

با تمرکز روی خود و آموزش‌هایی که از ابیات مولانا و برنامه گنج حضور توسط آقای شهبازی گرفته‌ام، طرحی در ذهنم شکل گرفته که در هنگام اتفاقات درونی و بیرونی از آن استفاده می‌کنم. البته اتفاقات زیادی می‌گذرد و من در لحظه نیستم ولی این طرح را در هشیاری خود نگه داشتم، که باید این چنین عمل کنم. که عمل به آن را هم از عنایات او و فضای گشوده شده می‌دانم. دوست داشتم این طرح را با دوستان راه معنوی گنج حضور به اشتراک بگذارم.

هر اتفاق درونی مانند احساسات و هیجانات منفی یا مثبت و هر اتفاق بیرونی، مانند میهمانی است که می‌تواند پیغامی برای بیداری ما از خواب ذهن داشته باشد.

در اصل اتفاقات آن‌طور که ذهن نشان می‌دهد برای خوشبخت و یا بدبخت کردن ما نیستند، بلکه برای بیداری ما از خواب ذهن هستند.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیفِ نو آید دوان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

هین مگو کاین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف است، او را دار خوش

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶

-ضیف: مهمان

طرز برخورد ما با این اتفاق مهم است که باید با رضایت و فضاگشایی باشد. با رضایت کامل این اتفاقات را بپذیر که آنگاه خداوند پیغام آن اتفاق را به تو می‌دهد و باران رحمت درونی و بیرونی را بر تو می‌گستراند. پس اگر نمی‌توانی همیشه در لحظه حاضر باشی، این موضوع را در هشیاری خودت نگه دار، که من باید همواره در رضا باشم و غیر این مقاومت و قضاوت می‌شود.

هزار ابرِ عنایت بر آسمانِ رضاست

اگر ببارم، از آن ابر بر سرت ببارم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳

بعد از آن، مهم است که در اتفاقات به دنبال مقصر نباشی و خودت را مقصر بدانی که به عنوان هشیاری امتداد خدا، گذاشته‌ای من‌ذهنی، عقل ناقص و هیجانات گذرایش را بر تو تحمیل کند. این را بدان که اگر دیگران آزار و یا آسیبی به تو رساندند و یا اینکه دچار نامرادی‌های متعددی می‌شوی از من‌ذهنی خودت است، که با او و عقل ناقصش و هیجانات گذرایش فکر و عمل می‌کنی.

اگر در این صورت مسئولیت قبول کنی و هیچ تزویر و بهانه‌ای را برای عدم قبول مسئولیت نیاوری، شناسایی از همانیدگی‌ها و دردهایت صورت می‌گیرد و فضای درون تو با هر شناسایی باز و بازتر می‌شود.

خویش مجرمِ دان و مجرمِ گو، مترس

تا ندزد از تو آن اُستاد، درس

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷

چون بگویی: جاهلم، تعلیم ده

این چنین انصاف از ناموس به

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۸

از پدر آموز ای روشن‌جبین

ربنا گفت و، ظلمنا پیش از این

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۹

نه بهانه کرد و نه تزویر ساخت

نه لوای مکر و حیلت برفراخت

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۰

پس وقتی قبول مسئولیت کردی از این که ناموس من ذهنیات می رود و تو احساس می کنی، استخوان های من ذهنیات شکسته، میدان را خالی

نکن و فضاگشایی کن و ناظر شکستن استخوان های من ذهنیات باش!

بدان آن چه ذهنت می گوید بد است، بد نیست بلکه آن برای تو خوب است و این به تو کمک می کند که فضا باز شود. هر جا که به ناموست

برخورد همان جا همانیدگی و درد و نقص داری، به آنها نگاه کن و آنها را پذیرا باش. فقط همین حضور ناظر می تواند ناموس محکم

من ذهنی را آب کند!

ای بسا کفار را سودایِ دین

بندِ او ناموس و کبر و آن و این

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۶

بندِ پنهان، لیک از آهن بتر

بندِ آهن را بدراند تبر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۷

بندِ آهن را توان کردن جدا

بندِ غیبی را نداند کس دوا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۸

در لحظاتی که اشتباه می‌کنی یعنی به اتفاقات اعتراض داری، منقبض می‌شوی، ستیزه می‌کنی، به دنبال مقصر می‌گردی و می‌خواهی ناموس  
یعنی حیثیت بدلیات را حفظ کنی، با خاموش شدن این علایم من‌ذهنی و وقتی توانستی آن‌چه ذهنت نشان می‌دهد را مهم ندانی تا فضا  
توسط زندگی باز شود، پشیمانی از این احساسات درونی و افکار و اعمال برای تو پیش می‌آید که این هم از دسیسه‌های من‌ذهنی است، به آن  
اهمیت نده! خودت را ببخش و با عذرخواهی، به این لحظه بیا. هیچ تصمیمی هم برای این که در آینده این را تکرار نکنی نگیری و فقط شاهد و  
ناظر باش و رضا داشته باش.

این پشیمانی قضای دیگرست

این پشیمانی پهل حق را پرست

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۳۹

ور کنی عادت پشیمان خور شوی

زین پشیمانی پشیمان تر شوی

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۰

نیم عمرت در پریشانی رود

نیم دیگر در پشیمانی رود

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۱

آنگاه در این فضای گشوده‌شده بنگر، درحالی که دیگر منقبض نیستی. از روشنایی و گرمای این فضا استفاده کن! این فضایی است که تو صانع  
یعنی خدا و صنع یعنی راه‌حل‌ها را با هم داری. یعنی در این فضا او فکر و عمل می‌کند. این فضا تو را سرزنش نمی‌کند، بلکه رحمت اندر  
رحمت است.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

عاشقِ صُنْعِ توأمِ در شُکر و صبر

عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰

عاشقِ صُنْعِ خدا بافر بُد

عاشقِ مصنوعِ او کافر بُد

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱

در اشتباهات خود در راه معنوی فضاگشا باش تا زندگی بتواند با اتفاقات شناسایی‌های بیشتری به تو نشان دهد.

باتشکر

-خانم نصرت از سندرچ