



پیغام عشق

قسمت هزار و دویست و هشتاد و سوم





خانم سمانه



خلاصه شرح غزل ۱۳۹۱ دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۶۴ گنج حضور

تا کی به حبسِ این جهان من خویش زندانی کنم؟
وقت است جانِ پاک را تا میرِ میدانی کنم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«میر میدانی» یعنی امیری که هم پادشاه است و هم جنگجو.
«میدان» یعنی محل مبارزه و میدان جنگ.
«جان پاک» همان جانی است که در اثر فضاگشایی از همانیدگی‌ها خارج می‌شود. همان جان اصلی و جنس
خدائیت ماست که خودش را به ما نشان می‌دهد.

تا کی به حبسِ این جهان:
من تا چه زمانی باید در زندان آنچه که ذهنم نشان می‌دهد، بمانم؟! زندانی که دیوارهایش سنگی نیست، بلکه
سنگ‌های آن از همانیدگی‌ها و فکرها ساخته شده و سیمان آن هم از دردها.
من خویش زندانی کنم؟:
درحالی که توانایی و اختیار در زندان ماندن و خارج شدن از آن را دارم و آن را به کار نمی‌برم.
وقت است جانِ پاک را تا میر میدانم کنم:
درست در همین لحظه وقت آن رسیده که من دیگر از زندان ذهن بیرون آیم و جان آزادشده از همانیدگی‌هایم را
تبدیل به پادشاه فضای یکتایی کنم، تبدیل به جانی که در عین پادشاهی و خدایی، جنگگو نیز می‌باشد و با
شناسایی همانیدگی‌ها با من ذهنی خود می‌جنگد.

نکته ۱:

در هنگام خواندن همه غزل‌های مولانا یا ابیات مثنوی، باید به اجزای هر بیت توجه کنیم، سپس پیغام آن بیت را در خودمان ببینیم، اشکالمان را پیدا کرده و در خود اصلاح کنیم. اگر شما این اشعار را به دقت بخوانید و برای رفتن به بیت بعد عجله نکنید خواهید دید که مطالب زیادی است که می‌توانید از یک بیت بیاموزید و در خود شناسایی کنید.

نکته ۲:

با توجه به این بیت، درک این مطلب که باید از زندان ذهن بیرون بیاییم و این جا دیگر جای زندگی نیست، بسیار مهم است. برخی از ما زندگی در زندان محدود و دردناک ذهن را یک زندگی عادی می‌دانیم و گمان می‌کنیم زندگی یعنی همین. سوء تفاهم دیگر این است که فکر می‌کنیم اگر همانیدگی‌ها را زیاد کنیم، زندگی ما هم زیادتر می‌شود. در حالی که با زیادتر شدن همانیدگی‌ها زندانمان محکم‌تر خواهد شد.

نکته ۳:

برخی از مردم من ذهنی خود را «میر میدان» می کنند. یعنی با من ذهنی خود می خواهند به حضور برسند. اما بعد از سال ها متوجه می شوند که دارند با خودشان می جنگند. می خواهند به زور و با فن های من ذهنی فضا را باز کنند. وقتی شما با من ذهنی تان کار می کنید، من ذهنی قوی تر می شود.

نکته ۴:

«میر میدان شدن» زمانی ست که مثلاً وقتی بی مراد می شویم، به جای عصبانیت و واکنش منفی، فضا را باز کنیم و همانیدگی و عیب خود را بشناسیم. همچنین اقرار به این که دردها و گرفتاری ها را خودمان ایجاد کرده ایم، خودمان را در زندان نگه داشته ایم و پذیرش وضعیت فعلی خود، نشان میر میدان بودن و پهلوانی است.

بیرون شدم ز آلودگی با قوتِ پالودگی
 اورادِ خود را بعد از این مقرونِ سبحانی کنم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱
 -پالودن: صاف کردن، پاک کردن، چیزی را از صافی یا غربال در کردن

«اوراد» جمع ورد است به معنی دعا و خواستن.

«بیرون شدم ز آلودگی با قوتِ پالودگی»:

درحالی که تمرکز من روی خودم است، از جان پاک خود با فضاگشایی استفاده کردم و با قدرت تصفیۀ زندگی و کن فکان خداوند از آلودگی همانیدگی‌ها و دردها آزاد شدم.

«اورادِ خود را بعد از این مقرونِ سبحانی کنم»:

خواسته‌ها و دعا‌های خود را که تا به حال با من ذهنی و براساس مرکز همانیده‌ام بوده‌است، پس ازین موازی و مطابق با قانون قضا، کن فکانِ زندگی و خواسته‌های خداوند سبحان قرار می‌دهم. گویی که خداوند برای من دعا می‌کند.

نکته ۱:

شما باید از خود پرسید که آیا من این کار بیرون شدن از همانیدگی را انجام می‌دهم؟ یا دست روی دست گذاشته‌ام نشسته‌ام بینم چه کسی به من کمک می‌کند؟ هیچ‌کس حتی مولانا هم به شما کمک نخواهد کرد. شما خودتان می‌توانید معجزه خودتان شوید.

نکته ۲:

من ذهنی آلوده‌کننده است، فقط این زندگی ست که ما را از همانیدگی‌ها و دردها پالوده می‌کند. دیدن برحسب آن چیزی که به مرکزتان آمده آلودگی است، شما آلوده‌کننده می‌شوید، درد ایجاد کرده و همان درد را پخش می‌کنید.

اما اگر زندگی و عدم به مرکزتان بیاید شما پالوده‌کننده هستید و انرژی مخرب و آلوده من ذهنی را تصفیه می‌کنید، به هرکس که برسید زندگی را در او به ارتعاش درمی‌آورید. او هم متوجه خواهد شد که در زندان ذهن و آلوده به دردهاست و تا به حال این را نمی‌دانسته.

نکته ۳:

مهم‌ترین آلودگی ما درد است. اگر شما آدم‌ها را بدون این که قضاوت کنید زیر نظر بگیرید، می‌بینید که مرتب از رنجش‌هایشان حرف می‌زنند و مرتب ملامت می‌کنند. این نشان‌دهنده آن است که ما به ایجاد درد، کارافزایی و تشویق به من‌ذهنی بودن آلوده هستیم.

نکته ۴:

شما به شهرها و ممالک مختلف که سفر کنید، خواهید دید که بعضی از کشورها و شهرها پر از آلودگی است، این انعکاس مرکز آلوده مردم آن جاست. هرچیزی که در مرکز ما باشد خودش را در بیرون منعکس می‌کند. خرابی و آبادانی از درون به بیرون است.

نکته ۵:

شما برای آن که بتوانید مرکزتان را از آلودگی‌ها پاک کنید بگویید هم می‌توانم، هم نمی‌توانم. یعنی به لحاظ من ذهنی نمی‌توانم، اما به لحاظ زندگی می‌توانم. برای همین باید تسلیم باشید، یعنی هر لحظه من ذهنی‌تان صفر باشد، افتاده باشید، ذره باشید، اصلاً هیچ چیز نباشید، آن موقع است که می‌توانید مرکزتان را پاک کنید.

نیزه به دستم داد شه، تا نیزه‌بازی‌ها کنم
تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«نیزه» سلاح نوک‌تیزی است که بدن دشمن را سوراخ می‌کند. در این جا نیزه همین فضای گشوده‌شده، جان پاک ما، قدرت عمل، شناسایی و پذیرش ماست. توجه تیز ما هم مانند نیزه روی هر چیزی که بیفتد آن را سوراخ می‌کند و نیروی شناسنده است. «شه» منظور خداوند یا زندگی‌ست. «نیزه بازی کردن» در این جا یعنی با نیزه سوراخ کردن، دشمن را از پا درآوردن.

نیزه به دستم داد شه:
خداوند با فضاگشایی، آن جان پاک و هشیاری خودش را به دستم داد و در اختیارم نهاد.
تا نیزه‌بازی‌ها کنم:
سلاحی که با آن بتوانم جان دشمن خود را بگیرم. جان من ذهنی، همانیدگی‌ها و دردها. با توجه تیز روی خودم
آن‌ها را بشناسم و از کار بیندازم.
تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟:
تا کی باید هر من ذهنی از من چوگانی بسازد و مرا بزند تا به اهداف دردساز خود برسد؟ تا کی باید حواس و
توجه زنده من به هر سمتی که آن‌ها می‌گویند پرت شود؟ تا کی اجازه دهم من‌های ذهنی بیرون، از من
سوءاستفاده کنند؟

نکته ۱:

هدف من ذهنی در دسازي است. شما از خودتان بپرسيد چگونه من هاي ذهني اطراف من از من به صورت چوگان استفاده مي کنند و من هم تن مي دهم؟ درحالي که بايد نيزه دست من باشد و نيزه بازي کنم. طوري که وقتي یک من ذهني مي خواهد براي من مسئله ايجاد کند اجازه ندهم و با نيزه شناسايي و فضاگشايي از پهلو ي آن رد شوم و تأثير نپذيرم.

آن پادشاه لم یزل داده‌ست مُلک بی خلل
 باشد بتر از کافری، گر یاد درباری کنم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱
 -لم یزل: بی زوال، جاودان، از صفات خداوند
 -بی خلل: بی عیب، درست و بی غل و غش

«ملک بی خلل» منظور این لحظه ابدی است که هیچ خلل و آسیبی به آن راه پیدا نمی‌کند و به تباهی نمی‌رود.
 «دربان» در این جا کسی است که به صورت من‌ذهنی بر دربارگاه خداوند ایستاده، نه خودش وارد می‌شود و نه اجازه می‌دهد کسی ورود کند. دربان دیگری هم هست مانند مولانا که هم خودش وارد فضای یکتایی شده و هم دیگران را به بارگاه خداوند راهنمایی می‌کند. اما در این جا منظور همان درباری مخرب من‌ذهنی است.

آن پادشاه لم یزل:

آن خداوندی که هیچ مرگ و زوالی در او راه ندارد؛

داده‌ست ملک بی خلل:

به من این لحظه ابدی را داده که هرگز دچار نیستی و تباهی نمی‌شود. بنابراین من هم از جنس جاودانگی و نامیرایی خداوند هستم. نیازی نیست که همیشه از مرگ بترسم. خداوند لم یزل زمان مجازی گذشته و آینده و فکر و ذکر من را در ذهن که بسیار آفل و زوال پذیر است، مکان زندگی من انتخاب نکرده است. اگر هر لحظه از مرگ می‌ترسم به این دلیل است که مرکز من جسم است که با فروریختن آن من هم احساس مرگ و نابودی می‌کنم.

باشد بتر از کافری، گر یاد درباری کنم:
اگر به یاد درباری بیفتم، این بدتر از کافری ست. یعنی اگر به عنوان من ذهنی مانع ورود خودم و دیگران به فضای
گشوده شده شوم از کافری هم بدتر است. زیرا کافر انسانی ست که با فکرهای پشت سرهم زندگی را در این
لحظه می پوشاند و از سکوت و فضای باز شده بین دو فکر آگاهی ندارد، نمی داند که با چیزها همانیده شده است.
اما ما که اکنون این دانش را پیدا کرده ایم اگر اجازه ندهیم کسی وارد فضای یکتایی شود، این کار به مراتب از
کافری بدتر است.

نکته ۱:

من ذهنی یک آنتن دارد، دائماً درد و انرژی بد پخش می کند. اگر شما از کنار یک شخص معنوی یا فضاگشا رد شدید اما دیدید به محض این که شما را دید فضا را بست، برای این است که شما از جنس انرژی بد هستید و درباری می کنید.

نکته ۲:

ما با این درباری کردن بچه های خود را طوری تربیت می کنیم که اگر در جنگل بزرگ می شدند و ما با من ذهنی خود روی آن ها اثر نمی گذاشتیم، شاید به طور طبیعی پس از یک مدتی وارد فضای یکتایی می شدند، چون کسی مانع آن ها نمی شد. ولی ما دائماً به آن ها القا می کنیم که تصویر ذهنی، جسم و مجسمه هستند و از جنس فضاکشایی و زندگی نیستید.

نکته ۳:

هر پدر و مادری که انرژی درد پخش می کند، برای فرزندش درباری می کند که به خداوند و عشق متصل نشود. طوری که بچه ها در دهه دوازده سالگی به جای وحدت با زندگی، کاملاً یک من ذهنی جدا هستند و دردهایشان شروع می شود. یک نوجوان سیزده چهارده ساله پر از درد، رنجش، واکنش و بسیار سرکش است.

چون این بنا برکنده شد، آن گریه‌ها مان خنده شد
 چون در بنا بستم نظر، آهنگ دربانی کنم
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«بنا» در واقع ساختمان ذهن است. همان زندانی ست که از سنگ و سیمان همانیدگی و درد ساخته شده است.
 چون این بنا برکنده شد، آن گریه‌ها مان خنده شد:
 حالا که قانع شدیم باید از زندان ذهن بیرون بیاییم و چون با بیرون کشیدن هر همانیدگی بنیاد این بنا و زندان
 من ذهنی برکنده شد، همه آن ناله و شکایت‌ها و رنجش و هیاهویی که در من ذهنی راه انداخته بودیم تبدیل به
 شادی بی سبب، حس رضایت و خشنودی و خنده واقعی شد. حالا فقط حواسمان به خودمان است که کارافزایی
 و دردی برای کسی ایجاد نکنیم.

چون در بنا بستیم نظر، آهنگ دربانی کنم:
اما همین که توجه و نظر خود را بر یک جسم ببندم و اجازه دهم آن چیز به مرکزم بیاید و برحسب آن ببینم، دوباره به سبب‌سازی ذهن می‌روم، جذب ذهن شده و به صورت من‌ذهنی دربان فضای یکتایی می‌شوم. به خاطر تفاوت‌های سطحی با دیگران می‌جنگم و اجازه نمی‌دهم مردم به وحدت با زندگی برسند.

نکته ۱:

هر شادی و خنده با من‌ذهنی، شادی اصیل، کیف و لذت واقعی نیست. این‌ها همه در اصل درد و گریه است. ما فکر می‌کنیم اگر خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، دیده شویم، مردم از دیدن پول و زیبایی و سواد و مقام ما انگشت به دهان بمانند و ما ازین بابت خوشحال شویم، این خنده است. اما این شیره کشیدن از همانیدگی‌ها و عین بیچارگی است.

نکته ۲:

شما باید همیشه توانایی پالودگی با مرکز عدم و فضای گشوده شده را نگه دارید. چون طول می کشد که کاملاً پالوده شوید. صبر و شکر و پرهیز لازم است. به خودتان نگاه کنید ببینید هنوز چه اندازه پندار کمال دارید. ناموس یا حیثیت بدلی هم معیار خوبی است. آیا حرفها و رفتارهای مردم به شما برمی خورد؟ اگر برمی خورد، یک چیزی در شما وجود دارد که باید آن را شناسایی کنید.

ای دل مرا در نیم شب دادی ز دانایی خبر
اکنون به تو در خلوتم تا آنچه می دانی کنم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«دل» مرکز عدم و فضای گشوده شده است.
«نیم شب» یعنی تاریکی و جهل من ذهنی.
«به تو» یعنی با تو، به وسیله تو.

ای دل مرا در نیم شب، دادی ز دانایی خبر:
ای دل اصلی و ای جان پاک که خودت را به من نشان داده و در میان جهل و نادانی من ذهنی از دانایی ایزدی و عقل کل خبر دادی. دانش ایزدی را به زندگی من آوردی تا من بتوانم خرد زندگی را به فکر و عملم بریزم و فکر و عمل خردمندانه و آگاهانه بکنم، به صورت حضور ناظر به ذهنم نگاه کنم و خلاق باشم.
اکنون به تو در خلوتم تا آنچه می دانی کنم:
چون حواسم به تو است اکنون به وسیله تو در خلوت خود، فارغ از سر و صدا و غوغای من های ذهنی بیرون، به دانسته های من ذهنی خود عمل نمی کنم، تنها به آنچه که تو می دانی عمل می کنم و این دست من است.

نکته ۱:

شما باید در خلوت باشید، اگر غوغای بیرون لحظه به لحظه روی شما اثر بگذارد نمی توانید موفق شوید. شما می توانید بین مردم زندگی کنید، لازم نیست مثلاً چهل روز بروید جایی پنهان شوید. وقتی فضاگشایی می کنید و مرکزتان عدم می شود، با او، به وسیله او، در او، به صورت او، در خلوت هستید. چون اگر سروصدای بیرون توجه شما را جلب کند به مرکز شما می آید، بدبخت می شوید و دوباره به دربانی می افتید.

نکته ۲:

مهم‌ترین اشکال ما این است که زیر نفوذ قرین هستیم. حال این قرین ممکن است آدم‌های دور و بر ما، یک کتاب، برنامه تلویزیونی یا شبکه‌های اجتماعی باشد. در کل مضرترین و مخرب‌ترین عامل در پیشرفت معنوی «قرین» است.

بالاخره شما به وسیله قرین از راه به در می‌شوید؛ یعنی اگر شیطان هم بخواهد شما را گول بزند به وسیله یک انسان پیش شما می‌آید، یک چیزی می‌گوید یا یک کاری می‌کند تا شما را از این طریق منحرف کند. معمولاً چیزها نمی‌توانند آدم را منحرف کنند. شما ممکن است به اندازه کافی دانایی ایزدی داشته باشید که به وسیله پول، خانه و مقام فریب نخورید ولی آدم‌ها می‌توانند روی شما اثر بگذارند.

در چاه تخمی کاشتن، بی عقل را باشد روا
این جا به داد عقل کُل، کشت بیابانی کنم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«در چاه تخم کاشتن» کنایه از کار بیهوده و بی نتیجه است. همانیده شدن با هر چیزی، تخم کاشتن در چاه است.

«کشت بیابانی» کنایه از کشت مسطح و پرثمر بوده که مقابل کشت در چاه است.

در چاه تخمی کاشتن، بی عقل را باشد روا:

عمل کردن به وسیله جهل من ذهنی و کار بیهوده و بی نتیجه انجام دادن، برای عقل من ذهنی رواست.

این جا به داد عقل کُل، کشت بیابانی کنم:

اما در این لحظه که تصمیم گرفتیم آن چیزی را که ذهنم نشان می دهد به مرکزم نیاورم، از دانایی ایزدی خبر دارم و با نظم عقل کل در فضای گشوده شده تخم می کارم و عمل می کنم. عقل کل عقل خداست که تمام کائنات را اداره می کند.

نکته ۱:

مولانا می گوید شما خودتان را ببخشید. شما که تا به حال اشتباه کرده‌اید، با من ذهنی کاشته‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، جان پاکی در بین نبوده و این چیزها را نمی‌دانستید، اشکالی ندارد، خودتان را ببخشید.

نکته ۲:

دو نفر که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، به جای آن که هر کدام از جنس زندگی شوند، با عشق زندگی را در یکدیگر ببینند و دو هشیاری حضور با هم پیوند ببندند، در نهایت دو من ذهنی با بی‌عقلی شروع به زندگی می‌کنند؛ در واقع در چاه تخم می‌کارند. بنابراین پس از مدتی در این رابطه درد انباشته می‌شود.

نکته ۳:

اگر شما از فضای گشوده شده با فرزند خود حرف می‌زنید او هم از جنس عشق و زندگی شده و حرف شما را گوش می‌کند و جذب جانش می‌شود. اما وقتی با نظم من‌ذهنی، حسادت، خشم و ترس حرف می‌زنید در چاه تخم می‌کارید و رشد نمی‌کند. همه روابط انسانی و خانوادگی ازین قانون پیروی می‌کنند.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر
بر جای پا چون رُست پر، دوران به آسانی کنم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«سد» در این جا منظور موانعی است که انسان در ذهن برای خودش می سازد تا زندگی را به بعد موکول کند و این لحظه ابدی را زندگی نکند.
«پا» در این جا منظور ابزارها و سبب سازی های من ذهنی است.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر:
در گذشته که با من ذهنی فکر و عمل می کردم زندگی دشوار بود، مسئله سازی، مانع سازی و دردسازی می کردم و خلاق نبودم. اما اکنون که نظم و دانایی ایزدی زندگی مرا اداره می کند تمام آن دشواری ها از میان رفت، دیگر آن ها را نمی بینم و همه آن موانع ذهنی که ایجاد کرده بودم زیر و زبر شده و شخم زده شد.
بر جای پا چون رست پر، دوران به آسانی کنم:
وقتی به جای ابزارهای من ذهنی پر درآوردم، یعنی مرکز عدم شد و آن چیزهایی که ذهنم نشان داد به مرکز نیامد، توانستم از روی موانع بپریم و از پهلوی آن ها رد شوم، زندگی برایم آسوده و آسان شد.

در حضرت فرد صمد، دل گی رود سوی عدد؟
در خوان سلطان ابد، چون غیر سرخوانی کنم؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«خوان» یعنی سفره، منظور سفره این لحظه ابدی و فضای گشوده شده است.
«سلطان ابد» رمز زندگی یا خداست.

در حضرت فرد صمد، دل کی رود سوی عدد؟:
 در پیشگاه خداوند یکتا و بی نیاز من هم نسبت به آن چه ذهنم نشان می دهد حس بی نیازی می کنم. دیگر مثل
 گذشته در من ذهنی نسبت به دیگران حس جدایی ندارم و خودم و همه انسان ها را یک نور و یک زندگی
 می بینم.

در خوان سلطان ابد، چون غیر سر خوانی کنم؟:
 بر سر سفره این لحظه ابدی که سفره شادی بی سبب، خلاقیت و خرد زندگی و عشق است، چگونه آفریدگاری و
 صنع خداوند را نخوانم و ندانم؟ چگونه پیغام زندگی را هر لحظه دریافت نکنم؟

نکته ۱:

علاوه بر خوان سلطان ابد که این لحظه هست، سفره دیگری هم وجود دارد که سفره ذهن است. هر لحظه
 چیزها به مرکز ما می آیند و می خواهیم بر حسب آنها غذا بخوریم و شیره بکشیم که عموماً منجر به بی مرادی
 می شود؛ زیرا از نظر زندگی این کار قدغن است.

تا چند گوئیم؟ بس کنم، کم یاد پیش و پس کنم
اندر حضور شاه جان، تا چند خط خوانی کنم؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱

«خط خوانی» یعنی نامه خواندن. سطرهای نوشته شده در ذهن را خواندن، حرف زدن بر حسب باورها و فکرهای همانیده که از ذهن ما می گذرند.
«شاه جان» اشاره به زندگی یا خداوند دارد.

تا چند گوئیم؟ بس کنم، کم یاد پیش و پس کنم:
چقدر باید با ذهن حرف بزیم؟ دیگر کافی ست، ذهنم را خاموش می کنم. و چون من به عنوان حضور ناظر
تصمیم گیرنده و تشخیص دهنده هستم اصلاً دیگر به زمان مجازی گذشته و آینده نمی روم. زیرا همین که به
گذشته و آینده بروم حتماً من ذهنی دارم و تبدیل به تصویر مجازی می شوم.
اندر حضور شاه جان، تا چند خط خوانی کنم؟:
در پیشگاه خداوند و در این لحظه ابدی، تا کی سطرهای نوشته شده در ذهن و باورهای همانیده را بخوانم و طبق
الگوهای ذهنی فکر و عمل کنم!؟

نکته ۱:

ما آگاه شده‌ایم که این تصویر پویا نیستیم که در اثر گذشتن از فکری به فکر دیگر مانند یک فیلم سینمایی ایجاد می‌شود. ما این «من فکری و من ساخته‌شده از فکر» نیستیم. وقتی هم که خاموش می‌شود، یک من اصلی، یک جان پاک که عمق بی‌نهایت دارد، در این لحظه ابدی مستقر است و در خوانِ سلطانِ ابد نشسته، خودش را به ما نشان می‌دهد.

نکته ۲:

وقتی مولانا در این بیت می‌گوید: «کم یاد پیش و پس کنم» به این معنا نیست که اگر یک مقدار به گذشته و آینده برویم اشکالی نداشته باشد. بلکه همیشه باید در این لحظه ابدی حاضر بود. شما می‌توانید در این لحظه حضور داشته باشید و در عین حال در صورت لزوم به گذشته و آینده، و به حافظه‌تان بروید. به حافظه رفتن و از تجربیات گذشته استفاده کردن، رفتن به فکر همان‌بده در زمان مجازی نیست. شما از حافظه‌تان چیزی را برمی‌دارید در این لحظه از آن استفاده می‌کنید.

شما همیشه می‌توانید برای پیش‌بینی کردن به آینده سر بزنید، ولی آن‌جا نمی‌ایستید. وقتی شما در گذشته می‌مانید و به سبب‌سازی ذهن و مرور اتفاقات گذشته می‌افتید و آن‌ها را به هم وصل می‌کنید، تبدیل به داستان می‌شوید. داستان نارضایتی‌ها، بی‌مرادی‌ها و دردها. بنابراین معنای «کم یاد پیش و پس کنم» این نیست که شما برای آینده برنامه‌ریزی نکنید و طرح نریزید، نظم نداشته باشید و هدف نگذارید. این تصمیم‌گیری و هدف‌گذاری همانیدن نیست.

با تشکر:

کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها

گوینده: سمانه



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

