

<p>✓ به عهده‌ی خودم</p> <p>✗ به عهده‌ی دیگران</p>	<p>(۱) مسئولیت کیفیت هشیاری من</p>
<p>✓ روی خودم</p> <p>✗ روی دیگران</p>	<p>(۲) تمرکز من در این لحظه</p>
<p>✓ فضاگشایی (در اطراف اتفاق این لحظه) و کن‌فکان</p> <p>✗ مقاومت (به اتفاق این لحظه) و استفاده از من ذهنی و به ویژه ابزار ملامت</p>	<p>(۳) ابزار مورد استفاده در این لحظه</p>
<p>✓ انجام می‌دهم</p> <p>✗ انجام نمی‌دهم</p>	<p>(۴) قانون جبران مادی و معنوی</p>
<p>✓ این لحظه ناظر مرکز عدم خودم با هشیاری حضور هستم. لحظه به لحظه با «بلی» گفتن به اتفاق این لحظه اقرار می‌کنم که از جنس زندگی هستم.</p> <p>✗ این لحظه با مقاومت به اتفاق این لحظه از جنس «من ذهنی» یعنی جسم می‌شوم و انکار می‌کنم که از جنس زندگی یا خدا هستم.</p>	<p>(۵) تعهد به الست و مرکز عدم</p>
<p>✓ دست خودم (منبع فضاگشایی)</p> <p>✗ دست خودم با مقاومت و من ذهنی، یا دست دیگران از تقلید و واکنش به دیگران</p>	<p>(۶) اختیار و قدرت انتخاب</p>
<p>✓ برای تغییر خودم از آن استفاده می‌کنم</p> <p>✗ برای تغییر خودم از آن استفاده نمی‌کنم</p>	<p>(۷) دانش و سواد من</p>

<p>✓ برای من اصلی</p> <p>✗ برای من ذهنی</p>	<p>۸) برای کدام «من» کار می‌کنم؟</p>
<p>✓ در این لحظه مستقر هستم</p> <p>✗ در گذشته و آینده هستم</p>	<p>۹) زمان</p>
<p>✓ از امکانات خودم (و دانش مولانا) برای بهتر کردن زندگی خودم با تمام توان، در عمل استفاده می‌کنم و شکرانه می‌دهم. میدانم که تحمیل عقاید خود به دیگران شکرانه نیست.</p> <p>✗ عدم استفاده از امکانات خودم به طور کامل برای تغییر خودم، در عمل. خواندن اشعار مولانا برای بهتر کردن حال من ذهنی‌ام و شکرانه من خواندن این اشعار برای دیگران برای جلب توجه و تأیید خودم است.</p>	<p>۱۰) شکر</p>
<p>✓ برای تغییر جنبه‌های مختلف زندگی خودم تابع صبر قانون قضا و کن فکان هستم.</p> <p>✗ برای تغییر جنبه‌های مختلف زندگی خودم تابع عجله و بی‌نظمی من ذهنی خود هستم.</p>	<p>۱۱) صبر</p>
<p>✓ خودم</p> <p>✗ دیگران</p>	<p>۱۲) معیار من در زندگی</p>
<p>✓ بیان خودم با فضاگشایی و وصل شدن به زندگی</p> <p>✗ نقل نوشته‌های دیگران به اسم خودم</p>	<p>۱۳) بیان</p>
<p>✓ سبب بیرونی است برای کار بیشتر بر روی خودم (دید حضور)</p> <p>✗ گم شدن در فکرای تحسین آمیز و درست کردن یک من ذهنی استاد (دید من ذهنی)</p>	<p>۱۴) تحسین دیگران</p>