



برنامه

آقای حضور

آقای حضور

تاریخ اجرا: ۱۳ / ۷ / ۱۴۰۲

اجرا: آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

👉 همه انسان‌ها در من‌ذهنی روئزش و عبوس هستند، چون در مرکزشان همانیدگی دارند، برحسب همانیدگی‌ها می‌بینند و فکر و عمل می‌کنند، ما می‌دانیم هر همانیدگی درد به وجود می‌آورد، پس کسانی که مرکزشان همانیده است پر از درد هستند و درد آن‌ها در بیرون منعکس می‌شود.

👉 کسانی که من‌ذهنی دارند، مرکزشان همانیده و از جنس جسم است، بنابراین به‌خاطر مرکز مادی‌شان عبوس هستند، اگر کسی آرام‌آرام دارد به حضور زنده می‌شود باید در ظاهر خودش را روئزش نشان بدهد، یعنی حضور خود را از من‌های ذهنی پنهان کند، چون من‌های ذهنی عبوس، ترش‌رو و کور هستند و دید حضور ندارند، پس کسی که برحسب همانیدگی‌ها می‌بیند کور است و عصای من‌ذهنی یا عصای یک ذهن همانیده را در دست دارد و مانند نابینایان در ذهن حرکت می‌کند و ممکن است به انسان زنده به حضور آسیب برساند.

👉 تمام من‌های ذهنی نسبت به دید خداوند کور هستند، به عبارتی ما به این جهان آمدم تا با هشیاری نظر یا دید خداوند ببینیم، ما باید مدت کوتاهی در ذهن می‌مانیم، ده دوازده سال باید مرکزمان را مادی نگه داریم، برحسب همانیدگی‌ها ببینیم، بعد از آن دیگر مجاز نیستیم در ذهن بمانیم، ولی ما اصرار داریم تا موقع مرگ جسمی به وسیله همانیدگی‌ها ببینیم و من‌ذهنی داشته باشیم، بنابراین به لحاظ زندگی نابینا می‌شویم.

👉 مولانا به ما هشدار می‌دهد و می‌گوید، کسانی که روی خودشان کار می‌کنند و می‌خواهند پیشرفت کنند، نباید پیشرفت معنوی خودشان را فاش کنند، نباید جار بزنند و به مردم بگویند که من به حضور زنده شده‌ام، حالم خوب شده، بیایید به شما هم یاد بدهم؛ به محض این‌که شما این کار را انجام دهید، آن‌ها با عصای من‌ذهنی‌شان شما را تنبیه می‌کنند، پس باید ظاهر شما مثل آن‌ها عبوس باشد و به‌طور خاموش و خیلی پنهان روی خودتان کار کنید و به کسی اعلام نکنید که من دارم روی خودم کار می‌کنم تا از خطر من‌های ذهنی مصون باشید.

📖 قبل از ورود به این جهان ما از جنس هشیاری بی‌فرم، امتداد خدا و از جنس آلت، هستیم و خودمان را به‌عنوان امتداد خدا شناسایی می‌کنیم، همچنین مرکز ما عدم است. عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از زندگی می‌گیریم و به‌وسیله زندگی اداره می‌شویم، ولی آگاه نیستیم، وقتی وارد این جهان می‌شویم، استعدادی به‌نام فکر کردن در ما شکوفا می‌شود. می‌توانیم چیزهای بیرونی را به‌صورت جسم شناسایی کنیم. مخصوصاً آن چیزهایی را که پدر و مادرمان به ما می‌گویند این‌ها برای بقای شما مهم هستند، آن‌ها را در مرکزمان می‌گذاریم و با آن‌ها همانیده می‌شویم، در نتیجه مرکز ما از عدم که هیچ یا خود زندگی است، تبدیل به جسم می‌شود.

📖 همه ما به‌صورت یک روح، یک هشیاری وارد این جهان می‌شویم، ولی وقتی همانیده می‌شویم، دیگر یک روح نیستیم، تبدیل به جسم‌های فکری می‌شویم که از هم جدا هستیم و جدایی را تجربه می‌کنیم. متأسفانه جدایی و تفاوت‌ها جدی می‌شود و ما به‌علت وجود تفاوت‌های سطحی بین خودمان و دیگران به ستیزه و نزاع می‌پردازیم.

چون تغیر هست در جان، وقت جنگ و آشتی
آن نه یک روح است تنها، بلکه گشت‌ستند جدا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸

تغیر: دگرگون شدن، در این‌جا به‌معنی احساس جدایی و غیریت کردن است.

📖 باید زنده شدن به خدا را از من‌های ذهنی پنهان کنیم، اگر به مردم اعلام کنیم که من دارم به حضور می‌رسم و با یک هشیاری دیگری می‌بینم، آن‌ها این روش زندگی را تحمل نمی‌کنند و شروع به انتقاد می‌کنند، برچسب می‌زنند، می‌گویند دیوانه و بی‌عقل شدی، ما را بین خودشان راه نمی‌دهند و طرد می‌کنند، دوستانمان را از دست می‌دهیم، پدر و مادرمان از رفتارمان تعجب می‌کنند، شاید بگویند دیوانه شدیم، بی‌عقل هستیم، بنابراین این‌جور برچسب‌ها و تحقیرها سبب می‌شود که ما این راه را رها کنیم.

یکی از خاصیت‌های من‌ذهنی که با دیدن برحسب همانیدگی‌ها و براساس جدایی ایجاد می‌شود، این است که قضاوت و مقاومت می‌کند. به چیزهای آفل یعنی گذرا دل می‌سپارد و به این ترتیب مرتب سرخورده و ناامید می‌شود.

ما باید مواظب دستاوردهای معنوی‌مان باشیم که مورد سوءاستفاده من‌ذهنی قرار نگیرد.

من‌ذهنی از تمرینات معنوی ما استفاده کرده و آن‌ها را برای خودنمایی غصب می‌کند. هیچ انسانی نیست که از این خطر مصون باشد.

هر من‌ذهنی می‌گوید می‌دانم و «منصب تعلیم» دارد، منصب تعلیم و «می‌دانم» درواقع اصل شهوت است و من‌ذهنی شما حتماً این کار را خواهد کرد که از مختصر حضور شما برای خودنمایی استفاده کند، اگر این کار را ادامه دهید شما فلج می‌شوید. امکان ندارد جلوتر بروید، بنابراین باید مواظب باشید که من‌ذهنی محصول کوشش‌های معنوی شما را هدر ندهد.

منصبِ تعلیم، نوعِ شهوت است
هر خیالِ شهوتی در ره بُت است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷

شما باید مواظب باشید که از القاب مختلف مثل استاد، معلم و استاد معنوی بپرهیزید. تأیید و توجه مردم در این راه سم است.

با توجه به آن قانون که ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، عبوسان و تُرش‌رویان، کسانی که مرکزشان درد است و در بیرونشان منعکس می‌شود، باید مرتب درد پخش کنند، چنین انسان‌هایی حتی اگر حرف هم نزنند، براساس قرین روی شما اثر مخرب می‌گذارند.

📌 دوری از تمایلات من ذهنی که می‌خواهد خودش را به نمایش بگذارد، واجب است، شما باید مواظب باشید، وگرنه پیشرفت نمی‌کنید. حتی من ذهنی می‌تواند براساس سرمایه معنوی شما، دستاوردهای مادی به دست آورد، یعنی خودنمایی کند و از دیگران تأیید و توجه بگیرد.

📌 کسانی که من ذهنی دارند نیروی زندگی را تبدیل به مانع، مسئله، دشمن و درد می‌کنند، عموماً من ذهنی کارافزاست، یعنی می‌خواهد مشکل و درد ایجاد کند. مولانا می‌گوید، مواظب باش، تظاهر به می‌دانم نکن، چون من‌های ذهنی به شما آسیب خواهند رساند.

پایان قسمت اول - بخش اول

شروع قسمت دوم - بخش اول

📌 مولانا به ما یاد می‌دهد که باید متوجه باشیم این چیزهای از نظر ذهن مهم را که قبلاً به مرکزمان می‌آوردیم، اشتباه بوده و باید با فضاگشایی مرکزمان را هشیارانه عدم کنیم، اگر این کار را انجام دهیم، دوباره خود زندگی، خداوند به مرکزمان می‌آید و به ما کمک می‌کند. هیچ چاره‌ای غیر از این نیست؛ اسم این کار تسلیم است. تسلیم پذیرش اتفاق این لحظه است که ذهن نشان می‌دهد، قبل از قضاوت و بدون قیدوشرط که مرکز ما را دوباره عدم می‌کند.

📌 مرکز شما آرام‌آرام باید از همانیدگی‌ها پاک شود، اگر مرکزتان کاملاً پاک نشده یا مثلاً حدود نود درصد نرسیده‌اید، نباید بگویید من می‌دانم، شما نمی‌دانید. یکی از اشتباهات این است که براساس هشیاری نظر که شما آینه و ترازو می‌شوید، بخواهید عیب و ایراد مردم را بگویید، این اشتباه است. لازم نیست شما چیزی بگویید.

اگر آینه شوید مردم در آینه شما خودشان را می‌بینند، یا خودشان را درست می‌کنند یا نمی‌کنند، ولی شما نباید ایراد بگیرید.
هر کسی که انتقاد می‌کند، یا ایراد می‌گیرد، من ذهنی دارد.

👉 مولانا می‌گوید، وقتی کسی که من ذهنی دارد، پیش شما می‌آید، از او انتقاد نکنید، عیبش را نگویید.

اگر کسی از شما راهنمایی خواست و گفت شما که این دانش معنوی را می‌دانید، عیب و ایراد من را بگویید، بدانید که من ذهنی‌اش، می‌خواهد که شما او را تأیید کنید. نمی‌خواهد عیب و ایرادش را بداند، اگر عیب و ایرادش را بگویید دشمن شما می‌شود و چه بسا شما را فلج کند، اگر تعداد آدم‌هایی که عیب و ایرادهایشان را از شما می‌شنوند زیاد شود، شما را از کار روی خود باز می‌دارند، مخصوصاً اگر آن‌ها در اطراف شما باشند.

👉 اگر شما به‌طور کامل به حضور برسید، در این صورت هرچه بگویید چون این زندگی است که فکر و عمل می‌کند، پس شما در پناه زندگی قرار می‌گیرید و از شما محافظت می‌شود، اما اگر من ذهنی در شما فعال باشد از معنویت شما سوءاستفاده خواهد کرد و به شما آسیب خواهد رساند.

👉 دو جور ارائه خدمت وجود دارد، خدمتی که با من ذهنی انجام می‌شود و خدمتی که با حضور است، شما تعجب نکنید که چرا یک نفر که این قدر زحمت می‌کشد زحمتش بر باد می‌رود، مردم دشمنش می‌شوند، برای این که با من ذهنی خدمت می‌کند، برای نشان دادن خود، ارضای من ذهنی و منافع آن، از خدمتش استفاده می‌کند و برای بالا بردن ناموس، اعتبار و اهمیتش آن کار را انجام می‌دهد.

👉 مردم می‌توانند از طریق انتقاد، بدگویی یا حتی تعریف و تمجید ما را فلج کنند، چون ما دوست داریم به‌عنوان من ذهنی مورد توجه باشیم، بهتر و بالاتر از دیگران قرار بگیریم، باید مواظب باشیم من ذهنی از معنویت ما سوءاستفاده نکند، چون امکان ندارد من ذهنی به ما امان بدهد، اگر آگاه باشیم می‌توانیم از توجه، تأیید، قدرشناسی و احترام مردم دور باشیم، چون همه این‌ها سم است، اما من ذهنی تشنه این‌ها است.

👉 شاید شما بگویید مگر احترام چیز بدی است؟! بله، احترام و ارزشی که مردم می‌دهند، در مقابل ارزشی که شما از خدا می‌توانید بگیرید، سم است.

احترام و ارزش مردم برای من ذهنی است. کسی که به حضور زنده شود به احترام و ارزش مردم اعتباری قائل نمی‌شود،

شما هم به خودتان نگاه کنید و ببینید که در چه وضعی هستید؟

👉 یکی از خاصیت‌های من ذهنی «انکار» است. همه من‌های ذهنی انکار می‌کنند که درد دارند و درد ایجاد می‌کنند.

👉 خیلی‌ها فکر می‌کنند به حضور زنده شده‌اند و خودشان را واقعاً به حضور رسیده می‌دانند؛ به عبارتی انسان‌های خیلی زیادی هستند که سرمست درد هستند، درد پخش می‌کنند، اما خودشان را نور خالص می‌دانند و فکر می‌کنند از ذهن زاده شده و به خداوند زنده شده‌اند.

ای بسا سرمستِ نار و نارِ جو
خویشتن را نورِ مطلق داند او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶

👉 کسانی که مرکزشان پر از درد و همانندگی است، فکر می‌کنند از این حالت نمی‌شود خارج شد، چاره‌ای جز این ندارند و باید در ذهن زندگی کنند، چرا؟ چون نمی‌توانند فضا را باز کنند، اصلاً فضاگشایی را نشنیده‌اند. جبری هستند، یعنی نمی‌دانند که انسان اختیار دارد و می‌تواند انتخاب کند که دوباره با فضاگشایی خداوند را به مرکزش بیاورد.

پایان بخش اول_قسمت دوم

شروع بخش اول_قسمت سوم

👉 کسی که در ذهن زندگی می‌کند همانیدگی دارد و در جبر است، امکان خروج از ذهن را نمی‌بیند، این جور آدم‌ها که برحسب همانیدگی‌ها فکر می‌کنند، ارتعاشی می‌فرستند که دست و بال مردم را می‌بندد، اگر ما پیش جبریان باشیم، ارتعاش انرژی بد آن‌ها، ما را منجمد می‌کند، چون خودشان هم منجمد هستند، با ارتعاش انرژی سرد من ذهنی حال ما را می‌گیرند و ما را زخمی می‌کنند، یا به عبارتی ما را در ذهن زندانی نگه می‌دارند.

مکرهای جبریانم بسته کرد
تیغ چوبینشان تنم را خسته کرد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۳

👉 اگر شما می‌بینید کسی به خاطر داشتن من ذهنی جبری یا عبوس است، باید خردمندانه با او رفتار کنید. مولانا به ما راه نشان می‌دهد و می‌گوید حالا که من این دانش را درک کردم، دیگر حيله و افسون یا ارتعاش بد من‌های ذهنی را نمی‌گیرم. شما هم تصمیم بگیرید که از این به بعد افسون و فریب من‌های ذهنی که جبری هستند را نخورید، چون هر عملی می‌کنند، هر ارتعاشی می‌فرستند، بانگ دیو یا شیطان است.

زین سپس من نشنوم آن دمدمه
بانگ دیوان است و غولان، آن‌همه

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۴
دمدمه: مکر و فریب

📌 تمام حرف‌های رنگارنگی که ما از من‌های ذهنی، از عبوسان، می‌شنویم که به‌صورت تأیید، توجه یا هرچیز دیگری که به ما می‌گویند، پوست است، باید آن‌ها را نشنیده بگیریم و از آن‌ها دور شویم.

چیزهایی شبیه انتقاد، عیب‌جویی، عیب دیدن، تحقیر کردن، نصیحت کردن، این‌ها همه پوست هستند. «مغز» حضور یا فضای گشوده‌شده است.

بَرَدَران ای دل، تو ایشان را، مایست
پوستشان بَرگن، کِشان جز پوست نیست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۵

کِشان: که ایشان را

📌 شما به خودتان نگاه کنید ببینید آیا به سخن دیگران حساس هستید؟ مثلاً همسرتان حرف می‌زند عصبانی می‌شوید؟ اگر کسی به حرف واکنش نشان می‌دهد پس در سطح و پوسته است. همه ما به حرف واکنش نشان می‌دهیم، قهر می‌کنیم که چرا این حرف را زد؟ من بدم آمد، آبروی من را بردی. هر کسی که فکر می‌کند آبرویش به‌خاطر یک حرف رفته، از مغز بی‌خبر است. کسی که به مغز، به حضور زنده است، به سخن توجه ندارد.

اگر شما به مغز، به حضور زنده‌اید، پس به حرف مردم توجه ندارید. چه شما حرف بزنید یا آن‌ها حرف بزنند، حرف جدی و مهم نیست، چون برای شما مهم زنده بودن به زندگی است.

این سخن چون پوست و، معنی مغز دان
این سخن چون نقش و، معنی همچو جان

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۷

👉 شما اگر زرنگ باشید، از رحمت ایزدی لحظه به لحظه استفاده می‌کنید، چگونه؟ وقتی به ذهن می‌روید می‌بینید به سبب‌سازی افتادید، فوراً از سبب‌سازی بیرون بپرید، بگویید من نباید در ذهن سبب‌سازی کنم. چه چیزی شما را به سبب‌سازی می‌اندازد؟

یک بی‌مرادی، یک ترس، یک خشم، ولی توجه کنید این‌ها را زندگی به شما نشان می‌دهد. شما باید همیشه در این لحظه حاضر باشید تا خداوند به شما دسترسی داشته باشد، اگر مشغول سبب‌سازی باشید، نمی‌تواند شما را پیدا کند. شما با سبب‌سازیِ ذهن، خودتان را از رحمت ایزدی محروم می‌کنید.

لیک حاضر باش در خود، ای فتی
تا به خانه او بیاید مر تو را

ورنه خُلعت را بَرَد او بازپس
که نیابیدم به خانه هیچ‌کس

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳-۱۶۴۴

فتی: جوانمرد، جوان

خُلعت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

پایان قسمت سوم - بخش اول

شروع قسمت چهارم - بخش اول

👉 شما مواظب باشید که مطابق غیرت زندگی پیش بروید.

زندگی غیرت دارد و می‌خواهد حضور شما از دیگران پوشیده باشد و کسی آن را نبیند، مگر برای کسی که از این جنس است، اما مردم مرتب حرف می‌زنند و با حرف‌های خودشان می‌خواهند عیب‌های درونی خود را بپوشانند، برای این که ثابت کنند مرکزشان بد نیست، شاید خودشان نمی‌دانند زیاد حرف

زدنشان نشانِ مرکزِ بد است، اما کسی که با فضاگشایی به حضور زنده شده و از جنس خداوند باشد، غیرتِ زندگی آن حضور را می‌پوشاند.

پوست باشد مغزِ بد را عیب‌پوش
مغزِ نیکو را ز غیرت، غیب‌پوش

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۸

👉 هوا و آرزو خواسته‌های من‌ذهنی است، مانند بادی است که یک‌سری نقش‌ها بر روی آب به‌وجود می‌آورد و زود هم از بین می‌روند، پس شما ذهنتان را به مرکزتان نیاورید، برحسب آن فکر نکنید، باید مرکزتان را خالی کنید تا پیغام خداوند را دریافت نمایید، در غیر این صورت شما فقط صدای نقش را می‌شنوید.

موقعی می‌توانید پیغام خدا را بشنوید که خواسته‌های من‌ذهنی را کنار بگذارید.

باد در مردم، هوا و آرزوست
چون هوا بگذاشتی، پیغامِ هُوست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۰۱

👉 اگر اجازه دهید زندگی روی شما کار کند، خواهید دید که رحمت خداوند شما را به ذهن می‌آورد تا یک چیزی را متوجه شوید. وقتی یک عیبی یا یک همانیدگی را شما شناسایی می‌کنید، آن می‌افتد و شما به فضای یکتایی می‌روید، دوباره شما را به ذهن می‌آورد؛ در این آمد و رفت‌ها که شما فضای یکتایی و زندگی را در ذهن تجربه می‌کنید، می‌دانید که زندگی در فضای یکتایی این لحظه رحمت اندر رحمت است و این‌که جسم‌ها در مرکز شما می‌آیند، این هم نکبت اندر نکبت، بدبختی اندر بدبختی است.

👉 اگر شما بی‌مراد می‌شوید، بی‌مرادی باید برای شما قلاووز بهشت باشد، یعنی فضا باز کنید، بی‌مرادی نباید شما را به سبب‌سازی ذهن ببرد. خداوند می‌گوید این کار توست که از لطف من بی‌نصیب می‌شوی نه این‌که من چیزی به تو نمی‌دهم!

مردم هزار جور دلیل می‌آورند که خداوند به آن‌ها لطف نمی‌کند، درحالی‌که مقصر خودشان هستند، ولی کار خودشان را نمی‌بینند.

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت
حُقَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خَوْشِ سَرِشْتِ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

👉 هر کسی حُسنِ خودش را از نظر زیباییِ مادی و معنوی که در این‌جا منظور زیباییِ معنوی است، در معرض فروش بگذارد، صد اتفاق بد از طرف زندگی برایش پیش می‌آید.

مکرها و فکرهای من‌های ذهنی، خشم‌ها، حسادت‌های آن‌ها مثل آب باران بر سرش می‌ریزد. از روی حسادت دشمنان او را می‌درند، دوستان هم دورش جمع می‌شوند و مرتب سؤال می‌کنند، وقتش را می‌گیرند، به‌این‌صورت که از او راهنمایی می‌خواهند و می‌گویند ایرادهای ما را بگو، درنتیجه دوستان هم تبدیل به دشمن می‌شوند.

هر که داد او، حُسنِ خود را در مَزاد
صد قضایِ بد، سویِ او رو نهاد

حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها
بر سرش ریزد چو آب از مَشک‌ها

دشمنان او را ز غیرت می‌دَرند
دوستان هم، روزگارش می‌بَرند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵-۱۸۳۷

👉 من‌های ذهنی مرتب سؤال می‌کنند. سؤال نمی‌کنند که یک چیزی یاد بگیرند تا زندگی‌شان را درست کنند. سؤال می‌کنند که از آن راهی که غلط است و در آن مسیر دارند پیش می‌روند، تأیید بگیرند که راهشان درست است.

👉 هیچ من‌ذهنی متأسفانه نمی‌خواهد راهش را درست کند، مگر سرش به سنگ بخورد، اما اگر من‌های ذهنی در معرض ارتعاش سازنده انسان‌های زنده به حضور قرار بگیرند، آرام‌آرام به زندگی زنده می‌شوند. برای همین مولانا می‌گوید، فضا را باز کن، خودت را نشان نده، به زندگی ارتعاش کن و آینه شو.

اگر شما از جنس زندگی شوید و زندگی را در دیگران شناسایی کنید، یا اگر زندگی در کسی به ارتعاش دربیاید، جانش به حرکت درمی‌آید و به‌سوی خداوند می‌رود.

چون به من زنده شود این مُرده‌تن
جانِ من باشد که رُو آرد به من

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸

👉 میل به یکی شدن با زندگی، میل به وحدت، در فطرت همه ما انسان‌ها وجود دارد، یعنی ما به‌عنوان انسان و امتداد هشیاری فطرتاً با زندگی دوست هستیم. میل داریم با زندگی یکی شویم و به وحدت برسیم. به‌عنوان خاصیت اصلی و ذاتی‌مان می‌خواهیم به خداوند زنده شویم، اما من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن نمی‌گذارد، همچنین من‌های ذهنی این سبب‌سازی ذهنی ما را تحریک می‌کنند که باید کاملاً مراقب باشیم.

پایان قسمت چهارم - بخش اول

شروع قسمت اول - بخش دوم

👉 ایرادهای مردم را به آنها نگوئید، حتی اگر شخصی بخواهد نصیحتش کنید، نباید بگوئید زیرا خالی خواهید شد، انرژی تان کم می شود، به ذهن می روید، در سبب سازی می افتید، خشمگین می شوید، از حضور درمی آید و حالتان خراب خواهد شد.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی
خویش را بدخُو و خالی می کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

حَبْر: دانشمند، دانا
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

👉 مرده خود را رها نکنیم. با من ذهنی خود مرده دیگران را رفو نکنیم. فقط به خود پردازیم. تمرکز ما باید همیشه روی خودمان باشد. مهم ترین آدم برای ما، خودمان هستیم، مهم ترین دشمن نیز برای خودمان، خودمان هستیم. هیچ دشمنی بدتر و مهم تر از من ذهنی ما در جهان وجود ندارد، باید روی این دشمن درونی کار کنیم.

مرده خود را رها کرده ست او
مرده بیگانه را جوید رفو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

👉 ای چشم من، این همه برای دیگران گریه کردی، مدتی هم بنشین برای خودت گریه کن تا مردم تو را از حضور درنیاورند.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

👉 فضا را باز می‌کنم، لحظه‌به‌لحظه به عشق می‌گویم خدایا، بهترین قرین و یار من تو هستی، یک لحظه هم نمی‌خواهم از فضاگشایی و قرین شدن با تو دست بردارم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

👉 ما باید پست شویم. هر کسی پست، کوچک و صفر شود، کسی را نصیحت نمی‌کند، واکنش نشان نمی‌دهد و قرین بد ندارد.

هر کجا دردی، دوا آنجا رَوَد
هر کجا پستی‌ست، آب آنجا دَوَد
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹

👉 هشیاری حضور، انرژی خوب و صلاح یا کینه و انرژی بد، بدون این که حرف بزنیم، از راه پنهان و طریق ارتعاش از سینه‌ای به سینه‌ای دیگر می‌رود.

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

👉 یقیناً نفس و من‌ذهنی ما گرگ درنده است و بدترین دشمن ما است. ما نباید هم‌نشین‌های دیگر را بهانه کنیم، بلکه باید حواسمان به خودمان باشد.

باید فضا را باز کنیم و نگذاریم من‌ذهنی خودمان و من‌های ذهنی عبوس از طریق همین جاسوس من‌ذهنی، ما را ب‌درند.

گرگِ درنده‌ست نفسِ بد، یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

👉 سکوت را بشنو، عدم را ببین، با سبب‌سازی به حرف من‌ذهنی گوش نکن. از طریق سبب‌سازی است که گرگ درنده، یعنی نفس‌مان ما را می‌درد.

پس خاموش باشیم، به سکوت گوش دهیم، من‌ذهنی خود را بالا نیاوریم، پُز ندهیم و معنویت خود را در معرض فروش نگذاریم.

أَنْصِتُوا رَا غُوشِ كُنْ، خَامُوشِ بَاشْ
چون زبانِ حقِ نِگِشتی، گوشِ بَاشْ

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

👉 کارت را از چشمان من‌ذهنی خود پنهان کن. نگذار من‌ذهنی‌ات ببیند تا آسیبی از چشم بد خودت و دیگران به کار تو نرسد. چگونه کارمان را از چشم بد خود پنهان کنیم؟ با فضاگشایی، اگر فضا را باز کنیم، من‌ذهنی نمی‌فهمد که در این فضا دارد چه اتفاقی می‌افتد، چون آن را نمی‌شناسد.

هشیاری جسمی، هشیاری نظر را نمی‌شناسد.

کازِ پنهانِ گُنْ تو از چشمانِ خُودِ
تا بُودِ کَارَتِ سلیم از چشمِ بَدِ

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱

🔥 باید این چراغ معنوی حضور، یعنی این تمرینات فضاگشایی و کار کردن روی خودمان را پنهان کنیم که باد خاموش نکند، زیرا باد یعنی تأثیرات من‌های ذهنی اطراف و من‌ذهنی خودمان، بسیار زیاد است.

این تأثیرات به گونه‌ای است که می‌خواهد این چراغ حضور را در دل ما خاموش کند، زیرا وقتی که به سبب‌سازی ذهن می‌افتیم، از رحمت ایزدی محروم می‌شویم.

چراغ است این دل بیدار به زیر دامنش می‌دار
از این باد و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳

پایان قسمت اول - بخش دوم

شروع قسمت دوم - بخش دوم

🔥 ای انسان، این تو هستی که به ذهن می‌روی و به سبب‌سازی می‌افتی، من رحمت اندر رحمتم. تو در توبه و میثاقی که با هم در «آلست» بستیم، سست هستی. به من وفا نمی‌کنی. توبه می‌کنی اما توبه‌ات می‌شکند. فضاگشایی می‌کنی، جلوی خواسته من‌ذهنی‌ات را می‌گیری، اما دوباره در ذهن به سبب‌سازی می‌روی. سر خود بلا می‌آوری و به حساب من می‌نویسی!

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کارِ توست
ای تو اندر توبه و میثاق، سست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

🔥 هر من‌ذهنی حسود است و روا نمی‌دارد. من‌ذهنی حتی به‌عنوان مادر می‌تواند به دختر و پسر خود هم حسادت کند یا دختر می‌تواند به مادرش و پسر به پدرش حسادت کند!

حسادت ممکن است سبب ضرر زدن به کسی شود یا در دل، ضررش را بخواهد. من ذهنی با خیالات رنگارنگ و پنهانی از این کارها می‌کند.

👉 اگر هشیاری روی هشیاری زنده و جدا از جهان باشد، شاهد است. هر جا شاهد، ناظر و زیبارویی دیدی که ناظر بر خود، خدا، زندگی و نیز بر جهان است، نزد او بنشین. ما نیز پیش مولانا نشستیم. هر جا که ناخوشی و من‌ذهنی دیدی، آینه را در نمد بکش یعنی آینه را پنهان کن.

هر جا که بینی شاهدهی، چون آینه پیشش نشین
هر جا که بینی ناخوشی، آینه درکش در نمد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۷

شاهد: زیبارو

آینه در نمد کشیدن: منظور روی تافتن و چشم بر هم نهادن است.

👉 از خود بپرسید برای من خداوند مهم است یا آن چیزی که اکنون ذهنم نشان می‌دهد؟ اگر خداوند مهم است، پس فضا را باز کنید، اگر ذهنم مهم است، به مرکزم آمده و برحسب آن می‌بینم، پس در حال تخریب هستم، با کسی نمی‌توانم رابطه عشقی برقرار کنم، اتفاقات برایم جدی و مهم هستند و هر لحظه قضاوت و بد و خوب می‌کنم.

👉 اگر مرکزمان همانیده باشد، یک تصویر ذهنی از خود درست کرده و با این تصویر ذهنی یا من‌ذهنی خود زندگی می‌کنیم. این تصویر ذهنی کم‌کم به سوی پندار کمال می‌رود، یعنی من‌ذهنی فکر می‌کند کامل است و از همه بیشتر می‌داند. مولانا می‌فرماید مرضی بدتر از پندار کمال در جان ما وجود ندارد.

علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای دودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴
دودلال: صاحب ناز و کرشمه

👉 داشتن ناموس من ذهنی بسیار خطرناک است. اگر به حرف و عمل مردم حساسیت داریم، اگر کسی عکس رفتارهایی که ذهنمان نسبت به آنها شرطی شده، عمل کند و به ما بربخورد، ناموس و حیثیت بدلی من ذهنی داریم.

این ناموس مثل صد من آهن مقاومت دارد و سنگین و محکم است. منهای ذهنی در جهان زیاد هستند، آنها هر کاری می‌کنند، نباید به ما بربخورد.

کرده حق ناموس را صد من حدید
ای بسی بسته به بند ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حدید: آهن

👉 اگر به سبب‌سازی ذهن برویم و در این لحظه رحمت ایزدی نرسد، مُفلس می‌شویم. مجبور هستیم از یک همانیدگی بیرونی شیره بکشیم و این سم است، این غذا نیست. غذای اصلی ما باید از آن طرف یعنی از فضای یکتایی بیاید. غذایی که از بیرون و از جهان می‌گیریم، برای ما ناسزا است.

قوتِ اصلیّ بشر، نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزا است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا

👉 وقتی فضاگشایی می‌کنیم، از جنس فرشته می‌شویم. فرشته، فضای گشوده‌شده، عقل کل و خداوند، با هم یکی هستند و انقباض، فضای بسته، سبب‌سازی ذهن نیز با دیو یا شیطان، یکی است.

چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُند
بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴

👉 به چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، نگاه نمی‌کنم و اگر هم نگاه کنم، بهانه‌ای است برای دیدن تو و برای این که صنّع و آفریدگاری تو به کار بیفتد. هنگامی که آفریدگاری تو به کار بیفتد، من نیز بر کار می‌شوم و کارافزایی من ذهنی کنار می‌رود.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم
او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

عاشقِ صنّعِ توأم در شکر و صبر
عاشقِ مصنوعِ گی باشم چو گبر؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۳۵۹-۱۳۶۰

پایان قسمت دوم - بخش دوم

👉 آیا شما حواستان روی خودتان است؟ یعنی نقطه ثابت توجه‌تان روی عدم است یا روی یک چیز مادی؟ اگر روی یک چیز مادی است، دائم در حال خرابکاری هستید.

آیا مرتب در حال شناسایی من‌ذهنی خود هستید؟ تا زمانی که حواستان به خودتان هست این من‌ذهنی کاری با شما ندارد، اما اگر یک لحظه غافل شوید، می‌بینید که یک چیزی را از ذهنتان به مرکزتان آورده، همان یک چیز کافی است که به سبب‌سازی بروید و تا ساعت‌ها در سبب‌سازی بمانید، یک دفعه بیدار می‌شوید و می‌بینید که دارید در هیروت سیر می‌کنید.

👉 انسان عاشق برحسب فضای گشوده‌شده و مرکز عدم حرف می‌زند و فکر و عمل می‌کند، به بوی عشق، بوی زندگی ارتعاش می‌کند. این بو و این انرژی مخالفت و مقاومت ندارد، انسان‌ساز است، انسان‌ها را آزاد می‌کند و به ارتعاش زندگی دعوت می‌کند، سامان‌بخش است و جهان را آباد می‌کند. هیچ موقع حرف‌هایش مردم را به زندان ذهن نمی‌اندازد.

هر چه گوید مردِ عاشق، بویِ عشق
از دهانش می‌جهد در کویِ عشق

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۰

👉 شما به‌عنوان انسان عاشق وقتی روی خود کار می‌کنید یعنی روی خودتان تمرکز می‌کنید، آن انرژی زنده‌کننده، آن برکت و خرد زندگی به فکر و عملتان می‌ریزد و دست به‌صنع می‌زنید و دیگر برحسب من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن که براساس الگوهای از پیش تعیین‌شده است عمل نمی‌کنید، چون اگر با سبب‌سازی ذهن کار کنید، این کار مخرب می‌شود. اصلاً من‌ذهنی برای زندگی یک چیز غیرقابل‌قبول و قدغن است.

👉 همه ما وقتی من‌ذهنی داریم، نه چیزی داریم، نه می‌توانیم کاری انجام دهیم. تنبل هستیم. برحسب ذهن کار می‌کنیم. هیچ کاری از دستمان برنمی‌آید. ولی از وقتی که روی خودمان کار کردیم، کار سازنده می‌کنیم، وقتی فضا را باز کردیم، زندگی از طریق ما شروع به فکر کردن کرد، بنابراین من‌ذهنی‌مان کوچک شد و به زندگی زنده شدیم، این خیلی خوش‌آیند است. خیلی از ما با مولانا از کاهلی و ناداشتی به کار افتادیم.

کاهل و ناداشت بدم، کار درآورد مرا
طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳

👉 تا زمانی که ما به زندگی زنده نشده‌ایم، دائماً در ذهن در رفت و آمد هستیم، برای این که ببینیم چه اشکالی داریم؟ ناخالصی‌ها که بالا می‌آیند به ما نشان می‌دهند که چه اشکالی داریم و اگر مقاومت

نمی‌کردیم می‌فهمیدیم که زندگی در هر لحظه در کار جدیدی است، فضا را گشوده نگه می‌داشتیم و هر لحظه وجود من‌ذهنی و مقاومت‌مان صفر بود و زنده شدن به حضور یک لحظه یا مدت کوتاهی طول می‌کشید، نه هفتاد سال، نه سی سال، نه ده سال، نه حتی یک سال.

چرا کودکان و نوجوانان خیلی زود به حضور زنده می‌شوند؟ برای این‌که مقاومت آدم‌های بزرگ و استعداد سبب‌سازی را ندارند. من‌ذهنی‌شان قوی نیست. دردشان زیاد نشده‌است.

یک زمان کار است بگزار و بتاز
کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

📌 شما می‌خواهید دور انداختن من‌ذهنی و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند را صد سال طول بدهید یا یک لحظه؟ این به شما بستگی دارد.

باید «این امانت» را واگذارید و خودتان را آزاد کنید، یعنی من‌ذهنی را بدهید و این عشق را بگیرید. مردم این کار را نمی‌کنند، می‌خواهند با سبب‌سازی از دست من‌ذهنی رها شوند که درست نیست.

خواه در صد سال، خواهی یک زمان
این امانت واگذار و وارّهان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲

گزاردن: انجام دادن، ادا کردن

📌 پیغام زندگی با بی‌مرادی و دیدن یک چیز بد ذهنی به ما داده می‌شود، ولی ما داد و فریاد می‌کنیم، تحمل نمی‌کنیم، به من‌ذهنی‌مان برمی‌خورد.

آیا شما وقتی ناکامی یا خبر بد می‌آید که مربوط به از بین رفتن همانیدگی‌هاست، متوجه می‌شوید؟ «لیک حاضر باش در خود، ای فتی» آیا در خانه حاضر هستید؟ پیغام زندگی را که به صورت مهمان آمده می‌گیرید؟

باید فضا را باز کنید و به پیغام احترام بگذارید، وگرنه نمی‌توانید پیغامش را بگیرید. زندگی آمده این پیغام را بدهد که شما مسبب را ببینید و سبب‌سازی ذهن را رها کنید.

پیغام زندگی این است: فضا را باز کن و همانیدگی‌ات را بشناس، ولی ما خوشمان نمی‌آید. نمی‌دانیم که زندگی می‌خواهد رحمت اندر رحمتش را به ما ببخشد.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان
هر صباحی ضیف نو آید دوان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

👉 اشخاصی که در یک پرده پندار کمال ضخیم هستند، از طریق فکر کردن‌های سریع و همانیده شدن با فکرها، همه‌اش در فکر بعد از فکر هستند که ببینند چه می‌شود؟ زندگی می‌آید؟ کارشان درست می‌شود؟ اخبار چه می‌گویند؟ این‌ها همه ذهنی است، بی‌خبر از ذوق آبی که از آسمان گشوده شده می‌آید به سبب‌سازی ذهن می‌روند و به‌ناچار از مسبب، از خداوند، از زندگی محروم می‌مانند.

چشم او مانده‌ست در جوی روان
بی‌خبر از ذوق آب آسمان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵

👉 شما بدانید اگر این تندتند فکر کردن از یک حدی سریع‌تر شود، ممکن است انسان دیوانه شود چون تحملش را ندارد.

ما هرچه تندتر فکر می‌کنیم فشار روی جسم‌مان بیشتر می‌شود، درست مثل این‌که این تن را در منگنه گذاشته‌ایم و داریم فشار می‌دهیم.

همه ما باید به صورت فردی و تکتک روی خودمان کار کنیم. هر فردی که روی خودش کار می‌کند می‌تواند در بیداری دیگر افراد خانواده مؤثر باشد و این افراد آرام‌آرام جامعه را بسازند و متوجه شوند که عقل من‌ذهنی اصل نیست، و اگر براساس عقل من‌ذهنی فکر و عمل کنند، سرگردان می‌شوند. امروزه سرگردانی آدم‌ها به صورت فردی یا در قالب خانواده کاملاً مشهود است. ما باید به خود و خانواده‌مان نگاه کنیم و ابیات مولانا را هم بخوانیم تا ببینیم چاره چیست.

خداوند عاشق خودش است ما هم به‌عنوان امتداد او عاشق خودمان هستیم. ما عاشق هیچ چیز ذهنی نیستیم بلکه عاشق اصل خودمان هستیم.

ما از جنس هشیاری و از جنس زندگی هستیم. همان‌طور که خداوند برای وجود داشتن خودش احتیاجی به مخلوق ندارد، ما هم که از جنس او هستیم احتیاجی نداریم که ذهنمان چیزی را به ما نشان بدهد و به مرکزمان بیاوریم تا حس وجود کنیم، یعنی برحسب همانیدگی‌ها و سبب‌سازی ببینیم، درحقیقت ما به صورت هشیاری ناظر، شاهد و گواه خودمان هستیم.

روز قیامت این لحظه است. یعنی این لحظه ما باید دوباره به زندگی، هشیارانه زنده شویم، اکنون ما دیگر با وجود این ابیات نمی‌توانیم بگوییم بی‌خبر بودیم.

مهم است بدانیم همه کسانی که به این جهان می‌آیند، در من‌ذهنی مرده‌اند. آن‌ها فقط با فضاگشایی و مرکز عدم به خداوند زنده می‌شوند و اوست که به این کار تواناست، ما از طریق سبب‌سازی ذهن نمی‌توانیم از دست من‌ذهنی رها شویم.

وقتی زندگی می‌خواهد ما را از همانیدگی‌ها جدا کند، درد می‌کشیم.

یک چیزی را که زندگی، خداوند، عقل کل نمی‌خواهد، ولی ما خلاف عقل کل می‌خواهیم، این است که تمایل داریم همانندگی و مردگی را ادامه دهیم، درحالی‌که او می‌خواهد خودش را که زندگی است از هر مردگی جدا کند و من‌ذهنی یک نوع مردگی است، بنابراین اگر با زندگی همکاری نکنیم دائماً درد می‌کشیم.

چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد
هرکه مُرده گشت، او دارد رَشَد

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کُند
نَفْسِ زنده سَوِیِ مرگی می‌تَنَد

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَد
زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹-۵۵۱

رَشَد: به راه راست رفتن
مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون‌آورنده زنده

👉 من‌ذهنی دارای یک مکانیزم و بافتی است که طبق برنامه‌ریزی‌ای که خداوند کرده دائماً خودش، خودش را از بین می‌برد. شما می‌بینید یک جوان چهارده پانزده‌ساله که من‌ذهنی دارد، وقتی با یک شخص یا با هر چیزی همانیده می‌شود و مرتب غصه می‌خورد، پژمرده شده و رفته‌رفته به‌سوی مرگ می‌رود. به‌سوی مرگ می‌رود تا متوجه شود که این کار درست نیست و باید به ابدیت و بی‌نهایت خداوند زنده شود و آن وقت است که از تمام غم و غصه‌ها رهایی می‌یابد و شادی بی‌سبب را تجربه می‌کند.

👉 ما به‌جای این‌که رفته‌رفته در من‌ذهنی از درد بمیریم، می‌توانیم آرام‌آرام به زندگی زنده شویم، یعنی نسبت به من‌ذهنی بمیریم تا حضور بی‌نیازمان بیرون بیاید. ما به‌محض این‌که فضا را باز کنیم، دو چیز

مشخص می‌شود: یکی بی‌نیازی ما نسبت به همانیدگی‌هاست و دیگری هم فطرتاً عاشق بودن ما بر خودمان است.

ما بدون فضاگشایی خاصیت صمد و بی‌نیازی را از دست می‌دهیم، در نتیجه عشقمان مصنوعی می‌شود. این دو چیز با هم هستند، صمد و عشق به خود. عشق به خود یعنی عشق به همه، چون همه ما از یک جنس هستیم. هر کسی عشق به خود نداشته باشد، عشق به هیچ‌کس ندارد. هر کسی که عشق به اجسام دارد، نسبت به عدم کور و کر است.

يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ بَدَانِ
که عدم آمد امید عابدان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۱۹

چشم بد چشم من ذهنی است، درست همان طوری که باید به سبب‌سازی نرویم، مواظب باشیم من ذهنی هم نباشیم، چون وقتی به سبب‌سازی برویم و من ذهنی بالا بیاید، در این صورت مورد اصابت گلوله‌های من‌های ذهنی دیگر هم قرار می‌گیریم، زیرا من‌های ذهنی از طریق من‌ذهنی خودمان به ما لطمه می‌زنند. اگر ما به‌عنوان من‌ذهنی بالا نیاییم، از شر آن‌ها در امان هستیم. وقتی فضاگشایی می‌کنیم، از چشم من‌ذهنی خودمان و دیگران دور هستیم.

خداوندا حالا که دل من را ربودی، دیگر تَرش‌رویان و عبوسان نمی‌توانند مرا از این فضای یکتایی بیرون بیاورند. چون عمق من بی‌نهایت است، یقین دارم از جنس صمد و بی‌نیازی هستم، زنده شدم و عاشق فطرت خودم هستم، اکنون حس می‌کنم که واقعاً عاشق زندگی هستم و من‌های ذهنی، دیگر نمی‌توانند من را به ذهن برگردانند.

شروع بخش چهارم

👉 بین کسی که به ابدیت و بی‌نهایت خداوند زنده شده و انرژی عشق را به جهان می‌فرستد و کسی که در من‌ذهنی مانده و ارتعاشات مخرب را به جهان می‌فرستد، خیلی تفاوت وجود دارد.

همه موجودات و هشیاری‌های تشخیص‌دهنده به آن انسانی که به بی‌نهایت زندگی زنده شده می‌گویند ما گدای شما هستیم و به انسانی که مجهز به من‌ذهنی باشد، می‌گویند برو تو عقل نداری، برو که داری انرژی مخرب تشعشع می‌کنی، برو که عبوس و تَرُش‌رو هستی، برو که اثر منفی داری، ما خیلی بهتر از تو هستیم.

👉 من‌ذهنی از نظر خداوند قدغن است، شما باید در ده دوازده‌سالگی «من» را کنار بگذارید. در طول زندگی حتی اگر یک لحظه حاضر نباشید، من‌ذهنی ذهن را به مرکزتان می‌آورد و برحسب آن می‌بینید، شما را به سبب‌سازی می‌برد و در سبب‌سازی به خودتان و دیگران لطمه می‌زنید.

👉 از خودتان بپرسید، چرا ما مواظب بدنمان نیستیم، با مصرف سیگار، مشروبات الکلی به آن آسیب می‌زنیم؟ چرا این‌قدر آن را تحت فشار و استرس می‌گذاریم؟ ورزش نمی‌کنیم، کتاب نمی‌خوانیم؟ برای این‌که من‌ذهنی داریم، مریض هستیم و می‌خواهیم بدنمان را خراب کنیم. اگر از شما بپرسند چرا بدنتان را خراب می‌کنید؟ می‌گویید مگر من عقل ندارم که بدنم را خراب کنم؟ نه، شما خراب نمی‌کنید، من‌ذهنی‌تان می‌کند.

👉 آیا برای ما زشت نیست که من‌ذهنی را نگه داریم، وقتی خداوند این لحظه در کار جدیدی است؟ آیا خنده‌دار نیست که ما به‌عنوان انسان براساس همانیدگی‌ها بلند می‌شویم، مقایسه می‌کنیم، می‌گوییم من برتر از تو هستم؟ این زشت نیست که ما به‌خاطر تفاوت‌های رنگ و باور و مذهب با هم می‌ستیزیم و همدیگر را می‌کشیم؟ به‌خاطر همانیدگی‌هایمان تعدادی از مردم را از وطنشان آواره می‌کنیم و به درد می‌اندازیم؟ توطئه می‌کنیم، دروغ می‌گوییم؟ و غافل از این‌که آمده‌ایم به زندگی زنده شویم!

👉 من ذهنی وجود ندارد. از نظر خداوند من ذهنی یک توهم است و به قول انیشتین توهم نوری است.

👉 آیا شما مرتب در شناسایی من ذهنی خود هستید؟ تا زمانی که حواستان به خودتان هست این من ذهنی کاری با شما ندارد، یک لحظه غافل شوید، می بینید که یک چیزی را از ذهنتان به مرکزتان آورده، همان یک چیز کافی است که به سبب سازی بروید، تا ده، دوازده ساعت در سبب سازی بمانید، یک دفعه بیدار می شوید و می بینید که دارید در هیپروت سیر می کنید.

👉 اگر شما در اثر همانندگی با چیزها دردهای فراوان و رنجش های زیادی دارید، می ترسید، خشمگین هستید، کینه دارید، هزارتا عیب دیگر هم دارید، این کارها با ادامه دادن به من ذهنی درست نخواهد شد. لازم و ضروری است روی سخنان بزرگان تأمل و تعمق کنید و به طور سطحی به آن نگاه نکنید.

👉 ما باید به برنامه گنج حضور و مولانا به دقت گوش بدهیم تا بتوانیم با ناظر خود بودن عیب و ایرادمان را ببینیم. البته چون ما من ذهنی داریم و من ذهنی «پندار کمال» ساخته، پندار کمال هم ناموس دارد، اگر بخواهیم به این برنامه گوش بدهیم، به ما برمی خورد، چون از نظر من ذهنی «می دانیم» و می گوییم من که ایرادی ندارم!

اکنون با این توضیحات می توانیم سیلی باره بودن و ضرر زدن به خودمان و دیگران را ببینیم.

👉 تقریباً همه مردم، به غیر از عارفان در آسیب رساندن به اشخاصی که نمی شناسند و بی جرم هستند، حریص اند. آیا ممکن است ما کسی را نشناسیم و به او آسیب بزنیم؟ بله، فراوان! همین که با من ذهنی در خیابان راه می رویم، از کنار مردم رد می شویم، به درد ارتعاش می کنیم، داریم آسیب می زنیم، پس ما سیلی باره ایم!

شخصی که به زندگی زنده است، از کنار هر کسی رد شود، او را به صبر و فضاگشایی و زندگی دعوت می کند، درحالی که شخصی که در من ذهنی است، من ذهنی مردم را بالا می آورد.

ما حتی هشیارانه از درد و قصه‌های رنج‌آور صحبت می‌کنیم، خبرهای ناگوار به یکدیگر می‌دهیم که نوعی آسیب رساندن است. به انواع و اقسام زیادی به یکدیگر آسیب می‌زنیم، از جمله آسیب روانی، مادی، و غیره. دنبال نقص در یکدیگر می‌گردیم. جست‌وجو می‌کنیم چه کسی چه نقصی دارد تا عیبش را آشکار کنیم، آبرویش را ببریم، تحقیرش کنیم، چرا؟ برای این که من ذهنی داریم، مریض هستیم و خداوند فرموده این مرض چاره ندارد، مگر این که من را به مرکزتان بیاورید.

📌 شما باید بعد از دیدن و شناسایی آسیب من‌های ذهنی عاقبت‌بینی کنید و بگویید این عبوس، این مریض، نباید روی من اثر بگذارد و مرا به واکنش وادارد. هدف من این لحظه زنده شدن به خداست، اگر واکنش نشان بدهم، این شخص من را فلج کرده و از کار روی خودم باز می‌دارد. مولانا می‌گوید مواظب و هشیار باش این عبوسان و تَرش‌رویان روی تو اثر نگذارند.

📌 هر چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، ممکن است با آن همانیده شویم و به‌نظرمان دانه می‌آید، به‌همین خاطر آن را به مرکزمان می‌آوریم، درحالی‌که آن دام است، نه دانه! ارتعاش یک مرکز همانیده تمام چهار بُعد یک انسان را که شامل فکر، جسم، ذهن، و هیجانات است، فاسد می‌کند. مولانا می‌گوید خوشا به حال چشمی که پایان‌بین و عاقبت‌اندیش است و تن را از فساد ایمن نگه می‌دارد.

اَوَّلِ صَفِّ بَرِ كَسَى مَائِدَ بَه كَامِ
كُو نَغِيرِد دَانَه، بِيِنْد بِنْدِ دَامِ

حَبَّذَا دُو چَشْمِ پَايَانِ بِيِنِ رَادِ
كِه نَگِه دَارِنْد تَن رَا اَز فَسَادِ

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۶-۱۳۵۷

حَبَّذَا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

📌 از داستان‌هایی که مولانا در مثنوی آورده است می‌توان نتیجه گرفت؛ مردم هر کاری، هر رفتاری، هر صحبتی می‌کنند، ما نباید با آن کاری داشته باشیم، باید حواسمان فقط به خودمان باشد و فضاگشایی کنیم.

.....

📌 دیدن برحسب همانیدگی‌ها و سبب‌سازی، چشم عدم ما را می‌بندد.

.....