

برنامه

۹۷۴

آنگاه
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۵ / ۲۵

www.parvizshahbazi.com

✍️ من ذهنی دربان خداوند است و هر لحظه ما را تحقیر و توهین می‌کند، با این کار می‌خواهد ما را متوجه کند که رهایش کنیم و خودمان را از بند و دامش آزاد سازیم،

درواقع من ذهنی هر لحظه به ما می‌گوید تو مجهز به خرد ایزدی هستی، چطور از عقل جزوی من استفاده می‌کنی و در من گیر افتاده‌ای؟ مرا رها کن، برو.

✍️ ذهن ما دائماً همانندگی‌ها و جسم‌ها را به ما نشان می‌دهد و می‌خواهد آن‌ها را به مرکز ما بکشاند. وضعیت این لحظه که ذهن نشان می‌دهد، دوست ما نیست، دوست ما فضای گشوده شده است، پس به نفعمان نیست که لحظه به لحظه آن چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان بیاوریم، از جنس جسم شویم، هشیاری جسمی پیدا کنیم و به غریبی یعنی به فضای ذهن بیفتیم.

✍️ غربت ذهن:

خداوندا، من لحظه به لحظه به کمک تو نیاز دارم، اقرار می‌کنم که من ذهنی دارم و با من ذهنی‌ام نمی‌توانم کاری انجام دهم، پس در این لحظه تسلیم می‌شوم، می‌دانم از فضای ذهن که با آن همانیده هستم، نمی‌توانم بیرون بیایم، در ذهن به غریبی افتاده‌ام، من به عنوان امتداد تو جذب چیزهای همانیده و این جهان شده‌ام، مجبورم در ذهن زندگی کنم، چون یک دفعه نمی‌توانم آزاد شوم، اما باید از محدودیت ذهن سفر کنم و به شهر تو بیایم، شهر تو فضای یکتایی این لحظه است، باید به بی‌نهایت و ابدیت تو زنده شوم، ولی این کارهایی که من با من ذهنی می‌کنم به آن‌جا نخواهم رسید، چون هر لحظه ذهنم را به مرکز می‌آورم، برحسب آن می‌بینم و در ذهن زندانی می‌شوم، اما دیگر آگاه شده‌ام که نباید این کار را انجام دهم، پس با فضاگشایی همه چیز را به تو می‌سپارم.

✍️ من باید در این لحظه تسلیم شوم، یعنی اتفاق این لحظه را قبل از قضاوت و رفتن به ذهن بپذیرم که مرا از جنس هشیاری اولیه، از جنس آلت می‌کند. با فضاگشایی در اطراف اتفاقات این لحظه از جنس خداوند می‌شوم تا او بتواند روی من کار کند، اگر با من ذهنی‌ام ادامه دهم، در کار زندگی اخلاص ایجاد می‌کنم.

«مکن ای دوست، غریبم، سر سودای تو دارم»

خداوندا، من عشق تو را در دل دارم، می‌خواهم به تو زنده شده و با تو یکی شوم، الآن جدا هستم، ولی تمام فکر و ذکر من این است که از جنس تو شوم، پس فضا را می‌گشایم، تسلیم می‌شوم، تا تو روی من کار کنی، من به این درک رسیده‌ام که دیدن تو و جهان برحسب همانیدگی‌ها غلط است، پس به خودم تلقین می‌کنم آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، مهم نیست نباید به مرکزم بیاید، من به‌عنوان انسان این را می‌فهمم و اجرا می‌کنم.

👉 اگر چیزی که ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم بیاید، هشیاری جسمی پیدا می‌کنم، باید لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کنم تا از جنس خدا شوم. مبدا مرکزم جسم شود! حواسم هست که مرکز مرتب عدم باشد، چون آرزومندی تو را دارم، می‌خواهم دوباره به تو تبدیل شوم، چون در روز «آلست» اقرار کردم که از جنس تو هستم، یعنی ما در ذاتمان می‌دانیم که از جنس زندگی هستیم نه از جنس مردگی من‌ذهنی.

👉 قبل از ورود به این جهان مرکز ما عدم است، از جنس «آلست» هستیم، از جنس «آلست»، از جنس زندگی بودن، همان کشت اولیه است.

کشت اول کامل و بگزیده است

تخم ثانی فاسد و پوسیده است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹

ولی وقتی وارد این جهان می‌شویم، این هشیاری، امتداد خدا، استعداد فکر کردن دارد، بنابراین چیزهای مهمی را که پدر و مادرمان و جامعه به ما یاد می‌دهند که این چیزها برای بقای ما مهم هستند، آن‌ها را تجسم ذهنی کرده و به آن‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم، این کار سبب می‌شود مرکزمان از عدم تبدیل به جسم شود.

👉 از حرکت یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر با سرعت زیاد، یک تصویر ذهنی متحرک یا پویا به وجود می‌آید که اسمش «من‌ذهنی» است و ما اولین بار چشممان را در کودکی به من‌ذهنی باز می‌کنیم. فکر می‌کنیم من‌ذهنی هستیم و دیدن برحسب همانیدگی‌ها دید واقعی ماست، مثلاً اعضای خانواده یا تصویر ذهنی یک فرد را مرکزمان می‌گذاریم و همه چیز را برحسب او می‌بینیم، اگر او راضی باشد ما هم خوشحال هستیم، ناراضی باشد غمگین می‌شویم، یا پول را مرکزمان می‌گذاریم، با کم و زیاد شدن آن ناراحت یا خوشحال می‌شویم.

👉 قضاوت و مقاومت

همین‌که ما با چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد همانیده می‌شویم، یک خاصیتی به نام قضاوت در ما پدید می‌آید که ما این لحظه می‌خواهیم ببینیم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، خوب است یا بد، به عبارتی مرتب خوب و بد می‌کنیم و همچنین چون با چیزها همانیده هستیم و فکر کرده‌ایم که زندگی ما به این چیزها بستگی دارد، در نتیجه نسبت به آن‌ها مقاومت داریم.

مقاومت به این معنی است که چیزها برای ما مهم هستند و هر چیزی که برای ما مهم شود به مرکزمان می‌آید و دید جدید ما می‌شود.

👉 همانش یا همانیده بودن با چیزهای بیرونی، ما را در معرض اثرات تغییرات آن‌ها قرار می‌دهد، یعنی این‌طوری نیست که ما تحت تأثیر چیزها قرار نگیریم، چون با آن‌ها هم‌هویت هستیم وقتی آن‌ها تغییر می‌کنند، مرکز ما آشفته شده، در نتیجه در ما درد ایجاد می‌شود.

ما می‌دانیم هر چیزی را که در مرکزمان بگذاریم درد ایجاد می‌کند. یکی از اقلامی که در مرکز ما وجود دارد، خود درد است، دردهایی مثل خشم، ترس، توقع، رنجش، کینه و بسیاری از دردهای دیگر من‌ذهنی که با آن‌ها هم همانیده هستیم.

👉 فقط یک راه وجود دارد که از من‌ذهنی رها شویم و آن این است که ما در این لحظه بگوییم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست، بنابراین نباید به مرکزمان بیاید، در اثر این شناسایی مرکزمان

خالی می‌شود؛ ما عمداً و هشیارانه می‌توانیم این کار را انجام دهیم، در نتیجه مرکزمان مجدداً عدم می‌شود، در اثر عدم شدن مرکزمان، در واقع خودِ خداوند به مرکز ما آمده و از جنس اولیه‌مان می‌شویم، تمام همانیدگی‌ها به حاشیه می‌روند، آن‌ها را می‌بینیم، ولی به مرکزمان نمی‌آیند؛ این کار در واقع نجات‌دهنده ماست، منتها ما این کار مهم را انجام نمی‌دهیم.

من باید لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی مرکزم را همیشه عدم کنم و عدم نگه دارم، تا نور ایزدی وارد وجودم شود، چراکه آرزومندِ خداوند هستم و می‌خواهم به او زنده شوم،

اما یک اشکال در کارم وجود دارد و آن این است که بعضی وقت‌ها این کار را با ذهنم انجام می‌دهم، می‌دانم که اشتباه می‌کنم، اما ذهنم به مرکزم می‌آید و به غربت ذهن می‌افتم، در این حالت از خداوند جدا و دور می‌شوم، من نمی‌توانم این کار را نکنم، از توانایی من خارج است، پس خداوند، عاجزانه از تو کمک می‌خواهم و خودم را به تو می‌سپارم که روی من کار کنی، چون اداره همه چیز به دست تو است، دیگر نمی‌خواهم دخالتی در کارهایت داشته باشم، دیگر نمی‌خواهم در غربت ذهن زندگی کنم، بلکه آرزوی زنده شدن به تو را دارم.

مکن ای دوست، غریبم، سرِ سودایِ تو دارم
من و بالای مناره، که تمّایِ تو دارم
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱

مناره: جای نور و روشنایی، گل‌دسته مسجد
تمّنا: خواهش، تقاضا، آرزو

خداوند، وقتی فضا را باز می‌کنم، شرابی از تو به من می‌رسد که مرا سرمست می‌کند، دیگر از خودم یعنی من ذهنی‌ام خبر ندارم و نمی‌خواهم هم خبر داشته باشم، اما با فضابندی به بدحالی و خماری من ذهنی می‌افتم، پس لحظه‌به‌لحظه فضا را می‌گشایم تا شرابی از تو دریافت کنم که مرا سرمست و از خود بی‌خود کند.

دیگر فکرهاى من ذهنى، فکرهاى همانیده نمىکنم، چون تقاضای تو را دارم و مىخواهم دیگر تو از طریق من فکر و عمل کنی، بنابراین باید من ذهنى را کنار بگذارم و تو را به مرکزم بیاورم.

ز تو سرمست و خمارم، خبر از خویش ندارم
سر خود نیز نخارم که تقاضای تو دارم
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱

👉 در این لحظه باید تمام حواسم به خداوند باشد، حواسم به این باشد که فقط فضاگشایی کنم، کاری ندارم ذهنم چه مىگوید، باید مانند قلمی در دست خداوند باشم، تا او مرا به حرکت درآورد، اما بعضی وقتها در کار زندگى دخالت مىکنم، از این بابت عذر مىخواهم، و تصمیم دارم که دیگر براساس ذهنم فکر و عمل نکنم.

خفته از احوال دنیا روز و شب
چون قلم در پنجه تقلیب رب
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳
تقلیب: برگردانیدن، واژگونه کردن

👉 در اثر فضاگشایی، مرکزم عدم، درونم روشن، چشم هشیاریام گشوده شده، در صورتی که قبلاً دید و چشم ذهنی داشتم.

با فضاگشایی، در درون و بیرونم اتفاقات نیک افتاده، و خداوند قدم به مرکزم گذاشته است؛ قبلاً چیزهای آفل و گذرا که ذهنم نشان مىداد، به مرکزم مىآمدند و بدین ترتیب به وسیله خودم من ذهنى ساخته و پرداخته مىشد، اینک فهمیدهام که من ذهنى موقت است و دیگر آن را به مرکزم نمىآورم.

👉 خداوندا، این لحظه وقتی در اثر فضاگشایی مرکزم عدم شد به تو مىگویم که با فضاگشایی، حضور ناظر، آینه درونم، خودش را به من نشان داده، دلم آینه شده، در این آینه رخ زیبای تو را دارم، در این حالت ترازوی درونم را نیز مىبینم.

مولانا می‌گوید، اگر ترازو نداشته باشی، با هشیاری جسمی نمی‌توانی ببینی که چه مقدار از هر چیزی را لازم داری، اگر ترازو نباشد توازن را از دست می‌دهی، نمی‌توانی ذهنت را ببینی، اصلاً نمی‌فهمی چه فکری می‌کنی، در نتیجه در فکرهایت گم می‌شوی.

دل من روشن و مُقبِل ز چه شد؟ با تو بگویم

که در این آینه دل رخ زیبای تو دارم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱

مُقبِل: صاحب اقبال، نیک‌بخت

📖 آینه درون

من‌های ذهنی هر لحظه خشمگین می‌شوند، نمی‌توانند خشمشان را کنترل کنند، دائماً با سبب‌سازی ذهن دنبال علت خشمشان می‌گردند، دلیل خشمشان خودشان هستند، چون مرتب مرکزشان جسم می‌شود، ولی متوجه نیستند، برای این‌که آینه ندارند، اما آن کسی که فضا را گشوده، حضورِ ناظر شده، ذهنش را نگاه می‌کند، این لحظه می‌فهمد چه فکری می‌کند، این فکر چه اثری روی جسمش می‌گذارد، چه هیجانی ایجاد می‌شود. می‌فهمد این فکر که اکنون آمده، فکر همانیده است، ممکن است راجع به پول، پدر و مادر، همسر یا فرزندش باشد، چیزی که به آن علاقه‌مند است؛ اما این علاقه همان همانیدگی است، چنین شخصی چون آینه دارد، این موارد را می‌بیند و آن‌ها را رفع می‌کند.

📖 این لحظه خودمان را بازبینی کنیم که ببینیم آیا من در درون آینه دارم؟ آیا آینه دل من زنگ زده و همانیدگی‌ها روی آن را پوشانده است؟ یا زنگ‌هایش را پاک کرده‌ام، رخ زیبای خداوند را مدام در آینه دلم تماشا می‌کنم؟

همچنین از خودمان بپرسیم، آیا مرتب فکرها همانیده می‌کنیم؟ آیا در بیرون اتفاقات خوبی برای ما می‌افتد؟ این جهان با ما چه‌طور رفتار می‌کند؟ سخت می‌گیرد یا آسان؟ آیا مرتب کارهایمان خراب می‌شود؟ بی‌مُراد می‌شویم؟ اگر مرتب بی‌مُراد می‌شویم، پس من‌ذهنی دارد ما را اداره می‌کند.

✍ اگر شما حالتان بد است، خشمگین، حسود و انتقام جو هستید، نسبت به گذشته مسئله دارید، احساس گناه می‌کنید، نگران آینده هستید، می‌ترسید، پس شما هنوز من‌ذهنی دارید.

✍ ما امتداد خداوند هستیم، هر لحظه از طرف زندگی برای ما پیغام می‌آید و به ما می‌گوید، ای انسان، ای جان من، چقدر می‌خواهی در این جهان و در غریبستانِ ذهن به صورت همانیده با چیزها باقی بمانی؟! از این غربت برگرد! به سوی من بیا.

چقدر می‌خواهی درد بکشی و پریشان باشی؟ من به تو هر لحظه پیغام می‌فرستم، صد جور راه به تو نشان می‌دهم، تو را بی‌مُراد می‌کنم، ولی تو خشمگین می‌شوی و فضا را می‌بندی.

از خیلی خطرات همانیدگی تو را رهانیدم، راه‌های مختلف به تو نشان دادم، اما تو راهِ درست را نمی‌دانی، برای این‌که برحسب علت و معلول ذهن عمل می‌کنی و در سبب‌سازی هستی، ولی این را بدان که هر کاری انجام دهی، درنهایت باید به من برگردی، پس همه ما این لحظه باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز به سوی خداوند برگردیم.

جانا، به غریبستان چندین به چه می‌مانی؟!
باز آ تو از این غربت، تا چند پریشانی؟!

صد نامه فرستادم، صد راه نشان دادم
یا راه نمی‌دانی، یا نامه نمی‌خوانی

گر نامه نمی‌خوانی، خود نامه تو را خواند
ور راه نمی‌دانی، در پنجه ره‌دانی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۷۲

✍ ما با سبب‌سازی و رفتن به ذهن از یک وضعیتی به یک وضعیتی دیگر با فکرهای محدودمان، نمی‌توانیم به خداوند زنده شویم، با این حال همه مردم جهان با فکرهای همانیده و سبب‌سازی ذهن،

با علت و معلول، درحالی که در ذهن زندانی هستید می‌خواهند به خدا برسند که غلط است، برای همین نمی‌رسند.

شما از خودتان بپرسید از وقتی که خودم را شناختم دارم کوشش می‌کنم که به خداوند زنده شوم، پس چرا نمی‌شوم؟! برای این که با سبب‌سازی ذهنت عمل کردی، با عقل من‌ذهنی‌ات خواستی به خدا برسی، فضا را باز نکردی، او را به مرکزت نیاوردی، پیغام زندگی را نگرفتی، فقط می‌خواستی با سبب‌سازی ذهن به خدا برسی.

👉 اگر تو من‌ذهنی را انکار می‌کنی، حيله و حقه‌بازی من‌ذهنی را نمی‌بینی که هر لحظه یک چیزی را به مرکزت می‌آورد، پس در ذهن هستی، ولی این را قبول نداری و فکر می‌کنی به خدا زنده شده‌ای، اما بدون ترازو و آینه، زندگی‌ات توازن نخواهد داشت، برای این که هشیاری حضور است که زندگی‌ات را توازن می‌بخشد و تشخیص می‌دهد که مثلاً باید چقدر پول داشته باشی، چقدر با همسر، فرزندان و یا با دوستان وقت بگذرانی، این‌ها را ترازوی درونت تشخیص می‌دهد، همچنین ترازو این لحظه می‌سنجد که چقدر هشیاری جسمی یا هشیاری حضور داری. آینه هم حضور ناظر است که بیرون و درونت را به تو نشان می‌دهد.

ور تو ریو خویشتن را مُنکری

از ترازو و آینه، کی جان بَری

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۸۳

ریو: حيله، حقه‌بازی، ریا

👉 اگر تو به‌راستی، از ته دلت تسلیم شوی، آن چیزی را که ذهنت نشان می‌دهد واقعاً به مرکزت نیاوری، از طریق آن نبینی، به حرف مردم گوش ندهی، خودنمایی نکنی، فضا را باز کنی، دراین صورت از همانیدگی‌ها می‌رهی و مَحرم خداوند می‌شوی. حالا شما ببینید که راستانه تسلیم می‌شوید یا نه، این کار را در ذهن می‌کنید؟ تسلیم و فضاگشایی شما مصنوعی است یا واقعی؟

سوی حق گر راستانه خَم شوی

واژه‌ی از اختران، مَحْرَم شوی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۸۳

👉 آیا واقعاً شما از خدا همان چیزها را می‌خواهید که ذهنتان نشان می‌دهد و به مرکزتان می‌آورد؟ آیا برحسب پول می‌بینید و می‌گویید خدایا پول مرا زیاد کن؟ این که فکر افزون کردن است! من ذهنی و ذهن دارد کار می‌کند! اگر چیزی که ذهن نشان می‌دهد برای شما مهم باشد، دراین صورت آن چیز به مرکزتان می‌آید و برحسب آن می‌بینید، پس در ذهن زندانی خواهید ماند، ولی ما می‌خواهیم با فضاگشایی، از ذهن بیرون ببریم و خودمان را از این زندان آزاد کنیم.

👉 شیطان گفت خدایا تو مرا گمراه کردی، و اجازه نداد خداوندی که همه چیز را می‌گرداند، او را هم اداره کند، چون جسم را به مرکزش آورد، اشتباهش را نهان کرد و نفهمید، ما هم وقتی من ذهنی داریم نمی‌فهمیم، ذهنمان را به مرکزمان می‌آوریم، کار خودمان را خراب می‌کنیم، نمی‌گذاریم زندگی ما را اداره کند، می‌گوییم تو کردی، برای این که دست تو بود و ما را به این روز انداختی، یعنی از خودمان سلب مسئولیت می‌کنیم.

گفت شیطان که بِمَا أَعْوَيْتَنِي
 کرد فعلی خود نهان، دیو دنی
 مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸

👉 ابلیس گفت: پروردگارا به عوض آن که مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگانت به کمین می‌نشینم، یعنی آن‌ها را از راه مستقیم تو بازمی‌دارم.

راه مستقیم راه فضای گشوده شده است که خداوند به ما نشان می‌دهد. شیطان می‌گوید من نمی‌گذارم انسان‌ها فضا بگشایند، هر لحظه آن‌ها را به مقاومت وادار می‌کنم، تا یک جسم را مرکزشان بیاورند؛ شیطان در این کار موفق شده است، زیرا هم‌اکنون ما زیر نفوذ ابلیس هستیم.

👉 خصوصیات انسان واقعی

انسان که بنابه تعریف مرکزش عدم است، زمانی که مرکزش عدم باشد می‌فهمد، اگر مرکزش جسم شود این را هم متوجه می‌شود، با مرکز عدم به صورت ناظر به ذهنش نگاه می‌کند، ترازو و آینه دارد،

دلش روشن است، اینها خصوصیات یک انسان واقعی است. هر موقع از انسان بودن بیرون می‌آید، یعنی مرکزش جسم می‌شود، کارها را خراب می‌کند.

حضرت آدم گفت: خداوندا، من به خودم ستم کردم، تو از طریق قضا و کُنْ فَاكُنْ، عقل کل، زندگی مرا اداره می‌کنی. در جایی که تو می‌توانستی با عقل کل زندگی‌ام را اداره کنی، من با عقل محدودم اداره کردم، این غلط بود، معذرت می‌خواهم، معذرت‌خواهی‌اش هم فضاگشایی بود، از آن به بعد پای‌ماچان آمد، یعنی من‌ذهنی‌اش را صفر کرد و دائماً عذرخواه بود، ما هم باید این‌گونه باشیم.

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا
او ز فعل حق نَبْدُ غافل چو ما

«حضرت آدم گفت: پروردگارا، ما به خود ستم کردیم. و او همچون ما از حکمتِ کار حضرت حق بی‌خبر نبود.»

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹

اگر غمی در شما بالا آمد نباید کسی را ملامت کنید، باید به خودتان برگردید بگویید که من ذهنم را به مرکز می‌آورم و از طریق همانیدگی می‌بینم، برای همین غم به سراغ من می‌آید، نباید کسی را ملامت کنم.

پس تو را هر غم که پیش آید ز دَرْد
بر کسی تهمت مَنِه، بر خویش گرد
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳

شاید اولین فکری که در موقع غم به ما دست می‌دهد این است که این بلا را چه کسی سر من آورده‌است؟ در من‌ذهنی هیچ‌کس مسئولیت اشتباه خود را برعهده نمی‌گیرد و سهم خود را در اشتباهاتش نمی‌بیند. ما مجهز به ابزار سرزنش و ملامت هستیم.

اگر همانیدگی‌ها را هم به دست بیاوریم، نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم، بنابراین دائماً در سیستم ملامت هستیم که چرا دیگران نمی‌گذارند من زندگی کنم؟

📖 ما از مولانا یاد می‌گیریم که اگر غمی به سراغمان آمد، باید به خودمان برگردیم. در هیچ موردی دیگران را مقصر نمی‌دانیم، اگر با این روش پیش برویم، یعنی از سیستم ملامت ذهن بیرون می‌پریم، به این لحظه می‌آییم و قیامت ما فرا می‌رسد. ملامت مقابل قیامت است. یا ما در ملامت هستیم یا در قیامت، قیامت یعنی فضاگشایی مداوم، زنده شدن به خداوند و روی پای زندگی ایستادن، این قیامت است، اما ملامت سیستم اداره سبب‌سازی ذهن و پیدا کردن علت‌ها و موانعی است که نمی‌گذارند ما زندگی کنیم و همه این موانع توهمی هستند.

مکن ای دوست ملامت، بنگر روز قیامت
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۱

📖 اگر ما این لحظه به زمان مجازی برویم، به جای این‌که فضا را باز کنیم و به خداوند زنده شویم، من‌ذهنی را زنده نگه داریم و به آن قوام ببخشیم، و به‌عنوان من‌ذهنی بلند شویم، در این صورت از دیوی نخواهیم رهید، برای این‌که از سلیمان که نماد خداوند است می‌گریزیم. در این لحظه بلند شدن به‌عنوان من‌ذهنی، یعنی فضا‌بندی و زنده نشدن به خداوند. تا من‌ذهنی در ما زنده است از این غریبی ذهن نخواهیم رهید.

تو ز دیوی نرهی، گر ز سلیمان برمی
وز غریبی نرهی، چون ز وطن بگریزی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۸

📖 باید لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کرده و به روی زندگی نگاه کنیم، این به‌دست هر انسانی است، به‌دست شخص ما هم هست، فضا را باز کنیم، به فضای گشوده‌شده، آسمان درون برویم. غیراندیشی را کنار بگذاریم، چون من‌ذهنی غیراندیش است، پس من‌ذهنی را رها کنیم و خدااندیش باشیم.

پس هماره روی معشوقه نگر
این به دستِ توست، بشنو ای پدر

راه کن در اندرون‌ها خویش را

دور کن ادراکِ غیراندیش را

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۳۰۹۷-۳۰۹۸

📖 ما با فضاگشایی مرکزمان را عدم می‌کنیم و به چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد اهمیتی نمی‌دهیم، وقتی مرکزمان عدم می‌شود چون خداوند قدم به مرکزمان می‌گذارد، فقط با دید او می‌بینیم، با فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکزمان تبدیل به آینه می‌شود و همچنین توازن به زندگی ما می‌آید که این حالت اقتضا و لازمه عشق است، یعنی با خداوند یکی شده و به وحدت می‌رسیم، باید عملاً این زنده شدن به خدا را تجربه کرده و به آن عمل کنیم.

کورم از غیر خدا، بینا بدو
مقتضای عشق این باشد بگو
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۶۳
مقتضا: لازمه، اقتضاشده

📖 من ذهنی مانند یک مأمور مخفی در درون ماست، اقتضا می‌کند که چیزها زیادتر شود تا زندگی ما بهتر شود، در نتیجه فرمانده ما شهوت است. شهوت یعنی یک چیزی به مرکز ما آمده، تمنای به دست آوردن آن ما را رها نمی‌کند، برای این که با آن همانیده و از جنس آن هستیم، می‌خواهیم آن را زیاد کنیم. با زیاد شدن چیزها فکر می‌کنیم داریم زیادتر می‌شویم، در صورتی که برعکس داریم کمتر می‌شویم، چون زندگی ما کمتر می‌شود، هرچه من ذهنی ما بزرگ‌تر می‌شود، از لحاظ زندگی کمتر می‌شویم، برای همین است که دل اسیر حرص زیاد کردن همانیدگی‌ها، طمع و آفت‌های آن است.

زآن عَوَانِ مُقْتَضَى که شهوت است
دل اسیرِ حرص و آز و آفت است
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴
عَوَان: داروغه، مأمور
مُقْتَضَى: اقتضاکننده، خواهش‌گر

📖 اگر همانیدگی به مرکزتان نیاید، هیچ چیزی در بیرون نمی‌تواند روی شما اثر بگذارد. علت این که مردم روی شما اثر می‌گذارند برای این است که جنسیت آن‌ها در مرکز شما وجود دارد، اگر شما واقعاً فضا را باز کنید و تسلیم شوید، جهان بیرون نمی‌تواند روی شما اثری داشته باشد، ولی اگر در مرکزتان جسم باشد، از بیرون می‌شود شما را کنترل کرد، می‌شود روی شما اثر گذاشت؛ اثر آن هم همیشه منفی است.

هر اتفاقی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست، فضا را باز کن و لحظه به لحظه به این کار ادامه بده. بگذار چشمانت به روشنایی زندگی عادت کند. به جای این که ذهن را ببینی، به مرکزت بیاوری و در مقابلش مقاومت کنی، بگذار فضا باز شود تا به مرکز عدم خو کنی. اگر خفاش نیستی، با فضاگشایی به آن سو یعنی فضای گشوده شده نظر کن، نگاهت به سوی زندگی باشد.

چشم را در روشنایی خوی گن
گر نه خفاشی، نظر آن سوی گن
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۷۶

اول و آخر هشیاری او است. قبل از آمدن به این جهان او بودیم، الآن هم در این جهان درحالی که در این تن زندگی می‌کنیم باید «يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ» شویم. هشیاری جسمی در این میان هیچ‌کاره است، یک چیز موقتی است. کافی است یک بار بتوانیم راستانه خم شویم و مرکزمان عدم گردد، آن‌گاه متوجه می‌شویم که این هشیاری جسمی به درد نمی‌خورد.

اوّل و آخر تویی ما در میان
هیچ هیچی که نیاید در بیان
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

مؤمن با نور خدا می‌بیند. هر کسی ایمان دارد فضا را باز کرده، مرکزش عدم شده و با نور نظر می‌بیند، بنابراین ناظر به ذهنش است، اگر ما نمی‌توانیم ناظر به ذهنمان شویم یعنی آینه نداریم، پس هنوز مؤمن نشده‌ایم.

چشم او يَنْظُرُ بِنُورِ اللَّهِ شده
پرده‌های جهل را خارق بده
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۸۰
خارق: شکافنده، پاره‌کننده، ازهم‌درنده

👉 ما به این علت سرنگون می‌شویم که دید من‌ذهنی را چراغ راهمان می‌کنیم. عقل من‌ذهنی را می‌گیریم و در زندگی به‌کار می‌بریم، و فقط با سبب‌سازی در ذهن پیش می‌رویم، پس سرنگون می‌شویم.

سرنگون زان شد، که از سر دور ماند
خویش را سر ساخت و تنها پیش راند
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

👉 معنی آن است که تو را به‌عنوان حضور و جنسیت خدایات، از ذهن بیرون بکشد و شما بگویید به آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، احتیاج ندارم و بی‌نیاز از نقش هستم.

معنی آن باشد که بستاند تو را
بی‌نیاز از نقش گرداند تو را
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۰

👉 قیامت یعنی هشیاری روی هشیاری سوار شود و ما روی ذات خودمان زنده شویم، به‌طوری‌که آرام‌آرام عمقمان بی‌نهایت شود، ریشه‌دار شویم، از زمان مجازی جمع شویم و به این لحظه بیاییم و ناگهان در این لحظه ابدی ساکن شده و اندازه ما بی‌نهایت گردد.

👉 خداوند فرموده که هرکس یک چیز ذهنی از جمله باور مذهبی یا هر باور دیگری به مرکزش آورد و برحسب آن ببیند، این کار بت‌پرستی و کوری است، ضد ما و دشمن ماست.

دیده جس را خدا اعماش خواند
بُت‌پرستش گفت و، ضدّ ماش خواند
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۰۸

👉 ابیات مولانا نشان می‌دهد که دیدِ من‌ذهنی غلط است. مشکلات ما نیز به خاطر دیدِ غلط خودمان است، پس باید به خودمان مظنون شویم و ظنّ بد ببریم که نکند بد می‌بینیم؟

ای انسانی که در ذهن تندتند حرف می‌زنی و در حرف‌هایت گم شده‌ای، هر قدم دام است، هر لحظه در دام می‌افتی، چون هر لحظه ذهن را به مرکزت می‌آوری، پس مراقب باش!

حَزْمُ سُوءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول
هر قدم را دام می‌دان ای فُضُول
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸

حَزْم: دوراندیشی در امری، هشیاری و آگاهی
ظَن: حدس، گمان
فُضُول: زیاده‌گو

👉 هر چیزی در این جهان اگر هشیاری حضور را، هشیاری خالص را در ما ببیند، در سجود افتاده، با ما همکاری می‌کند و به خدمت ما می‌شتابد.

اگر فرشته نور خداوند را در انسان ببیند، به سجود می‌افتد و می‌گوید من چه خدمتی می‌توانم برای شما انجام دهم؟
آیا ما در دل هر انسانی فرشتگی و حضور را می‌بینیم؟ آیا حضور او در ما جنسِ خداوند را که صاف شده و از ذهن بیرون آمده، کشف می‌کند؟
یا از آن جنس نیستیم و با من‌ذهنی هر جا می‌رویم اشکالی پیش می‌آید؟ اگر از آن جنس شویم، جهان هم با ما همکاری می‌کند،
اگر ما تغییر کنیم، رفتار جهان نیز تغییر می‌کند.

چون مَلک، انوارِ حق در وی بیافت
در سجود افتاد و در خدمت شتافت
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۴۷

👉 دو نوع گوش وجود دارد، یکی گوش غیب‌گیر که برای دریافت پیغام زندگی باید دائماً گر باشد. وقتی مرکز عدم می‌شود و فضاگشایی می‌کنیم، گوش عدم کر شده و حرف‌های بیرون را نمی‌شنود، برای همین جهان بیرون نمی‌تواند روی ما اثر بگذارد، اگر اثر بگذارد، حتماً اثر منفی است. اثر مثبت و سازنده، فقط از طرف زندگی و خداوند می‌آید.

دیگری گوش حسی ما است که با ذهن کار می‌کند، فعال است، می‌خواهد حرف‌های من‌ذهنی مردم را بشنود و واکنش نشان دهد، بنابراین نمی‌تواند الهام زندگی را دریافت کند.

اگر ما همیشه منقبض شویم، دائماً در معرض اثرات مخرب بیرون قرار می‌گیریم و جهان بیرون هم با ما همکاری نمی‌کند.

گوشِ حَسُّ تو به حرف، ار درخّور است
دان که گوشِ غیب‌گیرِ تو گر است
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۹۵
غیب‌گیر: گیرنده پیام‌های غیبی

👉 چرا در زندگی این‌همه مسئله داریم؟

زیرا دائماً ناله و شکایت می‌کنیم، در ملامت و در ذهن هستیم، ابزارهای ذهن را به کار برده و گوش حسی‌مان کار می‌کند، بنابراین درخور این سروصداها و همه‌های ذهنی بوده و شایسته الهام غیبی نیستیم.

گوش کسی اسرار خداوند را می‌شنود که مانند سوسن صد زبان داشته باشد، اما لال باشد و «أَنْصِتُوا» را رعایت کند.

گوشِ آن‌کس نوشد اسرارِ جلال
کو چو سوسن صد زبان افتاد و لال
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱

📖 از گوشِ عدم و مرکزِ خود، پنبهٔ وسواس یعنی فکرهای همانیده و پشتِ سرهمِ این جهانی که مرتب از ذهن به مرکزمان می‌آید و ما برحسب آن‌ها فکر می‌کنیم را بیرون کن تا از آسمان و از زندگی پیغامی پُرخروش به گوشِ عدم ما برسد و ما پیغامش را بشنویم.

پنبهٔ وسواس بیرون کن ز گوش
تا به گوشات آید از گردون، خروش
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۳

📖 اگر ما فضا را باز کنیم و به این بیت‌ها عمل کنیم، در این صورت «گوشِ جان» ما «محلِ وحی» می‌شود. یعنی زندگی می‌تواند وحی کند، پیغام بفرستد و ما بگیریم.

وحی چیست؟ یک «گفتنی»، از «حسِ نهان»، نه از این حسِ ظاهریِ من‌ذهنی که به جمله دربیاید. اگر ذهن را ساکت کرده و از فکری به فکر دیگر نپریم، گوشِ جان ما محل دریافت پیغام زندگی می‌شود. وحی و پیغام زندگی، از پنج حسِ ظاهر و ذهن نمی‌آید، بنابراین می‌تواند ما را هدایت کند. هر کس گوشِ ظاهری‌اش را با هوشِ زندگی آبیاری کند، به فراخورِ حالِ خود می‌تواند محل دریافت وحی شود.

پس محلِ وحی گردد گوشِ جان
وحی چه بُود؟ گفتنی از حسِ نهان
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۶۱

📖 «خِطابِ اِزْجِعی» از قرآن است، یعنی هر لحظه از طرفِ خداوند ندایی می‌آید «که ای انسان به سوی من برگرد». اگر می‌خواهید خطابِ اِزْجِعی، «به سوی من برگردید» حق تعالی را بشنوید باید از قید و بند من‌ذهنی، فکر حسی، گوش حسی و عقل جزئی دنیاطلب رها شوید.

بی‌حس و بی‌گوش و بی‌فکرت شوید
تا خِطابِ اِزْجِعی را بشنوید
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸
فکرت: اندیشه

✍ اگر این دهان را ببندیم و «أَنْصِتُوا» را رعایت کنیم، یک دهان دیگری باز می‌شود. وقتی ما چیزهای ذهنی را به مرکزمان نیاوریم و از این جهان غذا نخوریم، دهان دیگری باز می‌شود که همان دهان عدم است، این دهان عدم خورنده لقمه‌های راز زندگی است، یعنی ما وحی و پیغام زندگی را لحظه‌به‌لحظه می‌گیریم.

این دهان بستنی، دهانی باز شد
کو خورنده لقمه‌های راز شد
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۷

✍ برای افزودن جان اصلی باید با حزم و دوراندیشی دیگر نخواهیم چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، در مرکز قرار دهیم و این کار با نگاه کردن به خودمان و رفتارمان انجام می‌گیرد، مثلاً ما می‌توانیم یاد بگیریم که خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم، یا از هنرهایمان در جمع برای پُزدادن حرف نزنیم، چون آگاه هستیم وقتی جان ذهنی‌مان اضافه می‌شود، جان اصلی ما کم می‌شود.

جان اصلی که باید به او زنده شویم، آن جانی نیست که براساس زیاد شدن همانیدگی‌ها شاد و براساس کم شدن آن‌ها غمگین شود، جان اصلی و خدایی ما برایش مهم نیست که پولمان زیاد شود یا کم، اما جان ذهنی با زیاد و کم شدن پولمان غمگین و خوشحال شده و براساس همانیدگی‌ها کم و زیاد می‌شود.

✍ افسانه من ذهنی چیست؟

افسانه من ذهنی بدین معنا است که ما با چیزها همانیده شدیم و یک بافت ذهنی به مرکز ما آمده و هر لحظه برحسب آن می‌بینیم و این لحظه را با مانع‌سازی و مقاومت شروع می‌کنیم، بنابراین زندگی را به موانع ذهنی، مسئله، دشمن، درد و کارافزایی تبدیل می‌کنیم و به وسیله این دید غلط در افسانه من ذهنی زندانی می‌شویم.

✍ ما با داشتن پندار کمال، ناموس و درد، درواقع به یک سیستمی مجهز هستیم که هر لحظه ممکن است خشمگین شویم، و این دست خودمان نیست.

هر لحظه ممکن است یک چیزی به ما بربخورد، ناراحت بشویم و فکر نمی‌کنیم این دشمن ماست.

علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴
دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

👉 من در این لحظه به زندگی، خداوند اقرار می‌کنم و می‌گویم «چیزی نمی‌دانم» و این دانشِ ذهنی من که براساس آن پندارکمال درست کرده بودم، دانش نبود. دیگر آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد برایم مهم نیست، بنابراین قضاوتم صفر می‌شود. قضا یعنی فکر کردنِ خداوند و بشو و می‌شود کُن فکان این‌گونه چیزها را عوض می‌کند.

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

مانند فرشتگان بگو: ما را دانشی نیست، تا جز آنچه به ما آموختی، دستِ تو را بگیرد.
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

👉 وقتی شما روی خودتان کار می‌کنید، به زندگی می‌گویید من تا اکنون چیزها را به مرکز می‌آوردم و عقل خودم را داشتم، اما دیگر آن‌ها را به مرکز نمی‌آورم و عقل تو را می‌گیرم و لحظه‌به‌لحظه مرکز را عدم می‌کنم، در نتیجه خداوند به مرکز می‌آید و از جنس اولیه می‌شوم؛ این کار عذرخواهی از خداوند و عدم کردنِ مرکز است.

👉 دو جور صبر داریم، یکی صبر من‌ذهنی است که صبر نیست، در واقع عجله است و می‌خواهد زودتر به یک جایی برسد، فکر می‌کند حضور یک چیزی است که تجسم کرده و باید به آن برسد، دیگری صبرِ واقعی است؛ درحقیقت مثل یک گل که باید باز شود و با عجله شما زودتر باز نمی‌شود، شما هم که در واقع گل زندگی هستید و می‌خواهد شما را باز کند، باید صبر کنید و با سرعت زندگی پیش بروید.

شما باید شکر کنید که زندگی امکانی به وجود آورده که می‌توانید فضا را باز، مرکزتان را دوباره عدم کنید و از جنس زندگی شوید، به همین دلیل بیشتر از قبل شکرگزار شده و از آوردن چیزها به مرکزتان پرهیز می‌کنید.

👉 وقتی مرکز ما جسم است از عنایت، کمک و جذبۀ زندگی محروم می‌شویم، اما اگر با عدم کردن مرکز، زندگی را پرستش کنیم و او را به مرکزمان بیاوریم، لحظه‌به‌لحظه عنایت، لطف و کمک او می‌رسد، او جنس خودش را جذب می‌کند و با فضاگشایی پی‌درپی ما را از ذهن بیرون می‌کشد.

👉 ما برای تغییر باید آگاهانه نورافکن را روی خودمان بگذاریم، تا مرکزمان لحظه‌به‌لحظه عدم شود. ببینیم آیا در این لحظه از طریق انبساط رفتار می‌کنیم؟ ما حق نداریم منقبض شویم، حتی اگر ذهن ما چیز بدی را نشان دهد.

حکم حق گسترد بهر ما بساط

که: بگویند از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

👉 قرین یعنی هر کسی یا هر چیزی که با ما همراه می‌شود. ما به‌عنوان من‌ذهنی دائماً روی همدیگر اثر بد می‌گذاریم و حتی اگر یک لحظه از پهلو کسی رد شویم هم روی همدیگر اثر می‌گذاریم. بهترین قرین ما با فضاگشایی در این لحظه خداوند است، پس بهتر است فضا را بگشاییم تا با او قرین شویم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من

هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

👉 هر مشکلی که برایتان پیش می‌آید، من‌ذهنی شما دنبال عامل این فتنه می‌گردد که چه کسی آن را به‌وجود آورده، و خودش را مقصر نمی‌داند، و شما هم با من‌ذهنی نمی‌توانید ببینید که دارید این کارها را می‌کنید.

شما باید فضا را باز کنید، تا یک هشجاری ناظر به‌وجود بیاید که هم آینه است، هم ترازو و می‌تواند درست ببیند.

گرگِ درّنده‌ست نفسِ بد، یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

📌 احتما یعنی پرهیز از اندیشه‌های همانیده؛ چراکه هر دفعه که فکر همانیده می‌کنیم، یک چیزی را از ذهن به مرکزمان می‌آوریم و برحسب آن می‌بینم و فکر می‌کنیم، این شبیه شیر و پلنگ است که هر لحظه زندگی ما را می‌خورد.
ای انسان، از فکرهای همانیده پرهیز کن و فضا را بگشا. مولانا می‌گوید پرهیز از فکرهای همانیده ریشه شفا بخشی است.
«احتما کن»، پرهیز کن از فکرهای همانیده، آن موقع قوه جانِ اصلیات را ببین. همین‌که فضا را باز کنی، جانِ اصلیات به تو کمک می‌کند.

احتما کن، احتما ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دلها بپیشه‌ها

احتماها بر دواها سرور است
زانکه خریدن فزونئی گر است

احتما، اصلِ دوا آمد یقین
احتما کن قوه جان را ببین
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱-۲۹۰۹

📌 هر من‌ذهنی غم، درد و مسئله‌سازی را اصل می‌داند، هرچه من‌ذهنی بزرگ‌تر غم بیشتر، سازندگی کمتر، تخریب بیشتر، «حبر و سنی» کردن دیگران بیشتر. من‌ذهنی می‌گوید هرچه من می‌گویم، من بیشتر می‌دانم، می‌خواهم دیگران را «حبر و سنی» کنم و خودم را بدخو، خراب، خالی و بی‌حال کنم.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶
حَبْر: دانشمند، دانا
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

✍️ ای انسان، تو از جنس صانع هستی، تو صُنع داری، تو شادی بی‌سبب داری. وقتی شادی بی‌نهایت خداوند مال توست، گردش گردون روی تو چه اثری دارد؟ هر کسی که از گردون چیزی در مرکزش نداشته باشد، گردون نمی‌تواند در او اثر بگذارد، این مهم است.

✍️ شرط دیدن هر چیزی این است که از جنس او یعنی عین شوی، تا از جنس او نشوی نمی‌توانی او را ببینی، بنابراین ذهن باید به عین تبدیل شود، ما باید عمل کنیم. ما باید قیامت شویم، فضا را باز کنیم، قیامت را ببینیم، نمی‌توانیم به ذهن برویم سبب‌سازی کنیم و قیامت را با ذهنمان تجسم کنیم. روز قیامت هم این‌طوری نیست که ما بمیریم برویم بعداً قیامت شود. روز قیامت ما این لحظه است. قیامت این نیست که همه چیز «کن‌فیکون» شود و هیچ‌چیز باقی نماند. قیامت یعنی بلند شدن، قیام کردن، روی پای زندگی ایستادن و برای انسان در این لحظه میسر است.

پس قیامت شو، قیامت را ببین
دیدن هرچیز را شرط است این
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۶

✍️ همه انسان‌ها به این علت راه را گم کرده‌اند که از فضاگشایی و عدم کردن مرکزشان می‌ترسند و می‌خواهند دائماً یک جسم در مرکزشان باشد، درحالی‌که تنها پناهشان مرکز عدم است.

جمله عالم زین غلط کردند راه
گز عَدَم ترسند و آن آمد پناه
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

✍️ اگر ما فضا را باز کنیم و کار روی خودمان را هم از من‌ذهنی خود، و هم از چشم بد من‌های ذهنی اطرافمان محافظت کنیم، سالم می‌مانیم.

کار پنهان کن تو از چشمانِ خود
تا بُود کارت سلیم از چشمِ بد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱

✍️ هر موقع ما با عدم کردن مرکز تسلیم زندگی شویم، از خداوند مزد می‌گیریم، پس آن وقت می‌توانیم بدون حضور من‌ذهنی یک همانیدگی را شناسایی کرده و با کمک زندگی آن را بیندازیم.

خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد
وانگه از خود بی زخود چیزی بَدُزد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

✍️ غیرت خداوند بر عاشقان و صادقان است، یعنی کسانی که به زندگی زنده شده‌اند، خداوند آنان را در اختیار می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد دوباره به ذهن برگردند، ممکن است یک مدتی حتی زندگی‌شان بد شود که از این طریق به آن‌ها بگوید اشتباه نکنید، از من‌ذهنی استفاده نکنید، اما به انسان‌هایی که دروغ می‌گویند و عاشق من‌ذهنی هستند توجه نمی‌کند.

غیرتش بر عاشقی و صادقی‌ست
غیرتش بر دیو و بر اُستور نیست
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۴۷
اُستور: سُتور، حیوانِ بارکش مانند اسب و الاغ و استر

✍️ مولانا از زبان زندگی به ما می‌گوید صبح زنده شدن به زندگی نزدیک است، ذهنت را خاموش کن، و با من‌ذهنی خروش نکن، فضا را باز کن، من به دنبال تو هستم، و برای آزاد کردن تو از ذهن می‌کوشم، پس تو با من‌ذهنی‌ات تلاش نکن.

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش
من همی کوشم پی تو، تو، مَکوش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱

👉 ما باید سِرِّمان را که فضاگشایی و دین‌داری حقیقی است، از من‌های ذهنی پنهان کنیم، برای این‌که همه من‌های ذهنی بدبین هستند و از طریق قرین به ما صدمه می‌زنند. مولانا می‌گوید مواظب باش این من‌ذهنی به تو لطمه نزند، سِرِّت را از او پنهان کن و نگذار چشم بدش دید تو را به دست گیرد و تو بد ببینی، به خودت آسیب بزنی. اگر ما کار روی خودمان و فضاگشایی را پنهان نکنیم، موفق نخواهیم شد. چشم بد یک نوع بیشتر نیست، آن هم چشم من‌ذهنی است، دید من‌ذهنی است. من‌ذهنی نمی‌تواند ببیند و اجازه بدهد کسی به این سادگی فضا را باز کند و به حضور زنده شود.

چه عجب که سِرِّ ز بد پنهان کنی
این عجب که سِرِّ ز خود، پنهان کنی
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۰

👉 شما باید مرتب با اجرای قانون جبران مالی و معنوی خودتان را متعهد کنید، یا با انجام یک کار بی‌من، یا مشارکت در کار گنج حضور به خودتان کمک کنید تا متعهدتر شوید، اگر در این راه کاری انجام نمی‌دهید، احتمالاً متعهد نیستید، یا تعهدتان سست است.

اگر شما یک گوشه خلوتی دارید و خودتان را مهم و باارزش می‌دانید، می‌گویید من هم جزو کائنات هستم، باید به کائنات و بشریت کمک کنم و موقع مردن ارثیه معنوی بگذارم، کمی این جهان را بهتر کنم، کار کردن با این نیت، شما را متعهد می‌کند، اما اگر فقط می‌گویید من روی خودم کار کنم تا زندگی خودم را درست کنم، بیشتر حالت سودجویی دارد، احتمالاً این حرف من‌ذهنی است و به‌زودی شما بدون تعهد از این راه بازمی‌مانید.

✍️ افراد زیادی قانون جبران مادی و معنوی را انجام نمی‌دهند، به کار روی خودشان متعهد نیستند، زیرا به اندازه کافی احساس نیاز نمی‌کنند. ما به طور کلی چون مجهز به سیستم من‌ذهنی هستیم، به هر حال می‌گوییم می‌دانیم، این تفکر من‌ذهنی است. می‌گوییم درست است که خیلی چیزها را نمی‌دانم، ولی به اندازه کافی می‌دانم، و همین را در مورد خداوند هم به کار می‌بریم، در نتیجه نسبت به کار کردن روی خودمان و فضای گشوده شده احساس بی‌نیازی می‌کنیم.

✍️ ما باید لحظه به لحظه فضا را باز کنیم، اگر کسی این نیاز را احساس نمی‌کند، این عدم احساس نیاز شوم است؛ یعنی اتفاقات بد برای ما خواهد افتاد، برای این که از طریق من‌ذهنی می‌بینیم.

✍️ وقتی به زندگی زنده هستیم، همانندگی‌ها برای ما اهمیتشان را از دست می‌دهند و فوراً می‌توانیم عمل واهمانش انجام دهیم، یعنی شناسایی مساوی با آزادی صورت می‌گیرد و در آن جا بین ما و خداوند هیچ چیز نمی‌گنجد، فقط ما هستیم و او، بنابراین همانندگی‌ها بسیار کم اهمیت به نظر می‌آیند و می‌توانیم به راحتی آن‌ها را بیندازیم؛ راه انداختن همانندگی‌ها و جداسدن از آن‌ها این است.

✍️ مولانا می‌گوید شما باید در راه کارکردن معنوی روی خودتان جدی باشید. تعریف کارکردن این نیست که ما در من‌ذهنی باشیم، مدام اشتباه کنیم و فقط قصد و نیت خوب داشته باشیم. باید ببینیم آیا عمل ما هدفمان را فاسد می‌کند یا نه؟ اگر عمل ما از زندگی بیاید، هدف ما را فاسد نمی‌کند؛ مثلاً ما نمی‌توانیم فرزندان را تنبیه کنیم تا خوب تربیت شود یا به راه راست بیاید، چنین چیزی نمی‌شود، ما باید به فرزندان عشق بدهیم.

✍️ آیا روزی می‌رسد اکثر انسان‌ها به حضور برسند و این زمین و بشریت نجات پیدا کند و ما همدیگر را از بین نبریم؟ آیا واقعاً ما گوهر حضور را به طور فردی و مخصوصاً جمعی پیدا خواهیم کرد؟ این کار مستلزم کوشش همگانی است. ما باید یافتن گوهر حضور در بیشتر انسان‌ها را جدی بگیریم، تا بتوانیم خودمان را نجات دهیم. ما باید با زندگی همکاری و به همدیگر کمک کنیم.

📖 به نظر می‌آید که تا ترس و اندوه و غم به نهایت حد تحمل نرسد، انسان واقعاً توبه نمی‌کند و بر نمی‌گردد. ما باید شناسایی کنیم که این من‌ذهنی مضر است، قبل از آن که غم و غصه‌مان زیاد شود، از خیلی دردها بگذریم و برگردیم.

📖 ما باید اعتراف کنیم که من تاکنون از طریق همانیدگی‌ها و دردهایم دیدم، درد پخش کردم، اشتباه کردم، زندگی خودم را خودم خراب کردم، درحالی‌که دیگران را مقصر می‌دانستم و می‌گفتم دیگران من را به این روز انداخته‌اند و با پندار کمال و ناموس می‌گفتم من هیچ تقصیری ندارم. ما می‌دانیم که از هزاران جرم و فعل بد ما مردم فقط یکی را می‌دانند و اگر کسی جرم من را نمی‌داند خودم که می‌دانم.

آنچه گفتند ز بد، از صد یکی‌ست
بر من این کشف است، ار کس را شکی‌ست

کس چه می‌داند ز من جز اندکی؟
از هزاران جرم و بد فعلم یکی
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۳-۲۳۰۲

📖 انسان‌هایی که در من‌ذهنی زندگی می‌کنند، اگر بخواهند می‌توانند وارد بهشت شوند. هر کسی که آه می‌کشد، به این معنی است که واقعاً آرزومند است دیگر ذهنش به مرکزش نیاید؛ این کار آسان نیست، اما با همین آه آرزومندی است که ما شناسایی می‌کنیم از جنس من‌ذهنی و شهوت آن نیستیم، پس آه آرزومندی مانند یک طناب ما را از چاه همانیدگی‌ها بالا آورده و نجات می‌دهد.

📖 گاهی ما مجبور می‌شویم تصمیمات بسیار قاطعی بگیریم که من دیگر این چیزی را که به مرکزم آمده و شهوت ایجاد کرده، شب و روز در فکرش هستم و دور آن می‌چرخم، آن را نمی‌خواهم؛ این چیز ممکن است یک انسان، مال دنیا، باور، درد، حس انتقام‌جویی، رنجش باشد؛ ما باید به‌طور جدی آه آرزومندی بکشیم که من اکنون شناختم باید به زندگی زنده شوم، این چیست که به مرکزم آمده؟ هر چه هست، آمده که من فضا را باز کنم.

📌 آه آرزومندی اتصال من به زندگی است، این اتصال قطع نمی‌شود، فضا را باز کنیم آن را می‌گیریم، بالا می‌آییم. مولانا می‌گوید چاه، برای این که باید نیرو مصرف کنیم، هشیار باشیم و درد هشیارانه بکشیم، تصمیم قاطع بگیریم و بگوییم من اشتباه کردم، خداوند به من کمک می‌کند و برمی‌گردم.

نام من در نامه پاکان نوشت
دوزخی بودم ببخشیدم بهشت

آه کردم، چون رَسَن شد آهِ من
گشت آویزان رَسَن در چاهِ من

آن رَسَن بگرفتم و بیرون شدم
شاد و زُفْت و فَرِبِه و گُلگون شدم
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۰-۲۳۱۲

رَسَن: ریسمان، طناب
زُفْت: بزرگ، ستبر

📌 کسی که به حضور می‌رسد، آرزو می‌کند ای کاش همه می‌دانستند و متوجه می‌شدند که در من ذهنی هستند، با همانیدگی‌ها می‌بینند و این دید من ذهنی واقعاً صحیح نیست. این جهان یک باغ است، یک چشمه‌سار است و هر انسانی یک چشمه است، اما مردم از طریق پرده همانیدگی‌ها می‌بینند و هر لحظه یک چیز ذهنی را به مرکزشان می‌آورند. مولانا آرزو می‌کند ای کاش این‌طور نبود و همه با عینک عدم می‌دیدند.

می‌زنم نعره در این روضه و عُیون
خلق را یا لَیْتِ قَوْمِ یَعْلَمُونَ

«من در میان این بوستان‌ها و چشمه‌ساران در خطاب به مردم فریاد برمی‌آورم که ای کاش قوم من بدانستندی.»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۶

روضه: گلشن، بوستان

عُیون: جمع عین به معنی چشمه

جمع حضور