

به نام عشق و سلام بر پدر عزیزی که چراغ زندگی ما شدند و همه همسفران بزرگوار.

پیشاپیش سال نو را به همه عزیزان تبریک می‌گویم و سالی سرشار از نور خدا را برایتان از خداوند منان خواهانم. بخشی از درس‌هایی که امسال از برنامه‌های گهربار برنامه گنج‌حضور دریافت نمودم.

۱- اولین و مهمترین درس فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه است که حلال تمام مسائل ما و باعث صفر کردن من‌ذهنی ماست.

هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر

آرام‌تر از آهو بی باک‌تر از شیرم

-شاعر ناشناس

هر لحظه که می‌کوشم در کار کنم تدبیر

رنج از پی رنج آید زنجیر پی زنجیر

-شاعر ناشناس

۲- انتخاب قرین مناسب در زندگی تا از دست من‌ذهنی خود و دیگران در امان باشیم که بهترین قرین ما همین درس‌های مولانای عزیز و برنامه گنج‌حضور است که ما را به قرین اصلی یا خداوند در هر لحظه وصل می‌کند.

هر ولی را نوح و کشتیان شناس

صحبت این خلق را طوفان شناس

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵

۳- از کار افزایی دست برداریم که یکی از ابزار من‌ذهنی است و به کارهای بیهوده مشغول نشویم که برای خود و دیگران درد بسازیم.

۴- بی‌صبر و بی‌شکر نباشیم تا بیش‌تر ما را در خواب ذهن فرو برد. ما باید از نعمت‌های خدا به شکل درست استفاده کنیم و مراقب چهار بُعد خود (بعد جسمی، هیجانی، فکری، جانی) باشیم. و این کار با ناظر شدن بر ذهن و تسلیم ممکن می‌شود. قرب و نزدیکی به خدا که حاصلش فراوانی و کوثر اوست از همین تسلیم بی‌قید و شرط به دست می‌آید.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

زانکه شاکر را، زیادت وعده است

آنچنانکه قُرب، مُزدِ سجده است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰

گفت: وَأَسْجُدُ وَأَقْتَرِبُ يَزْدَانِ مَا

قُربِ جان شد سجدهٔ ابدانِ ما

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱

۵- تسلیم جبر منبلان با من ذهنی نشویم که فکر می‌کند ما مجبوریم در همین وضعیت فعلی خود بمانیم و هیچ حرکت و تلاشی برای تغییر کردن نکنیم.

۶- از سبب‌سازی ذهنی دست برداریم تا به آرامش برسیم و در هر اتفاقی مسبب را ببینیم که اتفاق‌ها را برای بیداری ما از خواب ذهن فرستاده است.

آنکه بیند او مسبب را عیان

کی نهد دل بر سبب‌های جهان

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷

۷- در عهد و میثاق خود با خدا محکم باشیم تا از جذبه و رحمت خداوند همیشه بهره‌مند شویم.

۸- به سوی هر چه ذهن نشان می‌دهد با عجله و بدون فضاگشایی نرویم. این چیزی که ذهن نشان می‌دهد ممکن است دام شیطان باشد. هر لحظه مراقب باشیم و ببینیم که فکری که هر لحظه می‌کنیم از فضای گشوده شده می‌آید یا از دردهای من ذهنی می‌آیند و بدانیم فکری که می‌کنیم مهمان ما هستند و حاوی پیام از طرف خداوند برای ما هستند که با فضاگشایی در اطرافشان می‌توانیم پیام این فکرها را دریافت کنیم و ببینیم با چه چیزی همانیده‌ایم.

۹- در همه کارها به خداوند توکل کنیم و از غیر خدا کمک نخواهیم تا خداوند خودش با قضا و کن‌فکانش به ما کمک کند و بدانیم که هر کاری که از نظر من ذهنی غیر ممکن است در کف حق ممکن است.

نیست کسی از توکل خوب‌تر

چیست از تسلیم، خود محبوب‌تر؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶

تو سبب‌سازی و دانایی آن سلطان بین

آنچه ممکن نبود در کف او امکان بین

-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۰۰۲

۱۰- به این صنعت‌های خداوند در تبدیل ما از هشیاری جسمی به هشیاری حضور توجه کنیم، این که تبدیل ما به تدریج و بدون علت‌های ذهنی صورت می‌گیرد و باید اول ذهنمان را خاموش کنیم و ندانیم که خداوند چطور روی ما کار می‌کند و صبر و شکر و رضایت داشته باشیم، همیشه از طریق انبساط و فضاگشایی عمل کنیم و طلب واقعی داشته باشیم.

۱۱- حال من ذهنی ما با تغییر چیزهای آفل، همانندگی‌هایمان تغییر می‌کند، اگر چیزی از ما گرفته شود دچار غم و غصه می‌شویم و به خاطر این همانندگی‌ها برای خود و دیگران درد می‌سازیم، به همین دلیل همانندگی‌ها نباید در مرکز ما قرار گیرند. اگر غمی هم آمد از خداوند عذرخواهی کنیم و قبول کنیم که همانیده بودیم.

آنکه او موقوف حال است، آدمی‌ست

که بحال افزون و، گاهی در کمی‌ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۵

گر غمی آید گلوی او بگیر

داد از او بستان امیر داد باش

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۵۸

۱۲- نکته مهم دیگر این است که مالک هوای نفس خود در اتقوا باشیم و اگر نتوانستیم پرهیز داشته باشیم، بهتر است از آن چیزی که قدرت پرهیز نداریم بگریزیم یا آن را از خود دور کنیم.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۴۹

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۵۰

چون نباشد قوتی، پرهیز به

در فرار لا یطاق آسان بجه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶

۱۳- موتور خواستن‌های من ذهنی خود را خاموش کنیم و از خدا، غیر خدا را نخواهیم که باعث دور شدن ما از جان بقا یا اصلمان می‌شود.

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونیست و کلی کاستن

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

۱۴- در ابتدای مسیر زنده شدن به بی‌نهایت خداوند فقط نورا فکن را روی خود قرار دهیم و دیگران را حبر و سنی نکنیم و مرده من ذهنی خود را رها نکنیم که بخواهیم اول دیگران را به‌جای خود تغییر دهیم. چنین چیزی ممکن نیست. طبق این سخن بودا: "چراغ راه خود باشیم و نور پیش پای خود باشیم." بدانیم که نور هم در درون ماست و آن را در بیرون جستجو نکنیم. وقتی خداوند قبله را برای ما روشن کرد دیگر پس از این تحری و جستجو در بیرون بی‌فایده است.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

مرده خود را رها کرده‌ست او

مرده بیگانه را جوید رفو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

قبله را چون کرد دست حق عیان

پس، تحرّی بعد ازین مردود دان

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۶

هین بگردان از تحرّی رو و سر

که پدید آمد معاد و مستقرّ

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۷

-*تحرّی: جستجو

-*مستقرّ: محل استقرار، جای گرفته، ساکن، قائم

۱۵- من ذهنی دچار مرض «می‌دانم» است و برای همین مقاومت و قضاوت زیادی در برابر اتفاقاتی که قضا پیش می‌آورد، دارد و حتی عملاً خودش را بی‌نیاز از خدا می‌شمرد و ناز می‌کند. به خاطر دانش ناچیز این جهانی دچار کبر و غرور می‌شود که او را دور از چشم سلطان، خداوند می‌اندازد، اگر ما احساس نیاز به خداوند کنیم فقط به او پناه می‌بریم و می‌فهمیم که فقط خداوند برای ما کافی است.

ناز کردن خوش تر آید از شکر
لیک، کم خایش، که دارد صد خطر
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۵۴۴

ایمن آبادست آن راه نیاز
ترک نازش گیر و، با آن ره بساز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۵۴۵

بس بدی بنده را کفی بالله
لیکش این دانش و کفایت نیست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹

۱۶- در محضر خداوند مودب بنشینیم و بدخو نباشیم، یعنی به زمان مجازی گذشته و آینده نرویم و هر لحظه در حضور او باشیم و در برابر قضا قضاوت نکنیم و گله و شکایت نداشته باشیم، با عدم کردن مرکزمان ادب را رعایت کنیم و به پیمان الست وفادار باشیم.

ای دل به ادب بنشین، برخیز ز بدخویی
زیرا به ادب یابی آن چیز که می گویی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۲۰

۱۸- دیگران را با من ذهنی خود نصیحت نکنیم. فرزندان را هم از فضای گشوده شده راهنمایی کنیم.

ما به نشویم از نصیحت
چون گمره عشق آن بهینیم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۸۰

با تشکر و کمال احترام
مهردادخت از چالوس