



پیغام عشق

قسمت دویست و نود و هشتم





رها شدن از دردهای من ذهنی:

یکی از مهم‌ترین تجربه‌های هشیاری هم‌هویت‌شده با آفلین، درد است. چرا که ذات اصلی هشیاری تغییرناپذیری و ثبات و سکون است و غیرتمندانه حاضر به بالا و پایین رفتن با آفلین نمی‌شود. برای همین وقتی هشیاری پشت به اصلش، اصرار به دور شدن می‌کند، نیروی جذبه زندگی را به صورت درد تجربه می‌کند.

حالا این هشیاری هم‌هویت‌شده که خود را به صورت من ذهنی تجسم می‌کند، یا درد را انکار کرده و از آن فرار می‌کند (که این خودش یک درد جدید است) و یا به اراده خود، به دردهایش می‌چسبد، آن‌ها را توجیه می‌کند، به آن‌ها حس هویت می‌دهد، و حتی افتخار می‌کند. در هر دو حالت انرژی زندگی را در دردها گره زده است و آن را زندگی نمی‌کند.

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

* حوصله سررفتن، ملول بودن و حال نداشتن

* مقایسه، حس غرور و تکبر، حس خواری و بی‌ارزشی

* تنگ‌نظری 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

* سخت‌گیری و تعصب یا بی‌خیالی و تنبلی



*خیال‌بافی، دروغ‌گویی و ریاکاری

*حس تنهایی، حس جدایی، حس نقص

*خشم و عصبانیت، که اصلاً ربطی به بلند حرف زدن هم ندارد... گاهی یک «عزیزم» گفتن می‌تواند پر از خشم باشد!

شاید بتوان گفت که قدرت فیزیکی بیشتر مردان آن‌ها را به توهم «می‌توانم» و «می‌دانم» انداخته و آن‌ها 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، نمی‌توانم و افسردگی کرده است.

درواقع چه درد را در خود احساس کنیم یا نه، هر نوعی از هم‌هویت‌شدگی 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 هرچه بیشتر حس هويت خود را به آن‌ها تزریق می‌کنیم، تا جایی که هشیاری کاملاً فلج می‌شود.

درد، درد است و به هر اندازه‌ای که باشد، به‌منظور 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 پیش‌ساخته ذهنی در حال رقص هستند؛ اوضاع بیرون شاید در یک نظم ذهنی جریان داشته باشند، شاید هم نه. در به‌هم 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 به‌ظاهر 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 این که چهار بعد مادی اش را ترک کند، بیدار شود. درد عنایت است. ولی هشیاری هم‌هویت‌شده در تجربه بالا آمدن دردها، به‌جای استفاده از این فرصت طلایی برای فضاگشایی، از واکنش‌های شرطی‌شده مقاومتی استفاده می‌کند. یا درد را انکار کرده و فرار می‌کند، و یا به آن چسبیده و از آن ارزش و هویت می‌طلبد.

راستی چه‌طور شده که من‌ذهنی حتی دردها را هم ارزش‌گذاری و خوب و بد کرده است؟! ... احتمالاً 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.

همین‌طور ما در من‌ذهنی (مخصوصاً در من‌ذهنی معنوی) فکر می‌کنیم «ملامت و تنبیه خودمان»، «خجالتی و مثلاً 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 بینیم و بپذیریم. یا مثلاً «حرص و خواستن هرچه بیشتر» برای من‌ذهنی معنوی و تربیت شده مایه خجالت و سرآغاز مقاومت است، و «نخواستن و رد نعمت‌های دنیا» مایه افتخار ... اصلاً، کل این داستان، افسانه من‌ذهنی است. درحالی که مولانا می‌فرماید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

هر که را فتح و ظفر پیغام داد

پیش او یک شد مُراد و بی‌مُراد

هرکسی را که پیروزی پیغام داد، خواستن و نخواستن برایش یکی است. به‌دست آوردن و از دست دادن برایش یکی است. خوب و بد برایش یکی است ... او از فکرباختن، 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 سرافکنندگی و



ناامیدی می آورند و نه افتخار و ارزش. او تجربه بالا آمدن درد را هم جزء بیداری، گشایش و پیروزی اش می بیند؛ 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 می دهد. انگار که هشیاری به عینه می بیند که چگونه «خودش» به این درد جان می ریزد، و حالا هشیارانه و در نهایت ثبات و سکون، از این کار دست برمی دارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود

تو برو از غیب جان ریزی و می دانی، چرا؟

درحقیقت حق از لامکان قدم می گذارد و جهنم درد را ساکن می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

حق قدم بر وی نهد از لامکان

آنکه او ساکن شود از کُن فکان

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:

مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵

ندای فاعْتَبِرُوا بشنوید اُولُو الْأَبْصَارِ

نه کودکیت، سر آستین چه می خابید؟



خود اعتبار چه باشد به جز ز جو جستن؟

هالا، ز جو بجهید آن طرف، چو برنایید

می فرماید، عبرت بگیرید، ای صاحبان بصیرت! شما که کوچک نیستید، چرا مَعطل کرده و مشغول کارهای بیهوده هستید؟ اعتبار چیست به جز این که از جو بپیرید آن طرف؟ زندگی این لحظه را با مشغول شدن به جزییات این جو تلف نکنید. آگاه باشید، بپیرید آن طرف. شما جوان و قدرتمند هستید!

رها شدن از آن چه بزرگترین دردهای مان 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. مدت ها دردی با خودم حمل می کردم که اگر بخواهم آن را توصیف کنم، می گویم «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 صورت های مختلفی تجربه می کردم؛ از جمله حس بی ارزشی، حسادت بر دختران جذاب، حس ناامنی و غیره. اتفاقاً بارها هم تجربه کردم که حتی اگر مردی هم در نگاه اول به من جذب می شد، بلافاصله با پیدا شدن یک دختر زیباتر یا خوش زبان تر به آن ها جذب می شد. من ذهنی این را هم به عنوان یک مدرک برای این که «من خواستنی نیستم» ذخیره می کردم. مدت ها در ذهنم مشغول ریشه یابی 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 کرده ام. ولی ایشان به من هیچ توجهی نکرده و سراغ نوزاد رفته اند. می گویند 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 می کردم. ولی من واقعاً رها نشده بودم. الان که در مورد این داستان صحبت می کنم، نمی دانم در چه کن فکانی این درد و بلکه مجموعه ای از دردها شفا یافته اند... ولی بیگاری و آستین خاییدن من ذهنی ام را در این ریشه یابی هایش می بینم.



زندگی برای هر یک از ما و نیز به صورت جمعی، طرحی برای هم‌هویت کردن، درد دادن و بیدار کردن هشیاری انسانی دارد. کل این طرح، یک پارچه و به هم پیوسته است. عقل محدود ذهن نمی‌تواند کل این طرح را درک کند. گیر دادن و کندوکاش در اسباب و علل بیرونی اتفاقات، از جمله تجربه دردها، مُعطل 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 می‌توانیم با خودمان صادق باشیم که آیا حقیقتاً می‌خواهیم هویت و زندگی به تله افتاده در دردها را به صورت انرژی تازه زندگی پس بگیریم یا نه... و اگر می‌خواهیم، در این مرحله با تقلید از بزرگان، بکوشیم. خدا را شکر که از طریق مولانا هم ستاره‌های راهنمای فراوانی برای ما نور می‌اندازند، در هر جای راه که باشیم... حتی اگر انرژی هشیاری مان هم بسیار کم شده باشد، مولانا می‌فرماید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

عارفا گر کاهلی، آمد قران کاهلان

جاءَ نَصْرُ اللَّهِ آمِد، اَبْشِرُوا جَاءَ الْبَشِيرِ

گرمی با سردی و سردی با گرمی

چونکه آنجا گرم بودی، سردی اینجا ناگزیر

لیک نومیدی رها کن، گرمی حق بی‌حدست

پیش این خورشید گرمی ذره‌یی باشد سعیر




سلام و درود 

برنامه ۸۵۲، غزل اصلی ۱۵۶۶

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶ 

تا با تو قرین شد دست جانم


هر جا که روم به گلستانم 

تا صورت تو قرین دل شد

بر خاک نیم، بر آسمانم

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳ 

ای گل ز اصل شگری، تو با شکر لایق تری

شگر 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

خدایا از وقتی که با تسلیم و فضاگشایی آشنا شده‌ام و خارج از ذهن و بدون مقاومت و قضاوت و دید همانیدگی‌هایم، تو را ستایش می‌کنم و مرکزم را عدم کرده و قرین و همنشین تو شده‌ام و دانسته‌ام که اصل من شیرین و زیباست و به این زیبایی‌ها 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 م بازتر می شود و دیگر پایم از همانیدگی ها کنده شده و برکات را در کائنات نیز انعکاس می دهم اما چیزی که مهم تر از همه این هاست، وفای به عهد و رضایت تو است 🌱.

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶ 🌱

گر سایه من درین جهانست

غم نیست که من در آن جهانم 🌱

من عاریه ام در آن که خوش نیست

چیزی که بدان خوشم، من آنم 🌱

در گشتی عشق خفته ام خوش

در حالت خفتگی روانم 🌱


امروز جمادها شکفتست


امروز میان زندگانم

مدتی محکوم و حبس این جسم خاکی بودم و انرژی زنده زندگی را در انباشتن اجسام و همانیدگی هایم صرف کردم و درد ایجاد کردم و ناخوش بودم اما غمی نیست زیرا به اصل خود پی برده ام و می توانم با تسلیم و فضاگشایی با زندگی یکی شوم و این اجسام عاریه ای را شناسایی کنم و بیاندازم و با تغییر آن ها 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 همانیدگی ها خواب هستم و آن ها تاثیری در من ندارند و اهمیت خود را برای من از دست داده اند ولی در عین این خفتگی به حرکت و کار در این دنیا ادامه می دهم و کارهایم سازنده است و دیگر به خودم و دیگران لطمه نمی زنم و خرابکاری نمی کنم.




زندگی را در همه موجودات شناسایی کرده و به ارتعاش درمی آورم  .

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۶ 


چون عَلَّمَ بِالْقَلَمِ رَهْمَ دَادِ

پس تخته نانیشته خوانم

مثنوی معنوی مولانا، دفتر پنجم، بیت ۲۵۸۵ 

عقل کان باشد ز دوران زحل

پیش عقل کل ندارد آن محل

مثنوی معنوی مولانا، دفتر پنجم، بیت ۲۵۸۷ 

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ خِمِ طَغْرَايِ مَاسْتِ

عِلْمِ عِنْدَ اللَّهِ مَقْصِدَهَايِ مَاسْتِ

چون مرکز م را عدم کرده ام و به جای همانیدگی ها خدا در مرکز م است، راه برایم باز شده است.

اوست که مرا هدایت می کند و می آموزد. دید همانیدگی ها کنار رفته و من با دید عدم می بینم. خلاق شده ام و عقلم عقل

کل شده است و عقلم از همانیدگی ها و دردهایم نمی آید.

آموختم و تجربه کردم که با عدم کردن مرکز م و قرین زندگی شدن، راه برایم روشن می شود و فکر و عمل هر لحظه

و نوبه نو از زندگی می آید و این عدم است که بر تخته دلم آن چه را که باید بدانم و بخوانم، می نویسد.

پس لحظه را با فضاگشایی، پله ای برای ملاقات با خدا ساخته و به علم حقیقی دست می یابم  .

قرآن کریم، آیات ۳ الی ۵ سوره علق 



❀ بخوان و پروردگار تو ارجمندترین است.

❀ خدایی که به وسیله قلم آموزش داد.

❀ به آدمی آن چه را نمی دانست بیاموخت.

❀ مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۱۰ و ۳۰۱۱

با لئیمِ نفس، چون احسان کند

❀ چون لئیمانِ نفسِ بد، کفران کند

زین سبب بُد که اهلِ محنتِ شاگرد

اهلِ نعمت، طاغیند و، ماگرد

❀ مولانا، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۹

چند خوش پیشِ تو آمد ای مُصر

جمله ناخوش گشت و صافِ او کدر

❀ مولانا، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۱

هر که او شد آشنا و یارِ تو

شد حقیر و خوار در دیدارِ تو

❀ مولانا، مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۷

وَر رَهِی خواهی از این سِجِنِ خَرِب

سَر مَکَش از دوست و اسجُد و اقترَب



ما در من ذهنی و با دید و عقل من ذهنی مان، شاکر نیستیم و احساس بی نیازی نسبت به خدا داشته، دائماً در حال مانع بینی و مانع سازی، مسئله بینی و مسئله سازی و دشمن بینی و دشمن سازی هستیم و هرچه همانندگی هایمان بیش تر و بیش تر می شوند، حس بی نیازی مان 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 همانندگی ها محدود کرده و خوار و حقیر می شمیریم، حتی شکر نعمت های مادی را هم نمی دانیم و شایسته ریب المنون می شویم تا بلکه متوجه شویم و بدانیم که هیچ یک از همانندگی ها 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 این که 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۶

چون کان عقیق در گشادست

چه غم که خراب شد دُکانم

مولانا، مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰ - ۲۵۵۱

پاره دوزی می کنی آندر دکان

زیر این دُگان تو، مدفون دو کان

هست این دُگان کرای، زود باش

تیشه بستان و تگش را می تراش

مولانا، مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۳ - ۲۵۴۴

عاقبت این خانه خود ویران شود



گنج از زیرش یقین عریان شود

لیک آن تو نباشد، زان که روح

مُزد ویران کردنستش آن فتوح

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۶۶

زان رطلِ گرانِ دلم سبک شد

گر دل سبکست سرِ گرانم

ای ساقی تاج بخش، پیش آ

تا بر سر و دیده‌ات نشانم

جز شمع و شکر مگوی چیزی

چیزی بَمگو که من ندانم

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 من‌ذهنی چیزی به من مگو اینها دیگر برای من معنی ندارند.

دیوان شمس مولانا، ابیاتی از غزل ۲۲۸

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 وحی‌خدایی 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

فضا را باز کن و مرکزت را عدم کن و همانیدگی‌هایت 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 دردِ هشیارانه را بکش تا به شادی و آرامش و عشق و زیبایی و خردِ ابدی دست یابی و در این مسیر لعنت و دشنام و برچسب‌ها و تحقیرهای من‌های 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



🍀 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 تأمل.

🍀 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 تأمل.

🍀 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 مسئله‌سازی:



🌸 در قبول انجام کاری که شخصی ما را دعوت به انجام می‌کند یا ذهنمان به ما تکلیف می‌کند، باید تأمل و توجه کنیم که حتماً فاصله‌ای بین خواسته، جواب، عمل کردن بیاندازیم.

این فاصله انداختن، فرصت تأمل به ما می‌دهد که:

❓ آیا اصلاً لزومی دارد که به این خواسته ذهن خودم یا دیگری پاسخ بدهم؟

❓ چرا لزوم دارد؟

❓ عواقب بعدی این کار چه می‌تواند باشد؟

❓ آیا صدق یا حقیقتی در انجام این کار وجود دارد یا تنها جهت افزایش همانندگی یا تلف شدن وقت یا دور شدن از فضای حضور است؟

🌸 در خیلی از مواقع به این نتیجه می‌رسیم که شاید لازم است برخلاف میل من ذهنی خود یا دیگران پاسخ منفی بدهیم.

🌸 در اکثر اوقات هشیاری ما با تأمل، 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 این که این کار چه نتیجه احتمالی خواهد داشت به راحتی به مسئله‌سازی ذهن پی ببریم و سریعاً خود را متوقف کنیم.

🌸 در غیر این صورت وارد چرخه عملی می‌شویم که خارج شدن از آن، بدون ضرر امکان ندارد.



همین طور در این راستا، قبل تصمیم‌گیری به هر عمل مهمی، خواندن ابیات هندسی به شفاف‌سازی بسیار کمک می‌کند.

❤️ با عشق و احترام ❤️

🙏 نرگس از نروژ 🙏



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