

برنامه

۹۹۰.

آنگاه
حضور

تاریخ اجرا: ۲۲ / ۹ / ۱۴۰۲

www.parvizshahbazi.com

اجرا:
آقای پرویز شهبازی

بخش اول - شروع قسمت اول

یارِ ما، دلدارِ ما، عالمِ اسرارِ ما
یوسفِ دیدارِ ما، رونقِ بازارِ ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

یوسفِ دیدار: یوسفِ آشکار و پیدا

👉 مولانا می‌خواهد ما با چشم حضور به خودمان نگاه کنیم، وقتی خودمان را زیر نورافکن قرار می‌دهیم، متوجه می‌شویم که در این جهان با چیزهای زیادی همانیده شده‌ایم، هر لحظه یک چیزی را مرکزمان می‌آوریم و برحسب آن می‌بینیم، پس این لحظه یار ما آن چیزی است که در مرکز ما است، در نتیجه دیگر خداوند در مرکز ما نیست.

ما می‌توانیم در خودمان بازبینی کنیم که این لحظه از چه چیزی یاری و کمک می‌طلبیم؟ خواهیم دید از چیزهای مادی و ذهنی که ذهن نشان می‌دهد کمک می‌خواهیم، ما دلمان را دست چیزها دادیم و از آن‌ها یاری و دلداری می‌طلبیم، در این حالت از تنها نیرویی که یاری نمی‌خواهیم خداوند است.

درحالی‌که خداوند باید یار و دلدار ما باشد و اوست که به اسرار ما آگاه است، پس رو به خداوند می‌کنیم و می‌گوییم، عالم اسرار ما تو هستی؛ یعنی تو می‌دانی در این لحظه چه اتفاقی را به وجود بیاوری که ما از خواب ذهن بیدار شویم، یوسفِ دیدار ما تو هستی که از آشکار و نهان ما آگاهی، ولی ما به اشتباه، یوسفِ دیدار و رونق بازار را در ذهنمان و در چیزها می‌دیدیم، وقتی پولمان زیاد می‌شد فکر می‌کردیم بازارمان رونق دارد، ما با آن‌ها هم همانیده می‌شدیم، در نتیجه بازار زندگی، شادی و انسانیت از رونق می‌افتاد. ما با من‌ذهنی بی‌رونقی را رونق می‌دانیم، ذهن همیشه اشتباه می‌کند، پس ما باید فضا را بگشاییم و مرکز را عدم کنیم تا یار و دلدار ما، عالم اسرار ما، یوسفِ دیدار ما و رونق بازار ما تو باشی.

✍ ما قبل از ورود به این جهان حقیقتاً و در عمل می‌دانیم که یار و دلداری ما خداوند است و ما از جنس او هستیم، ولی وقتی وارد این جهان می‌شویم شروع می‌کنیم به فکر کردن؛ چیزهایی را که پدر و مادرمان به ما می‌گویند مهم هستند، آن‌ها را تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم، چیزها مرکز ما می‌شوند و مرکز ما از عدم تبدیل به جسم می‌شود.

به این ترتیب ما مرتب و با سرعت، از فکری به فکر دیگر گذر می‌کنیم و یک چیز جسمی می‌سازیم به نام من‌ذهنی.

من‌ذهنی یا ما، که به‌عنوان هشیاری، من‌ذهنی درست کردیم، چیزها را در مرکزمان می‌گذاریم و با آن‌ها همانیده می‌شویم.

✍ وقتی ما من‌ذهنی داریم، هیچ‌وقت هشیارانه خداوند یار ما نیست و در عمل از زندگی یا خداوند کمک نمی‌گیریم، دائماً از چیزهای آفل و گذرایی که ذهنمان به مرکز ما می‌آورد کمک می‌خواهیم، برای همین است که نمی‌توانیم کمکی از خداوند دریافت کنیم.

✍ ما با چیزها همانیده شدیم و دلمان را دست آن‌ها دادیم، چیزها و آدم‌ها دل ما شدند، از چیزهای آفل و گذرا دلداری و آرامش می‌خواهیم و می‌گوییم ما را دوست داشته باشید، دلمان را به دست بیاورید، آیا چیز آفل می‌تواند دل ما را به دست بیاورد؟ نه نمی‌تواند.

باید از خودمان بپرسیم چگونه خداوند را یار و دلداریمان کنیم؟ ما تا حالا فکر می‌کردیم دلداری ما همسر و دوستان، پول و همانیدگی‌هایمان هستند، اما اشتباه کردیم، یار و دلداری ما باید خداوند باشد، پس با شناسایی همانیدگی‌ها و انداختن آن‌ها مرکزمان را خالی می‌کنیم و خداوند را یار و یاورمان می‌گیریم.

آسرار ما چیست؟

✍ اسرار ما این است که ما چه کسی هستیم؟ باید بدانیم که ما امتداد خدا هستیم. سرّ ما این است که در این جهان همانیده شدیم، ولی ما از این موضوع مهم آگاه نیستیم. نمی‌دانیم که به چیزهای آفل و گذرا دل بستیم و با از دست دادن آن‌ها، هر لحظه دل ما می‌شکند.

همچنین ما صورت ذهنی افراد را به مرکزمان می‌آوریم و از آن‌ها کمک می‌خواهیم، طلب این را داریم که دل ما را به دست بیاورند. همیشه هم ما را ناامید و مأیوس می‌کنند. اکنون می‌فهمیم که چرا تا حالا مردم دل ما را شکسته‌اند، برای این‌که دلمان را به جای خداوند، به دست مردم داده‌ایم.

✍️ با من ذهنی تعادل و توازی در زندگی ما نیست، یا به عبارتی ما با من ذهنی، ترازو را به هم ریختیم، نود درصد هشیاری جسمی و ده درصد هشیاری حضور داریم، نمی‌توانیم از زندگی کمکی دریافت کنیم، نمی‌توانیم عشق، خرد، حس امنیت و هدایت را از خداوند بگیریم، من ذهنی بدبین است، همه چیز را بد می‌بیند، فقط احساس زشتی می‌کند، درحالی‌که ما از جنس خدا و زیبا هستیم، باید همه چیز و همه کس را زیبا ببینیم، این‌که می‌گویند همه زیبا هستند، پس چرا ما نمی‌بینیم؟ برای این‌که خداوند یار و دلداری ما نیست.

✍️ چگونه می‌توانیم خداوند را به زندگی‌مان بیاوریم؟ با فضاگشایی، چون با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه مرکز ما دوباره عدم می‌شود، همین‌که مرکزمان عدم شد، متوجه می‌شویم که خداوند یار و دلداری ماست نه چیزها و آدم‌ها، در این حالت ما دیگر با من ذهنی نمی‌خواهیم بدانیم. ذهن ما خاموش و مرکز ما عدم می‌شود، فضای درون ما گشوده شده و ما زیبایی درون خودمان را تجربه می‌کنیم، بنابراین هر کاری که انجام می‌دهیم، در هر سویی که می‌رویم، خداوند یار و همراه ماست، در این حالت ما به خوشبختی و سعادت دست یافته‌ایم.

✍️ در من ذهنی، هرچیزی که ذهنتان مهم نشان می‌دهد، آن چیز برایتان مهم می‌شود و به مرکزتان می‌آید، اگر کاملاً درک کنید که این کار غلط است، بنابراین دیگر نمی‌گذارید چیزی وارد مرکزتان شود، با این درک و آگاهی دیگر با سبب‌سازی ذهن فضاگشایی نمی‌کنید، چون فضاگشایی عکس سبب‌سازی ذهن است. تا زمانی که شما می‌پرسید چکار کنم یعنی در ذهنتان تجسم کنید چکار باید کرد که فضا باز شود؟ پس شما دارید با من ذهنی عمل می‌کنید، به عبارتی دارید فضا را می‌بندید.

فضاگشایی، فکر کردن برحسب مرکز عدم، عکس سبب‌سازی ذهن است، یعنی شما یک جایی باید بفهمید که با من ذهنی، در مورد فضاگشایی و وصل شدن به خداوند، هیچ کاری نمی‌توانید بکنید.

✍ ما به این جهان آمدم که تا ده دوازده سالگی من ذهنی داشته باشیم و با من ذهنی فکر و عمل کنیم، ولی بعد از این سن باید یاد بگیریم که من ذهنی موقت بوده و با فضاگشایی من ذهنی را رها کنیم، بر حسب عدم و خداوند فکر و عمل نماییم.

بخش اول - پایان قسمت اول

بخش اول - شروع قسمت دوم

✍ فضاگشایی و وصل بودن به خداوند، چیزی نیست که شما با سبب‌سازی ذهن، با استدلال بتوانید انجام دهید، فضا خودش باز می‌شود. اگر شما بگویید من با سبب‌سازی نمی‌توانم فضا را باز کنم، باید ذهنم را خاموش کنم تا زندگی از طریق من حرف بزند و خردش را به فکر و عملم بریزد، در این حالت فضا گشوده می‌شود.

این موضوع دینی نیست، شما فکر نکنید که کار روی خود، یک موضوع دینی است، بلکه مسئولیت و مأموریت ما در این جهان است و باید انجام پذیرد، پس این یک پدیده علمی و چیز خیلی ساده‌ای است. شما به عنوان انسان با سواد یا بی‌سواد، فقط درک می‌کنید، آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، خدا نیست و نمی‌تواند مرکز من باشد، یا اگر خدا را قبول ندارید، بگویید مرکز من باید خالی باشد، نباید جسم به مرکزم بیاید. وقتی مرکز عدم می‌شود متوجه می‌شوید یک نیروی دیگری که خیلی‌ها اسمش را خداوند گذاشتند، از طریق شما حرف می‌زند، شما خلاق می‌شوید و هر لحظه فکر جدید خلق می‌کنید.

✍ وقتی شما بر ذهن نظارت می‌کنید، متوجه می‌شوید که تا حالا ذهنتان موفق شده چیزهای این جهانی را که آفل یعنی گذرا هستند، به نظر شما مهم جلوه دهد و آن‌ها را به مرکزتان بیاورد. اما اینک شما این شناسایی و درک را کرده‌اید که چیزهایی که ذهنتان نشان می‌دهد گذرا هستند و نمی‌توانند به مرکزتان بیایند، بلکه مرکزتان باید عدم باشد.

📌 چگونه مرکز عدم می‌شود؟

با فضاگشایی است که مرکز ما عدم می‌شود، فضاگشایی هم به وسیله سبب‌سازی ذهن امکان ندارد. پس متوجه می‌شویم که با سبب‌سازی ذهن نمی‌توانیم فضاگشایی کنیم، در نتیجه دیگر سبب‌سازی نمی‌کنیم و نمی‌خواهیم با من‌ذهنی زندگی‌مان را اداره کنیم. اگر من‌ذهنی از کار بیفتد، واکنش ما به چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد بسیار کم می‌شود و یا حتی از بین می‌رود.

می‌بینیم هشیاری جسمی کم شده و هشیاری حضور زیادتر می‌شود. یک جایی هشیاری جسمی به صفر می‌رسد و ما به هشیاری حضور، به خدا زنده می‌شویم.

📌 شما اکنون متوجه شده‌اید که نباید بپرسید چکار کنم تا فضا باز شود؟ برای باز شدن فضا هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید، شما فقط باید بدانید که با ذهن نمی‌توانید.

این‌طوری نیست که شما بتوانید با ذهنتان، یعنی فکر کردن همه کاری را حل کنید. کاری که دست خداست، شما نمی‌توانید با من‌ذهنی انجام دهید؛ مثلاً شما نمی‌توانید به زور شعر بگویید یا نمی‌توانید به کودک خود بگویید همین الآن زبان باز کن و حرف بزن، یا بلند شو راه برو، چنین چیزی نمی‌شود، این کار یک روال طبیعی دارد و دست قضا و کن‌فکان است. بعضی چیزها را نمی‌شود با ذهن انجام داد. شما نمی‌توانید با ذهن، با من‌ذهنی و با پریدن از فکری به فکر همانیده دیگر خلاق شوید، فضاگشایی هم همین است، پس اگر شما خیلی جدی نباشید، به من‌ذهنی‌تان اهمیت ندهید، فضا خودش باز می‌شود.

📌 اکنون فهمیده‌ایم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، مثل پول، اعضای خانواده و همه چیزهای باارزشی که داریم و در مرکزمان گذاشته‌ایم، گنج و دینار ما نیست.

قبلاً با پول همانیده بودیم، اکنون فهمیدیم نباید با پولمان همانیده باشیم. خداوندا گنج ما تو هستی، یعنی آن چیزهایی که پولمان نمی‌تواند بخرد و به ما بدهد، برکاتی مثل حس امنیت، هدایت، قدرت و عقل را اینک از تو طلب داریم، پس همه چیز ما تو هستی. اینک به جای پول، تو را در مرکزمان می‌گذاریم و از تو کمک می‌خواهیم.

کاهلانیم و تویی، حجّ ما، پیکار ما
خفتگانیم و تویی، دولت بیدار ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

👉 در ذهن ما تنبل و کاهل هستیم، قدرتی نداریم، برای این که یارمان چیزهای آفل است و این چیزهای گذرا به ما یاری و دلداری نمی دهند. هر چقدر پول درمی آوریم می بینیم خوشبخت نمی شویم، هر چه با من ذهنی به من ذهنی همسرمان محبت می کنیم، می بینیم هیچ پاسخی نمی آید، در نتیجه مایوس می شویم، وقتی ناامید می شویم از قدرت و حرکت هم می افتیم، پس از مدتی می بینیم، هر کاری با سبب سازی انجام می دهیم نمی توانیم از ذهن خارج شویم، چون با من ذهنی آدم کاهل، تنبل و کم عقل می شود، پس ما رو به خدا می کنیم و می گوییم، به این علت ما کاهل و تنبل هستیم که با ذهن فکر می کنیم، اگر تو به زندگی ما بیایی و ما دورت بگردیم، تلاش ما به نتیجه می رسد و از تنبلی و کاهلی من ذهنی رها می شویم،

همچنین اکنون ما در ذهن خفته ایم؛ وقتی چیزها را به مرکزمان آوردیم و از طریق آن ها دیدیم، به خواب آن ها فرورفتیم. خداوندا، دولت بیدار ما تو هستی، برکت، نیکبختی و سعادت بیدار ما تو هستی، یعنی اگر ما با فضاگشایی مرکزمان را عدم نکنیم، این لحظه تو را به زندگی مان نیاوریم، همیشه در ذهن خفته خواهیم ماند، پس با فضاگشایی پی در پی مرکزمان را عدم می کنیم، تا ما را از کاهلی و تنبلی من ذهنی نجات دهی و از خواب ذهن بیدارمان کنی.

بخش اول - پایان قسمت دوم

بخش اول - شروع قسمت سوم

👉 شما باید به خودتان نگاه کنید ببینید واقعاً کاهل هستید؟

برای این که کاهلی را تبدیل به چابکی و زرنگی کنید که تند حرکت کند، باید فضا را باز کنید و خداوند را به مرکزتان بیاورید. شما می توانید کاهلی را در خودتان ببینید که مرتب انجام کاری را به عقب می اندازید، اگر می گوئید، من می دانم که من ذهنی به درد نمی خورد، ولی اکنون که سی ساله یا پنجاه ساله هستم، بالاخره من ذهنی ام را یک کاری می کنم، پس شما با این طرز فکر کاهل هستید.

به طور مثال شما یک عادت بد و یا یک ناپرهیزی دارید، می‌گویید حالا ببینیم چه می‌شود! یا مثلاً باید یک کار مهمی را شروع کنید مثل تمرین خاموشی ذهن، ورزش دادنِ جسمتان، تمرین این‌که هیجان‌ها بد را ورزش دهید و به هیجان‌ها خوب تبدیل کنید؛ حسادت، خشم و ترس‌تان را ببینید و به جای آن‌ها عشق، بخشش و رواداشت بگذارید، اگر چنین کارهای مهمی را عقب می‌اندازید و در انجام آن‌ها کوشش نمی‌کنید، پس چابک نیستید، این‌گونه عمل کردن کاهلیِ ذهن است.

ما در خواب ذهن هستیم که من‌ذهنی زندگی ما را تبدیل به درد می‌کند. ممکن است به خواب خشم، ترس، حسادت و تنگ‌نظری فروبرویم و کارهایی انجام دهیم که بعداً پشیمان شویم، چون در خواب ذهن همه‌چیز را برحسب این دردها می‌بینیم.

ما در خواب پندار کمال هستیم که من می‌دانم. یک عده‌ای در خواب پندار کمال می‌گویند، این‌ها را که مولانا می‌گوید ما می‌دانیم. یک نگاه گذرا می‌کنند، چون نمی‌فهمند، می‌گویند این چیز خوبی نیست، اگر خوب بود ما می‌فهمیدیم. پندار کمالشان نمی‌گذارد دقیق نگاه کنند، در نتیجه چیزی یاد نمی‌گیرند.

«خفتگانیم و تویی دولت‌بیدار ما»

باشنده‌ای مانند خداوند دائماً بیدار است، ولی ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم بیدار بمانیم، اگر من‌ذهنی داریم، حتماً در خواب دردها و همانیدگی‌ها هستیم. وقتی هر من‌ذهنی را مورد سؤال قرار بدهید، می‌بینید که مقدار زیادی درد از گذشته‌اش دارد. ما از مولانا یاد گرفتیم اگر اشتباه کردیم، به زحمت افتادیم، تقصیر خودمان بوده، پس متوجه می‌شویم ما به خودمان ستم کردیم، بنابراین از خداوند عذر می‌خواهیم و به این لحظه ابدی برمی‌گردیم.

شما باید هر بیت را آن‌قدر تکرار کنید که معنا و معادل آن را در درونتان، چه دیدن اشکال خود و چه به صورت سازنده، دیدن خودتان به صورت حضور و زنده شدن به زندگی را تجربه کنید، نه این‌که

بخوانید و رد شوید، یعنی شما نیاید یک چیز ذهنی را به یک چیز ذهنی دیگر تبدیل کنید و در ذهن بمانید.

شما باید در خواندن ابیات سعی و تلاش زیادی داشته باشید، درست است که با ذهن می‌خوانید، ولی وقتی ابیات را می‌خوانید، باید چنان روی شما اثر کند که از ذهن بیرون بپرید.

آنچه با معنی است، خود پیدا شود
و آنچه پوسیده است، آن رسوا شود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۰۹

آنچه که در ما معنی دارد و اصل ماست زنده شدن به زندگی است یا به عبارتی اگر ما به زندگی زنده شویم، نیازی به توصیف و تأیید دیگران نداریم، خودمان، خودمان را بیان می‌کنیم و جنس اصلی‌مان آشکار می‌شود، اما کسی که از جنس پوسیده من‌ذهنی است، یعنی جذب همانیدگی‌ها شده و در من‌ذهنی زندگی می‌کند، به رسوایی و درد دچار خواهد شد، پس وقتی ما فضاگشا هستیم، عشق، زیبایی و رواداشت را ارتعاش می‌کنیم، همه می‌فهمند. آیا لازم است مولانا بگوید من شاعری بزرگ و عارف هستم؟ نه. چند بیت که می‌خوانیم، متوجه می‌شویم.
ما هم اگر به حضور زنده شدیم، نباید حرف بزنیم.

مولانا از زبان زندگی خطاب به ما می‌گوید ای انسان، تا حالا چیزهای ذهنی را پرستیدی، از این پس خدا را در مرکزت بگذار. همنشین بزرگان باش. همنشینی من‌های ذهنی را رها کن تا بتوانی هم فضا را باز کنی و از زندگی بخشش، خرد و عشق بگیری و هم بزرگان به تو کمک کنند، همچنین از جنس حضور شوی تا از خسیسی من‌ذهنی رهایی یابی.

همنشینِ اهلِ معنی باش تا
هم عطا یابی و هم باشی فتی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۱

📌 در این جهان پر از چالش، ما می‌خواهیم چالش‌های زندگی‌مان را شخصاً و جمعاً با من‌ذهنی‌مان حل کنیم. نمی‌فهمیم که من‌ذهنی ما کار نمی‌کند، مثلاً با من‌ذهنی ازدواج می‌کنیم، وقتی مسائل پیش می‌آید، می‌خواهیم آن‌ها را با من‌ذهنی حل کنیم و موانع را از میان برداریم، می‌خواهیم روابطمان را با من‌ذهنی درست کنیم. در صورتیکه روابط ما با هشیاری حضور، با عشق حل می‌شود.

مولانا می‌گوید، شما بین عشق، فضاگشایی و آوردن خداوند به مرکزتان با آوردن چیزها فرق بگذارید. وقتی چیزها را به مرکزتان می‌آورید، مثل این است که شمشیر چوبین دارید.

جان من‌ذهنی و همانیدگی‌ها مثل شمشیر چوبینی در غلاف است، اگر هشیاری را از همانیدگی‌ها آزاد کنیم، مانند این است که هشیاری تبدیل به تیغ فولادین حضور می‌شود ولی اگر در من‌ذهنی بمانیم و با من‌ذهنی بخواهیم به زندگی ادامه دهیم، جز درد و بدبختی چیز دیگری برای ما ندارد.

جان بی‌معنی در این تن، بی‌خلاف
هست همچون تیغ چوبین در غلاف

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۲

بخش اول - پایان قسمت سوم

بخش اول - شروع قسمت چهارم

📌 ای مردم جهان، فکرهای من‌ذهنی و عدم خلاقیت آن را به کارزار زندگی شخصی و اجتماعی این عالم نبرید، چون من‌ذهنی پُر از حرص، شهوت، خشم و نفرت است.

ما می‌خواهیم با خشم و نفرت مسائلمان را حل کنیم، چنین چیزی امکان ندارد، شما نمی‌توانید با کسی که از او متنفر هستید به توافق برسید، می‌خواهید از او فرار کنید، اصلاً او را نبینید و یا از بین ببرید. از بین بردن، راه‌حل نیست، مانند تیغ چوبین است که می‌خواهید با آن به جنگ بروید، یا فکر و عمل کنید.

مولانا می‌گوید با من‌ذهنی که مثل شمشیر چوبین است فکر و عمل نکنید. فرق بین شمشیر چوبین و تیغ حضور را تشخیص دهید و مواظب باشید اگر با من‌ذهنی ادامه دهید، کارت‌ان زار خواهد شد.

تیغ چوبین را مَبَر در کارزار
بنگر اوّل، تا نگردد کار، زار

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۱۴

کارزار: جنگ و نبرد
زار: خراب و نابسامان

🔪 اگر شما با فضاگشایی، ذهن را تعطیل کنید و نگذارید چیز ذهنی به مرکزتان بیاید و فضا باز شود، خداوند نور حضور را به شما آدم‌های نیک‌بخت می‌فشانند. یعنی همین‌که فضا باز شد، تمام چهار بُعدتان جسم، فکر، هیجانات و جان جسمی شما در معرض دم قضا و کُن فکان قرار می‌گیرد، شما نیک‌بخت می‌شوید، اما تا زمانی که من‌ذهنی دارید، در انقباض هستید، نیک‌بخت نیستید.

حق فِشاند آن نور را بر جان‌ها
مُقْبِلان برداشته دامن‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۶۰

مُقْبِل: نیک‌بخت

🔪 غیرت خداوند چیست؟

غیرت خداوند می‌گوید، مرکزت نمی‌تواند چیزی غیر از عدم، غیر از من باشد، اگر چیزها را در مرکزت بگذاری دچار «رَیْبُ الْمَنُونِ» و گرفتاری و افسون من‌ذهنی می‌شوی، نتیجه‌اش دردهای ذهنی، مثل خشم، ترس و غیره است، همچنین می‌گوید شما چیز ذهنی را که از جنس خداوند نیست به مرکزتان راه ندهید،

من ذهنی مرتب حرف می‌زند و ما را افسون می‌کند، ما در فکرها ایمان گم می‌شویم و از یک همانندگی به همانندگی دیگر می‌رویم، این بیان ماست، درحالی‌که این دمدمه و جادوی ذهن است.

غیرت آن باشد که او غیر همه‌ست
آنکه افزون از بیان و دمدمه‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۱۳

هرچه که به ذهنت می‌آید حتماً آفل و گذرا است. آن چیزی که به ذهن و اندیشه در نمی‌آید، آن خدا است، بنابراین با اندیشه نمی‌توانی خدا را بشناسی، پس تنها راه این است که از سبب‌سازی ذهن بیرون بپری.

با سبب‌سازی، با تجسم ذهنی نمی‌توان خدا را شناخت، فقط باید با فضاگشایی، مرکزت عدم شود، در این حالت است که با خدا یکی می‌شوی.

هرچه اندیشی پذیرای فناست
آنکه در اندیشه نآید، آن خداست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۰۷

اگر شما با فکرتان و سبب‌سازی دنبال خدا می‌گردید، پس بت‌پرست هستید. برای یکی شدن با خدا باید از سبب‌سازی ذهن دست بردارید.

کل قرآن برای این نازل شده که شما را از سبب‌سازی ذهن خارج کند، پس در اطراف اتفاقات فضا بگشا، همانندگی‌هایت را شناسایی کن و ببنداز که این حالت موجب بزرگی و عزت خواهد شد و به درویشی تبدیل می‌شوی که در مرکزش هیچ همانندگی ندارد.
بولهب تمثیل انسانی است که مرکزش پر از همانندگی و منبع درد و آتش است که سبب هلاکش خواهد شد.

جمله قرآن هست در قطع سبب
عزّ درویش و، هلاکِ بولهب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

✍ اگر کسی با ناراستان یعنی کسانی که ذهن‌شان را به مرکزشان می‌آورند، قرین و همنشین شود، به نقصان ذهن و من‌ذهنی می‌افتد، از زندگی جدا می‌گردد، عقلش زایل و گیج شده و در نتیجه گرفتار درد می‌شود، بنابراین شما باید سخت‌گیری کنید تا چیزهای ذهنی به مرکزتان نیاید. راست و راستین باشید، فضا را باز کنید تا مرکزتان عدم شود.

هرکه با ناراستان هم‌سنگ شد
در کمی افتاد و عقلش دنگ شد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۳

هم‌سنگ: هم‌وزن، همتایی، در این جا مصاحبت
دنگ: احمق، بی‌هوش

رُو اَشِدَّاءُ عَلَی الْكُفَّارِ بَاشْ
خاک بر دل‌داریِ اَغیارِ پاشْ

«برو نسبت به کافران، سخت و باصلابت باش و بر سر عشق و دوستی نامحرمانِ بدنهاده، خاک بپاش.»

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۴

✍ معنای اَشِدَّاءُ عَلَی الْكُفَّارِ این نیست که برو کفار را بگش. از نظر من‌ذهنی غیر از من و امثال من که این باورها را قبول داریم و باورهای دینی ماست، بقیه که باورهای دیگری دارند همه کُفار هستند،

فکر می‌کنیم همه را باید بکشیم، نه! چون هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد جسم است، نباید به مرکز ما بیاید و در این کار باید بسیار سخت‌گیر باشیم.

بر سر اغیار چون شمشیر باش
هین مکن روباه‌بازی، شیر باش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۵

با اغیار یعنی هر چیزی که ذهنت نشان می‌دهد و می‌خواهد آنها را به مرکزت بیاورد، یا با ذهنت تجسم می‌کنی و با آن همانیده می‌شوی، سخت‌گیر باش و با شمشیر هشیاری آنها را از بین ببر و اجازه نده هشیاریات را جذب کنند، مبادا با حيله‌گری، همانیدگی‌هایت را نگه داری، بلکه مانند شیر، با شجاعت تمام، آنها را شناسایی کن و بینداز تا مرکزت عدم شود.

اگر همانیدگی داری، عادت کردی و شرطی شدی که چیزها به مرکزت بیاید، چنین طرزفکری اشتباه است، این بند ناف جهان را با شمشیر شناسایی ببر. شمشیر شناسایی یعنی این که من از چیزهایی که دارم، مثل پول، دوست، همسر، مقام، دانش و از قسمت‌های مختلف بدنم هویت و خوشبختی می‌گیرم و این‌ها برایم خیلی مهم هستند. باید آنها را رها کنم، نه اینکه آنها را نداشته باشم، نه، بلکه از آنها هویت نگیرم، پس باید کاهلی من‌ذهنی را کنار بگذارم، امروز و فردا نکنم، هرچه زودتر همانیدگی‌ها را شناسایی کنم و بیندازم.

بخش اول- پایان قسمت چهارم

بخش اول - قسمت پنجم

👉 چرا ما چیزهای آفل را یار خودمان می‌گیریم؟ برای این که فکر می‌کنیم خداوند کافی نیست، در نتیجه فضا را می‌بندیم، ذهن و محتوای ذهنمان را رها نمی‌کنیم.

ما باید به خودمان تلقین کنیم که خدا کافی است و دانش و تشخیص من ذهنی به ضرر ماست.

اگر ناظر ذهنمان باشیم، ابیات را مرتب تکرار کنیم، لطیف می‌شویم، در این حالت فضا خودش گشوده می‌شود، این دید که دید حضور ناظر است، متوجه می‌شود که خداوند برای ما کافی است، حتی اگر من ذهنی ما به تنگ‌نظری، خست و محدودیت عادت کرده باشد.

بس بُدی بنده را گفی بالله
لیگش این دانش و کفایت نیست

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹

گفی بالله: خداوند کفایت می‌کند.

👉 شما نقص را در خودتان ببینید و بدانید که داشتن من ذهنی، همانیدن با چیزها و آوردن آن‌ها به مرکز، نقص بزرگی است.

درد داشتن، پندار کمال و ناموس یعنی حیثیت بدلی من ذهنی نقص است، باید نقص‌های خودتان را شناسایی کنید و در انداختن آن‌ها شتاب داشته باشید.

هرکه نقص خویش را دید و شناخت
اندر استکمال خود، دواسبه تاخت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال خواهی
دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن.

همانیدن با چیزها و درد داشتن نقص است.

نقص‌های خودتان را ببینید و بشناسید، آن را در هشیاری‌تان نگه دارید و اقرار کنید که واقعاً نقص دارید، با فضاگشایی، مرکز را عدم کنید و تا آن‌جا که می‌توانید من‌ذهنی را صفر کرده تا کارگاه خداوند شوید.

اگر من‌ذهنی را نگه دارید و برحسب هشیاری جسمی و سبب‌سازی ذهن فکر و عمل کنید، پس بیرون از کارگاه خداوند هستید و در پیشگاه او ارزشی ندارید.

کارگاهِ صنّعِ حق، چون نیستی است
پس برونِ کارگه بی‌قیمتی است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰

صنّع: آفرینش، آفریدن

این‌که ما به بهشت، فضای یکتایی این لحظه راه پیدا نکردیم و خدا را ندیدیم، برای این است که از دیگران چیزی می‌خواهیم، زیرا حضرت رسول فرموده‌است اگر از خداوند طلب بهشت را داری، پس هرگز با من‌ذهنی از کسی چیزی نخواه.

همچنین می‌فرمایند: اگر فضا را در اطراف اتفاقات باز کنی، از انسان‌ها و این جهان چیزی نخواهی، من ضامن تو برای رسیدن به بهشت، فضای یکتایی این لحظه که دیدار با خداوند است، خواهم بود.

گفت پیغمبر که جنّت از اله
گر همی‌خواهی، ز گس چیزی خواه

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را
جَنَّتِ الْمَأْوَىٰ وَ دِیدَارِ خدَا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳-۳۳۴

جَنَّتِ الْمَأْوَىٰ: یکی از بهشت‌های هشت‌گانه

✍ هر خاصیتی که خداوند دارد ما هم داریم. او صمد یعنی بی‌نیاز و یگانه است، ما هم صمد و یکتا هستیم، ولی ما در این جهان، یارهای زیادی پیدا کردیم و در نتیجه احد و صمد بودنمان را از دست داده‌ایم.

✍ شما باید این را بدانید که اگر خودتان به خودتان کمک نکنید، هیچ‌کس به شما کمک نمی‌کند. ما باید به این بیداری برسیم که تنها کمکمان، خودمان هستیم.

شما از کسی سؤال نکنید، فقط ابیات را مرتب بخوانید و کمک خودتان باشید. اگر این را نپذیرید، بالاخره به این نتیجه خواهید رسید که اگر از هزار نفر هم کمک بخواهید، در آخر خودتان را پیدا می‌کنید و می‌گویید فقط خودم بودم که باید به خودم کمک می‌کردم، پس هرچه زودتر باید از این موضوع مهم آگاه شوید و به خودتان کمک کنید.

✍ بزرگ‌ترین شکست و سرخوردگی این است که انسان در قالب یک رابطه مثلاً زناشویی، از همسرش خوشبختی و عشق بخواهد، یعنی عشق درون خودش را رها کند و از دیگری توقع عشق داشته باشد، اما بالاخره متوجه می‌شود اگر فضا را باز کند به عشق درونش زنده شود، آن وقت می‌تواند عشق را در طرف مقابل هم ببیند و این رابطه شکست نمی‌خورد.

✍ هر چیزی که به مرکزمان می‌آید قرین ما می‌شود و از آن خو می‌دزدیم، مثلاً اگر کسی خشمگین است، ما خشمش را می‌دزدیم، اگر به زندگی زنده است، ما هم به زندگی زنده می‌شویم، پس بهتر است که با بزرگان قرین شویم، اشعار مولانا را بخوانیم و خوی مولانا را بدزدیم.

از قرین بی قول و گفت‌وگویی او
خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

بخش دوم- شروع قسمت اول

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ
سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

پیچ پیچ: خم در خم و سخت پیچیده

👉 وقتی از قرین و دلدار بد رها می‌شوید و متوجه می‌شوید که دلدار شما زندگی و خداوند است، شکرش این است که دیگر آن دانه ذهنی را دوباره به مرکزتان نیاورید، دور آن هیچ نگردید و نزدیک آن نشوید.

خواب در بنهادهای بیداری‌ای
بسته‌ای در بی‌دلی دلداری‌ای

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۶۷

👉 برای من ذهنی و هشیاری جسمی، مرکز عدم و فضای گشوده‌شده مثل خواب است. اگر شما فضا را باز می‌کنید و مرکز عدم می‌شود، این از نظر ذهن قابل شناسایی نیست. مرکز عدم و فضای گشوده‌شده به وسیله ذهن شناخته نمی‌شود.

وقتی فضا را باز می‌کنید، عملاً بی‌دل می‌شوید، چون دیگر دل و مرکز مادی ندارید. بی‌دلی همان عاشقی است. هنگامی شما دلدار پیدا می‌کنید که بی‌دل شوید و در مرکزتان چیزی نباشد.

توانگری پنهان کنی در ذلّ فقر
طوق دولت بسته اندر غلّ فقر

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۶۹

ذُلّ: خواری
طُوق: گردنبند
غُلّ: زنجیر

📌 شما باید قبول کنید که این همه انباشتگی همانیدگی‌ها ثروت نیست، درحالی‌که ما دولت و نیک‌بختی را در داشتن و همانیدن بیشتر با ذهن می‌دانیم. من ذهنی می‌گویم من باید دیده شوم، بنابراین برهم زدن پندار کمال و ناموس، برایش خواری و کوچکی دارد؛ این‌که کسی به شما توهین کند و شما فضاگشایی کنید، برای من ذهنی خیلی سخت است.

تا بگفته مصطفی شاه نجاح
السّماحُ یا اُولی النّعْمی رباح

«ای صاحبان نعمت، بخشندگی مایه سودمندی است.»

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۷۲

نجاح: رستگاری، پیروزی

📌 هیچ‌گاه به حرف من ذهنی گوش ندهید که می‌گوید اگر فضا را باز کنم، صبر کنم و واکنش نشان ندهم، عقب می‌مانم، حتماً باید جواب مردم را بدهم، باید جواب دشمنی را با دشمنی بدهم! البته که فضاگشایی، صبر و شکر سخت است، اما بعد از آن گشایش و نعمت‌های بی‌شماری می‌آید. بذل و خرج، دادن حق مردم و کسب اعتبار در کار، به نفع شماست، اما من ذهنی می‌گویم، اگر بدهی‌ام را ندهم، تخفیف بگیرم و کمتر خرج کنم، می‌توانم پول بیشتری جمع کنم. مولانا می‌گوید این به نفع شما نیست، عکس آن درست است یعنی فضل و بخشش، برکت و فراوانی را بیشتر می‌کند.

باید بدانیم که اجرای قانون جبران مایه سودمندی است و تنگ چشمی و حسادت مایه نامبارکی است.

حدیث

«السَّمَاخُ رَبَاحٌ وَالْعُسْرُ سُوءٌ؛»

«بخشندگی مایه سودمندی است و تنگ چشمی مایه ناخجستگی.»

بسط دیدی، بسط خود را آب ده

چون برآید میوه، با اصحاب ده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

👉 فضا را باز کن و مثل مولانا میوه‌ای که به دست می‌آید با همه تقسیم کن، اما وقتی دیدی اتفاق بدی دارد می‌افتد، منقبض شدی، در این صورت فضا را باز کن، استغفار کن یعنی معذرت بخواه، بیا به این لحظه ابدی، پس آن چیزی را که سبب قبض تو شده شناسایی کن و بینداز. وقتی فضا گشوده شود، شما کارگاه ایزدی هستید و به راحتی آن ناراحتی از درونتان می‌افتد.

👉 ابیات مولانا به شما ثابت می‌کنند که حداقل متوجه شوید اکنون که از همانیدگی‌ها زندگی می‌گیرید، و به دیده شدن، پندار کمال، ناموس و ایجاد درد افتخار می‌کنید، این طرز زندگی درست نیست.

پس از خواندن و تأمل روی ابیات مولانا حداقل از خودتان بپرسید آیا دلدار من واقعاً یک چیز ذهنی است؟ همسر، بچه‌ام، پولم است؟ آن چیزی است که ذهنم نشان می‌دهد؟ پس از خواندن این همه بیت باید بتوانید از خودتان این سؤال‌ها را بپرسید.

👉 شما می‌بینید که وقتی فضا گشوده شود، هم فضای گشوده شده خوشبختی است، هم انعکاسش در بیرون و خداوند آن کسانی را که نیکوکار هستند دوست دارد.

نیکوکار کسی است که در این لحظه فضا را باز می‌کند، مرکزش عدم است. اگر مرکزش جسم باشد، هر کاری انجام بدهد بدکاری است، نیکوکاری نیست، پس کار نیکو این است که فضا گشوده شده و خرد و عشق زندگی به فکر و عمل ما بریزد.

«فَاتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحَسَنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.»

«خدا پاداش این جهانی و پاداش نیک آن جهانی را به ایشان ارزانی داشت و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»

قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۴۸

🔪 زندگی می‌تواند شما را از نو بیافریند، فقط اجازه و همکاری شما لازم است، اگر شما بگویید به من مربوط نیست، یک شخصی یا خداوند بیاید من را عوض کند، من نمی‌توانم کاری انجام دهم، این جبر است.

اما اگر فضا را باز کنید، به صورت حضور ناظر ذهنتان را نگاه کنید، خودتان را کارگاه زندگی کنید، این خیلی خوب است، چابکی است و به این معناست که تشخیص داده‌اید یارهای بد را به مرکزتان نیاورید و می‌خواهید از صنوع زندگی استفاده کنید، تا خداوند درون و بیرونتان را سامان بدهد.

بخش دوم - پایان قسمت اول

بخش دوم - شروع قسمت دوم

🔪 خداوند این لحظه در کار جدیدی است، ولی ما با من ذهنی‌مان آگاه نیستیم، باید مرکزمان را عدم کنیم و خودمان را با کار جدید او هماهنگ کنیم.

«يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ.»

«هر کس که در آسمان‌ها و زمین است سائل و محتاج درگاه اوست، و او هر روز در کاری جدید است.»

قرآن کریم، سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹

وقتی شما از نظر من ذهنی صفر می‌شوید، دیگر به‌عنوان من ذهنی بالا نمی‌آیید، اصلاً از عقل ذهنی استفاده نمی‌کنید، اَنْصِتُوا می‌کنید، ذهن حرف نمی‌زند و آن وقت می‌بینید که بسیار متواضع و فروتن شده‌اید، می‌گویید «نمی‌دانم».

هر کسی که واقعاً «نمی‌داند»، ناموس، پندار کمال، قضاوت و مقاومتش صفر است، هیچ‌چیز آفلی در مرکزش نیست، او متواضع و فروتن شده، و با ارتعاش زندگی چشم من ذهنی‌اش تبدیل به عدم شده، بینا و تیزبین می‌شود.

بر چنین گلزار دامن می‌کشید

جزو جزوش نعره‌زن: هَلْ مِنْ مَزِيدٍ؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴۸

هَلْ مِنْ مَزِيدٍ؟ آیا بیشتر هم هست؟

وقتی فضا باز می‌شود، انسان در گلزار زندگی خرامان‌خرامان راه می‌رود و تمام ذرات وجودش به شادی، به عشق ارتعاش می‌کند و هر ذره وجودش می‌گوید آیا می‌شود بیشتر بیاید؟ می‌شود بیشتر دریافت کنم؟ اما من ذهنی تحمل شادی را ندارد، اصلاً شادی را نمی‌شناسد، به خوشی زیاد شدن همانیدگی‌ها عادت کرده، وقتی پولش زیاد می‌شود یک ذره حالش خوب می‌شود، ولی موقت است، بعد از یکی دو ساعت خاموش می‌شود، دوباره حالش بد می‌شود. یادمان باشد داریم راجع به این صحبت می‌کنیم که چیزها نباید ما را نوازش بدهند، نباید دلداری ما باشند.

وقتی زندگی ما را نوازش می‌دهد، در گلزار زندگی خرامان می‌رویم و تمام اجزای وجودی‌مان به شادی اصیل ارتعاش می‌کند. هر موجودی هضم شادی را دارد، همه ما هم هضم شادی را داریم.

✍ من ذهنی وقتی حالش بد شود ناله می‌کند، وقتی حالش خوب شود سرکش می‌شود، یک دفعه یک مسئله به وجود می‌آورد!

هیچ من ذهنی نیست که حال و اوضاعش خوب شود، و مسئله، مانع، دشمن درست نکند، جنگ راه نیندازد، درد درست نکند. حالش هم که بد شود زاری می‌کند، می‌گوید خدایا رحم کن، وضعم را درست کن، آخر این چه وضعی است، اصلاً هضم زندگی را ندارد. من ذهنی نمی‌تواند شادی زندگی، آن چیزی که اصیل است آن را هضم کند، بنابراین همه ما باید تبدیل شویم تا زندگی ما را از خاصیت‌های من ذهنی رها کند.

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

عاشقِ صنَعِ خدا بافر بُود
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰-۱۳۶۱

شُکر و صبر: در این جا کنایه از نعمت و بلا است.

گبر: کافر

صنَع: آفرینش

فَر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

✍ ما عاشقِ مصنوع یعنی عاشقِ باورهای پیش‌ساخته شده‌ایم. شما عاشقِ باورهای پیش‌ساخته نشوید، این‌ها نمی‌توانند دلداری شما باشند، نمی‌توانند یار شما باشند.

زآن زبونِ این دو سه گلدسته‌ایم
که در گلزار بر خود بسته‌ایم

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵۲

✍ ما در گلزار زندگی را که صنع، عشق و شادی اصیل را به زندگی‌مان می‌آورد، بسته‌ایم!

دریغ و افسوس که نمی‌توانیم راه‌حل‌های زندگی را که در این لحظه از طرف خداوند می‌آیند، دریافت کنیم! زیرا به‌خاطر همانیدن و توجه به چیزهای ذهنی که می‌خواهیم آن‌ها را به مرکزمان بیاوریم، کلیدها و راه‌حل‌های ناب زندگی را از دست می‌دهیم.

بخش دوم_ پایان قسمت دوم

بخش سوم_ شروع قسمت اول

✍ ما باید فضا را باز کنیم تا هیچ همانیدگی در مرکز ما نماند، مولانا می‌گوید با من ذهنی به هیچ‌کس نهند، چون آن عیبی که در دیگران می‌بینی، در تو هم هست. ما قضاوت و مقاومت می‌کنیم، همانیدگی و درد داریم، اما باز هم به حال مردم می‌خندیم، همان عیبی که آن‌ها دارند، ما هم داریم، پس برای چه به آن‌ها می‌خندیم و مسخره می‌کنیم؟

سَر کن تا بر تو سَتاری کنند

تا نبینی ایمنی، بر کس مَخند

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۲۶

✍ ما این لحظه به جای خداوند همانیدگی‌ها را یار خودمان گرفته‌ایم، دلمان را به آن‌ها داده‌ایم، اشتباه کرده‌ایم، ملامت هم می‌کنیم، حس مسئولیت نداریم که به اصلمان بیدار شویم، به آلت وفا نمی‌کنیم و از جنس آلت نمی‌شویم.

این فضای گشوده‌شده به همه‌چیز محیط است، یعنی همه‌چیز را در آغوش دارد. انصاف و داد و عدلش همه جان‌ها را دربرمی‌گیرد، ولی ما چیزهای آفل را به جای یار و دلدار اصلی به مرکزمان آورده‌ایم، پس خداوند مقصر نیست.

آن عظیم‌العرش، عرش او محیط
تختِ دادش بر همه جان‌ها بسیط

گوشه عرشش به تو پیوسته است
هین مَجَنبان جز به دین و داد دست

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۰-۴۵۳۱

عظیم‌العرش: صاحب عرش عظیم، منظور خداوند است.
بسیط: فراخ‌یافته، در این جا یعنی عام و شامل
تختِ داد: عدالتی که همچون عرش بر همه کس احاطه دارد.
داد: عدل و انصاف

✍ هر کسی با من ذهنی‌اش شروع به حرف زدن و عمل کردن می‌کند، شروع‌کننده ستم است و نه تنها به خودش، بلکه به تمام کائنات ستم می‌کند، برای این که این بی‌عقلی و بی‌عشق من ذهنی را در عالم جاری می‌کند و با این ارتعاش مخربش درد و رنج را در همه جا پخش می‌کند.

همچو زنگی کو بُود شادان و خوش
او نبیند، غیر او بیند رُخش

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۵

✍ ما من ذهنی، پندار کمال و دردهایمان را به همه ارائه می‌کنیم، خوشحال هم هستیم، جشن هم می‌گیریم. انسان در من ذهنی صورت زشت خودش را نمی‌بیند، اما دیگران می‌بینند، کسانی که عارف هستند و زندگی به آن‌ها کمک کرده که از طریق عدم ببینند، می‌بینند.

خداوندا ما ناآگاهانه زندگی خودمان و انسان‌های دیگر را تبدیل به درد کردیم، ولی اکنون می‌توانیم شروع‌کننده ستم نباشیم و ظلم کردن به خودمان و دیگران را قطع کنیم.

✍ وقتی شما در حال حضور و در این لحظه هستید قدرت دارید، اما اگر چیزی به مرکزتان بیاید با ذهن قضاوت می‌کنید، حتماً مقاومت هم می‌کنید، پس منقبض می‌شوید، دست من‌ذهنی‌تان می‌افتد، تا هر بلایی که می‌خواهد سر شما بیاورد، پس این ابیات را بخوانید تا بدانید که در صندوق همانیدگی‌های ما هیچ چیز نیست.

من چه دارم غیر آن صندوق، کآن
هست مایهٔ ثهمت و پایهٔ گمان؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۸۳

✍ ای من‌ذهنی من این نیرنگ‌بازی و روباه‌بازی را مدتی کنار بگذار، چند لحظه هم پیش از مردن و از این جهان رفتن، آزاد زندگی کن. آیا ما واقعاً حق داریم آزاد زندگی کنیم؟ آخر چقدر باید بندهٔ جهان باشیم و درد ایجاد کنیم، دلداری ما چیزهای این جهانی باشند و خودمان را آقای جهان ببینیم، باید آگاه باشیم که این دید غلط است.

مدتی بگذار این حیلته پزی
چند دم پیش از اجل آزاد زی

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴۴

حیلت پزی: نیرنگ آوردن، حيله انگيختن، نیرنگ بازی کردن
زی: زندگی کن

👉 قضاوت یعنی بد و خوب کردن که وضعیت این لحظه خوب است یا نه، و من چون از جنس جسم شدم، هشیاری جسمی پیدا کردم و ارتعاش به جسم می‌کنم. بنابراین هر کسی از جنس مرکز من باشد، به او واکنش نشان می‌دهم و مقاومت دارم. مقاومت خودش را در من‌های ذهنی به اشکال مختلف مثل رنجش، خشم، ترس و دردهای دیگر نشان می‌دهد. اکنون می‌گوییم ای خداوند، ما اشتباه کردیم، یار ما تو هستی، دلدار ما تو هستی نه این من‌ذهنی، نه این همانیدگی‌ها؛ این‌ها سبب قضاوت و مقاومت من شده، باعث می‌شوند از این لحظه ابدی خارج شوم و برکات تو را دریافت نکنم.

بخش سوم - پایان قسمت اول

بخش سوم - شروع قسمت دوم

👉 وقتی شما به صلاحدید من‌ذهنی عملی را از روی ترس انجام می‌دهید، مثلاً می‌ترسید همسرتان عصبانی شود یک کاری را از روی اجبار انجام می‌دهید و می‌بینید که مقاومت می‌کنید، از این مقاومت، انرژی بد ساطع می‌شود. شما این کار را نکنید، این جور مواقع حرف بزنید. اگر شما را مجبور می‌کنند یک کاری را انجام بدهید، ولی نمی‌خواهید آن کار را انجام دهید، یعنی دارید مقاومت می‌کنید. مقاومت انرژی بد دارد، مخصوصاً در خانواده شخصی و کوچک، مثلاً زن و شوهر و دوتا بچه، وقتی مقاومت، ترس و ملاحظه‌کاری وجود دارد، وقتی عشق وجود ندارد، دائماً این انرژی بد ساطع می‌شود و دیگران انرژی بد را با یک آنتن دیگر می‌گیرند و بدتر عصبانی می‌شوند، رفتارشان بدتر می‌شود، در نتیجه من‌ذهنی در آن محیط شدیدتر درد ایجاد می‌کند.

👉 پندار کمال، ناموس و درد با هم هستند. ما با آن‌ها من‌ذهنی ساخته‌ایم و به هیپروت رفته‌ایم. افسانه من‌ذهنی در حالت شدت‌یافته زندگی را به مسئله تبدیل می‌کند، به درد و دشمن تبدیل می‌کند، زندگی را زیر پا له می‌کند، پندار کمال درست می‌کند، یک طرفش هم آبروی مصنوعی من‌ذهنی است.

علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

👉 خداوند ناموس یعنی حیثیت بدلی من‌ذهنی را صد من آهن کرده، چه بسا کسانی که با بند ناپدید بسته شده‌اند، اما نمی‌بینند، به این معنا که انسان‌هایی وجود دارند که آبروی مصنوعی دارند، چیزها به آن‌ها برمی‌خورد، و این واکنش‌ها را طبیعی می‌دانند، حق خودشان می‌دانند و آن را عیب نمی‌دانند. مولانا می‌گوید اگر شما از این عیب‌ها آگاه شوید، دواسبه در استکمالش می‌تازید.

کرده حق ناموس را صد من حَدید
ای بسی بسته به بندِ ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حَدید: آهن

هرکه نقصِ خویش را دید و شناخت
اندر استکمالِ خود دواسبه تاخت
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی
دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

✍ انسان من‌ذهنی در ظاهر باوقار و آرام به‌نظر می‌آید، ولی زیر این آرامشِ ظاهری پر از انباشتگی درد است. همین‌که کسی حرفی بزند که به ناموسش بربخورد، این درد بالا می‌آید. آیا در شما پندار کمال، ناموس و درد جمع شده یا نه؟ اگر یکی از این سه‌تا هست، دوتای دیگر هم در شما وجود دارد؛ اگر درد دارید، حتماً پندار کمال و ناموس هم دارید، یعنی اگر خشمگین هستید، می‌ترسید، رنجش دارید، کینه دارید، حسود هستید و بقیه را هم دارید، باید خودتان را به‌صورت حضور ناظر نگاه کنید. وقتی بازبینی می‌کنید می‌بینید که یار شما چیزهای بیرونی هستند، عدم نیست، زندگی نیست. دلدار شما همانیدگی‌هایتان هستند که شما را به این‌جا کشانده‌اند.

در تگِ جو هست سرگین ای فتنی
گرچه جو صافی نماید مر تو را

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتنی: جوان، جوانمرد

✍ اگر شما می‌خواهید زندگی را به مرکزتان بیاورید تا با قضا و کُن فکان به شما کمک کند، باید بگویید «نمی‌دانم».

شما با سبب‌سازی نمی‌توانید بگویید «نمی‌دانم». «نمی‌دانم» یعنی ترک سبب‌سازی. سبب‌سازی یعنی ذهنِ فعال. سبب‌سازی عکس فضاگشایی است. ما باید خودمان را بررسی کنیم ببینیم در حال سبب‌سازی با ذهن هستیم یا در حال فضاگشایی؟ فضای گشوده‌شده یعنی من صفر هستم، یعنی سبب‌سازی تعطیل، در این صورت «نمی‌دانم» واقعی می‌آید و زندگی به ما کمک می‌کند.

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا
تا بگیرد دستِ تو عِلْمَتَنَا

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

📖 وقتی فضا را باز می‌کنید، دم زندگی می‌آید به شما جان می‌دهد، دردهایتان را شفا می‌دهد.

کار خداوند «بشو و می‌شود» است، اگر شما قضاوت را صفر کنید، ذهن خداوند قضاوت می‌کند، می‌گوید «بشو و می‌شود» و زندگی شما را از درون و بیرون سامان می‌دهد و این موقوف سبب‌سازی ذهن شما نیست.

دم او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتُ بپذیر
کار او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

نَفَخْتُ: دمیدم

📖 شما همین دو بیت را که اجرا کنید متوجه می‌شوید که شما این لحظه را با پذیرش شروع می‌کنید، ولو بی‌مرادی است، شما در اطراف بی‌مرادی فضا باز می‌کنید.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
باخبر گشتند از مولای خویش

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سِنُو ای خوش‌سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶-۴۴۶۷

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

بخش سوم- پایان قسمت دوم

بخش سوم - شروع قسمت سوم

👉 وقتی شما به مرکز عدم متعهد هستید، همین که دچار قبض می‌شوید، فضاگشایی می‌کنید.

تبدیل شما مدتی طول خواهد کشید. شما باید ابیات مولانا را مرتب بخوانید و روی خودتان کار کنید و هروقت متوجه شدید که مرکزتان جسم شده، مرکزتان را عدم کرده و فضا را باز کنید.

چون که قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاحِ توست، آتش دل مشو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج
آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

👉 شما به خودتان نگاه کنید، آیا شما زخمی هستید؟ اگر از کسی رنجش دارید و رنجیده‌اید، پس زخمی هستید.

همه ما در ذهن پُر از زخم و درد هستیم. رنجش داریم و ناراضی هستیم، از گذشته شکایت می‌کنیم، یک گذشته به ثمرنرسیده داریم، می‌خواهیم در آینده به ثمر برسیم، رضایت نداریم، زخمی هستیم.

👉 وقتی با فضاگشایی دم ایزدی می‌آید، پس از مدتی می‌بینید رنجشی که داشتید افتاد، بیماری شما شفا پیدا کرد، درواقع خستگی یا زخمی بودن شما نتیجه بیماری من‌ذهنی است. تقریباً همه، هم فرداً و هم جمعاً زخمی هستند. شما ببینید حتی بعضی مذاهب زخمی هستند، هر سال سالگرد می‌گیرند، مثلاً می‌گویند هزار سال پیش در چنین روزی این بلا را سر ما آوردند و این اتفاق افتاد، ما باید این روز را تجدید کنیم، باید درد را زنده نگه داریم.

آیا واقعاً باید درد را زنده نگه داریم که درد مردم را زیاد کنیم؟ یا باید فضا را باز کنیم، دردمان را شفا بدهیم؟ آگاه باشیم که درد سبب درد می‌شود.

📌 مهم‌ترین مسئولیت ما این است که فضا را باز کنیم و حال خودمان را خوب نگه داریم. هر کسی باید حال خودش را خوش نگه دارد، هیچ بهانه‌ای هم نیاورد، برای این‌که ما با حال بد جهان را آلوده می‌کنیم.

آلودگی‌های محیط زیست، انعکاس آلودگی مرکز ما است. آلودگی مرکز ما در بیرون منعکس می‌شود. هر جا آلوده‌تر، دل‌ها در آن‌جا کثیف‌تر.

«خستگانیم و تویی مَرهمِ بیمارِ ما»، چاره‌ای نداریم، همه ما باید حالمان را خوب نگه داریم، پس خودمان حال خودمان را بازبینی کنیم.

اگر یار و دلدار ما چیزهای ذهنی و دردهایمان است، حتماً خسته‌ایم.

خستگانیم و تویی، مَرهمِ بیمارِ ما

ما خرابیم و تویی، از گرم معمارِ ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

📌 ما می‌خواهیم در خودمان تغییراتی ایجاد کنیم، بنابراین باید هر بیت را در خودمان بسنجیم، تجربه کنیم که آیا من از جنس آلت هستم؟ یا خودم را به ناشناسی می‌زنم؟ مثل این‌که خدا را نمی‌شناسم. آیا من دارم خودم را پنهان می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنم زندگی من را نمی‌بیند؟

📌 وقتی ما فضا را می‌بندیم، درواقع صدای خودمان را در ذهنمان می‌شنویم، اما وقتی فضا را باز کنیم، زندگی از طریق ما حرف می‌زند.

📌 ای انسان تو باید منبسط شوی، به هستی خداوند زنده شوی، هشیاری حضور و راستین بودن را در درون بسیار گسترده‌ات ببینی و میوه آن را با مردم شریک شوی.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده

چون برآید میوه، با اصحاب ده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

بخش سوم - پایان قسمت سوم

بخش چهارم - شروع قسمت اول

📌 مولانا از ما می‌خواهد که خودمان را دوباره مورد بازبینی قرار دهیم، ببینیم چه کسی یا چه چیزی را یار خود گرفته‌ایم.

آیا از همانیدگی‌ها و چیزهایی که ذهنمان به مرکزمان می‌آورد یاری و دلداری می‌خواهیم؟ یا نه، فضا را باز کرده، مرکز را عدم می‌کنیم و از خود زندگی یاری و دلداری می‌خواهیم و اقرار می‌کنیم که از جنس او هستیم.

📌 شما خودتان را بررسی کنید ببینید به تأیید و قدرشناسی مردم نیاز دارید؟ آیا کمک، یاری، غم خواری و دلداری از مردم می‌طلبید؟

فقط یک باشنده است که جزو مردم نیست، آن هم فضای گشوده‌شده، خود زندگی یا خداست.

چون بخشید در لَحْدِ قَالِبِ مردارِ ما
رسته گردد زین قفس، طوطیِ طیارِ ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

طیار: پروازکننده

📌 طبیعتاً ذاتمان که همین اصل ما است، میل به پرواز از ذهن دارد، ولی خودمان جلوی آن را گرفته‌ایم، در باورهای گذشته مانده‌ایم و من‌ذهنی داریم، این من‌ذهنی یک جسم مرده و پُر از نفرین، درد و مسئله است، اما هر لحظه با فضاگشایی و درک این‌که با سبب‌سازی و علت و معلول کردن در ذهن، به جایی نمی‌رسیم، هشیاری حضورمان از قفس آزاد می‌شود.

👉 شما تا آنجا که مقدور است باید ذهن را ساکت کنید، برحسب سبب‌سازی تندتند حرف نزنید. بدانید که این حرف‌هایی که می‌زنید، صدای من‌ذهنی شما است که در ذهن شما می‌پیچد، اما وقتی فضا را باز می‌کنید این صدا در گهسار زندگی می‌پیچد.

اگر شما فضا را باز کنید، صدای شما را خدا می‌شنود، اگر فضا را ببندید، صدایتان را فقط خودتان می‌شنوید، یعنی دارید با صدای خودتان، خودتان را بدبخت می‌کنید.

اولین شرط موفقیت در این راه این است که شما جلوی لطمه زدن من‌ذهنی‌تان را به خودتان بگیرید. بگویید از این لحظه به بعد من می‌خواهم جلوی مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی، دردسازی، کارافزایی و خواستن من‌ذهنی‌ام را بگیرم. حواسم هست که خودم را نگاه کنم، ببینم چکار می‌کنم و اگر می‌بینم من‌ذهنی‌ام کار اشتباهی می‌کند و ممکن است به من لطمه بزند، جلویش را می‌گیرم.

👉 مأموریت ما این است که به بی‌نهایت و به ابدیت خداوند زنده شویم. همین‌که زنده شدیم، از آن لحظه به بعد شروع به اثرگذاری نیک، روی زمین می‌کنیم.

اکنون که من‌ذهنی داریم، فقط خراب می‌کنیم. این آثار آثار مورد نظر خداوند نبوده. این غم‌سازی و پخش درد در این جهان، مأموریت ما نیست. مأموریت ما زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت او و پخش عشق و زیبایی در جهان است. فعلاً داریم زشتی و نفرت را پخش می‌کنیم!

👉 شما ببینید از چه کسی یاری می‌خواهید؟ از چه کسی دلداری می‌خواهید؟ و این‌ها را فقط با ذهن تکرار نکنید. شما یک روزی باید خودتان با چشم خودتان به خودتان نگاه کنید. می‌تواند امروز باشد، می‌تواند ده سال دیگر باشد! مردم دوست ندارند با چشم خودشان، خودشان را بررسی کنند. نمی‌خواهند از خودشان بپرسند من چه می‌خواهم؟ چه کسی هستم؟ در چه سنی هستم؟ وضع من چطور است؟ وضع جسمی‌ام چطور است؟ روابطم چگونه است؟ حضورم چطور است؟ آیا از ذهن کمک می‌گیرم؟

مردم نمی‌خواهند این بررسی را انجام دهند، می‌ترسند، می‌گویند وقتش نیست، بعداً خودمان را بررسی می‌کنیم، فعلاً با سبب‌سازی و مثل بقیه مردم عمل می‌کنیم، مگر بقیه مردم زندگی نمی‌کنند؟! ما هم مثل آن‌ها! نه، این‌ها قابل قبول نیستند.

گر در آتش با توایم، نور گردد نارِ ما
ور به جنت بی توایم، نار شد انوارِ ما

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

✍ اگر ما می‌گوییم هزارتا درد دارم، رنجش و کینه دارم، خشمگین هستم، احساس مظلومیت و احساس گناه می‌کنم، از آینده می‌ترسم، اضطراب دارم، حسود هستم، پس یعنی داریم در آتش دردهایمان می‌سوزیم، اما اگر فضا را باز کنیم، پس از مدت کوتاهی آتش دردهای ما به نور خدا تبدیل می‌شود، پس می‌گوییم خداوندا، اگر تو در بهشتی که ما درست کردیم، حضور نداشته باشی، در این صورت نور زندگی را که تو به ما می‌دهی تبدیل به آتش می‌کنیم؛ کما این که تا به این سن رسیده‌ایم می‌بینیم که زندگی‌مان را تبدیل به درد کرده‌ایم و در حالت پیشرفته من‌ذهنی، زندگی را به مانع، مسئله، دشمن و درد تبدیل می‌کنیم.

✍ از خودمان بپرسیم چرا ما این همه درد ساختیم؟ در واقع این دردها زندگی زندگی نشده هستند. آیا شما دوست داشتید زندگی را زندگی نکنید و به صورت درد در بیاورید و نور زندگی را تبدیل به نار یعنی آتش کنید؟ پس ببینید چقدر مهم است ما خداوند را به مرکزمان بیاوریم و این موقعی است که از چیزهای ذهنی کمک و دلداری نخواهیم.

بخش چهارم - پایان قسمت اول

بخش چهارم - شروع قسمت دوم

✍ انسان عاشق تنهاست، شما خلاقیت را بر اساس عشق به خودتان انجام می‌دهید، نه این که من‌ذهنی بسازید، به سبب‌سازی ذهن بروید و بگویید باید همه عاشق شوند تا من هم عاشق شوم، ما نباید خودمان را مقایسه کنیم.

ما یک عاشق تنها هستیم، خداوند به تنهایی خودش را از ما بیان می‌کند. وابسته به هیچ‌کس نیستیم. از کسی دلداری نمی‌خواهیم، فقط از زندگی دلداری می‌خواهیم، دلدار ما اوست، یار ما اوست، محرم و عالم اسرار ما اوست، یوسف دیدار ما اوست، رونق بازار ما اوست.

این لحظه از دید زندگی و با چشم او همه‌چیز در ذهن، زیبا دیده می‌شود. ما در میان همه موجودات انتخاب شدیم که به عشق زنده شویم، باید در این لحظه از آفریده که باورها و چیزهای ذهنی گذشته است بگذریم و در این لحظه در آفریدن بنگریم، یعنی لحظه‌به‌لحظه ما فکر جدید و رفتار جدید می‌آفرینیم؛ در غیر این صورت خودمان زندگی نمی‌کنیم، نمی‌گذاریم دیگران هم زندگی کنند.

ای عاشقِ جَریده، بر عاشقان گزیده
بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹

جَریده: یگانه، تنها

به‌طور کلی وقتی شما عیبی در کسی می‌بینید، حتماً در شما هم هست. آن عیب در آینده یا اکنون اگر درست نگاه کنید از تو هم فاش می‌شود. هر وقت ما مسئله می‌سازیم، هر موقع با ناکامی، بی‌مرادی مواجه می‌شویم، زندگی می‌خواهد یک عیب را به ما نشان بدهد، شما آن عیب را ببینید، اگر به عیبمان اقرار کنیم، آن را ببینیم و در هشیاری‌مان ننگه داریم، کارگاه خداوند می‌شویم و هر کسی عیبش را ببیند در استكمال خودش دوأسبه می‌تازد، یعنی در آن وضعیت نمی‌ایستد، با فضاگشایی، متعهدانه روی خودش کار می‌کند، تا عیب‌هایش را برطرف کند.

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش
بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸

شما را بی‌شما می‌خواند آن یار
شما را این شمایی مصلحت نیست

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۴۳

آن یار یعنی خداوند، شما را بدون شما یعنی بدون من ذهنی می‌خواهد. آیا مصلحت شما است که من ذهنی داشته باشید و در مقابل خداوند این منیت را ارائه کنید؟ نه؛ مطمئن باشید به ضرر شماست.

اگر خداوند حاضر نباشد کار شما رونق ندارد و اگر به زندگی گذشته‌تان نگاه کنید خواهید دید که بدون او هیچ چیزی رونق واقعی نداشته‌است.

در لحظه‌ای که از کمک‌کننده یعنی خداوند جدا شویم، گرفتار یک باشنده‌ای به نام من ذهنی می‌شویم که همنشین بسیار بسیار بدی است.

انسان وقتی پیش خدا می‌رود به من ذهنی‌اش می‌گوید، ای کاش دوری من و تو به اندازه دوری مشرق و مغرب بود. عجب همراه بدی بودی، چقدر به من ظلم کردی، پس می‌بینید جدا شدن از این همنشین و قرین بد، چقدر مهم است و این دست شماست.

که در آن دم که بپُری زین مُعین
مبتلا گردی تو با بئس القَرین

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱

مُعین: یار، یاری‌کننده
بئس القَرین: همنشین بد

یوسف در جزای آن که از یک نفر که از زندان بیرون می‌رفت، کمک خواست و او را کمک‌کننده دید، از خداوند جدا شد و چند سال بیشتر در زندان ماند.

ما هم اگر یک چیز بیرونی را یار خودمان بدانیم، این سبب خواهد شد که چند سال یا چند ماه بیشتر در ذهن زندانی بمانیم.

پس جزای آنکه دید او را مُعین
مأند یوسف حبس در بضع سنین

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶

مُعین: یار، یاری‌کننده
بُضَعُ سنین: چند سال

✍ شما باید همیشه فضا را باز کنید، خداوند را یار خودتان بدانید. چه موقع یک کس و یک چیز را یار خود می‌دانید و از آن چیزی می‌خواهید؟ وقتی که بابت خواسته و توقعتان خشمگین می‌شوید و می‌رنجید و اگر رنجش دارید، شکایت می‌کنید، حتماً یک چیزی را از کسی می‌خواهید، از خدا نمی‌خواهید.

رنجش ما به وسیله من‌ذهنی خودمان از یک من‌ذهنی دیگر است.

بخش چهارم - پایان قسمت دوم

بخش چهارم - شروع قسمت سوم

✍ مولانا می‌گوید درد هشیارانه، صبر و سختی کشیدن یا پرهیز را برای این‌که چیزی به مرکزتان نیاید، به جان و از ته دل مشتری شوید. وقتی تنتان را، من‌ذهنی‌تان را زیر سلطه خودتان درآوردید و هر کاری را که من‌ذهنی می‌خواهد انجام ندادید، در این صورت جان سالم به‌در می‌برید. اگر بدون انتخاب تو، سختی از طریق بی‌مرادی بیاید، سر پنه، تسلیم شو، فضا را باز کن، اعتراض نکن، ناله و شکایت نکن، رضا داشته باش و شکر کن. خداوند دارد به تو توجه می‌کند. نوع دیگر سختی و ریاضت کشیدن این است که ما با چیزی که همانیده هستیم، آن همانیدگی از دست ما می‌رود، ممکن است انسان، مال دنیا یا مقام باشد یا هر چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، وقتی خداوند آن را از ما می‌گیرد، یا از دید

ما به خطر می‌افتد، مولانا می‌گوید شکر کن، تو نکردی، خداوند از امر «بشو و می‌شود»، یعنی «قضا و کُنْ فَاکان» این ریاضت را برای تو به وجود آورده‌است.

پس ریاضت را به جان شو مشتری
چون سپردی تن به خدمت، جان ببری

ور ریاضت آیدت بی‌اختیار
سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار

چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن
تو نکردی، او کشیدت ز امر کُن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶-۳۳۹۸

✍ اگر راه را بلد نیستید، هر چیزی را که من ذهنی می‌خواهد، عکس آن را انجام دهید، این همان راه راست می‌شود.

گر ندانی ره، هر آنچه خر بخواست
عکس آن کن، خود بُود آن راه راست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۵۵

✍ سحر دیدن برحسب همانیدگی‌هاست، من ذهنی دائماً در ذهن حرف می‌زند و هر لحظه حقایق را برعکس نشان می‌دهد.

کار سحر این است کو دم می‌زند
هر نفس، قلب حقایق می‌کند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۲

قلب: تغییر دادن و دیگرگون کردن چیزی، واژگون ساختن چیزی

✍ وسواس یعنی پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر، به سرعت و بدون کنترل ما، چنین سحرکننده‌ای درون ما وجود دارد و پنهان است، ما آن را نمی‌بینیم.

این چنین ساحر درون توست و سرّ
 إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُّسْتَتِرًّا

«چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نَفْس، سحری نهفته شده است.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴

✍ مولانا به ما هشدار می‌دهد که برای گرفتن تأیید، خودمان را به صورت من‌ذهنی حقیر درنیاوریم، جان زنده خودمان را برای شکارِ غیر کوچک نکنیم. این کفر مطلق است. ما واقعاً گدای دوست هستیم که به ما مهر بدهند. ما أَحِدِ صَمَدِ نمی‌شویم. خاصیت‌های خداگونه خودمان را انکار می‌کنیم. مولانا می‌گوید برای این‌که من‌های ذهنی دیگر از شما خوششان بیاید خودتان را قند و شیرین نکنید، بلکه مانند زهر شوید، نیازی به تأیید و توجه مردم نیست.

جان فدا کردن برای صیدِ غیر
 کفرِ مطلق دان و نومیدی ز خیر

هین مشو چون قند پیشِ طوطیان
 بلکه زهری شو، شو ایمن از زیان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۱-۷۱۲

✍ ای انسان نکته‌ای از آسرار زندگی‌ات را بشنو؛ هر چهارپا، هر مرکبِ لاغری که من‌ذهنی است، نمی‌تواند بار عشق را بکشد.

گفت: بشنو اولاً شمه‌ای ز اسرارِ ما
هر ستوری لاغری کی کشاند بارِ ما؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷

خداوند انسان را گرمی داشته و متمایز از حیوان ساخته‌است. حیوان هم می‌تواند به درجه‌ای فکر کند و کارهایش را انجام دهد، و یاد می‌گیرد از ابزار استفاده کند، اما انسان‌ها بعد دیگری دارند که حیوان ندارد و آن فضاگشایی و زنده شدن به خداست؛ انسان می‌تواند فضا را باز کند و به او زنده شود.

گر بدیدی حسّ حیوان شاه را
پس بدیدی گاو و خر الله را

گر نبودی حسّ دیگر مر تو را
جز حسّ حیوان، ز بیرون هوا

پس بنی‌آدم مگرّم کی بُدی؟
گی به حسّ مشترک، مخرّم شدی؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۵-۶۷