

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و چهارصد و هشتاد و یکم





خانم سارا از شیراز



با سلام و عرض ادب

موضوع پیغام: طمع

نذر کند یار که امشب تو را 

خواب نباشد، ز طمع برترأ 

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

طمع یکی از صفات من ذهنی ست و امید زندگی از طمع درد ایجاد می کند. این لحظه یار، با دم زنده کننده و جان بخش خود از من انتظار دارد که در خواب ذهن نباشم و جان زنده زندگی را در طمع سرمایه گذاری نکنم. باید اقرار کنم که فردی طمع کار بوده‌ام، اما نمی دانستم.

فکر می‌کردم همین که چیزهای زیادی از زندگی، جز ضروریات نمی‌خواهم، پس حرص و طمع ندارم، اما از غزل ۲۵۲ دیوان شمس در برنامه ۹۹۱ آموختم وقتی از کسی کمک بخواهم و زندگی را نادیده بگیرم، با حبر و سنی کردن و تمرکز روی دیگران، توقع و انتظار از دیگران و امید زندگی خواستن از آنها طمع کارم، وقتی من ذهنی داشته و با منیت‌ها همانیده و آنها را در مرکز بگذارم، فردی طمع کار هستم و مست حرص و در خواب ذهنم .

جناب مولانا می‌فرماید: حفظ این عقل، و زندگی خواستن از همانیدگی‌ها مال آدم احمق است.

حفظ دماغ آن مدمغ بود 

چونکه سهر باید یار مرا 

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲

یار من خداوند است و او می خواهد که من از خواب ذهن بیدار شوم و بیدار بمانم، حال باید از خود پرسیم :



آیا عقل من ذهنی مدمغ من وفا دارد؟

آیا می تواند زندگی را در خود بشناسد؟

آیا قانون غیرت را می شناسد و اجازه ورود غیر را در مرکز خود نمی دهد؟

اگر طمع دارم، طمع آدم‌ها و طمع تعلقات دنیوی و از آنها زندگی بخواهم، پس به زندگی، به پیمان آلت بی وفا هستم. وقتی طمع چیزها را داشته باشم و بی‌مراد شوم، این باعث رنجش من می‌شود و این رنجش کم کم در من کهنه و باعث دردهای بیشتر و بزرگتری می‌شود. تنها فضاگشایی، دیدن و شناسایی کردن منیت‌ها و اعتراف به آنها و پرهیز و عذرخواهی از زندگی چاره کار است. بعد از رها شدن توسط زندگی، باید متعهدانه روی خود کار کنیم و همه عمر خود را در راه دیدن و شناسایی صرف کنیم.

مولانا می‌گوید: اگر تو واقعا انسان هستی و از جنس خدایی بیا و این اشکالات و نقص‌ها را در خودت ببین و فضا را باز کن و بگذار نور خدا از روزن دلت وارد شود و همه حواس را به حل این اشکال پرداز، که آیا بیمار و از جنس من ذهنی هستی؟ یا از جنس حضور؟

حَلِّ این اشکال کُن گر آدمی 
خرج این کن دم اگر آدمی 

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳

این من ذهنی خروب است، پس این را از بیخ بکن و هر من ذهنی را که وارد زندگیت شد، بدان که خراب کار است. پس باید از او جدا شوی.

مسجدست آن دل که جسمش ساجدست
یار بد خروب هر جا مسجدست

بر کن از بیخس، که گر سر برزند
مر تو را و مسجدت را برگند

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت‌های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۵

یار بد من ذهنی خودم و من ذهنی دیگران بسیار خروب است و می‌تواند زندگی‌م را خراب کند. می‌خواهم اقرار کنم تا قبل از آشنایی با گنج حضور حس خود برتر بینی داشتیم، رنجش داشتیم، هم از دیگران و هم از خودم با حس پشیمانی، دلم، دل زندگی نبود، شیشه بود و می‌شکست و غصه می‌خوردیم.

فکر می‌کردم بسیار دانا هستم و دیگران نمی‌دانند، غرق در می‌دانم‌ها و پندار کمال بودم، و به دلیل انباشته کردن یک سری دانش‌های ذهنی و یک سبک زندگی سالم، خود را برتر از همهٔ دوستان و اطرافیان می‌دانستم و از اینکه دوستانم مرا تأیید می‌کردند، خود را انسانِ نیکی می‌دانستم، گرچه در ظاهر متواضع و آرام بودم و همه را به یک چشم و محترمانه نگاه می‌کردم، اما درونم پر از حسِ خود برتر بینی و پندار کمال بود. و در ذهنم مدام به مقایسه و قضاوت می‌پرداختم و همه را ناآگاه می‌پنداشتم و خودم را فردی آگاه و کامل و این عقل مدمغ من ذهنی من بود که با قیل و قالش زندگی را در من می‌ربود.

و علاوه بر طمع، که یکی از نشانه‌های خواب است، شاید بسیاری از نشانه‌های خواب در من بود و نمی‌دانستم. ارتفاع گرفتن در سخن‌گویی، قرین من ذهنی خودم و دیگران، ترس از دست دادن و غیره. اما به لطف برنامهٔ شگفت‌انگیز گنج‌حضور و ابیات خارق‌العاده مولانا، بسیاری از این اشکالات و دردها را در خود شناسایی کرده و با شکرگزاری و عنایت زندگی، تا حد زیادی رها شده و متعهدانه روی خودم کار می‌کنم.

هر که نقص خویش را دید و شناخت
آندر استکمالِ خود، دو آسبه تاخت

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

علّتی بتر ز پندارِ کمال
نیست آندر جانِ تو ای ذودلال

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علّت ابلّیس اناخیری بُدست
وین مَرَضِ در نفسِ هر مخلوق هست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

گر چه خود را بس شکسته بیند او
آب صافی دان و سرگین زیر جو

-مولو، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۷

در واقع مانند آب صافی زیر جویی بودم که در زیر بستر آن، پر از درد بود، در حالی که خودم را فردی آگاه و نیک می‌پنداشتم، با ظاهری آراسته، اما در واقع زندانی تن و در خواب عمیق ذهن بودم و نمی‌دانستم.

کف دریاست صورت های عالم
ز کف بگذر، اگر اهل صفایی

دلهم کف کرد، کاین نقش سخن شد
بهل نقش و به دل رو، گر ز مایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۰۷

برآ ای شمسِ تبریزی ز مشرق
که اصلِ اصلِ هر ضیایی

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۰۷

—ضیا: نور

جناب مولانا فرمود: اینها همه کف زندگی ست، در حالی که خداوند فرموده: از کفها بگذر و اینها را در مرکزت نگذار و بر حسب اینها فکر نکن، تو باید صنع و خلاقیت داشته باشی. اگر اهل نابی هستی و می خواهی تبدیل در تو صورت گیرد، باید خاموش باشی و اجازه دهی زندگی از طریق تو حرف بزند، فضا را هشیاران در اطراف وضعیتها و فکرهایت باز کنی و به منظور آمدنت به این جهان عمل کنی و به خدا زنده شوی.

پس شما خاموش باشید آنصتوا
تا زبان تان من شوم در گفت و گو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

جناب مولانا می فرماید: تو می توانی با سکوت و خاموشی ذهن، با فضاگشایی و تماشا کردن خود، زنده شوی.
می گوید: دردهایی که ایجاد کرده‌ای، همه عقده و گرهی ست که مانع تابیدن نور می شود.

اگر در مسیر زیبای معنوی و سلوک هستی، این دردهای بی ارزش من ذهنی را حل شده فرض کن، دردها مثل
گرهی ست بر یک کیسه خالی که اگر این گره را باز کنی، می بینی که کیسه خالی ست و همه دردهای تو بیهوده
و بی ارزش و توهمی بیش نبوده و تو در من ذهنی مانند خسی هستی که با فضا بندی، این لحظه را از دست
داده‌ای.

عقده را بگشاده گیر ای منتهی
عقده‌یی سخت است بر کیسه تھی

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر
عقده چندی دگر بگشاده گیر

عقده‌ای کان بر گلوی ماست سخت
که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

-مولوی، مثنوی دفتر پنجم، بیت ۵۶۰ تا ۵۶۲

خویش مُجرِم دان و مُجرِم گو، مترس
تا ندد از تو آن اُستاد، درس

چون بگویی: جاهلم، تعلیم ده
این چنین انصاف از ناموس به

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت‌های ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸

خود را گناه‌کار و مُجرِم بدان. بگو من دچار گناه و لغزش شده‌ام و از این اعتراف باکی نداشته باش. تا آن استاد
حقیقی چیزی از تعلیم تو نکاهد و پیغامش را بگیری.

باید در نزد انسانِ کامل و فرزانه، اظهار تواضع کنی تا از دریای معارف او بهره‌مند شوی. جناب مولانا می فرماید:

این آبِ جوی که ماهیان در آن اند، اگر نان نریزی سر بیرون نمی‌آورند. همچنان جوی حکمتِ ما، تا صدق و طلبِ صادق در آن نریزند، ماهیان معانیِ ما ظاهر نمی‌شوند.

اگر بگویی من نادانم، به من علم بیاموز، این چنین منصفانه در بارهٔ جهل خود اعتراف کردن، بهتر از خودبینی و تکبر است.

چون بگویی: جاهلم، تعلیم ده
این چنین انصاف از ناموس به

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۸

با سپاس فراوان
سارا از شیراز



خانم مریم



لزوم عدم تأخیر در زنده شدن به حضور ، بخش سوم

دلا بباز تو جان را، بر او چه می لرزی؟
بر او ملرز، فدا کن چه شد؟ خدای تو نیست؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۰

من متوجه شدم این «من ذهنی» جان اصلی من نیست، بلکه دل اصلی من از جنس عدم و خداوند است. آیا من بالاخره پس از این همه آگاهی و روشنگری می خواهم من ذهنی را ببازم یا نمی خواهم، ببازم؟

مولانا می پرسد «بر او چه می لرزی؟» واقعاً چرا من می ترسم؟ چرا می لرزم؟ چرا شک می کنم؟ و چرا مردن به من ذهنی را به تأخیر می اندازم؟

و بعد دلداری می دهد و می گوید «بر او ملرز، فدا کن!» یعنی من بدون این که بترسم باید خودم را و جانم را فدا کنم.

دوباره می پرسد «چه شد؟ خدای تو نیست؟» دقیقاً چه اتفاقی برای من افتاده؟ چه بلایی سر من آمده؟ چرا فکر می کنم، خدای من نیست؟ آیا واقعاً خدای من که همیشه در مرکز هست و من از جنس او هستم، وجود ندارد؟

این بیت را به این شکل هم می توان معنی کرد:

دلا بباز تو جان را، بر او چه می لرزی؟
بر او ملرز، فدا کن چه شد؟ خدای تو نیست؟

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۰

فداکننده چه شد؟ در واقع فداکن همین هشیاری من است، همین خداست که اگر به او زنده بشوم، متوجه می شوم که من ذهنی را باید فدا کنم، یعنی من ذهنی باید محو بشود.

وقتی من در من ذهنی هستم، نمی خواهم من ذهنی را ببازم، چون در این صورت فکر می کنم دارم، می میرم، ولی وقتی فضا را باز می کنم، متوجه می شوم که از جنس خداوند هستم و از جنس فدا کننده، هستم و خداوند زنده است و نمی میرد، پس من به صورت او بدون این که از ترس بلرزم، می توانم جان من ذهنی ام را ببازم.

با خواندن این ابیات دل من و مرکز من آماده می‌شود که عدم را نگه دارد و تمام اجسامی را که می‌خواهند به مرکز من بیایند را ببازد، یعنی من آن‌ها را می‌دهم و عدم و زندگی را می‌گیرم. من ذهنی را می‌دهم و به خداوند زنده می‌شوم.

من نمی‌ترسم و خود مصنوعی و توهمی‌ام را فدا می‌کنم! و از خودم می‌پرسم، واقعاً چه اتفاقی افتاده؟ چرا من این طوری می‌بینم؟ آیا خدا وجود ندارد؟ اگر جواب دادم که بله او وجود دارد، زندگی وجود دارد، پس من زنده‌ام و زندگی در من می‌تپد و در مرکز من است، پس خدا وجود دارد و من می‌توانم زندگی را از او بگیرم و من ذهنی را که مردگی است، فدا کنم.

هر موقع با فضاگشایی از جنس زندگی می‌شوم، فداکننده در من زنده می‌شود و من متوجه می‌شوم که همانیدگی‌ها نمی‌توانند جای زندگی یا خدا را بگیرند، بنابراین رهایشان می‌کنم.

پس هر زمان که همانیدگی‌هایم زیاد می‌شود، باید با فضاگشایی به فداکننده تبدیل بشوم و بگویم که خدای من نمرده‌است و خدای من همین عدم است، تا از جنس زندگی بشوم و همانیدگی را شناسایی کرده و رهایش کنم، یعنی همین حالا و بالفور باید جان توهمی‌ام را ببازم.

در تردّد مانده‌ایم اندر دو کار
این تردّد کی بود بی‌اختیار؟

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۸

تردّد به معنی به تأخیر انداختن، شک کردن و بازماندن از عمل است و کار من‌ذهنی است.

من هم که باید یک کار اساسی انجام دهم و به این لحظه ابدی آگاه شوم و از جنس بی‌نهایت خدا بشوم، دائم با ذهنم این کار را به تأخیر می‌اندازم، در حالی که می‌دانم باید همین حالا این کار را بکنم.

پس به نظر می‌آید که من هنوز به درستی نمی‌دانم یا می‌ترسم و این قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب که بتوانم من ذهنی را فدا کنم، در من وجود ندارد.

و مولانا می‌خواهد این ایده را در من جا بیندازد که تردد نکن، بنابراین من نیز با تکرار این ابیات فضاگشایی می‌کنم و من ذهنی را می‌اندازم، من امتداد خدا و از جنس او هستم، پس قادر به این کار می‌باشم.

این کنم یا آن کنم، او کی گُود؟
که دو دست و پای او بسته بود

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۹

اگر دو دست و پای من بسته باشد، کی می توانم بگویم که این کار را بکنم یا آن کار را بکنم. پس دو دست و پای هوشیاری من بسته نیست و اختیار دارم و مولانا می گوید این جرم بی کفایتی و عدم استفاده از قدرت تصمیم گیری من است که باعث شده هنوز در ذهن بمانم.

هیچ باشد این تردد در سرم؟
که روم در بحر یا بالا پرم؟

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۰

مولانا مثال می زند و می گوید، آیا هیچ موقع کسی می رسد که بروم ته دریا یا بپرم به بالا، چون این دو راه در زمان مولانا بسته بود، پس کسی نمی تواند بدون پر بالا بپرد یا بدون موتور یا چیزی که نیروی محرکه ایجاد می کند به بالا بپرد یا به ته دریا برود، بنابراین او تردد ندارد و نمی پرسد که بروم بالا یا بروم پایین. کسی که دست و پایش بسته باشد هم نمی تواند بگوید که با دست و پای بسته این کار را بکنم یا آن کار را بکنم. در نتیجه من که در تردد دو کار مانده ام یعنی دارای اختیار هستم و باید از اختیارم استفاده کنم.

این تردد هست که موصل روم
یا برای سحر تا بابل روم

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۱

مولانا باز می گوید که آیا من این تردد را دارم که به این شهر بروم یا به آن شهر، چون مثلاً می توانم بروم به موصل یا به بابل. موصل هم در اینجا تمثیل است. یعنی من الان می توانم بگویم که فضا را باز می کنم و به موصل که تمثیل فضای یکتایی است می روم و وصل می شوم یا به بابل که تمثیل ذهن است می روم و آنجا به سحر و ساحری مشغول می شوم.

پس تردد را ببايد قدرتی
ورنه آن خنده بود بر سبلیتی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲

پس تردد باید در من قدرت ایجاد کند، و حتما پشت آن قدرتی هست وگرنه تردد داشتن من در واقع بر سبیل خودم خندیدن است. یعنی اگر من اختیاری نداشته باشم اما دچار تردید شوم پس خودم را مسخره می‌کنم. و مولانا الان می‌گوید اگر من از امکاناتم و قدرت تصمیم‌گیری و انتخابم استفاده نکنم نیز خودم را مسخره کرده‌ام.

امکانات من هم مشخص است که چیست، این که من به عنوان زندگی می‌توانم با فضاگشایی شناسایی و انتخاب کنم و تصمیم بگیرم که دیگر در ذهن نمانم و من ذهنی را ادامه ندهم، ولی من این قدرت را از خودم منفصل کرده و انکار می‌کنم که چنین قدرتی دارم. و می‌گویم که خداوند این کار را می‌کند و مولانا می‌گوید که این جرم بی‌کفایتی و عدم استفاده از قدرت تصمیم‌گیری من است که باعث شده هنوز در ذهن بمانم.

— با سپاس و تشکر از رحمت و تلاش‌های بی‌دریغ شما آقای شهبازی بزرگوار.



خانم دیبا از کرج



عشق و خرد مولانا 

خدایا سپاس برای نور و خرد مولانا که در تاریکی و ظلمت جهان بر دل‌ها می‌تابد و انسانهای مرده در ذهن را به خدائیت‌شان زنده می‌کند تا از جهل و کارافزایی‌های من‌ذهنی نجات یابند و برای رشد و تعالی روحشان، نفس زنده را بشناسند و قبل از مردن به جسم به خواسته‌های نفسانی بمیرند تا من‌های ذهنی بیش از این دنیا را با پندار کمالشان خراب نکنند.

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

مرده شو تا مخرج الحی الصمد
زنده‌یی زین مرده بیرون آورد

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱

از مولانا آموختم که باشنده‌ای به نام نفسِ زنده و من‌ذهنی در من زندگی می‌کند که غذایش درد است و هوشیاری حضور مرا به کام مرگ می‌کشد، اینک حاضرم با زندگی همکاری کنم و به همانیدگی‌ها بمیرم تا خدای حی صمد مرا به خودش زنده کند و از مرده من ذهنیم، زنده خودش را بیرون بکشد.

مولانا نور عشق را به دل‌های ما می‌تابد و می‌فرماید:

ای دل اگر کم آبی کارت کمال گیرد
مرغت شکار گردد صید حلال گیرد

این گنده پیر دنیا چشمک زند ولیکن
مر چشم روشنان را از وی ملال گیرد

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۰

با من ذهنی کم نمی‌آدم و چقدر با پندار کمالم به خودم ستم کردم و درد کشیدم تا فهمیدم این دردها
غذاییست که به گرگ درونم می‌دهم و او را درنده‌تر می‌کنم، در حالی که با کم آمدن، گرگ درونم از گرسنگی
می‌میرد و نور عدم مرا به سوی کمال هدایت می‌کند. فهمیدم با صفر کردن توقعم از دیگران و انتخاب قرین و
تمرکز روی خود، صدر خویش و فرش خویش و بام خویش می‌شوم و صید حلال می‌کنم.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷

مولانا گفت: تو مرغ آسمانی هستی که می‌توانی با فضاگشایی پر عشق را بجنبانی و از دام و سبب سازی ذهن برهی و شکار چیزهای دنیا نشوی. با مرکز عدم، عسل نوشی روز الست یادم آمد و چشم دلم روشن شد تا دیگر با چشمک زدن‌های گنده پیر دنیا وسوسه و غمگین نشوم، فرش خدا را در عدم بیابم و با انبساط فکر و عمل کنم صدر من راه من باشد و مسیری که از آن لذت می‌برم تا از بام یکتایی تنها او را بنگرم و حیرت کنم از اینکه چرخ فلک با این بزرگی و نظم چگونه همچون آسیا به گرد خدا می‌گردد؟

چرخ فلک با همه کار و کیا
گرد خدا گردد چون آسیا

گرد چنین کعبه کن ای جان طواف
گرد چنین مایده گرد ای گدا

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰

در پناه عشق الهی باشید. 🙏❤️
دیبا از کرج



خانم زهرا از تهران



لیک گر آن قوت بر وی عارضی ست
پس نصیحت کردن او را رایضی ست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹

قوت: غذا

رایضی: رام کردن اسب سرکش

در برنامه ۹۹۱ با این بیت متوجه شدم که غذاهای من ذهنی یا قوت من ذهنی برایم خیلی ضرر دارد و من را ضعیف تر و مریض تر می کند. من فکر می کردم غذاهای من ذهنی نوش زندگی است. نه! سم است که من می خوردم مثل تأیید و توجه مردم برای من خیلی ضرر دارد و من ذهنی عاشق تأیید مردم است.

و این قوت من ذهنی به ما تحمیل شده است و این طرز تفکر و بینش به ما تحمیل شده. من با خواندن ابیات مولانا می توانم این اسب سرکش را تربیت کنم و دیگر بی نیاز از قوت من ذهنی می شوم. به خاطر همین من دوباره یک قانون اساسی برای رام کردن من ذهنی نوشتم که بیشتر این اسب سرکش را رام کنم، به کمک تکرار مداوم ابیات مولانای جان و متعهد بودن به این مسیر معنوی زیبا و شادیبخش.

مولانای جان می گوید: هر چیزی که من ذهنی می گوید من دوست دارم آن را نخور، آن کار را انجام نده، این قوت مرض است و حالت را بدتر می کند مثل دیده شدن، فخر فروشی، خودنمایی براساس هیکل، سلامتی، زیبایی، پول، جوانی، تحصیلات و غیره.

چون ترازو دید خصمِ پُرطَمَع
سرکشی بگذارد و گردد تَبَع

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۹۳

خصم: دشمنی

وقتی با ابیات مولانا همراه می‌شوم، برای این اسب چموش قانون می‌گذارم، که همان ترازو است. آن وقت دید من ذهنی که پر از طمع و حرص و زیاده خواهی است، کم‌کم افول پیدا می‌کند و دست از سرکشی برمی‌دارد. و رام می‌شود و مطابق قانون نوشته شده حرکت می‌کند و ساکت می‌شود و خدا او را به سوی خودش می‌کشاند و مرده را که به زنده چسبیده، جدا می‌کند و کم‌کم فضای یکتایی و شرح صدر در درون فراخ تر می‌شود.

۱. پرهیز از خشم و ایجاد ترس در خود و دیگران.

۲. پرهیز از حَبْر و سَنی کردن دیگران.

۳. پرهیز از جواب دادن به دیگران و وارد بحث شدن حتی اگر جواب را می‌دانی.

۴. پرهیز از غیبت، دروغ، قضاوت، مقاومت، ستیزه، حسادت، بخل، کینه، نفرت، کمیابی‌اندیشی هم در درون و هم در بیرون از خود.

۵. پرهیز از غم و غصه و ناراحتی و انتقال به دیگران.

۶. پرهیز از مقایسه خود با دیگران.

۷. پرهیز از دادن اطلاعات بی‌خودی به دیگران در هر موردی یا گرفتن اطلاعات از آنها که از خصوصیات ناموس و می‌دانم می‌آید.

۸. پرهیز از حس گناه، حس مظلومیت، حس حقارت، حس دانایی، پندار کمال، ناموس، درد و ملامت خود و دیگران و ایجاد درد در دیگران.

۹. پرهیز از مشورت با من‌های ذهنی.

۱۰. پرهیز از ندیدن نقش خود.

۱۱. پرهیز از انتظار بابت تشکر و کمک و تأیید و توجه از دیگران.

۱۲. پرهیز از مقصر دانستن افراد در به‌وجود آمدن اتفاق و خدا را ندیدن.

۱۳. پرهیز از انداختن مسئولیت خود به گردن دیگران و اعتراف نکردن به اشتباهات خود.

۱۴. پرهیز از گفتن عیب دیگران و پرهیز از واکنش ذهن و سکوت اختیار کردن و شناسایی عیب خود در دیگران و اقرار به آن که در خودم است.

۱۵. پرهیز از کنترل دیگران و نصیحت کردن آنها و دعوت به خودشناسی.

۱۶. پرهیز از ناجی بودن برای دیگران.

۱۷. پرهیز از جمع کردن دانش مادی و معنوی و هم هویت شدن با آنها.

۱۸. پرهیز از مداوم بله گفتن به خواسته‌های من‌ذهنی و تأمل نکردن و صبر پیشه کردن.

۱۹. پرهیز از عجول بودن و رها کردن آمال و آرزوهای من‌ذهنی.

۲۳. پرهیز از کمک به دیگران بدون خواسته آن‌ها، آن‌هم اگر مقدور است برای ما.

۲۰. پرهیز از مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی برای خود و دیگران.

۲۱. پرهیز از سفر به گذشته و آینده و هر لحظه ناظر ذهن باشم و فقط به فکرها نگاه کنم و در این لحظه مستقر باشم.

۲۲. پرهیز از واکنش که من‌ذهنی خواهان آن است.

۲۳. پرهیز از استفاده از باورهای کهنه و قدیمی و شرطی‌شدگی‌ها و عادت‌ها و ابزارهای من‌ذهنی در اتفاق لحظه.

۲۴. پرهیز از دیدن انسان‌ها و کل مخلوقات به صورت جسم یعنی با عینک من ذهنی نگاه کردن ممنوع.

۲۶. پرهیز از تنبلی و کاهلی در هر کاری.

۲۷. پرهیز از تجسس و فضولی در کار دیگران.

۲۸. پرهیز از قرین بد که اولین و آخرین قرین بد، من ذهنی خودم هست.

با سپاس زهرا از تهران



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید