www.parvizshahbazi.com
برنامه
۹۶۱
گنج حضور
تاریخ اجرا: ۲۰ / ۲ / ۱۴۰۲
اجرا: پرویز شهبازی

✍قبل از ورود به این جهان ما از جنس هشیاری، از جنس خدا بودیم، زندگی و عشرت خاصی داشتیم. با وارد شدن به این جهان، عشرت جدیدی پیدا کردیم که همان من‌ذهنی است، این هم یک نوع هشیاری است ولی با فکرها و سبب‌سازی ذهن فکر و عمل می‌کند که ثابت و پایدار نیست و جز درد چیزی برای ما ندارد.

وقتی این طرز زندگیِ وابسته به من‌ذهنی یا چیزهای مادی را رها می‌کنیم، با فضاگشایی عشرتِ جدیدی پیدا می‌کنیم که همان زنده شدن به خداوند است.

✍وقتی وارد این جهان می‌شویم، یک استعداد خاص که مربوط به انسان است را به‌کار می‌اندازیم و آن «فکر کردن» است، به‌این‌ترتیب در فکر یا ذهنمان چیزهای مهم این‌جهانی را تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت تزریق می‌کنیم، یعنی به چیزهایی شبیه پول، اعضای خانواده و هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد و برای بقای ما مهم است، حس وجود تزریق می‌کنیم که به این کار «همانیدن» می‌گوییم؛ با این کار مرکز ما از عدم، تبدیل به جسم‌های ذهنی می‌شود، دراثر گذشتن از فکرهای همانیده یک تصویرِ ذهنیِ پویا درست می‌کنیم که کوچک و بزرگ می‌شود، تغییر می‌کند و می‌خواهد زنده بماند، این تصویر ذهنی اسمش من‌ذهنی است.

✍من‌ذهنی دائماً می‌ترسد، برای این‌که سرمایه و مرکزش همانیدگی‌ها هستند. می‌ترسد آن‌ها را از دست بدهد یا نتواند آن‌ها را زیاد کند.
همچنین در من‌ذهنی با هر اتفاقی ما این‌ور، آن‌ور می‌شویم. بعضی از اتفاقات سبب بی‌مرادی ما می‌شوند، مثلاً می‌خواستیم چیزی را به‌دست بیاوریم، اما نمی‌توانیم به‌دست بیاوریم، یا چیزی از کسی می‌خواهیم نمی‌دهد، می‌رنجیم، بی‌مراد می‌شویم. بی‌مرادی ما را خشمگین و مأیوس می‌کند.

بی‌مرادی راهنمای بهشت است، اما نه برای هشیاری جسمی و ذهنی، این هشیاری بی‌مرادی را بدبختی و ناامیدی می‌داند.

ای انسانِ خوش‌سرشت که از جنس زندگی هستی، این حدیث از پیامبر اکرم را بشنو که می‌گوید: «بهشت در سختی‌ها و ناملایمات پیچیده شده‌است.»

بی‌مرادی شد قَلاووزِ بهشت
حُفَّتِ‌الْجَنَّة شنو ای خوش‌سرشت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

من‌ذهنی درواقع ریشه ندارد، و ارزشش برحسب مقدار همانیدگی‌ها و مقایسه تعیین می‌شود نه با جوهر انسانی‌اش.

به این معنا که من‌ذهنی برای تعیین ارزش خود به بیرون نگاه می‌کند. ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، اگر برتر درآمدیم، آن‌ها را می‌پذیریم.
اگر مردم برتر درآمدند، از آن‌ها انتقاد کرده و تحقیرشان می‌کنیم، تا خودمان زیاد حس حقارت نکنیم.

مولانا می‌گوید این عشرت جدید که فعلاً برای بیشتر مردم، عشرت جسمی است، ریشه ندارد. چرا؟ برای این‌که ما این‌ها را با سبب‌سازی ذهن می‌گیریم، یعنی هر اتفاقی می‌افتد اگر بد است، غمگین می‌شویم و اگر خوب است خوشحال می‌شویم، پس ما و حالمان دست‌خوشِ اتفاقات است، درحالی‌که مرتب می‌گوییم اتفاقات مهم نیستند.

ما نباید در این لحظه اتفاقات را مهم بدانیم، زیرا هرچیزی را که مهم بدانیم به مرکزمان می‌آید؛ به‌عبارت دیگر هرچیزی را که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد، در برابرش مقاومت کنیم به مرکزمان می‌آید و از جنس او می‌شویم، درواقع ما قربانی اتفاقات هستیم.

اگر اتفاق این لحظه برای ما مهم نباشد و به مرکزمان نیاید، یک‌دفعه مقداری از آن خاصیت عدم‌بین، فضاگشا و سکوت‌شنوی ما خودش را از جسم جدا می‌کند. برای این‌که ما مرکزمان را جسم نکردیم، بلکه با فضاگشایی هشیارانه آن را عدم کردیم و فهمیدیم چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد زندگی ندارد،
پس بی‌اهمیتش کردیم و واکنش نشان ندادیم؛ درنتیجه آن چیزی که اصل ماست، باز شد. این عمل «فضاگشایی» نام دارد.

فضاگشایی استعدادی مثل زبان باز کردن یا راه رفتن در انسان است، اگر شما بدانید اتفاق این لحظه مهم‌تر از زندگی یا خدا نیست، در این‌صورت فضای درون شما خودبه‌خود باز می‌شود.

✍وقتی مرکزمان را عدم کردیم، باید پایداری داشته باشیم و به مرکز عدم متعهد بمانیم.

اشکال مهم مردم این است که نمی‌توانند مرکزشان را عدم نگه دارند، مرتب می‌خواهند چیزهایی را که ذهنشان نشان می‌دهد، به مرکزشان بیاورند، زیرا از قبل حرص آن‌ها را دارند و یاد گرفته‌اند، یعنی شرطی‌شده‌اند که چیزها زندگی دارند، آن چیزها را ذهنشان نشان می‌دهد.

حالا که مرکز ما عدم شده، پایداری در این است که صبر کنیم و هر لحظه متوجه باشیم این کاری که ما در عشرتِ قبل یعنی با مرکز همانیده انجام می‌دادیم، غلط بود، پس لحظه‌به‌لحظه فضا را باز می‌کنیم؛ این کار عذرخواهی از زندگی هم هست، زیرا فضاگشایی ما به این معناست که می‌گوییم قبلاً مرکزمان که همانیده بود بی‌ادبی کردیم، چراکه این مدت با من‌ذهنی کار می‌کردیم، درحالی‌که مرکز عدم و خرد کُل برای ما فراهم بود، ولی از آن استفاده نمی‌کردیم.

✍اگر هیچ همانیدگی در مرکزمان نباشد، یا بتوانیم مرکز را عدم نگه داریم و مرتب فضا باز بشود، در این حالت ما مانند کوه ثابت و پایدار هستیم، اما وقتی مرکزمان همانیده است، ریشه نداریم و مرتب به اتفاقات واکنش نشان می‌دهیم، من‌ذهنی‌مان کوچک و بزرگ می‌شود، مثل کاه هستیم، پس این لحظه به خودمان نگاه کنیم ببینیم که ما کوه هستیم یا کاه؟ اگر من‌ذهنی باشیم، کاه هستیم، ولی اگر فضا را باز کردیم و ریشه‌دار شدیم، تبدیل به کوه می‌شویم.

کاه باشد کو به هر بادی جَهَد
کوه کی مر باد را وزنی نَهد؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵

✍شما باید با تأمل به این نتیجه برسید که این فکرهای ذهنی درحالی‌که من همانیده هستم، این هیاهویی که راه انداخته‌ام واقعاً ارزشی ندارد!

این حرف‌هایی که مرتب براساس همانیدگی‌هایم می‌زنم واقعاً هیچ نتیجهٔ کارساز و سازنده‌ای در بیرون ندارد، نه برای من نه برای دیگران.
این‌که مردم با مرکز همانیده و من‌ذهنی در این جهان هیاهو راه انداخته‌اند، این هم هیچ اثری ندارد.

✍شما می‌دانید هر هیاهو و حرفی که برحسب من‌ذهنی و با مقاومت همراه باشد، اتلاف انرژی است. وقتی شما با من‌ذهنی حرف می‌زنید و حرفتان همانیده است، مقدار زیادی از انرژی زندهٔ زندگی‌تان را تلف می‌کنید.

درواقع هر من‌ذهنی دائماً انرژی تلف می‌کند.
شما در خودتان بازبینی کنید، آیا در روز مقدار زیادی فکر همانیده می‌کنید؟ فکرهایی که در شما درد به‌وجود می‌آورد؟
هر دردی که به‌وجود می‌آید یعنی شما انرژی زندهٔ زندگی را در این لحظه به درد تبدیل می‌کنید.

✍این هیاهویی که هم‌اکنون روی زمین برپا شده، هیاهوی من‌ذهنی است، هیاهوی دیده شدن. من‌ذهنی چون در مقایسه است می‌خواهد دیده شود. همهٔ این‌ها یک‌جور اتلاف انرژی، ایجاد درد و تخریب است.
اما آن انرژی که از آن‌ور می‌آید آبادان کننده است، اگر مرکز شما عدم باشد، در این لحظه حاضر باشید و فکرتان خلاق باشد، این فکرِ خلاق و صنعِ شماست که این لحظه می‌تواند زندگی شما را درست کند.

اگر این لحظه شما زیر نفوذ من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن هستید، دارید زندگی‌تان را تلف می‌کنید و همین‌طور بی‌خودی هیاهو راه انداخته‌اید.

✍قبل از این‌که به این جهان بیاییم و دست و پا پیدا کنیم، مخصوصاً دست و پای من‌ذهنی، چون ما از جنس زندگی، از جنس خدا هستیم، وفا داشتیم و با او یکی بودیم، هنوز به این جهان نیامده بودیم که همانیده و جدا بشویم، بنابراین در هشیاری خالص این‌ور و آن‌ور می‌پریدیم، بازی می‌کردیم، می‌رقصیدیم، خوشحال بودیم و یک عشرت خارق‌العاده‌ای داشتیم. منتها هشیار به خودمان نبودیم.

جانهایِ خَلق پیش از دست و پا
می‌پریدند از وفا اندر صفا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۵

✍چرا ما در من‌ذهنی محبوسِ خشم، حرص و خرسندی هستیم؟

ما باشنده‌ای هستیم که پس از آمدن به این جهان باید هشیار به خودمان باشیم، اما چون همانیده شدیم، به «امر اِهْبِطُوا» به ذهن افتادیم و هشیاری جدیدی به‌نام هشیاری جسمی در ذهن درست کردیم. این هشیاری جدید، حبسِ خشم، حرص و خرسندی شده‌است.

خرسندی یعنی خوشحال شدن با سبب‌سازی ذهن.

حرص یعنی ما با من‌ذهنی دائماً به‌دنبال هرچه بیشتر بهتر هستیم، از همانیدگی‌ها زندگی می‌خواهیم. درحقیقت من‌ذهنی براساس خواستنِ زیاد، همانیدن و جدایی تشکیل شده و مرتب می‌خواهد.

خشم هم یکی از اساسی‌ترین هیجان‌های من‌ذهنی است و چون ما همانیدگی‌ها را می‌خواهیم، وقتی خواستهٔ ما برآورده نمی‌شود، مرتب بی‌مراد می‌شویم، درنتیجه خشمگین شده و می‌رنجیم، بنابراین همهٔ ما در من‌ذهنی محبوسِ خشم، حرص و خرسندی هستیم.

چون به امرِ اِهْبِطُوا بندی شدند
حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۹۲۶

اِهْبِطُوا: فرودآیید، هُبوط کنید.

بندی: اسیر، به بند درآمده.

✍نَفْسِ مطمئنّه چیست؟

نفْسِ مطمئنّه از جنس چیز نیست، بلکه آن لحظه‌ای است که می‌گوییم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و نمی‌تواند به مرکز ما بیاید و فضا را باز می‌کنیم.

فضای گشوده‌شده، نفسِ مطمئنه، اصلِ ما و خداوند است.
در نفْسِ مطمئنّه هشیاری روی هشیاری قائم می‌شود، ناظر و منظور یکی می‌شوند. وقتی نظارت‌کننده و نظارت‌شونده با هم ترکیب بشوند، انسان یک‌دفعه ریشه پیدا می‌کند، روی ذاتش قائم شده و از جهان جدا می‌شود.

اصلاً فضاگشایی یعنی از جهان جدا شدن.

انسان با جدا شدن از جهان مست خدا یا مست خودش می‌شود؛ لزومی ندارد که از چیزی در بیرون انرژی، مستی، شادی یا تأیید و توجه بگیرد.

✍ما اصلاً متوجه نیستیم مقاومت در مقابل چیزی که درواقع اقرار به اَلَست است، چقدر به ما ضرر می‌زند.
شما تا حالا فکر کرده‌اید این‌همه سال که واکنش نشان می‌دادید، درواقع زندگی‌تان تلف می‌شده؟ یعنی زندگی نمی‌کردید، چون یا تبدیل به درد می‌شده یا مسئله؛ بنابراین شما باید این مسئله را حل کنید ببینید این لحظه از جنس چه چیزی هستید؟ آیا از جنس بی‌ریشگی هستید؟ یا واقعاً فضا را باز می‌کنید، مرکز را عدم کرده، صبر و شکر می‌کنید و مرتب عذرخواه هستید؟ آیا خِرد زندگی را به فکرها

و اعمالتان می‌ریزید؟ روی خودتان کار می‌کنید؟ مواظب قرین‌ها و هشیاریِ به‌وجودآمده هستید؟ و نمی‌گذارید من‌های ذهنی به شما لطمه بزنند؟ اگر به‌این‌صورت عمل می‌کنید در حال پیشرفت هستید.

✍اگر شما با سبب‌سازی ذهن و فکر کردن برحسب همانیدگی‌ها و تلف کردن زندگی‌تان مرتب مسئله می‌سازید و مسئله را حل می‌کنید، باز هم هیچ‌چیزی درست نمی‌شود؛ به‌طور مثال می‌بینید که ما چقدر برای دیده شدن، گرفتن تأیید و توجه به جنگ می‌پردازیم، هم فرداً با یک عده‌ای درمی‌افتیم، هم جمعاً جنگ به‌راه می‌اندازیم تا بتوانیم مسائل‌مان را حل کنیم؛ این‌ها را من‌ذهنی ایجاد می‌کند، درحالی‌که ما هر لحظه می‌توانیم سبب‌سازی ذهن را کنار بگذاریم و فضا را باز کنیم، بگوییم ما اکنون می‌خواهیم به خدا زنده بشویم، صُنع و آفرینندگی داشته باشیم.

✍کسانی که فضا را باز نکرده‌اند، هنوز بی‌ریشگی و مسئله‌سازی را ادامه می‌دهند، از کسانی که فضا را باز می‌کنند و شادی بی‌سبب دارند، خوششان نمی‌آید.

آن‌ها دوست دارند آدم‌ها شادی باسبب داشته باشند. می‌گویند آقا شما برای چه خوشحال هستید؟ پولتان زیاد شده؟ خانهٔ بزرگ‌تری خریدید؟ همسر بهتری پیدا کردید؟ چه چیزی سبب شده خوشحال باشید؟

از نظر آن‌ها شادی بی‌سبب احمقانه است، حتماً باید یک چیزی سبب شده باشد تا کسی خوشحال باشد. یا دائماً می‌پرسند برای چه این کار را می‌کنم؟ جواب باید یک همانیدگی باشد، مثلاً برای این‌که پولم زیاد بشود، مِلکی بخرم، یا به آن مقام برسم.

✍در ذهن و هشیاری جسمی، به هر صورت از من‌ذهنی که باشیم، براساس هر همانیدگی که بالا بیاییم بگوییم من کسی هستم که این خانه را دارم، این هیکل یا این قیافه را دارم، این مقام را دارم، و با تصویر ذهنی خودمان را ارائه کنیم، باید آگاه باشیم که ذهن و هشیاری جسمی پایدار نیست، گذراست و از بین می‌رود.

انسانِ دارای من‌ذهنی یک لحظه هم نمی‌تواند تنها بماند، حتماً باید با مَردم باشد، چون به آن‌ها وابسته است، به هیاهوی آن‌ها احتیاج دارد، نمی‌تواند تنها بماند، به‌محض این‌که تنها می‌شود به غم و اندیشه‌های پر از درد فرومی‌رود، درحالی‌که انسان وقتی تنها می‌ماند باید بیشتر از همیشه خوشحال باشد.

✍من‌ذهنی دائماً مسئله ایجاد می‌کند، هشیاری و خلاقیت ما که صنع خداوند یا استفاده از خرد کل است را کنار می‌گذارد و می‌خواهد مسائلش را با من‌ذهنی و همانیدگی‌هایش حل کند که درنتیجه چندین مسئله از درون آن یک مسئله بیرون می‌آید! بعد هم فکر نمی‌کند که اصلاً چرا این مسئله‌ها ایجاد شد!

مثلاً آدم‌ها با هم دعوا می‌کنند، وقتی آشتی می‌کنند نمی‌توانند بررسی کنند که چرا دعوا کردند و چه عاملی این اختلاف را به‌وجود آورد؟ چرا؟ برای این‌که من‌ذهنی اجازه نمی‌دهد. می‌گویند آشتی کردیم، تمام شد.

مسئله این است که من‌ذهنی چون پندار کمال دارد نمی‌تواند و یا نمی‌خواهد اشتباه خود را قبول کند، بنابراین مرتب درد و مسئله ایجاد می‌کند.

✍در هشیاری جسمی ما می‌خواهیم همه با هم به‌سوی یکتایی برویم، اما وقتی فضا را باز می‌کنیم، متوجه می‌شویم که فقط خودمان به‌تنهایی باید برویم نه با مردم. درست است که در این مرحله هنوز من‌ذهنی داریم، به دیگران وابسته هستیم، و دردها به ما حمله می‌کنند، اما وقتی فضا را باز می‌کنیم باید تنها برویم.

ما تنها و بدون دخالت مردم و آوردنِ آن‌ها به زندگی‌مان باید به خداوند زنده شویم، اگر بخواهیم همسر، فرزند یا افراد دیگر را بیاوریم، نمی‌شود به خدا زنده شد و این کار به تعویق می‌افتد.

✍درست است که خداوند در این جسم با ما همنشین می‌شود یعنی ما به بی‌نهایت و ابدیت او زنده می‌شویم، ولی نباید پُررویی کنیم و بی‌ادبانه بنشینیم.

بی‌ادبانه نشستن یعنی این‌که بگوییم ما هم هستیم و بعضی وقت‌ها با سبب‌سازی ذهنمان تعیین کنیم چه بشود، یا چه نشود.

باید بدانیم که ما من‌ذهنی نیستیم، بلکه آن فضای گشوده‌شده هستیم که با مرکز عدم زندگی و فکر و عمل می‌کنیم.

گرچه با تو، شه نشیند بر زمین
خویشتن بشناس و، نیکوتر نشین

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۱

✍کسی که به سبب‌سازی ذهن و چیزی که بی‌ریشه است متکی شده باشد، خداوند او را ادب می‌کند، پس زندگی ما را ادب می‌کند. ادب کردنش هم خسارتی است که ما می‌دهیم. هر سبب‌سازیِ همانیدۀ ذهنی همان تلف شدن انرژی و زندگی ماست؛ این‌جاست که ما داریم خسارت می‌دهیم.

باید به خودمان نگاه کنیم، ببینیم ما برای چه خوشحال، خوشبخت و آرام نیستیم؟ شما فکر کنید! ممکن است بگویید من که به‌اندازۀ کافی دارم، چرا خوشبخت و خوشحال نیستم؟ چرا آرامش ندارم؟ زیرا خداوند دارد شما را ادب می‌کند، برای این‌که شما به سبب‌سازی ذهن که بی‌ریشه است، متکی هستید.

پس ادب کردَش بدین جُرم اوستاد
که مَساز از چوبِ پوسیده عِماد

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت۳۴۱۳

عِماد: ستون، تکیه‌گاه

✍یکی از ترفندهای من‌ذهنی این است که ناله، شکایت، خشم، ترس، رنجش، حسادت را هیجانات مفیدی می‌داند، درصورتی‌که این هیجانات جسم و بقیهٔ قسمت‌های فرمیِ ما را پر از درد و زهر می‌کنند و از بین می‌برند، پس هرکس زندگی‌اش شیرین است، انعکاسِ درون خودش است، درونی که با فضاگشایی در بیرون تجربه می‌شود.

✍وقتی فضاگشایی کنیم، در مرکز ما، در خانهٔ زیبای درون ما، خداوند خودش را به ما نشان می‌دهد، اما ما فضا را بسته و با فکر، فلسفه، منطق و استدلال دنبال خدا می‌گردیم. خیلی‌ها در فکرها و جملات پیچیده گم شده‌اند. این فکرها راه به خدا ندارند، بلکه رسیدن به او فقط در درونِ ما و با فضاگشایی میسر است. وقتی فضا را باز می‌کنیم، زندگی را می‌بینیم و انعکاس آن بیرونمان را سامان می‌دهد.

✍ما فکر می‌کنیم به‌وسیلهٔ سبب‌سازی ذهن می‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم، برای همین عقل محدود من‌ذهنی را به خود مسلط کرده‌ایم، اما به‌محض این‌که فضا را باز می‌کنیم می‌بینیم که خرد دیگری تمام این عالم را می‌گرداند.

او با قضا و کُن‌فَکانش ما را بی‌مراد می‌کند تا
با تمام ذرات وجودمان حس کنیم واقعاً خدایی وجود دارد که زندگی ما را اداره می‌کند و به این نتیجه برسیم که نمی‌توانیم زندگی‌مان را با من‌ذهنی به روش مطلوبی اداره کنیم.

✍اگر زندگی یا خداوند را دیده‌اید، با فضاگشایی زندگی‌تان را دست او می‌سپارید، اگر هنوز فکر می‌کنید با فکر، توطئه، نقشه و ضرر به دیگران می‌توانید به جایی برسید، این نشانهٔ ندیدن اوست، یعنی شما می‌گویید که زندگی یا خداوند، زندگی من را اداره نمی‌کند، من خودم با سبب‌سازی ذهن و با نقشه می‌توانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم، درحالی‌که این کار غیرممکن است.

✍خداوند ما را گرامی داشته و تاج شاهی را بر سر ما گذاشته که ما شاهِ همهٔ اجسام باشیم، پس هیچ جسمی نباید به مرکز ما بیاید و ما را زیر نفوذ خود قرار دهد، زیرا خداوند بی‌نهایت فراوانی را به ما داده، یعنی گفته من در شما به خودم زنده می‌شوم، این کَرَّمْنا و کوثر است.

اما عدهٔ زیادی از مردم از این تاج پادشاهی، گرامی‌داشت و بی‌نهایتِ خدا که به ما عطا شده، تنها من‌ذهنی را می‌گیرند و فکر می‌کنند گوهر است.

✍اگر شما بندهٔ خوب خدا باشید، هر لحظه فضا را باز می‌کنید و چیزهای ذهنی به مرکزتان نمی‌آید. بنابراین به امرِ خداوند هستید، و وقتی می‌گوید این همانیدگی‌ها را رها کن، شما رها می‌کنید، نمی‌گویید حیف است.

خداوند هر لحظه می‌گوید اجازه ندهید آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد به مرکزتان بیاید و با عدم شدن مرکزتان، شما به‌عنوان بندهٔ خداوند به او نزدیک‌تر از آدم‌هایی هستید که دانش، پول و همانیدگی‌هایشان بیشتر از شما است.

✍از خودتان بپرسید این سیستم علت و معلول و سبب‌سازی ذهن را چه کسی ساخته؟ شما آن را ساخته‌اید.

شما چگونه به این سیستم که بی‌ارزش و محدود است اعتماد می‌کنید، اما به آفرینندگی خداوند اطمینان ندارید؟!

همهٔ ما باید به این نتیجه برسیم که تنها راهِ رهایی از من‌ذهنی این است که فضا را باز کنیم، به صُنع و آفریدگاری خداوند اعتماد کنیم، و لحظه‌به‌لحظه به او متکی باشیم.

✍ابیات مولانا همه تأکید می‌کنند که ما باید فضا را باز کنیم و در آن‌جا پایداری و صبر نماییم. در این حالت خُلقِ بد و خاصیت‌های بد من‌ذهنیِ خودمان و دیگران روی ما اثر ندارد، چون دیگران از طریق من‌ذهنیِ خودمان است که روی ما اثر بد می‌گذارند، بنابراین اگر شما همیشه فضاگشا باشید، من‌های ذهنی بیرون نمی‌توانند به شما آسیب بزنند و هیچ خطری شما را تهدید نمی‌کند.

✍کسی که با سبب‌سازی ذهن فکر نمی‌کند، و همواره فضا را باز می‌کند، وضعیت‌های بیرون نمی‌توانند به مرکزش بیایند؛ چنین شخصی به این حقیقت رسیده که وضعیت‌های بیرون با انعکاس فضای گشوده‌شدهٔ درون باید درست شوند، نه این‌که وضعیت‌ها و اتفاقات به او تحمیل شوند، بنابراین

بدانید این شما هستید که وضعیت‌ها را با صنع زندگی برای خودتان ایجاد می‌کنید و اگر دیگران وضعیت‌های بد ایجاد می‌کنند، اما شما از کنارشان عبور می‌کنید، واکنش نشان نمی‌دهید، پس شما خفته از احوالِ دنیا و آن چیزی که ذهنتان با سبب‌سازی نشان می‌دهد هستید، و مانند قلمی در دست زندگی هستید و اجازه می‌دهید خداوند زندگی‌تان را بنویسد.

✍«هرکه بر خدا توکّل کند، خدا برای او کافی است.»

آیا کسی هست که بر خدا توکل کند و بگوید خدا برای من کافی است؟

ما نمی‌توانیم به‌طور کامل این حدیث را اجرا کنیم، اگر این حدیث اجرا بشود یعنی باید مرکزِ ما همیشه عدم باشد، و به چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد و از این دنیاست احتیاج نداشته باشیم،
پس چرا هر لحظه چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد، در مقابلش مقاومت نشان می‌دهیم و به مرکز ما می‌آید؟
اگر خدا برای من کافی است، چرا مرکز من پر از همانیدگی‌هاست؟

✍شما هیچ‌وقت در ذهنتان استدلال نکنید که اگر انتخاب دیگری می‌کردم، مصیبت‌ها و مسائلی که اکنون در زندگی‌ام هست ایجاد نمی‌شد؛ این‌ها همه فریب من‌ذهنی است.
شما چون من‌ذهنی دارید، هرجا بروید و هر کاری انجام بدهید، مسئله ایجاد می‌شود.

هرکسی می‌خواهد زندگی‌اش را با سبب‌سازی درست کند، زندگی‌اش خراب خواهد شد.

اگر شما فضاگشایی کنید و به زندگی جدید روی آورید، دراین‌صورت دیروزتان را می‌بخشید، می‌گویید آگاه نبودم، از این به بعد هشیارانه عمل می‌کنم و خودم را ملامت نمی‌کنم، بلکه مرکزم را عدم می‌کنم تا زندگی به من کمک کند.

✍شما با ذهن فکرها و سبب‌سازی‌هایِ پیچیده نکنید، بلکه با فضاگشایی درِ خانهٔ خدا را بزنید، یعنی به‌طور مداوم فضاگشایی کنید و چیزی را به مرکزتان نیاورید. اشعار را بخوانید، مراقبه کنید، همهٔ

تلاشتان را انجام بدهید، اگر در بسته شده فضا را باز کنید، صبر و شکر کنید، عذر بخواهید، تمرکزتان روی خودتان باشد.

اگر دیدید ذهن می‌خواهد شما را منحرف کند، دوباره به خودتان یادآوری کنید که در این لحظه آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، بلکه فضاگشایی مهم است، باید روی خودم کار کنم، به‌امید این‌که در باز شود، و در باز خواهد شد.

✍مولانا می‌گوید، فقط از خداوند با مرکز عدم و فضای گشوده‌شده شاد باش. از غیرِ خدا و آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد شاد نباش.

فضای گشوده‌شده، بهار است و هرچیز دیگری که ذهنت نشان می‌دهد زمستان است.

اگر هرچیزی که غیرِ اوست به مرکزت بیاید، به‌تدریج تو را می‌کُشَد. می‌بینید که ما در ده‌سالگی شاد و پر از انرژی هستیم، به‌آرامی زمستان به زندگی‌مان می‌آید، برای این‌که مرکزمان شروع می‌کند به همانیدن و انباشتن دردها و به‌تدریج مردن در ذهن. مهم نیست ذهنت در بیرون چه چیز را نشان می‌دهد، تاج پادشاهی‌ات، سرزمینت، پول و هرچیزی که می‌خواهد باشد، تو هرگز آن‌ها را در مرکزت نگذار!

شاد از وی شو، مشو از غیرِ وی
او بهارست و دگرها، ماهِ دی

هر چه غیرِ اوست، اِستدراجِ توست
گرچه تخت و ملک توست و تاجِ توست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸-۵۰۷

✍انسان‌های من‌ذهنی هر لحظه که برحسبِ یک همانیدگی کامران می‌شوند، کنار بام و در حال افتادن هستند.

هر بار که براساس هیکل، زیبایی، مقام، دانش، پول، خانه و هرچیزی که می‌شود مالکش شد و یا به ذهن نشان داد کامران می‌شوند، می‌گویند موفق شدیم و در آن مَنیت هست، باید بدانند که آن لحظه دارند از کنار بام می‌افتند.

بر کنارِ بامی ای مستِ مُدام
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلام

هر زمانی که شدی تو کامران
آن دَمِ خوش را کنارِ بام دان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶-۲۱۴۷

✍ما انسان‌ها وقتی فضا را باز می‌کنیم و مرکزمان عدم می‌شود معدن تمام خوشی‌ها بوده، زیبا و شاد هستیم؛ بنابراین ما نباید مِنت شرابی را که یک همانیدگی یا یک چیز بیرونی به ما می‌دهد بکشیم، زیرا هیچ احتیاجی به آن نداریم.

✍شما ابیات مولانا را دائماً تکرار کنید، زیرا
پیشرفت شما در گروِ تکرار این ابیات است.

اگر فقط یک بار بخوانید، یعنی بیت را به‌صورت یک چیز ذهنی بگیرید و معادلش را پیدا کنید و رد شوید، این بیت در شما کار نمی‌کند.

✍هرچه را که ذهن نشان می‌دهد و شما برایش شاد می‌شوید، همان لحظه که می‌خواهید شاد بشوید بگویید این یک روزی از دستم خواهد رفت، بنابراین با آن همانیده نشوید.

برای آن چیزی که شما اکنون شاد هستید و میل دارید به مرکزتان بیاورید، می‌خواهد یک انسان باشد یا یک چیزی در بیرون، خیلی‌ها قبلاً شاد شده‌اند، ولی درنهایت مثل باد از دستشان رفته و چیزی برایشان نمانده‌است.

بنابراین هم‌اکنون که فرصت دارید شناسایی کنید که با چه چیزهایی همانیده هستید، و بگویید می‌خواهم همانیدگی‌ام را با همسرم، فرزندم، دوستم، مقامم و تمام متعلقات این‌جهانی تمام کنم و به حرفتان عمل کنید.

📝مولانا می‌گوید ای انسانِ پر از عشوهٔ همانیده با چیزها، مرضی بدتر از این‌که تو در ذهنت خودت را کامل بدانی، در جهان نیست؛ زیرا پندار کمال سبب می‌شود انسان دچار ناموس شود و چیزهای بیرونی به او بربخورد و واکنش نشان دهد.

این ناموس درواقع در سبب‌سازی ذهن ابزارِ ایجاد درد بوده و نمی‌گذارد ما فضا را باز کنیم.

کسی که درد دارد، اگر به او بگویند ابیات مولانا را بخوان و برنامهٔ مولانا را گوش بده، ناموسش به او اجازه نمی‌دهد، می‌گوید من کوچک می‌شوم.

علّتی بتّر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُودَلال
مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۴

📝ناموس چیست؟

ناموس به این معناست که شما می‌گویید من خودم را در چشم مردم خیلی بزرگ و بی‌ایراد جلوه داده‌ام و اگر الآن بگویم من حالم بد است و غصه دارم می‌گویند شما چه‌جور استادی هستید؟ اگر شما هم مانند دیگران حالتان خراب است، پس استاد نیستید! شما این ناموس را کوچک کنید. هرموقع حرفی یا عملی از مردم به شما برمی‌خورد، بدانید که ناموس بدلی، پندار کمال و درد دارید.

باید حواستان به خودتان باشد، بگویید من این مشکل را دارم و باید آن را حل کنم. با دنبال کردن برنامهٔ مولانا و مداومت در این کار مسئلهٔ شما حل می‌شود.

✍وقتی وارد این جهان می‌شویم، با چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، همانیده می‌شویم و چیزهای گذرا به مرکزمان می‌آیند، دراین‌صورت دو خاصیت مقاومت و قضاوت را در خودمان می‌بینیم.

مقاومت یعنی آن چیزی که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد، مهم است.

قضاوت یعنی چون آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم است، آن را خوب و بد می‌کنیم، پس به‌وسیلهٔ تغییر فکرها زیاد و کم شده، و یا خوشحال و غمگین می‌شویم و حالِ ما به‌دست اتفاقات یا آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، می‌افتد؛ درحالی‌که از آموزش‌های مولانا یاد گرفته‌ایم، نباید آن چیزی که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید و برایمان مهم باشد.

✍سیستم من‌ذهنی:

من‌ذهنی یک سیستم بسیار ساده است که ما می‌توانیم راحت آن را بشناسیم. تمام آن چیزهایی که در مرکز ما هستند ذهنی‌اند و هرچه که ذهن نشان می‌دهد، مربوط به این جهان است که همگی آفل و گذرا هستند و با تغییر آن‌ها ممکن است ما دچار ترس شویم.

دلیل تمام ترس‌های ما این است که چیزهای گذرا در مرکزمان وجود دارد. این خاصیتِ آمدنِ چیزهای آفل به مرکز و مقاومت و قضاوت کردن، سبب خواهد شد که ما من‌ذهنی بسازیم. من‌ذهنی درواقع پندار کمال، ناموس و درد دارد که همهٔ این‌ها حاصل همانیدگی‌ها هستند.

✍فضاگشایی چیست؟

من‌ذهنی برای هیچ‌چیزی جا باز نمی‌کند، درحالی‌که فضاگشایی یعنی شما برای چیزها جا باز می‌کنید.

اگر کسی یک حرفی می‌زند، یا از نظر من‌ذهنی شما یک رفتار زشتی انجام می‌دهد و شما واکنش نشان نمی‌دهید، به این معناست که دارید جا باز می‌کنید، این جا باز کردن خودبه‌خود در شما به‌وجود می‌آید و اسمش فضاگشایی است.

فضاگشایی معادل عذرخواهی از زندگی و عدم کردن مرکز است، درواقع شما به خدا یا زندگی می‌گویید، من تا به این سن رسیده‌ام، همیشه عقل و خرد شما را رها می‌کردم و عقل و خرد من‌ذهنی‌ام را به‌کار می‌بردم، اکنون عذر می‌خواهم، فضا را باز می‌کنم و شما را به مرکزم می‌آورم.

✍توجه کنید شما با ذهنتان عدم را نمی‌توانید بشناسید. «نپرسید عدم چیست؟! یا عدم را به ما نشان بدهید، تا آن را در مرکزمان بگذاریم.»

درست مثل این است که بگویید خدا از چه چیزی است، خدا را به من نشان بدهید! درواقع ذهن عدم را نمی‌شناسد. ذهن و هشیاری جسمی فقط می‌تواند جسم را بشناسد، آن هم با انعکاس فکری. ما چیزهای بیرون را با تجسم کردن در ذهنمان می‌شناسیم.

✍اگر به این نتیجه رسیدید که زندگی‌تان به این علت خراب شده که هر لحظه جسمی که ذهنتان نشان می‌داده، مهم شده و با مقاومت و عدم پذیرش به مرکزتان آمده‌است، دراین‌صورت دیگر اجازه نمی‌دهید چیزی به مرکزتان بیاید و مرکزتان را عدم نگه می‌دارید.

عدم کردن مرکز باید هشیارانه صورت بگیرد. شما باید این موضوع را بدانید، خوب درک کنید و تمام حواستان روی شخص خودتان باشد. به خودتان بگویید که چیزها به مرکزم می‌آیند و من با من‌ذهنی‌ام نمی‌توانم آن‌ها را از مرکزم دور کنم، اما یک چیزی را می‌توانم بفهمم و بشناسم و آن این است که هرچه ذهنم در این لحظه نشان می‌دهد مهم نیست، دراین‌صورت آرام‌آرام می‌بینید که این چیزهایی که آفل هستند و ذهنتان نشان می‌دهد، به مرکزتان نمی‌آیند و سهل‌گیر می‌شوید، با کسی ستیزه نمی‌کنید، مقاومت نمی‌کنید، به‌آسانی از کنار اتفاقات رد می‌شوید، و خودتان از این‌که زندگی را این‌قدر ساده می‌گیرید، تعجب می‌کنید.

اگر یک لحظه فضاگشایی کنی، ترازوی خداوند آن را می‌سنجد. فکر نکنی که من این‌همه فضاگشایی می‌کنم، پس کجا می‌رود، چرا خداوند توجه نمی‌کند، حواسش به ترازوی من نیست. نه، حتی یک فضاگشایی تو را هم می‌سنجد، اگر به نتیجه نمی‌رسی، پس یا فضاگشاییِ درستی نمی‌کنی یا باید فعلاً صبر کنی.

ذَرّه‌ای گر جَهْدِ تو افزون بُوَد
دَر ترازویِ خدا موزون بُوَد
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

صبر چیست؟

صبر یعنی شما می‌گویید تغییر من با سرعت «قضا و کُن‌فَکان» صورت می‌گیرد، یعنی او می‌گوید بشو و می‌شود، پس من باید صبر کنم. با عجلهٔ من‌ذهنی که استرس پیدا کنم و بگویم من چرا به حضور زنده نمی‌شوم، چرا زندگی من درست نمی‌شود، کار نمی‌کنم، چون می‌دانم که هر شتابی و هر عجله‌ای از من‌ذهنی است.

اگر شما استرس و عجله دارید که به حضور برسید، به این معنی است که فضا بسته شده و مرکزتان جسم است. این شکافی که من‌ذهنی به شما نشان می‌دهد و مرتب می‌گوید این حضور است و حضور این‌جاست، یعنی این‌که شما دارید با من‌ذهنی کار می‌کنید، پس کار شما الآن بی‌نتیجه شده، باید برگردید و فضا را باز کنید، وقتتان را تلف نکنید و به خودتان فشار نیاورید.

ما با من‌ذهنی که راه می‌رویم سبب انقباض مردم می‌شویم، اما اگر شما با فضاگشایی راه بروید، سبب دل‌گشادیِ مردم می‌شوید. دراین‌صورت به هرکسی که می‌رسید، آن‌ها هم به زندگی ارتعاش کرده و فضاگشایی می‌کنند.

هرکسی مثل یک آنتن است، شما هم آنتن هستید. دائماً از خودتان بپرسید، چه پخش می‌کنم؟ هرچه پخش می‌کنید همان را می‌گیرید.

اگر درد پخش می‌کنید نباید توقع داشته باشید که عشق بگیرید.
این جهان مثل آینه است، شما دائماً خودتان را می‌بینید، اگر درد پخش می‌کنید درد می‌گیرید و درد می‌کشید.

✍اگر کمی پیشرفت کنید، می‌بینید که شما دیگر اصلاً به اخبار گوش نمی‌دهید؛ اخبار هیاهویِ بیهودهٔ این دنیاست.

اخبار از خرابکاری‌های من‌ذهنی می‌گوید. به چه درد شما می‌خورد؟ آیا اخبار شما را ناشاد نمی‌کند؟ حالِ شما را بد نمی‌کند؟ هر خبری مثل این است که شما یک چیزِ نوک تیزی به بدنِ روانی‌تان فرو کنید تا خونش برود. چرا این کار را می‌کنید؟ شما باید زندگی را تبدیل به شادی و خلاقیت کنید. چرا زندگی را به درد تبدیل می‌کنید؟

✍این وظیفهٔ پدر و مادرهاست که تعادل را در همانیدگی‌های فرزندشان به‌وجود بیاورند.

مثلاً بگویند، با انسان‌ها همانیده نشو. ما می‌توانیم به بچه‌هایمان یاد بدهیم که عشق با همانیدگی فرق دارد.

باید توجه کنیم که وقتی مثلاً با یک کسی همانیده می‌شویم، درواقع عاشق او نشده‌ایم، بلکه او به مرکز ما می‌آید و ما جهان و هر چیزی را از طریق او می‌بینیم. وقتی او می‌رود، زندگیِ ما بسیار آشفته می‌شود، آن‌قدر درد می‌کشیم مثلِ این‌که عضوی از بدنمان را از دست داده‌ایم، فکر می‌کنیم با از دست دادن این شخص دیگر نابود شده‌ایم. این وضعیت مدت‌ها طول می‌کشد و در این مدت دائماً انرژی زندهٔ زندگیِ ما تلف می‌شود.

✍من‌ذهنی یک چیزی را که ذهن مهم نشان می‌دهد به مرکز شما می‌آورد و با نشان دادن کمبود آن، شما به عملی می‌پردازید که اسمش شکایت است. نارضایتی است. فغان، ناله و خشم و همهٔ این‌ها شکایت است.

شکایت از چه چیزی؟ از این‌که این جسم کم است، اما ما باید آگاه باشیم این جسم به مرکز ما آمده و در حال نابودی ماست.

✍وقتی مرکزتان را عدم می‌کنید، یعنی شما یک زندگیِ جدیدی را شروع کرده‌اید که باید آن را ادامه بدهید و پایداری کنید، به‌این‌صورت که اگر خداوند امروز به‌طور مثال پنج درصد زندگی شما را اداره می‌کند، فردا بشود شش درصد، پس‌فردا بشود هفت درصد، به‌تدریج بالا برود تا این‌که صددرصد زندگی شما را خداوند اداره کند نه من‌ذهنی.

✍اگر زندگی شما را هشیارانه خدا اداره نمی‌کند و من‌ذهنی اداره می‌کند، این می‌شود نسیان و فراموشی، دراین‌صورت مولانا می‌گوید شما مؤاخذه و بازخواست می‌شوید.

اگر از دوازده‌سالگی به بعد نسیان را ادامه بدهیم، بازخواست می‌شویم و البته شما بازخواست را به‌صورت ضررهای زیاد دیده‌اید. شما اتلاف زندگی را در مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی و دردسازی دیده‌اید. شما دیده‌اید که وقتی از دیگران توقع پیدا کرده‌اید، مقدارِ زیادی رنجش ایجاد شده و این رنجش‌ها هنوز در شما وجود دارند، نمی‌توانید از دست آن‌ها رها بشوید. این هم بازخواست خداوند است. این رنجش‌ها را هم فقط خود زندگی می‌تواند ببرد. باید فضا را باز کنید، تا رنجش‌های شما را شفا بدهد.

✍انسان نسبت‌به پروردگارش بسیار ناسپاس است. شما ببینید که آیا شما نسبت‌به خداوند سپاس‌گزار بوده‌اید؟ اگر سپاس‌گزار بوده‌اید چگونه این سپاس‌گزاری را عملاً انجام داده‌اید؟ آیا حقیقتاً هر لحظه از جنس خدا بودید؟ اَلَست را رعایت کردید و ادب داشتید؟ توحید او را یاد گرفتید و یواش‌یواش نسبت‌به من‌ذهنی کوچک شدید؟ آن چیزی را که این لحظه ذهن نشان می‌داد بی‌اهمیت کردید؟ فضای گشوده‌شده را به مرکزتان آوردید؟ یا به سبب‌سازی ذهن رفتید؟

این‌ها را شما می‌توانید به خودتان جواب بدهید تا ببینید نسبت‌به پروردگارتان سپاس‌گزار بوده‌اید یا ناسپاس. به احتمال زیاد شما هم ناسپاس بوده‌اید، برای همین است که تا به اکنون روزنی از دل شما باز نشده‌است.

✍چرا این‌قدر درد در من‌ذهنی ما هست؟

تا به ما بگوید تسلیم شو، فضا را باز کن و اتفاق این لحظه را قبل از قضاوت بپذیر!

کسی که نیروی زندهٔ زندگی را تبدیل به درد می‌کند، به این معناست که نیازمند خداوند است، بنابراین باید هشیاری جسمی‌اش را دور بیندازد و مرکزش را عدم کند.

✍تولد و مرگ هردو توهم است. آدم متولد می‌شود و بعد از مدتی نسبت‌به جسمش می‌میرد، ولی نسبت‌به هشیاری نه متولد می‌شود و نه می‌میرد، زیرا آن هشیاری دائماً بوده و هست و تولد و مرگ نمی‌شناسد.
از نظر ذهن وقتی نوزاد متولد می‌شود ما باید خوشحال شویم و وقتی می‌میرد، باید عزا بگیریم، این را بدانید که هردویِ این‌ها توهم است.

✍ما باید تمام همانیدگی‌ها را که عینک‌های دیدمان هستند، بیندازیم و از عینک بی‌رنگ خداوند یعنی با عدم، جهان را نظاره کنیم.

زندگی از درون به بیرون است.
پس اگر کسی جهان را بد و مخرب می‌بیند، به‌خاطر همانیدگی‌های مرکزِ آن شخص است، نه محیط بیرون.

✍مولانا می‌گوید خداوند آینه است و ما خودمان را همان‌طور که مرکزمان هست در آینهٔ خداوند می‌بینیم؛ اگر مرکزمان از جنس فضای گشوده‌شده باشد، او را بی‌نهایت زیبایی می‌بینیم و انعکاس

این زیبایی را در بیرونمان نیز می‌بینیم، اما اگر من‌ذهنی و مرکز همانیده داشته باشیم، همه‌چیز را در بیرون زشت و دردآور می‌بینیم و فکر و عمل‌مان نیز مخرب می‌شود.
ما باید هشیارانه به آینۀ خداوند تبدیل شویم؛ این کار با فضاگشایی، انداختن همانیدگی‌ها و ناظر بودن بر فکرهایمان صورت می‌گیرد.

✍️شما باید این را بدانید که با هر بار خشمگین شدن، مقاومت کردن، قضاوت کردن و رنجش، زندگیِ شما کم و من‌ذهنیِ شما بزرگ‌تر می‌شود، بنابراین سعی کنید که تمام دردسازی‌ها و مسئله‌سازی‌های من‌ذهنی‌تان را به یک‌باره بیندازید. انسان توانایی چنین کاری را دارد.

✍️اوایل کار برایتان سخت است که بتوانید خودتان را عوض کنید، اما وقتی آرام‌آرام با صبر پیش می‌روید، روزی می‌رسد که با تمام وجود می‌گویید من واقعاً می‌خواهم درست زندگی کنم، می‌خواهم رابطۀ زیبایی با همسرم داشته باشم، بچه‌ام را دوست داشته باشم، روابط گرمی در خانواده داشته باشم، می‌خواهم راست بگویم، می‌خواهم زرنگی‌ام را کنار بگذارم و پیوسته روی خودم کار کنم.

✍️بهترین کار این است که ما وارد مکالمه و بحث و جدل با من‌ذهنی نشویم، برای این‌که این من‌ذهنی طوری نشان می‌دهد که ثابت کند مفید است و می‌خواهد ما را سربلند کند.
برای مثال در مجلسی که ما یک مطلبی را می‌دانیم، من‌ذهنی به ما می‌گوید بلند شو و صحبت کن، بعد مردم دست می‌زنند و ما را تأیید می‌کنند و یک احساسِ خوشیِ مقطعی به ما دست می‌دهد، بنابراین همۀ ما باید مراقب حیله‌های من‌ذهنی‌مان باشیم.

✍️وقتی به‌عنوان حضور ناظر به من‌ذهنی‌مان نگاه کنیم؛ می‌بینیم که فکرهای منفی پشت‌سرهم از ذهن ما رد می‌شوند. من‌ذهنی اتفاقات بدِ سال‌ها پیش را نشان می‌دهد تا غم و غصه را به ما تحمیل کند، ما را در زمان مجازیِ گذشته و آینده نگه می‌دارد تا ما نتوانیم به این لحظۀ ابدی زنده شویم، بنابراین باید کاملاً حواسمان باشد تا در دامِ من‌ذهنی گرفتار نشویم.

✍گاهی انسان در راه زنده شدن به زندگی ناامید می‌شود و می‌گوید من کوشش کردم اما نشد، چکار کنم؟ این را بدانید که ناامیدی از ذهن می‌آید و زنده شدنِ ما به زندگی از راه ذهن نیست، بنابراین از ذهنتان بیرون بپرید و پی‌درپی فضا را باز کنید و به این کار ادامه دهید و اگر فضا بسته شد، شما به انداختن همانیدگی‌هایتان ادامه دهید و صبر کنید تا دوباره فضای درونتان باز شود، دراین‌صورت در این مسیر معنوی پیشرفت می‌کنید.

✍شما حیوانات را نگاه کنید و تأمل کنید، برای مثال یک پرنده می‌خواهد آب بخورد، می‌بیند آن مکان شلوغ است و ممکن است به خطر بیفتد، بنابراین همانیده نیست که حتماً از آن‌جا آب بخورد یا یک پرنده کرمی را می‌بیند می‌خواهد شکار کند، می‌بیند یک حیوانی آن‌جاست و ممکن است جانش به خطر بیفتد، بنابراین می‌رود دنبال کارش و همانیده نمی‌شود که حتماً باید آن کرم را شکار کند.
اما ما که اشرف مخلوقات هستیم همانیده می‌شویم و می‌گوییم صددرصد همین را می‌خواهیم، باید همین را به‌دست بیاوریم، این نباشد نمی‌شود، دراین‌صورت من‌ذهنی موفق می‌شود آن چیز را به مرکزمان بفرستد، ما هم با آن همانیده می‌شویم، برحسب آن می‌بینیم و مغلوبش می‌شویم.

✍ کار من‌ذهنی توجیه کردن است، برای مثال شما نگاه کنید ما حتی جنگ‌ها را که در آن هزاران یا حتی میلیون‌ها انسان کشته شده‌است را توجیه می‌کنیم و از کسانی که موجب ویرانی و کشتار آدم‌ها شده‌اند، قهرمان می‌سازیم. چرا؟ برای این‌که بتوانیم جاه‌طلبی‌های جمعی‌مان را توجیه کنیم. شما این را بدانید که اکیداً هیچ جنگی موجه نیست.

✍مولانا به ما می‌گوید من این ابیات و اسرار جهان هستی را از آن طرف می‌آورم و در اختیار شما قرار می‌دهم، اما اگر تو نمی‌توانی این‌ها را درک کنی و در زندگی‌ات به‌کار بگیری، تقصیر من چیست؟
بزرگانِ ما همه‌چیز را به ما گفته‌اند، همهٔ راه‌حل‌ها را به ما داده‌اند، اما ما آموزه‌ها را در زندگی‌مان به‌کار نمی‌گیریم و درد می‌کشیم، شما بگویید خدا دیگر برای ما چکار کند؟ یک غذای خوشمزه‌ای را از طریق آموزه‌های بزرگان برای ما درست کرده و همهٔ ما نیز گرسنه هستیم، اما وقتی ما از این غذا نمی‌خوریم، خدا دیگر چکار کند؟

اکنون که این دانش معنوی وجود دارد و می‌تواند شما را از من‌ذهنی نجات دهد، باید به‌طور جدی روی خودتان کار کنید و آموزه‌های مولانا را در زندگی شخصی‌تان به‌کار بگیرید، اگر متعهد نیستید و این‌گونه عمل نمی‌کنید، برای این است که مرکزتان از جنس درد است و جنس درد نمی‌خواهد عوض شود.

مولانا می‌گوید اگر شما در حال فضاگشایی هستید، دیگر نباید به من‌ذهنی‌تان بروید و بازیچهٔ استدلال‌های من‌ذهنی شوید، زیرا من‌ذهنی می‌خواهد شما را از فضاگشایی بازدارد.

نیروی زندگی برای این‌که کارساز باشد باید مستقیماً با فضای گشوده‌شده به همانیدگی‌ها و من‌ذهنی‌تان بتابد، بنابراین اگر فضا را باز کنید و خورشید زندگی بتابد، شما از نفوذ من‌ذهنی خارج می‌شوید.