

با سلام و عرض ادب

چند چراغ که در هفته های اخیر به من کمک کرده اند را می خواستم با دوستان معنوی خود به اشتراک بگذارم.

۱- چراغ خنثی بودن و عدم قضاوت:

حزم کن از خورد کین زهرین گیاست
حزم کردن زور و نور انبیاست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴

برای عدم نگاه داشتن مرکز مهم است به وضعیت و اتفاق این لحظه کر باشیم، کر بودن به معنی خوب و بد نکردن، چرا که اگر خوب کنیم، وضعیت به مرکز ما می آید و یا اگر بد کنیم باز مرکز ما از عدم خارج می شود.

۲- چراغ بی مراد شدن:

بی مرادی شد قلاووز بهشت
حفت الجنه شنو ای خوش سرشت
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات
-حدیث نبوی

هر لحظه انتظار بی مراد شدن نسبت به آنچه در پارک ذهنی خود داریم را داشته باشیم، با این دید آمادگی برای فضاگشایی، برای هر اتفاقی را داشته و امید گرفتن زندگی از چیزی را نداریم و تغییر برای ما آسان تر است چرا که دیگر به الگوها و شرطی شدگی های خود نمی چسبیم و هر بی مرادی فرصتی برای فضاگشایی و گرفتن خرد از زندگیست.

۳- چراغ عذرخواهی اصیل از زندگی :

اینکه در این لحظه ابدی مستقر شویم و از رفتن به گذشته و آینده پرهیز کنیم و زندگی را این لحظه تمام و کمال زندگی کنیم و هر آن دچار قبض شدیم یادآور شویم که این بی مرادی نسبت به پارک ذهنی و شرطی شدگی ماست و فضا را باز کرده و عذرخواهی می کنیم و پیام زندگی را گرفته و به جهت تغییری که زندگی از ما می خواهد، اعمال می کنیم.

۴- چراغ وحدت و یکی بودن انسانها و دیدن شاه در لباس اتفاق و انسانها و وضعیتهای:

دیده ای خواهم که باشد شه شناس
تا شناسد شاه را در هر لباس
-منسوب به مولانا

اینکه هر وضعیت و اتفاق سببی غیر از زندگی ندارد و همه در جهت خیر و رحمت برای ما در جهت تبدیل است پس با من ذهنی خود مشورت نمی کنیم و با رضایت به آنچه که اکنون هست در مقابل زندگی سر خم می کنیم و سپاسگزار این هستیم که فرصت فضاگشایی و تبدیل را داریم.

۵- چراغ تیغ زدن برای آفتاب:

ما رمیت اذ رمیتم در حراب
من چو تیغم، و آن زننده آفتاب
-مولوی، مثنوی دفتر اول، بیت ۳۷۹۰

و هنگامی که تیر پرتاب کردی، تو پرتاب نکردی بلکه خدا پرتاب کرد
-قرآن، سوره انفال، آیه ۱۷

اینکه این لحظه ناظر باشیم که عمل و حرف من از فضای گشوده شده و از ذهنی ساده است نه از واکنش من ذهنی، این لحظه حاضر و ناظر باشیم بر حرف و عملی که می زنم و اگر حس کردم وصل نیستم عمل نکنم و حرفی نزنم که مقاومت محسوب می شود.

۶- چراغ عدم تقلید:

بی ز تقلیدی نظر را پیشه کن

هم برای عقل خود اندیشه کن
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴

عدم تقلید از من‌های ذهنی و من ذهنی خودم با پرهیز، تا القائات من ذهنی خودم یا جمع روی من اثر نگذارد و به زندگی وصل بمانم.

۷- چراغ آه در چاه کردن:

نیست وقت مشورت هین راه کن
چون علی تو آه اندر چاه کن
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۳۳۲

با هر چالشی به جای تعریف کردن آن برای دیگران یا حتی فکر پشت هم کردن در ذهن فضا باز کنیم، در برگه‌ای بنویسیم و تمام حرفهای خود را با خود در فضای گشوده شده بگویم و منتظر باشیم تا زندگی از درون به ما راه حل بدهد و از واکنش و الگوی شرطی شده و من‌ذهنی دیگران تقلید نکنیم.

۸- چراغ پرهیز از طعنه و تشنیع :

گر چپ و راست طعنه و تشنیع بیهوده‌ست
از عشق بر نگردد آن کس که دلشده‌ست
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۶

با فضاگشایی اطراف همانیدگی‌ها و یا ایرادهای خود، در واقع شناسایی همانیدگی‌های خود با فضای گشوده شده نه با ملامت و من‌ذهنی که تشنیع (ناله و ایرادگیری و طعنه) دارد ، بلکه با باز کردن آغوش بر خود و پذیرش خود و شکرگزاری برای آنچه که هستیم.

۹- چراغ شکستن کشتی:

چون شکست آن کشتی او بی‌مراد
در کنار رحمت دریا فتاد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۷۷

بی‌مرادی‌های ما سبب سوراخ شدن کشتی همانیدگی‌های ما و بدون مصرف شدن ما برای من‌ذهنی خود و دیگران می‌شود و ما با پناه آوردن به عدم و فضاگشایی شامل رحمت زندگی می‌شویم و جانی دوباره می‌گیریم.

۱۰- چراغ افزون شکر ریختن:

چونکه سرکه سرکگی افزون کند
پس شکر را واجب افزونی بود
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷

هنگامی که من‌ذهنی خود یا دیگران عرصه را به ما تنگ می‌کنند، زمانبست که بیشتر باید روی خود کار کنیم و خود را با خدمت کردن یا تماشای برنامه و تکرار آیات بیشتر وصل نگه داریم تا فضا را بیشتر باز کنیم و از تاثیر قرین و ایجاد مقاومت در ما مصون بمانیم.

۱۱- چراغ ده ویرانه:

در ده ویرانه تو گنج نهان است زهو
هین ده ویران تو را نیز به بغداد مده
مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۸۴

وقتی از نظر ذهن وضعیتها نا به سامان است و پارک ذهنی به هم ریخته است، بهترین فرصت برای گنج‌یابی و فضاگشایی بیشتر و واهمانش با پارک ذهنی و سپردن خود به زندگیست برای بنای تازه است، آن طوری که زندگی می‌خواهد و نظم زندگی ایجاب می‌کند نه آن طوری که من‌ذهنی ما می‌خواهد.

۱۲- چراغ خوش‌پوزی:

چو آهوی ختنی خون تو شود همه مشک
اگر دمی بچری تو زما به خوش‌پوزی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴

پرهیز از انرژی گرفتن از همانیدگی‌ها و یا خرج کردن انرژی فضای گشوده در خودنمایی، پرهیز از قرین‌های ذهنی، پرهیز از فکر پشت هم و آمیزش با من‌ذهنی، پرهیز از انقباض و واکنش، در عوض به اشتراک گذاشتن میوه‌های فضاگشایی با دوستان معنوی و وصل بودن هر چه بیشتر به فضای عدم با تکرار ابیات و دیدن برنامه.

با عشق و احترام 

نرگس از نروژ 