

برنامه

۹۵۷

گلچین
حضور

اجرا:
پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۱ / ۲۳

www.parvizshahbazi.com

✍ زندگی یا خداوند لحظه به لحظه می‌خندد و می‌خواهد شادی را در ما به‌عنوان انسان تجربه کند، ولی ما این خنده و بیان شادی را پنهان می‌کنیم، بُروز نمی‌دهیم، آشکار نمی‌کنیم.

✍ زندگی ما هر لحظه تحت نفوذ و اراده خداوند است و از طریق او اداره می‌شود،

درست است که ما به‌عنوان من‌ذهنی فکر می‌کنیم، ولی زندگی ما با قضا و کن‌فکان، با ذهن خداوند اداره می‌شود، فکر او بر فکر من‌ذهنی ما غالب است، در صورتی که ما فکر می‌کنیم می‌توانیم با ترفندهای من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن، زندگی خودمان را اداره کنیم.

✍ ما نباید با من‌ذهنی که عقل جزوی دارد زندگی‌مان را اداره کنیم، بلکه باید هرچه زودتر فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنیم، تا مرکز ما عدم شود.

درواقع زندگی ما با قانون قضا، کُن‌فکان و این‌که خداوند می‌گوید بشو و می‌شود، با فکرها یا قضاوت خداوند اداره می‌شود و گریزی از این کار نیست؛ چون خداوند که دائماً مسلط و غالب است، می‌خواهد ما به منظور آمدنمان عمل کنیم که از اول از جنس او بودیم، دوباره هشیارانه از جنس او بشویم.

✍ «جَفَّ الْقَلَمُ» یعنی چه؟

جَفَّ الْقَلَمُ یعنی زندگی ما در این لحظه اتفاق می‌افتد، یا قلم زندگی به نوشتن حال و وضعیت ما، براساس کیفیت هشیاری مرکزمان خشک می‌شود.

اگر مرکز ما جسم است و درد داریم، انعکاسش در بیرون همیشه بد خواهد بود، روز به روز پردردتر می‌شویم، و اوضاع ما در بیرون بد و بدتر خواهد شد. از این هم گریزی نیست. باید بفهمیم و مرکزمان را درست کنیم.

اما از طرف دیگر متوجه شده‌ایم که نمی‌توانیم با من‌ذهنی مرکزمان را درست کنیم. باید فضا را باز کنیم، تا خداوند، زندگی درون و بیرون ما را سامان بدهد.

✍ ادب واقعی چیست؟

اگر شما می‌دانید زندگی و خرد کل بر تمام امور شما غالب است، دیگر من‌ذهنی‌تان را به‌کار نبرید. مرتب به‌وسیله ذهنتان از فکری به فکر دیگر نپرید، این ادب نیست؛ بنابراین از زمانی که به این درک

می‌رسیم عقل کل زندگی ما را اداره می‌کند، سرعت فکرمان را پایین می‌آوریم، اگر می‌توانیم سکوت می‌کنیم و متعهد به مرکز عدم می‌شویم که این ادب واقعی است.

وقتی از اتفاقی ناراحت می‌شویم دلیلش این است، به آن چیزی که می‌خواستیم نرسیدیم یا این که یک یا چند همانیدگی را از دست دادیم، در نتیجه عدم رضا پیش می‌آید، اگر کسی ناراضی است، یعنی در مقابل خداوند ادب ندارد، در زندگی طبق فکرهای خودش عمل می‌کند و این درست نیست.

ما نمی‌توانیم با من‌ذهنی و فکرهایش که مرتب دردسازی می‌کند، خودمان را اداره کنیم، وضعیتمان بدتر می‌شود.

خداوند می‌گوید، ای انسان، این چیزهای دنیایی و همه کارهای تو در ذهن شوخی و رقص فرم است، یک روزی می‌آید، یک روزی می‌رود، اصلاً اهمیت نده، به من توجه کن! ولی ما در به‌دست آوردن همانیدگی‌ها و زیاد کردن آن‌ها خیلی جدی شده‌ایم. فکر می‌کنیم اگر آن‌ها را زیاده‌تر کنیم، زندگی‌مان زیاده‌تر و خنده‌مان بیشتر می‌شود؛ به هیچ‌وجه چنین چیزی نیست. خداوند دائماً با ما شوخی می‌کند و می‌خواهد ما را بخنداند، ولی ما ستیزه می‌کنیم، عبوس هستیم و نمی‌خندیم.

زندگی مرتب ما را بی‌مراد می‌کند،

ما به جای این که بفهمیم چرا بی‌مراد شده‌ایم و فضا را در اطراف بی‌مرادی باز کنیم، دعوا می‌کنیم، ناراحت می‌شویم، واکنش نشان می‌دهیم، ناسزا می‌گوییم، انکار می‌کنیم که یک نیرویی لحظه‌به‌لحظه زندگی ما را اداره می‌کند و ما تن در نمی‌دهیم، می‌خواهیم همه چیز را خراب کنیم.

مولانا می‌گوید، این لحظه بهشت خداوند است.

بهشت همین لحظه در درون ماست، ولی ما با دخالت من‌ذهنی آن را تبدیل به جهنم می‌کنیم. هرچه بیشتر با من‌ذهنی دخالت می‌کنیم، از این لحظه ابدی دورتر می‌شویم، به ذهن و دردهای آن می‌افتیم؛ در نتیجه این لحظه را که درون ما می‌تواند بهشت باشد، تبدیل به جهنم می‌کنیم.

ما در من ذهنی از همه توقع داریم که همانیدگی‌ها را به ما بدهند، اگر ندهند، می‌رنجیم. ما قوه رنجش داریم و کسی که قوه رنجش دارد، قوه رنجاندن هم دارد. ما مرتب می‌رنجیم و می‌رنجانیم، به این ترتیب از مردم و همین‌طور از خدا فاصله می‌گیریم.

ما از خدا هم می‌رنجیم. با من ذهنی فکر زیاد کردن همانیدگی‌ها را می‌کنیم و می‌خواهیم خداوند مطابق فکرهای ما عمل کند تا شاد بشویم، اما او طبق قانون قضا و کُن فکان حرکت می‌کند، در این صورت ما به نتیجه نمی‌رسیم، پس ناراحت و ناامید شده، از خداوند جداتر می‌شویم.

ما هزار جور آرزوی کوچک و بزرگ داریم، می‌گوییم چرا به این مقام نرسیدم؟ چرا موفق نشدم؟ چرا بچه من در آزمون کنکور قبول نشد؟ چرا نتوانستم آن خانه را بخرم؟ من آرزویم این بود که این‌طوری بشود، تو نگذاشتی بشود، به من کمک نکردی، می‌رنجیم؛ از چه کسی می‌رنجیم؟ از یک خدای تصویری! ما باید این بازی‌های ذهن را عمیقاً درک کنیم و کنار بگذاریم تا بتوانیم درست زندگی کنیم.

اگر شما به ابیات مولانا توجه کنید و آن‌ها را خوب درک کرده و در خودتان پیاده کنید، وضعتان خوب و فکرتان درست می‌شود.

شما نگوئید من من ذهنی‌ام را نگه می‌دارم و با من ذهنی به زندگی ادامه می‌دهم، خودم می‌دانم چکار کنم، بلام‌چطور زندگی کنم. اکثریت مردم چنین طرز فکری دارند، فکر می‌کنند با سبب‌سازی ذهن، با فکرهای من ذهنی زندگی خودشان را می‌توانند سامان بدهند، ولی ما الآن می‌فهمیم که نمی‌توانیم، نمی‌شود.

وقتی من ذهنی داریم عمده‌ترین هیجان ما ترس است، فکر و عمل ما به وسیله انگیزه ترس ایجاد می‌شود. ترس است که ما را این‌ور و آن‌ور می‌راند. ترس است که هم فرد و هم جمع، حتی دولت‌ها را کنترل می‌کند.

همه ما ترس از دست دادن، یا شهوت به دست آوردن چیزی را داریم و تا زمانی که ترس داریم، نمی‌توانیم بخندیم و شاد باشیم، نمی‌توانیم از خرد زندگی استفاده کنیم.

عقل من ذهنی عقل نیست و دچار هیجاناتی مثل ترس و حرص می‌شود.

حرص یعنی اشتیاق زیاد برای به دست آوردن چیزی که ما فکر می‌کنیم اگر آن را به دست بیاوریم زندگی‌مان زیادتر می‌شود؛ مثل زیاد خوردن، ما فکر می‌کنیم برای خوردن زیاد آمده‌ایم، تصوراتی که من ذهنی دارد می‌گوید هرچه آدم بیشتر بخورد بهتر است، هرچه که ما با آن همانیده هستیم اگر آن‌ها زیادتر بشوند، زندگی ما بهتر می‌شود؛ این‌ها همه توهم است.

وقتی ما همانیده می‌شویم، این حالت ما بسیار خطرناک است. فکری که ما براساس من ذهنی می‌کنیم، با قضا و گن‌فکان زمین تا آسمان فرق دارد، ما با من ذهنی فقط می‌خواهیم و دنبال هرچه بیشتر بهتر هستیم.

من ذهنی براساس خواستن، همانیدن و جدایی درست شده؛ یعنی اگر ما من ذهنی را ادامه بدهیم هیچ‌موقع با خدا یکی نمی‌شویم.

ما با من ذهنی نمی‌توانیم شاد باشیم، مثلاً اگر شخصی مثل مولانا را ببینیم که شاد است و می‌خندد ناراحت می‌شویم، می‌گوییم شما این‌همه مسائل را می‌بینید واقعاً می‌خندید؟ غیرت ندارید؟ به فکر مردم نیستید؟ هیچ حسی ندارید که مردم این‌همه مسئله دارند؟

ولی مولانا می‌بیند که مردم به علت این‌که اجازه دادند من ذهنی زندگی‌شان را تصرف کند و به وسیله من ذهنی اداره می‌شوند، خودشان زندگی خودشان را خراب کردند، این‌ها را که خدا خراب نکرده! و دارد به ما یاد می‌دهد که شما هم می‌توانید بخندید، شما هم می‌توانید بگذارید این چیزهایی که ذهنتان نشان می‌دهد برقصند، یک روز زیاد می‌شوند و یک روز کم؛ نباید برای شما مهم باشد.

خداوند هر خاصیتی دارد ما هم داریم. خداوند از جنس بی‌نهایت است، ما هم از جنس بی‌نهایت هستیم. او از جنس ابدیت است، ما هم باید آگاهانه به این لحظه ابدی بیایم و جاودانه شویم.

خداوند فضاگشاست ما هم فضاگشا هستیم؛ هم‌چنین مولانا توصیه می‌کند از این خاصیت فضاگشایی که خاصیت اصلی و خداگونه ماست استفاده کنیم، زیرا اگر من ذهنی را نگه داریم و به خاصیت‌های آن تن بدهیم، در هیچ کار معنوی و مادی موفق نخواهیم شد.

فضاگشایی یعنی چه؟

بعضی‌ها می‌گویند فضاگشایی را به من یاد بدهید. فضاگشایی به وسیله خود زندگی، خداوند صورت می‌گیرد و من نمی‌توانم آن را به شما یاد بدهم.

همین قدر می‌توانم بگویم که اگر شما به این درک عمیق برسید، با خودتان مراقبه کنید و در درون قبول داشته باشید، آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد، یا آن چیزی که الآن دارد اتفاق می‌افتد مهم نیست، من به آن واکنش نشان نمی‌دهم، گیر نمی‌دهم، با آن مقاومت و ستیزه نمی‌کنم. درست مثل این که این اتفاق اصلاً برایم اهمیتی ندارد؛ در این صورت یک خاصیت شگفت‌انگیزی در شما به کار می‌افتد که همان جدا شدن شما از ذهنتان است و اسمش فضاگشایی است.

من ذهنی با فضاگشایی بسیار مخالف است، برای این که با اهمیت دادن به اتفاقات پیش می‌رود، اگر شما این درک همه‌جانبه را در درون داشته باشید که اتفاقات مهم نیستند، یک دفعه می‌بینید که خودبه‌خود یک چیزی در شما دارد باز و بازتر می‌شود، شما به عنوان زندگی دارید از این جهان و از ذهن جدا می‌شوید. این موضوع را نمی‌توان آموزش داد، شما باید با تکرار اشعار مولانا و بی‌اهمیت کردن آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد فضاگشایی را به خودتان یاد بدهید و به جمع توجه نکنید.

اتفاقات برای جمع مهم است. به نظر شما چرا مردم مرتب اخبار را دنبال می‌کنند؟ چون می‌خواهند ببینند در جهان و در کشورشان چه اتفاقی افتاده! فکر می‌کنند اتفاقات خیلی مهم هستند.

شما این درک را داشته باشید که وقتی اتفاقی چه در ذهنتان، چه در بیرون رخ می‌دهد، با من ذهنی دخالت نکنید، فقط فضا را باز کنید، بگذارید این مرکز عدم و خود زندگی با خردش اتفاقات را به وجود بیاورد.

اگر آن چیزی که ذهن به شما نشان می‌دهد، برایتان مهم نباشد و نتواند به مرکز شما بیاید، در این حالت فضاگشایی صورت می‌گیرد.

هر چیزی که به مرکزتان بیاید، شما قربانی آن چیز می‌شوید، از طریق آن فکر و عمل می‌کنید، عقل او عقل شما می‌شود. مثلاً اگر پول به مرکزتان بیاید، عقلتان می‌شود که چکار کنم پولم را زیاد کنم، چه راه‌هایی برای زیاده‌تر کردن پول وجود دارد، یعنی پول عقل من می‌شود.

پرهیز چیست؟

وقتی شما فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز می‌کنید، مرکز شما عدم شده و ذهنتان ساکت می‌شود. این کار را آن قدر ادامه می‌دهید تا هیچ چیز در دنیا نماند که بتواند به مرکزتان بیاید.

هرچیزی که بخواهد در مرکزتان قرار بگیرد، شما آن را پس می‌زنید، برای این که پیوسته فضاگشایی کرده‌اید و مرکزتان عدم شده؛ این پس زدن‌ها که شما اجازه نمی‌دهید چیزی به مرکزتان بیاید، اسمش پرهیز است و خودبه‌خود صورت می‌گیرد؛ برای این که آن جنس اصلی ما که از جنس خداست، دیگر دوست ندارد از جنس جسم بشود، درواقع خداوند دوست ندارد ما با من‌ذهنی زندگی کنیم.

اگر ما بتوانیم به خودمان بخندیم، پس فضای درونمان باز شده؛ به کارهای مضحکی که در ذهنمان می‌کنیم از قبیل واکنش‌های تندی که نشان می‌دهیم، برای هیچ و پوچ خشمگین می‌شویم، می‌رنجیم، انتقام می‌گیریم، نمی‌گذاریم مردم زندگی کنند، این‌ها همه بیهوده و کار من‌ذهنی است و از نظر زندگی خنده‌دار است.

مسجد اقصی کجاست؟

ما در ابتدا عدم بودیم، آمدیم همانیده شدیم. وقتی فضا را باز کردیم، آن قدر فضا را باز نگه داشتیم که مرکزمان دوباره عدم شده، یعنی تبدیل به جنس اولیه شدیم. این دفعه هشیار هستیم. اندازه ما بی‌نهایت است، بی‌نهایت ریشه‌دار هستیم، جهان را با چشم خدا می‌بینیم.

دیگر هیچ چیز به مرکز ما نمی‌آید، پادشاه جهان هستیم و تبدیل به همان هشیاری اولیه شدیم، این فضای باز شده همان «مسجد اقصی» است. این همان بهشتی است که به ما قول دادند.

مسجد اقصاست دلم، جنت مأواست دلم

حور شده، نور شده جمله آثارم ازو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۴۲

مسجد اقصی: مسجد بزرگ و معروف در بیت المقدس

گنج عافیت چیست؟

گنج عافیت یعنی شما یک پارک ذهنی درست می‌کنید، یک مقدار اموال و دارایی به دست می‌آورید، شاید همسر و فرزند داشته باشید؛ می‌گویید من باید این‌ها را نگه دارم و پنهان کنم، مردم خطرناک هستند، یک گوشه‌ای خزیده‌ام و دارم زندگی می‌کنم، با کسی کاری ندارم؛ در صورتی که این گوشه عافیت یا سلامت، آن چیزی نیست که دنبالش هستیم، ما برای این منظور نیامده‌ایم.

شما نمی‌توانید من‌ذهنی را نگه دارید، دائماً با مردم در ستیزه باشید، مقاومت کنید، یک پارک ذهنی بسازید و به گوشه عافیت پناه ببرید. این روش زندگی کردن صحیح نیست.

تعظیم خدا چیست؟

تعظیم خدا یعنی درک این که یک نیرویی به‌عنوان زندگی یا خدا تمام زندگی ما، وضعیت‌های زندگی ما و همه چیز ما را اداره می‌کند،

من‌ذهنی از تعظیم خدا آگاه نیست، نمی‌داند که تمام امورات ما به‌وسیله خدا اداره می‌شود. اگر شما از تعظیم خدا آگاه باشید، دائماً فضاگشایی می‌کنید و راضی هستید،

هرکسی تعظیم خدا را بلد باشد، در این لحظه می‌گوید که تمام اشکالاتی که برای من به‌وجود آمده، خودم با دخالت‌های من‌ذهنی‌ام به‌وجود آوردم. نمی‌گوید خدا به‌وجود آورده، مسئولیت می‌پذیرد، ولی اگر از جنس من‌ذهنی باشد، می‌گوید این بلاها را خدا بر سر من آورده‌است.

چیست تعظیم خدا افراشتن؟

خویشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

تعظیم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

چه کسی از تعظیم خدا آگاه است؟

هرکسی که تمام امورات خودش را دست زندگی بدهد و دخالت من‌ذهنی‌اش را صفر کند، چنین شخصی از تعظیم خدا آگاه است،

به عبارت دیگر به‌درجه‌ای که با من‌ذهنی‌مان دخالت می‌کنیم، به‌درجه‌ای که واکنش نشان می‌دهیم، می‌رنجیم، می‌ترسیم، استرس پیدا می‌کنیم، نگران می‌شویم، از تعظیم خدا آگاه نیستیم، چرا؟ برای این که با من‌ذهنی‌مان در کار زندگی دخالت می‌کنیم، درواقع ما شرطی شده‌ایم به‌وسیله من‌ذهنی زندگی‌مان را اداره کرده و خراب کنیم، بعد هم گردن خدا یا دیگران بیندازیم، درنتیجه بهشت را تبدیل به جهنم می‌کنیم.

✍ ما بنده خدا و امتداد او هستیم، باید فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم، بگذاریم خداوند زندگی ما را اداره کند، نه این که بیاییم با من ذهنی فکر و عمل کنیم، بگوییم ما می‌خواهیم ببینیم خدا مطابق من ذهنی ما فکر و عمل می‌کند یا نه؟ این خواسته‌های ما به نتیجه می‌رسد؟ آیا با این که ما هر لحظه مقاومت و قضاوت می‌کنیم و می‌گوییم اتفاق این لحظه مهم‌تر از خود زندگی و فضای گشوده شده است، این به نتیجه می‌رسد؟

خدا باید یک کاری بکند که این هم به نتیجه برسد، فکر ما در من ذهنی هم زندگی‌ساز باشد. مولانا می‌گوید، این نمی‌شود، این آزمایش را نکن! فکرهای تو با فکرهای قضا و کُن فکان جور درخواهد آمد، خدا را امتحان نکن!

کی رسد مر بنده را که با خدا

آزمایش پیش آرد ز ابتلا؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۹

✍ چگونه خدا را امتحان می‌کنیم؟

کسی که ناراضی است و غصه دارد، خدا را امتحان می‌کند، چون فکر می‌کند خداوند باید قوانین خودش را کنار بگذارد و فکرهای او را در نظر بگیرد.

ما قوانین زندگی را نادیده گرفته و می‌گوییم این‌طوری که من فکر می‌کنم خداوند هم باید این‌گونه فکر کند، اگر نکند، ما ناراحت می‌شویم که این امتحان کردن خداوند است، مولانا می‌گوید این جور زندگی کردن درست نیست.

✍ تصرف کردن خدا چیست؟

خداوند لحظه به لحظه زندگی درون و بیرون ما را اداره می‌کند، این که با من ذهنی فکر کنیم، بگوییم باید همه چیز با هم جور دربیاید، این کارها باید انجام شود تا زندگی من درست شود، این تصرف کردن خداست، سلطه شما بر خدای واقعی است؛ همان خدایی که تمام کائنات را اداره می‌کند، نه این خدایی که با من ذهنی ساخته‌ایم.

ما نمی‌توانیم در زندگی و خرد کل تصرف کنیم. او روی ما تصرف دارد، پس بهتر است تسلیم شویم و زندگی‌مان را به او بسپاریم، با فضاگشایی و عدم کردن مرکزمان همراه با زندگی بخندیم، از شادی باسبب پرهیز کرده و شادی بی‌سبب را تجربه کنیم.

امتحان همچون تصرف دان در او

تو تصرف بر چنان شاهی مَجُو

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۰

تصرف: زیر سلطه قرار داد دادن

وقتی در مقابل هر اتفاق فضای درون را باز کنیم تا خداوند زندگی ما را اداره کند، مرکز ما عدم شده و روزبه‌روز بیشتر متوجه می‌شویم که همه‌چیز طبق مشیت خداوند انجام می‌شود نه خواسته‌های من‌ذهنی.

ما باید به این درک برسیم که واقعاً خواسته‌ها و فکرهای من‌ذهنی کار نمی‌کند.

اگر شما حرف‌های من‌ذهنی را که به‌صورت فکر پشت فکر در سر شما می‌آید قبول نداشته باشید، جدی نگیرید، یواش‌یواش من‌ذهنی‌تان کوچک می‌شود.

آموختن توحید خداوند خیلی مهم است، چرا؟ چون ما بالاخره باید با خداوند یکی شویم، این جزو منظور و مقصود آمدنمان به این جهان است. ما باید توحید و یگانگی خداوند را یاد بگیریم و از جنس بی‌نهایت و ابدیت زندگی شویم؛ این کار با تبدیل ما صورت می‌گیرد، نه حفظ کردن من‌ذهنی و به لفظ آوردن این‌که خدا یکی است و ما هم قبول داریم.

اگر شما هشیارانه فکرهایتان را جدی نگیرید، من‌ذهنی و اتفاقاتی را که ذهن نشان می‌دهد مهم ندانید؛ بنابراین چیزها و اشخاص نمی‌توانند به مرکزتان بیایند.

ما با باورهای دو، سه هزار سال پیش همانیده هستیم، و فکر می‌کنیم که این باورها که جسم هستند باید زندگی‌مان را کنترل کنند، آیا واقعاً باید باورها زندگی ما را اداره کنند یا خداوند؟!

آیا ما یگانگی و توحید خدا را فقط باید در باورمان قبول داشته باشیم؟ یا عملاً باید به او تبدیل بشویم و اندازه ما بی‌نهایت شود؟ آیا ما باید در خواب ذهن بمانیم؟ باورپرست و زمان‌پرست باشیم؟ مرکز ما از جنس جسم باشد؟ یا نه، باید هشیارانه این مرکز جسمی را از بین ببریم؟

وقتی شما ابیات مولانا را می‌خوانید متوجه می‌شوید تنها خداوند زندگی شما را اداره می‌کند و به هیچ روش دیگری نمی‌توانید زندگی کنید. اگر شما فکر می‌کنید خودتان زندگی‌تان را اداره می‌کنید، دچار درد می‌شوید.

واضح و روشن است که اگر شما به وسیله من ذهنی فکر و عمل کنید، درد می‌کشید. اما اگر مرکزتان را عدم کنید، راستی و حقیقت را به مرکزتان بیاورید و از جنس جسم نشوید، در این صورت قلم خداوند برایتان سعادت و خوشبختی به همراه می‌آورد.

کثر روی، جَفَّ الْقَلَمُ کثر آیدت

راستی آری، سعادت زایدت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

بهترین کار در مسیر معنوی این است که روی خودمان تمرکز کنیم و بگوییم آیا واقعاً من در زندگی حاصلی دارم؟

منظور از حاصل چیزهای مادی نیست. پول، همسر، بچه، خانه، این‌ها حاصل نیستند. حاصل فضای گشوده شده است.

حاصل این است که اگر خدا در این لحظه می‌خندد، شما هم بخندید، اگر زندگی می‌خندد، اما شما گریه می‌کنید، این حاصل نیست؛ اگر تعداد زیادی درد انباشته کردید، در دلتان رنجش دارید، این حاصل نیست.

انسانی که من ذهنی دارد، ادبش براساس یک سری چیزهای ذهنی، سطحی و مورد قبول مردم است که سال‌ها پیش یاد گرفته، فکر می‌کند این‌ها ادب است؛ در صورتی که از نظر زندگی یا خداوند ادب این است که مرکزمان را عدم نگه داریم، یعنی این لحظه چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد را غیرمهم و بی‌اهمیت کرده، فضا را باز کنیم و به خداوند احترام بگذاریم، ادب را رعایت کنیم، واکنش نشان ندهیم و فقط فضاگشایی کنیم.

✍ اگر اکنون فهمیده‌اید که خداوند، قضا و کن‌فکان است که وضعیت‌های زندگی شما را به وجود می‌آورد، یک خرد کل وجود دارد، یک نیروی اداره‌کننده تمام امور وجود دارد، بنابراین دیگر از من‌ذهنی و جدی گرفتن فکرها و پندار کمالتان دست بردارید. فکرهای من‌ذهنی را کنار بگذارید، مرکز را عدم کنید، و فکرهای زندگی را بگیرید.

✍ اگر ما خاموش نشویم، اَنصِتُوا را رعایت نکنیم، متأسفانه جزو بی‌ادبان حساب می‌شویم. هرکس عقل من‌ذهنی خودش را که از دیدن برحسب همانیدگی‌ها درست شده، به عقل زندگی ترجیح بدهد، بی‌ادب است.

✍ شما ببینید ما چقدر اشتیاق داریم و تلاش‌های ذهنی بیهوده می‌کنیم تا دستاوردهای مادی داشته باشیم، این حرص است. ما شهوت همانیدگی‌ها را داریم، یعنی اشتیاق مصنوعی رسیدن به آن‌ها را داریم، و در این راه زندگی‌مان را تلف می‌کنیم. وقتی هم می‌رسیم می‌گوییم رسیدیم، اما برایمان هیچ خوشی ندارد.

✍ همه من‌های‌ذهنی کور یک تصویر ذهنی عالی از خودشان می‌سازند، پایین مجلس می‌نشینند، تواضع نشان می‌دهند و ادب ظاهری را رعایت می‌کنند، سلام می‌کنند، پیش پای مردم بلند می‌شوند، درحالی‌که در باطن یک من‌ذهنی بزرگ دارند!

متواضعانه حرف می‌زنند، می‌گویند من نوکر شما هستم، درحالی‌که در درون می‌گویند من آقا و سرور شما هستم. من حرف می‌زنم شما باید گوش کنید. دراصل ظاهرسازی می‌کنند تا خودشان را مورد قبول مردم قرار دهند.

✍ کسی که من‌ذهنی و حرف‌هایش را جدی گرفته و پندار کمال دارد، هر لحظه به زندگی، مولانا و بزرگان می‌گوید من به شما احتیاجی ندارم.

✍ بالاخره ما یک روزی به صورت فردی باید بفهمیم که این فکرهای من کارساز نیست، من دارم خرابکاری می‌کنم. آن موقع به تشخیص خودتان، با مقاومت و قضاوت صفر، عذر می‌خواهید، و فضاگشایی می‌کنید.

✍ اَنصِتُوا یعنی خاموش باشید تا مورد عنایت خدا قرار بگیرید. یعنی ما مرتب من‌ذهنی را باید غیر مهم و بی‌اهمیت تلقی کنیم، حرف‌هایش را جدی نگیریم تا این ذهن کوچک و خاموش شود، اگر

شما به حرف‌هایش توجه نکنید، از آن‌ور متوجه می‌شوید که فضا باز می‌شود و من اصلی‌تان خودش را در درون به شما نشان می‌دهد.

✍ اگر شما ادب و تعظیم خدا را رعایت کردید، فضا را باز و مرکز را عدم کردید، من‌های ذهنی بیرون به این بزم و عیش شما حسادت می‌کنند.

اگر شما به‌عنوان یک انسان معنوی روی خودتان کار کنید، ممکن است همه من‌های ذهنی به شما حمله کنند تا این بزم شما را به هم بریزند.

شما نباید تصور کنید که چون من روی خودم کار می‌کنم، جامعه و تمام اهل خانواده باید به من کمک کنند، نه این‌طور نیست، همه به شما حمله می‌کنند چون تقریباً همه من‌ذهنی دارند.

ببند مریخ که بزم است و عیش

خنجر و شمشیر کند در میان

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۴

✍ اگر انسان‌ها خداوند را به مرکزشان نیاورند، در این صورت از شادی بی‌سبب و حقیقی اثری نخواهند دید. پس مولانا با صراحت تمام به ما می‌گوید، با من‌ذهنی به شادی خداوند یا به خود خداوند دست پیدا نخواهیم کرد و به‌اندازه‌ای که زندگی را به مرکزمان می‌آوریم، شادی می‌بینیم.

✍ دو جور انسان وجود دارد.

یکی من‌ذهنی که سراسر غم است و مسئولیت قبول نمی‌کند، زیر بار نمی‌رود که با فکرها و دردها زندگی‌اش را خراب کرده؛ دیگری انسانی است که فضا را باز کرده، و فهمیده که زندگی همه‌اش رحمت، شادی و خرد است، پس ما با دخالت‌های من‌ذهنی و فکرهایش زندگی‌مان را خراب می‌کنیم، در مقام عذرخواهی برمی‌آییم و می‌گوییم که ای زندگی، من اشتباه کردم نه تو! بعد از این لحظه به لحظه فضاگشا خواهم بود که تو زندگی‌ام را درست کنی و اکنون اقرار می‌کنم که به خودم ستم کرده‌ام؛ درواقع تمام بشریت به خودش ستم کرده، چرا؟ چون چیزهای این جهانی را در مرکزش قرار داده‌است.

وقتی لحظه به لحظه دردی یا ناهماهنگی در خودمان می بینیم، متوجه می شویم که این دردها از باقی مانده اشتباهات و من ذهنی ام هستند، پس اکنون صبر دارم، فضاگشایی می کنم تا مرکز آرام آرام از دردها و همانیدگی ها خالی شود.

بی مرادی یعنی از دست دادن یک چیز بزرگ، و این از نظر ذهن شما خیلی بد است، اما شما به عنوان هشیاری متوجه هستید که این اتفاق می افتد تا شما پیغام آن را بگیرید، درواقع خداوند می خواهد به شما کمک کند.

ما امید داریم با سبب هایی که ذهنمان نشان می دهد زندگی مان درست شود، ولی این سبب ها چون آفل هستند از بین می روند. وقتی هم از بین می روند، بر سرمان می زنیم می گوئیم چه شد؟ چرا درست نشد؟! چون امید داشتیم این خانم، آن آقا، این رئیس، آن فامیل یا دوست، زندگی ما را درست کند، اما درست نکرد، پس می گوئیم خدایا، حالا چکار کنم! به من کمک کن!

چون سبب ها رفت، بر سر می زنی

ربنا و ربناها می گنی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵

وقتی فضا را باز می کنیم آفریدگاری خداوند کار می کند، قضا و کُن فکان مرتب فکر نو خلق می کند و هر لحظه در کار جدیدی است، اما از بس ما پیشنهادها و پیغام های خداوند را با سبب سازی رد کرده ایم، مولانا از زبان خداوند به ما می گوید ای انسان، چه عجب! خیلی خوش آمدی! بعد از پنجاه، شصت سال به صنع آفریدگاری من رو آوردی؟ تازه به این فکر افتادی که من با قضا و کُن فکان و با آفرینندگی خودم می توانم زندگی ات را درست کنم، چه شد؟! اکنون نیز برو سوی سبب هایی که به آن ها امید داشتی!

رب می گوید: برو سوی سبب

چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶

صنع: آفرینش، آفریدن، عمل، کار، نیکی کردن، احسان

📌 زندگی به ما می‌گوید من به تو رحمت می‌کنم، هر لحظه می‌خواهم از طریق تو بخندم، من تو را گناهکار نمی‌دانم، تو را ملامت نمی‌کنم، تو هر لحظه می‌توانی به من برگردی، هر لحظه می‌توانی این میثاق را تجدید کنی، هرچقدر دیرتر این کار را شروع کنی، وقت خودت را بیشتر تلف می‌کنی.

رحمت خداوند پُر است، اصلاً خداوند غیر از رحمت و کمک و لطف و خنده چیز دیگری ندارد که به کائنات و به آفریدگانش بدهد. پس این‌که ما می‌گوییم خداوند می‌خواهد از من انتقام بگیرد، یک کار بدی کرده‌ام، حتماً من را مجازات می‌کند؛ این‌ها همه توهم است، چنین چیزی نیست. بهتر است که ما در این جهان هرچه زودتر بیدار شویم. این جهان برای بیداری است. هر کاری که برای بیداری ما لازم است، هم‌اکنون در این جهان و در این تن که هستیم باید انجام دهیم.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحمتم پُرست، بر رحمت تنم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

📌 اشکال من ذهنی ما این است که وقتی به سبب‌سازی ذهن می‌افتیم، می‌گوییم وای بر من! چندین سال است که دارم اشتباه می‌کنم، اکنون جواب خدا را چه بدهم؟ و پس از آن تمام خطاهایمان یکی‌یکی به ذهنمان می‌آید می‌گوییم حالا با این‌همه اشتباه چکار کنم؟ لازم نیست هیچ کاری انجام بدهی! شما فقط فضا را باز کن، دیگر به ذهن نرو! شروع کن به تبدیل شدن.

📌 همه ما دیده‌ایم چقدر دیگران مخصوصاً نزدیکان خودمان را کنترل می‌کنیم که از یک چهارچوبی بیرون نروند، حتی ذهناً هم آن‌ها را کنترل می‌کنیم و چقدر در زندگی آن‌ها و خودمان عذاب به‌وجود می‌آوریم، ما می‌رنجیم و می‌رنجانیم، ایجاد جدایی می‌کنیم؛ این‌ها همه بی‌فایده است. سبب‌سازی من ذهنی زندگی ما را درست نمی‌کند، پس نترسیم که خداوند پارک ذهنی ما را به هم بریزد، یا کنترل امور از دست ما خارج شود، بنابراین باید با اطمینان کامل زندگی‌مان را دست خداوند بسپاریم.

📌 شما نگویید خداوند در مورد من بد فکر کرده و گفته بشو و می‌شود، زندگی من به این صورت خراب شده، جرم یا خرابکاری خودتان را با سبب‌سازی ذهن، گردن خداوند نیندازید.

بر قضا کم نه بهانه، ای جوان

جرم خود را چون نهی بر دیگران؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۳

✍ در من ذهنی ما باید متوجه شویم که این چیزی که با آن زندگی می‌کنیم، این ما نیستیم. ما به یک عقل بهتر و بزرگ‌تری که عقل خداوند است دسترسی داریم. عقل من ذهنی عقل نیست، این من ذهنی هم من نیستم. عقل، قدرت، هدایت و حس امنیتی هم که این من ذهنی ایجاد می‌کند به درد من نمی‌خورد.

✍ ما تا حالا یک ذهن بی‌ناظر داشتیم که زندگی ما را خراب کرده، اکنون دیگر ذهنِ ناظر داریم، هر کاری که من ذهنی می‌کند می‌بینیم و به ذهنمان می‌گوییم نکن، حرف نزن، ساکت باش!

بعد از آشنایی با آموزش‌های مولانا من ذهنی را می‌شناسیم و می‌بینیم که از چه همانیدگی‌هایی تشکیل شده، متوجه هستیم که برحسب جدایی عمل می‌کند، دیگر خواستن‌های من ذهنی را می‌بینیم. بعد از شناخت من ذهنی وقتی چیزی می‌خواهیم از خودمان می‌پرسیم این را برای چه می‌خواهم؟ می‌خواهم آن را چکار کنم؟ چگونه زندگی من را زیاده‌تر می‌کند؟ می‌بینید که نمی‌کند.

✍ اگر ما براساس من ذهنی یک فکر و عملی را به انجام برسانیم، مثل یک فرزندی دامن ما را می‌گیرد تا بالاخره هشیارانه از شرش رها شویم. ما باید در زندگی خودمان بررسی کنیم که چقدر از طریق سبب‌سازی، فکر، عمل و کارهای غلط می‌کنیم که مثل فرزند دامنمان را گرفته و با ما کشیده می‌شود. یک روزی باید فضا را باز کنیم این‌ها را بشناسیم و بیندازیم، پس فعل ما اگر با من ذهنی باشد از بین نمی‌رود.

فعل تو که زاید از جان و تنت

همچو فرزندت بگیرد دامت

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۹

✍ ما باید فضا را باز کنیم، با سبب‌سازی ذهن کار نکنیم، بدانیم که این من ذهنی نیستیم، من ذهنی را انکار کنیم، مسئولیت قبول کنیم، بگوییم زندگی‌ام را با من ذهنی خودم خراب کردم، خاصیت‌های من ذهنی را به معرض اجرا گذاشتم.

به‌طور مثال حسود بودم، دیگران را کنترل می‌کردم، عقل من ذهنی‌ام را عقل خودم دانستم، خودم را از آفرینندگی و عقل ایزدی محروم کردم.

من رنجیدم و رنجاندم. خودم بین خودم و خدا، بین خودم و مردم جدایی انداختم، اما می‌گفتم من از جدایی بدم می‌آید.

من ذهنی زندگی مرا خراب و همه کارهایش را توجیه کرده؛ در نتیجه نفهمیدم خودم دارم زندگی‌ام را خراب می‌کنم.

اکنون بعد از شناخت من ذهنی‌ام زیر بار مسئولیت می‌روم، می‌گویم خدایا من به خودم ستم کردم، تو ستم نکردی و عذر می‌خواهم.

این عذرخواهی یعنی این‌که فضا را باز می‌کنم و دیگر بعد از این، آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد مهم نمی‌دانم، بلکه فضای گشوده‌شده را مهم می‌دانم، بنابراین این فضا کم‌کم به وسیله خداوند گشوده خواهد شد.

کل قرآن فقط برای این آمده که سبب‌سازی ذهن را متوقف کند، به این معنا که آدم‌ها قرآن را بخوانند، و از سبب‌سازی ذهن بیرون بپرند، فضا را باز کنند و مرکزشان را عدم کنند. یادمان باشد هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد، اگر به مرکز ما بیاید و با آن همانیده شویم، به ما درد خواهد داد.

اگر آن چیزی که ذهن‌مان نشان می‌دهد برای ما مهم نیست، پس از خواندن ابیات مولانا مرکز ما عدم می‌شود، چون آن چیز دیگر به مرکزمان نمی‌آید.

شما اکنون دیگر عمیقاً درک می‌کنید که زندگی، یا خداوند که مسبب همه وضعیت‌ها و اداره‌کننده همه امور است، مهم‌تر از سبب یا آن چیزی است که ذهن نشان می‌دهد. پس من آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را بی‌اهمیت می‌کنم، اشتباهاتم را می‌پذیرم، قضاوت و مقاومت را کنار می‌گذارم، بنابراین از زندگی با فضاگشایی و عدم کردن مرکز عذرخواهی می‌کنم.

اگر شما فضا را باز کنید، به مرور به شما حس شکر دست می‌دهد، قدرشناس می‌شوید، آرام‌تر هستید و حس‌رهایی دارید، بنابراین متوجه می‌شوید که این عجله من ذهنی واقعاً یک خاصیت ذهنی بوده که شما صبر نداشتید، اما اکنون دیگر فضا را باز می‌کنید، عجله نمی‌کنید، تا زندگی شما را تبدیل کند.

همچنین دیگر اصلاً میل ندارید چیزی را به مرکزتان بیاورید؛ برای این که به این درک عمیق رسیده‌اید که هیچ موقع آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم‌تر از خداوند نخواهد بود، پس همیشه مرکزتان عدم یا خداوند است، و همین‌طور با مرکز عدم ادامه می‌دهید.

با عدم کردن مرکزمان از خاصیت‌های شکر و صبر هم استفاده می‌کنیم و اکنون دیگر متوجه می‌شویم که باید به مرکز عدم متعهد باشیم.

شاید به مدت دوسه سال باید مرکزمان را عدم نگه داریم، در روز هم هر موقع می‌بینیم مرکزمان جسم شد، دوباره برگردیم و از زندگی عذرخواهی کنیم، فضا را باز کرده تا مرکزمان عدم شود و زندگی روی ما کار کند.

در این لحظه ما توانایی انتخاب داریم که مرکزمان را عدم کرده و فضاگشایی کنیم، یا فضا را ببندیم.

بنابراین باید از قدرت انتخابی که زندگی به ما داده استفاده کنیم و فضا را باز کنیم، قبول کنیم که با فضا‌بندی زندگی خودمان را خراب کرده‌ایم و دیگر نمی‌خواهیم این اشتباه را تکرار کنیم.

با این که شما اکنون درک کرده‌اید که نباید سبب‌سازی کنید، اگر یک قرینی که من ذهنی قوی در سبب‌سازی دارد، کنار شما بیاید، شما هم شروع می‌کنید به سبب‌سازی و به ذهن می‌روید، پس باید خیلی مواظب قرین باشید.

ما از یک طرف باید مواظب قرین‌ها باشیم، از یک طرف مواظب من ذهنی خودمان.

دیگر اجازه نمی‌دهیم من ذهنی بهانه بگیرد بگوید، این قرین‌ها هستند که نمی‌گذارند من زندگی کنم.

من ذهنی ما به تنهایی برای دریدن ما کافی است، بنابراین باید مواظب گرگ درون خودمان باشیم.

به خودمان قول بدهیم که هیچ‌کس را نصیحت و تمجید نکنیم، وگرنه از جنس من ذهنی خواهیم شد.

و همین‌طور به خودمان بگوییم که من خودم در من ذهنی‌ام هستم، پس بهتر است به کار خودم مشغول باشم، تمرکز روی خودم باشد، با دیگران کاری نداشته باشم.

✍ شما ابیات مولانا را شب و روز بخوانید و تکرار کنید. اگر ابیات را بخوانید، فضا باز خواهد شد، این من ذهنی ما کوچکتر خواهد شد و من های ذهنی دیگران هم نخواهند توانست روی ما اثر بگذارند و اگر از طریق قرین اثر گذاشتند، با خواندن این ابیات می توانیم اثرات آن ها را خنثی کنیم.

✍ مولانا همواره به صورت های مختلف به ما می گوید خداوند از جنس شادی است، اما بشر به صورت من ذهنی غم را آفریده، به آن چسبیده و رهایش نمی کند!

✍ ما فکر می کنیم و در اثر سبب سازی های ذهن غمگین می شویم. امکان ندارد آدم من ذهنی داشته باشد، مرتب تندتند فکر کند و شاد بشود، چنین چیزی نمی شود؛ درواقع شما نمی توانید حالتان را با من ذهنی بهتر کنید.

✍ شما از زمانی که واقعاً، عمیقاً درک می کنید که اتفاقی که ذهن نشان می دهد، مهم نیست و نباید مرکزتان بیاید و آن را می رانید و رها می کنید و دیگر به خودتان فشار نمی آورید، این فضا که اصل شماست، خود به خود باز می شود و پس از آن درون شما توسط زندگی، مرتب باز و بسته می شود و شما در این فضا رقص کنان و دست زنان هستید.

✍ شما بگویید من عاشق این دنیا یا زیاد شدن همانیدگی هایم نیستم. آدمی نیستم که برحسب زیاد یا کم شدن همانیدگی ها حالم تغییر کند.

من عاشق شادی بی سبب خداوند هستم و غذایم اوست، غذای دیگری ندارم. شما می گوید خداوند بخندد، من هم بخندم. من این شادی خداوند را می خواهم و برایم کافی است. از طریق حرکت ذهنم شادی نمی خواهم و از تمام خاصیت های ذهن مثل عبوسی و ترشی و تمام حالت های بد دیگرش بیزارم و دوری می کنم.

طوطی قند و شکر، غیر شکر می خورم

هرچه به عالم ترشی، دورم و بیزارم ازو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۴۲

✍ اگر مشیت و قانون الهی این است که شما از هر عبوسی و ترشی بیزار باشید، بنابراین منشأ آن که همان همانیده شدن با چیزها و اشخاص است را در مرکزتان قرار ندهید.

بر طبق این قانون خواهید فهمید، اگر قرار است کسی را دوست داشته باشید، واقعاً باید از روی عشق باشد، یعنی فضا را باز کنید از جنس زندگی شوید و از آن فضا او را دوست داشته باشید، نه این که تصویر ذهنی شما، عاشق تصویر ذهنی او بشود.

فرق ما با مولانا این است که مرکز ما با آدم‌ها، باورها، مقام دنیا، پول و خیلی چیزهای دیگر پر شده که به ما درد بسیاری داده است، بنابراین باید تمام این همانیدگی‌ها را هرچه زودتر از مرکزمان بیرون کنیم.

شما باید به آموزش بزرگانی چون مولانا اهمیت بدهید.

چرا شما بعضی‌هایتان با جانِ دل به این برنامه گوش نمی‌کنید؟

آیا فکر می‌کنید با فکرهای من ذهنی می‌توانید زندگیتان را درست کنید؟! مطمئن باشید نمی‌توانید درست کنید.

عده‌ای آموزش‌های مولانا را می‌شنوند و می‌گویند، من باید این همه تغییر کنم؟ می‌گویند این مطالب نمی‌تواند درست باشد، بنابراین ناموس و پندار کمالشان اجازه نمی‌دهد گوش بدهند.

این دسته از افراد عقیده دارند، باید راه ساده‌تری هم وجود داشته باشد. راه ساده‌تر برایشان این است که بگویند این چیز و آن چیز مادی در زندگی‌ام کم است. نه، هیچ چیزتان کم نیست، بلکه مرکزتان همانیده است، بنابراین زندگی به شما درد داده، و کاری هم نمی‌توانید بکنید، مگر این که همانیدگی‌ها را شناسایی کرده، بیندازید و خودتان را آزاد کنید.

یک عده‌ای متوجه شده‌اند که باید به آموزش بزرگان توجه کنند، جدی بگیرند و روی خودشان کار کنند. عده‌ای دیگر دائماً خودشان و دیگران را ملامت می‌کنند، زیر بار مسئولیت نمی‌روند. دائماً می‌گویند دیگران زندگی ما را خراب کردند، این افراد دچار جبر من‌ذهنی هستند، می‌خواهند با من‌ذهنی وضعیت‌های زندگی‌شان را بهتر کنند، اما نمی‌شود. این اشکال در همه ما به صورت فردی و جمعی وجود دارد.

ما همیشه راجع به این لحظه صحبت می‌کنیم. شما تعمیم ندهید که آیا باید هر اتفاق ظالمانه‌ای را قبول کنیم؟ نه، شما هیچ اتفاقی را بدون تغییر نمی‌گذارید. اگر فضا را باز کنید، اتفاق را با خرد

زندگی عوض می‌کنید، اگر فضا را ببندید باید با من ذهنی‌تان عوض کنید، که در این صورت اوضاع بدتر می‌شود.

ما متوجه شده‌ایم که همه کائنات از خداوند است، به وسیله او درست شده، و محافظت می‌شود. اشکال ما این است که به طور فردی یا جمعی، می‌خواهیم با من ذهنی به جهان سامان بدهیم.

ما آن قدر به من ذهنی اعتماد داریم که فکر می‌کنیم می‌توانیم با آن زندگی شخصی‌مان را درست کنیم، به همین دلیل از من ذهنی و فکرهايمان دست بر نمی‌داریم.

لطفاً این سؤال را نپرسید که شما یک راهی برای فضاگشایی به ما یاد بدهید. همه چیزهایی که ما با حرف زدن و عمل آموزش می‌دهیم، ذهنی هستند. بهترین توضیح برای فضاگشایی، همین آموزش‌های مولانا است.

شما ابیات مولانا را بخوانید و آن قدر تکرار کنید، البته باید زحمت بکشید و قانون جبران را انجام بدهید، تا بالاخره یک جایی به این درک برسید که این فکرهايي که در ذهن من می‌گذرد و سبب‌سازی‌های ذهنم اصلاً کارایی ندارند.

خداوند به انسان‌ها گفته مرکز شما خانه من است باید آن را پاک نگه دارید. از چه چیزی پاک کنیم؟ از دردها و از همانیدگی‌ها.

چگونه می‌توانیم دل یا مرکزمان را پاک کنیم؟ این کار با فضاگشایی شروع می‌شود.

اگر مرکز شما همانیده باشد، و دست روی دست بگذارید، خداوند این همانیدگی‌ها را از مرکز شما خارج نمی‌کند. شما باید به عنوان انسان مفاهیمی مثل همانیدگی، من‌ذهنی، فضاگشایی، تسلیم، قضاوت، مقاومت و چیز آقل را بدانید و درک کنید که نباید این‌ها در مرکزتان باشند.

شکر کردن بسیار مهم است و مهم تر از آن دیگر نیست. شکر انواع و اقسام مختلف دارد، قدرشناسی، قانون جبران، کار کردن.

این که ما اکنون فرصت داریم، درک کنیم این چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و باید دوباره به خداوند وصل شویم تا زندگی ما را تغییر دهد، دانستن و عمل کردن به این مهم جای شکر و سپاسگزاری بسیار دارد.

هر کسی بخواهد به بی‌نهایت فراوانی یا کوثر خداوند دست پیدا کند، در هر زمینه‌ای باید شکر کند. شکر کردن یک کار عملی است.

✍ شما اکنون دیگر می‌دانید داشتن پندار کمال، ناموس و درد بد است، این‌ها را من‌ذهنی درست کرده. ما در سحر من‌ذهنی هستیم، وقتی همانیدگی‌ها می‌آیند عینک ما می‌شوند و مرکز عدم کنار می‌رود، از طریق همانیدگی‌ها می‌بینیم و دچار سحر من‌ذهنی می‌شویم.

مولانا توهمی بودن من‌ذهنی را به ما نشان می‌دهد، پس ما شناسایی می‌کنیم و آن را باطل می‌کنیم.

✍ ما باید از اندیشیدن برحسب من‌ذهنی پرهیز کنیم، چراکه پریدن از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر و طرح سؤالات ذهنی، برای تبدیل شدن ما ممنوع است.

✍ کسی که فضا را باز کند و مرکزش عدم شود، به اسرار زندگی واقف شده و علم زندگی را پیدا می‌کند. ما به خداوند می‌گوییم خداوندا، ما علم و دانشی نداریم غیر از آن که اکنون تو به ما عطا می‌فرمایی، بنابراین در برابر زندگی نمی‌گوییم ما عالم هستیم، چون در این صورت به جهل می‌افتیم.