www.parvizshahbazi.com
تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۲/۱۳
برنامه
۹۶۰
گنج حضور
اجرا:
پرویز شهبازی

✍قبل از ورود به این جهان، ما به‌صورت هشیاری بی‌فرم با خداوند بودیم، زندگی یا خدا مرکز ما بود، از جنس او بودیم و چهار خاصیت حیاتیِ عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از او می‌گرفتیم.

همین‌که وارد این جهان شدیم، استعدادی به‌نام فکر کردن در ما شکوفا شد.
با فکر کردن، چیزهای مهمِ این‌جهانی را که برای بقای ما لازم است، تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت یا حس وجود تزریق کردیم و مرکز یا عینک دید ما شدند؛ به‌عبارتی با آن‌ها همانیده شدیم.

ما بعد از همانیده شدن دیگر نمی‌توانیم برکات زندگی را از خداوند دریافت کنیم، و درعوض آن‌ها را از چیزهای این‌جهانی طلب می‌کنیم، درنتیجه مرکز ما به جسم تبدیل شده، به درد و جدایی می‌افتیم.

✍این طرز زندگی که مردم چیزهای همانیده را در مرکزشان می‌گذارند، با آن‌ها زندگی می‌کنند و از خدا غافل می‌شوند، درست نیست، چون درنهایت به درد منجر می‌شود.

اگر کسی بدون خداوند فکر و عمل کند، کارش بی‌حاصل و خودش هم یک انسان بی‌بهره می‌شود.

درحقیقت اگر همانیدگی‌ها در مرکز ما باشند، فکر و عمل ما به‌درد ختم خواهد شد و آن‌چه را که تجسم می‌کنیم و به‌دنبالش هستیم تا زندگی‌مان را بهتر کنیم، به‌دست نخواهد آمد.

✍چگونه می‌توانیم دوباره مرکزمان را عدم کنیم؟

هنگام ورود به این جهان مرکز ما عدم بود که در این جهان تبدیل به جسم شد، و الآن باید دوباره عدم شود.
این کار را زندگی با مشارکت ما انجام می‌دهد، پس باید تماماً حواسمان به خودمان باشد، اما همان‌طور که می‌دانیم همۀ این‌ها در «این لحظه» صورت می‌گیرد، بنابراین باید از زمان مجازیِ گذشته و آینده که من‌ذهنی با آن کار می‌کند، بیرون بپریم و به این لحظه که زمانِ حقیقی است بیاییم، تا با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم.

برای این کار مولانا توصیه می‌کند، هرچیزی را که ذهنتان می‌تواند ببیند یا به فکرتان می‌آید، آفل و گذراست و نباید برایتان مهم باشد.

✍اگر به خودمان بقبولانیم آن چیزی که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد مهم نیست، یک‌دفعه متوجه می‌شویم خود اصلی و عدم‌بین‌مان که فضاگشاست و تا حالا جذب ذهن بوده، خودبه‌خود از ذهن و فکر جدا می‌شود که این کار اسمش فضاگشایی است.

فضاگشایی منجربه فضاداری می‌شود، یعنی دائماً یک فضای گشوده‌شده در ما هست و آن را نمی‌بندیم.
این کار در ابتدا مشکل است چرا؟ برای این‌که هر فکری که از ذهنمان می‌گذرد، ما را از این فضا بیرون می‌آورد؛ به‌عبارت دیگر ما اجازه می‌دهیم که جذب فکر شویم؛ درنتیجه فکر مانند سِیلی ما را از جا می‌کَند و با خودش می‌برد.

✍ یک موضوعِ خیلی مهم این است که شما نمی‌توانید با عقل من‌ذهنی که برحسب چیزها می‌بیند، فضا را باز کنید.

من‌ذهنی دوست دارد زندگی خودش را ادامه بدهد و تابع اصلِ مانْد است؛ به این معنا که من‌ذهنی یک جسمی است که می‌خواهد زنده بماند،
اما اگر متوجه شوید که بدون خداوند
نمی‌توانید هیچ عملی انجام دهید،
نمی‌توانید حرف درستی بزنید که به نتیجه برسد، فکرها نمی‌گذارند آسوده باشید، شب‌ها نمی‌توانید درست بخوابید،
دراین‌صورت به این نتیجه می‌رسید که باید با او باشید.
برای با او بودن باید هشیارانه فضا را باز کنید. در این لحظه حواستان به خودتان باشد. هشیار به حضور ناظر باشید.
این حضور ناظر فضای گشوده‌شده و جداشده از من‌ذهنیِ شماست.

✍ بزرگ‌ترین دلیل شکستِ بشر در امر تشکیل خانواده و زناشویی، داشتن من‌ذهنی است.

تشکیل خانواده در همه‌جا معمول است و یک واحد مهم در جامعه محسوب می‌شود. مرد و زن باید با هم زندگی کنند و فرزندان را در آن محیط تربیت کنند، بنابراین نمی‌شود خانواده را به این زودی کنار گذاشت، اما مرد و زن وقتی «بی او» شروع به زندگی می‌کنند، به‌زودی از رابطهٔ آن‌ها درد برمی‌خیزد. پس از مدت کوتاهی دو نفر همدیگر را ملامت می‌کنند.
برای این‌که «بی او»، من‌ذهنی میدان‌داری می‌کند و همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد.

✍خاصیت‌های من‌ذهنی:

شما خاصیت‌های من‌ذهنی را می‌شناسید.
یکی از این خاصیت‌ها ملامت است که سبب ناموس یعنی حیثیت بدلی می‌شود، زیرا یک جسم مجازی است و حالتی به‌نام پندار کمال را به‌وجود می‌آورد که شخص فکر می‌کند خیلی دانشمند، بزرگ، دانا و مهم است و بدین‌ترتیب می‌گوید «می‌دانم».

هر لحظه این می‌دانم و حیثیت بدلیِ من‌ذهنی بر او چیره است، بنابراین این شخص حاضر نیست زیر بار مسئولیت برود و اشتباهاتش را بپذیرد، برای این‌که ناموسش اجازه نمی‌دهد؛ درنتیجه خداوند و دیگران را مقصر می‌داند و شروع به ملامت می‌کند که این کار سبب ایجاد درد می‌شود.

✍در من‌ذهنی دوتا زمان وجود دارد، آینده و گذشته. آینده سبب اضطراب و ترس می‌شود. گذشته هم سبب خبط، پشیمانی، احساس گناه، رنجش، خشم، کینه و انتقام‌جویی می‌شود که همهٔ این‌ها درد هستند و نتیجهٔ «بی او» زندگی کردن است.

یکی از بزرگ‌ترین سرخوردگی‌های بشر دخالت من‌ذهنی و دردهایش در زندگی خانواده‌ها و نبودِ انرژی زندهٔ زندگی است. مولانا دلیلش را می‌گوید: «بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن»؛ یعنی شما می‌گویید بی او نتوان ازدواج کردن، نتوان با همسر زندگی کردن، نتوان بچه بزرگ کردن، نتوان سر کار

رفتن و موفق شدن، نتوان دوست گرفتن و آن‌ها را نگه داشتن، چون همهٔ کارها «بی او» به شکست منجر می‌شود.

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن
بی او نتوان شِستن، بی او نتوان خفتن

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۸۳

شِستن: نشستن

✍هر دردی به‌وجود می‌آید فقط یک معنی دارد،
این‌که تو نیازمند زندگی یا خداوند هستی، زیرا با من‌ذهنی کارهایت را انجام می‌دهی، و آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، برای تو مهم‌تر از خدا و فضای گشوده‌شده است. آیا فهم این موضوع سخت است؟
اگر این موضوع را بفهمید، نرم می‌شوید.
زیرا اگر بخواهید سفت و منقبض باشید، همه‌چیز به ضررتان تمام می‌شود.

✍شما می‌دانید که در مقابل هرچیزی مقاومت کنید، به مرکزتان می‌آید و قربانی‌اش می‌شوید، به‌عبارت دیگر اتفاق می‌افتید، آیا شما اتفاق هستید یا یک فضای گشوده‌شدهٔ عظیم که از جنس خداست؟
باید از جنس فضای گشوده‌شده باشید، نمی‌شود لحظه‌به‌لحظه شما هم اتفاق بیفتید.

وقتی اتفاق می‌افتید، مرتب حالتان خوب و بد می‌شود، این‌ها حالِ من‌ذهنی است. حال اصلی شما آن فضای گشوده‌شده است که همیشه شاد است. شما نباید اصلاً غمگین بشوید. خداوند که غمگین نمی‌شود، پس اگر غمگین هستید، ناله و شکایت می‌کنید، از جنس من‌ذهنی یا جسم هستید، از جنس خدا نیستید. هرموقع آرامش و شادی بی‌سبب دارید، از جنس خدا هستید.

✍ اگر شما بتوانید به‌وسیلۀ زندگی درست فکر کنید، فکر و عملتان هم خلّاق باشد، دراین‌صورت قطعاً در جهانِ بیرون موفق می‌شوید.

اگر پیوسته فضا را باز کنید قدرت و هدایت زندگی حامیِ شماست، عقل و خرد زندگی هم به فکر و عملتان می‌ریزد، آرامش و شادی هم از آن فضا در تمام ذرات وجودتان دمیده می‌شود، پس دیگر می‌توانید حال خوبی داشته باشید و خلاق شوید.

✍مسئله‌سازی چیست؟

راه‌های زیادی برای مسئله‌سازی وجود دارد،
و موضوعاتی که خیلی راحت حل می‌شوند، من‌ذهنی آن‌ها را به مسئله تبدیل می‌کند.
مثلاً رعایت نکردن قانون جبران، نوعی مسئله‌سازی است، یا کسی کاری را بلد نیست، ولی می‌گوید بلد هستم، بعد می‌بینیم که نمی‌تواند آن کار را انجام دهد، درنتیجه برای خودش و دیگران مسئله می‌سازد.

بعضی مواقع هم با این‌که دیگران می‌دانند بلد نیستیم، باز هم ناموس نمی‌گذارد ما زیر بار برویم.
حتی اگر مشاور به ما بگوید این کار را نکن، اما باز هم آن کار را انجام می‌دهیم، زیرا نمی‌توانیم خودمان را بشکنیم.
ناموس نمی‌گذارد ما حتی از مولانا یاد بگیریم.

درواقع ما به‌دنبال کارهایی می‌رویم که بلد نیستیم انجام بدهیم، درنتیجه به خودمان و دیگران ضرر می‌رسانیم.

✍شما به خودتان نگاه کنید و بگویید آیا من از آن موضوعی که ذهنم نشان می‌دهد، چیزی می‌خواهم و طمعی دارم؟
اگر چیزی می‌خواهید یعنی در حال مقاومت هستید، پس اشکال شما در همان‌جاست و هر لحظه اتفاق می‌افتید و به‌صورت «من» بلند می‌شوید.

اگر شما مرتباً در حال «خواستن» و به‌دنبال «هرچه بیشتر بهتر» هستید، یعنی می‌خواهید همانیدگی‌ها را زیاد کنید.

اما آیا زیاد شدن همانیدگی‌ها به شما زندگی خواهد داد؟ مسلماً نه.

چرا ما اوقات‌تلخی می‌کنیم و نمی‌گذاریم دیگران زندگی کنند؟ برای چه خشمگین هستیم؟ چرا در خانواده دعوا می‌کنیم، و توقع داریم حرف، حرف ما باشد!
این‌ها از علائم طمعِ دیده شدن است که برای ما مانند زر است.
آیا واقعا دیده شدن برای شما زر است؟

ما مانند خانم حامله میل به گِل خوردن داریم. یعنی میل به دیده شدن یا تأیید شدن و گرفتن توجه از دیگران داریم، این‌ها هم همان گِل‌خوردن است، درصورتی‌که نباید این تأیید و توجه را بخواهیم، چون این‌ها مربوط به وضعیت این لحظه هستند. آیا اگر شما دیده نشوید، خون می‌ریزید؟

وقتی ما خودمان را ملامت می‌کنیم، درواقع این لحظه زندگی نمی‌کنیم، بلکه خون زندگی را می‌ریزیم. هروقت زندگی در مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی، دردسازی و مواردی از این قبیل تلف می‌شود، این خون ریختن است.

گردن ز طمع خیزد، زر خواهد و خون ریزد
او عاشقِ گِل خوردن، همچون زنِ آبستن

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۸۳

گِل خوردن: اشاره به عادتی است که بعضی زنان باردار گِل می‌خورند.

✍ در طول تاریخ خیلی از جنگ‌ها فقط به این دلیل اتفاق افتاده که یک نفر طمع داشته بیشتر دیده شود، و به دیگران نشان بدهد مهم‌تر از بقیه است.

مثلاً بزرگان کشورها می‌توانستند مشکلاتِ پیش آمده را دوستانه حل و فصل کنند، اما به‌جای مهر و دوستی، با هم به جنگ و خونریزی برخاستند.

آیا واقعاً می‌خواستند این کار را برای خدا انجام بدهند؟ نه.

همهٔ این جنگ‌ها به‌خاطر ناموس، پندار کمال و دیده شدنِ بیشتر بوده‌است.

✍شما به خودتان نگاه کنید، و به این سؤال جواب دهید:

آیا این جان زندهٔ زندگی را که خداوند به شما بخشیده، در این لحظه کامل و پُر زندگی می‌کنید؟

اگر به‌طور پُر زندگی می‌کنید، یعنی من‌ذهنی در زندگی شما دخالت نمی‌کند. شما فضا را باز کرده‌اید، به خدا زنده هستید. در تمام ذرات وجود شما شادی بی‌سبب می‌جوشد. بدنتان با خِرد ایزدی اداره می‌شود، و همیشه در حال رقص هستید.

این‌ها هیچ سبب بیرونی ندارند، یعنی با سبب‌سازی ذهن اتفاق نمی‌افتند، بلکه از ذهن بیرون هستند. دراین‌صورت آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، نمی‌تواند به مرکزتان بیاید، چون مرکزتان عدم است.

اما اگر در این لحظه پُر زندگی نمی‌کنید، تشخیص دهید چند درصدِ آن را تلف می‌کنید؟

به‌درجه‌ای که من‌ذهنی در زندگی‌تان دخالت می‌کند، همان‌قدر زندگی شما تلف می‌شود.

✍ما دچار توهم شده‌ایم و در زمانِ مجازیِ گذشته و آینده زندگی می‌کنیم، درحالی‌که گذشته و آینده‌ای وجود ندارد، بلکه همه‌چیز در این لحظه اتفاق می‌افتد.

وقتی در این لحظه در اطراف اتفاقات فضاگشایی می‌کنیم، و به‌صورت حضور ناظر در حال نگاه کردن به ذهنمان هستیم، به‌صورت فضای گشوده‌شده از جنس خدا می‌شویم،

و این فضای بازشده مرکز ما می‌شود، و جسممان کنار می‌رود.

✍ذهن یک فضای بسته است، هیچ روزنی ندارد.

شما با فضاگشایی و این درک که چیزی که ذهنم در این لحظه نشان می‌دهد مهم نیست، این روزن را باز می‌کنید.

بنابراین با شناسایی و عمل به این آموزه‌ها قدرت من‌ذهنی را کم و کمتر کنید.

وقتی من‌ذهنی روزبه‌روز کوچک‌تر شده و دل شما از چیزها جدا شود، شما به‌صورت حضور ناظر و فضای گشوده‌شده از ذهنتان جدا می‌شوید.
هرچه بیشتر از ذهن جدا می‌شوید، من‌ذهنی کوچک‌تر و بی‌اهمیت‌تر می‌شود و دیگر نمی‌تواند شما را جذب کند.
یک‌دفعه متوجه می‌شوید، دیگر از کارهای مردم که قبلاً شما را ناراحت می‌کرد، ناراحت نمی‌شوید و به شما برنمی‌خورد. چرا؟
برای این‌که با ضعیف شدن من‌ذهنی،
ناموس، حیثیت بدلی و پندار کمالِ شما پایین آمده، و از این گنبدِ فکریِ بی‌روزن، دریچه‌ای برای دل شما باز می‌شود که می‌توانید از ذهن بیرون بپرید؛ به‌عبارتی شما به‌عنوان هشیاری می‌توانید از زندان ذهن آزاد شوید.

✍من‌ذهنی با بایدها و نبایدها، فکر خوب یا بد، باور درست یا غلط سروکار دارد.

ما بایدها و نبایدهای ذهن را که با آن‌ها همانیده هستیم، نه‌تنها به خودمان، بلکه به دیگران هم تحمیل می‌کنیم، و می‌گوییم شما باید این‌گونه زندگی کنید.
الگوی ذهنیِ باید و نباید را جامعه به ما تحمیل کرده‌است.
انسانِ آزاد، کسی که به خدا زنده شده، باید و نبایدی ندارد؛ درنتیجه آن را به دیگران هم تحمیل نمی‌کند.

✍مولانا می‌گوید «باید و نباید» ناموس و آبرو نیست.
این الگوهای ذهنی مرتب تغییر می‌کنند. «باید و نباید» را من‌ذهنی درست می‌کند و این شرکِ خفی است، یعنی به‌طور پنهانی برای خداوند شریک قرار دادن و گردن‌کشی کردن در محضر خداوند.

انسان‌ها براساس باید و نبایدها به‌صورت من‌ذهنی بلند می‌شوند، ولی متوجه این موضوع نیستند. خیلی از باید و نبایدها از نظر ما منطقی هستند. حتی می‌گوییم این‌ها را خدا گفته! اما چنین چیزی نیست.

بنابراین انسان از این میل شدیدِ رفتن از یک فکری به فکر دیگر باید آزاد شود، مانند سوسن که ده زبان دارد و حرف نمی‌زند، شما هم حرف نزنید. اَنْصِتُوا را رعایت کنید و بدین‌ترتیب از وسوسهٔ ذهن آزاد می‌شوید.

این باید و آن باید، از شرکِ خفی زاید
آزاد بُوَد بنده زین وسوسه چون سوسن

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳

✍خداوند هر لحظه در کار جدیدی است و هر لحظه به‌وسیلهٔ ما یک فکر جدید خلق می‌کند. او با صنع کار می‌کند و خلّاق است، ما هم خلّاق هستیم، پس این لحظه باید نوبه‌نو فکرِ جدید بیافرینیم و چیزی خلق کنیم.

✍انسانی که به خدا زنده شده، باید از وسوسه‌های فکری، یعنی فکرهای بی‌اختیارِ پشت‌سرهم، آزاد باشد.
ذهن دنبال سبب و علت است، می‌گوید وضعیت ایجاب می‌کند که من چکار کنم.
این کارِ ذهن در مقابلِ صنع خداوند است.

طبق الگوهایی که من‌ذهنی از گذشته دارد، وقتی ذهن شما این لحظه چیزی را نشان می‌دهد، می‌گوید من به‌موجبِ ذهن و عقل، یاد گرفته‌ام که باید این‌طور عمل کنم و نباید آن کار را انجام بدهم، پس صنع خدا کجا رفت؟ خرد زندگی چه شد؟

اگر شما در این لحظه صنع خدا را کنار بگذارید و باید و نبایدِ من‌ذهنی خودتان را بالا بیاورید، به این معناست که پیش خداوند گردن‌کِشی می‌کنید و در مقابلِ خدا ایستاده‌اید، بنابراین صفر بشوید، از زندگی عذر بخواهید و فضا را باز کنید.

✍آیا شما می‌توانید بدون مشغول بودن به کاری همین‌طور آرام بنشینید و فکر هم نکنید؟
اگر به کاری مشغول نباشید، می‌بینید که فکرهایتان شما را مشغول می‌کنند.
نهایتاً از فکر زیاد خسته می‌شوید و می‌گویید بهتر است تلویزیون تماشا کنم، یا به فلانی تلفن بزنم، و یا خودم را با شبکه‌های اجتماعی مشغول کنم.

متوجه باشید که شما با این فکرها که اذیت‌کننده هستند، تندتند از ذهن شما می‌گذرند و شما را رها نمی‌کنند، همانیده هستید.

✍از خودتان بپرسید آیا شما از وسوسه‌های ذهنی آزاد هستید؟
اگر آزاد نیستید، باید روی خودتان کار کنید. نمی‌توانید به چیزها پناه ببرید و خودتان را مشغول کنید، این عشق نیست.
وقتی حوصله‌تان سر می‌رود، نمی‌توانید انتظار داشته باشید همسر یا دوستتان چیزی بگوید که دلتان باز شود و شما را مشغول کند.

به‌جای آن فضا را باز کنید تا از این فضای گشوده‌شده عشق، خرد، زیبایی، خلاقیت، آرامش، حس امنیت، هدایت، قدرت، رضا، پذیرش، لطافت، زیبایی‌اندیشی و هزاران ترجمان دیگر وارد وجود شما شود.

✍اگر شما آن چیزی را که ذهن در این لحظه نشان می‌دهد از اهمیت بیندازید،
ایجاب ذهن و باید و نبایدش هم می‌رود. بعد ببینید که فضاگشایی چه چیزی را ایجاب می‌کند.

از یک طرف خداوند زندگی ما را درست می‌کند و می‌خواهد به ما شادی و آرامش ببخشد و سعی می‌کند هر لحظه به ما کمک کند، از طرف دیگر ما با من‌ذهنی به خودمان استرس وارد می‌کنیم، خشمگین می‌شویم، می‌ترسیم، هزارتا سَم به بدنمان می‌ریزیم، چرا متوجه نیستیم؟

این کار فقط به این علت است که اتفاق این لحظه از نظر من‌ذهنی ما مهم است، و مرتب به مرکز ما می‌آید، ما اتفاق می‌افتیم و هر لحظه به چیزهای آفل تبدیل می‌شویم.

✍اگر شما بی او یعنی بدون خداوند همهٔ کارهایتان را انجام می‌دهید، بدانید که خانه خراب خواهید شد.
منظور مولانا خانه‌های معمولی نیست که در آن زندگی می‌کنیم، بلکه منظور خانهٔ درون یا مرکزمان است. اگر درون ما خراب باشد، انعکاسش در بیرون هم خراب است.
می‌بینید یک عده‌ای هم درونشان خراب است، هم بیرونشان.
آن‌ها نمی‌دانند که خداوند می‌خواهد هر لحظه لطف کند و زندگی‌شان را درست کند، به همین دلیل در مقابل او گردن‌کشی می‌کنند و عقل خودشان را ملاک قرار می‌دهند.
چون می‌خواهند همه‌چیز را با من‌ذهنی‌شان کنترل کنند، اما این کار اشتباه و غیرممکن است.

✍آگاه باشید که اگر اتفاق این لحظه به مرکزتان راه پیدا کرده، شما هشیاری جسمی پیدا خواهید کرد و عقل من‌ذهنی غالب خواهد شد، بنابراین تکرار ابیاتِ مولانا به شما کمک می‌کند؛ در این حالت می‌توانید از ابیات زیادی کمک بگیرید تا هشیاری‌تان را بالا نگه دارید و تیز باشید، زیرا آن‌چه که ذهنتان نشان می‌دهد، این خاصیت را دارد که همین الآن به مرکزتان بیاید، فکرتان را عوض کند و شما را خشمگین کند، پس شما می‌توانید لحظه‌به‌لحظه هشیارانه خودتان را اداره کنید، و نگذارید من‌ذهنی شما را اسیر کند.

✍ما یک من‌ذهنی داریم که در این لحظه مقاومت و قضاوت دارد و همواره گردن‌کِشی می‌کند،

وقتی به‌صورت من‌ذهنی بلند می‌شویم و این تصویر ذهنی با ماست، درِ خدا باز نمی‌شود، اما اگر با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم، درِ خدا باز می‌شود.

✍ما که از جنس جسم هستیم، نسبت به الست یا اصلمان بی‌وفا هستیم، اگر درک کنیم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، مهم نیست و چیزها نتوانند به مرکزمان بیایند ما باوفا شده و از جنس خدا می‌شویم. اَلَست یا جنس اصلی‌مان احتیاج به چیزی که ذهن نشان می‌دهد ندارد.

✍ بعد از آشنایی با آموزش‌های مولانا متوجه می‌شویم که لازم نیست آینده‌مان امتداد گذشته‌مان باشد، ما می‌توانیم فضا را باز کرده و به خداوند وفا کنیم، به‌صورت زندگی روی خودمان قائم شویم و آینده‌مان را جور دیگری بسازیم.

✍یکی از توهم‌هایی که من‌ذهنی به ما تحمیل می‌کند پشیمانی است.
شما باید یک چیز را خوب بدانید، هر تصمیمی که با من‌ذهنی در گذشته می‌گرفتید، باز هم برایتان درد و مسئله ایجاد می‌شد، بنابراین مسائل، موانع و دردهای شما به این دلیل نیست که شما در انتخاب اشتباه کرده‌اید، علتش این است که به‌جای فضاگشایی با من‌ذهنی و با انقباض انجام داده‌اید. به‌جای پشیمانی تصمیم بگیرید از سلطۀ من‌ذهنی خارج شوید، زیرا هر انتخابی با من‌ذهنی به درد، مسئله و مانع ختم می‌شود.

به‌طور مثال می‌گویید، اگر خارج از کشور زندگی می‌کردم یا با شخص دیگری ازدواج می‌کردم، خوشبخت می‌شدم، شما اگر هر کشور دیگری هم بودید، یا با شخص دیگری هم ازدواج می‌کردید، باز با من‌ذهنی‌تان در آن‌جا هم مسئله ایجاد می‌کردید و به‌نوعی دیگر واکنش نشان می‌دادید.

✍ شما باید دائماً مراقب بالا آمدن پندار کمال، ناموس و درد در خودتان باشید. اگر کسی حرفی می‌زند به شما برمی‌خورد، پس زمان خَم شدن، کوتاه آمدن و فضاگشایی شما است.

هر دردی نشانهٔ این است که شما مشکلی دارید، همانیده هستید و چیزی که ذهنتان نشان می‌داده به مرکزتان آمده، پس باید متعهدانه روی خودتان کار کنید.

✍بعضی‌ها عادت به مسئله‌سازی دارند، نمی‌توانند نرم از کنار چالش‌ها رد بشوند، باید با آن‌ها برخورد کنند، مسئله درست کنند، وقتشان تلف شود و عصبانی شوند.

شما این‌گونه نباشید. همیشه به خودتان یادآوری کنید هر دردی که بالا می‌آید، به من القا می‌کند که نیاز به خداوند دارم، باید فضاگشایی کنم و با او زندگی کنم، زندگی بدون خداوند امکان ندارد.

✍شما نباید اتفاق این لحظه را که ذهنتان نشان می‌دهد مهم‌تر از فضاگشایی بدانید. باید آگاه باشیم آن چیزی که متعلق به این دنیاست، بهتر از خداوند نیست، بنابراین از زندگی عذرخواهی می‌کنیم.

عذرخواهی واقعی به این معناست که فضا را باز می‌کنیم، به این لحظه برمی‌گردیم و دیگر آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، برایمان مهم نیست؛ بلکه فضاگشایی مهم است.

✍شما شکرگزار هستید که می‌توانید مرکزتان را عدم کنید و دوباره به زندگی وصل شوید، می‌دانید تبدیل و تغییر چیزها در بیرون به صبر احتیاج دارد. صبر غیر از شتاب من‌ذهنی است.

وقتی شما فضا را باز و مرکزتان را عدم می‌کنید راحت‌تر می‌توانید صبر کنید، زیرا تبدیل هشیاری ما زمانِ خودش را دارد و به‌وسیلهٔ زندگی صورت می‌گیرد؛ مثل شکوفایی و تبدیل یک غنچه به گل سرخ که ممکن است ده روز طول بکشد و ما به‌هیچ‌وجه نمی‌توانیم دخالتی در این کار داشته باشیم.

✍وقتی این لحظه را با فضاگشایی و عدم کردن مرکز شروع می‌کنیم، پس از مدتی می‌بینیم که شادی بی‌سبب از اعماق ما بالا می‌آید و زندگی از طریق ما فکرهای جدید خلق می‌کند که همان صُنع زندگی

یا آفرینندگی است و از طریق ما صورت می‌گیرد. وقتی صُنع شروع می‌شود، نشانهٔ این است که فضا به‌اندازهٔ کافی باز شده‌است.

✍یکی از موانع بزرگ پیشرفت همهٔ ما در این راه معنوی قرین است.
ما باید مراقب قرین باشیم. قرین می‌تواند انسان‌ها، برنامهٔ تلویزیونی یا کتاب باشد. هرچیزی که در طی شبانه‌روز با آن همراه می‌شویم، قرین ماست.
بهترین و اصلی‌ترین قرین ما خداوند است. ما باید با او قرین بشویم.

✍اگر کسی من‌ذهنی پُر از درد و مسئله دارد، دردهایش را به ما خواهد داد.
از قرین پرهیزی نیست. ما شغل داریم و باید کار کنیم، در جامعه زندگی کنیم. در خانه‌ای زندگی می‌کنیم که اهالیِ خانه من‌ذهنی دارند، شما باید مراقب کیفیت هشیاری‌تان باشید که به آن حمله نشود.

از سینه‌ای به سینه‌ای دیگر از رهِ پنهان که اصلاً ذهن نمی‌فهمد، شادی، صلاح و جنسِ خداییتِ ما مثل خردورزی به سینهٔ دیگر می‌رود، یعنی از دلی به دل دیگر بدون این‌که ما حرفی زده باشیم، منتقل می‌شود.

از قَرین بی‌قول و گفت‌وگویِ او
خو بدزدد دل نهان از خویِ او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از رهِ پنهان، صلاح و کینه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

✍ابیات مولانا را آن‌قدر بخوانید و تکرار کنید تا جذب جانتان شود، تا در عمل وقتی اتفاق و چالشی پیش می‌آید، برایتان جدی نباشد.
یکی از چیزهایی که در شما بالا خواهد آمد دردهای گذشته‌تان است. ما ناآگاهانه درد ساختیم و آن‌ها را ذخیره کردیم. از پدر، مادر، دوست، معلم و از هرکس دیگری ممکن است رنجیده باشیم، چون همیشه یک چیزی از کسی می‌خواستیم. هیچ موقع به ما نگفتند نباید از کسی انتظار و توقع داشته باشیم؛ نگفتند اگر رنجش، کینه و خشم در ما باقی بماند، نمی‌توانیم وارد فضای یکتایی شویم.

✍حضرت رسول می‌فرمایند: عشقِ تو به اشیا
یعنی آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، تو را کور و کر می‌کند.
به‌طور مثال پول چیزِ خیلی خوبی است، ولی ما نمی‌توانیم عاشق پول بشویم.

هم‌هویت‌شدگی با عشق فرق دارد. هم‌هویت‌شدگی حتی انسان‌ها را به‌صورتِ شیء نشان می‌دهد، مثلاً وقتی با همسر و فرزندمان هم‌هویت می‌شویم، درواقع آن‌ها را دوست نداریم، بلکه آن‌ها را به‌صورت جسم می‌بینیم، بنابراین باید از طریق فضاگشایی عاشق آن‌ها بشویم، یعنی زندگی ما عاشق زندگی آن‌ها بشود؛ در غیر این صورت به‌صورت جسم به مرکز ما می‌آیند، با آن‌ها هم‌هویت می‌شویم و درنهایت همه‌چیز به درد و جدایی ختم می‌شود.

✍مولانا اصطلاحاتی مانند ادب، توحید و تعظیمِ خدا را به‌کار می‌برد، معنی‌اش این است که در این لحظه ما از عقلِ من‌ذهنی‌مان استفاده نکنیم، چون این کار در محضر خداوند بی‌ادبی است، بنابراین لحظه‌به‌لحظه باید عقل خدا یا زندگی را به‌کار ببریم.

توحید یعنی ما قرین خدا و با او یکی می‌شویم. به‌تدریج من‌ذهنی کوچک‌تر شده و به او تبدیل می‌شویم، پس توحید خدا این نیست که فقط در ذهنمان باور کنیم که خدا یکی است، بلکه باید من‌ذهنی به‌طور کامل از بین برود و ما تماماً از جنس زندگی شویم.
ما باید با تلقین به خودمان یاد بدهیم که ذهنِ من دائماً دنیا را نشان می‌دهد، اما دنیا مهم نیست و همواره زندگی یا خدا مهم‌تر است.

✍نسیان چیست؟

چرا مردم بی خدا فکر و زندگی می‌کنند؟ برای این‌که نسیان و فراموشی به آن‌ها دست داده‌است. نسیان یعنی من از جنسِ زندگی یا خدا هستم، الآن من‌ذهنی دارم، با من‌ذهنی‌ام فکر و عمل می‌کنم، می‌نشینم، می‌خورم، می‌خوابم، می‌گویم زندگی در همین چیزها خلاصه شده‌است. شما یک نفر به من نشان بدهید که من‌ذهنی دارد و هر روز ایجاد مسئله نمی‌کند. در هر مقامی که هست، شاه یا گداست پیوسته مسئله ایجاد می‌کند.

نسیان یعنی فراموشکاری، فراموش کردنِ منظور ما از آمدن به این جهان؛ یعنی هر لحظه یک چیزی از جهان به‌صورت وضعیت به مرکز ما می‌آید. ما از وضعیت‌ها و اخبار آگاه هستیم، اما آگاه نیستیم که آیا فضای من باز می‌شود؟ من برای چه به این جهان آمده‌ام؟

✍هرکسی من‌ذهنی دارد، مسئله، درد، دشمن و مانع ایجاد می‌کند و یک انسان بی‌حاصل است، بنابراین از طریق قرین بی‌حاصلی را به همهٔ اطرافیانش القا می‌کند؛ درصورتی‌که انسان‌هایی که از جنس عدم یا زندگی هستند، دائماً مردم را به صبر و فضاگشایی تشویق می‌کنند.

✍در ما ترازوی هشیاری جسمی و هشیاری حضور هست، هرچه هشیاری حضورِ ناظر بیشتر باشد، من‌ذهنی نزدیک به صفر است.
هرچه هشیاریِ جسمی بیشتر باشد، خشم، ترس، رنجش و کینه دارید، احساسِ گناه می‌کنید، گرفتارِ مقایسه، حسادت، تنگ‌نظری و ترس از آینده هستید، یعنی حضور خداوند در زندگی شما دارد صفر می‌شود، برای همین بی‌رمق و بی‌حوصله هستید و شادی بی‌سبب ندارید. با ذهن خود می‌گویید برای چه زنده‌ام و دیگر هیچ انگیزه‌ای برای زنده ماندن ندارید.

✍شما اگر حتی یک دفعه فضاگشایی کنید، بگویید آن‌چه که ذهنِ من اکنون نشان می‌دهد مهم نیست، بنابراین ترازوی خدا آن را می‌سنجد، ذره‌ای وضعتان بهتر می‌شود و خرد و برکت وارد زندگی‌تان می‌شود، البته محسوس نیست، در طی زمان و با صبوری، اوضاعتان به‌مرور تغییر می‌کند.

ذرّه‌ای گر جهد تو افزون بود

در ترازویِ خدا موزون بود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

✍از نظر مولانا آفریننده بودن یعنی برای وضعیت این لحظه فکر جدید بیافرینیم، به‌طوری که حتی فکر یک لحظۀ قبل را هم قبول نداشته باشیم.

ما فکرها و باورهای دو هزار سال پیش را در مرکزمان گذاشته‌ایم، به آن‌ها چسبیده و همانیده شدیم. ادعای دینداری می‌کنیم، ولی کافر شده‌ایم.

ما یاد گرفتیم بی خداوند، یعنی بدون آگاهی از خدا باشیم، بنابراین همۀ ما به‌صورت شخصی و خانوادگی به‌طور کلی در جامعۀ جهانی گرفتار بحران هستیم. هیچ‌کس در درونش خلّاق نیست، بلکه با وضعیت‌ها همانیده‌است.

✍ما باید هشیارانه به خداوند زنده شویم. اولین علامتش این است که به‌صورت هشیاری، نظاره‌گر ذهنمان می‌شویم و فکرهایمان را می‌بینیم.

این کار زمانی صورت می‌گیرد که ما همواره به خودمان تلقین کنیم چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، دراین‌صورت خودبه‌خود در ما فضا باز می‌شود.
این فضاگشایی استعدادی شبیه زبان باز کردن یا راه رفتنِ انسان است و لزومی ندارد که با من‌ذهنی به خودمان فشار بیاوریم که فضاگشایی کنیم.

✍پس از مدتی که ابیات را تکرار می‌کنیم، یک‌دفعه متوجه می‌شویم که تمام فکرهایمان را می‌بینیم، به‌این‌صورت که یک بیننده‌ای در ما فکرها و هیجاناتمان را می‌بینند و ناظرِ بالا آمدن آن‌ها است، و این اختیار را داریم که هیجانات و دردهایمان را کم کرده و آن‌ها را مدیریت کنیم.

✍کسی که نیاز به خداوند را حس نکند، برایش درد پیش می‌آید، پس دردهای ما فقط یک معنی دارد، این‌که نیاز به خداوند و فضاگشایی داریم.

هرکس حس نیاز به خداوند داشته باشد، در این لحظه هیچ طمَعی به آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد ندارد.

حس بی‌نیازی به خداوند خیلی خطرناک است، زیرا شخص جذب ذهنش شده و عقل من‌ذهنی‌اش را عقل می‌داند، این چنین انسانی بی‌حاصل است و با تصمیماتش دنیا را ویران می‌کند.

شما به‌آسانی از این بیت‌ها نگذرید. از خودتان بپرسید آیا من واقعاً دردسازی می‌کنم؟ به خودم درد می‌دهم؟ آخر کسی که به خودش درد می‌دهد مگر می‌شود به دیگران ندهد! اگر شما نمی‌توانید شب‌ها از فشار دردهای من‌ذهنی بخوابید، آیا این درد را از طریق قرین آگاهانه یا ناآگاهانه در جهان پخش نمی‌کنید؟ حتماً می‌کنید. چاره‌اش چیست؟ چاره‌اش تسلیم، فضاگشایی و احساس نیاز به خداوند است.

✍با خداوند بودن این نیست که شما من‌ذهنی را نگه دارید و با تعدادی باورهای مذهبی همانیده بشوید. ما همواره خدا را به دین و مذهب ارجاع می‌دهیم.

دین‌ها به این منظور آمده‌اند که ما را راهنمایی کنند، از من‌ذهنی دربیاورند و به فضای یکتایی ببرند.

دین آمده به ما بگوید تسلیم شو! اسلام یعنی تسلیم. اصول دیگرِ دین هم مثل توحید، نبوت و معاد همین معانی را دارند.

✍توحید به این معناست که آن‌قدر باید من‌ذهنی بسوزد و کوچک شود تا تماماً تبدیل به او بشویم، یعنی هیچ‌چیز از من‌ذهنی نماند، مرکزمان همیشه عدم شود و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده بشویم.

✍نبوت یعنی خرد زندگی می‌تواند از انسان اظهار شود. خداوند می‌تواند خودش، عشقش، صُنعش و هزار چیز دیگرش را از انسان بیان کند.

✍معاد یعنی هر انسانی باید معتقد باشد و عملاً اجرا کند که در این جهان درحالی‌که در این جسم است به توحید عمل کند، یعنی به خداوند زنده شود.
هر لحظه برای تک‌تک ما انسان‌ها فرصت هست که فضا را باز کنیم و به زندگی زنده شویم.

قیامت به این معنا نیست که انسان بمیرد برود در آن دنیا به حسابش رسیدگی کنند، همین‌جا به حسابش رسیدگی می‌کنند. خداوند هر لحظه منتظر ماست؛ می‌گوید دلت را عدم کن و برای من بیاور! پس چرا همانیدگی‌هایت را برای من آورده‌ای؟!

✍جَفَّ‌الْقَلَم چیست؟

جَفَّ‌الْقَلَم یعنی خداوند این لحظه بنابه سزاواری ما، زندگی‌مان را هم در درون و هم در بیرون می‌نویسد.
چه موقع ما سزاوارتر هستیم؟ هروقت فضا را بیشتر باز کنیم. وقتی که میزان هشیاری حضور در ما بیشتر شود و روزبه‌روز هشیاری جسمی کمتر شود، قلم خداوند زندگی ما را لحظه‌به‌لحظه بهتر می‌نویسد.

✍ما زمانی نسبت‌به خداوند بی‌وفا می‌شویم که مرکزمان جسم است، اگر عدم بشود وفادار هستیم.

پس این‌که ما نمی‌توانیم با زندگی یکی بشویم، برای این است که جفا می‌کنیم. چرا به‌جای وفا جفا می‌کنیم؟ برای این‌که مرکزمان جسم است. چرا مرکزمان جسم می‌شود؟ زیرا آن چیزی که اکنون ذهن نشان می‌دهد، برای ما مهم‌تر از خداست، اگر مهم‌تر از خدا باشد، دراین‌صورت همهٔ زندگی‌مان بدون خداوند می‌گذرد.

✍کامیابی این نیست که چیزهای مادی و این‌جهانی را به‌دست بیاوریم و جمع کنیم.

بزرگ‌ترین موفقیت ما این است که در این جهان درحالی‌که زورگو و بی‌وفا شده‌ایم، اکنون درک کنیم که می‌توانیم مرکزمان را عدم کنیم، من‌ذهنی را از کار بیندازیم و دوباره از جنس خداوند بشویم.

✍شما مشخص کنید که از جنس شیطان هستید یا آدم؟ اگر به خداوند می‌گویید تقصیر تو بوده، تو من را به این روز انداختی، از جنس شیطان هستید.

اگر مسئولیت قبول می‌کنید و می‌گویید من به خودم ستم کردم، پس فضا را باز می‌کنم، از خداوند عذر می‌خواهم، بی‌مسئولیتی و همانیدگی‌هایم من را به این روز انداخته، دراین‌صورت شما موفق می‌شوید.

بعضی از افراد قبول نمی‌کنند که مسائل و دردهایشان را خودشان به‌وجود آورده‌اند؛ آن‌ها اگر زیر بار نروند، ضرر می‌کنند.

✍اگر شما به گوش جان بشنوید که خداوند گفته‌است: «یادم کنید تا یادتان کنم»، برای یاد کردنِ او مشتاقانه فضاگشایی می‌کنید؛ نه این‌که از خداوند چیزی بخواهید و بگویید من الآن دیگر تو را یاد کردم، نه، این لفظ به‌درد نمی‌خورد؛ بلکه باید در اطراف آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد فضا باز کنید و نگذارید به مرکزتان بیاید. این فضای گشوده‌شده یاد کردنِ خداست. همین‌که فضا را باز کنید، او آن‌جاست.

✍نعمت همین فضاگشایی است، دوباره پیوستن به خداوند است. نعمت آن چیزی نیست که ذهن نشان می‌دهد.

بزرگ‌ترین نعمت برای ما که شکر لازم دارد این است که اکنون می‌توانیم با فضاگشایی از زندان ذهن رها شویم.

فضاگشایی در ابتدا سخت است، بنابراین صبر لازم دارد. یکی از سختی‌هایش این است که ما پندار کمال داریم و قبول نداریم که اشتباه کردیم، بنابراین به فکرهای اشتباه در من‌ذهنی ادامه می‌دهیم.

✍علت این‌که ما به زندگیِ بدون خداوند ادامه می‌دهیم، این است که فکر می‌کنیم عقل من‌ذهنی برای ما کافی است یا اگر فضا را باز کنیم، خداوند برای ما کافی نیست!

ما نمی‌توانیم عقل من‌ذهنی‌مان را کنار بگذاریم. در این مورد تأمل کنید، چرا شما عقل من‌ذهنی‌تان را کنار نمی‌گذارید؟ برای این‌که می‌گویید من به این عقل احتیاج دارم، به کنترل، به مقاومت، به این‌که دیده بشوم احتیاج دارم، من به آن چیزهایی که من‌ذهنی به من داده نیاز دارم، نه شما به هیچ‌کدام نیاز ندارید.

از طرف دیگر ما اطمینان نداریم که اگر فضا را باز کنیم، به خداوند زنده شویم، عقل خداوند آن‌قدر هست که به ما کمک کند؛ می‌گوییم بهتر است یک مقدار عقلِ خودمان را نگه داریم، اگر خداوند نتوانست زندگیِ ما را درست کند، خودمان آن را درست کنیم، اما اکنون می‌فهمیم به‌درجه‌ای که عقل من‌ذهنی را نگه می‌داریم، به خودمان لطمه می‌زنیم و نمی‌گذاریم عقلِ خداوند کار کند.

✍اگر بخواهیم «با او» یعنی با خداوند باشیم، باید زحمت بکشیم. باید قانون جبران را رعایت کنیم. این کار بی‌هزینه نیست.

این‌طوری نیست که امروز تصمیم بگیریم با خداوند باشیم، فردا با او بشویم. ابتدا با من‌ذهنی کار می‌کنیم، بعد آرام‌آرام می‌فهمیم که نباید با من‌ذهنی کار کنیم. با تصورات من‌ذهنی نمی‌شود به حضور رسید، و به خدا زنده شد. باید فضاگشایی کنیم. با این‌که این تصمیم‌ها را می‌گیریم، اما باز هم چیزهایی وجود خواهند داشت که به مرکز ما بیایند، مخصوصاً که ما دچار آسیبِ قرین هستیم و در ابتدای این راه من‌های ذهنی روی ما اثر می‌گذارند.

✍خیلی از شما که دنبالِ یک راهِ میان‌بُر هستید، مرتب سؤال می‌پرسید؛ این کار درست نیست. باید صبور باشید و برنامه را گوش بدهید، این اشعار را تکرار کنید و حواستان به خودتان باشد.

باید بدانید که ما پله‌به‌پله به‌سوی تکامل پیش می‌رویم، اما همیشه یادمان هست که باید در این راه فعال باشیم و روی خودمان کار کنیم تا من‌ذهنی‌مان را کوچک کنیم. اگر این دفعه یک چیزی که نباید

به مرکزِ ما بیاید، به مرکزمان آمد، شاید دفعهٔ بعد دیگر نتواند بیاید. اگر یک دردی از درونمان بالا آمد و فکرهایمان را به‌کار گرفت، ما را تسخیر کرد، خودمان را گم کردیم، در فکر و درد گم شدیم، دفعهٔ بعد همان درد می‌آید، اما شاید دیگر به مرکزمان نیاید، برای این‌که حواسمان جمع‌تر از قبل شده و مراقب ذهن و ترفندهایش هستیم.

✍شما در ابتدا می‌توانید یک مقدار فضاگشایی کنید، بیتِ مولانا کمی به شما کمک می‌کند، حالتتان بهتر می‌شود، بعد مرتب زندگی دردهایتان را از درونتان بالا می‌آورد، بعد از مدتی درد دیگری را به شما نشان می‌دهد.

شما باید فضاگشایی کنید، همهٔ دردها را بیندازید و ایرادهایتان را رفع کنید، نباید از این موضوع فرار کنید.

✍خداوند می‌گوید من برای تو کافی هستم، از هیچ‌کس توقع نداشته باش. لزومی ندارد بین من و تو کسی یا چیزی واسطه باشد؛ اگر فضاگشایی کنی، من به تو کمک می‌کنم، درون و بیرونت را درست می‌کنم. تو را شاه می‌کنم، تو را سیر می‌کنم، زندگی‌ات را بهار می‌کنم و همه‌چیز را هم به تو یاد می‌دهم.

کافیَم، بِدْهم تو را من جمله خیر
بی‌سبب، بی‌واسطهٔ یاریِ غیر

کافیَم بی‌نان تو را سیری دهم
بی‌سپاه و لشکرت میری دهم

بی‌بهارت نرگس و نسرین دهم
بی‌کتاب و اوستا تلقین دهم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۹-۳۵۱۷

اگر شما گاهی امیدوار و گاهی ناامید می‌شوید، به‌این‌صورت که چند روز امیدوار می‌شوید، بعد یک چالشی پیش می‌آید، یک دردی بالا می‌آید، ناامید می‌شوید بعد دوباره فضا را باز می‌کنید، امیدوار می‌شوید، این‌طوری باید پیش بروید، هیچ ناراحت نشوید، شما دارید پیشرفت می‌کنید.
دائماً باید به فکر فضاگشایی باشیم، حتی اگر چالش پیش می‌آید، ما را ناامید می‌کند، ما مرتب و شدید کار می‌کنیم، هیچ موقع از شدتِ کارمان کم نمی‌کنیم.

شما باید ببینید آیا ایمانتان واقعاً حقیقی است؟ اگر ایمانتان حقیقی است، پس دارید نسبت‌به من‌ذهنی کوچک می‌شوید، به‌لحاظ فضای گشوده‌شدهٔ درون وسیع‌تر می‌شوید. اگر این‌طور نیست، دراین‌صورت باید روشتان را عوض کنید.

اشعار مولانا را باید درک کرد؛ نباید ابیات را سَرسَری خواند و رد شد. شما به‌عنوان تمرین ابیات را بخوانید، بر روی آن‌ها تأمل کنید و ببینید این ابیات به چه نکاتی در شما اشاره می‌کنند. سعی کنید پیغام هر غزل را دریافت کنید و به‌صورت عملی در زندگی‌تان به‌کار بگیرید.

وقتی در من‌ذهنی هستیم، از جنس عایق هستیم و جذبهٔ خداوند، بر روی ما کار نمی‌کند، زیرا همانیدگی‌ها و مقاومت در برابر اتفاقات، مانند عایق عمل می‌کنند و مرکز عدمِ ما را می‌پوشانند.
بنابراین شما باید به‌طور مستمر با صبر و شکر اتفاق این لحظه را بی‌اهمیت کنید، تا فضای درون شما آرام‌آرام باز شود.

فضاگشایی بزرگ‌ترین موهبتی است که به ما داده شده، زیرا خاصیت خداگونهٔ ماست.
بنابراین ما باید با بی‌اهمیت کردن چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، به این قابلیت خداگونه‌مان پی ببریم و از آن هشیارانه استفاده کنیم.
انسان از جنس خداوند است، بنابراین از جنس چیزهای گذرا نیست. تمام جهان گذرا است اما خدا گذرا نیست، پس شما هم گذرا نیستید، چراکه این گذرا بودن را می‌بینید.

✍در فضای ذهن مردم خیلی چیزها می‌دانند.

بعضی از من‌های ذهنی دانشمند هستند، همهٔ موضوعات علمی را درک می‌کنند، اما از «جان خودشان» بی‌خبرند؛ یعنی هیچ موقع فضا را باز نکرده‌اند که به جان اصلی‌شان، به حضور زنده شوند. خاصیت هرچیزی را می‌دانند. علم شیمی و فیزیک را می‌دانند، اما جوهر حقیقی خودشان را نمی‌شناسند.

✍طبق قانون فیزیک ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند؛

بنابراین افرادی که همانیدگی دارند و همواره حول فکرهایشان می‌چرخند، و همه‌چیز را به جسم خلاصه کرده‌اند، مدام به خودشان و دیگران درد می‌دهند.

زیرا خودشان و دیگران را فقط فکر و جسم می‌بینند و مانعِ شکوفاییِ حضور چه در خود و چه در دیگران می‌شوند.

✍شما در هیچ زمینه‌ای نباید مطابقِ من‌ذهنی‌تان عمل کنید.

برای مثال اگر کسی به شما توهین کند، من‌ذهنی می‌گوید شما باید او را محکوم کنید و جوابش را بدهید، و یا حتی شما باید بیشتر از او توهین کنید تا طرف مقابل عقب‌نشینی کند و کوتاه بیاید، اما اگر بخواهید مطابقِ آموزه‌های مولانا عمل کنید، شما باید در آن لحظه فضاگشایی کنید و ببینید از درونتان چه پیغامی می‌آید که بگویید یا اصلاً هیچ‌چیزی نگویید، یعنی پاسخِ پیش‌ساخته‌ای نداشته باشید و خردمندانه عمل کنید.

✍خداوند به ما گفته من زبانِ تو و خشمِ تو می‌شوم. توجه کنید که خشمِ خداوند از جنسِ خشم ما نیست، از جنسِ قدرتِ عمل است، از جنسِ قدرتِ انسانی مثل مولانا است که توانسته این دانشِ حیاتی را در اختیار ما بگذارد.

خشمِ عاشقان مثل خشمِ من‌ذهنی نیست، درواقع برای تغییر و تبدیلِ جهان است، خشمِ عشق است، درواقع باید بگوییم قدرتِ عملی است که از قوّه به فعل درآمده‌است؛ مانند مولانا که این اشعار شگفت‌انگیز را برای تغییر انسان و جهان سروده‌است.

گفته او را من زبان و چشم تو
من حواس و من رضا و خشم تو
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷

✍شما می‌گویید چرا این‌همه غم و غصه دارم؟ چرا زندگی‌ام خراب است.
چرا انسان در سنِ شصت‌سالگی دلش می‌خواهد بمیرد؟ چون همه‌چیزش خراب شده، رابطه‌اش با همسر، بچه، و با خودش خراب شده، بدن و فکرش هم خراب شده؛ یک پندارِ کمال هم دارد که می‌گوید بهتر از من کسی نیست، کسی نمی‌تواند مثل من فکر کند، اما درواقع پُر از درد است و مدام از خودش می‌پرسد که برای چه زنده‌ام؟

درحالی‌که برای مثال سن شصت‌سالگی باید دورانِ پختگی ما باشد و خیلی خوب زندگی کنیم، اما چون منِ‌ذهنی ما کوچک نشده، درنتیجه زندگی ما را تبدیل به جهنمی پر از درد کرده‌است.

✍شما با خودتان تأمل کنید ببینید برای خداوند در دلتان چه چیزی را تهیه کرده‌اید؟ عباداتِ بدون حضورتان را؟ او که این عبادات شما را نمی‌خواهد.
خداوند تنها دل شما را می‌خواهد، باید دلتان را از هرچه که غیر اوست پاک کنید و به خداوند بدهید.

✍زندگی هرلحظه به‌وسیله اتفاق این لحظه به ما پیغام می‌دهد که ذهن و سبب سازی‌اش را رها کن، نگذار که کار مشکل شود، نگذار که به‌وسیلهٔ درد و رنج کشیدن، به حماقت من‌ذهنی‌ات پی ببری. خودت آگاهانه این راه را شروع کن و به فضای گشوده شده پناه بیاور، زیرا تنها پناه تو فضای گشوده‌شده و زندگی است.

✍بعضی آدم‌ها می‌گویند خدایا اول تو وفا کن؛ این چیزها را به من بده تا من بفهمم که تو دوست من هستی و من آن موقع که مطمئن شدم به تو رو می‌کنم. نه، این‌گونه نیست.

اول ما باید وفا کنیم، اگر می‌خواهیم با خداوند آشتی کنیم ما باید دستمان را بدون نیاز به غیرِ او، به درگاهش دراز کنیم.

✍ما بسیار ناآگاه و غافل بودیم، زیرا می‌توانستیم از دەدوازده‌سالگی به خداوند، به اصلمان زنده شویم، و لحظه‌به‌لحظه از خداوند شادی و خلاقیت بگیریم.

نباید اجازه می‌دادیم زندگی‌مان این‌طور پر از درد و مسئله شود.

✍بسیار جالب است که ما می‌خواهیم با من‌ذهنی‌مان خرابکاری‌هایی را که خودش ایجاد کرده، سر و سامان داده و جبران کنیم، این کار غیرممکن است.