

تاریخ اجرا: ۱۴۰۱ / ۱۱ / ۲۶

اجرا: پرویز شهبازی

برنامه

۹۵۰

آئینه حضور

www.parvizshahbazi.com



وقتی ما به عنوان هشیاری وارد این جهان می شویم ابزار فکر کردن را به کار برده و بعضی از مفاهیم و چیزهایی را که برای بقای ما مهم هستند و از خانواده و اطرافیان خود یاد گرفته ایم به صورت فرم ذهنی به خودمان ارائه می کنیم. مثلاً یاد می گیریم پول، پدر و مادر و افراد فامیل برای بقای ما مهم هستند. بنابراین ما با همه این ها همانیده می شویم.

همانیده شدن یعنی به چیزهایی که برایمان مهم است حس وجود و حس هویت تزریق می کنیم. قسمتی از وجود خودمان را در آن ها سرمایه گذاری می کنیم. همانیدن درواقع به معنی عین خود را ساختن است. ما یک خود جدید از فکرها در ذهن می سازیم که به آن من ذهنی یا خود فکری می گوئیم. من ذهنی از تغییر فکرهای همانیده شده یا از پریدن از یک فکر همانیده به یک فکر همانیده دیگر به وجود می آید. همه این فکرها حس وجود دارند یعنی هشیاری ما به آن ها چسبیده، آن ها را بخشی از خودش می داند و از پشت عینک آن ها جهان را می بیند.

وقتی ما با چیزها همانیده می شویم، عشق به خدا را از دست می دهیم و به همانیدگی های مرکزمان عشق می ورزیم.

عشق به آن ها ما را کور و گر می کند و باعث می شود درس نبینیم. بنابراین باید چیزها را از مرکزمان پاک کنیم تا دوباره به عشق حقیقی زنده شویم.

تمام آن چیزهایی که در مرکز ما هستند و ما با آن ها همانیده شده ایم به صورت فکر در ذهن ما هستند و به طرق مختلف به هم مربوط شده اند. مثل این که با هم خویشاوند هستند. به این دلیل فضای ذهن را فضای شرطی شده می نامند. وقتی درمورد یک چیزی فکر می کنیم بلافاصله به یاد یک چیز دیگر می افتیم و این چرخه همچنان ادامه دارد.

فراغتی دَهَم عشقِ تو ز خویشاوند

از آنکه عشقِ تو بنیادِ عافیت برگند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۳۷)

واهمانش یعنی هشیار شدن به این اشتباه خودمان که نباید من ذهنی را ادامه می دادیم. اکنون عذر می خواهیم و این عذرخواهی عملاً باید به فضاگشایی منجر شود.

عشق یا خداوند تمام آن چیزهایی را که ما در زندگی با من ذهنی ساخته ایم، خراب خواهد کرد، پارک ذهنی ما را با یک زلزله به هم خواهد ریخت؛ چراکه خدا می خواهد از طریق انسان خودش را بیان کند و اجازه نمی دهد من ذهنی زندگی ما را اداره کند.

بنابراین نباید با عقل من ذهنی فکر و عمل کنیم بلکه باید فضا را در اطراف چالش ها و وضعیت های زندگی باز کنیم تا او همه چیز را مدیریت کند.

برطبق قوانین خداوند بعضی جاهای زمین می لرزد. ساختمان سازی در این مناطق باید طبق اصول خاصی صورت گیرد که پس از زلزله، خسارت و ویرانی گسترده ای ایجاد نشود.

در زندگی فردی و اجتماعی فکر و عمل با من ذهنی، کار کردن در مدار زلزله خیز است که بالاخره منجر به درد و خرابکاری خواهد شد. نباید در ذهن همانیده آپارتمان سازی کنیم و به صورت «من» بالا بیاییم. چراکه این دیوارهای منیت توسط زندگی فرو خواهد ریخت.

درحالی که عشق همه چیزهایی را که با من ذهنی ساخته ای خراب می کند، تو چرا به عنوان هشیاری با هرکس و هرچیزی همانیده شده و از جنس جسم می شوی؟

📌 جنگ های بزرگی که همه مردم دنیا با آن درگیر می شوند و بی مرادی هایی که در زندگی روزمره اتفاق می افتند همگی زلزله های زندگی ما هستند. باید از هر به هم ریختنی، از هر خشم و دردی که پیش می آید یاد بگیریم و فضاگشایی را تمرین کنیم.

خداوند از ما یاد نمی گیرد و به حرف ها، پندها، شکایت ها و قضاوت های ما توجه نمی کند تا زندگی ما را بهتر نماید. چراکه او عقل کل است و می خواهد ما را از همانیدگی ها آزاد کند. ما باید عقل جزوی خود را کنار گذاشته و از خواب ذهن بیدار شویم.

مُبَدِع است او، تابع اُستاد، نی

مَسْنَدِ جمله، ورا اسناد، نی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۰)

📌 ابیات مولانا داستان زندگی شما را نشان می دهند. اگر ابیات را پشت سرهم بخوانید و آرام باشید خواهید دید خواندن آن ها نیروی محرکه ای در شما ایجاد می کند که از روی همانیدگی ها بلند شوید، سبک زندگی قبلی خود را که در ذهن داشتید، دور بریزید و واقعاً قبول کنید که ساختن من ذهنی از طریق فکر بعد از فکر، هیچ فایده ای نداشته و زندگی شما را خراب خواهد کرد.

📌 شما به این جثه نحیف و به ذهن خود نگاه نکنید، و نپرسید چطور ممکن است من به بی نهایت خدا زنده شوم؟! همین که فضا را بگشایید و مرکزتان را از همانیدگی ها پاک کنید، به بی نهایت او زنده می شوید. بنابراین بی نهایت خدا در شما و در ذهن شماست، باید از ذهن شما بیرون بیاید.

هر کسی در عجبی و عجب من اینست

کاو نگنجد به میان، چون به میان می آید؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۰۶)

📌 ما از جنس خدا و امتداد او هستیم و پس از آزاد شدن از ذهن دوباره با او یکی می شویم،

اما من ذهنی ما در این میان یک چیز توهمی است که صحبت کردن درباره اش هیچ ارزشی ندارد.

بنابراین شما نباید برای من ذهنی و عقل جزوی تان، فکریایی که در ذهنتان به صورت همانیده اتفاق می افتد و دردهایی که بالا می آید، هیچ ارزشی قائل شوید. فقط باید از آن ها رها شده و آن ها را دور بیندازید.

اول و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

📌 از نگاه زندگی هر فکر همانیده جزو لطائلات بوده و هیچ است. درحالی که ما خودمان و فکرهايمان را خیلی جدی می گیریم. کسی نمی تواند حرف ما را زمین بیندازد؛ چراکه من ذهنی ما پندار کمال، حیثیت بدلی، همانیدگی و درد دارد.

📌 اگر ما هشیاری و از جنس خدا هستیم، هیچ چیزی نداریم که احوال ما را خوش کند. برای این که احوال ما به صورت، جنس خدا خوش ترین است، از آن دیگر بهتر نمی شود. اگر می خواهیم حالمان خوب بشود، باید همانیدگی ها را دور بریزیم، از خویشاوند (همانیدگی ها) فراغت نخواهیم، آن عافیت است و این که در وهم مان، در من ذهنی مان فکر می کنیم چیزی داریم، خویشاوند داریم، این هزار درد از آن جا ناشی شده.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا

که ز وَهْمِ دارم است این صد عَنَّا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

عنا: رنج

✍ ما در ذهن به فکر چیزها چسبیده ایم و گمان می کنیم برای زنده شدن به خدا محتاج آن ها هستیم. درحالی که به آن چیزهایی که ذهن نشان می دهد مثل باورها، مال، نام نیکو، احترام مردم، خودنمایی، عافیت طلبی، همسر و فرزند و هیچ چیز دیگری احتیاج نداریم.

بنابراین باید با فضاگشایی هر لحظه آن چیزی را که ذهن نشان می دهد بیکار کنیم و اجازه ندهیم در ساختن آینده مان دخالتی داشته باشند.

چه جای مال و چه نام نیکو و حرمت و بوش؟

چه خان و مان و سلامت چه اهل و یا فرزند؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۳۷)

✍ چگونه من ذهنی با اتفاق این لحظه زندگی شما را می سازد؟

بدین گونه که وقتی اتفاق این لحظه برای شما بیکار نیست و در برابرش مقاومت می کنید من ذهنی شما بالا می آید. من ذهنی با عقل جزوی اش، با عقلی که از خویشاوندان (از همانیدگی ها) می گیرد، هم زندگی مادی و هم زندگی معنوی شما را می سازد. البته آن هم زندگی معنوی که نیست. خودش به جای زندگی معنوی می نشیند!

✍ برای این که بی نهایت خدا در من مستقر شود، می خواهم خرد فضای گشوده شده، بعد معنوی، وضعیت این لحظه و بعد مادی و بدن مرا بسازد؛ یعنی دیگر کار را از دست من ذهنی می گیرم و به دست زندگی می دهم.

✍ خداوند ما را نصیحت می کند و پند می دهد ولی ما نمی شنویم چون مرشد ما که من ذهنی خودمان
یا من ذهنی دیگر است مرتب به گوش ما پند دنیا را می خواند.

هیچ انسانی در این لحظه نباید به پند دنیا گوش دهد، بلکه پند باید از درونش بیاید. در این صورت باید
این مرشد ذهنی را کنار بگذاریم.

شاهد تو، سدّ روی شاهد است

مُرشد تو، سدّ گفت مرشد است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۵)

✍ درست است که ما سنگ و چوب نمی پرستیم، بت نمی سازیم و خودمان را بر بت پرستان برتری
می دهیم و می گوئیم ما بهتر از آن ها هستیم ولی عاشق عقل من ذهنی مان هستیم. مولانا می گوید
تو هم صورت پرستی منتها صورت ذهنی ات را می پرستی.

✍ تمام زیبایی ها و موفقیت ها در بشر موقتی و گذراست تا ما بفهمیم که فقط باید به عقل خدا زنده
شویم و با آن حرکت کنیم. اما ما هنوز به اندازه کافی متقاعد نشده ایم که به این عقل نیازی نداریم.
فکر نمی کنیم خدا برایمان کافی است و به او توکل کامل نداریم.

✍ هرچه من ذهنی نشان می دهد غلط است!

شما در هر سنی که هستید باید این عقل من ذهنی را کنار بگذارید و عقل زندگی را بگیرید و فکر نکنید
که با کنار گذاشتن عقل من ذهنی تان از چیزهای این جهانی محروم می شوید و شیرازه امور را از دست
می دهید. بلکه یک تعادلی به زندگی شما می آید که براساس عقل کل و نظم زندگی عمل می کنید.

📌 ما باید این سه مطلب را خوب یاد بگیریم:

۱. ما از جنس گوش هستیم و خداوند از جنس زبان، بنابراین باید همیشه گوش کنیم و او حرف بزند. این که ما دائماً در من ذهنی حرف می زنیم، غلط است.

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو

گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

۲. ما که امتداد خدا و از جنس او هستیم در این جهان برای این که دوباره هشیارانه به خود اصلی مان و جنس خداوند تبدیل شویم نباید به چیزی متکی باشیم، چرا که تکیه گاه ما از این جهان و همانندگی نیست.

۳. ما حقیقتاً باید به خاطر این اشتباه که من ذهنی درست کردیم و مدت زیادی در آن مانده ایم از زندگی عذرخواهی کنیم و نگوییم خداوند باید برای این اتفاقات بدی که پیش آورده از ما عذر بخواهد و چیزی به ما بدهد تا خوشحال شویم. ما باید پند بگیریم.

📌 ما در ذهن به صورت من ذهنی سرکش هستیم و با فکر و عمل غلط به خودمان ضرر می زنیم! تمام فکرها و دیدهای من ذهنی مضر است و ما این ها را با عقل من ذهنی نمی فهمیم.

📌 شما باید به مرکز عدم متعهد شوید تا زندگی یا خداوند عذر شما را بپذیرد.

درواقع ما هر لحظه از ته دل از زندگی عذر می خواهیم که به موقع از جنس او نشده ایم و اشتباه کرده ایم.

ما مسئولیت این که من ذهنی ساخته و زندگی خودمان را خراب کرده ایم، می پذیریم. ما مسئول هستیم نمی توان گفت دیگران ما را به این روز انداخته اند. خودمان باید با استفاده از این ابیات زندگی مان را درست کنیم.

اگر در جهات و در سوهای فکری همانیده می‌رویم و به درد برمی‌خوریم باید این پیغام زندگی را بگیریم که باید برگردیم، فضا را باز کنیم و دوباره از جنس هشیاری اولیه شویم. ما باید مثل خداوند بی‌جهت شویم تا فکرهای ما از آن بی‌جهتی سرچشمه بگیرد.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشت به بی‌جهت

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

کار واقعی کاریست که مرکزمان را از همانیدگی‌ها خالی کرده و نسبت به من‌ذهنی بمیریم تا خرد زندگی به کار و تصمیمات ما بریزد. در غیراین‌صورت هر عملی که با من‌ذهنی انجام شود توسط زندگی خراب خواهد شد.

کار آن کار است ای مُشتاقِ مَسْت

کاندر آن کار، ار رسد مرگت خوش است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

«تسلیم» یعنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و رفتن به ذهن، بدون قیدوشرط که مرکز ما را دوباره از جنس زندگی و عدم می‌کند.

حتی باید در اطرافِ وضعیت‌هایی که ذهنمان خوشش نمی‌آید و ناراضی است، فضاگشایی کنیم، رضا داشته باشیم و تسلیم می‌شویم.

✍ اگر تو واقعاً عاشق خدا هستی، دراین صورت برای چه در نگاه مردم آبرو و اعتبار می خواهی؟! چرا می خواهی دیده شوی و به حساب بیایی؟ چرا برایت مهم است مردم چه تصویری از تو در ذهن خود دارند؟

بدان که اگر ناموس و حیثیت بدلی داشته باشی نمی توانی به بی نهایت خدا زنده شوی.

ای عاشق الهی ناموسِ خلق خواهی؟

ناموس و پادشاهی در عشق هست خامی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۵۶)

✍ آبرو ناشی از تصویر ذهنی است که ما می خواهیم در ذهن مردم ایجاد کنیم.

اما ساخت و نگهداری این تصویر ذهنی ما را زیر فشار زیادی قرار می دهد. چراکه باید هر لحظه مواظب باشیم ناگهان این آبرو نریزد و مردم در مورد ما طور دیگری فکر نکنند.

بنابراین باید این آبروی مصنوعی را هرچه زودتر رها کنیم و آن طور که هستیم خودمان را نشان دهیم.

✍ اگر ما احترام و حرف های غلوآمیز مردم را درمورد خودمان بپذیریم و باور کنیم، درواقع چنین است که گویی زهر به جان خودمان می ریزیم.

هر که را مردم سُجودی می کنند

زهر آندر جان او می آگند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۴۴)

✍ هر اتفاقی که می افتد باید بهانه ای باشد تا ما فضا را باز کرده، زندگی را ببینیم و پیغامش را دریافت کنیم.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

✍️ فارغ از این که ذهن وضعیت ها را خوب و یا بد نشان می دهد، ما فقط باید فضا را باز کنیم و عاشق
صُنْع و آفرینندگی زندگی باشیم. یعنی ببینیم فضای گشوده شده با خرد و کن فکان خود چگونه
می آفریند و ما را تغییر می دهد؟

عاشقِ صُنْعِ توأم در شکر و صبر

عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

✍️ من هیچ چیزی غیر از خدا یا عدم را به عنوان عینک دید در مرکز نمی گذارم تا با چشم خدا ببینم.
آن چیزی را که عشق، یعنی وحدتِ مجدد با خدا ایجاب می کند همین است. تو هم همین را بگو و
عمل کن.

✍️ هر لحظه اتفاقی می افتد که همچون مهمان شماسست و می خواهد با یک پیغام زندگی شما را عوض
کند. فرقی نمی کند بامراد شوید یا بی مراد. اگر فضا را باز کنید و راضی باشید و بگویید این اتفاق آمده
تا چیزی به من یاد دهد، شما انسان خردمندی هستید. اما اگر اتفاق را نپذیرید و اعتراض کنید
من ذهنی دارید و نمی توانید پیغام اتفاق را دریافت کنید. تغییری هم در شما صورت نخواهد گرفت.

هست مهمانخانه این تَن ای جوان

هر صباحی ضیفِ نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پَرَد در عَدَم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هر چه آید از جهان غیب‌وَش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خُوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

✍ با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه، خالی کردن مرکز از همانیدگی‌ها و قضاوت و مقاومت صفر، خواهیم دانست که زندگی در این لحظه چگونه به ما کمک می‌کند.

✍ در پارک ذهنی و مکان امنی که برای خود درست کرده‌ایم همه‌چیز تحت کنترل و نظارت ذهن است. انسان‌ها را کنترل می‌کنیم و حواسمان متوجه آن‌هاست حال اگر خواهیم نظم این پارک را برهم بزنیم و از این مکان امن ذهنی خارج بشویم یعنی فضا را باز کنیم و از گذرگاه عافیت به سلامت برویم، سخت است و باید بسیار مواظب باشیم.

✍ اگر انسان حواسش به خودش باشد، دیگران را ملامت نکند، مسئولیت بپذیرد و بداند خودش با توانایی انتخابی که داشته، خودش را به این‌جا رسانده نه جبر زندگی و همچنین مطمئن باشد که خواست زندگی بر تغییر مثبت اوست و بر زندگی اعتماد کند یعنی ایمان داشته باشد خداوند او را کافی‌ست، در این صورت روزه‌روز تغییر خواهد کرد و بهتر خواهد شد.

✍ انسان عاشق و خوش‌سرشت که به حقیقت وجودی خویش آگاه است و همواره قصد زنده شدن به ذات و حقیقت خویش را دارد، هنگام بی‌مرادی فضاگشایی می‌کند تا پیغام زندگی را بگیرد.

✍ اگر هنگام بی‌مرادی یعنی اتفاقی که خوشایند ذهن نیست، تسلیم بشویم و اتفاق را بپذیریم، وارد فضای یکتایی و از جنس خدا می‌شویم.

✍ پیغام‌های زندگی که لحظه‌به‌لحظه برای بیداری می‌آید، به علت افراط انسان در به‌کارگیری عقل من‌ذهنی، اکثر مواقع به‌صورت اتفاق منفی‌ست یعنی انسان من‌ذهنی برای بیداری باید درد بکشد چراکه مرکز همانیده فرد یا جامعه هر لحظه در معرض تیر زندگی قرار می‌گیرد.

✍ اگر دنبال چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد و مورد قبولش است برویم، درواقع داریم به جهنم می‌رویم.

✍ این لحظه توانایی انتخاب با شماست که در برابر اتفاق فضا را ببندید و واکنش نشان دهید یا این‌که تمام خواسته‌های ذهنی را بشکنید، واکنش نشان ندهید و فضا را باز کنید تا پیغام زندگی را بگیرید.

✍ اگر ما با من‌ذهنی جلو برویم و از سر زندگی دور بمانیم، زود سرنگون می‌شویم. سرنگونی‌های کوچک ابتدای زندگی برای این بوده که به ما نشان دهد با سر من‌ذهنی پیش رفته‌ایم. بعد از آن باید به‌جای فرو رفتن در دردها و هیجانات منفی، از فضای گشوده‌شده عمل کرده و با سر اصلی که سر زندگی‌ست پیش برویم.

✍ اگر ما به ذات اصلی خود زنده شویم، زندگی بدون هیچ دردی به زیبایی به روی ما گشوده‌شده و اتفاقات خوب پدید می‌آورد.

📌 به عنوان امتداد خداوند ذاتاً سعد و خوشیمن هستیم. اما از وقتی که مات من ذهنی و همانیدگی ها شده ایم هر کاری که می کنیم نحس و بدشگون است و به درد می انجامد. در اصل زندگی هر آنچه را که با ذهن می سازیم خراب می کند. اما اگر از خواب ذهن و دردها بیدار شده و خدا را به مرکزمان بیاوریم تا از طریق ما فکر و عمل کند آن وقت است که ساختارهای نیک ایجاد می شود.

📌 در این دنیا کار و خدمتی که با عشق و از فضای گشوده شده صورت می پذیرد تا ابد باقی می ماند. اما عملی که از روی منیت و با من ذهنی انجام شود هرچند برای خدمت رسانی باشد بیهوده است و اثری نخواهد داشت.

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر

یادگاری که در این گنبد دوار بماند

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۷۸)

📌 هرچه بیشتر در من ذهنی باشی و از هشیاری حضور کم کنی به مراتب از انرژی زنده زندگی کمتر بهره مند می شوی. در مقابل هرچقدر من ذهنی را کوچک کرده و هشیاری را افزایش دهی خداوند نیز از روشنایی نور زندگی تو را بهره مند می سازد.

از ترازو کم کنی من کم کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

📌 اگر شما درد دارید احتمال این که پندهای مولانا روی شما اثر بگذارد بسیار کم است. اما با صبر، تعهد و اجرای قانون جبران مادی و معنوی این آموزه ها به مرور می تواند روی شما تأثیر بگذارد.

✍ در اصل قانون جبران معنوی در مورد برنامه گنج حضور این است که بعد از اجرای هر برنامه با گوش کردن، یادداشت برداری و تکرار ابیات از تأثیر حملات دیو من ذهنی بکاهید، درغیراین صورت این آموزش ها تأثیر نخواهد داشت.

✍ همان طور که ناظر جنس منظور را تعیین می کند، شما نیز در معرض ارتعاش من های ذهنی، تحت تأثیر انرژی منفی آن ها بوده و از جنس من ذهنی خواهید شد. بنابراین با تکرار ابیات مولانا می توانید از من ذهنی خارج شده و دوباره از جنس زندگی شوید.

✍ انسان با به کارگیری عقل من ذهنی گاهی می تواند در جهان پول، مقام و یا موفقیت کسب کند، اما به هیچ وجه از «رَبِّ الْمَنُون» یا اتفاقات بد مصون نیست. تنها اگر از فضای گشوده شده فکر و عمل کند می تواند از جنس زندگی شده و از اتفاقات بد در امان باشد.

عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون

عقل کلی، ایمن از رَبِّ الْمَنُون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

✍ عشق هر آن چه را که با من ذهنی کاشته شده باشد تخریب می کند. این قانون خداست.

✍ اگر شما به این ابیات عمل کرده باشید، با فضاگشایی شما این تن مرده من ذهنی به خدا زنده می شود و با این زنده شدن، خود زندگی که مثل آب جذب اسفنج وجود شما شده بود، از این اسفنج آزاد می گردد. آزاد شدن زندگی یا خداوند از ذهن شما نیز تدریجاً صورت می گیرد و زندگی آزاد شده روی خودش می ایستد.

چون به من زنده شود این مرده تن

جان من باشد که رو آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

✍ در هر وضعیتی که باشید، بد یا خوب، فضا را باز کنید و رو به سوی او داشته باشید. ذهن تان هرچه نشان می دهد، شما باید فضا را باز و رو به خدا یا زندگی کنید. همه کارها که شما با من ذهنی یا از طریق دردهایتان می کنید ممنوع است. تنها کار مجاز، فضاگشایی در این لحظه و رو کردن به سوی خداست.

حَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجْهَكُمْ

نَحْوَهُ هَذَا الَّذِي لَمْ يَنْهَكُمْ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴۵)

✍ باید حول خودمان بگردیم و ببینیم انگیزه کارهایمان چه بوده؟ اگر درد و همانیدگی بوده، بدون ملامت کردن خود، زیر بار مسئولیت برویم و گردن دیگران نیندازیم. اختیار از ما بوده نه دیگری، پس به دیگران کاری نداشته باشیم، جرم خود را ببینیم و از طریق فضاگشایی فکر و عمل کنیم.

گِردِ خود برگرد و جُرمِ خود ببین

جنبش از خود بین و، از سایه مبین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۵)

✍ من اقرار می کنم با من ذهنی فکر و عمل کردم و انگیزه ام دردها بودند. به تقصیر خود معترفم و عذرخواهی می کنم که بدی کاشتم. با عدل حق آشتی می کنم و می دانم خدا عادل است که اگر نبود پاسخ خشم مرا با نتیجه بد نمی داد و فضاگشایی ام به نتیجه خوب نمی رسید. اگر الآن درد می بینم علتش عمل کردن با من ذهنی است، نه بی عدالتی خدا.

جُرم بر خود نه، که تو خود کاشتی

با جزا و عدل حق کن آشتی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

✍️ ما من ذهنی خود را به درستی متهم می‌کنیم زیرا دائماً حول و حوش تخریب و نابودی می‌گردد. هرچه تاکنون با من ذهنی فکر و عمل کرده‌ایم، چه فردی و چه جمعی، خرابکاری محض بوده‌است. پس تقصیر خودمان است و نباید بگوییم: «خدا عادل نبود که این‌طور شد.»

مُتَّهَم کن نفس خود را ای فتی

مُتَّهَم کم کن جزای عدل را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰)

✍️ ما اختیار آن را داریم که در این لحظه فضا را باز کنیم، به ذهن نرویم و از طریق همانیدگی نبینیم یا اصلاً همانیده نشویم. فکر و عمل با من ذهنی خودش نیامده، ما انتخابش کرده‌ایم. نمی‌توانیم بگوییم تقصیر من نبود و از خود بی‌خود شده بودم. ما با اراده خود، هوش زنده زندگی را داده‌ایم و پارک ذهنی تحویل گرفته‌ایم. به جای پرهیز، جذب آدم‌ها و چیزها شده‌ایم و آن‌ها را کنترل می‌کنیم، مبدا تغییر کنند. زندگی اما این وضع را قبول ندارد، پارک آباد ذهنی را خراب و ما را پریشان می‌کند و می‌گوید: «من تو را ویران نسبت به من ذهنی و عاشق خودم می‌خواهم.»

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند

گوید او: مَعذُور بودم من ز خُود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

گویدش لیکن سبب ای زشتکار

از تو بُد در رفتنِ آن اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

بیخودی نآمد به خود، توش خواندی

اختیارت خود نشد، توش راندی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

📌 ذهن مجموعه‌ای از خانه‌ها و ساخت‌وسازهای مختلف است. این خانه‌ها را ویران کنید قبل از آن‌که زندگی بخواهد شما را ویران کند. اگر هم او آمد که ویران کند بپذیرید و ناراحت نشوید.

📌 وقتی واقعاً می‌خواهیم فضا را باز کنیم و به زندگی زنده شویم، من‌های ذهنی اجازه نمی‌دهند. من‌ذهنی خودمان هم مثل مار خوابیده و ما را به ترس وامی‌دارد. از همه‌چیز می‌ترسیم، از جدا شدن از دیگر من‌های ذهنی که دوستانمان هستند، از بی‌نوا شدن و از دست دادن چیزها، از به هم ریختن زندگی‌مان و از این‌که عقلمان را از دست بدهیم. به همین دلیل یادمان می‌رود که عقل خدا به تنهایی برای ما کافی است.

📌 حضرت ابراهیم، پسرش اسماعیل را قربانی کرد. این داستان نماد آزاد شدن ما از بزرگ‌ترین همانیدگی‌هایمان است. اسماعیل درواقع همسر، بچه، شغل، مقام و قدرت ماست. زندگی می‌گوید اگر همانیدگی‌هایت را قربانی کنی و نسبت به من‌ذهنی بمیری دیگر هیچ تیغ بیرونی بر تو اثر نخواهد کرد و به زندگی زنده خواهی شد.

📌 وقتی شما فضا را باز می‌کنید، دردهای هشیارانه جدا شدن از همانیدگی‌ها برایتان عین شادی می‌شود. فضای گشوده‌شده پر از شادی است. این شادی اصیل درونی دردها را از بین می‌برد و شما به عنوان حضور بزرگ‌تر می‌شوید. پس از درد هشیارانه نترسید.

چون خلیلی، هیچ از آتش مترس

من ز آتش صد گلستانم کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵)

این بیت‌ها را فقط معنی ادبی نکنید، روی آن‌ها تأمل کنید، عمل کنید و اثرش را روی خودتان ببینید.

ببینید آیا واقعاً روزبه‌روز خردمندتر و سازنده‌تر می‌شوید؟ روزبه‌روز من‌ذهنی‌تان کوچک‌تر می‌شود؟ یا نه، بعد از خواندن برمی‌گردید به عمل با عقل ذهنی و از ابیات تنها برای قوت بخشیدن به عقل من‌ذهنی استفاده می‌کنید؟

خُنگ جانی که بر بامش همی چوبک زَنَد امشب

شود همچون سَحَر خندان، عَطایِ بی عدد ببند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۸۲)

چوبک زدن: پاسبانی کردن، نگهبانی کردن

خوشا به حال انسانی که به‌صورت فضای گشوده‌شده با هشیاری حضور پاسبان هشیاری‌اش باشد، مسئولیت هشیاری‌اش را در این لحظه به دست بگیرد یعنی بر بام خدا چوبک بزند که دزد یا دیو همانیدگی، هشیاری‌اش را نذردهد.

جز خضوع و بندگی و، اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

اضطرار: درمانده شدن، بی‌چارگی

نالها، شکایت‌ها، اعتراضات و گفتار من‌ذهنی ما هیچ ارزشی ندارد. ما به‌جز فضاگشایی، بندگی و این‌که بگوییم هیچ چیز دیگری به‌جز زندگی در این بارگاه برایمان معتبر نیست، چاره دیگری نداریم.

✍️ «خاموش بودن و صبر کردن» جذب‌کننده شدید رحمت الهی است.

صبر و خاموشی جذوب رحمت است

وین نشان جُستن نشان علّت است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

✍️ اگر شما یک‌دفعه دیدید که هشیاری‌تان درحال عوض شدن است، دیدتان عوض شده و همانیدگی‌ها ارزشش را از دست داده، دید من‌ذهنی غیر جدی شده و شما را نمی‌کشند و همین‌طور متوجه می‌شوید که حرف‌های مردم وقتی برحسب همانیدگی‌ها حرف می‌زنند و پز می‌دهند، دیگر روی شما اثری ندارد و هیجان‌زده نمی‌شوید، حتی خودتان را هم دیگر جدی نمی‌گیرید معلوم است که شما به‌صورت مرغ جذبه می‌خواهید بپريد. در این صورت، دیگر شمع من‌ذهنی را خاموش کنید و با نور من‌ذهنی نبینید.

مرغ جذبه ناگهان پَرْد ز عَش

چون بدیدی صبح، شمع آنگه بگُش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

✍️ شما با من‌ذهنی‌تان از من سؤال نکنید چگونه تبدیل و از دردهایم رها شوم. وقتی با من‌ذهنی سؤال می‌کنید راه‌های من‌ذهنی را می‌خواهید بدانید! پس با من‌ذهنی سؤال نکنید، شکر و صبر کنید، فضاگشایی و تمرین کنید، حواستان روی خودتان باشد، متعهد به این راه باشید و هر روز این ابیات را تکرار کنید. وقتی در فضاگشایی استاد شدید، متوجه می‌شوید که از درون زندگی به شما یاد می‌دهد و می‌بینید فضاگشایی و علم خدایی را دارید و همه چیز را می‌دانید و شما تبدیل شده‌اید.

ره آسمان دروئست، پر عشق را بجنبان

پر عشق چون قوی شد، غم نردبان نمائد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱)

✍ اگر در خودتان دیدید که از خاموشی گریزان هستید، نمی‌توانید ساکت باشید و هی می‌خواهید حرف بزنید و هم‌زمان ادعا می‌کنید که به زندگی زنده شده‌اید درواقع این من‌ذهنی است که حرف می‌زند و شما هنوز نسبت به آن نمرده‌اید. این راه زندگی و مورد قبول زندگی نیست. راه زندگی خاموشی است که دم مردن است و در آن انسان به ذهن می‌میرد.

✍ در درس‌های مولانا خواندیم که در انسان درآثر همانش با چیزهای آفل یک من‌ذهنی به‌وجود می‌آید و من‌ذهنی به‌سوی پندار کمال می‌رود، یعنی در تصوراتش خود را آدم کاملی می‌پندارد. این پندار کمال که همیشه با فکرهای همانیده کار می‌کند، هرچه می‌سازد به درد منتهی می‌شود. زندگی ساخته‌های او را خراب می‌کند، زیرا این سبک زندگی کردن مطابق قانون خدا و زندگی نیست.

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای دودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

✍ اگر متوجه شدید درد دارید، حتماً حیثیت بدلی و پندار کمال هم دارید و به‌آسانی خم نمی‌شوید. شما هرکدام از این‌ها را کوچک کنید، مثلاً یکی از دردها را شناسایی کرده و بیندازید یا در جایی که اشتباه کردید عذرخواهی کنید و یا حس کنید که این من‌ذهنی واقعا به چیزهایی معتقد است که خارج از واقعیت است و آن‌ها را دور بیندازید و از خرافات و پندار کمال من‌ذهنی خارج بشوید، درواقع دارید به خودتان کمک می‌کنید که کل این مجموعه کوچک‌تر بشود.

✍ اگر شما یک بار بتوانید فضا را باز کنید و مرکز را عدم کنید، خواهید دید که این پندار کمال شما غیر از نادانی چیز دیگری نیست.

✍ ما نباید اجازه بدهیم گذشته ما فرم این لحظه یا آینده ما را تعیین کند، بلکه با فضاگشایی در این لحظه باید آینده مان را از دست سبب سازی من ذهنی بیرون بیاوریم.

اگر با من ذهنی آینده را بسازیم بدتر از گذشته خواهد بود. بنابراین از ذهن بیرون می آیم و نمی گذاریم من ذهنی در زندگی ما یا در تبدیل شدنمان دخالت کند.

✍ شما لحظه به لحظه با فضاگشایی به خدا یا زندگی می گوید که تو درواقع اولین و آخرین قرین من هستی. این من ذهنی، هشیاری جسمی، قرین من نیست. من انکار می کنم که از جنس جسم هستم. من از جنس الست هستم، از جنس خدا هستم و با فضاگشایی می خواهم ثابت کنم که از کنار تو و یکی شدن با تو، نمی خواهم دست بردارم.

درواقع ما به خداوند می گوئیم یک لحظه هم از کنار من غایب نشو. خب اگر قرار باشد او غایب نشود، شما هم نباید غیبت کنید و این کار با فضاگشایی های پی در پی ممکن است. اول شما حاضر بشوید، او همیشه حاضر است. وقتی حاضر می شویم درواقع به او زنده می شویم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من

هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

✍ می دانیم اگر قرین از جنس زندگی باشد، روی ما اثر سازنده دارد، اگر از جنس من ذهنی باشد اثر مخرب دارد، یعنی من های ذهنی اطرافتان، بدون این که متوجه شوید شما را از جنس من ذهنی

می کنند. درواقع در شما نفوذ می کنند و شما را از جنس خودشان می کنند. اگر قرین ها و دوستان شما از جنس مولانا باشند، آن ها اثر سازنده می گذارند و شما را از جنس حضور می کنند.

از قرین بی قول و گفت و گوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

می دانیم که یک قرین بد داریم و آن من ذهنی ماست.

گاهی اوقات می گوئیم دیگران بد هستند، ما را بد می کنند، ولی از من ذهنی بسیار خطرناک خودمان که شبیه گرگ است، بی خبر هستیم که هم برای ما مخرب است، هم برای دیگران؛ بنابراین این تخریب را نباید گردن دیگران بیندازیم.

پس در قدم اول مواظب من ذهنی مان هستیم و همیشه هم مراقب هستیم که من ذهنی خودمان در حال تماشای ماست، برای همین دائماً ما را می کشد و می گوید اصلاً تویی وجود ندارد. تویی اصلی، خدایی هم وجود ندارد، اصل کاری من هستم.

گرگ درنده ست نفس بد، یقین

چه بهانه می نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

مولانا می گوید این بیت ها را شب و روز تکرار کنید، چون این ها ستاره های دیوسوز هستند.

وقتی هرکدام از این بیت ها خوانده شود و شما به معنای آن توجه کنید، خواهید دید که اثرات قرین را کم می کنند. شما را از دست نفس درنده تان نجات می دهند یا اثرش را کم می کنند.

آشنایی گیر شب ها تا به روز

با چنین استاره های دیوسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

شما باید در شبانه روز ببینید که چقدر زندگی از طریق شما حرف می زند، و چقدر شما با من ذهنی تان حرف می زنید.

ببینید چقدر وقتی شما حرف می زنید، به خداوند می گوئید که ساکت باش، من بهتر می دانم، از من یاد بگیر! و ببینید چقدر وقتی آرام و ساکت می شوید، و می گوئید خداوند می خواهد حرف بزند، بگذار من از او یاد بگیرم. این دو مورد خیلی با هم فرق دارد.

یکی از جاهای لغزش ما، نصیحت کردن و درست کردن دیگران است.

ما باید تصمیم بگیریم که هیچ کس را نصیحت نکنیم. هیچ کس را بزرگ و دانشمند نکنیم و اگر این کار را نکنیم، حتماً به من ذهنی می رویم. می خواهیم با من ذهنی خودمان، من ذهنی دیگران را عوض کنیم، خودمان بدخو و خالی خواهیم شد.

پس با توجه به آموزش های مولانا من ذهنی خودمان را رها نمی کنیم، و به جای درست کردن آن، برویم روی من ذهنی دیگران کار کنیم.

و به چشمان می گوئیم ای چشم من، تا حالا برای دیگران گریه کردی، الآن بدان که وضع تو از همه خراب تر است! بیا بنشین برای خودت، به حال خودت گریه کن.

تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی

خویش را بدخُو و خالی می کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

مردۀ خود را رها کرده ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری

مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

✍️ برای این‌که عنایت و کمک زندگی شامل حال ما بشود، باید مرکزمان را عدم کنیم، یا در اطراف اتفاق این لحظه فضاگشایی کنیم، تا زندگی ما را جذب کند ببرد و خدا را بپرستیم، نه اجسام را. در این صورت از عافیت‌طلبی چیزهای ذهنی فراغت پیدا می‌کنیم.

فراغتی دَهَم عشقِ تو ز خویشاوند

از آنکه عشقِ تو بنیادِ عافیت برگد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۷)

✍️ من ذهنی در گذشته و آینده، زمان مجازی، کار می‌کند. این لحظه را می‌پوشاند، یعنی زندگی را می‌پوشاند. ما از این لحظه ابدی به زمان مجازی منتقل می‌شویم. من ذهنی مجازی است، زمانش هم مجازی است. چنین وضعیتی ایجاد مقاومت و قضاوت می‌کند.

✍️ اگر همانیدگی‌ها را در مرکزمان نگه داریم و عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از آن‌ها بگیریم و در زمان مجازی زندگی کنیم، در طول زمان متوجه خواهیم شد که ما یک پندار کمال یا افسانه من ذهنی درست می‌کنیم که کارش این است که زندگی را تبدیل به موانع ذهنی می‌کند.

موانع ذهنی را من ذهنی درست می‌کند و به ما می‌گوید «تا این موانع برداشته نشود، نمی‌توانید زندگی کنید» و مرتب مسئله‌سازی می‌کند، کارافزایی می‌کند. ما مشغول حل مسائل می‌شویم و هرچه مسائل را حل می‌کنیم، تعدادش بیشتر می‌شود و بالاخره دشمن‌سازی می‌کنیم.

👉 سیستم من ذهنی لحظه به لحظه آینده ما را تعیین می کند و این روال ادامه دارد. من ذهنی یک موجود بدون رضا و ناراضی است. می خواهد در زمان مجازی آینده به رضایت و به ثمر برسد که می بینید آینده اش هم توهم است، هیچ موقع نخواهد رسید. این پرده پندار کمال است.

شما باید این را در خودتان ببینید و کاری برایش نکنید. کار کردن عبارت از این است که شما فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کرده و مرکز را دوباره عدم کنید.

👉 «واهمانش» یعنی هشیار شدن به این که من اشتباه کردم، من ذهنی درست کردم، الآن عذر می خواهم و این عذرخواهی عملاً باید به فضاگشایی منجر بشود. پس فضاگشایی یا واهمانش، شکر و صبر تبدیل به پذیرش می شود، شادی و آفرینندگی که این ها دست به دست هم می دهند و همانندگی ها را شناسایی می کنند و در نتیجه همانندگی ها می افتند.