

برنامه

۹۵۱

گلچین
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۱ / ۱۲ / ۳

www.parvizshahbazi.com



📌 قبل از آمدن به این جهان مرکز ما عدم بود، پس از ورود به این جهان، چیزهای بیرونی که برایمان مهم هستند و به بقای ما کمک می‌کنند را تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت یا حس وجود تزریق می‌کنیم، در نتیجه آن چیزها عینک دید ما شده و عقل دیگری پیدا می‌کنیم؛ کما این‌که قبل از ورود به این جهان عقل را از مرکز عدم می‌گرفتیم، اکنون در من‌ذهنی عقلمان را از همانیدگی‌ها می‌گیریم که کاملاً اشتباه است.

📌 طبق گفته مولانا اگر انسان در اطراف اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد فضا باز کند، مرکزش دوباره عدم شده و از جنس همان هشیاری اولیه می‌شود.

جنس هشیاری اولیه ما حتی برای یک لحظه، به ما نشان می‌دهد که سرمست هستیم، مست از عشق، مست از شادی و مست از جنس خدا هستیم.

📌 وقتی همانیدگی‌ها مرکز ما هستند و دیدمان را از آن‌ها می‌گیریم، اگر غصه، درد، خشم و این‌جور دردها را جمع کنیم و سرزنده نباشیم، این‌ها علائم و ابزارهای وجود من‌ذهنی در ماست که دائماً دست به خرابکاری می‌زند، کارش مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دشمن‌سازی است، درواقع این من‌ذهنی ما نیستیم. من اصلی ما همان منی است که با فضاگشایی خودش را به ما نشان می‌دهد.

📌 تقریباً همه عقل من‌ذهنی، در شعار هرچه بیشتر بهتر خلاصه شده‌است، به این‌صورت که وقتی مرکز همانیده داریم، عقل این چیزها به ما می‌گوید مثلاً اگر پولت را که با آن همانیده هستی زیادت‌کنی، خوشبخت‌تر و شادتر خواهی شد، زندگی بهتر یا بیشتری خواهی داشت، این‌ها عقل من‌ذهنی است.

من‌ذهنی هر لحظه اتفاق این لحظه را از نظر کم یا زیاد کردن همانیدگی‌ها ارزیابی می‌کند. اگر اتفاق این لحظه همانیدگی را زیاد می‌کند خوب است، پس ما خوشحال می‌شویم. اگر کم می‌کند بد است و غمگین می‌شویم.

از طرف دیگر چون همه چیزهایی که با آنها همانیده هستیم، آفل یا گذرا هستند، شروع به از بین رفتن می‌کنند و فرو می‌ریزند، پس ما ناشادتر شده و می‌ترسیم، در نتیجه ارزیابی من‌ذهنی ما، دائماً بد خواهد بود.

✍️ عقل من‌ذهنی ایجاب می‌کند همانیدگی‌ها را زیاد کند، به‌طور مثال برای زیاد کردن آنها از انسان‌های دیگر توقع دارد، چون برآورده نمی‌شود، می‌رنجد، خشمگین می‌شود. پس از آن به‌آسانی می‌تواند هیجان‌های زیادی از قبیل ترس، خشم، رنجش، کینه‌توزی و امثال این‌ها را انباشته کند، که ما انباشته کرده‌ایم!

اگر شما برگردید به داستان زندگی خودتان نگاه کنید، خواهید دید که از این فرایند رد شده‌اید و این روش زندگی کاملاً اشتباه بوده‌است.

✍️ در من‌ذهنی ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم؛ اگر کسی بیشتر از ما پول دارد، او برتر در می‌آید، در نتیجه یک هیجانی به‌نام حسادت به من‌ذهنی ما دست می‌دهد، یا کسی که پولش از ما خیلی کمتر است، درمقایسه با او حس برتر بودن به ما دست می‌دهد. همه این‌ها توهمات من‌ذهنی هستند.

✍️ انسان در کائنات، در خلقت، بهترین باشنده است که البته ما به‌عنوان من‌ذهنی این را نمی‌دانیم، متوجه نشده‌ایم که در حلقه آفرینش، باارزش‌ترین باشنده هستیم، برای همین منیت را ادامه داده‌ایم و به‌وسیله من‌ذهنی، خودمان را به پایین‌ترین درجه رسانده‌ایم که این درست نیست.

ما توانایی شناسایی خودمان را به‌عنوان امتداد خدا داریم. اگر با دید عدم، دید خدا بنگریم، متوجه می‌شویم که از جنس او هستیم، می‌توانیم به‌جای این‌که خودمان را با همانیدگی‌ها یکی کنیم، برگردیم به زندگی نگاه کنیم و با او یکی بشویم.

📌 وقتی ما هشیارانه از طریق فضاگشایی، دوباره با خداوند یکی می‌شویم، این یکی شدن یک دارو است. درواقع این دارو شفابخش تمام دردهای ماست.

📌 ما به‌عنوان انسان در این لحظه توانایی انتخاب داریم، باید مواظب باشیم این توانایی و اختیار را از دست ندهیم، پس در این لحظه می‌توانیم فضا را باز کنیم یا ببندیم و متأسفانه بیشتر وقت‌ها، چون در ذهن مشغول هستیم، این اختیار، انتخاب و توانایی مهم را از دست می‌دهیم.

📌 یکی از خاصیت‌های مخرب من‌ذهنی پندار کمال است.

پندار کمال به زبان ساده یعنی هر من‌ذهنی می‌گوید من بهترین هستم، من بهترین فکر را دارم و فقط عقل خودش را قبول دارد. ممکن است در ابتدا مفید باشد، برای این‌که بتوانیم فکر و عمل کنیم، مستقل شویم، اما اگر پندار کمال را ادامه بدهیم، هم در جهان بیرون ضرر می‌کنیم، هم به زندگی زنده نمی‌شویم.

📌 هر من‌ذهنی که پندار کمال درست می‌کند، یک آبروی مصنوعی به‌نام ناموس دارد. ناموس خاصیتی است که نمی‌گذارد ما کوچک بشویم، نمی‌توانیم معذرت بخواهیم و این عیب بزرگی است. وقتی نتوانیم از دیگران عذر بخواهیم، نمی‌توانیم از خداوند هم عذر بخواهیم.

📌 یکی از کلیدها این است که ما متوجه بشویم همانیدگی با چیزها تا ده‌دوازده‌سالگی است و بعد از آن اگر ادامه دادیم اشتباه کرده‌ایم، پس برای این‌که همانش و پندار کمال را ادامه داده‌ایم، فضا را باز نکردیم که از خرد زندگی استفاده کنیم، از خداوند عذر می‌خواهیم.

👉 ما از ده دوازده سالگی به بعد باید فضا را باز می‌کردیم و با عقل خداوند زندگی‌مان را اداره می‌کردیم، ولی الآن سنی از ما گذشته، هنوز با عقل من‌ذهنی زندگی‌مان را اداره می‌کنیم، درواقع منظور از آمدن خودمان را انکار کردیم که آمده‌ایم به این جهان به زندگی زنده بشویم.

آمده‌ایم در این‌جا به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده بشویم و با عقل او زندگی کنیم، همان عقلی که تمام کائنات را اداره می‌کند.

👉 انسان در من‌ذهنی آبروی مصنوعی دارد. شما دیده‌اید مردم چقدر مواظب هستند که اگر دروغی گفتند دروغشان آشکار نشود، وگرنه آبرویشان می‌رود، یا مثلاً به دیگران گفته‌اند ثروتمند هستیم، اگر فاش بشود که واقعاً هیچ‌چیز ندارند، آبرویشان می‌رود. این‌ها ناموس من‌ذهنی است، آبروی واقعی نیست.

آبروی واقعی آن است که ما به خداوند زنده بشویم، یعنی مرکز ما باز بشود. هرچه به زندگی زنده‌تر می‌شویم آبرویمان بیشتر می‌شود.

👉 اگر شما در اطراف اتفاق این لحظه فضاگشایی کنید، متوجه می‌شوید که این دانستن من‌ذهنی واقعاً دانش نیست.

این‌که ما برحسب چیزها فکر می‌کنیم، و می‌گوییم می‌دانیم، این دانش نیست، دانش اصلی از آن‌ور می‌آید.

وقتی مرکز ما عدم است، خود زندگی دانش و علمش را این لحظه به ما می‌دهد، بنابراین برای وضعیت این لحظه یا مسئله ما یک فکر جدید ارائه می‌دهد.

دانشی که از زندگی می‌آید خلاق است، در صورتی‌که من‌ذهنی تکرار مکررات است، می‌بینید که ما فکرهای از مُد افتاده، ناکارآمد و پوسیده را گرفته‌ایم و رها نمی‌کنیم.

👉 ما به‌عنوان من‌ذهنی نمی‌دانیم.

باید به قضا و کن فکان دل بدهیم، قضا فکر کردن خداوند است. گن فکان یعنی زندگی می‌گوید بشو و می‌شود. بنابراین باید ببینیم چه پیغامی از طرف خداوند می‌آید، با فضاگشایی و عدم کردن مرکز به دانش قضا پناه ببریم، تا من ذهنی در فرایند تبدیل شدن ما دخالت نکند.

✍️ انسان در مرکزش توانایی فضاگشایی دارد.

اگر تا حالا از این خاصیت فضاگشایی استفاده نکرده، از این به بعد باید استفاده کند.

با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه، مرکزمان عدم شده، دم خداوند می‌آید و زندگی ما را از درون و بیرون سامان می‌دهد.

✍️ در من ذهنی ما خودمان را عاقل و خداوند را بی‌عقل می‌دانیم! و این موضوع را عملاً در زندگی روزمره ثابت می‌کنیم.

اگر در روز دائماً برحسب من ذهنی فکر می‌کنیم و مقدار زیادی درد و غم درست می‌کنیم، درواقع عملاً داریم می‌گوییم عقل من بیشتر از عقل خداوند است!

اگر غیر از این بود فضا را باز و مرکزمان را عدم می‌کردیم، براساس تسلیم عمل می‌کردیم، یعنی اجازه می‌دادیم زندگی از طریق ما فکر کند و حرف بزند.

شاید تا الآن به این موضوع هشیار نبودیم، اما اکنون با آموزش‌های مولانا داریم هشیار می‌شویم.

✍️ وقتی نسبت به اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنیم، از جنس اتفاق و اسیر آن می‌شویم. بنابراین در این لحظه باید تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم: یا باید از جنس اتفاق شویم، یا از جنس فضای گشوده‌شده.

اگر از جنس فضای گشوده شده شویم، در این صورت نباید اتفاق برایمان مهم باشد.

کسی که با انگیزه حسادت فکر و عمل می‌کند، فضای گشوده شده و تدبیر خدا برایش مهم نیست، بلکه موضوعی که این لحظه ذهنش را به خود مشغول کرده، برایش مهم است، شخص می‌گوید: «من الآن ناراحتم، چرا او بیشتر از من پول دارد!»

بنابراین این مسئله فکرهايش را تعیین می‌کند.

هرچیزی که فکر شما را تعیین می‌کند، منبع فکری شماست، آن را پیدا کنید.

یادمان باشد مقاومت مطلب مهمی است و مرتب مولانا یادآوری می‌کند که به معنای ستیزه است. ستیزه در مقابل رضاست، رضا معنی‌اش این نیست که شما نمی‌خواهید اتفاق این لحظه را عوض کنید، بلکه می‌خواهید با عقل و خرد زندگی آن را تغییر دهید.

شما هرچه با من ذهنی کار کنید، خودش را قوی‌تر می‌کند. اگر هم متوجه نیستید، فکر می‌کنید آدم با من ذهنی می‌تواند من ذهنی را کوچک کند، به حرف مولانا گوش بدهید، بپذیرید که نمی‌شود! بگویید من باید فضا را باز بکنم خود زندگی این کار را بکند. تنها راهش همین است.

صبر درک این واقعیت است که کار زندگی و تبدیل، سرعت خودش را دارد و من باید هشیارانه وقت لازم را برای تبدیل، یا به وجود آوردن چیزها در بیرون بگذارم و عجله نکنم چون من ذهنی عجله دارد.

صبر همراه با رضایت، با صبر من ذهنی تفاوت دارد. صبر من ذهنی در واقع هم تحمل است، هم بی‌صبری.

👉 شکر در ذاتِ زندگی است، وقتی ما مرکز را عدم می‌کنیم، از این‌که دوباره داریم از جنس زندگی می‌شویم، سپاس‌گزار هستیم.

در ابتدا ممکن است شکر برای همانیدگی‌ها باشد، اما بعداً وقتی مرکزمان را مرتب عدم می‌کنیم، همین‌که داریم آرام‌آرام از جنس زندگی می‌شویم، احساس شادی و خوشبختی می‌کنیم و شادی بی‌سبب در ما نمایان می‌شود، بنابراین به‌مرور جنس شکرگزاری در ما متفاوت شده و عمیقاً سپاس‌گزار می‌شویم.

👉 شادی بی‌سبب یعنی شادی‌ای که فکر کردن و سبب‌سازی ذهن آن را ایجاد نمی‌کند، از اعماق وجود ما بیرون می‌آید، هرچه بیشتر فضا را باز می‌کنیم اصلِ ما خودش را به ما نشان می‌دهد که همراه با شادی بی‌سبب است.

خداوند از جنس شادی و من‌ذهنی از جنس غم است. من‌ذهنی چون که غم‌دوست است، همه غم‌ها را مَوْجَه می‌شمارد. اگر ما من‌ذهنی نداشتیم، اصلاً غم را نمی‌شناختیم.

اگر می‌خواهید من‌ذهنی غم ایجاد نکند، بیایید همین سبک زندگی را که مولانا پیشنهاد می‌کند شروع کنید، اگر مرتب فضاگشایی کنید، خواهید دید که با زندگی یکی می‌شوید.

👉 این که ما می‌گوییم باید طبق آیین و روش‌های خاصی زندگی کنیم برای این‌که به این باورها معتقد هستیم، این از من‌ذهنی است. انسان باید لحظه‌به‌لحظه فکر جدید، شیوه و سبک زندگی جدید را برای خودش قبول کند. باید ظرفیت پذیرش شیوه جدید را که خداوند در این لحظه خلق می‌کند داشته باشد.

👉 یکی از آن چیزهایی که دائماً باید یادتان باشد این است که این لحظه مرکز من عدم است یا جسم است؟ من در این لحظه برحسب زندگی فکر می‌کنم یا برحسب جسم؟ زندگی، خداوند در مرکز من است یا چیزها و آدم‌ها؟ اگر شما ناراحت و خشمگین هستید، صددرصد یک جسم در مرکزتان است، همان جسمی که این لحظه شما را ناراحت کرده است.

📌 شما در طول روز، لحظه به لحظه این حق انتخاب را باید اعمال کنید، یعنی بگویید من به عنوان انسان حق انتخاب دارم، فضاگشایی می‌کنم، هشیاری عدم، هشیاری نظر پیدا می‌کنم و خودم را در معرض قضا و کُن فکان قرار می‌دهم تا من را تغییر بدهد، تا از طریق من خلاقیتش را اعمال کند و اگر انتخاب می‌کنید که منقبض بشوید، بترسید، به من ذهنی بروید، در این صورت آن هم انتخاب شماست. پس انتخاب درست فضاگشایی لحظه به لحظه است.

📌 قرین نمی‌گذارد شما به حضور برسید و پیشرفت کنید. هرچقدر هم کوشش کنید از دست قرین نمی‌توانید جان سالم به در ببرید، لازم نیست با قرین صحبت کنیم، همین که نزدیکش می‌نشینیم، با او ارتباط برقرار می‌کنیم، حتی در تلویزیون می‌بینیم، دل ما می‌تواند با همدیگر انرژی رد و بدل کند.

📌 یکی از موانع یا راه‌های خرابکاری من ذهنی، در واقع توقع و انتظار شما از خودتان است که اشتباه نکنید.

شما فرض کنید که من بیست سال است این مطالب را در تلویزیون می‌گویم، یک دفعه همین‌جا خشمگین بشوم، در این حالت، آن موقع من به خودم چه می‌گویم؟ البته من نمی‌گویم، من ذهنی‌ام می‌گوید، بیست سال است داری مولانا درس می‌دهی خشمگین شدی؟ پس مولانا کار نمی‌کند!

انتظار من ذهنی من، از من این است که خشمگین نشوم، اگر خشمگین بشوم پس این آموزش‌ها کار نمی‌کند! و خیلی توقعات دیگر که مثلاً شما مولانا گوش می‌کنید یا روی خودتان کار می‌کنید، در صورت خشمگین شدن دیگر کار نکنید! این درست نیست، اصلاً درست نیست.

📌 شما با من ذهنی‌تان توقع یا انتظار از خودتان نداشته باشید که از من بعید است، این چه کاری‌ست؟ یعنی چه؟ این همه زحمت کشیدی، نباید این کار را می‌کردی!

این باید‌ها و نباید‌ها، کارها یا نقاط استثنائی‌ست که ممکن است من ذهنی به وجود بیاورد شما را ناامید کند، ممکن است خود زندگی به وجود بیاورد به شما پیغام بدهد که مواظب باش! هنوز ناخالصی داری!

بنابراین این‌ها را نباید به ناموس من‌ذهنی مربوط کنی، آبرویم رفت! نه، انتظار نداشته باش، از خودت توقع نداشته باش، از دیگران هم توقع نداشته باش که این آدم این‌همه روی خودش کار کرده، یک‌دفعه خشمگین شد!

یکی از محورهای مهم این است که تمرکزمان روی خودمان باشد.

مرتب یادآوری می‌کنیم که فقط روی خودمان کار می‌کنیم، اگر بخواهیم فرد دیگری را که فرقی نمی‌کند همسر، بچه، دوست، فامیل یا یک غریبه باشد از من‌ذهنی دریاوریم و او را به حضور برسانیم، می‌دانیم که این کار درست نیست و برای خودمان ضرر دارد.

هرکدام از ما در گودال من‌ذهنی خودمان هستیم که پر از درد و ناخالصی است؛ ما باید دست از سر دیگران برداریم و روی خودمان کار کنیم. وقتی فضا را باز کردیم و بهشت درون ما باز و شمع حضورمان روشن شد، شاید آن وقت مثل مولانا برویم به دیگران بگوییم، اکنون بیایید در کلاس من بنشینید.

کسی که در محدودیت ذهن است، نباید دیگران را نصیحت کند و آن‌ها را به جهنم خودش هدایت کند. بنابراین فقط روی خودمان کار می‌کنیم.

مولانا با این بیت‌ها به شما نشان می‌دهد که دل اصلی‌تان که از جنس زندگی است، نباید با چیزی در این جهان پیوند بخورد. هیچ‌چیزی ارزش پیوند خوردن با دل شما را ندارد.

پس اگر همانیدگی دارید که شما را اذیت می‌کند، توجه کنید که اکنون دیگر با این آموزش‌ها آگاه شده‌اید، باید فضا را باز کنید، بگذارید زندگی شما را از آن همانیدگی‌ها جدا کند.

اگر ما با چیزی در این جهان پیوند بخوریم، و آگاهانه آن را رها نکنیم، بالاخره زندگی با تنبیه، با رَبِّبُ الْمُنُون، چنگ ما را باز خواهد کرد، آن همانیدگی را از ما خواهد گرفت. چرا؟ برای این‌که ما به این

جهان آمده‌ایم هرچه زودتر زندگی را به مرکزمان بیاوریم. مرکز را عدم کنیم، آسمان درون را باز کنیم و بی‌نهایت شویم، نه این‌که با چیزهای این‌جهانی همانیده شویم.

✍️ برای ما که تا الآن با من‌ذهنی کار کرده‌ایم و ضررهایش را هم دیده‌ایم، شاید قابل قبول نیست که این عقل من‌ذهنی را در هر سنی که هستیم باید کنار بگذاریم و اکنون یک عقل دیگری پیدا کنیم؛ این‌که تابه‌حال عقل من بی‌عقلی بوده، پذیرش این موضوع کمی سنگین است، اما قبول این مسئله و تجربه‌اش در سنین پایین و نوجوانی آسان‌تر است.

✍️ ما در ذهنمان سبب‌سازی می‌کنیم، اگر آن‌طور بشود، این‌طور بشود، آن‌طوری درمی‌آید. نه! با سبب‌سازی ذهن آن روش‌هایی که در ذهنمان ما فکر می‌کنیم این کار را بکنم، بعد هم آن کار را بکنم، بعد من به حضور می‌رسم، چنین چیزی نیست.

بنابراین مولانا می‌گوید هیچ‌موقع ندانید که چطور هستید، یعنی اگر مرکز عدم باشد شما نمی‌دانید که چقدر هستید، نمی‌شود شما را اندازه گرفت. ولی اگر شما می‌دانید چقدر هستید و می‌شود شما را اندازه گرفت و می‌دانید احوالتان چه‌جوری است، پس شما در من‌ذهنی هستید.

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید

مدانید که چونید، مدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

✍️ اگر یکی از این ابعاد مثل هیجان، خشم، ترس، جان، فکر و تمنان بر ما سلطه دارد، به این دلیل است که با آن پیوند خورده‌ایم، باید توجه کنیم که ما از جنس این‌ها نیستیم.

ما درحالی‌که در این تن زندگی می‌کنیم، می‌توانیم فضا را باز کنیم و تماماً به خدا، به زندگی تبدیل شویم. شما هم می‌توانید این کار را بکنید.

✍ اگر شما از جنس فکرهایتان نیستید، چرا با فکرهایتان همانیده هستید؟ چرا یک فکر منفی می‌تواند ساعت‌ها وقت شما را تلف کند؟ خوابِ شبِ شما را مختل کند؟

یا این‌که چرا ما با بدنمان، زیبایی‌مان همانیده هستیم؟

کدام‌یک از این‌ها جلوی پیشرفت معنوی شما را گرفته‌اند؟! کدام‌یک شما را گرفتار کرده‌اند؟!

✍ اشتباه بزرگ ما این است که فکر می‌کنیم در ضرر و زیان‌هایی که می‌کنیم، چون بی‌مراد می‌شویم، خداوند باید پند بگیرد، یاد بگیرد که بهتر بیافریند، بهتر به ما کمک کند، نه! هر بی‌مرادی برای این است که یاد بگیریم که اشتباه کردیم با عقل من‌ذهنی عمل کردیم، باید با عقل زندگی عمل می‌کردیم.

✍ مولانا به ما توصیه می‌کند اگر می‌خواهید از دردها، خرابکاری‌ها و بدبختی‌هایی که من‌ذهنی برای شما یا برای جمع ایجاد کرده رها شوید، بعد از جدا شدنِ همانیدگی‌ها بر دردِ هشیارانه صبر پیشه کنید، تا از آزار و اذیتِ من‌ذهنی نجات پیدا کنید.

✍ مولانا می‌گوید هرکسی که نسبت به من‌ذهنی‌اش بمیرد، تمام نیروهای بیرونی از او فرمان می‌برند. برای این‌که یک چنین شخصی در درونش دارد به خدا، به زندگی زنده می‌شود.

✍ از لحظه‌ای که مرکز انسان عدم می‌شود، زندگی دیگر به او آسیب نخواهد زد، بلکه با او هماهنگ می‌شود، چون دیگر همانیدگی در مرکزش نیست، ساکت شده و اجازه داده که زندگی روی او کار کند.

اما اگر مرکز انسان جسم باشد، بدنش و جهانِ بیرون نافرمان می‌شوند، این‌ها را مولانا می‌گوید.

✍ دل ما نباید از آسیب‌های جهانِ بیرون بترسد.

این سیستم و کائنات با نظم خاصی خارج از نظم من‌ذهنی کار می‌کند، اگر شما آن نظم را رعایت کنید، مثل وقتی که من‌ذهنی با عقلش در کارها و تصمیمات روزمره دخالت نمی‌کند، زمانی که من‌ذهنی صفر و ذهن شما خاموش است و درواقع فضا را باز کرده‌اید، دراین‌صورت نظم زندگی را رعایت کرده‌اید، بنابراین به سمت خدا گرایش پیدا می‌کنید، به‌سوی خودش می‌روید و به زندگی تبدیل می‌شوید.

📌 از یک جایی به بعد ما باید بگوییم از این لحظه زندگی‌ام را به‌دست خداوند یا آن تدبیر بزرگ می‌سپارم. فکرها را جدی نمی‌گیرم و اجازه نمی‌دهم من‌ذهنی آینده‌ام را بسازد.

📌 وقتی کسی حرف بدی به شما می‌زند، شما به‌جای واکنش به آن شخص، فضاگشایی کرده و با صبر و درد هشیارانه، درواقع من‌ذهنی‌تان را کوچک می‌کنید، و توجه دارید که من‌ذهنی می‌خواست طغیان کند، واکنش نشان بدهد، شما اجازه ندادید، و اکنون دیگر این درک را دارید که در این لحظه تدبیر و عقل خداوند بهتر از تدبیر و عقل من‌ذهنی شماست؛ به‌شرط این‌که عملاً ذهن را خاموش کرده و عقل من‌ذهنی را به‌کار نبرید.

📌 هرچقدر شما معتقد باشید خدا بزرگ است و این را بیشتر درک کنید، به همان اندازه عقل من‌ذهنی را بی‌اثر می‌کنید.

📌 این‌که مرتب می‌گوییم «أَنْصِتُوا» یعنی خاموش باشید را رعایت کنید، برای پایین آوردن عقل من‌ذهنی و بزرگ‌تر کردن و برتری دادن عقل زندگی است.

📌 من‌ذهنی دوتا مؤلفه یا دو قسمت دارد: یکی از «ما» می‌آید، دیگری از «منم» می‌آید، برای این‌که من شخصاً خودم آن را درست می‌کنم.

وقتی با خانه‌ام، بچه‌ام، همسرم، پولم، مقام هم‌انیده هستم، این‌ها من‌ذهنی شخصی من است. اما یک «ما» هم وجود دارد که من با یک جمع یا گروهی هم‌انیده می‌شوم که با آن‌ها باورهای مشترک دارم. به‌طور مثال می‌بینید که مردم با گروه‌های ورزشی مثل فوتبال و غیره هم‌انیده هستند.

بعضی وقت‌ها «ما» قسمت عمده‌ای از «من» را می‌سازد، چراکه «ما» می‌تواند حس امنیت و حس دانش به ما بدهد.

مثلاً ما می‌گوییم یک میلیون نفر این باور را قبول دارند، من هم قبول دارم، با آن هم‌انیده هستم، پس چون جمع قبول دارند، من هم قبول دارم، چون این یک میلیون نفر قبول دارند، پس این درست است و من حس دانستن می‌کنم، حس دانستن برای انسان خیلی مهم است.

حس امنیت برای انسان خیلی مهم است، وقتی می‌گوییم من با این گروه یک میلیون نفری هم‌هویت هستم، درواقع من جزوی از آن‌ها هستم. می‌گویم این‌ها پشت من هستند. گرچه توهمی است و هیچ‌کدام پشت من نیستند، ولی در توهم من این‌ها حمایت‌کننده من هستند، هم‌دانش هستیم. این‌ها طرز تفکر من‌ذهنی است و این را می‌دانیم که حس امنیتی کامل و کارآمد است که از فضای گشوده‌شده و مرکز عدم بیاید.

هر اتفاقی که ذهن نشان می‌دهد، یک اتفاق نو است و برای ما پیغامی دارد.

زندگی لحظه‌به‌لحظه کمک می‌کند، پیغام می‌فرستد و اگر فضاگشایی کنیم، پیغامش را برای تبدیل، تغییر و برای درست کردن زندگی خودمان می‌گیریم.

اما اگر فضا را ببندیم با من‌ذهنی بالا بیاییم با آن ستیزه کنیم، بگوییم این چه اتفاقی‌ست که افتاده؟ چون ما عقل من‌ذهنی داریم و این عقل را جدی گرفته‌ایم، به اتفاق این لحظه مقاومت می‌کنیم و عقل من‌ذهنی خودمان را ترجیح می‌دهیم، بنابراین از اتفاق چیزی جز ناله و شکایت یاد نمی‌گیریم.

تمام بی‌مرادی‌های ما پیغام دارد. یک پیغام می‌تواند این باشد، این چیزی که به آن نرسیدی اصلاً مراد نیست، تو باید فضا را باز کنی.

این بی‌مرادی که به شما غصه می‌دهد، پیامش این است که باید از شرّ یک چیزی راحت بشوی، آن چیست؟

اگر شکایت کنی، ناله کنی، گنج بشوی نمی‌توانی بفهمی. باید فضا را باز کنی ببینی، تأمل کنی که این اتفاق به من چه می‌گوید؟ این حالت من معنی‌اش چیست؟ به همین دلیل باید حواست روی خودت باشد، به دیگران نگاه نکنی.

رنجش یعنی زندگی‌ای را که این لحظه باید تماماً زندگی می‌کردی، نکردی و به یک گره تبدیل کردی که بعداً باید باز بشود.

چرا ما می‌رنجیم؟ من ذهنی کارهای زیادی می‌کند که بتواند زندگی را تبدیل به مانع، درد و مسئله کند. ببینید چقدر ما مسئله می‌سازیم! اگر زندگی را به مسئله تبدیل کنیم، در عمل نمی‌توانیم زندگی کنیم.

شما می‌گویید من می‌خواهم کامیاب بشوم، می‌خواهم به مراد برسم، این مقام را می‌خواستم که نشد! به من ظلم شد!

یعنی همه آن چیزهایی که من ذهنی و نفسِ ما می‌خواهد، این‌ها حق ماست؟ و اگر آن‌ها انجام نشود چون من ذهنی ما می‌خواسته، آن قانون است؟! آن قانون است یا قانون زندگی که اصلاً ما نباید آن‌ها را بخواهیم؟!

وقتی فهمیدیم که عقل من ذهنی ما کاربردی ندارد و فضا را یک بار باز کرده، زندگی را حس کردیم، پس از آن دیگر با عقل من ذهنی‌مان کار نکنیم، این ادب است.

اگر یک انسان ادبش از انسان دیگر بیشتر باشد، فضلِ خداوند آن را می‌فهمد و به اندازه آن یک‌ذره ادبِ بیشتر، او را به صورت فضای گشوده‌شده وسیع‌تر کرده و به او توجه بیشتری می‌کند.

آیا ما واقعاً تجربه نکرده‌ایم که اگر با یک‌ذره فضاگشایی، زندگی و عقل آن را وارد زندگی‌مان کنیم، چه تغییرات عمده‌ای می‌تواند برای ما ایجاد شود؟!

✍ اگر تو انسانی باشی که در این لحظه حواست به خودت باشد و از این‌که ممکن است فضا را ببندی، من‌ذهنی‌ات بالا بیاید، خشمگین بشوی و خداوند تو را رد کند، دست و پایت از این می‌لرزد، خب زندگی تو را دوست دارد.

و بین تو و کسی که فضاگشایی نمی‌کند، هر لحظه به‌صورت خشم، ترس، اضطراب و حسادت بالا می‌آید، و فکرهایش براساس آن انگیزه‌هاست، فرق می‌گذارد. اگر فرق نمی‌گذاشت که دیگر نمی‌توانست کائنات را اداره کند.

✍ اگر ما در برابر خداوند ادب داریم، باید عقل من‌ذهنی‌مان را دور بیندازیم، ذهنمان را ساکت کنیم، عقل زندگی را بگیریم و به زندگی نگوئیم تو این بلاها را بر سر من آورده‌ای! بگوئیم با انتخاب خودمان من‌ذهنی را ساخته‌ایم، عقلش را به عقل زندگی ترجیح دادیم، آخرسر به این روز افتاده‌ایم که این‌همه درد داریم و در جهنم زندگی می‌کنیم و از زندگی عذر بخواهیم.

عذرخواهی یعنی فضاگشایی و آوردن عدم به مرکزمان، عذرخواهی به زبان کافی نیست.

✍ کسی که می‌خواهد من‌ذهنی و عقلش را نگه دارد و از خداوند هم عذر بخواهد، این عذر نیست. عذر این است که تمام من‌ذهنی را دور بیندازد.

✍ ما فراوانی زندگی را امتحان می‌کنیم. می‌گوییم خدایا اگر این خواست من را که از نفسم برمی‌آید برآورده کردی، من می‌فهمم تو وجود داری و می‌خواهی به من کمک کنی. اگر این چیزی که من

می‌خواهم برآورده نشد، پس تو اگر هم وجود داری نمی‌خواهی به من کمک کنی، این امتحان است دیگر!

مرتب می‌گوییم اگر به این مراد رسیدم پس خداوند به من کمک کرده، اگر نرسیدم، کمک نکرده یا اصلاً وجود دارد یا وجود ندارد. این‌ها همه از من‌ذهنی است.

✍ ما هر لحظه پیغامی از خداوند می‌گیریم که خودمان را درست کنیم، بعد برمی‌گردیم می‌گوییم که خدایا تو مثل این که عقلت درست کار نمی‌کند! چطور اوضاع این‌طوری شد؟

ما با من‌ذهنی‌مان کردیم! ما قوانین زندگی را رعایت نکردیم! خودمان را درست نکردیم! ما خراب می‌کنیم، گردن خداوند یا زندگی می‌اندازیم!

✍ همه ما انسان‌ها در توهّم هستیم، ما مردمی که در همانیدگی‌ها با ما مشترک نیستند یا هستند را دشمنان خودمان می‌دانیم و به خیالمان با ذهنمان ثابت می‌کنیم که خدای ما بهتر از خدای آن‌هاست.

✍ برای خودتان کشف کنید، تأمل کنید که چه چیزهایی در رفتار من امتحان کردنِ خداست.

خیلی وقت‌ها دعاها، خواستن‌ها، ناله‌ها و شکایت‌های ما امتحان کردنِ خداست.

و این‌که ما انتظار داریم بی‌عقلی من‌ذهنی در جهان نظم و سامان ایجاد کند، این هم معجزه خواستن از خداست!

همه این‌ها امتحان کردنِ خداست که مولانا می‌خواهد به ما بگوید این کار درست نیست.

✍ خداوند به انسان می‌گوید تو چرا نمی‌پذیری عقل من که عقل کل است و همه کائنات را اداره می‌کند، باید تو را هم اداره کند؟ تو چرا یاد نمی‌گیری که تماماً به من تبدیل بشوی و عقل خودت را پیش عقل من صفر کنی و دیگر از آن استفاده نکنی؟ چرا این‌ها را یاد نمی‌گیری؟

بنابراین اگر چند دفعه مرکزت را عدم کنی، متوجه می‌شوی توهمات ذهنی‌ات، عملاً هیچ کاربردی در زندگی روزمره‌ات ندارند.

✍️ از نظر تمام بزرگان و مولانا کاملاً واضح و روشن است که فکرهای توهمی ما براساس همانیدگی‌ها کار نمی‌کنند، ولی چون ما آبروی مصنوعی من‌ذهنی داریم، همچنان فکرهایمان را جدی می‌گیریم و روی این موضوع اصرار داریم، نمی‌توانیم خم بشویم و پندار کمال داریم، امکان این‌که از توهماتمان، خرافاتمان بگذریم وجود ندارد، چون ما کوچک می‌شویم.

✍️ ما باید هر دفعه ناموس من‌ذهنی را بشکنیم، تن بدهیم به عقل کل، زیر بار اشتباهمان برویم، فضا را باز کنیم، عقل من‌ذهنی را متوقف کنیم و نگذاریم آینده‌ما را بسازد، حتی نگذاریم وضعیت این لحظه‌ما را تعیین کند.

✍️ انسانی که فضاگشاست می‌گوید ای پروردگار، ما به خود ستم کردیم، بنابراین اگر ما فضاگشایی نکنیم، تو ما را نیامرزی و بر ما رحمت نیاوری، از زیان‌دیدگان خواهیم بود. یعنی ما چاره دیگری جز فضاگشایی نداریم.

✍️ ما هنوز فکر می‌کنیم با من‌ذهنی چاره داریم، به همین دلیل عقل من‌ذهنی و دردهایش را رها نمی‌کنیم. فقط بلد هستیم ناله و شکایت کنیم و ناسزا بگوییم. این‌ها هم جزو بی‌ادبی و امتحان کردن خداوند است.

✍️ این کلید است که اقرار کنیم ما به خودمان جفا کردیم، ستم کردیم، در زندگی به‌جای عقل خداوند، خرد کل، عقل من‌ذهنی خودمان را به‌کار بردیم. اگر یک نفر از شما بگوید که خُب جامعه به من این‌طوری یاد داده، تقصیر من نیست، به من این‌طوری یاد دادند، تاحالا به من نگفته بودند، یعنی دارد از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد. اگر کسی آموزش‌های مولانا را بشنود و عذرخواهی نکند که این

بلاها را من خودم بر سر خودم آورده‌ام، دارد انسانیت خودش را انکار می‌کند، توانایی انتخاب و تشخیصش را انکار می‌کند.

📌 من ذهنی اگر پندی از مولانا بگیرد و چند روز به آن پندها عمل کند ولی تبدیل نشود، دوباره آلوده می‌شود. برای همین عرض می‌کنم که این بیت‌ها را تکرار می‌کنیم تا تبدیل بشویم، مرکز ما همیشه عدم بماند و همیشه فضاگشا بشویم تا به جای عقل من ذهنی از خرد زندگی استفاده کنیم.

اگر شما دوسه بیت را فقط حفظ کنید و یک‌ذره خودتان را درست کنید، ولی من ذهنی بماند، دوباره آلوده خواهید شد.

📌 وقتی مقاومت می‌کنیم، قربانی اتفاق می‌شویم، از جنس من ذهنی شده، مجبور هستیم عقل من ذهنی را به کار ببریم. وقتی فضاگشایی می‌کنیم، اتفاق نمی‌تواند ما را قربانی کند و از جنس خودش بکند، ما از جنس فضای گشوده‌شده، یعنی زندگی یا خداوند می‌شویم. از آن فضای گشوده‌شده، عقل خدا، عشق خدا به فکر و عملمان می‌ریزد. ما وضعیت‌ها را این‌طوری باید تغییر بدهیم.

📌 هر موقع ما من ذهنی داریم، با فکرش می‌خواهیم خودمان را اداره کنیم، این فکرها با عقل خدا هیچ موقع جور نیست، پس ما دچار قضا می‌شویم.

اما کسی که چشم عدمش باز باشد، به ندرت دچار قضا می‌شود، مگر در موارد خاصی که زندگی می‌خواهد پیغام بدهد. ولی اگر کسی مرکزش جسم است، دائماً دچار قضا می‌شود.

📌 زندگی ما را عقل کل باید اداره کند، نه عقل من ذهنی. برای این کار هم شما باید فضاگشایی کنید و همیشه عذرخواه باشید که به خودم ستم کردم، به هیچ‌وجه هیچ‌کس را ملامت نکنیم، از زیر مسئولیت درنرویم، از حالت عذرخواهی بیرون نیاییم.