

برنامه

۹۵۹

گلچین
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۲ / ۶

www.parvizshahbazi.com



👉 ذهن فضای همانیدگی‌هاست و به ما درد می‌دهد، یعنی وقتی من ذهنی داریم و همانیدگی‌ها در مرکزمان هستند، به ما درد خواهند داد، حتی اگر ظاهرشان شیرین باشد، مولانا در این جا به ما یک چاره نشان می‌دهد.

چاره‌اش این است که ما عاشق بشویم، یعنی در اطراف آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و دردآلود است، فضا را باز کنیم، از آن فضای گشوده‌شده، شیرینی، خرد و شادی بگیریم؛ حتی اگر رویداد فعلی که ذهن به ما نشان می‌دهد، بسیار ناگوار باشد.

👉 انسان قبل از ورود به این جهان از جنس بی‌فرمی، از جنس خداست، مرکزش عدم است و صورت مادی ندارد، خدا هم مثل ما انسان‌ها صورت مادی ندارد.

پس از ورود به این جهان، کیفیت‌های زندگی‌زا را که عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت است و قبلاً از خود زندگی یا خدا می‌گرفت، اکنون از مرکز همانیده‌اش می‌گیرد.

وقتی مرکز انسان همانیده می‌شود، شروع به فعالیت به نام فکر کردن می‌کند؛ پدر و مادرش به او یاد می‌دهند چیزهای مهم که سبب بقایش می‌شوند چه چیزهایی هستند، مثلاً ما در بچگی یاد می‌گیریم که پدر و مادرمان و اعضای خانواده برای ما بسیار مهم هستند و با آن‌ها همانیده می‌شویم.

👉 همانیده شدن یعنی چه؟

تجسم تصویر ذهنی چیزهای مهم بیرونی و حس هویت تزریق کردن به آن‌ها، همانیدن نامیده می‌شود، به موجب این کار همان چیزهای ذهنی مرکز یا دید جدید ما می‌شوند.

قبلاً با دید عدم، با هشیاری نظر می‌دیدیم. الآن هشیاری ما تبدیل به هشیاری جسمی شده و عقلی که از آن حاصل می‌شود، عقل جزوی یا عقل من‌ذهنی است و کیفیت چیزهایی که به ما زندگی می‌دهند مثل عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت، عوض شده و مرکز ما تبدیل به جسم می‌شود.

وقتی چیزهای این جهانی مرکز ما می‌شوند، با پریدن از فکری به فکر دیگر یک تصویر ذهنی درست می‌کنیم که پویاست و دائماً تغییر می‌کند، ولی با همین تصویر ذهنی یا من‌ذهنی پویا دائماً خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و می‌خواهیم بیشتر یا برتر از آن‌ها دربیاییم و تصور می‌کنیم اگر از آن‌ها برتر بشویم، زندگی ما هم از آن‌ها بیشتر می‌شود و همین موضوع ما را خوشحال می‌کند که ما میزان همانیدگی‌هایمان زیادتر از دیگران است. همه این تصورات واهی، توهمات من‌ذهنی و غلط است.

دردهای من‌ذهنی:

حسادت، تنگ‌نظری، ترس، خشم، حرص، حس سیر نشدن، گرسنگی دائم، حس تأسف نسبت به گذشته، احساس گناه، حس اضطراب و استرس و نداشتن آرامش، این‌ها دردهای من‌ذهنی هستند.

جنسیت خدایی ما چقدرتا خاصیت دارد:

از جنس بی‌نهایت است، خداوند هم از جنس بی‌نهایت است، از جنس بی‌زمانی یعنی جاودانه است و نمی‌میرد، ما مردنی نیستیم، خداوند هم مردنی نیست.

یکی دیگر از خاصیت‌های خداوند که ما هم آن را داریم، فضاگشایی است. فضاگشایی خاصیت اصلی ماست و به وسیله من‌ذهنی نمی‌تواند اداره بشود.

فضاگشایی معنی‌اش این است که آن خاصیت عدم‌بین و سکوت‌شنوی ما، فضاگشا هم هست و استعدادی است در انسان‌ها که خودش بروز می‌کند، مانند زبان باز کردن در کودکان.

اگر شما سؤال کنید که آدم چه جوری فضاگشایی می‌کند؟ فضاگشایی چیست؟ درست مثل این که می‌پرسید، آدم چه جوری زبان باز می‌کند و حرف می‌زند؟ یا آدم چه جوری خاصیت فکر کردنش را بروز می‌دهد؟ هیچ‌کس پاسخ این سؤال‌ها را نمی‌داند.

به نظر شما توانایی فکر کردنِ فرزندانمان از کجا آمده؟ آیا ما به آن‌ها یاد داده‌ایم؟ نه، این استعداد فکر کردن پس از مدتی، در بچه‌ها خودبه‌خود شکوفا می‌شود، فضاگشایی هم همین‌طور است.

درست است که می‌گوییم فضاگشایی یادگرفتنی نیست و نمی‌شود آن را آموزش داد، اما فضاگشایی به هشیار بودن و ناظر بودنِ شما بر ذهن بستگی دارد، و آن این است که هرچه ذهنتان نشان می‌دهد لحظه‌به‌لحظه به خودتان بگویید این مهم نیست؛ برای این‌که این چیزی است که ذهن من از دنیا گرفته. این خاصیت فضاگشایی من خداگونگی است و مربوط به خرد گل یا خداوندست، قرار بر این بوده که پس از یک مدتی که من عقل من‌ذهنی را داشتم، آن را رها کنم و با عقل خداوند یا عقل گل کار کنم.

وقتی ذهنمان یک وضعیتی را نشان می‌دهد، نباید مقاومت کنیم. مقاومت کردن یعنی به‌جای این‌که انتظار نجات و کمک از زندگی داشته باشیم، از دیگران و چیزهایی که ذهن ما نشان می‌دهد، کمک می‌خواهیم، بنابراین استعدادی که در درون ماست و خودش، خودش را شکوفا می‌کند، در دست خود ما و زندگی است، تنها چیزی که باید شناسایی کنیم، این است که نسبت به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، مقاومت نکنیم. به هرچیزی که ذهن نشان می‌دهد مقاومت کنیم به مرکزمان می‌آید و قربانی آن می‌شویم.

اگر در مرکزتان چیزی باشد که معمولاً ذهنتان آن را نشان می‌دهد، به شما درد خواهد داد، اما اگر فضاگشایی کنید، جزو عاشقان بشوید، همان چیزی که به شما درد می‌داد، تبدیل به شیرینی و شادی می‌شود، اگر شما این موضوع را عمیقاً درک کنید، لحظه‌به‌لحظه به خودتان یادآوری کنید و همیشه این تمرین را انجام بدهید، در این صورت شما به‌زودی تبدیل خواهید شد.

فضاگشایی را خود زندگی، خداوند، در شما شکوفا می‌کند، مثل استعداد حرف زدن، راه رفتن و فکر کردن؛ شما با من‌ذهنی نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

فقط یک چیزی مهم است، این که می‌گوییم این شعرها را تکرار کنید، تکرار هر بیتی از مولانا به شما کمک می‌کند که اتفاق این لحظه را مهم ندانید و همین به‌طور نهانی فضا را در درون شما باز می‌کند. شما با خط‌کش ذهنی‌تان نمی‌توانید آن را اندازه بگیرید. نمی‌توانید بگویید من امروز چقدر فضاگشایی کردم! شما کاری با آن ندارید. آرام‌آرام خواهید دید که اتفاقات می‌افتند، اما شما عصبانی و نگران نمی‌شوید، نمی‌ترسید. اتفاقات تبدیل به شیرینی می‌شوند؛ بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که هیچ اتفاقی مهم نیست.

📌 اتفاقات را چه کسی به وجود می‌آورد؟

اتفاقات را قضا و کُنْ فکان، خرد کُل برای ما به وجود می‌آورد، تا ما این پیغام را بگیریم که این اتفاق بهترین اتفاقی است که برای من می‌افتد. همین باید می‌افتاد تا من این پیغام را بگیرم که باید در اطراف این اتفاق فضاگشایی کنم، پس یک نیروی برتر و یک خرد بزرگتری ما را اداره می‌کند و می‌داند چه اتفاقی را در این لحظه به وجود بیاورد.

ما به خوبی می‌دانیم در اطراف هر اتفاقی که ذهن نشان می‌دهد باید فضاگشایی کنیم. با هر مقاومت و فضابندی، هیجانات منفی به وجود می‌آوریم. نباید ناله و شکایت کنیم و خشمگین بشویم، به عبارتی ذهن را نباید به کار بیندازیم.

📌 اگر شما درست فضاگشایی کنید، دیگر یک چیز ذهنی، فکری به مرکزتان نمی‌آید که برحسب آن شروع به حرف زدن کنید.

ما الگوهای ناله و شکایت، انتقاد و ملامت، دررفتن از زیر بار مسئولیت داریم؛ نباید اجازه بدهیم این الگوها فعال شوند، چون زمانی این الگوها فعال می‌شوند که یک چیزی از جنس فکر به مرکزمان بیاید، بنابراین شروع می‌کنیم به فکر کردن برحسب آن‌ها و فضا بسته می‌شود، پس فضا را باز می‌کنیم، اگر فضا را بستیم، دوباره یادمان می‌آید که باید فضاگشایی کنیم.

🔥 تغییرات همانندگی‌ها بنابه دستور قضا و کُن فکان، یعنی خداوند صورت می‌گیرد، مهم نیست ذهن ما چه فکر می‌کند. حال ما نباید وابسته به ذهنمان باشد.

ما نمی‌توانیم خودمان را با من‌ذهنی و ابزارهایش اداره کنیم، حالمان خوب است یک‌دفعه می‌بینیم بد می‌شود. یک اتفاقی می‌افتد که اصلاً انتظار نداشتیم. همه این‌ها را یک نیروی دیگری ایجاد می‌کند، یعنی به‌دستور خرد کل یا خداوند انجام می‌شود.

🔥 ما یک‌دفعه در یک خانواده‌ای متولد می‌شویم که پدر و مادرمان عشقی نبودند، ما را مجسمه می‌دیدند، فکر می‌کردند این کودک یک مجسمه است که فقط غذا می‌خورد و اصلاً نیاز به عشق ندارد. درواقع وضعیت بشر همین است، نفهمیده که در من‌ذهنی بیش از حد پیش رفته و از عشق، خداوند، فاصله گرفته و دور شده‌است.

🔥 ما اصلاً نفهمیده‌ایم برای چه به این جهان آمده‌ایم.

آیا ما به این جهان آمده‌ایم فقط بخوریم، تولید مثل کنیم، بعد هم زحمت بکشیم این چیزها را جمع کنیم، با همه دعوا کنیم، با خودمان هم بد باشیم و خودمان را فرسوده کنیم، بعد هم بمیریم برویم؟ نه، معنای زندگی کردن این نیست.

🔥 ما قبل از آمدن به این جهان اول از جنس خدا، بی‌نهایت و ابدیت بودیم، در این جهان من‌ذهنی ساختیم، بعد با فضاگشایی مرکز را عدم کردیم و عدم نگه داشتیم، تا دوباره تبدیل به آن هشیاری اولیه شدیم؛ یعنی دوباره آگاهانه از جنس خدا شده و در این لحظه ساکن شدیم، درحالی‌که جسم داریم، ولی آگاهانه به بی‌نهایت و ابدیت او ساکن و زنده هستیم؛ در این حالت اگر مرگ جسمی برای ما اتفاق بیفتد، ما می‌مانیم، نمی‌میریم؛ چرا؟ ما علتش را نمی‌دانیم.

شاید بپرسید فایده این کار چیست؟ با این ذهنی که ما داریم، همه‌اش می‌گوییم این فکر و این کار

برای چیست؟ پول بیش‌تری درمی‌آید؟ خانه‌مان بزرگ‌تر می‌شود؟ راحتی‌مان بیش‌تر می‌شود؟ این به چه درد می‌خورد؟ حضور به چه درد می‌خورد؟ این سؤالات مربوط به ذهن مادی است.

🔥 منظور آمدن ما از آمدن به این جهان این است که هشیارانه به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم، آیا شما از این مقصود و منظور آگاه هستید؟ می‌توانید به این مقصود برسید؟ اگر شما واقعاً روی خودتان کار کنید و این آموزش را قبول داشته باشید، خواهید دید که روزبه‌روز وضعیت‌های زندگی‌تان بهتر و آسان‌تر خواهد شد، اما شما باید به این موضوع مهم توجه داشته باشید که ما نمی‌آییم فضاگشایی کنیم، از جنس عشق بشویم که فقط درد را کم کنیم، وضعیت‌ها بهتر بشوند و راحت‌تر زندگی کنیم.

برای این فضاگشایی می‌کنیم که به خداوند زنده شویم و مجدداً با او به وحدت برسیم.

🔥 بعضی‌ها می‌گویند من خیلی پیشرفت کردم، دیگر غیبت نمی‌کنم، ایراد مردم را نمی‌گیرم، رابطه‌ام با همسر، با فرزندانم بهتر شده، بله، اما این جزو فرع مسئله است، یعنی ما هدف‌ها و تغییر وضعیت‌های مادی را می‌خواهیم بهتر کنیم. برای شما منظور این است؟ اگر منظور این است، پس شما می‌خواهید یک من‌ذهنی تربیت‌شده داشته باشید که آزارش به کسی نمی‌رسد، بالاخره به یک جایی می‌رسیم که به گنج عافیت می‌خیزیم. می‌گوییم ما با کسی کاری نداریم، این‌جا پنهان شدیم، زندگی می‌کنیم، بالاخره می‌میریم، فعلاً که زندگی‌مان این‌طوری راحت است، از آسیب مردم هم در امان هستیم، نه، منظور اصلی ما این نیست.

🔥 در نوشته‌های مذهبی آمده‌است: خداوند، فقط از تو کمک می‌خواهیم. فقط از تو علم می‌خواهیم، یعنی از ذهن نمی‌خواهیم.

ما می‌خواهیم تو ما را هدایت کنی، نه من‌ذهنی! نه همانیدگی‌ها! خواندن این‌ها برای چیست؟ برای این است که ما فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم، تا زندگی، خداوند، به ما کمک کند.

✍ اگر شما واقعا به حرف مولانا گوش بدهید و عمل کنید، پس از مدتی خواهید دید که خیلی سهل‌گیر شده‌اید، می‌توانید سهل‌گیری را در زندگی روزمره تمرین کنید، در تمام آن مواردی که نه می‌گفتید، اکنون تمرین کنید بگویید بله.

مثلاً فرزندان ده‌تا چیز می‌پرسد، شما به نُه‌تایش نه می‌گویید، الآن بگویید بله. به شما فشار می‌آید، برای این‌که این کار بر ضدّ باورهای همانیده شما است.

انتقاد نکنید، انتقاد یعنی مقاومت. تا جایی که می‌توانید موافقت‌کننده باشید، در نتیجه آرام‌آرام می‌بینید که نرم و انعطاف‌پذیر می‌شوید، درحقیقت اصلتان دارد از فرعتان جدا می‌شود.

✍ سوز عشق چیست؟

سوز عشق یعنی حالت یکی شدن با زندگی. ما الآن در جدایی هستیم، وقتی فضا را باز می‌کنید، آن فضای گشوده‌شده هم شما هستید، هم خود زندگی، خدا. سوز عشق، ابتدا با درد هشیارانه همراه است تا فضا به اندازه کافی باز بشود.

✍ وقتی به تدریج فضاگشایی می‌کنید، یک جایی می‌رسد که دائماً می‌توانید فکر و ذهنتان و همچنین رفتارهای شرطی‌شده خودتان را ببینید، متوجه می‌شوید که ذهنتان می‌خواهد چکار کند، مثلاً می‌خواهد واکنش نشان بدهد و بترسد؛ قبل از این‌که بترسد، واکنش نشان بدهد، شما می‌فهمید و نمی‌گذارید.

از روزی که شما این شناسایی را می‌کنید و متعهد به فضاگشایی و انعطاف شدید و می‌گویید آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، فضای گشوده‌شده برایم مهم است، شما جزو عاشقان هستید.

✍ شما هر بیتی را که تکرار می‌کنید و معنا را در خودتان می‌سنجید و روی خودتان اعمال می‌کنید، سبب فضاگشایی، ساده‌گیری و نرمش در شما می‌شود.

خواهش می‌کنم این ابیات را بخوانید و تکرار کنید، ولی دیگر روی یک بیت خیلی نمانید، معنا را دریافت کنید و بگذرید.

🔥 کسانی که براساس همانیدگی احساس وجود می‌کنند، هر لحظه به‌عنوان یک باشندۀ ذهنی‌هیجانی بالا می‌آیند، پندار کمال و من‌ذهنی دارند، خداوند دمار از روزگارشان درمی‌آورد، یعنی در زندگی‌شان درد ایجاد می‌کند.

ما می‌دانیم با من‌ذهنی نمی‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم. خداوند طالب ماست و می‌گوید به‌سوی من برگرد، به بی‌نهایت من زنده شو، می‌خواهد به ما حالی کند که طالب اصل ماست، طالب من‌ذهنی ما نیست. خداوند به ما ندا می‌دهد که اصلت را از فرعت جدا کن، ادامه دادن به من‌ذهنی دیگر بس است.

طالب است و غالب است آن کردگار
تا ز هستی‌ها برآرد او دمار

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴

🔥 سبب‌سازیِ ذهنی چیست؟

سبب‌سازیِ ذهنی یعنی شما در ذهنتان یک سیستم فکری علت و معلولی تأسیس کرده‌اید می‌گویید این سببِ آن می‌شود و همین‌طوری پیش می‌روید. این سبب‌سازی که به‌وسیلهٔ من‌ذهنی صورت می‌گیرد، به‌درد شما نمی‌خورد.

🔥 قرآن فقط برای این آمده که انسان را از سبب‌سازیِ ذهنی بیرون بیاورد، درحالی‌که ما از سبب‌سازیِ ذهنی‌مان دست برنمی‌داریم.

درحقیقت ما انسان‌ها نباید در ذهنمان با سبب‌سازی فکر کنیم، بلکه باید فضا را باز کنیم، تا خودِ زندگی به وسیله ما فکر کند. زمانی که ما فضاگشایی می‌کنیم، ذهن ساده شده، یک لحظه از گیرِ همانیدگی‌ها رها می‌شود؛ درنتیجه ما می‌توانیم از ذهن ساده‌شده یک چیزی خلق کنیم.

جمله قرآن هست در قطع سبب
عزّ درویش و، هلاکِ بولهب

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

🔥 تعظیم و توحید خدا چیست؟

تعظیم خدا یعنی این‌که هرچه زودتر در سن ده‌دوازده‌سالگی اداره امور زندگی شما هم در درون هم در بیرون باید دست قضا و کُن‌فکان، خداوند، بیفتد، این تعظیم خدا است؛ یعنی من‌ذهنی و عقلش متوقف بشود.

اگر شما تعظیم خدا را به‌جا می‌آورید و در این لحظه اجرا می‌کنید، یک چیز دیگر را هم باید به‌جا بیاورید و آن توحید خدا است.

توحید خدا یعنی ما از جنس خدا هستیم دوباره باید با او یکی بشویم، من‌ذهنی جنس ما نیست. ما این را هم باید بیاموزیم، چون من‌ذهنی جدایی را به ما یاد داده‌است.

تعظیم و توحید خدا اصلاً ربطی به دین ندارد.

ما از ابتدا از جنس خداوند بودیم، آمدیم به این جهان، دوباره هشیارانه هرچه زودتر تماماً باید از جنس او بشویم، بنابراین من‌ذهنی را باید پیش او بسوزانیم، با من‌ذهنی هم نمی‌توانیم این کار را انجام بدهیم، همه این کارها در این لحظه باید صورت بگیرد. پس باید فضا را باز کنیم تا زندگی بتواند ما را اداره کند.

چیست تعظیم خدا افراشتن؟
خویشتن را خوار و خاکی داشتن

چیست توحید خدا آموختن؟
خویشتن را پیش واحد سوختن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸ - ۳۰۰۹

تعظیم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

🔥 اگر مردم به خاطر وسایل منزلشان شب نمی خوابند، آرامش ندارند که دزد نیاید آن‌ها را ببرد، چطور ما دچار فراموشی شده ایم و من ذهنی را که دشمن ماست و قصد نابودی ما را دارد، در درونمان جای داده ایم و فراموشش کرده ایم؟! چگونه مقصود زنده شدن به خداوند را فراموش کرده ایم؟

با این که می دانیم خواندن ابیات مولانا مفید است، پس از مدتی گوش دادن به گنج حضور آن را کنار می گذاریم، دیگر مولانا نمی خوانیم، روی خودمان کار نمی کنیم و می گوییم به اندازه کافی پیشرفت کرده ایم؟! آیا این روش کار کردن روی خودمان درست است؟ قطعاً اشتباه و به ضرر ماست.

🔥 انسان به خدا می گوید، ما را مؤاخذه نکن که تو را یا این پیشرفت خودمان را فراموش کردیم و به کار روی خود ادامه ندادیم.
ما فراموش کرده ایم که باید به تو زنده بشویم! سی سال، چهل سال یا پنجاه سالمان شده، همین طور من ذهنی را ادامه می دهیم.

لَا تُؤَاخِذِ إِنْ نَسِينَا، شد گواه
که بُود نسیان به وجهی هم گناه

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶

«... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا...»

«... ای پروردگار ما، اگر فراموش کرده‌ایم یا خطایی کرده‌ایم، ما را بازخواست مکن ...»

👉 اگر زندگی به شما کمک کرده تا از یک همانیدگی رها شوید یا برای مدتی از من‌ذهنی برهید، شکرش این است که دیگر دور آن نگردید و به‌هیچ‌وجه با هیچ انسانی همانیده نشوید، یعنی کسی را به مرکزتان نیاورید.

مثلاً وقتی از یک شخصی که ارتباط با او برای شما ضرر دارد، می‌گویید این آدم دشمن من است و از او جدا می‌شوید؛ شکر جدا شدن از این آدم خطرناک و مضر این است که دیگر دورش نگردید، یعنی حرفش را ننزید، از بدی‌هایش نگوئید، غیبتش را نکنید، حتی اسمش را هم نبرید، اگر هنوز دور آن می‌گردید، پس شکر نمی‌کنید، مثل این‌که هنوز رها نشده‌اید.

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ

سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

👉 همه بزرگان از جمله مولانا می‌گویند، انسان نباید با سبب‌سازی ذهنی فکر و عمل کند، باید فضا را باز و با صنع خداوندی پیش برود. ما باید نمی‌دانم را به خودمان یاد بدهیم.

این‌که دائماً بگوییم می‌دانم، هنر نیست؛ هنر اصلی این است که بگویید نمی‌دانم و با سبب‌سازی ذهن عمل نکنید، من‌ذهنی و پندار کمال ایجاد نکنید.

🔥 اگر کسی من‌ذهنی داشته باشد، مقاومت، قضاوت و چیزهای آفل در مرکزش باشد و پندار کمال، می‌دانم، ناموس و درد داشته باشد، زندگی را مرتب به مانع، مسئله و دشمن تبدیل می‌کند و نتیجه آن کارافزایی و درد است.

هر وقت مردم کاری می‌کنند که به شما بر نمی‌خورد، بدانید که شما پیشرفت کرده‌اید؛ اگر کارها و حرف‌هایشان به شما بر می‌خورد، حتماً پندار کمال دارید. انسانی که من‌ذهنی و پندار کمال دارد در ظاهر آرام است، ولی درونش پر از درد است.

🔥 علت تمام گرفتاری‌های ما این است که در این لحظه آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، مهم‌تر از فضاگشایی است، یعنی عقل من‌ذهنی با سبب‌سازی‌هایش برای ما مهم‌تر از عقل خداست، پس این لحظه را با مقاومت شروع می‌کنیم و به این ترتیب همه ما بازیچه من‌ذهنی شده‌ایم.

🔥 اگر در این لحظه متوجه شدید اشتباهاً آن‌چه که ذهنتان نشان می‌دهد برایتان مهم شده و به مرکزتان آمده‌است، با درک عمیق و فضاگشایی، از زندگی یا خداوند عذرخواهی کنید.

عذرخواهی این نیست که شما بگویید خدایا مرا ببخش! اما من‌ذهنی را ادامه دهید، عذرخواهی یعنی فضاگشایی و عدم کردن مرکز.

🔥 وقتی فضاگشایی را پیوسته تمرین می‌کنیم، شکر، صبر و پرهیز را تجربه می‌کنیم.

شکر بابت این‌که می‌توانیم فضاگشایی کنیم. شکر برای آن‌چه که ذهن در بیرون به ما نشان می‌دهد نیست؛ البته آن هم شکر دارد، ولی شکر حقیقی آن است که ما با فضاگشایی و صبر می‌توانیم از جهنم ذهن نجات پیدا کنیم.

تعریف دیگر شکر این است، که دور آن چیزی که شناسایی کردیم و از مرکزمان دور کردیم، نگردیم، حرفش را نزنیم و پرهیز کنیم. برای همین شکر و پرهیز، صبر و پرهیز، همیشه باهم هستند.

صبر یعنی وقتی من ذهنی می‌خواهد به ما حمله کند، دردهای درونمان را بالا آورده و فکرهايمان را کنترل کند، فضا را باز کنیم و آگاه و هشیار باشیم. به همین دلیل همواره تأکید می‌شود باید دائماً تمرکزمان روی خودمان باشد.

وقتی شما دائماً مرکز را عدم و فضاگشایی کنید، بالاخره فضای درونتان بی‌نهایت باز می‌شود. آرام‌آرام به این لحظه می‌آیید و در این لحظه ساکن می‌شوید، استقرار در این لحظه ابدی بهشت است. بنابراین شما باید با تکرار ابیات مولانا، تمرکز روی خود و پرهیز از من‌ذهنی، عدم کردن مرکزتان و تعهد به آن، داشتن صبر، شکر و پرهیز، شروع هر لحظه با پذیرش، تجربه شادی بی‌سبب و آفرینندگی، این لحظه را برای خودتان بهشت کنید.

برای انسان حس بی‌نیازی از خداوند، صد خطر دارد، اما اگر فضا را باز و مرکزش را ایمن کند و همواره احساس نیاز به کمک خداوند داشته باشد، باید ناز کردن را کنار بگذارد و اگر درد هم دارد، صبر و فضاگشایی کند، بگوید نمی‌دانم و با درد هشیارانه بسازد تا زندگی‌اش با آسایش و آرامش خرد زندگی، آباد شود.

هر گرفتاری، چالش و غصه‌ای که می‌آید و به ما درد می‌دهد، فقط یک معنی دارد، من باید روی خودم کار کنم. فضا را باز و مرکز را عدم کنم. مرکز عدم را نباید به هیچ‌چیز و هیچ‌کس ترجیح بدهم؛ اگر شما جور دیگری فکر می‌کنید، اشتباه است.

ناز کردن خوشتر آید از شگر
لیک کم خایش که دارد صد خطر

ایمن آبادست آن راه نیاز
ترک نازش گیر و، با آن ره بساز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴-۵۴۵

👉 لطف خداوند موقعی است که خرد و عشقش در این جهان به فکر و عملمان می‌ریزد و آن را تجربه می‌کنیم، اما گاهی زندگی اتفاقات به ظاهر بد که از نظر ذهن دردآور است برای ما طراحی می‌کند، چون می‌خواهد عیبی را به ما نشان بدهد، بنابراین ما هم با فضاگشایی در اطراف آن اتفاق، ایرادمان را شناسایی کرده و رفع می‌کنیم، پس ما در مجموع عاشق قهر و لطف زندگی هستیم، برای این که قهرش هم مثل لطفش به ما کمک می‌کند.

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد
بوالعجب، من عاشق این هر دو ضد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۷۰

👉 وقتی در این لحظه آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، برای ما مهم می‌شود، هرچه باشد به مرکز ما می‌آید، و ما را به سوی بیرون می‌خواند، کاری می‌کند تا ما خودمان را در بیرون جست‌وجو کنیم، بنابراین جست‌وجوی ذهنی قدغن است. باید فضا را باز کنیم و آن‌جا خودمان را جست‌وجو کنیم. ما در درون خودمان هستیم، در بیرون نیستیم.

جست‌وجویی از وِرای جست‌وجو
من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱

👉 ما به عنوان هشیاری در همانیدگی‌های مختلف تقسیم شده‌ایم، اکنون زندگی با ایجاد چالش‌ها یکی از آن‌ها را می‌گیرد و می‌گوید از این همانیدگی بیرون بیا! اگر فضا را باز کنید، شما را از آن همانیدگی بیرون کشیده و جدا می‌کند، اما اگر مقاومت کنید، واکنش نشان بدهید، دوباره به من‌ذهنی پناه ببرید، از همانیدگی‌ها آزاد نمی‌شوید.

عقل تو قسمت شده بر صد مَهْم
بر هزاران آرزو و طَم و رَم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸)

🔥 ملامت یکی از ابزارهای بسیار قوی من‌ذهنی است. همین ابزار ملامت به‌تنهایی کافی است تا من‌ذهنی را زنده نگه دارد. از ملامت دست بردارید. ملامت شما را فلج می‌کند.

در این لحظه بگویید اشتباهات گذشته من که به من لطمه زده، همه انتخاب خودم بوده، والسلام؛ دراین‌صورت زندگی به شما کمک می‌کند، اگر شما در حال ملامت خودتان یا دیگران هستید، پس می‌خواهید من‌ذهنی‌تان ادامه پیدا کند.

🔥 قیامت یعنی زنده شدن به خدا و روی پای زندگی و بی‌نهایت خود ایستادن.

قیامت آن نیست که همه‌چیز از بین می‌رود، قیامت ما این است که از من‌ذهنی بیدار شویم، قائم به ذاتمان شده و از جهان جدا شویم.

وقتی فضا را باز می‌کنیم اصل ما از ذهن آزاد می‌شود و روی خودش قائم می‌شود. پس خداوند ما را به‌سوی خودمان می‌خواند، نه به‌سوی من‌ذهنی‌مان! خداوند دارد ما را از من‌ذهنی درمی‌آورد، ما روی پای خودمان قائم می‌شویم. این یعنی قیامت ما.

🔥 کسانی که جوان هستند، باید یک هنر، حرفه، یا یک مهارت را یاد بگیرند که براساس آن پول دربیاورند.

اکنون شکایت نکنید که ستم بالا رفته، شوهرم اجازه نداد کار کنم چون من زن بودم؛ این‌ها قابل قبول نیست. شما باید یک کاری یاد بگیرید، فرقی نمی‌کند چه زن، چه مرد، تا از لحاظ مادی به کسی متکی نباشید؛ اگر شصت سال‌تان است و تا حالا کار نکرده‌اید، الآن باید کار یاد بگیرید.

✍ خداوند همواره خندان و شاد است و خطاب به ما می‌گوید، ای انسان، می‌خواهم تو هم بخندی و شاد باشی، من خاصیت آفرینندگی دارم و در این لحظه فکر جدید خلق کرده، مسئله تو را حل می‌کنم، اما تو با من ذهنی مسئله جدید می‌سازی. خداوند از ما می‌خواهد ابتدا مسائلمان را هشیارانه حل کنیم و دیگر مسئله‌سازی نکنیم.

ما باید لحظه به لحظه بخندیم، اصل ما شاد است، بنابراین اگر دلمان گرفته، عبوس و ناراحت هستیم، درحقیقت اصلمان را پوشانده‌ایم، و من ذهنی داریم.

✍ عقل جزوی یا عقل من ذهنی گاهی موفق می‌شود که خودش را دلیل موفقیت‌هایش می‌داند. گاهی شکست می‌خورد، ناامید می‌شود که خداوند و دیگران را مقصر می‌داند.

انسان وقتی خیلی درمانده و بیچاره می‌شود، می‌گوید خدایا زندگی من را درست کن! چرا این‌طوری شدم، این مسئله من کی درست می‌شود؟

مولانا به ما یاد می‌دهد که فقط وقتی فضا را باز کنیم، به عقل کلی عقل خدا که تمام کائنات را اداره می‌کند، وصل می‌شویم. فقط این عقل از حوادث ناگوار ایمن است، بنابراین از زمانی که فضا را باز کنیم، خداوند ما را از حوادث ناگواری که می‌خواست به وجود بیاورد تا ما بیدار شویم، محافظت می‌کند.

✍ تمام حوادث ناگوار یا ریب‌المنون به وجود می‌آید تا ما قبول کنیم که خداوند ما را اداره می‌کند، اگر به راستی این موضوع را بپذیریم، فضا را باز می‌کنیم، می‌گوییم ای زندگی، از این‌جا به بعد تو ما را اداره

کن! نه این‌که فضا را باز نکنیم، بگوییم من معتقدم که همه کارها به دست قضا و کن‌فکان انجام می‌شود و از آن طرف عقل من ذهنی را به کار ببریم. نه، این منافق بودن است، و درست نیست.

👉 شما هر لحظه فضا را باز کنید و شادی کنید، بنابراین شادی بی سبب دارید و این فضای گشوده شده، یکی شدن با زندگی است که درمان همه دردهای ماست. طبیب همه مرض‌های ما چه جسمی، چه روحی، همین عشق است. علت بسیاری از بیماری‌های جسمی بی عشقی است.

👉 همه ما که برنامه گنج حضور و آموزش‌های مولانا را دنبال می‌کنیم، باید زیر بار برویم و بگوییم، من همه دردهایم را خودم ایجاد کرده‌ام، همه بلاها را خودم سر خودم آورده‌ام. برای من ذهنی با پندار کمال، زیر بار مسئولیت رفتن که من خودم تمام این مسائل را ایجاد کرده‌ام، بسیار سخت است، اما شما باید بپذیرید.

ما باید همانیدگی‌ها را از مرکزمان پاک کنیم. برای این کار باید فضاگشایی پی‌درپی داشته باشیم، اگر این کار را نکنیم و مرتب بهانه بیاوریم، پس از جنس زندگی نیستیم، اقرار نمی‌کنیم که از جنس خدا هستیم.

👉 مولانا می‌گوید خاک بی‌ارزش بر سر آدم‌هایی که من ذهنی دارند. این آدم‌ها خودشان برای خودشان مسئله درست می‌کنند و گردن دیگران می‌اندازند و نمی‌دانند که من ذهنی دارند، نمی‌دانند که از صنع و آفریدگاری خدا استفاده نمی‌کنند، نمی‌دانند که خداوند از جنس شادی است. این‌ها یک بافت من ذهنی دارند و می‌گویند که ما همین بافت هستیم و دائماً مسئله‌سازی، مانع‌سازی، دشمن‌سازی و دردسازی می‌کنند.

👉 این خیلی مهم است که شما بدانید اتفاقات را باید با مرکز عدم و فضای گشوده شده خلق کنید، نه این‌که احوال دنیا احوال شما را تعیین کند. کسی که اتفاق برایش مهم است، در اثر مقاومت اتفاق به مرکزش می‌آید و زندگی‌اش براساس آن رقم می‌خورد، بنابراین خودش هم دائماً اتفاق می‌افتد. ترسیدن ما هم به همین دلیل است.

🔥 خشم چیست؟

خشم هیجان بسیار مخربی است که وقتی یک همانیدگی را از دست می‌دهیم یا به دست نمی‌آوریم، به ما دست می‌دهد. خشم همه چیز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بدن ما را خراب می‌کند، فکر کردن ما را مختل می‌کند، اما با وجود این، خشم در بین مردم بسیار متداول است. ما همه مان باید مواظب خشممان باشیم. حتی یک بار خشمگین شدن در سال هم زیاد است.

وقتی یک نفر خشمگین است، شما فضا را باز کنید، چیزی نگویید و لبخند بزنید، یک دفعه می‌بینید که عصبانیت شخص مقابل فروکش می‌کند، مخصوصاً در مورد همسران این موضوع را رعایت کنید. شما در این وضعیت ظاهراً مغلوب به نظر می‌آیید، ولی درواقع غالب هستید.

🔥 حرص چیست؟

حرص اشتیاق من‌ذهنی برای به دست آوردن چیزی است، که فکر می‌کند اگر آن چیز را به دست بیاورد زندگی‌اش بیشتر می‌شود یا به زندگی می‌رسد. پس بنابراین دیگر هیچ پرهیزی ندارد. می‌تواند ظلم کند، آدم بکشد، دروغ بگوید، ناراستی کند، تا بتواند آن چیز را به دست بیاورد. همه این‌ها به این علت است که با دید خودش فکر می‌کند اگر آن چیز را به دست نیاورد زندگی‌اش زندگی نمی‌شود.

این حرص دائماً به صورت زیاده‌خواهی ادامه دارد. حتی اگر شما آن چیز را به دست بیاورید، باز هم می‌خواهید آن را زیادتر کنید.

اکنون خوب نگاه کنید ببینید آیا شما در زندان حرص هستید؟

🔥 بیم و اندوه دو خاصیت من‌ذهنی است و هرکسی که می‌ترسد و اندوهگین است، واقعاً ایمان ندارد و از جنس من‌ذهنی است.

در قرآن چهارده آیه هست که تقریباً مضمون همه آنها این است که هرکسی می‌ترسد و اندوهگین است، ایمان ندارد.

🔥 من ذهنی مانند یک لنگر ما را متوقف کرده و نمی‌گذارد حرکت کنیم. می‌بینید که در مدیریت کارهای روزمره زندگی‌مان هم مانده‌ایم. هرکس چندین مسئله برای خودش درست کرده و مدام دنبال حل این مسائل است. مسائلیش تمامی ندارد و نمی‌داند که تمام مسائل را خودش به صورت فردی و جمعی به وجود آورده است.

🔥 مردم به خاطر داشتن ناموس و پندار کمال می‌خواهند دیگران بدانند که آنها دانشمند هستند، خودشان را ذلیل و بدبخت کرده‌اند و هر جور حقارت را قبول می‌کنند، درحالی‌که خودشان هم می‌دانند هیچ چیزی نمی‌دانند.

همه این کارها برای این است که بتوانند از این جهان یک چیزی قرض کنند تا براساس آن پُر بدهند، من درست کنند و خودشان را برتر از دیگران نشان بدهند.

🔥 شما به خودتان نگاه کنید، ببینید آیا برای خودنمایی چیزی از دنیا قرض کرده‌اید؟ اگر این طور است، اکنون آنها را دور بیندازید.

تمام طلا و جواهراتِ گران‌قیمتی که مردم به خودشان آویزان می‌کنند، همه را از دنیا قرض کرده‌اند. وقتی می‌گویند این جواهر چندین هزار دلار ارزش دارد، به چه معناست؟ یعنی این‌که من آدم مهمی هستم. درحالی‌که این مسائل خیلی سطحی هستند.

🔥 از این لحظه به بعد بگویید، این چیزی که تاکنون ذهن به من نشان می‌داد، بر طبق آن می‌دیدم و براساس آن بلند می‌شدم را دیگر کنار می‌گذارم.

فضا را باز می‌کنم و این چیزی که ذهنم نشان می‌دهد را بی‌اهمیت می‌کنم، اما چگونه؟ به این صورت که دیگر خودم و فکرها را جدی نمی‌گیرم.

اگر کسی خودش و فکرها را جدی نگیرد، ناموسش پایین می‌آید. هر وقت فکرها همانند خودمان را جدی می‌گیریم، حرف‌های مردم به ما برمی‌خورد. ما می‌دانیم در این فضای همانند به هر جهتی که برویم شکست می‌خوریم و هیچ راهی به جز فضاگشایی برایمان وجود ندارد.

ما در سبب‌سازی می‌گوییم ای کاش این کار را می‌کردم، اگر آن کار را نمی‌کردم، این‌طوری نمی‌شد! بنابراین از کارمان پشیمان می‌شویم، مثلاً می‌گوییم چرا این ملک را خریدم؟ ضرر کردم. چرا این سهام را خریدم؟ چرا با این شخص ازدواج کردم؟ اگر با فرد دیگری ازدواج کرده بودم، زندگی‌ام بهتر می‌شد، و هزاران چراهای دیگر.

مولانا به ما می‌گوید، باید به‌طور کلی از سبب‌سازی من‌دار بیرون بیایید، فضا را باز کنید و عقل و خرد کل را به‌کار بگیرید، چون اگر آن کار را هم می‌کردید، یک‌جور دیگر اشتباه می‌کردید و یک ضرر دیگر به شما می‌خورد.

من‌ذهنی ما دودش از نورش بیشتر است. چیزی با آن نمی‌بینیم، اگر دودش از حد بگذرد در این‌صورت دیگر این خانه تاریک می‌شود. خانه خیلی از ما انسان‌ها تاریک است، هیچ‌چیزی نمی‌بینیم، نمی‌بینیم مسائل ما چگونه ایجاد می‌شود، چه کسی ایجاد می‌کند، داریم چکار می‌کنیم، با چه چیزی همانند شده‌ایم، چرا این درد ایجاد شد؟ چرا بین من و همسر دعوا می‌شود؟ چرا من حسود هستم؟ هیچ‌کدام از این‌ها را متوجه نمی‌شویم.

نمی‌دانیم که خودمان را به‌صورت جسم درآورده‌ایم. نه اتفاق را می‌فهمیم و نه آثار آن را.

چرا درست نمی‌بینیم چه بلایی سرمان آمده؟ برای این‌که به ذهن افتاده‌ایم و دود من‌ذهنی از حد گذشته‌است. در دردها و فکرها گم شده‌ایم.

مولانا می‌گوید باید دود را کمتر کنی، اگر فضاگشایی کنی، دود من‌ذهنی‌ات کمتر می‌شود.

جانیست چون شعله، ولی دودش ز نورش بیشتر
چون دود از حد بگذرد در خانه ننماید ضیا

گر دود را کمتر کنی، از نور شعله برخوری
از نور تو روشن شود هم این سرا، هم آن سرا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶

🔥 ما باید پخته و بالغ بشویم، بلوغ عاطفی پیدا کنیم، روزبه روز فضا را باز و همانیدگی‌ها را کم کرده،
خودمان را آزاد کنیم.

ما هرچه به فضای گشوده شده زنده تر شویم، این فضا وسیع تر می شود، از جنس هشیاری خالص شده
و از همانیدگی‌ها آزاد می شویم، این گونه ما پخته تر می شویم.

اگر اکنون بیست درصد هشیاری حضور، هشتاد درصد هشیاری جسمی داریم، روی خودمان کار
می کنیم و از خشم، ترس، آشفتگی و خاصیت های دیگر من ذهنی دور می شویم و مانند برهان محقق،
نور می شویم و مرتب درصد هشیاری حضور را نسبت به هشیاری جسمی زیادتر می کنیم.

پخته گرد و، از تغیر دور شو
رو چو بُرهانِ مُحَقَّق، نور شو
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۱۹

🔥 اگر ما رفیق این خاصیت من ذهنی باشیم که به طور خودکار و اتوماتیک تندتند از یک فکر همانیده
به فکر همانیده دیگر بپریم، و فکر کنیم که می توانیم مسائل مان را با این روش حل کنیم، اشتباه
می کنیم چون با این کار فقط مسئله ایجاد می کنیم.

مولانا می‌گوید وقتی تو من‌ذهنی را ادامه بدهی و از طریق همانیدگی‌ها نگاه کنی، چگونه می‌توانی خاصیت خداگونگی را در خودت و انسان‌های دیگر ببینی؟

چون رفیقی وسوسه بدخواه را
کِی بدانی تَمَّ وَجْهُ اللَّهِ را؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۸

🔥 مولانا آنصتوا را این‌گونه تفسیر می‌کند، می‌گوید اگر خداوند می‌خواهد تو را به‌عنوان کتاب بخواند، تو با ذهنت نخوان. تندتند حرف زن. در حرف زدن از خدا پیشی نگیر، بلکه ساکت باش! در این صورت ممکن است مورد لطف و رحمت پروردگار واقع بشوی و او قرآن تو را بخواند و شاید موفق بشوی.

🔥 اسباب و ابزار خاص رسیدن به خدا همین فضاگشایی است. این فضا موقعی باز می‌شود که حرف نزنیم، و به این منظور نباید آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد برایمان مهم باشد، اگر برای ما مهم شود، به مرکزمان می‌آید و شروع به حرف زدن می‌کنیم؛ مرکزمان مدام عوض شده و به‌صورت حرف در ما ظاهر می‌شود، بنابراین باید پیوسته فضا را باز کنیم و اجازه ندهیم چیزی به مرکزمان بیاید.

🔥 پیشنهاد می‌کنم که شما در آوردن عدم به مرکزتان و سپردن فکر و عملتان به‌دست زندگی کوتاهی نکنید. به این آموزش‌ها عمل کنید.

مبادا عقل من‌ذهنی دوباره شما را متقاعد کند، دچار ناموس و پندار کمال بشوید، در این صورت بعد از چندین سال کار روی خودتان، شکست می‌خورید؛ سرنگون می‌شوید، یعنی به نتیجه نمی‌رسید.

اگر شما فضا را باز کنید، سر خداوند، عقل و خرد زندگی سر شما می‌شود؛ اگر فضا را ببندید، مقاومت کنید، عقل من‌ذهنی عقل شما می‌شود.

ما به این دلیل سرنگون می‌شویم، به نتیجه نمی‌رسیم، و شکست می‌خوریم که از عقل خداوند دور می‌مانیم و در کارهایمان از من‌ذهنی و عقلش استفاده می‌کنیم. بدون کمک خداوند و تنها پیش می‌رویم، بنابراین موفق نخواهیم شد.

سرنگون زآن شد، که از سر دور ماند
خویش را سر ساخت و تنها پیش راند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

🔥 تبدیل شدن به هشیاری حضور راحت نیست،

زیرا ما به دردسازی و مسئله‌سازی در ذهن عادت کرده‌ایم و مدام در معرض من‌های ذهنی نیز هستیم. بنابراین باید به اهمیت قرین در زندگی‌مان بسیار توجه کنیم و از من‌ذهنی خودمان و دیگران پرهیز کنیم و مرتباً فضاگشایی و مرکزمان را عدم کنیم.

خواندن و تکرار ابیات مولانا در روز، خیلی می‌تواند به فضاگشایی ما در اطراف اتفاق این لحظه کمک کند.

🔥 ما باید مرتب خودمان را زیرنظر داشته باشیم،

و لحظه‌ای از کار بر روی خود غافل نشویم.

اگر اتفاقی به تعبیر ذهنمان ناخوشایند، پیش آمد و یا کسی به ما چیزی گفت که درد ما بالا آمد، اهمیت ندهیم و مشغول فضاگشایی باشیم.

🔥 آیا ما فرداً و جمعاً در مسیری قدم برمی‌داریم که درد جدید ایجاد نکنیم؟

آیا در پی ذوب کردن دردهای قدیمی هستیم؟ آیا شما به‌طور فعالانه درصدد بخشیدن رنجش‌های گذشته و پایین آوردن خشم‌تان هستید؟

اگر این‌گونه عمل نمی‌کنید و فقط مواقعی که به این برنامه گوش می‌دهید و یا اشعار مولانا را می‌خوانید، کمی آرام می‌گیرید، شما پیشرفت نمی‌کنید. این آموزه‌ها برای این هستند که شما در زندگی شخصی‌تان به آن‌ها عمل کنید، و به‌طور جدی درصدد کنار گذاشتن من‌ذهنی‌تان برآیید.

شما باید زندگی را در دیگران ببینید، و بهترین خدمت به دیگران این است که از کنار مردم رد بشوید و من‌ذهنی‌شان را بالا نیاورید. شما اگر هر لحظه فضاگشایی کنید و مراقب باشید، من‌های ذهنی را نمی‌شورانید یعنی آن‌ها را تحریک نمی‌کنید که دیو درونشان بالا بیاید و به شما لطمه بزند. این موضوع را هرکسی که حقیقتاً می‌خواهد به زندگی زنده شود، باید رعایت کند.

مولانا می‌گوید چرا خام مانده‌ای؟ چرا از این چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد و مربوط به بیرون است، زندگی و خوشبختی می‌خواهی؟ ذات تو خداست، زندگی است. اصلاً تو از جنس شادی هستی. برای چه شادی را در درون خودت پیدا نمی‌کنی و آن را از چیزهای بیرونی می‌خواهی؟

چطور ممکن است که پول، خانه، سواد، زیبایی ظاهری، به آدم زندگی و آرامش بدهد؟ چرا این‌قدر چقدر خام هستی؟ تا کی می‌خواهی بُت‌پرست باشی و این‌گونه عمل کنی؟

شما مراقب باشید که قانون جبران را چه مادی و چه معنوی همیشه انجام دهید، مگر می‌شود کسی زحمت نکشد و بهای چیزی را که می‌خواهد نپردازد، اما به خواسته‌اش برسد؟ شما خودتان مسئول تغییر خود هستید و نباید این بهانه را بیاورید که تا دیگران تغییر نکنند من هم نمی‌توانم تغییر کنم، این فریب ذهن است.

آیا اگر دیگران تغییر کنند، شما هم تغییر می‌کنید؟

آیا اگر شما نخواهید، دیگران می‌توانند شما را تغییر بدهند؟
شما حتی نمی‌گذارید خداوند شما را تغییر بدهد، پس چطور انتظار دارید دیگران شما را تغییر بدهند؟

🔥 انسان‌ها با تعداد زیادی همانیدگی، درد و باور هم‌هویت هستند که بعضی از آن‌ها پنهان هستند و بعضی مواقع بالا می‌آیند و در بیشتر مواقع هم دیده نمی‌شوند.
بنابراین باید کاملاً حواستان جمع باشد و تمرکز را از روی خود بردارید، تا وقتی این دردها بالا می‌آیند، به دام آن‌ها نیفتید و با هشیاری‌تان آن‌ها را ببینید.
شما باید ناظر ذهنتان باشید تا دردهایتان شما را زیر سلطه قرار ندهند.

🔥 شما باید در حالت آرامش با خودتان قراری بگذارید و بگویید، درست است که من دارم روی خودم کار می‌کنم و الآن حالم خوب است و آرام هستم، ولی اگر یک روز «قضا» چالشی برای من پیش آورد تا دردهای پنهان درونم را به من نشان بدهد، آن موقع فضاگشایی خواهم کرد، و واکنش نشان نخواهم داد؛ فقط نظاره‌گر می‌مانم و صبر می‌کنم.

🔥 شما هر لحظه باید از خودتان سؤال کنید

آیا من آماده رسیدن به حضور هستم؟

آیا از این شاخه به آن شاخه می‌پریم و وقتی را تلف می‌کنم، یا هر لحظه فضاگشایی می‌کنم و متعهد به مرکز عدم هستم؟

باید آگاه باشیم که تنها راه نجات ما فضاگشایی است.

🔥 انسان برای به‌دست آوردن دانش دو منبع دارد:

یکی سبب‌سازی ذهن است که از من‌ذهنی سرچشمه می‌گیرد؛ دیگری فضای گشوده‌شده است که از طرف خدا یا زندگی می‌آید.

ما می‌ترسیم با عدم کردن مرکزمان، فرو بریزیم و همه‌چیز را از دست بدهیم؛ در ابتدا ترسناک است اما نباید بترسیم، زیرا تنها پناه و پشتیبان حقیقی انسان، عدم است و خرد زندگی از آن‌جا می‌آید و به ما کمک می‌کند.

جمله عالم زین غلط کردند راه
کز عَدَم ترسند و، آن آمد پناه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲

اگر زندگی شما خراب، مغشوش و پر از درد است،
اگر واقعاً در فکرها و دردهایتان گم شده‌اید، حداقل شروع به گفتن نمی‌دانم کنید. نمی‌دانم را یاد بگیرید. مهم‌ترین درس ما در زندگی، می‌دانم نیست، بلکه یاد گرفتن نمی‌دانم است.

ما به اشتباه فکر می‌کنیم خیلی می‌دانیم و عیب‌هایمان را نمی‌بینیم و نمی‌شناسیم؛ به همین دلیل نیازی به کار کردن روی خودمان نمی‌بینیم. توجه به این مطلب بسیار مهم است.

ما مسخره چیزهای بیرونی شده‌ایم.
چیزهای بیرونی که تغییر می‌کنند، احوال ما هم تغییر می‌کند؛ درواقع ما مسخره چیزهایی می‌شویم که ذهنمان نشان می‌دهد.
آیا درست است انسان که بهترین خلقت خداوند است، مسخره چیزها شود؟

بسیاری از شما این تجربه را دارید که وقتی به مسافرت می‌روید، در ابتدا می‌گویید این‌جا چقدر جای خوبی است، اما دوسه روز که می‌گذرد، از آن‌جا سیر می‌شوید و با این‌که قرار بود یک هفته در

آنجا بمانید، می‌گویید دیگر کافی است و برمی‌گردید. ذهن هم چنین چیزی است. مدام برای حس کردن زندگی، از چیزی به چیز دیگر می‌پرد، اما نمی‌داند که زندگی در شرایط، وقایع و چیزهای بیرونی نیست.

🔥 پول چیز خوبی است، زیرا امکانات را فراهم می‌کند، هیچ هم بد نیست، اما عشق به پول بد است. وقتی پول برای شما مهم شود، بتواند به مرکزتان بیاید و برای آن حرص بزنید، دیگر شما زیر سلطه پول قرار می‌گیرید و برحسب آن می‌بینید. به هرکسی می‌رسید ارزیابی می‌کنید که این شخص چقدر می‌تواند به من پول بدهد؟ آیا می‌تواند پول من را زیاد کند؟ پس برای من آدم مهمی است، اگر نمی‌تواند اصلاً برای من اهمیتی ندارد.

وقتی انسان مدام برحسب یک چیزی فکر کند، از آن جنس می‌شود و هویت اصیل خود را که مرکز عدم است، می‌پوشاند.

🔥 اگر انسان خالصانه از زندگی کمک بخواهد، با خودش بگوید دیگر از بازی‌های من‌ذهنی خسته شده‌ام. من درد دارم و این دردها را زندگی باید شفا بدهد نه سبب‌سازی ذهن، به‌زودی زندگی قدم‌به‌قدم راه را به او نشان می‌دهد و او را از بند من‌ذهنی رها می‌سازد.

🔥 خداوند هر لحظه می‌خواهد به ما کمک کند، اما ما اجازه نمی‌دهیم. ما باید شرایطی پیش بیاوریم که خداوند بتواند به ما کمک کند. هرچقدر من‌ذهنی ما در این لحظه کوچک‌تر باشد، امکان این‌که زندگی به ما کمک کند بیشتر است.