با جانی قرین
بر آسمان رو از زمین، منزل به منزل تا لقا

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳

خدایا از وقتی که با تسلیم و فضاگشایی آشنا شده‌ام و خارج از ذهن و بدون مقاومت و قضاوت و دید همانیدگی
هایم، تو را ستایش می‌کنم و مرکز را عدم کرده و قرین و همنشین تو شده‌ام و دانسته‌ام که اصل من شیرین
و زیباست و به این زیبایی ها زنده می‌شوم و در حال تبدیل به تو هستم و از عقل و قدرت و هدایت و حس
امنیت و آرامش و شادی، زیبایی و برکات نادیده و ناشنیده‌ات برخوردارم و از اسارت زمان و مکان رها شده‌ام،
درون و بیرونم بهشت شده است. هر لحظه مرکز بازتر می‌شود و دیگر پایم از همانیدگیها کنده شده و برکات
را در کائنات نیز انعکاس می‌دهم اما چیزی که مهم تر از همه اینهاست، وفای به عهد و رضایت تو است.

گر سایه من درین جهانست
غم نیست که من در آن جهانم

من عاریه‌ام در آن که خوش نیست
چیزی که بدان خوشم، من آنم

در گشتی عشق خفته‌ام خوش
در حالت خفتگی روانم

امروز جمادها شکفتست
امروز میان زندگانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶
مدتی محکوم و حبس این جسم خاکی بودم و انرژی زنده زندگی را در انباشتن اجسام و همانیدگی‌هایم صرف کردم و درد ایجاد کردم و ناخوش بودم اما غمی نیست زیرا به اصل خود پی برده‌ام و می‌توانم با تسلیم و فضاگشایی با زندگی یکی شوم و این اجسام عاریه‌ای را شناسایی کنم و بیاندازم و با تغییر آنها تغییر نکنم و همواره شاد و خوش باشم و با وجود جسم خاکی در جهان اصلی خود و در فضای یکتایی زندگی کنم.

در این فضای عشق، نسبت به دنیا و همانیدگی‌ها خواب هستم و آنها تاثیری در من ندارند و اهمیت خود را برای من از دست داده‌اند ولی در عین این خفتگی به حرکت و کار در این دنیا ادامه می‌دهم و کارهایم سازنده است و دیگر به خودم و دیگران لطمه نمی‌زنم و خرابکاری نمی‌کنم. زندگی را در همه موجودات شناسایی کرده و به ارتعاش در می‌آورم.

چون عِلْمَ بِالْقَلَمِ رَهْمَ دَادِ
پس تخته نَابِشْتَه خَوَانِم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶

عقل کان باشد ز دورانِ زُحَلِ
پیشِ عقلِ کُلِ ندارد آن محل

-مثنوی معنوی مولانا، دفتر پنجم، بیت ۲۵۸۵

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ خَمِ طُغْرَاي مَاسْت
عِلْمِ عِنْدَ اللَّهِ مَقْصِدَ هَاي مَاسْت

– مثنوی معنوی مولانا، دفتر پنجم، بیت ۲۵۸۷

چون مرکز را عدم کرده‌ام و به جای همانیدگی‌ها خدا در مرکز است، راه برایم باز شده است. اوست که مرا هدایت می‌کند و می‌آموزد. دید همانیدگی‌ها کنار رفته و من با دید عدم می‌بینم. خلاق شده‌ام و عقلم عقل کل شده است و عقلم از همانیدگی‌ها و دردهایم نمی‌آید. آموختم و تجربه کردم که با عدم کردن مرکز و قرین زندگی شدن، راه برایم روشن می‌شود و فکر و عملم هر لحظه و نو به نو از زندگی می‌آید و این عدم است که بر تخته دلم آنچه را که باید بدانم و بخوانم، می‌نویسد. پس لحظه را با فضاگشایی، پله‌ای برای ملاقات با خدا ساخته و به علم حقیقی دست می‌یابم.

🌹 بخوان و پروردگار تو ارجمندترین است. خدایی که به وسیله قلم آموزش داد. به آدمی آنچه را نمی‌دانست پیاموخت. قرآن کریم، آیات ۳ الی ۵ سوره علق

با لئیم نفس، چون احسان کند
چون لئیمان نفسِ بد، کفران کند

زین سبب بُد که اهل محنت شاکرند
اهل نعمت، طاغیند و، ماگردند

– مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۱۰ و ۳۰۱۱

چند خوش پیش تو آمد ای مُصر
جمله ناخوش گشت و صاف او کدر

– مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۹

هر که او شد آشنا و یار تو
شد حقیر و خوار در دیدار تو

– مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۱

وَر رَهی خواهی از این سَجِنِ خَرَب
سَر مَکَش از دوست وَاَسْجَد و اقْتَرَب

– مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۷

ما در من ذهنی و با دید و عقل من ذهنی مان، شاکر نیستیم و احساس بی نیازی نسبت به خدا داشته، دائما در حال مانع بینی و مانع سازی، مسئله بینی و مسئله سازی و دشمن بینی و دشمن سازی هستیم و هر چه همانیدگی هایمان بیشتر و بیشتر می شوند، حس بی نیازیمان و شرک و کفرمان بیشتر می شود و نه تنها از نعمت اصلی که توانایی زنده شدن به زندگی است محروم شده و طغیان می کنیم و خود و دیگران را به همین همانیدگی ها محدود کرده و خوار و حقیر می شمیریم.

حتی شکر نعمت‌های مادی را هم نمی‌دانیم و شایسته ریب المنون می‌شویم تا بلکه متوجه شویم و بدانیم که هیچ یک از همانیدگی‌ها ماندنی نیستند و تنها خداست که پایدار است و تنها نیاز ما، نیاز به او و یکی شدن با او و زنده شدن به اوست. باید قبل از اینکه گرفتار ریب المنون شویم، از این من ذهنی با فضاگشایی و تسلیم و سجده حقیقی به سوی فضای یکتایی کوچ کنیم و قرین و همنشین خدا شویم.

چون کان عقیق در گشادست
چه غم که خراب شد دکانم

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶

پاره دوزی می‌کنی اندر دکان
زیر این دکان تو، مدفون دو کان

هست این دگان کرای، زود باش
تیشه بستان و تکش را می تراش

مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰ - ۲۵۵۱

عاقبت این خانه خود ویران شود
گنج از زیرش یقین عریان شود

لیک آن تو نباشد، زآنکه روح
مزد ویران کردنستش آن فتوح

-مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۳ - ۲۵۴۴

از خرابی دکان ساخته ذهن و همانیدگی‌ها و نمایش و ارائه آنها به مردم و گرفتن تأیید و توجه و تعریف و تمجید آنها غمی ندارم زیرا می‌دانم اگر این دکان ویران شود، گنجی بی‌پایان از عشق و خرد الهی نصیب می‌شود.

پس تسلیم می‌شوم و می‌پذیرم ویرانیش را و خود با دستِ خود و آگاهانه تیشه به دست گرفته آن را با کمک زندگی ویران می‌سازم.

زان رطلِ گرانِ دلمِ سبک شد
گر دل سبگست سرِ گرانم

ای ساقیِ تاجِ بخش، پیش آ
تا بر سر و دیده‌ات نشانم

جُز شمع و شکر مگوی چیزی
چیزی بَمگو که من ندانم

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶
آن شراب ایزدی چنان مستم کرده و دلم را از همانیدگی‌ها و دردها سبک کرده است که دیگر با دید آنها نمی‌بینم و مقاومت و قضاوت نمی‌کنم.

افکارم را خودم می‌سازم و با هر فکر و اتفاق مرتبط با همانیدگی‌ها بالا و پایین نمی‌شوم. تاج شاهی را بر سر گذاشته‌ام و به جز نور و شادی و فراوانی او چیزی نمی‌خواهم و نمی‌فهمم. عقل و قدرت و هدایت و حس امنیت را تنها از او می‌گیرم. دیگر از دردها و ترس‌ها و هیجانات من ذهنی چیزی به من مگو اینها دیگر برای من معنی ندارند.

بیار آنکه قرین را سوی قرین کشدا
فرشته را ز فلک جانب زمین کشدا

برو بدزد ز پروانه خوی جانبازی
که آن تو را به سوی نور شمع دین کشدا

رسید وحی خدایی که گوش تیز کنید
که گوش تیز به چشم خدای بین کشدا

بکش تو خار جفاها، از آن که خارکشی
به سبزه و گل و ریحان و یاسمین کشدا

بنوش لعنت و دشنام دشمنان پی دوست
که آن به لطف و ثناها و آفرین کشدا

-دیوان شمس مولانا، ابیاتی از غزل ۲۲۸

فضا را باز کن و مرکزت را عدم کن و همانیدگی هایت را شناسایی کن و آنها را در آتش عشق الهی بسوزان.

بگوش باش و آگاهانه در این مسیر قدم بردار و مرکزت را باز و بازتر کن تا همنشین خدا شوی و خوی او را بگیری و در خیال او گم شوی و با او یکی شوی و از شک و تردیدها رها شده و از ذهن بیرون بیایی و تبدیل خود را عملاً بینی و یقین پیدا کنی. پس درد هشیارانه را بکش تا به شادی و آرامش و عشق و زیبایی و خرد ابدی دست یابی و در این مسیر لعنت و دشنام و برچسب ها و تحقیرهای من های ذهنی را نشنیده بگیر و فضاگشایی کن تا به لطف و آفرین و رضایت خدا برسی. پس به دیگران کاری نداشته باش و دنبال کار خودت باش و در این راه تکرار و مداومت و تعهد داشته باش و ناامید مشو.

با تشکر زهرا کاظمی ۳۶ ساله، تبریز



خانم نرگس از نروژ



دو روش از روشهای خرگرفتن ذهن و راهکار عملی برای پرهیز و شناسایی

۱. هنگام بالا آمدن دردی که توسط اتفاق یا رویدادی در ما تریگر یا تحریک شده است. در زمانی که دردی در حال بالا آمدن در ما است، که از طرف زندگی برای شناسایی ما و بخشیدن در ما پدید می‌آید، کارهای زیر برای من موثر بوده است:

- ☀️ آگاهی به تغییرات فیزیکی درونی و بیرونی خود برای جلوگیری از به ذهن افتادن و واکنش بدون تامل.
- ☀️ تکرار طرح ذهنی که از ابیات برای خود فراهم کرده‌ایم.
- ☀️ نگاه کردن به افکار، ترس، خشم و هیجان خود.
- ☀️ به تأخیر انداختن سخن و واکنش شرطی شده بدون تامل.
- ☀️ صبر کردن و بدون واکنشی تا باز شدن درون و رفع انقباض.
- ☀️ یافتن گوشه‌ای خلوت برای تکرار ابیات و تماشای خود و برگرداندن سکون و فضاگشایی درون.
- ☀️ استفاده از خلاصه‌های تهیه کرده، پیام‌های تاثیرگذار که باعث فضاگشایی شما بوده است.

☀️ تمرکز سریع بر شکرگزاری و رضایت و پریدن از حالت تدافعی ذهن به شکر و رضا، حتی شده ذهنی، تا گشوده شدن فضای درون.
☀️ یاد آوری ارزش خود و گوهر حضور به خود.

۲. وسوسه من ذهنی خود و یا من ذهنی بیرونی برای مسئله سازی. در قبول انجام کاری که شخصی ما را دعوت به انجام می کند یا ذهنمان به ما تکلیف می کند، باید تامل و توجه کنیم که حتما فاصله‌ای بین خواسته، جواب، عمل کردن بیاندازیم. این فاصله انداختن، فرصت تامل به ما می دهد که:

آیا اصلا لزومی دارد که به این خواسته ذهن خودم یا دیگری پاسخ بدهم؟
چرا لزوم دارد؟ عواقب بعدی این کار چه می تواند باشد؟
آیا صدق یا حقیقتی در انجام این کار وجود دارد یا تنها جهت افزایش همانیدگی یا تلف شدن وقت یا دور شدن از فضای حضور است؟

در خیلی از مواقع به این نتیجه می‌رسیم که شاید لازم است بر خلاف میل من ذهنی خود یا دیگران پاسخ منفی بدهیم. در اکثر اوقات هوشیاری ما با تامل، پیام کوتاهی مبنی بر عدم انجام این کار به ما می‌دهد. به عبارتی قوه تمییز، که نیاز به خودآگاهی و گرفتن آن آگاهی داریم. بسیار مهم است که سپاسگزار و قدردان این پیام بوده و به آن عمل کنیم، چون ذهن در راستای تکذیب آن بر می‌آید و آن را خیالی باطل تصور می‌کند، که ما می‌توانیم در این لحظه با تراز کردن اینکه این کار چه نتیجه احتمالی خواهد داشت به راحتی به مسئله سازی ذهن پی ببریم و سریعاً خود را متوقف کنیم. در غیر اینصورت وارد چرخه عملی می‌شویم که خارج شدن از آن، بدون ضرر امکان ندارد. همینطور در این راستا، قبل تصمیم‌گیری به هر عمل مهمی، خواندن ابیات هندسی به شفاف سازی بسیار کمک می‌کند.


با عشق و احترام ❤️

نرگس از نروژ



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