



برنامه

۹۵۵

آذین حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۱ / ۹

www.parvizshahbazi.com



👉 من ذهنی که ما طبق آن فکر و عمل می‌کنیم و روش زندگی‌مان را براساس آن می‌ریزیم، از نظر کائنات و زندگی هیچ ارزشی ندارد.

👉 شما با ابیات مولانا باید خودتان را تغییر بدهید. نباید درس مولانا را مطابق الگوهای عقل من ذهنی‌تان بسنجید و اشتباه مولانا را بگیرید، این کار درست نیست؛ ما این درس‌ها را می‌خوانیم که خودمان را تغییر بدهیم، نه این‌که فکر کنیم مولانا این‌جا یا آن‌جا اشتباه کرده‌است.

👉 وقتی شما بی‌مراد می‌شوید و ذهنتان واکنش نشان می‌دهد، باید به عقل خودتان برگردید که اشتباه من چیست؟ کجا را بد می‌بینم؟ من باید بینشم را تغییر بدهم، و حتماً آن تغییر را در خودتان ایجاد کنید؛ نه این‌که مرتکب اشتباه شوید بگویید من درست فکر می‌کردم، زندگی در این‌جا اشتباه می‌کند! خداوند به من ظلم می‌کند و توجهی به من ندارد یا قوانینش غلط است!

تمام این اتفاقات می‌افتند، شما بی‌مراد می‌شوید، تا یک اشکالی را در خودتان پیدا کنید؛ این موضوع بسیار مهم و کلیدی است.

👉 دل چیست؟

دل اصلی‌ترین و هسته‌ای‌ترین وجود ماست.

دل امتداد خدا و وجود اصلی ما، بی‌فرمی، هشیاری یا خدا در ماست.
دل فضاگشا، عدم‌بین و سکوت‌شنو است.

به عبارت دیگر قبل از ورود به این جهان، مرکز ما عدم بود و از جنس خدا بودیم؛ پس از ورود به این جهان چیزهایی که با ذهن، فکرشان را تجسم می‌کنیم، همانیده شده و به آن‌ها حس هویت یا حس وجود تزریق می‌کنیم، اصطلاحاً می‌گوییم با آن‌ها همانیده شده‌ایم، بنابراین بلافاصله آن چیزها عینک دید ما شده و برحسب آن‌ها می‌بینیم؛ درنتیجه دل و مرکز ما عوض می‌شود.

✍ قبل از ورود به این جهان، ما از جنس خدا یا زندگی بودیم، شادی، آرامش، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از او می‌گرفتیم. الآن هم از آن جنس هستیم، ولی چیزها را که به صورت فکر به ما ارائه می‌شود در مرکزمان می‌گذاریم، برحسب آن‌ها و از پشت عینک آن‌ها می‌بینیم. در اثر تغییر فکرها و پریدن از فکری به فکر دیگر، یک تصویر ذهنی تشکیل می‌شود که از فکر ساخته شده، اسمش را من‌ذهنی می‌گذاریم.

✍ عدم‌بینی و سکوت‌شنوی

وقتی شما به آسمان، به فضا نگاه می‌کنید، هم کلاغ‌ها را می‌بینید هم فضای اطراف آن‌ها را. کلاغ‌ها را چشم حسی‌تان می‌بیند، اطرافش را چه می‌بیند؟ همان دل، من اصلی یا خداییتان که همیشه در شما هست.

شما به حرف‌های من گوش می‌دهید، کلمات را می‌شنوید، فاصله بین کلمات که سکوت است را هم می‌شنوید، آن را چه می‌شنود؟ سکوت را دلتان یا من اصلی‌تان می‌شنود، پس می‌بینید عدم‌بینی، سکوت‌شنوی و این دل یا من اصلی‌تان که فضاگشاست، همیشه با شماست و در کار است.

✍ ما برای چه به این جهان آمدم؟

آمده‌ایم با چیزها هم‌هویت شویم، من‌ذهنی درست کنیم و فردیت خودمان را بشناسیم، بعد آن چیزی را که ذهن ما نشان می‌دهد و نسبت به آن مقاومت و قضاوت می‌کردیم، آن را در این لحظه بیکار کنیم؛ یعنی فضا را در اطراف آن باز کرده و هشیارانه مرکزمان را عدم کنیم.

به عبارت دیگر ما با مرکز عدم به این جهان آمدم، همانیده شدیم، الآن فضا را باز می‌کنیم یا تسلیم می‌شویم، دوباره هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت خدا زنده می‌شویم.

زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند یعنی آگاه شدن از این لحظه و زندگی کردن در این لحظه ابدی که درواقع عمل کردن به منظور آمدن ما به این جهان است.

📌 مقاومت یعنی چه؟

مقاومت در مقابل اتفاق این لحظه، یعنی اتفاق این لحظه مهم است و شما از آن چیزی می‌خواهید و می‌خواهد به مرکزتان بیاید. هرچیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، در برابرش مقاومت کنید، قربانی آن شده، به مرکزتان می‌آید و مجبور می‌شوید براساس آن فکر و عمل کنید.

📌 من ذهنی جانی دارد که براساس آن فکر و عمل می‌کند، بدآیند و خوشایند دارد، واکنش نشان می‌دهد، حرص دارد و براساس چیزها می‌بیند.

یادمان باشد، دو جور جان داریم: جان من‌ذهنی، جان من اصلی.

ما وقتی به خدا زنده می‌شویم، باز هم جان داریم، آن جان، جان زنده زندگی‌ست، آن جان دردش نمی‌آید. مثلاً جان زندگی ما اگر امروز همه پولمان از بین برود، اصلاً برایش مهم نیست و همیشه شاد است، چون از جنس خداست.

📌 ما برای یک منظوری به این جهان آمدم و آن زنده شدن به خداوند است، و هرچه زودتر مثلاً در ده‌دوازده‌سالگی باید متوجه شویم و برای منظور اصلی‌مان جان من‌ذهنی را بدهیم برود، برای این‌که من‌ذهنی پشیزی نمی‌ارزد.

از نظر مولانا و زندگی من‌ذهنی و عقلش ارزشی ندارد. ما فقط تا ده‌دوازده‌سالگی می‌توانیم آن را نگه داریم، بعداً متوجه می‌شویم که اگر برحسب من‌ذهنی و عقل آن عمل کنیم، دائماً به خودمان و دیگران ضرر خواهیم زد.

📌 در این جهان ما دوتا منظور داریم: منظور اصلی و منظور فرعی؛ هر انسانی باید به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شود، این اولین منظور ماست.

دومین منظور این است که انسان به وسیله خرد و عشق زندگی به جهت‌های مادی برود. مثلاً شما رشته مهندسی را انتخاب می‌کنید، در آن‌جا باید خلاق بشوید، باید خرد و شادی زندگی را به روابطتان

بریزید، برای این که غیر از شادی و خرد، خداوند چیزی ندارد؛ در صورتی که ما در روش من ذهنی، غم، اوقات تلخی و عصبانیت در روابطمان می ریزیم، مردم را به واکنش وادار می کنیم.

آیا شما دنبال منظورهایی من ذهنی هستید که می خواهد دنیا را خراب کند یا منظور اصلی تان؟

پس در منظور فرعی که منظور مادی است، شما در جهت های مختلف عشق، خرد و برکت خداوند را جاری می کنید، ولی برای جاری کردن برکت او باید دائماً وصل باشید. اگر جدا باشید، نمی شود! پس انسان به وسیله من ذهنی، از دو منظور اصلی و فرعی محروم می شود.

🔥 من ذهنی حسود است و خودش را مقایسه می کند،

هیجانات منفی از جمله رنجش و خشم دارد، مرتب واکنش نشان می دهد، این ها اصلاً ارزشی ندارند، به طور کلی باید آن ها را کنار بگذاریم.

در جمع هم که می بینیم من ذهنی چکار کرده، جنگ راه می اندازد، همه چیز را به هم می ریزد و مردم را آواره می کند، برای چه؟ چرا ما باید آدم ها را بکشیم، یا آن ها را اسیر و زندانی کنیم؟ شما یک سؤالی از خودتان بپرسید برای چه؟ برای این که داریم با عقل من ذهنی عمل می کنیم.

🔥 من ذهنی همیشه همه چیز را می خواهد، ما باید حواسمان باشد که چه می خواهد. نمی شود به خواسته هایش گوش بدهیم. در ذات من ذهنی که همانندگی هست، فقط می خواهد آن ها را زیاد کند.

🔥 تمام چیزهای این جهان، گذرا هستند و تغییر می کنند، چون چیزها مرتب در حال تغییر و از بین رفتن هستند، مرکز شما دائماً فرومی ریزد، بنابراین شما همیشه می ترسید. پس ترس اصلی ترین هیجان من ذهنی است.

🔥 شما می گوئید من ذهنی ارزشی ندارد. آیا این بی ارزشی من ذهنی یک حرکتی، میلی، یک بیداری، یک چیزی فهمیدنی یا درک عمیقی در شما به وجود نمی آورد؟ مثلاً شما نگاه نمی کنید که چقدر به من

ضرر زده؟ یا من در اثر خواستن‌های پی‌درپی من ذهنی چقدر ضرر دیدم؟ چقدر رنجیدم؟ چه توقعات بی‌خودی از مردم داشتم یا هنوز دارم؟ شما الآن متوجه این چیزها نمی‌شوید؟

مولانا به ما نصیحت می‌کند می‌گوید آقا، خانم از کسی چیزی نخواه! توقع نداشته باش! هر جا دیدی می‌رنجی، حتماً از کسی چیزی می‌خواهی.

گفت پیغمبر که جنت از اله گر همی‌خواهی، ز گس چیزی مخواه مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

👉 بزرگ‌ترین هنر انسان از دست دادن است، نه به دست آوردن؛ آیا شما به این اصل عمل می‌کنید؟ که واقعاً من این چیزها را که برای آنها این همه حرص می‌زنم اصلاً لازم ندارم، بدهند هم نمی‌خواهم، می‌خواهم چکار کنم؟ به دردم نمی‌خورد، سرم را شلوغ می‌کند، وقتم را می‌گیرد، من بدون این‌ها هم می‌توانم به زندگی‌ام ادامه دهم، ولی من ذهنی با خواستن‌هایش نمی‌گذارد ما زندگی کنیم.

👉 مولانا می‌گوید برای اصلی‌ترین منظور آمدن به این جهان که غم زنده شدن به زندگی است، جان من ذهنی را بده، یعنی عمل کن! برای عمل کردن، نباید به حرف من ذهنی گوش بدهی، باید تسلیم شوی و لحظه به لحظه فضاگشایی کنی.

از نظر من ذهنی سامان آن نظمی است که شما زندگی‌تان را چیده‌اید، سبک زندگی درست کرده‌اید، سامان، چیدمان پارک ذهنی شماست. این بچه‌ام و این همسرم است باید این‌جا باشند، این فامیل همسرم، و این هم فامیل خودم است، هر کدام از این‌ها یک جای مشخصی دارند و نمی‌توانند در پارک ذهنی من تکان بخورند. یک پارک ذهنی درست کرده‌ام که این پارک دائماً زیر حمله قضا و کن‌فکان است. هر کدام از این آدم‌ها که تغییر می‌کنند، می‌خواهند از آن ناحیه کنترل خارج شوند، من دچار استرس می‌شوم. مولانا می‌گوید همه این نظم و چیدمان را به هم بریز.

ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد



بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷

🔥 ما به وسیله خشم، ترس و حسادت‌مان، انگیزه فکر و عمل پیدا می‌کنیم، برحسب باورهایی که با آن‌ها همانیده هستیم، مردم را می‌کشیم، باور از جنس جسم است، باورها را ما خودمان درست کرده‌ایم، ما کارخانه باورسازی هستیم. انسان به‌عنوان امتداد خدا، اگر باور می‌سازد نباید با آن همانیده شود، بگوید این‌ها را من درست کردم، این‌ها بت هستند. چطور ممکن است من یک چیزی بسازم، آن را بپرستم؟

🔥 مولانا می‌گوید: از خودت سؤال کن، این من‌ذهنی که از اول زندگی‌ام دارد حرف می‌زند، این بالاخره چه گفته که من عاشقش هستم؟ آیا به‌درد من خورده؟ همه‌اش می‌خواهد همانیدگی‌ها را زیاد کند بلکه دیده شود، مورد تأیید و توجه قرار بگیرد.

گاو زَرین بانگ کرد، آخر چه گفت؟

کاحمقان را این همه رغبت شگفت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳

🔥 آیا ما زندگی، خداوند را، تا به حال دیده‌ایم؟
بله در آلت خدا را دیدیم و الست هم یعنی این لحظه.
مولانا یادآوری می‌کند که یک‌بار در الست زندگی را دیده‌اید، الآن هم اگر فضاگشایی کنید می‌بینید، چون همیشه این لحظه است، ما و خداوند از جنس این لحظه هستیم.

ما بلافاصله با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد، می‌توانیم ذهن را خاموش کرده و من‌ذهنی را صفر کنیم، به این لحظه بیاایم، خداوند را ملاقات کرده، به زندگی زنده شویم.

🔥 آلت چیست؟

آلت، یعنی هر لحظه یا این لحظه زندگی با ما بوده، چون ما خودش هستیم. آلت یعنی ما از جنس زندگی هستیم، آلت یعنی خدا، خودش را در ما کاشته، ما یک بار آگاهانه با او همانیده شدیم. آلت یعنی می‌دانیم ما از جنس او هستیم، ولی از بس به وسیله دید من‌ذهنی می‌بینیم آلت یادمان رفته‌است.

🔥 آیا شما این لحظه تمام حواستان به این موضوع هست که مرکزتان عدم است یا یک چیز مادی؟

اگر هیاهو و سروصدای بیرون، فرمان من‌ذهنی، این‌که هر لحظه یک چیزی به مرکزمان می‌آید می‌گوید مرا زیاد کن! پس این لحظه به منظور اصلی‌مان عمل نمی‌کنیم و مرکزمان عدم نیست.

🔥 شما می‌توانید به صورت حضور ناظر به ذهن و عقل هم‌هویت‌شده نگاه کنید بگویید که تو اصل نیستی، هیچ هستی، من برای تو اهمیتی قائل نیستم. من حرف می‌زنم لزومی ندارد مردم گوش بدهند و عمل کنند، چون براساس من‌ذهنی‌ام حرف می‌زنم. حالا که براساس من‌ذهنی حرف می‌زنم بهتر است حرف نزنم و ساکت بشوم. این کار شماست، اگر به آن عمل کنید، عوض می‌شوید. اگر مقاومت می‌کنید می‌گویید نه عقل من زیاد است، کسی بهتر از من نمی‌فهمد، اگر هنوز این‌طوری فکر می‌کنید، پس من‌ذهنی دارید.

🔥 ما در این جهان، مرتب در حال بازی یعنی زیاد کردن همانیدگی‌ها هستیم، این بازی همانیدگی‌ها، هیچ‌گونه غذای معنوی ندارد. چون ما شادی و آرامش نداریم، همیشه ناراحت و نگرانیم، حس امنیت نمی‌کنیم و گرسنه معنوی هستیم، درحالی‌که غذای اصلی بشر نور خدا و برکات ایزدی است. این غذای حیوانی، غذایی که از تأیید و توجه می‌گیریم، مانند سم است و برای ما ضرر دارد.

قوتِ اصلی بشر، نورِ خداست

قوتِ حیوانی مر او را ناسزااست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا

🔥 شما فکر نکنید که اگر فضا را باز نکنید، تنبیه نمی‌شوید. یادمان باشد هر موقع در اطراف اتفاق این لحظه که ذهن نشان می‌دهد، فضا باز نکنیم و در مقابل آن مقاومت کنیم، حتماً تنبیه می‌شویم.

🔥 چرا من ذهنی به ضرر ما کار می‌کند؟

من ذهنی هرچه می‌گوید، هرچه عمل می‌کند ارزشی ندارد، چون غیر از ضرر زدن هیچ کار دیگری از دستش بر نمی‌آید. حالا چرا ضرر می‌زند؟ برای این که این طوری طرح شده که ما به منظور اصلی آمدنمان که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است، عمل کنیم.

🔥 ما این قدر در من ذهنی دنبال زیاد کردن همانیدگی‌ها و گوش کردن به هیاهوی بیرون هستیم که اصلاً نمی‌دانیم برای چه به این جهان آمدم؟ وقتی می‌خواهیم بمیریم، می‌گوییم پس چه شد؟! برای چه این جا آمدم؟! چه خبر بود این جا؟! من که الآن دارم می‌میرم، پس زندگی کی بود؟! برای چه بود؟! این کارهایی که ما کردیم همه بی‌اثر و ناتمام ماند، پس کی قرار بود زندگی کنیم؟! از همان ده دوازده سالگی که دنبال من ذهنی و خواسته‌هایش راه افتادیم، زندگی را گم کردیم، همه ما گم کردیم.

🔥 بزرگترین موفقیت من ذهنی در جهان، ایجاد جنگ است. جنگ‌ها این قدر موجه هستند که اصلاً گشتن آدم‌ها و آواره کردن آن‌ها را توجیه می‌کنیم. در حالی که ما آمده‌ایم عشق، لطافت و رحمت زندگی را در جهان پخش کنیم؛ یعنی مأموریت ما به عنوان انسان این است، به هر انسانی که

می‌رسیم، باید شادی را در وجود او جاری کنیم، ما باید به زندگی ارتعاش کنیم، او هم به زندگی ارتعاش کند و در همه ارتعاش زندگی را ببینیم.

🔥 خداوند می‌گوید، همه شما خاموش باشید، ذهنتان را خاموش کنید، من از طریق شما حرف بزنم، شما حرف نزنید. آیا ما خاموش هستیم؟ ما به زندگی مجال نمی‌دهیم که در ما حرف بزند، چرا؟ چون فکر کردیم حرف‌های ما و من‌ذهنی ما ارزش دارد.

پس شما خاموش باشید اَنصِتوا

تا زبانتان من شوم در گفتگو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

🔥 منظور از خواندن آموزه‌های معنوی مولانا، تغییر و تبدیل هوشیاری شماست. اگر به عمق معنی ابیات توجه نکرده و فقط به معنی ظاهری کلمات اکتفا می‌کنید، درواقع مفاهیم ذهنی را به مفاهیم ذهنی دیگری تبدیل می‌کنید و این کار هیچ فایده‌ای ندارد.

ممکن است شما سال‌ها زحمت بکشید، مقدار زیادی دانش اندوخته کنید، آموخته‌هایتان را به صورت ذهنی خوب توضیح دهید حتی کتاب خوبی هم بنویسید، ولی درنهایت نه تغییر کرده باشید و نه عملی انجام داده باشید و نه تبدیلی در شما صورت گرفته باشد؛ درواقع نباید چیزی از من‌ذهنی باقی بماند، شما باید کاملاً تبدیل شوید.

🔥 ابتدای ورود به این جهان، مرکز ما از جنس عدم است. پس از مدت کوتاهی در سنین پایین که همانیدگی‌ها را تجربه کردیم، بایستی من‌ذهنی را رها کنیم و آنچه که ذهن به صورت اتفاق این لحظه به ما نشان می‌دهد برای ما مهم نباشد. تنها عدم نگه‌داشتن مرکزمان با فضاگشایی اهمیت داشته باشد. وقتی که در برابر اتفاق لحظه حال مقاومت می‌کنیم آن چیز به مرکز ما می‌آید، بنابراین با پرهیز از همانیدن و پذیرش کامل اتفاق لحظه حال، دوباره از جنس عدم می‌شویم.

✍ شما بپذیرید که این من ذهنی واقعاً هیچ است، در این صورت خودتان، حرف‌هایتان و کارهای دیگران را جدی نگیرید، ساده باشید، و ساده بگیرید، از کنار مردم به آسانی عبور کنید فضا را باز کنید، به هرکسی و هر وضعیتی واکنش نشان ندهید و یاد بگیرید که مقاومت نکنید.

✍ دین مجموعه یک‌سری باورها و همانیدگی‌ها نیست، دین یعنی به خداوند و فضای گشوده‌شده تبدیل شویم. ما باید غم دین، یعنی غم زنده شدن به خداوند و فضای گشوده‌شده را داشته باشیم. اگر غم چیزها را نداریم، حتماً تصمیم گرفته‌ایم که به منظور اصلی زندگی زنده شویم، دین حقیقی یعنی دیدن خداوند.

«ای دیدن تو دین من، وی روی تو ایمان من»

✍ همان‌طور که عظمت بی‌نهایت الهی قابل بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزی ما هم به عنوان من ذهنی قابل بیان نیست و ارزش بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به خداوند زنده شویم.

اول و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

✍ انسان به صورت هشیاری در ذهن از یک فکر به فکر دیگر می‌پرد. مانند فریره از فکری به فکری دیگر می‌رود و فضای سکون و سکوت بین فکرها را می‌بندد. در اثر حرکت فکرها یک تصویر ذهنی ایجاد می‌شود درست مثل فیلم سینمایی؛ این تصویر، من ذهنی است.

مردم فکرها و آرزوها، ناموس و پندارکمال، به طور کلی من ذهنی‌شان را جدی می‌گیرند، ولی مولانا می‌گوید من ذهنی هیچ ارزشی ندارد، هیچ هیچ است. آیا ما قبول داریم من ذهنی هیچ هیچ است؟

✍ خردی به نام خردِ کُل، کائنات و بدن ما را اداره می‌کند. ما با عقل من‌ذهنی‌مان در هر جا دخالت کرده‌ایم خرابی به بار آورده‌ایم، با استرس‌ها، فشارها، خشم‌ها و ترس‌ها که در اثر بینش من‌ذهنی‌مان است بدنمان را بیمار کرده‌ایم.

✍ وقتی دو جوان که من‌ذهنی دارند با هم ازدواج می‌کنند، پس از مدتی رابطه‌شان خراب می‌شود، اگر هر کدام به خودشان تلقین می‌کردند که من‌ذهنی من ارزشی ندارد، فکرها و باورها جدی نیستند، من باید فضا را باز کنم و سهم خراب‌کاری خودم در رابطه را ببینم، چرا هر چه می‌گویم و عمل می‌کنم به جایی نمی‌رسد، پس باید آرام شوم، اشکالات خود را ببینم و کوتاه بیایم.

✍ هر جا در زندگی‌مان با فکر و عمل من‌ذهنی خواستیم دیده شویم، براساس غرور من‌ذهنی کار کردیم، با منیت زحمت کشیدیم، پول خرج کردیم، وقت گذاشتیم، نتیجه نگرفته‌ایم.

ممکن است با خود بگوییم مردم قدرشناس هستند و به ما بدی می‌کنند، درحالی‌که ایرادِ کارمان فکر و عمل کردن با من‌ذهنی خودمان است.

✍ در جامعه باوری غلط داریم که جمع اشتباه نمی‌کند و ما ناآگاهانه از این باور پیروی می‌کنیم. درحقیقت جمع اشتباه می‌کند، ما نباید سرنوشت‌مان را به دست جمع بسپاریم.

دانش مولانا به آرامی در جهان پخش خواهد شد. تا به امروز من‌ذهنی، جهان را تصرف کرده‌است و مردم جهان آشنا و آگاه به گفتار بزرگان نیستند، در نتیجه ما به صورت فردی و جمعی اشتباه می‌بینیم، به خطا فکر و عمل می‌کنیم و به نتیجه هم نمی‌رسیم.

✍ در من‌ذهنی ما به جهت‌های مختلف رفتیم. در هر جهتی که ذهن مهم می‌داند از جمله، پول، مقام، ملک، ثروت، شهرت رفتیم و به بلا و درد رسیدیم، چون چیزها در مرکز ما بودند در نهایت همه آن‌ها به درد ختم شدند؛ برای این‌که زندگی می‌خواهد ما را به بی‌جهتی بکشد، فضا را باز کنیم و مرکزمان عدم شود و به مقصود اصلی‌مان از زندگی عمل کنیم.

خداوند هر لحظه می‌خواهد خودش را از

جان مرده من ذهنی‌مان بیرون بکشد و اگر ما همانیدگی‌ها را در مرکزمان نگه داریم و بافت فکری ذهنمان را جدی بگیریم، دائماً در حال ضرر زدن به خودمان هستیم و روزبه‌روز به لحاظ روحی و جسمی ضعیف‌تر و پژمرده‌تر می‌شویم.

 من ذهنی با ابزار مقاومت، قضاوت و خوب و بد کردن اتفاقات در ما زنده است. اگر در برابر اتفاق لحظه حال مقاومتی نداشته باشیم، من ذهنی نمی‌تواند خودش را ترمیم و بزرگ کند. ما باید دائماً به صورت حضور ناظر، حرکات من ذهنی‌مان را زیر نظر بگیریم و خواسته‌های آن را جدی بگیریم و به آن‌ها عمل نکنیم.

 ما به عنوان هشیاری عقل کل به این جهان آمدم و هوشیاری‌مان در همانیدگی‌ها تقسیم شد. همانیدگی‌ها در مرکز ما قرار گرفته‌اند و به وسیله آن‌ها می‌بینیم. ما قادریم با تسلیم و فضاگشایی از همه همانیدگی‌ها جمع شویم، مرکزمان را عدم کنیم و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم.

 مولانا می‌گوید من ذهنی هیچ نمی‌ارزد.

بنابراین در برابر اتفاق این لحظه مقاومت و قضاوت ذهنمان را صفر می‌کنیم، فضا را باز می‌کنیم و به این درک می‌رسیم هرآنچه که با آن همانیده شده‌ایم را حقیقتاً نمی‌خواهیم، حرص چیزها را نداریم و احوال ما بسته به شرایط و اتفاقات بیرونی نیست.

 وقتی که حقیقتاً درک کردید من ذهنی و قضاوت‌هایش به چیزی نمی‌ارزد، آگاهانه مقاومت‌تان را به اتفاق لحظه حال صفر کردید و فضا را باز کردید؛ ذهن ساکت می‌شود و به ذهنتان به صورت ناظر نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که الآن چه چیزی شما را بی‌مراد کرده است. هرآنچه که در مرکز شما قرار بگیرد و به آن طمع داشته باشید، هوشیاری‌تان را اسیر خودش می‌کند و در دام آن چیز گرفتار می‌شوید. بنابراین با فضاگشایی پی‌درپی، به تدریج از اسارت ذهن خویش رها می‌شوید.

 زندگی هر لحظه ما را با اتفاقات امتحان می‌کند که ببیند آیا ما مقاومت می‌کنیم؟ آن‌چه که ذهن ما به صورت اتفاق نشان می‌دهد را جدی می‌گیریم یا فضاگشایی و یکی‌شدن با خداوند برای ما مهم

است؟ آیا انتخاب ما در این لحظه اتحاد با زندگی و عقل کل است؟ یا عقل جزئی و قضاوت‌های من‌ذهنی اولویت ماست؟

✍ مولانا می‌گوید، آن مشتری را بچو که در جستجوی توست، از یک طرف من‌ذهنی می‌خواهد براساس همانیدگی‌ها بلند شود، من و جدایی را تقویت کند. از طرفی خداوند هر لحظه در جستجوی اصل ماست تا با او یکی شویم و در وحدت با او به عشق زنده شویم.

مشتری جو که جویان تو است

عالم آغاز و پایان تو است

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۴

✍ ما فهمیدیم که من‌ذهنی ارزشی ندارد، مانند توهم و سایه است. ماهیتش بافت ذهنی است که از حرکت فکرهای ما در ذهن ایجاد می‌شود. بیایید فکرها را آرام کنیم، ما به اشتباه می‌خواهیم که با تند فکر کردن و حرف زدن، مسائلمان را حل کنیم و به دنبال تأیید و توجه مردم هستیم. اگر می‌خواهید در این راه موفق شوید، بهتر است که مردم شما را نبینند، تأیید و توجه ندهند، قدردانی نکنند چون همه این‌ها مشخصات من‌ذهنی است.

✍ ما می‌دانیم که «جانِ جان‌ها» هستیم و جانِ تقلبی ذهنی‌مان را می‌توانیم بشکنیم و از جنس زندگی شویم. ما در من‌ذهنی یک‌سری افراد را در ذهنمان تجسم می‌کنیم که این‌ها کس من هستند. به غیر از زندگی، هیچ‌کس کس ما نیست و خداوند زمانی می‌تواند به ما کمک کند که مرکز ما عدم باشد. براساس ذات اصلی‌مان از جهان جدا شده و به ریشه بی‌نهایتان وصل شویم.

جانِ جان‌هایی تو، جان را برشکن

کس تویی دیگر کسان را برشکن

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۱۱

یکی از معانی آلت است این است که ما برای از جنس خدا شدن به هیچ چیز ذهنی در بیرون از خود احتیاج نداریم که به آن متکی شویم. همین طور لازم نیست آینده ما را گذشته ذهنی مان تعیین کند.

شما می‌گویید حقیقت من داستان زندگی‌ام در گذشته نیست. زندگی شما در این لحظه است. آینده شما را گذشته پر از دردتان نباید تعیین کند. فضا را باز کنید و اجازه دهید خداوند زندگی شما را رقم بزند.

یکی از ضررهایی که من ذهنی می‌زند عدم اجرای قانون جبران است. بیشتر مردم که من ذهنی دارند نمی‌خواهند هزینه آن چه را که می‌خواهند، بپردازند. برای عمل کردن به مقصود زندگی، شما باید زحمت بکشید، حواستان به خودتان باشد، ابیات را بخوانید و تکرار کنید تا جذب جانتان شده و معنایش مشخص شود.

مقصود زندگی یعنی زنده شدن به خداوند، برکت بسیار بارزشی است. بدون توجه و زحمت، بدون کارکردن هیچ چیز با ارزشی به دست نمی‌آید.

بیشتر مردم مسئول کیفیت هشیاری‌شان در این لحظه نیستند. شما باید نگهبان هشیاری‌تان باشید که در برابر کارهای دیگران با من ذهنی‌تان واکنش نشان ندهید و حال شما تحت تأثیر رفتار دیگران نباشد.

تحمل برخی رفتارها و کارهای مردم با توجه به این که هنوز ما عقل من ذهنی داریم سخت است، ولی وقتی بی‌مراد می‌شویم یاد گرفته‌ایم که فضا را باز کنیم تا زندگی به ما نشان دهد چه عیبی داریم.

نظم من ذهنی که ما به خودمان تحمیل کرده‌ایم موجب سامان و آبادانی نیست. در من ذهنی ما دیگران را کنترل می‌کنیم. برای نمونه به عنوان پدر یا مادر می‌گوییم بچه‌مان باید به حرف ما گوش بدهد، درحالی که فرزند ما با ریشه خودش به زندگی، به خداوند وصل است. خودش خلاق بوده و تعیین می‌کند، ما گاهی با فضاگشایی و عقل زندگی به صورت عشقی راهنمایی‌اش می‌کنیم نه با زور، کنترل و تهدید کردن!

✍ با دیدِ من‌ذهنی انتظار داریم که وضعیت این لحظه آن‌طوری باشد که ما می‌خواهیم. برای این‌که سبب‌سازیِ ذهن ما این‌طور نشان می‌دهد. بنابراین با واکنش نشان دادن به اتفاقات، در حال امتحان کردن خداوند هستیم، درحالی‌که خداوند هر لحظه ما را امتحان می‌کند.

✍ هرکس در این جهان غصه دارد در حال امتحان کردن خداوند است، در غیر این صورت با پذیرش اتفاق این لحظه فضا را باز می‌کرد، عیبش را پیدا می‌کرد و همیشه یادش بود که به‌دنبال مقصود زندگی است و با پذیرش بی‌مرادی‌ها پیغام زندگی را می‌گرفت، نه این‌که با عقل محدود ذهنش شروع به ناله و شکایت کند و بگوید خداوند رُفوزه شد. باید بگوید من رفوزه شدم، من نمی‌خواهم یاد بگیرم، من نمی‌خواهم تغییر کنم و بپذیرد که اشتباه کرده‌است.

✍ شما از کجا می‌فهمید که بیدار شده‌اید و چه میزان از این همانیدگی‌ها را از مرکزتان رانده‌اید؟
از بی‌مرادی‌هایتان در زندگی روزمره.

هر زمان فکرهایتان با آن چیزی که اتفاق می‌افتد مطابقت ندارد، آگاه هستید که زندگی در حال امتحان کردن شماست، بنابراین گله و شکایت نمی‌کنید، با فضاگشایی پیغام زندگی را می‌گیرید و مرکزتان را عدم نگر می‌دارید.

✍ ما از ابیات مولانا نتیجه می‌گیریم آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد جدی نیست ارزش ندارد، اصلاً خود من‌ذهنی هم ارزش ندارد. من‌ذهنی و عقل آن دائماً دردزا و کورکورانه است.

✍ انسان در من‌ذهنی هیچ‌موقع راه مستقیم نمی‌رود. راه مستقیم راهی است که خرد زندگی آن را باز می‌کند.

✍ ما باید من ذهنی را کنار بگذاریم، چون با من ذهنی به هرکس می‌رسیم درد می‌دهیم. دید ذهن زشت است و هیچ عمل نیکویی از آن بر نمی‌آید. بهتر است به خودمان نگاه کنیم و ببینیم وقتی در کنار مردم هستیم چون خودمان شاد هستیم و به زندگی ارتعاش می‌کنیم، آیا آن‌ها هم در کنار ما به زندگی ارتعاش می‌کنند؟ یا نه، دائماً در دل‌ها، غصه‌ها، و گرفتاری‌هایمان را به آن‌ها می‌دهیم؟

✍ اگر مادری خشمگین است، استرس دارد، می‌ترسد، وقتی به نوزادش شیر می‌دهد و به او نگاه می‌کند زهرش را به جان نوزاد می‌ریزد. کار و حرفه من ذهنی زخمی کردن انسان‌های پاک از جمله بچه‌های ماست. بچه‌ای که تازه به دنیا آمده، واقعاً جسم پاک است، اما ما با من ذهنی زهرمان را، تمام دردهایمان را به جان او می‌ریزیم.

✍ ای انسان به عنوان حضور ناظر من ذهنیات را بی‌کار کن! نگاهش کن و بگو هیچی نمی‌ارزی، تو ای من ذهنی‌ام هیچی نمی‌ارزی. من تو را انکار می‌کنم من تو نیستم. حرف‌هایی که می‌زنی و فکرهایی که می‌کنی جدی نمی‌گیرم، من تو نیستم.

هر لحظه به من ذهنیات بگو من تو نیستم.

✍ تمام شکایت ما این است که خود زندگی را نمی‌خواهیم. زندگی به ما گفته من را بخواهید.

ما به جای این که خودش را بخواهیم، دائماً می‌گوییم این همانیدگی را بده! آن همانیدگی را بده! وقتی هم که زندگی می‌دهد یا به دست می‌آوریم، باز هم ناله و شکایت می‌کنیم و چون همیشه در مقایسه هستیم می‌گوییم این دیگر چیست؟ از داشته‌های دیگری که کمتر است! زندگی هرچقدر به ما نعمت و فراوانی بدهد، ما خودمان را با یکی دیگر مقایسه می‌کنیم که بیشتر از ما دارد. به نظر شما این کار ما بچه‌گانه نیست؟

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونی‌ست و، کُلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

✍ فرض کنید اگر در ایران ابیات مولانا پخش شود و مردم بفهمند این من‌ذهنی توهم است، خواسته‌هایش زیادی است و از چیزها زندگی خواستن درست نیست و اشتباه است، و همه آموزش‌های مولانا را خوب گوش بدهند و عمل کنند، و شعرها را هم مرتب بخوانند، از من‌ذهنی نجات پیدا می‌کنند.

✍ با تمرین و مطالعه می‌توانیم به‌مرور فضاگشایی را زیادت‌ر کنیم، به این صورت که وقتی وضعیتی چالش‌برانگیز خودش را نشان می‌دهد، اگر حواسمان را جمع کنیم می‌بینیم که فضاگشایی اتفاق می‌افتد و فضا باز می‌شود.

✍ ما قبول کردیم و فهمیدیم که من‌ذهنی بی‌ارزش است، مطلقاً ارزش ندارد و به‌ضرر ماست؛ البته وقتی به من‌ذهنی بگوییم که تو نیستیم، درد هشیارانه شروع می‌شود و زیر درد، تهدید و خرابکاری من‌ذهنی قرار می‌گیریم، بنابراین باید درد هشیارانه را بکشیم، صبر کنیم تا آن رها شویم.

✍ اگر کسی پندارِ کمال و آبروی مصنوعی من‌ذهنی دارد، حتماً درد هم در مرکزش هست.

می‌دانیم که درد یکی از موذی‌ترین و بدترین چیزهایی است که ما با آن همانیده هستیم.

دردهایی مثل رنجش، خشم، حسادت، احساس خبط و خطا در گذشته، نگرانی از آینده، ترس، احساس گناه، حرص و طمع به مال دنیا، علاقه به قدرت و خیلی چیزهای دیگر که این‌ها در ما وجود دارند که با شناسایی به‌موقع، با کمک نیروی زندگی و فضاگشایی پی‌درپی می‌توانیم به‌تدریج از دست تمام این دردها آزاد شویم.

📌 وقتی به یک آدم نگاه می‌کنیم می‌بینیم که چقدر ساکت است و به نظر می‌آید یک آدم معنوی هم هست، ولی اگر من ذهنی داشته باشد زیر این چهره معنوی به ظاهر شاد، درد نهفته است، همین که کسی یک حرف ناجوری بزند، سریع واکنش نشان می‌دهد و دردش بالا می‌آید.

این موضوع خیلی مهم است که شما به طور مطلق قبول کنید من ذهنی هیچ ارزشی ندارد، اگر بپذیرید، این احتمال وجود دارد که دیگر کارهای من ذهنی را جدی نگرفته، غیرمهم و بی‌اهمیت کنید.

📌 من اصلی ما یک خاصیت مثل خدا دارد که فضاگشاست. خاصیت عدم‌بینی و سکوت‌شنوی ما جنسی است که می‌تواند باز شود، درواقع همه ما خاصیت فضاگشایی را درون خود داریم، منتها آن را ناآگاهانه استفاده نمی‌کنیم.

📌 شما اکنون با این آموزش‌ها هشیارانه من ذهنی را کنار بگذارید، سعی نکنید با من ذهنی فضاگشایی کنید، با مرکز عدم فضاگشایی کنید.

باید این موضوع عمیقاً درک شود که من ذهنی ضدّ خدا، زندگی و خرد کل است و باید آن را کنار بگذارید، کم‌کم فضا را باز کنید، بگویید تا به این‌جا با دعوا، ستیزه و مقاومت به جایی نرسیدم، از این پس فضاگشایی می‌کنم ببینم چه می‌شود؟ یک دفعه متوجه می‌شوید از آن‌جا شادی بی‌سبب، نرمش، یک عقل دیگر، اصلاً یک دید دیگری می‌آید که چاره‌ساز و بهتر از عقل من ذهنی است؛ البته اگر با خط‌کش ذهن اندازه بگیرید متوجه نمی‌شوید.

📌 وقتی فضا را باز می‌کنیم، دم، عشق، خرد و برکت خداوند به ما جان می‌دهد که این جان، جان اصلی ماست، زنده است و نمی‌میرد، پس آن جان من ذهنی را می‌اندازیم، می‌فهمیم که من ذهنی به درد نمی‌خورد.

ما باید این موضوع را یاد بگیریم و درک کنیم که کار خداوند براساس سبب‌سازی و موقوف علل ذهنی ما نیست، بلکه تحت فرمان کُن فکان است، زندگی می‌گوید بشو و می‌شود و تاکنون هر عمل و فکری کرده‌ایم که با سبب‌سازی ذهنمان بوده، به نتیجه نرسیده و بی‌مراد شده‌ایم.

دمِ او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُن فیکُون‌ست، نه موقوفِ علل
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴
نَفَخْتُ: دمیدم

✍ ما باید یاد بگیریم که اتفاق این لحظه به‌وسیله قضا برای فضاگشایی، یادگیری و اصلاح ما می‌افتد.

بدانیم اتفاق این لحظه کوچک یا بزرگ به‌وسیله زندگی می‌افتد، و برای خوشبخت کردن یا بدبخت کردن، خوشحال کردن و بدحال کردن ما نمی‌افتد، فقط برای این‌که به ما چیزی را نشان بدهد، برای بیداری ما از خواب ذهن می‌افتد.

✍ وقتی من ذهنی داریم، قضاوت خداوند را کنار می‌گذاریم و قضاوت خودمان را به‌کار می‌گیریم. همه‌چیز و همه‌کس را خوب و بد کرده، واکنش نشان می‌دهیم.

شما تا آن‌جا که می‌توانید خوب و بد نکنید و صرف‌نظر از خوب و بد، فقط فضا را باز کنید.

✍ در من ذهنی ما هشیاری جسمی داریم، در زمان مجازی گذشته و آینده زندگی می‌کنیم. قضاوت و مقاومت داریم، بالاخره آن‌قدر من ذهنی را ادامه می‌دهیم تا یک جایی شدت پیدا می‌کند و وارد یک فضایی به‌نام افسانه من ذهنی یا جهنم من ذهنی می‌شویم که تمام زندگی نابی که خداوند به ما می‌دهد را به مانع، مسئله، دشمن و درد، تبدیل می‌کنیم.

حقیقت امر این است که هیچ‌کدام از ما نمی‌خواهیم زندگی‌مان به این سبک پیش برود، پس من ذهنی با تمام ابزارهایش را باید کنار بگذاریم.

ما می‌گوییم تقصیر پدر و مادرمان و جامعه است که همانیده شدیم و درد می‌کشیم، ولی خداوند مثل شما نگاه نمی‌کند، شخص شما را مسئول می‌داند، می‌گوید من به تو عقل دادم، چرا از آن استفاده نکردی؟

اگر ما بخواهیم از عقل و خرد خداوند استفاده کنیم باید با عدم کردن مرکزمان، عذرخواهی واقعی کنیم.

چرا نمی‌توانیم عذرخواهی کنیم؟

به‌خاطر ناموس من ذهنی، چون فکر می‌کنیم کوچک می‌شویم، نمی‌توانیم زیربار برویم بگوییم اشتباه کردم. می‌گوییم معذرت‌خواهی با پندار کمال و دانشی که من دارم جور در نمی‌آید، این کار من را خرد می‌کند.

توجه کنید که عذرخواهی امر خیلی مهمی است که عمل کردن به آن برای ما سخت است، فقط در صورتی که مرکزمان عدم باشد آسان می‌شود.

پرهیز در ذات زندگی وجود دارد. خداوند و ما که امتداد او هستیم دوست نداریم با چیزی همانیده شویم. حالا که همانیده شدیم، اشتباهاً فکر می‌کنیم ما همانیدگی‌هایمان هستیم و این‌ها را باید زیاد کنیم، اما وقتی مرکز را عدم می‌کنیم، می‌بینیم که ما ذاتاً نمی‌خواهیم چیز جدید به مرکزمان بیاید، و دیگر میل نداریم با چیزی همانیده شویم.

ما باید به مرکز عدم متعهد باشیم، ولی مرتب مرکزمان از عدم خارج شده و من ذهنی موفق می‌شود چیزی را به مرکز ما بیاورد، اگر شما دیدید چیز جدیدی به مرکزتان آمد، چون متعهد به مرکز عدم هستید و به خودتان گفته‌اید ای دل اصلی من، این جان من ذهنی‌ام را باید بدهم برود و این

بینش ارزش ندارد، پس من هر لحظه مرکز را عدم می‌کنم، اگر مرکز جسم شد، دوباره سعی می‌کنم عدم کنم. این کار را چندین ماه، چندین سال ادامه می‌دهم، تا به‌طور کلی مرکز من از همانیدگی خالی بشود.

یکی از موانع زنده شدنمان به خداوند، همین من‌ذهنی است، برای این‌که ذهن وضعیت این لحظه را مهم‌تر از زندگی یا خداوند نشان می‌دهد. من‌ذهنی با مهم نشان دادن چیزها، آن‌ها را به مرکزمان می‌آورد و خدا را از مرکزمان بیرون می‌کند.

یکی از راه‌های ضرر زدن من‌ذهنی، قرین است، اما وقتی ما با احتیاط عمل کرده و قرین‌مان را درست انتخاب می‌کنیم، در این صورت داریم به من‌ذهنی می‌گوییم من تو را به حساب نمی‌آورم و برای من ارزشی نداری.

من‌ذهنی همیشه خودش را خیلی خیرخواه نشان می‌دهد، پس شما باید بسیار حواستان جمع باشد و هر جا دیدید که من‌ذهنی دارد شما را بزرگ می‌کند تا دیده شوید، و احترامتان زیاد شود، همان موقع عقب بکشید و ناظر ذهنتان شوید و بدانید این من‌ذهنی که مثل یک مادرِ مهربان رفتار می‌کند، دراصل گرگی درنده در ظاهر یک برّه است. شما باید بگویید من خیر تو و آن فایده‌هایی که به من نشان می‌دهی را نمی‌خواهم.

من‌ذهنی مانند درختی است که باید شاخه‌هایش را بپُريد تا جایی که نتواند رشد کند. مولانا به ما یاد می‌دهد که وقتی یکی یکی رفتارهای بد من‌ذهنی را می‌شناسیم، دراصل داریم درخت من‌ذهنی را می‌خُشکانیم.

ما در من‌ذهنی تصور می‌کنیم که اگر تندتند فکر کنیم و حرف بزنیم، مسائلمان را نیز بسیار سریع حل می‌کنیم، اما این‌طور نیست، و درست عکس آن است.

ما باید آنقدر کم و آرام حرف بزنیم که زندگی هم مجال پیدا کند یک چیزی به ما بگوید، بنابراین هرچه آرامتر فکر کنیم و آرامتر حرف بزنیم و عمل کنیم، مسائلمان را نیز بهتر می‌توانیم سر و سامان بدهیم.

من ذهنی ما علاقه بسیاری به دخالت در کار دیگران دارد که این از پندار کمال سرچشمه می‌گیرد و به این دلیل است که ما من می‌دانم‌های خود را رها نمی‌کنیم و پیوسته در ذهن در حال راه‌حل دادن به اشخاص دیگر هستیم.

انسان‌ها خودشان را در ذهن می‌کشند تا مورد تأیید و توجه مردم قرار بگیرند. شما نگاه کنید ما دارایی‌هایمان را به نمایش گذاشته و با آن‌ها فخر می‌فروشیم و قیمت هرچیز را با ارزش خودمان یکی می‌دانیم، مثلاً می‌خواهیم دیگران قیمت ساعت، انگشتر، گردن‌بند یا ماشینمان را بدانند؛ بیان این‌ها چه دلیلی دارد؟ تنها برای جلب تأیید و توجه مردم است.

تأیید و توجه به چه درد می‌خورد؟ درست است من ذهنی ما را کمی خوشحال می‌کند و حس برتری می‌دهد، اما آیا این شادی حقیقی است؟ آیا شادی ما باید وابسته به تأیید و توجه دیگران باشد؟ نه این‌طور نیست! شادی حقیقی بسیار شگفت‌انگیزتر از این حرف‌هاست و اصلاً قابل مقایسه با شادی من‌ذهنی نیست، شادی حقیقی از اصل ما سرچشمه می‌گیرد و هر لحظه در دسترس ما قرار دارد و آنقدر ارزان است که من‌ذهنی باورش نمی‌شود.

انسان‌هایی مثل مولانا و حافظ، کوچک‌ترین ارزشی برای من‌ذهنی قائل نمی‌شوند، بنابراین شخصی هم که من‌ذهنی دارد، ارزشی ندارد. انسان است، اما از نظر زندگی و بزرگان ارزشی ندارد.

وقتی که خرد کل همه کائنات را اداره می‌کند، پس می‌تواند من را هم اداره کند، بنابراین وقتی می‌گوییم خداوند باید من را اداره کند، یعنی من باید من‌ذهنی‌ام را خوار کنم و آن را از اصل خود دور کنم.

✍ شما باید من ذهنی‌تان را بی‌ارزش کنید. بگذارید هرچه می‌گویید بگوید، از کنار حرف‌ها و نجواهایش رد شوید و تسلیمش نشوید.

آن چیزهایی را که به شما از طریق انگیزه‌هایی همچون حسادت، دشمنی، کینه، رنجش و انتقام‌جویی تحمیل می‌کند را انجام ندهید. شما نورافکن را روی خودتان بیندازید و این موارد را رعایت کنید، چون اگر این‌ها را رعایت نکنید، درواقع دارید هستی‌تان را پیش خداوند می‌سوزانید.

✍ آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که وقتی می‌گویید خدا بزرگ است، یعنی چه؟ آیا فقط به صورت لفظی این را می‌گویید یا نه واقعاً به صورت عینی می‌گذارید که زندگی‌تان را خداوند اداره کند و دیگر من ذهنی‌تان را بالا نمی‌آورد تا با عقل محدودش شما را اداره کند؟

✍ یکی از خطرات گیر کردن و به تله افتادن در من ذهنی موقعی است که با من ذهنی راجع به مفید بودن یا نبودن یک چیزی در ذهنتان بحث می‌کنید و دائماً در مورد آن حرف می‌زنید و آن را می‌سنجید، اگر ذهن در کار است، پس من ذهنی هنوز فعال است و تا زمانی که به این نحو کار می‌کند، دست از سر شما برنمی‌دارد. به همین دلیل مولانا می‌گوید مواظب باشید دیگر با ذهن استدلال نکنید.

✍ من ذهنی هیچ ارزشی ندارد. اگر این‌گونه فرض کنید، به‌طور کلی از آن به بیرون می‌پرید و دیگر در ذهن دچار سنجش و استدلال ذهنی نمی‌شوید، در غیر این صورت من ذهنی برنده می‌شود.

اگر شما می‌خواهید از من ذهنی بیرون بپرید، پس درواقع باید کل سیستم من ذهنی را نفی کنید و دیگر به آن‌جا نروید، هر استدلالی در ذهن مساوی است با باقی ماندن در ذهن.

✍ شما می‌توانید من ذهنی را کاملاً کنار بگذارید و بگویید خداوند برای من کافی است و از چیزها و اشخاصی که ذهنتان نشان می‌دهد کمک و زندگی نخواهید، به‌جای آن فضا را باز کنید و به زندگی زنده شوید و غصه‌هایتان را رها کنید، زیرا هرکسی که غصه دارد پس هنوز تبدیل نشده‌است.

از نظر من‌های ذهنی کسی که خودش را نسبت به من‌ذهنی کوچک می‌کند و خانه هم‌هویت‌شدگی‌ها را ویران می‌کند دیوانه است. به‌عنوان مثال کسی که دیگر براساس پول، ثروت، دانش، مقام و قدرت، من درست نمی‌کند و خودش و دیگران را به وسیله این‌ها ارزیابی و مقایسه نمی‌کند، دیوانه است.

حس جدایی من‌ذهنی که براساس همانیدگی‌ها تشکیل می‌شود چه فایده‌ای برای ما داشته؟ این حس برتر بودن و متفاوت بودن با بقیه مردم چه فایده‌ای برای ما داشته؟ یک‌عده‌ای با عقل من‌ذهنی به این جدایی افتخار می‌کنند. شما باید این جدایی‌انگیزی من‌ذهنی را بدهید و عشق و وصل زندگی را بگیرید، آن‌گاه عمیقاً درک می‌کنید که تنها یک زندگی وجود دارد و آن یک زندگی را می‌توانید در خودتان و در همه ببینید، این فرصت و این حقیقت برای همه انسان‌ها وجود دارد، و تنها این من‌ذهنی است که جلوی این کار را گرفته‌است.

بارها گفته‌ایم زندگی ما انسان‌ها مانند جنگل است و ممکن است هزاران اتفاق متفاوت رخ دهد، برای مثال در جنگل می‌بینید که یک درختی پوسیده شده و دارد می‌افتد، اما در کنار همان درخت، یک درخت تازه شروع به جوانه زدن کرده‌است. در زندگی ما هم همین‌طور است، برای مثال بچه ما متولد شده و الآن دوماهه است، اما از آن طرف پدربزرگمان دارد فوت می‌کند و این یعنی قانون جنگل.

هرچیزی که ذهن ما نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکز ما بیاید، اتفاقات و مسائل معتبر هستند، اما مهم نیستند.

فرق معتبر و مهم در این است که اگر یک چیز این‌جهانی برای ما مهم شود به مرکز ما می‌آید و ما با آن همانیده می‌شویم و از آن زندگی می‌خواهیم، در صورتی که نباید این‌چنین باشد.

برای مثال مرگ معتبر است اما مهم نیست. مرگ جسمی و از دست دادن دوستان و فامیل، ما را محزون می‌کند، ولی حقیقت این است که همه‌چیز خواهد مُرد.

اگر شما حرف‌های مولانا را عمیقاً گوش بدهید و عمل کنید، پس از مدت کوتاهی می‌بینید مست شادی بی‌سبب می‌شوید، مست و حیران خرد زندگی می‌شوید که خداوند چطور دارد زندگی شما را تغییر می‌دهد. اصلاً برای شما قابل‌تصور و اندازه‌گیری نیست.

یکی از نکات مهمی که باید بدانیم این است که دانش من‌ذهنی به‌درد نمی‌خورد، حتی اگر مردم دانش شما را تأیید کنند و بگویند شما خیلی می‌دانید، شما زیر بار نروید که من می‌دانم.

مردم خیلی خطرناک هستند، آن‌ها مدام تلقین می‌کنند که شما می‌دانید. اما شما به‌هیچ‌وجه نباید زیر بار بروید که می‌دانید. اگر هم می‌بینید که تحت‌تأثیر مردم قرار می‌گیرید، سعی کنید از آن‌ها فاصله بگیرید و خودتان را در معرض حرف‌های آن‌ها قرار ندهید.

تمام مسائلی که ما برای آن‌ها می‌جنگیم و غصه می‌خوریم، من‌ذهنی‌مان ایجاد کرده‌است و جالب این‌جاست که خودش هم می‌خواهد آن مسائل را حل کند.

ما باید با فضاگشایی و عدم کردن مرکز از مسئله‌سازی برای خود و دیگران پرهیز کنیم.

من‌ذهنی باعث شده که خیلی از فرصت‌ها و امکاناتی که زندگی برای ما مهیا کرده را از دست بدهیم. ما می‌توانیم سر و سامان زندگی را بگیریم اما متأسفانه سر و سامان من‌ذهنی را گرفته‌ایم.