

آن خواجه اگرچه تیزگوش است
استیزه کن و گران فروش است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

(آن خواجه، خداوند، (که صاحب اتفاق این لحظه است و آن را با قانون قضا و جفالقلم براساس مرکز ما بوجود می آورد،
سمیع و تیزگوش است، اتفاقات و فکرها را می بیند و می شنود بصیر (بسیار بینا) و سمیع (بسیار شنواست). چیزی یا اتفاقی از حیثه اختیارش
خارج نیست، حاضر و ناظر است

اگر مقام و قضاوت کنی او هم می ستیزد یعنی مرکزت را براساس قانون جفالقلم، در درون و بیرون منعکس می کند. ارزان فروش نیست بدین
معنی که نمی توانی من ذهنی و دردهایش را همچنان نگه داری و بخواهی به خداوند زنده شوی و یا در زمان کوتاهی بدون رعایت قانون جبران و
قانون مزرعه خیلی زود به این لحظه آمده، به او زنده شوی. و یا اینکه نمی توانی براساس مقایسه خود با دیگران بخواهی با دعا کردن و
تقاضاهای ذهنی که در حقیقت دخالت، فضولی و تعیین تکلیف کردن در کار زندگی است، هر چه زودتر از بقیه، از زمان مجازی گذشته و آینده
خارج شده و به این لحظه ابدی بیایی، باید مرکزمان را با شناسایی کردن های پی در پی عدم کنیم (تا سزاوار کمک ها، عنایت و جذبه خداوند
شویم.)، از دخالت کردن با من ذهن در کار خداوند، قضا و کن فکان دست برداشته و خودمان را به دست او بسپاریم چراکه قضا و کن فکان بسیار
داناست و می داند چه اتفاقی را لازم داریم همان را بوجود می آورد

من غره به سست خنده او
ایمن گشتم که او خموش است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

هش دار که آب زیر گاه است
بحری ست که زیر که به جوش است
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۸۰)

به سست خنده زندگی و شکوفا شدن همانندگی مغرور بودم ایمن و خاطر جمع بودم که او خموش است و نمی شنود، ولی به هوش باش خواست
را جمع کن که او بحر و دریایی در زیر فکرهای پشت سر هم توست، پشت گرمی و حس امنیت تو باید از مرکز عدم و زنده شدن به ثبات او بیاید
نه از حس امنیت متغییری که از دستاوردهای فانی این جهانی می رسد

علت مقاومت و ستیزه هایی که در بیرون می بینیم، مقاومت درونی خود ما در برابر اتفاق این لحظه است چه بسا ذهناً تسلیم می شویم و از اتفاق
بیرونی رضایت نداریم چراکه عدم رضایت و قضاوت کردن در ذات من ذهنی است و به کمتر از حد کمال چیزها راضی نمی شود به زندگی عادی
و معمولی قناعت نمی کند و به دنبال هرچه بیشتر، بهتر و تلاش برای برتر آمدن، مقایسه خود با دیگران و رسیدن به خوشبختی در آینده است

بشنو این نکته که خود را ز غم آزاد کنی
خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۴۸۱)

هزار ابر عنایت برآسمان رضاست
اگر بیارم از آن ابر بر سرت بارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳)

بزرگان ما همواره در تلاش بوده اند ما را به واقعیت این لحظه بیاورند، ما را از شتاب ذهن، از رفتن آینده توهمی و زندگی خواستن از آنچه ذهن
نشان می دهد رها کنند
پس آرام باش، آغوش را برای امنیت آگاهی در این لحظه و شنیدن آواز حقیقت آن، این لحظه باز کن

چون سر و ماهیت جان مخبر است
هر که او آگاه تر با جانتر است
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۹)

تو از جنس آگاهی، از جنس خرد کل هستی

دل بی قرار را گو که چو مستقر نداری
سوی مستقر اصلی ز چه رو سفر نداری
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۷)

حق قدم بر وی نهد از لامکان
آنکه او ساکن شود از کن فکان
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ
رنج آرد تا بمیرد چون چراغ
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۰)

لذت بی کرانه ایست عشق شدست نام او
قاعده خود شکایت است و نه جفا چرا بود
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰)

عدم رضایت ما، از عدم دیدن با چشم حضور می آید، در حالت فضاگشایی و بینش و دید عدم همه چیز را زیبا می بینی و از الگوهای من ذهنی،
الگوهای مثل الگوهای زیر درامانیم

شناسایی الگوی کمال گرایی: اینکه به کار کمتر از حد کمال چیزها راضی نیستیم، انتظار کامل بودن و بی عیب و نقص بودن از خود و از: ۱:
عزیزانمان در بعد مادی و معنوی داریم

شناخت عدم قرار و عدم استقرار من ذهن: شتاب و عجله ذهن برای تجربه کردن اتفاقی متفاوت تر و عمیق تر (چه در بعد مادی و چه در بعد: ۲:
معنوی)، ذهن همیشه در شتاب و عجله است، تا اتفاق جالبی را (البته به نظر خودش جالب است، چراکه با اتفاقات جالب هم هویت است) تجربه
کند.

نظم و پارک من ذهنی: زندگی به پارک و نظم من ذهنی آشوب می اندازد ولی اگر ناظر باشیم و درد آگاهانه را بپذیریم نظم خدایی جاری: ۳:
می شود. پس همچون یوسف لحظه به لحظه اعتماد و اطمینان داشته باش و فضا را برای اتفاقات بگشا

اعتمادش بود بر خواب درست
در چه و زندان جز آن را می نجست
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۳۵)

گر تو مقامزاده ای در صرفه چون افتاده ای
صرفه گری رسوا بود خاصه که با خوب ختن
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۹۵)

استثنائات و مواردی را که جز رفتار همیشگی تو نیست ولی من ذهنی مرتب آن را با سرزنش و سرکوفت بالا می آورد که تو فلان کار را انجام
دادی و شایسته خداوند نیستی شناسایی کن، دور آن موارد خط بکش و و ببین که تو همیشه بدان گونه رفتار نمی کنی

سیرتی کان بر وجوت غالب است
هم بر آن تصویر حشرت واجب است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۱۹)

حکم آن خو راست کان غالب تر است
چونکه زر بیش از مس آمد آن زر است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۱۸)

پیش چوگان های حکم کن فکان
می دویم اندر مکان و لامکان
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۵)

با صبر و خاموشی ذهن چراغ حضور را پر نور کن. چراغی روشن تر خاموشی وجود ندارد. مانع سازی ها، دشمن سازی ها، صحنه سازی ها و جدیت
من ذهنی را شناسایی کن. شناسایی معادل آزادی است

یار در آخر زمان کرد طرب سازی
باطن او جد جد، ظاهر او بازی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

اتفاقات را بازی زندگی ببین و آن‌ها را جدی نگیر چراکه جدیت بزرگ‌ترین معزل است. در مقابل دیگران سهم خودت را پرداخت کن، به خدایتشان احترام بگذار. مشکلاتت را با ذهن، حل نکن بلکه اجازه بده زندگی در کار کند، خودش کارهایت را انجام می‌دهد

هر کجا تا بیم ز مشکلات دمی
حل شد آنجا مشکلات عالمی

ظلمتی را کافتایش برداشت
از دم ما گردد آن ظلمت چو چاشت
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۴۱ و ۱۹۴۲)

اتفاقات را جدی نگیر، ذهنت را ببنداز. سبب‌سازی ذهن را رها کن. من ذهنی کاره‌ای نیست. توهمی بیش نیست. فاروق، فرق دهنده و شناسایی کننده درونت را ببین

بگذار همه در کنارت راحت باشند، اشتباه نکنند و برگردند. این ذهن تو نیست که جهان را اداره می‌کند، هشیاری برتر بهترین اتفاق را بوجود آورده است. بد و خوب نکن و تنها سطح هشیایت را بالا ببر. توقعات را از همه صفر کن غمی که در دلت نشسته از یک چسبندگی و یک همانندگی درونی سرچشمه گرفته است. خدا را شکر کن به خاطر این دیدن و فاصله گرفتن از من‌ذهنی و فکرهایش

خویشتن را آدمی ارزان فروخت
بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۱)

آفتی نبود بتر از ناشناخت
تو بر یار و ندانی عشق باخت
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۸۱)

ای که خود را شیر یزدان خوانده‌ای
سالها شد با سگی درمانده‌ای
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۶۱)

خود ندارم هیچ به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

گرگ درندست نفس بد یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

جرم بر خورد نه که تو خود کاشتی
با جزا و عدل حق کن آشتی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم بیت ۴۲۷)

تا که مهمان بازگردد شکر ساز
پیش شه گوید ز ایثار تو باز
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۲)

تا به جای نعمت منعم رسد
جمله نعمت‌ها برد بر تو حسد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۳)

منم که شهره شهرم به عشق ورزیدن
منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

لحم او و شحم او دیگر نشد

او چنان بد جز که از منظر نشد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۸۸)

دید ما را دید او نعم العوض
یابی اندر دید او کل غرض

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۲)

ای خدا جان را تو بنما آن مقام
کندر او بی حرف می‌روید کلام

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۹۲)

غیر نطق و غیر ایما و سجل
صد هزاران ترجمان خیزد ز دل

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸)

انصتوا را گوش کن خاموش باش
چون زبان حق نگشتی گوش باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

رفتم به وادی دگر باقی تو فرما ای پدر
مر صابران را می‌رسان هر دم سلامی نو ز ما

کاری ندارد این جهان تا چند گل کاری کنم
حاجت ندارد یار من تا که منش یاری کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷۶)

و تنها کارمان فضاگشایی برای اتفاق این لحظه است تا چند گل کاری و در فکرهای توهمی، تصویرها را تنیدن و با آنها بالا و پایین شدن

با تشکر فراوان
فاطمه از بانه