



بر یکی بوسه حقستت که چنان می‌ارزی
ز آنک جان است و پی دادن جان می‌ارزی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۷

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

برنامه ۵۲۱

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۷

بر یکی بوسه حقستت که چنان می‌لرزی
ز آنک جان است و پی دادن جان می‌لرزی
از دم و دمدمه، آینه دل تیره شود
جهت آینه بر آینه دان می‌لرزی
این جهان روز و شب از خوف و رجا لرزان است
چونک تو جان جهانی، چو جهان می‌لرزی
چون قماشات تو اندر همه بازار که راست
سزدت گر جهت سود و زیان می‌لرزی
تا که نخجیر تو از بیم تو خود چون لرزد
که تو صیادی و با تیر و کمان می‌لرزی
تو به صورت مهی اما به نظر مریخی
قاصد کشتن خلقی چو سنان می‌لرزی
گه پی فتنه گری چون می‌خم می‌جوشی
گه چو اعضای غضوب از غلیان می‌لرزی
دل چو ماه از پی خورشید رخت دق دارد
تو چرا همچو دل اندر خفقان می‌لرزی؟
به لطف جان بهاری تو و سرسبزی باغ
باز چون برگ تو از باد خزان می‌لرزی
خلق چون برگ و تو باد و همه لرزان تواند
ظاهرا صف شکنی و به نهان می‌لرزی
قصر شکری که به تو هر کی رسد شکر کند
سقف صبری تو که از بار گران می‌لرزی
چون گه قاف یقین راسخ و بی‌لرزه بود
در گمانی تو مگر که چو کمان می‌لرزی
دم فروکش هله ای ناطق ظنی و خمش
کز دم فال زنان، همچو زنان می‌لرزی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۲۱

پس به صورت عالم اصغر توی
پس به معنی عالم اکبر توی

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۳۳

دل به کعبه می‌رود در هر زمان
جسم طبع دل بگیرد ز امتنان
این دراز و کوتاهی مر جسم راست
چه دراز و کوتاه آنجا که خداست
چون خدا مر جسم را تبدیل کرد
رفتنش بی‌فرسخ و بی‌میل کرد
صد امیدست این زمان بردار گام
عاشقانه ای فتی خَلَّ الْكَلَام
گرچه پیلۀ چشم بر هم می‌زنی
در سفینه خفته‌ای ره می‌کنی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۹

بر هر چه همی‌لرزی می‌دان که همان ارزی
زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد
آن را که شفا دانی درد تو از آن باشد
وان را که وفا خوانی آن مکر و فسون باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۰

عشق برید کیسه‌ام گفتم هی چه می‌کنی
گفت تو را نه بس بُود نعمت بی‌کران من
برگ نداشتم دلم می‌لرزید برگ و ش
گفت مترس کآمدی در حرم امان من
در برت آن چنان کشم کز بر و برگ واره‌ی
تا همه شب نظر کنی پیش طرب کنان من



بر تو ز نم یگانه‌ای مست ابد کنم تو را
تا که یقین شود تو را عشرت جاودان من
سینه چو بوستان کند دمدمه بهار من
روی چو گلستان کند خمر چو ارغوان من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۹

بسا یخی بفسرده کز آفتاب کرم
فسردگیش ببردیم و خوش روان کردیم
گر آب روح مکدر شد اندر این گرداب
ز سیل‌ها و مددهاش خوش عنان کردیم
بسا دلی که چو برگ درخت می لرزید
به آخرش بگزیدیم و باغبان کردیم
الست گفتیم از غیب و تو بلی گفتی
چه شد بلی تو چون غیب را عیان کردیم
پنیر صدق بگیر و به باغ روح بیا
که ما بلی تو را باغ و بوستان کردیم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۴۷

چون بگیری شهر هی که ذوالجلال
بر گشادست از برای انتسال؟
سد شدی دربندها را ای لجوج
کوری تو کرد سرهنگی خروج
نک منم سرهنگ، هنگت بشکنم
نک به نامش نام و ننگت بشکنم
تو هلا در بندها را سخت بند
چندگاهی بر سیال خود بخند
سبَلت را بر کند یک یک قَدَر
تا بدانی کَالْقَدَر یُعْمِی الْحَدَر
سَبَلت تو تیزتر یا آن عاد؟
که همی لرزید از دمشان بلاد



تو ستیزه‌روتری یا آن ثمود؟
که نیامد مثل ایشان در وجود
صد ازینها گر بگویم تو کری
بشنوی و ناشنوده آوری
توبه کردم از سخن که انگیختم
بی‌سخن من دارویت آمیختم
که نهم بر ریش خامت تا پزد
یا بسوزد ریش و ریشه‌ت تا ابد
تا بدانی که خبیرست ای عدو
می‌دهد هر چیز را درخورد او
کی کژی کردی و کی کردی تو شر
که ندیدی لایقش در پی اثر؟
کی فرستادی دمی بر آسمان
نیکی، کز پی نیامد مثل آن؟
گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو
چون مراقب باشی و گیری رَسَن
حاجتت ناید قیامت آمدن
آنک رمزی را بداند او صحیح
حاجتش ناید که گویندش صریح
این بلا از کودنی آید ترا
که نکردی فهم نکته و رمزها
از بدی چون دل سیاه و تیره شد
فهم کن اینجا نشاید خیره شد
ورنه خود تیری شود آن تیرگی
در رسد در تو جزای خیرگی
ور نیاید تیر از بخشایش است
نه پی نادیدن آرایش است
هین مراقب باش گر دل بایدت
کز پی هر فعل چیزی زایدت



ور ازین افزون ترا همت بود
از مراقب کار بالاتر رود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵

از مقامات تَبَتُّل تا فنا
پایه پایه تا ملاقات خدا

*

با سلام و احوالپرسی برنامه گنج حضور امروز را با **غزل شماره ۲۸۷۷** از دیوان شمس مولانا شروع می کنم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۷

بر یکی بوسه حقستت که چنان می لرزی
ز آنک جان است و پی دادن جان می لرزی

پس، مولانا امروز اینطوری شروع می کند، می گوید:

بخاطر یک بوسه، حق داری که اینقدر بلرزی!.

برای اینکه این بوسه ای که می دهی، همه جان ات را در آن سرمایه گذاری کرده ای و وقتی بوسه می دهی، مثل اینکه همه جان ات را می دهی، چون نمی خواهی جان بدهی، پس فکر می کنی بوسه دادن، مثل جان دادن است، هیچکس نمی خواهد جانش را از دست بدهد.

مولانا از این تمثیل، شاید همه آشنا هستند، استفاده می کند که، خُب معشوق های جوان، مقدار زیادی را روی همین بوسه، سرمایه گذاری می کنند، می خواهد بگوید که:

انسان هم، که مراحل مختلفی را طی می کند، تا به خدائیت خودش زنده شود، در مراحل مختلف، همچون حالی را دارد. خُب، ما، می دانیم انسان از جنس زندگی ست. از جنس هشیاری ست. هشیاری، همین خداست، یا خدائیت است. بارها گفته ایم:

بصورت هشیاری ما به این جهان می آییم، همینکه پا به این جهان گذاشتیم، وارد ذهن می شویم و جذبِ ذهن می شویم. با اقلام ذهنی، مثل اجسام فیزیکی، فکرها یا باورها و همینطور هیجانانگ، مثل: خشم، ترس، رنجش، با اینها هم هویت می شویم، یعنی به اینها می چسبیم و بر اساس اینها یک چیزی شبیه خودمان، بطور مصنوعی درست می کنیم، اسمش من ذهنی ست.

این را هم گفتیم که اینکار، یعنی ایجادِ منِ ذهنی، برای یادگیری جدایی ست و موقت است، نباید طولانی شود، ولی انسان به هر حال، در ذهن اش به خواب می رود و کارهایی که در ذهن اش می کند، شبیه رویاست.



به همین دلیل است که بارها گفتیم: کارهایی که ما در ذهن می کنیم، شبیه خواب دیدنِ هشیاری ست.

پس وقتی هشیاری وارد ذهن می شود، به خوابِ ذهن فرو می رود و البته شعورش می ماند. شعورش همین اداره امور بدن است، می بیند که به راحتی انجام می دهد!.

ما زندگی هستیم، هشیاری هستیم، ولی بطور هشیارانه، که هشیاری از خودش آگاه باشد، یعنی ناظرِ فکرهایش باشد، یا به عبارتی دیگر، یک فضای بی نهایت وسیع یا عمیق باشد و فرم اش را نگاه کند، موقعی که در خواب است، اینکار **2** صورت نمی گیرد و مولانا به روش های مختلف، با صحبت های مختلف، می خواهد انسان را از خوابِ ذهن بیدار کند. بیدار شدنِ انسان از خوابِ ذهنی و عقب کشیدن از دنیا و قائم شدن روی خودش، هشیار شدن به خودش، طول کشیده و بشر در خوابِ ذهن کارهایی می کند، فکرهایی می کند که به خوشبختی و حتی بقاء نمی انجامد!.

بنابراین، عارفان، هر کسی با روش خودش خواسته است که انسان ها را از خوابِ ذهن بیدار کند. وقتی می گوییم:

انسان ها را، یعنی هشیاری ها را، هشیاری که در خواب است، بیدار شود.

وقتی بیدار شود، هشیاری روی هشیاری منطبق می شود. بیدار می شود به خودش.

و باز هم قبلاً گفته ایم که: حس های ما مثل دیدن، شنیدن، اینها به اجسام بیرونی احتیاج دارند، تا کار کنند.

ما باید یک چیزی را ببینیم و بعد آن را به ذهن مان بدهیم و روی آن فکر کنیم. پس، فکر و حس ها، به چیزهای بیرونی احتیاج دارند ولی هشیاری لزوماً "به چیزهای بیرونی احتیاج ندارد، روی ذاتِ خودش می تواند قائم شود.

پس ما انسان ها، بالمآل، وقتی از ذهن بیدار می شویم، یک فضای بی نهایت وسیع می شویم.

می توانیم همین حرف را به این صورت هم بزنیم که: در این لحظه عمق بی نهایت پیدا می کنیم و حس ابدیت می کنیم،

برعکس آن چیزی که در ذهن صورت می گیرد، که ذهن، از چیزها، خوشی می خواهد و زندگی می خواهد و هویت

می خواهد و به چیزها احتیاج دارد که بتواند یک منی بسازد که اسمش منِ ذهنی ست.

پس، بالمآل، وقتی ما بیدار شدیم، یک فضای در برگیرنده اتفاقات می شویم. یعنی: محصولِ نهاییِ انسان، یا هشیاری که

بصورتِ هشیاری رفته به ذهن، یعنی با این تن، هشیاری متولد شده و به خوابِ ذهن فرو رفته.

وقتی بیدار شد، ما بعدِ دیگری پیدا می کنیم. یک هشیاری دیگری پیدا می کنیم که این هشیاری یا این فضا، جسم ما را

که اتفاق است، در واقع، همین خواب یا تجربه هشیاری ست، در بر می گیرد و شما متوجه می شوید که این چیزی که

الآن دارد اتفاق می افتد، بنام اسم تان حالا هر چه هست، و تمام چیزهایی که به این اسم چسبیده، همه تجربه اند، تمام

فکرها، همه تجربه اند، تمام هیجاناتِ تان شبیه رنجش ها و کینه ها و هر چه که حمل می کنید، دردها و ... اینها

همه تجربه اند و اینکه داشتن یک چیز مادی، تجربه هشیاری ست و اینها همه در آغوش یک فضای بی نهایت وسیعی

ست، بنام فضای یکتایی و شما آن فضا هستید.

حالا، این صحبتی که مولانا می کند الآن، بستگی دارد که شما در چه مرحله ای هستید؟

آیا رفته اید توی ذهن، در حالِ منِ ذهنی هستید؟ یا نه، منِ ذهنی را رها کرده اید، عقب کشیده اید، و بجای اینکه اتفاق

این لحظه باشید، در بر گیرنده اتفاق این لحظه هستید و به خودتان دارید می گوید که: اتفاق معتبر است، ولی من از

جنسِ اتفاق نیستم، من اتفاق نمی افتم، بنابراین من نمی ترسم.



شما فرض بفرمایید که اگر فضای در بر گیرنده اتفاق این لحظه باشید که اتفاق این لحظه شامل تن تان، فکرتان و هر چیزی که می تواند جسم باشد یا فکر آن را تجسم کند، آن، وضعیت یا اتفاق این لحظه ست، شما آن نیستید، دائما" در بر گیرنده آن هستید. **3**

حالا، با این نگاه، که محصول نهایی این است، به حرف مولانا گوش می کنیم.

به این دلیل گوش می کنیم که شما ببینید آیا هنوز دارید خواب می بینید در ذهن؟ بصورت هشیاری، یا هشیاری هستید که این جهان را رها کردید، آن هم هویت شدگی ها را رها کردید، زنده شدید به آن فضای در برگیرنده و این را هم کاملاً متوجه می شوید که وقتی این فضا بسته می شود و شما می شوید: **اتفاق!**، چه جوری جهان را می بینید؟ وقتی جهان را رها می کنید و جهان خودتان را در آغوش می گیرید، دوباره چه جوری می بینید؟ وقتی این را شما تجربه کردید، بمحض اینکه جمع شوید و بروید توی این اتفاق، متوجه می شوید که اشتباه کردید، این ذات شما نیست، چون بلافاصله، جهان جور دیگری دیده می شود. با عینک جسم دیده می شود. متوجه می شوید که کارها جدی شد!، برای اینکه جزو اتفاق شدید. کارها جدی شد، فکرها جدی شد، حرف مردم جدی شد، شدید من ذهنی و اتفاقی که می افتد این است که:

متوجه خواهید شد که شما در یک صحنه اوقات تلخی یا درد بشری هستید، متوجه می شوید که همه من ذهنی دارند و یک مقداری درد حمل می کنند.

همه مردم، تقریباً همه مردم، که با شما برخورد می کنند، سعی دارند شما را به واکنش وادار بکنند و وقتی واکنش وادار می کنند و شما واکنش نشان می دهید بر اساس آن الگوهای قبلی هم هویت شده، این فضا جمع می شود و شما تبدیل به اتفاق می شوید و اگر خودتان را تماشا کنید، خواهید دید که با آدم هایی که برخورد می کنید، این آدم ها به روش های مختلف شما را به واکنش وامی دارند.

مثلاً: سعی می کنند شما را کوچک کنند و من ذهنی نمی خواهد کوچک شود. مکانیسم های، روش های دفاعی دارد. هر روش دفاعی یک واکنش است.

وقتی رانندگی می کنیم و یک اشتباهی می کنیم، یک کسی به ما یک لفظی می گوید، مثلاً می گوید: ,, بی شعور ,, ما بدون فکر، برمی گردیم ,, همین ,, را می گوئیم و خشمگین می شویم. خشم، من ذهنی را باد می کند، مثل گربه و این یک مکانیسم دفاعی ست. ما حواس مان نیست که این لفظ، اصلاً معنی ندارد!.

آن آدم، من ذهنی دارد، درد دارد و آماده واکنش است و این را هم می دانیم که من ذهنی به واکنش زنده ست و این را هم می دانیم که من ذهنی دائماً به فرم این لحظه و در مقابل فرم این لحظه، مقاومت دارد. واکنش یک مقاومت است.

یک ذره بیشتر روی خودتان دقیق شوید، خواهید دید که در این صحنه اوقات تلخی بشری، شما حس قربانی بودن می کنید. یعنی مثل اینکه علاجی ندارید، روزی چند بار عصبانی شوید و اگر خوب دقت کنید، خواهید دید که نه، شما هم عضو این جامعه هستید، ,, جامعه من های ذهنی ,,، شما هم دارید سعی می کنید دیگران را به واکنش وادار کنید، شما



هم کمک می کنید!، به ایجادِ منِ ذهنی و هر دفعه ما واکنش نشان می دهیم، بر اساسِ منِ ذهنی، ما دو جور رفتار داریم: یکی واکنش است که منِ ذهنی می کند.

یکی پاسخ دادن است که از فضای حضور می آید. **4**

فرض کنید یک آدمی، بصورت فضای یکتایی فرم اش در آغوشش است، فرم اش را تماشا می کند و می داند که از جنسِ فرم اش نیست.

یک کسی به او یک لفظی می گوید، می بیند که حتی یک الگوی فعال هست در ذهنش که می خواهد واکنش نشان دهد، ولی چون خودش سلطه دارد به ذهن اش، واکنش نشان نمی دهد.

اگر توی ذهن اش بود، همچون سلطه ای به ذهن اش نداشت، بلکه اسیرِ آن بود.

حالا، همه اش صحبت این است که:

ما بصورت هشپاری، در ذهن چه جوری رفتار می کنیم؟

بصورت هشپاری، بیرونِ ذهن، چه جوری رفتار می کنیم؟

- در ذهن، ما واکنش نشان می دهیم. واکنش فرم جسمی ما را، همین که منِ ذهنی باشد، تقویت می کند و ما بصورتِ

هشپاری می اُفتیم جدا از زندگی. یعنی همین فرم ما که با واکنش تقویت می شود، بین ما و خدا قرار می گیرد.

- در آن حالتی که ما فرم مان را در آغوش گرفته ایم، با خدا یکی هستیم، خرد زندگی از ما عبور می کند و می ریزد به وضعیتِ ما.

حالا، مولانا این غزل را می گوید و از شما می خواهد که ببینید، چه می گوئید؟، چکار می کنید؟

بنابراین، خواهیم فهمید کجا هستید؟، آیا هنوز در خوابِ ذهن هستید یا نه، جدا شدید و فرم جسمی تان را در آغوش

گرفتید و فرم جسمی تان مانع بین شما و خدا نیست.

در حالتی که از جنسِ جسم باشید، از جنسِ اتفاق باشید و جذبِ اتفاق شده باشید، در اثرِ مقاومت به اتفاقِ این لحظه یا ستیزه با این لحظه، خواهید دید که در آن حالت، با این لحظه که زندگی ست، شما آن را فرم می بینید چون از جنسِ جسم هستید، از جنسِ هشپاری جسمی هستید و با آن می ستیزید.

یعنی به عبارت دیگر، وقتی ما بصورتِ وضعیت در این لحظه هستیم، این لحظه را که زندگی ست، بصورت فرم این

لحظه می بینیم و با آن ستیزه داریم. حداکثر لطفی که به خودمان می کنیم این است که این لحظه را که بصورت فرم و

وضعیت می بینیم، یعنی زندگی را اطرافش نمی بینیم، پله قرار می دهیم برای یک فرم دیگری در آینده که به ما زندگی خواهد داد!.

این توهم منِ ذهنی ست.

پس، شما اگر هنوز وضعیت اید در فضای یکتایی این لحظه، می دانید الآن با این صحبت ها، که اولاً "بوسیله زندگی

محاصره شده اید، هر کاری که می کنید زندگی می بیند، ولی شما این ،، تُو ،، هستید، در آن واحد، در طرفه العین می

توانید، با تسلیم از این وضعیت بیابید بیرون و فضای در برگیرنده آن شوید. یک لحظه. با تسلیم. تسلیم پذیرشِ اتفاقِ این

لحظه، قبل از قضاوت است، بدون قید و شرط.



و در ضمن الآن می دانید: حالا که وضعیت شما بوسیله فضای یکتایی محاصره شده، یعنی در آغوش او هستید، اوست که تعیین می کند این وضعیت چه جوری باید باشد، نه شما!، بعنوان من ذهنی. مهم است این را ما بدانیم، چون اینکار، ما را به تسلیم وادار می کند که ما بعنوان من ذهنی داخل وضعیت، کاره ای نیستیم، گرچه که فکر می کنیم همه کاره ایم!.

اگر فکر نمی کردیم همه کاره ایم، با این لحظه که خداست، ستیزه نمی کردیم. این لحظه را مانع رسیدن به یک چیزی در آینده نمی دیدیم. منتظر آینده نبودیم. یک جسمی بر اساس گذشته درست نمی کردیم. یا این لحظه را دشمن خودمان نمی پنداشتیم. **5**

برای اینکه وضع من الآن خیلی بد است، می گوید که: شما که در ذهن هستید و هشیاری هستید، فرض کنید خدا بخواهد شما را ببوسد. یعنی یک لحظه با خودش یکی کند، شما حاضرید این بوسه را بدهید؟، نه.

برای اینکه این، مستلزم رهایی از آن دردها و هم هویت شدگی هاست، حداقل یک لحظه. و چون شما با دردها، مثل رنجش ها، مثل کینه ها، مثل غصه ها، ... اینها، هم هویت اید و با اموال تان هم هویت اید و با افکار تان هم هویت اید، حاضر نیستید، هویت تان را از آنها بکشید بیرون و آنها را رها کنید. چسبیدید به آنها و بر اساس آنها من درست کردید، و اینها مثل جان شماست.

" یک بوسه می خواهی بدهی، اینقدر می لرزی، اینقدر می ترسی!، حق داری. برای اینکه شده جان ات و برای دادن جان می لرزی ".

حالا، این چه فایده ای دارد، خواندن این؟

شما الآن متوجه می شوید که: جان تو، آن فضای در برگیرنده ست. شما هشیاری هستید. پس، واقعا" اینکه ما فکر می کنیم جان مان را داریم می دهیم، می گوئیم: " فلانی را ببخش، این رنجش را ببنداز "، می گویی:

،، نه، نمی توانم چون مثل اینکه جانم را می دهم، اگر این را ببندازم، خدا را بوس می کنم، یک لحظه، نمی کنم ،، و شما الآن می فهمید که واقعا" جان نمی دهید. این جان تقلبی ست.

اما فرض بفرمایید که شما از ذهن آزاد می شدید، روی پای حضور قائم بودید، فرم تان را در آغوش می گرفتید، فرم تان را نظاره می کردید، و فرم تان یا وضعیت تان را می پذیرفتید، هر چه هست، چون می دانستید، این معتبر است ولی اصل نیست، یواش یواش تغییر می کند، در صورتیکه این حالت باشد، خرد زندگی از این فضای احاطه کننده، که شما آن فضا هستید، می ریزد به فرم هایتان، از جمله بدن تان و می دانید، بدن تان نمی تواند شما را کنترل کند، بلکه شما، بدن تان را کنترل می کنید، بعنوان هشیاری.

عادت هایتان نمی تواند شما را کنترل کند، شما عادت هایتان را کنترل می کنید. ولی در من ذهنی، عادت ها شما را کنترل می کنند، برای اینکه شما با عادت هم هویت اید. عادت فرمانده شماست. کسی که روی پای حضور قائم است، جان اش را می ببند.

حالا، مولانا امروز می گوید که: او هم اینقدر می لرزد، چرا می لرزد؟ (پایین توضیح می دهد).

او می ترسد که اگر برود به این فرم، به وضعیت، جان اش کم شود، در نتیجه مواظب است.



کسی که در این لحظه حاضر است و ناظر است و روی پای حضور و خدا قائم است، او هم می لرزد به این ترتیب که نکند، یکی مرا به واکنش وادارد!

اگر من به این لحظه، مقاومت نشان بدهم، من میروم به فرم ام. می داند که اگر برود به فرم اش، وضعیت شود، یک لحظه واکنش نشان دهد، از جنس فرم می شود. دیدش غلط می شود، خرد زندگی قطع می شود، خلاقیت اش قطع می شود، شادی بودن، که از اعماق وجودش می آید و به همین وضعیت می ریزد، آن قطع می شود، بنابراین او هم مواظب است، کما اینکه در پایین می گوید که:

خوف و رجا دو جور است:

خوف، یعنی ترس. رجا، یعنی امید.

آنکه توی من ذهنی ست، خوف و رجایش این است: ,, من می ترسم ,,.

" چرا می ترسی؟ ". 6

,, این چیزی که قرار است گیرمان بیاید در آینده، اگر نیاید، چه می شود، زندگی نخواهیم داشت! ,,.

بعد یک سری فکرهای دیگر می کند، رجا می آید، امید می آید: ,, نه بابا، گیرمان می آید!، مگر می شود نیاید!، نگاه کنی خودم کار می کنم، آن کمک می کند، ... می شود! ,, امیدوار می شود.

پنج دقیقه بعد دوباره نا امید می شود، می ترسد.

من ذهنی، در واقع به خوف و رجا زنده ست. این من ذهنی سطحی، خوف و رجا اش این است!.

ولی، یک خوف و رجا، یک بیم و امید دیگری هم داریم، کسی که کاملاً به حضور زنده هست، او هم احتیاط می کند، او پرهیز دارد، بعضی کارها را نمی کند، اگر بگوییم می ترسد، غلط است، نمی ترسد، کاملاً محتاط است. اسمش را بگذارید می ترسد!.

ولی مثل آن ترس من ذهنی نیست. محتاط است کاملاً، که نکند واکنش نشان بدهم، نکند با این لحظه ستیزه کنم، نکند حرص بورزم، نکند یکدفعه بروم دوباره با ذهن ام هم هویت شوم دچار حرص شوم، نکند دوباره از چیزهای این جهانی طلب هویت، خوشبختی بکنم، نکند بروم از چیزها حس امنیت بخواهم، شاید اینقدر حضورش عمیق نیست، که بقول مولانا در این غزل، یقین، مثل کوه قاف باشد!.

پس، سوال سر این است، گرچه که غزل ما ظریف است، شما از خودتان سوال خواهید کرد که **من در چه مرحله ای هستم؟**.

لرزیدن و ترسیدن، غالباً "مال من ذهنی ست. هر کسی که می لرزد، می ترسد. پس با جسم هم هویت است. علی الاصول، ما همه اش می لرزیم در من ذهنی. برای اینکه با چیزهای فانی هم هویت شده ایم. این چیزهای فانی، از بین رفتنی اند. هر لحظه یکی از اینها ممکن است نباشد و ما حالی مان نیست که تمام فرم ها، از بین رفتنی اند!.

در حالتی که شما، فضای در برگیرنده فرم تان هستید و توی فرم تان نیستید، این فرم تا زمانی که زنده ست، خُب زنده ست، از شما این شعور را می گیرد و این خرد را می گیرد.

بمحض اینکه این وضعیت، از جمله بدن تان بمیرد، شما که نمی میرید!، برای اینکه شما این تو نیستید.



حالا، مطالبی از دیوان شمس، مثنوی خواهیم خواند که به این کار کمک می کند که ما بفهمیم مولانا چه می گوید و بر اساس آن گفته ها، چه تغییراتی در خودمان بوجود می آوریم.

این تغییرات، بر اساس شناسایی بوجود می آید. ما بمحض اینکه بشناسیم، یک کاری را غلط انجام می دهیم، درست بشناسیم، انجام نمی دهیم دیگر. اگر درست بشناسیم که یک کاری به ضرر ماست، نمی کنیم آن کار را.

پس، تمام صحبت سر این است که ما نمی توانیم بشناسیم!.

حالا، مولانا، به روش های مختلف، از زوایای مختلف، مطلب را توضیح می دهد، تا ما متوجه بشویم. می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۲۱

پس به صورت عالم اصغر توی

پس به معنی عالم اکبر توی

صورت ما (الآن توضیح دادم)، عالم کوچک است، اما به معنی، وقتی از این صورت می آییم بیرون و صورت خودمان را در بر می گیریم، می شویم عالم اکبر.

عالم اکبر، همین فضای یکتایی ست. که ما او هستیم.

وقتی او می شویم، نه تنها فرم مان را در بر می گیریم، در آغوش می گیریم، یعنی او در ما اتفاق می افتد، همه چیز در ما اتفاق می افتد. 7

کاملاً "متوجه می شویم که: ما از جنس اتفاق نیستیم. بلکه اتفاقات در ما می افتند. اتفاقات در ما می افتند، از شعور ایزدی ما، یعنی شعوری که، خردی که از یکتا شدن ما با خدا بوجود آمده و از آنجا جاری می شود، برخوردار می شوند. همه انسان ها، همچو توانایی را دارند.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۳۳

دل به کعبه می رود در هر زمان

جسم طبع دل بگیرد ز امتنان

هر جا که مرکز ثقل ماست، مرکز ماست، آنجا دل است. الآن متأسفانه، مرکز ثقل ما، دل ما، در دنیاست. برای اینکه همه توجه ما را جلب کرده. پس کسی که بصورت هشیاری می آید به این جهان، وارد ذهن می شود و من ذهنی می سازد، دل اش، از جنس این دنیا می شود، برای اینکه هشیاری جسمی پیدا می کند.

شما به خودتان نگاه کنید، مرکز شما، دائماً "حرف می زند. حرف چیزها را می زند. مرکز ما یک برنامه ای دارد که می گوید: ,, چیزها مهم تر از خدا هستند ,, یک جور دیگر گفتن اش این است که:

,, آینده و گذشته، مهم تر از این لحظه ست که زندگی ست ,, ما می گوئیم. دل مان می گوید، الآن.

اما، اگر دل ما برود به کعبه، کعبه کجاست؟

کعبه فضای یکتایی این لحظه ست.



دل ما، یعنی سنگینی ما، مرکزِ ثقلِ ما، از این دنیا، نقل مکان می کند، یا توجه ما (هر چه که اسمش را می گذارید)، به کعبه. کعبه، فضای یکتایی ست.

یعنی شما می شوید مثل یک فضایی که می آید آن جسم تان را در بر می گیرید و امتنان، یعنی رضایت، سپاسگزاری، امتنان در اینجا، شکر و رضایت ما، در اثر شکر و رضایت، جسم ما که در آغوش ماست، طبع دل می گیرد. حالا این دل، دلِ خدایی ست.

یعنی ما اگر مرکزمان و سنگینی مان را از این جهان برداریم، حالا، واقعا"، مرکزِ ثقل، آنطوری نیست، ما اندازه بگیریم فقط می گوئیم که الآن شما، ببینید توجه شما و بیشترین توجه شما، به چیز هاست؟

یعنی هر لحظه، راجع به چیزها فکر می کنید، واکنش نشان می دهید، یا نه علاوه بر اینکه شما از جهان آگاه هستید، قسمت زیادی از توجه شما، بصورتِ فضای در برگیرنده، در بیرون جهان است. دل به کعبه می رود در هر زمان. در هر لحظه دل به کعبه می رود.

یعنی، دل از این وضعیت، که با آن هم هویت است، آن را رها می کند، می شود فضای در برگیرنده آن و در نتیجه، اگر اینطوری باشد، خرد و هشیاری و زیبایی، جاری می شود به جسم تان که در آغوش خودتان است و جسم خاصیت دل را می گیرد. برکت پیدا می کند و شما در این حالت سپاسگزاری. جسم راضی ست، ولو اینکه یک خورده من ذهنی در ذهن وجود دارد، اشکالی ندارد ولی یک مقدار زیادی، توجه زنده هم به هشیاری ست.

یعنی شما در عین حال که از جهان آگاهید، از خدا هم آگاهید. اینطوری نیست که فقط از جهان آگاهید و به هر لحظه با ستیزه و واکنش، به این لحظه، به خدا می گوئید: "نه، نه، .."

اینکار را دیگر نمی کنید. حداقل این فرصت بعضی موقع ها می آید که زندگی بتواند خردش را وارد سیستم شما بکند، ولی بعضی موقع ها یک بوسی به زندگی می دهید شما. دست و پای تان نمی لرزد.

ما الآن می گوئیم: "من که نمی توانم تند تند فکر نکنم، جهان خراب می شود!". "جهان خراب نمی شود. من ذهنی شما خراب می شود که ایکاش هر چه زودتر خراب بشود. 8

تند تند فکر نکن. تند تند فکر کنی، مسئله ایجاد می کنی. این لحظه راجع به یک چیزی، لحظه بعد راجع به یک چیزی، لحظه بعد راجع به یک چیزی، خبری از خردِ زندگی نیست.

این دراز و کوتاهی مَر جسم راست

چه دراز و کُوته آنجا که خداست

حالا می گوید: "این را با ذهن ات، اندازه نگیر، دراز و کوتاهی مالِ فقط جسم است. برای اندازه گیری چیزهای این جهانی ست".

اینکه بگویی: "من چقدر پول دارم، قدم چقدر است، چقدر مردم به من اهمیت می دهند"، اینها دراز و کوتاهی جسم است، در حالیکه گفتیم: "جسم تان هر چه باشد، در آغوشِ زندگی ست و شما زندگی هستید".

همیشه یادمان باشد: ما الآن داریم با هشیاری، با زندگی که ما آن هستیم، صحبت می کنیم. درست مثل اینکه مولانا این حرف ها را می زند، هشیاری دارد گوش می کند. حالا هشیاری در چه مرحله ای است، بستگی به شما دارد.



آیا من ذهنی بسیار شدید دُگم است، یا نه، من ذهنی یک خورده شل شده ست. به شک افتاده که اینکاری که من می کنم، مثل اینکه درست نیست، ببینم مولانا چه می گوید، یا نه، صد در صد، باورهای خودش را جدی گرفته، خودش را جدی گرفته.

هر چه آدم خودش را جدی بگیرد، باورهایش را جدی بگیرد و با این لحظه ستیزه کند، بیشتر از جنسِ جسم بشود، در باورها بیشتر گم می شود و این من ذهنی را سِفَت می کند و زندگی نمی تواند عبور کند و یک نشتی، ممکن است که به زور آنها، می آید، بر ما، برای اینکه از بس فکرهامان و خودمان را جدی گرفتیم!.

آنجا که خدا هست، یعنی در فضای یکتایی، دراز و کوتاهی وجود ندارد.

پس یک راهش این است که شما بفهمید: "آیا شما هشیاری ای دارید که به دراز و کوتاهی، کمی و زیادی، اهمیت نمی دهد؟ و آن موقعی ست که شما بصورت فضای در بر گیرنده به فرم تان نگاه می کنید، ولی وضعیت فرم تان در این لحظه، گرچه معتبر است، ولی مهم نیست".

هر چیزی که مهم باشد، دلِ ما قرار می گیرد. پس چیزی بصورت فرم برای ما مهم نیست، بنابر این دلِ ما قرار نمی گیرد ولی معتبر است. اینکه من چقدر پول دارم، معتبر است. اینکه بدنم سالم است یا سالم نیست، معتبر است.

اینکه به یک چیز مادی احتیاج دارم، معتبر است، ولی مهم نیست.

برای آنکه این چیزی که مهم است، هشیاری من به حضور است، در این لحظه.

یعنی مثل اینکه خدا در من روی پای خودش قائم شده و من مقاومتی نمی کنم و هر چه از من بیان می شود، من همان را می گویم.

اینجور گفتار، دیگر، واکنش من ذهنی نیست. پس شما در این حالت هم تشخیص می دهید که این رفتار تان و حرف تان، از من ذهنی می آید، یا از آن فضای در بر گیرنده؟

اگر واکنش است، واکنش منفی ست، هیجان منفی داری مثل خشم، از من ذهنی می آید. اگر نه، می جوشد، می آید بطور طبیعی، بالا، و مقاومتی، در شما نیست در مقابل این لحظه، واکنش نیست، ... هر واکنشی، مالِ من ذهنی ست و یک مقاومت است.

مردم دور و برِ شما می آیند که بتوانند شما را به واکنش و ابدارند. مخصوصاً واکنش منفی، برای اینکه گفتم:

"ما در صحنه اوقات تلخی این جهانی داریم زندگی می کنیم". شما می گوید:

، من قربانی نیستم. قربانی رفتار ناآگاهانه مردم، نیستم. من مسئول رفتار ناآگاهانه مردم نیستم، مردم هر کاری می خواهند بکنند، من می خواهم حضورم را حفظ کنم. من نمی خواهم واکنش نشان دهم. بعلاوه اگر بر اساس خودم رفتم، عیب و ایراد دیدم، می دانم که عکس خودم را دارم روی آنها می بینم ،، 9

پس، اگر یک روزی، در من این خواسته پیش آمد که یکی را انتقاد کنم یا عیب بگیرم و بگویم که:

،، این آدم اطراف من است و انیت می کند مرا، برای اینکه این ایراد را دارد، این ایراد را دارد، این ایراد را ... ،، آن ایرادها مالِ خودم است که در او می بینم. این من را منصف می کند. من را از حالت قربانی بودن در می آورد.

من نمی گویم: ،، من یک عمر باید با یک چنین آدمی سر کنم؟!، نگاه کن، چه ایرادهایی دارد! ،،



خُب اگر او مثل آئینه مرا نشان می دهد، می گویم:

« من بروم روی خودم کار کنم! ».

چون خدا مَر جسم را تبدیل کرد

رفتش بی فَرَسَخ و بی میل کرد

یعنی، وقتی خدا، جسم ما را، هشیاری جسمی را تبدیل به هشیاری حضور می کند، در اینصورت رفتن ما، با معیارهای فلسفی و میل و اینها نیست! نمی توانید اندازه بگیرید. شما نمی توانید بگویید: «من امروز، دو متر به سوی حضور رفتم. یک کیلو به حضور زنده شدم...»

پس شما، با همین چیزهایی که مولانا می گوید و یاد می گیرید، دائماً خودتان زیر نورافکن هستید و این لحظه مقاومت نمی کنید و می دانید که، مردم، مخصوصاً مردم، خیلی چیزها، شما را به واکنش وادار خواهد کرد و شما واکنش نشان نخواهید داد و آگاه هستید که نباید واکنش نشان بدهید و خودتان هم می دانید که نباید قربانی رفتار مردم بکنید، یعنی، لزوماً شما نمی گوید که:

«من حتماً باید رفتار ناآگاهانه مردم را شخصی کنم، بگویم بخاطر من اینکار را بکنند. این همان قضاوت و تفسیر است... یواش یواش، قضاوت و تفسیر در شما کم می شود. من ذهنی به قضاوت و تفسیر احتیاج دارد: منظور ایشان این است که من را کوچک کند!...»

شما دارید رفتار ناآگاهانه یک نفر را که از روی من ذهنی ست، تفسیر می کنید. شما بگویید که: «من می بینم این رفتار را، ولی من واکنش نشان نمی دهم. برای اینکه: فضای در برگیرنده این اتفاق هستم. من چطور بودن این رفتار را می بینم، ولی فقط به آن نگاه می کنم، می دانم این حضوری که من دارم، این بی مقاومتی، یک برکتی دارد که آن رفتار و آن وضعیت را تغییر خواهد داد...»

در بی مقاومتی به این لحظه، برکتی وجود دارد که در هیچ چیز نیست. در واقع، بی مقاومتی به این لحظه، کلید در خزانه خداست. بی مقاومتی به این لحظه.

برای اینکه جسم، دیگر تبدیل شده. شما جسم نیستید و البته بیت دوم غزل راجع به آئینه صحبت می کند. ما آئینه داریم. آئینه را نباید درست کنیم، آئینه درست شده. آئینه خدایی ست، آئینه هشیاری ست. ولی آئینه تیره شده، هر دفعه واکنش نشان می دهیم، ستیزه می کنیم، آئینه ما تیره می شود.

ما نباید به فکر درست کردن آئینه باشیم، ما باید به این فکر باشیم که چه جوری آئینه را تیره می کنیم!.

بیت دوم غزل می گوید که:

از دم و دمدمه، آئینه دل تیره شود

جهت آینه بر آینه دان می لرزی

ما دنبال آئینه هستیم، ولی نمی دانیم که آئینه را زندگی ساخته! آئینه همان هشیاری خودمان است، فقط در اثر دمدمه، دمدمه هم گفتیم چیست، دمدمه پشت سر هم فکر کردن و حرف زدن من ذهنی ست که راجع به این جهان است. 10



مرتب، فکر بعد از فکر، راجع به جسم است. جسم ما را افسون می کند. هم دم است، هم دم می زنیم، حرف می زنیم، هم افسون است.

یعنی اینطوری بگیریم، ما می حرف می زنیم، افسون چیزهایی که درست می کنیم، جذب آنها می شویم. جذب تغییرات چیزها می شویم. در حالتی که تغییرات چیزها، نباید ما را مجذوب کند، بلکه ما تغییر دهنده چیزها هستیم. ما چرا فریب دم خودمان را می خوریم که راجع به چیزهاست؟، برای اینکه از آنها انتظار خوشبختی داریم. برای اینکه به اشتباه فکر می کنیم که زندگی در چیزهاست و وضعیت هاست. نمی دانیم خودمان زندگی هستیم. (داریم بیدار می شویم).

پس خدا، حتماً "جسم را تبدیل می کند، هشیاری جسمی را به هشیاری حضور تبدیل می کند.

صد امیدست این زمان بردار گام

عاشقانه ای فتی خَلَّ الْكَلَام

یعنی، شما نا امید نشوید. صد امید هست، الآن، این لحظه. گام بردار.

حالا، بجای اینکه بلرزیم، بترسیم از اینکه آن چیزهایی را که چسبیدیم، بیندازیم، صد امیدست این زمان گام بردار. گام برمی داریم که نلرزیم. هم هویت شدگی هایمان را بیندازیم. از هر چیزی که در این جهان شما زندگی می خواهید، بدانید که در آن زندگی نیست، آن را بیندازید. این را می گوید دیگر. گام بردار، بعنوان هشیاری گام بردار. این لحظه، با فرم این لحظه آشتی کن. یک گام. لحظه بعد یک فرم جدید می آید، با آن آشتی کن، نگو: ,, این به من زندگی نمی دهد، من چرا با این آشتی کنم!، این چیست! ,, شما دارید واکنش نشان می دهید.

"عاشقانه بردار گام."

عاشقانه یعنی: از جنس زندگی باش.

،، چه جوری ما از جنس زندگی می شویم؟،،

"این لحظه، با آشتی با فرم این لحظه."

بمحض اینکه با فرم این لحظه آشتی کنیم، این فرم این لحظه، در آغوش ماست، ما می شویم فضای در برگیرنده آن. یعنی آن حالتی که خدا می خواهد ما را ببرد، با تسلیم یا پذیرش فرم این لحظه، امکان پذیر است و این عاشقانه قدم برداشتن، همین است.

عاشقانه قدم برداشتن یعنی: شما این لحظه، با خدا یکی بشو و یک قدم بردار ای فتی (یعنی ای جوان)، و پایان کلام.

حرف زدن را متوقف کن. خَلَّ الْكَلَام. بس کن حرف زدن را.

گرچه پیلۀ چشم بر هم می زنی

در سفینه خفته ای ره می کنی

ها ... می گوید که: درست است که پلک می زنی، ولی بیداری. ما الآن به ذهن بیداریم. ولی، در یک کشتی، در یک سفینه خفته ای یا نهانی، ره می کنی.



یعنی، ما با این صحبت می فهمیم که: گرچه که ما الآن، وضعیت این لحظه هستیم، من ذهنی داریم، با وضعیت هم هویت ایم، و داریم هی پلک می زنیم، یعنی نگاه می کنیم، حرف می زنیم، ولی این خواب است. شما آن کشتی زیر را که توی آن هستید، کشتی، فضای یکتایی ست. حالا، همینکه گفتیم:

"فضای در برگیرنده شما، چه هشیاری باشید، چه فرم باشید، وضعیت باشید، یک کشتی نهانی ست، یک زمینه نهانی ست، بعضی موقع ها اسمش را می گذاریم خدا و توی آن داری راه می روی. چشم پلک می زنی، چه بخوابی، چه چشم هایت باز باشد، در آن کشتی هستی."

خُب این به شما خیلی اطلاعات می دهد! که شما چیزی را نمی توانید پنهان کنید، اولاً". **11**

آن چیزهایی که در ذهن ات فکر می کنی، فکر می کنی هیچکس نمی بیند، این غلط است. هر کاری تو می کنی، انگار داریم می گوئیم، **خدا می بیند** و از طرف دیگر احترام ات به خودت زیاد می شود، حس اعتماد به خودت زیاد می شود. برای اینکه می فهمی: از جنس هشیاری هستی. در آغوش زندگی هستی. از جنس زندگی هستی. زندگی دارد سعی می کند که با راه هایی که بلد است، شما را از این منیت و من ذهنی و حرص و اشتباه دیدن، بیرون بیاورد، که کل غزل ما این است که اگر شما:

- فضای در برگیرنده باشید، چه جوری می بینید!.

- از جنس اتفاق باشید، جهان را چه جوری می بینید!.

*

بله. این بیت هم غزل ۶۰۹ است که بارها خوانده ایم. شما لرزیدن یا ترسیدن را هر جا ببینید، می توانید حدس بزنید که بیشتر مربوط به اینکه انسان وقتی تُو من ذهنی ست، می ترسد، می لرزد!، و هیجان عمده من ذهنی، ترس است و لرزیدن است. می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۹

بر هر چه همی لرزی می دان که همان ارزی

زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد

شما بر هر چه که می لرزی، همانقدر ارزش داری. برای اینکه با آن، هم هویت هستی.

شما به خودتان نگاه کنید، برای چه می لرزید؟، از چه می ترسید؟، برای یک دلار، برای صد دلار، برای دویست دلار، چقدر پول، شما را به واکنش وا می دارد؟، همان قدر ارزش دارید. به واکنش منفی؟!.

اما دل عاشق، دل عاشق، عمق اش همان عمق فضای یکتایی ست. عاشق، هشیاری ست که از ذهن آمده بیرون و با خدا یکی شده، با آن فضا یکی شده و بنا براین، عمق اش بی نهایت است.

این هم شما دوباره یادتان بیاید که خدا دو تا خاصیت دارد:

یکی **بی نهایت** است، یکی **ابدیت** است و این دو تا خاصیت، در ما هم هست.

هر موقع حس ابدیت (ابدیت یعنی حس جاودانگی)، اینکه: این لحظه زنده ابدی، من هستم و حس اش می کنم.



چه موقع پیش می آید؟

شما بطور کامل از این وضعیتی که در آغوش گرفته اید، رها بشوید.

یعنی هیچ حس هویتی در این وضعیتی در آغوش شماست، نباشد و چیزی نتواند در آن وضعیت شما را به خودش بکشد.

در اینصورت، کم و بیش می توانیم بگوییم که شما، عمق بی نهایت پیدا کرده اید.

عمق بی نهایت، موقعی ست که شما به هیچ چیز واکنش نشان نمی دهید. هیچ چیز نمی تواند شما را از جا در بیاورد، برای اینکه عمق تان از عرش، فزون است.

عرش، یعنی در واقع، شعاع فضایی یکتایی که بی نهایت است. بصورت عمق شما در این لحظه حس می شود. چقدر حس پایداری؟

در غزل می گوید: **کوه قاف**. کوه قاف، بزرگترین کوه جهان است. اینها تمثیل است. چقدر سنگین است؟، کسی می تواند این را بلند کند؟ از جا بگردد؟ و این اسمش **یقین** است. در غزل داریم:

چون که قاف یقین راسخ و بی لرزه بود، شما می توانید مثل کوه قاف، راسخ و بی لرزه باشید، چون عمق بی نهایت دارید، برای اینکه با خدا یکی شده اید و ... **حالا**، ما در ذهن، در واقع، طرز دیدن ذهنی را شفا می دانیم!

آن را که شفا دانی درد تو از آن باشد

وان را که وفا خوانی آن مکر و فسون باشد 12

آن چیزی را که ما فکر می کنیم درمان درد ماست، درد ما، از آن است! درمان درد ما، در من ذهنی، فکر می کنیم:

„از جهان است!، از جهان بیرون است!“. ما باید از جهان بیرون برکت بگیریم، زندگی بگیریم، درمان بگیریم، شفا بگیریم، در حالتی که وقتی که ما من ذهنی داریم، از آن ستم و انرژی بد ساطع می شود. انرژی خشم است، انرژی رنجش است، انرژی نارضایتی ست، " این شفاست؟! ".

وقتی من ذهنی داریم، چه جور انرژی ای، بیرون می فرستیم؟! **ستم**.

شفا می دهد؟، **" نه "**.

آن فضا که در بر می گیرد، فرم شما را، در حالیکه در فرم شما، حس هویتی نیست، " شفا از آنجا می آید ".

آن چیزی که ما اسمش را وفا گذاشتیم و انتظار داریم به ما وفا کند، همه اش مکر و فسون است! برای اینکه آن من، آن

زندگی، یعنی، ما فکر می کنیم، فضایی در بر گیرنده اتفاق این لحظه، زندگی ندارد (چون نمی شناسیم اش، با ذهن می خواهیم

شناسیم!)، آن چیزی که الآن، وضعیت این لحظه، از جمله تن ما جزو آن است، می دانیم، این وفا دارد!.

می بینید که: **" هیچی وفا ندارد! "**.

چه چیزی در این جهان وفا دارد؟، **" هیچ چیز ".**

فکرها، می آیند و می روند. هیجانات، می آیند و می روند. تجربه های عملی ما، می آیند و می روند. اصلاً **" هیچی وفا**

ندارد، و اینها توی ذهن است.

چیزی که وفا دارد، آن فضایی در برگیرنده اتفاق است.

از دم و دمدمه، آینه دل تیره شود



جهت آینه بر آینه دان می لرزی

(گفتیم این را). چون ما هشیاری جسمی داریم، فکر جسم، فکر بعد از فکر است، این دم است و افسون آن و فریب آن وقتی بلند می شود این فکر، ما دنبالش بلند می شویم و مربوط به وضعیت است، از وضعیت زندگی می خواهیم، فریب آن را می خوریم! الان، دیگر بلند نمی شویم.

"یواش یواش متوجه می شوید که وقتی من ذهنی حرف می زند، جز دردسر برای شما چیز دیگری ندارد. بنابراین: میل می کنید به سکوت."

شما اگر نخواهید دیگران را درست کنید، عوض کنید، حواس تان به خودتان باشد، نخواهید واکنش نشان بدهید، دیگران با عیب های خودشان می آیند پیش شما، شما عیب ها را نمی توانید تحمل کنید، وقتی به آنها نگاه می کنید می گوئید:

،، من عکس خودم را دارم می بینم! ،، این شما را متواضع می کند، عقب می کشید، می گوئید:

،، من بهتر است روی خودم کار کنم ،، حرف نمی زنید. دَمَمه کم می شود، دَم کم می شود.

"وقتی واکنش نشان نمی دهید، حرف زدن کم می شود."

وقتی، متوجه می شوید که اصلاً "حرف زدن فایده ندارد!"

یک معضلی در این جهان هست و آن این است که: "ما نمی دانیم که باید یک زمینه عشقی باشد و از اتحاد ما با زندگی و خدا، برکت زندگی جاری شود، تا این جهان را درست کند."

ما بصورت وضعیت ها، حرف می زنیم و کوشش می کنیم و می خواهیم جهان را آبادان کنیم، نمی شود!

حتی در کارهایی که فکر می کنیم ما مسلط ایم و می توانیم کار را پیش ببریم، کار را پیش نمی توانیم ببریم. بچه شانزده

ساله ما، خدای ناکرده می رود، مثلاً "گراس مصرف می کند، حشیش، مصرف می کند."

به او می گوئیم: ،، حشیش نکش، ضرر دارد ،، البته ما از زمینه عشق نمی گوئیم، از زمینه دانش می گوئیم! حرف

مان خشک است. او برمی گردد می گوید که: **13**

،، اشکالی ندارد، چیز مهمی نیست!، مگر من حق انتخاب ندارم!، من انتخاب ام این است که حشیش بکشم ،،

شما می دانید، اینکار درست نیست، اینکار مضر است و بنظر می آید شما بزرگ ترید، قوی ترید، دانشمندترید، ولی

حرف شما به گُرسی نمی نشیند، قبول نمی کند. مجبور می شوید، واقعاً با عشق حرف بزنید. مجبور می شوید بجای

خشک حرف زدن، آن اتحاد بین هشیاری خودتان با خدا را پیش بیاورید، بگذارید او حرف بزند.

ما به همین ترتیب، معضلات بزرگ جهان را هم نمی توانیم حل کنیم.

بصورت های مختلف زندگی دارد ثابت می کند که شما مجبوری: من ذهنی را رها کنی و با من یکی شوی وگرنه

مشکلات روز به روز بیشتر خواهد شد. حتی انسان نمی تواند خودش را نگه دارد، چه گارانتی هست برای بقای

انسان؟! الان!؟

ما نمی توانیم معضلات بین المللی را حل کنیم! ما می رویم می کشیم، می گوئیم: ،، برویم این گروه را از بین ببریم ،،

می بینیم دو تا گروه دیگر، شبیه به آن در آمد!



بعد می رویم با دانش و بدون عشق، بدون عشق، به آنها یک چیزی می دهیم، می گوئیم: „آقا بیا ... (رشوه می دهیم) ... می بینیم، پُر رو تر شدند!

شما می گوئید: „آقا، می کشم، نمی شود! پول می دهم، نمی شود!، پس چکار کنم؟“،

در اینجا است که: راه به شما نشان داده می شود. راه، عشق است.

شما نیامدید با زندگی یکی بشوید! زندگی با زبان های مختلف می گوید که: "از این من ذهنی، باید بیایی بیرون، آن موقع، من درست اش می کنم. تا آنجایی که آنجا هستی، کار نخواهد کرد."

ما این موضوع را در خانواده می بینیم. بین زن و شوهر می بینیم. بین پدر و مادر و بچه می بینیم. بین ممالک می بینیم. بین گروه های مختلف می بینیم. بین دو تا مذهب در یک دین می بینیم. این اشکال وجود دارد!

بلد نیستیم حل کنیم. برای اینکه آئینه ما، تیره شده. از دم و دمدمه.

خدا می گوید: "شما دم و دمدمه را کنار بگذار، بگذار من از طریق تو حرف بزنم."

از دم و دمدمه آئینه دل ما تیره می شود.

حالا، باز هم، "شما می خواهی توی ذهن باشی، یک آئینه قلبی ذهنی تصور کنی و بر آئینه دان که آن هم جسم است،

بلرزی!" ولی یک حقیقت بزرگتری وجود دارد و آن این است که: ما بصورت هشیاری، در آغوش زندگی، بصورت

آئینه هستیم. آن کسی که از ذهن آمده بیرون، آئینه اش تیره نیست، آئینه اش صاف، در آئینه دان است. معنی آئینه دان،

همین فضای یکتایی ست. آئینه دان، یعنی مثل قندان، پُر از قند است. آئینه دان، یعنی پُر از آئینه ست.

ما هم آئینه ای در آن فضا هستیم. آن آئینه، درست نشان می دهد. هم ما را نشان می دهد، هم جهان را درست نشان می

دهد. یک عارف که آئینه دارد، اشکال جهان را می بیند. مثلاً مولانا! الان، به ما چه می گوید؟

شما حداقل در سطح بین المللی یا گروه ها، حالا بگوئیم ما دسترسی نداریم، ولی در سطح شخصی که دسترسی داریم!

اتفاقاً" هم، ما باید یک به یک روی خودمان کار کنیم، تا آئینه ما از تیرگی در بیاید. وقتی ما به این نتیجه رسیدیم که با

گفتار من ذهنی، کارها حل نمی شود، ما دیگر بیخودی حرف نمی زنیم. وقتی حل نمی شود!، وقتی گفتار من فایده ای

ندارد، برای چه حرف بزنم اصلاً؟!، که چه بشود؟!.

من خودم، خودم را نمی توانم تغییر بدهم، چه جوری دیگران را تغییر بدهم؟

شما می توانید خودتان را تغییر بدهید؟، نمی توانید. 14

اتفاقاً" الان مولانا گفت. گفت: شما را هم خدا تغییر می دهد. تنها راهش آشتی با این لحظه ست. کی به کار می افتد؟

این هشیاری ایزدی. تا زمانی که دم و دمدمه ست، ما اخلال می کنیم در کار زندگی!.

این دم و دمدمه معنی اش این است که فکر من، بهتر از فکر خداست.

انشتین می گفت من می خواهم فکر خدا را بدانم، بقیه جزئیات است. جزئیات همین اتفاق این لحظه ست. هر چه که در

بیرون پدید می آید. حواس من به اینکه: آیا من فضای در برگیرنده اتفاق هستم، یا اتفاق ام؟

اگر اتفاق ام، فایده ای ندارد. اتفاق هم حرف می زند، جز خرابکاری، کار دیگری نمی کند.

وقتی من می گویم، من دیدم خشمگین ام، رنجیده ام، متوقع ام و در ذهن ام، اینها را فهمیدیم، من عقب می نشینم.



می گویم: ،، الآن نه حرف می زنم، نه عمل می کنم. چون الآن من ذهنی من حرف می زند! ،،. حداقل ما الآن به این نتیجه رسیدیم که فکر ما، بالاتر از فکر خدا نیست. اگر اینطوری ست، پس بگذاریم او حرف بزند. برای اینکار باید من ذهنی دیگر حرف نزنم، سکوت کند.

پس من ذهنی باید آرام شود، تمام آن حرف ها را که قبلاً " زدیم، یکجا، شما یادتان باشد. چون: ،، وقتی من قضاوت می کنم، تفسیر می کنم و بعدش واکنش نشان می دهم، اینکار من ذهنی ست ،،. چه چیزی، من ذهنی مرا تقویت می کند؟، من جسمی مرا؟، " مقاومت در مقابل اتفاق این لحظه. واکنش ". چون خودم زیر نورافکن خودم هستم، آگاه هستم.

پس عارف می داند آینه ست، در آینه دان خدا و می داند که اگر دَم و دَمَمه بکند، آینه اش تیره می شود، مواظب است. او هم آن جوری می لرزد. این می لرزد، با آن می لرزد، فرق دارد.

گفتم: " می لرزی عارف، احتیاط است، پرهیز است، مواظبت از خودش است، حواس آدم به خودش است ". من ذهنی حواس اش به دیگران است، زندگی را بر اساس ترس و کنترل گذاشته، فکر می کند دیگران اگر رفتارهایشان را عوض کنند، آنجوری که این می خواهد، عمل کنند و فکر کنند، کارها درست می شود!، هیچی درست نمی شود. مآلاً " من های ذهنی حرف می زنند. من ذهنی می خواهد، من های ذهنی اینطوری باشند. بنظر شما، اگر آنطوری که این من ذهنی می خواهد که بالاتر هم نشسته، کارها درست می شود؟، " نه "، درست نمی شود.

کار موقعی درست می شود که همه ما، حداقل یک درصدی، به حضور زنده بشویم، اجازه دهیم خرد زندگی از همه ما عبور کند، اول حال ما را خوب کند، ما را سالم کند، شادی ما از اعماق وجود ما بیاید، ما محتاج به چیزهای بیرونی برای شادی نباشیم، برای آرامش نباشیم، با آرامش و شادی مطالب مان را بیان کنیم، آموغ کَل بیان ما دارای آرامش است، دارای شادی ست، دارای خرد است، کل اش. فقط به حرف هم نیست. کل بالا آمدن بیان از ما، یک چیز نیک است، برکت توی آن است. آن است که سامان می دهد به این جهان. نه یک باور خاص. ،، آن باور را برداریم، این باور را بگذاریم به جای آن، با این حالا، هم هویت بشویم ،،.

خُب، با این هم هویت بشویم، این هم بین مانع ما و خدا می شود، نمی گذارد. هر باوری. فرق نمی کند چه باوری!.

شما با باور، یا جسم، یا هیجان، هم هویت بشو، یک چیز جامدی می شود بین شما و زندگی!.

این جهان روز و شب از خوف و رجا لرزان است

چونک تو جان جهانی، چو جهان می لرزی

بهتر است آن را چو، بخوانیم. بعضی نسخه ها تو هست. 15

خُب، ما در جهان، یعنی در فُرم ما، خوف و رجا وجود دارد. بیم و امید وجود دارد. گفتم:

" انسان ها با یک فکری امیدوار می شوند، با یک فکری می ترسند. این لحظه امیدوارند، این لحظه می ترسند. معنی کل این جور بودن، باشندگی، این است که این لحظه، پوشیده شده "، و جهان، بین من و خدا قرار گرفته. من فقط به خوف و رجا زنده ام.



خوف و رجا در من ذهنی، یعنی موقعی که هشیاری رفته جذب ذهن شده، هنوز آنجاست، برنگشته، بیدار نشده از خواب، یک معنی دارد، وقتی بیدار می شود، روی پای خودش قائم می شود، تبدیل به یک چیز دیگر می شود. به چه تبدیل می شود؟

گفتم: "خوف" اش تبدیل به احتیاط می شود، رنج هایش تبدیل به یقین می شود."

یک باغبان یک درخت را می کارد، می داند که این درخت، میوه خواهد داد. رشد خواهد کرد.

یک کسی که باغبانی بلد نیست، نه، اینقدر مطمئن نیست، یقین ندارد.

انسانی که یقین دارد، می داند که الآن برکت زندگی از او عبور می کند، می ریزد به این جهان. وضعیت هایش سامان پیدا خواهد کرد. این انرژی به جهان سامان خواهد داد، به این مطمئن مطمئن است، هیچ شک ندارد.

بنابراین، به حرف من ذهنی گوش نمی کند. من ذهنی می گوید:

،، من این فرم را دوست ندارم، این وضعیت را دوست ندارم ،،

ولی کسی که یقین دارد می داند که پشت این، خرد کل وجود دارد. عقل خدا وجود دارد، بنابراین مقاومت نمی کند.

پس، در حالت حضور، خوف و رجا یک چیزی ست، در حالت حضور، ما تبدیل به جان جهان می شویم. ما از جنس آن

"نه چیزی"، هستیم که واقعا "جان جهان است و ما محتاط ایم. ما در آن حالتی که جان داریم و جان جهان هستیم، می

توانیم به جهان، جان بدهیم، جان هم مال ما نیست، جان خداست، بوسیله ما داده می شود.

اصلا "همه این خلقت، این عقیده راسخ است و پذیرفته شده ست که:

تمام چیزها آفریده شده تا انسان بوجود بیاید، تا هشیاری برود به ذهن انسانی، از آنجا بیاید بیرون، روی خودش قائم

بشود. تا بحال.

و زندگی، بتواند هر برکتی "اسمش را من می گذارم برکت، معلوم نیست که چیست". ،، چه چیزی از ما صادر می

شود به جهان، وقتی که از من ذهنی زاینده می شویم و روی پای زندگی قائم می شویم؟، ما نمی دانیم، اسمش را می

گذاریم برکت".

پس دو جور شد:

- یکی در ذهن هستیم، خوف و رجا در ذهنی داریم، به ترس و امید زنده هستیم و جهان را زنده می کنیم، یعنی از جنس

من می شویم، مثل جهان می لرزیم.

- عارف، جدا شده، از جهان. **جان جهان شده** این دفعه واقعا". از جنس جان جهان شده. احتیاط دارد که نکند این حالت

را از دست بدهد و با خرد زندگی عمل می کند.

این را هم بگویم که: "خدا می داند که انرژی زنده کننده را در کجا مصرف کند". تا زمانی که ما با این لحظه ستیزه

می کنیم، می گذارد ما ستیزه بکنیم. اینطور چیزی وجود ندارد که:

،، خدا که ما را می بیند، بیاید ما را از این حال بیورد بیرون ،، "نه".

اولین کسی که اقدام می کند، شما هستید.

اگر قرار باشد که شما با زندگی آشتی کنید، با فرم این لحظه آشتی کنید، با زندگی آشتی کرده اید. تا حالا قهر بودیم ما.



برای اینکه با فرم این لحظه ما، ستیزه داشتیم. فرم این لحظه را کلاه زندگی نمی دانستیم!

نمی دانستیم این لحظه زندگی ست. 16

با زندگی و با فرم این لحظه، قهر کردیم! زندگی به ما دسترسی پیدا نکرده.

حالا، شما هشیارانه، با فرم این لحظه آشتی می کنید. هر کاری که می خواهیم خدا برای ما بکند، اول ما می کنیم. وقتی ما می کنیم، او دارد می کند.

فهمیدن این، یک قدری مشکل است، ولی این یادمان می ماند که شما ننشینید عقب، که:

„بیایند این کار را درست کنند، من پا شوم بفهمم که واقعا" این شد و خدا هم به من توجه دارد ... " نه "

خدا بوسیله شما، به شما، توجه دارد و شما باید اقدام کنید.

هر پرهیزی باشد، اول شما می کنید. در واقع، شما با خدا یکی هستید. وقتی شما می کنید، وقتی شما، فراوانی را حمایت

می کنید، فراوانی نشان می دهید، فراوانی خدا را نشان می دهید، فراوان می شود زندگی.

وقتی به کمیابی میل می کنید، خسیس می شوید، می بندید، دارید به خدا می گوئید که:

„من این را می خواهم، من کمیابی می خواهم، من نمی خواهم"

کارها را طوری صورت می دهد، یا شما صورت می دهید که هیچ موقع نداشته باشید!

هر چه که شما می خواهید خدا بکند، اول شما می کنید. می خواهید ببخشد، اول شما می بخشید!

هر کسی که دارد و می بخشد، باز هم بیشتر خواهد شد. هر کسی ندارد و نمی بخشد، باز هم کمتر خواهد شد. برای

اینکه ذهنیت یا درون کمیابی دارد!

چون قماشات تو اندر همه بازار که راست

سِرَدَت گر جهت سود و زیان می لرزی

باز هم بستگی دارد که در کدام مرحله هستیم. اگر در مرحله ذهن هستیم ما، من ذهنی داریم (قماشات یعنی اجناس، سرمایه)،

اجناس ما در آنجا توهمی ست، اصلا" جنس نیست!، در ذهن ما سود و زیان داریم، دائما" با سود و زیان کار می کنیم.

سود بیاید خوشحال می شویم، ضرر بیاید، ناراحت می شویم. حال ما به سود و زیان بستگی دارد. برای اینکه حال تغییر

پذیر است، حال ناپایدار است، حال توأم با شک و گمان است.

یقین و شادی بودن و آرامش خدایی، با هم اند.

شک و خوشی، خوشی سطحی که معمولا" ما از سود می خواهیم و ناخوشی که از ضرر می آید، اینها مال ذهن است.

شما به خودتان نگاه کنید، بگوئید: „، الان، قماشات من یا اجناس من چه هستند؟“.

اگر اینها توهمی اند، من توی سود و زیان هستم. خیلی طبیعی ست که به سود و زیان، من خوش و ناخوش باشم!

گفتم: " شما فضایی در برگیرنده اتفاقات هستید، به چشم اتفاقات نمی بینید، بروید آن تُو، یک جوری دیگر می بینید "

هر چیزی که اتفاق را قشنگ کند، سود است، مثلاً:

„پنج هزار دلار سود کردم امروز، این خیلی خوب است! ..."

نه، „پنج هزار دلار ضرر کردم، خیلی بد است! ..."



،، یکی متولد شده، خیلی خوب است! ،،

من با آن چیزی که ذهن می گوید خوب است، خوشحال می شوم، آن چیزی که می گوید بد است، ناراحت می شوم. پس حال من، بستگی دارد به رویدادها. رویدادها را هم چون تویی ذهن هستم، من می بینم که فضای محاصره کننده، چنان بوجود خواهد آورد برای من، که همیشه درد داشته باشم. چرا؟ **17** من بیدار نمی شوم.

این را هم می دانیم، با شنیدن این چیزها، اگر ما بیدار نشویم، دردها بیشتر می شود.

با دیدن ذهن، روز به روز، دردها بیشتر می شود، تا زمانی که ما نتوانیم تحمل کنیم. " شما آن راه را نروید ".

بهتر است بگویید که: ،، ببینم من، چه جوری به خواب رفتم؟، چقدر بیدارم؟، چقدر ذهن ام را تماشا می کنم؟، چقدر از چیزهای بیرونی زندگی می خواهم؟، چقدر از مردم متوقع ام که به من زندگی بدهند؟، خوشبختی بدهند، هویت بدهند، چقدر از مردم توجه می خواهم، تأیید می خواهم؟، اینها غلط است ،،

چقدر به مردم، واکنش نشان می دهم؟، هر واکنشی هویت جسمی مرا تقویت می کند. حواس ام هست؟، چقدر مردم را به واکنش وامی دارم؟، چرا من نیاز به این دارم؟، چه نیازی دارم مردم را به واکنش وادارم؟، چرا اینکار را می کنم؟، چه جوری می کنم؟، چرا من دیگران را مسئول رفتارهای خودم می دانم و می بینم؟، این چه جور دیدنی ست؟!

آیا من می بینم که تویی این فرم، گیر افتاده ام؟، و من در سلطه ترس و کنترل هستم؟

آیا می بینم که دیگران روی من کنترل دارند؟، با همان کارهایی که می کنند! دیگران می خواهند مرا کنترل کنند با کارهایی که می کنند، چون من واکنش نشان می دهم! اگر مقاومت نکنم، واکنش نشان ندهم، چه جوری می توانند مرا کنترل کنند؟، نمی توانند کنترل کنند!.

تا زمانی که محیط یا آنها مرا کنترل می کنند، من به جایی نمی رسم!.

هر روز صد نفر مرا به واکنش وامی دارند، هر واکنش، من مرا تقویت می کند، من چه جوری می توانم از این من رها شوم؟، نخواهم شد! شما باید اینها را بدانید. نمی دانید، نمی خواهید بدانید!، درد به شما نشان می دهد.

یعنی، هیچ راهی نداریم ما، یا بگذاریم زندگی ما را از ذهن بزیاناند و خودمان کمک کنیم، با همین هشیار بودن، با همین شناسایی ها، بر ضد زندگی نباشیم.

اگر خدا خواست ما را از اینجا بزیاناند. شما می دانید که صد تا واکنش یعنی چه؟

صد تا واکنش یعنی اینکه: ،، نمی گذارم بزیاناند ،،

خُب چه می شود آنموقع؟

" انرژی خدایی به شما نمی رسد ".

ولی، انسان عارف، انسان زاییده شده از ذهن که فضای در برگیرنده اتفاق اش است در این لحظه، چه جور قماشاتی دارد؟، چه جور جنس هایی دارد؟، " جنس زندگی دارد ".

برکت دارد. مثل آن برکت در این جهان نیست. در مورد آن هم صادق است. سود و زیان آن چیست؟

سودش این است که این انرژی را در جهت درست بکار بیندازد.



زیانش چیست؟

زیانش این است که نتواند بکار بیندازد. به جای مناسب اش نرسد، به جایی که لازم است نرسد، به جایی غیر لازمی برسد. آن هم می لرزد. می لرزد که آیا وجود من مفید است؟

بالاخره من از شما سوال می کنم، بستگی به ما دارد، چه اندازه روی مولانا و نوشته هایش ارزش می گذاریم؟ آیا می خوانیم و عمل می کنیم؟، آیا لرزیدن مولانا، اینکه: این حرف ها را اینطوری گفته، مفید واقع می شود؟ می لرزد که:

" من یک میراثی بجا بگذارم که وقتی من در جهان بودم، یک تغییراتی بوجود آمد، موقعی که جهان را ترک می کردم، جهان در جهت بهبود تغییر کرده بود، من این انرژی را ریختم به این جهان. انرژی سامان بخش را. من بصورتِ جویباری بودم که این انرژی از من رد شد، این برکت، ریخت بر این جهان و من دارم خداحافظی می کنم ".
و ریخته واقعا!، و مفید است. **18**

*

چند مطلب را خیلی سریع از جاهای دیگر دیوان شمسِ مثنوی برایتان خواهم خواند امروز، کمک کند به ما. یواش یواش می خوانیم:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۰

عشق برید کیسه ام گفتم: هی چه می کنی

گفت: تو را نه بس بُود نعمت بی کران من

من اگر در این لحظه، با زندگی یکی شوم، عشق است. عشق کیسه مرا می بُرد. کیسه من همین چیزهایی ست که گذاشته ام توی آن، در این جهان. به همان چیزهایی که چسبیدم، آنها را از من گرفت و من جیغ ام درآمد، گفتم: **چکار می کنی! ..**

همه ما جیغ مان در می آید الان! اگر شما را از جهان بکنند، باید همه دردهایت را بیندازی. همه هم هویت شدگی هایت را بینداری. بصورتِ داگما و چیز جامد، به باور هایت چسبیدی، باید آنها را بیندازی. و همینطور به متعلقاتِ فیزیکی ات. کیسه را بُرید!.

ولی به من گفت: " آیا، نعمتِ بی کران من، برای تو بس نیست؟! ". واقعا" بس است.

شما می دانید الان که اگر هم هویت شدگی ها را بیندازید، به عشق زنده می شوید. امروز مولانا گفت:
" امید داشته باش، نا امید نشو ". چرا؟

برای اینکه عقلِ کُل، خدا، می خواهد اینکار را بکند. شما ممکن است ندانید که به اندازه کافی با خدا همکاری نمی کنید. خُب با شنیدنِ این صحبت های مولانا، چون خودتان زیر نورافکن هستید، می فهمید. مثلاً، چقدر پرهیز می کنید؟ چقدر شکر می کنید؟، در روز چقدر از آن اضافات را قیچی می کنید، می اندازید؟، چقدر بارتان را می اندازید؟



آن چیزهای غیر لازم را که حمل می کنید و بر اساس آنها زنده هستید، یک گذشته زنده روان هستید (روان یعنی دارید راه می روید)، چقدر می خواهید آنها را بیندازید و گذشته زنده نباشید؟ گذشته زنده به آینده نگاه می کند. پس عشق نعمت بیکران دارد. ما نمی ترسیم که رها کنیم توجه مان را، مرکز ثقل مان را از جهان بیرون بیاوریم، بیندازیم به فضای یکتایی، نمی ترسیم از اینکار. نعمت بیکران دارد. تقلید هم نمی کنیم توی این راه. هر کسی باید برای خودش تصمیم بگیرد. نمی شود یکی بگوید که: „خیلی خوب، ما خانوانتا“ باید اینکار را بکنیم. یا همسر من هم بکند، من هم بکنم. همه فامیل مان هم بکنند، من تنها نمی توانم „.

" هر کسی به تنهایی روی خودش کار می کند در این مقوله ".

برگ نداشتم دلم می لرزید برگ و ش

گفت: مترس کآمدی در حرم امان من

ما در من ذهنی، برگ نداریم، نوا نداریم. آنچه که گرفتیم توهم است و در نتیجه دل مان مثل برگ می لرزد. یقین نداریم، شادی بودن، آنکه از اعماق وجودمان می آید بالا، نیست!.

خوشی های این جهانی ست که مربوط به سود و زیان است. دل ما در نتیجه، مثل برگ می لرزد و زندگی می گوید: " تو آمده ای به فضای یکتایی و اینجا، حرم امان من است ".

پس یک جایی، حرم امان، وجود دارد. جای امنیت وجود دارد. فقط در آنجاست که ما می توانیم حس امنیت واقعی بکنیم و آن موقعی ست که کیسه را دادیم رفت و دیگر ترس نداریم.

و همینطور که می بینید، ترس و لرزیدن، اینها، مال من ذهنی ست و آن لرزیدن و آن ترسیدن که برای عارف هست، برای شما هم هست، که کار غلطی نکنید، آن واقعا ترسیدن و لرزیدن نیست، آن آگاهی ست.

یک هشیاری تیز است که: „،، من از این لحظه بیرون نمی آیم „،، 19

من نمی روم به جهان، خبری نیست!، و این هم خیلی کوشش نمی خواهد. برای اینکه شما دست اول، آرامش و حس امنیت و حس خوشبختی و شادی را از درون می گیرید و دیگر احتیاج به چیزهای خارجی ندارید که از آنها بگیرید. و امتحان هم کردید قبلا".

هر کدام از ما در ذهن بودیم، اگر از ذهن رها بشویم، می فهمیم که وقتی در ذهن بودیم، آنها به ما ندادند. ما وضع مان را در ذهن یاد می آوریم: „،، چقدر ناخوشبخت بودیم! „،،.

پس گفت، عشق می گوید که آمدی در حرم امان من و این تنها حرم امان است.

در بَرَت آن چنان کِشَم کز بَر و برگ وارهی

تا همه شب نظر کنی پیش طرب کُنان من

وقتی ما متوجه بشویم، آگاهانه شناسایی کنیم که توی این وضعیت که هستیم، اینجا از زندگی خبری نیست، این را رها می کنیم در می آیم و نظاره گر وضعیت ها می شویم و توی وضعیت ها نمی رویم و او، می گوید:

من چنان تو را در بَر می کِشَم، کی می گوید؟ خدا می گوید، زندگی می گوید:



" که تو از بر و برگ واره‌ی! که دیگر اصلاً" نگاه نکنی ببینی که جهان چه دارد به تو بدهد! "

برای اینکه گفتم، اینقدر شادی بودن در شما بشدت مرتعش می شود که شما نیازی به چیزی بیرونی ندارید که از آن شادی بگیرید.

" تا زمانی که تویی این فرم هستی، همه شب، تو بیایی همه اش طرب کنی، پیش طرب کنان.

طرب کنان خدا، عارفان هستند. کسانی که از ذهن متولد شده اند، زنده اند ولی هم هویت با جهان نیستند. من ذهنی ندارند یا من ذهنی شان خیلی ضعیف است."

شما یک قدم که می روید، خواهید دید که چقدر تغییر می کنید، باورتان می شود که در این جهان آدم هایی هستند که در تویی همین جسم زندگی می کنند، مثل ما هستند، ولی دائماً" طرب دارند. در شادی بودن هستند.

بر تو زخم یگانه‌ای مست ابد کنم تو را

تا که یقین شود تو را عشرت جاودان من

بر تو زخم یگانه‌ای، پس امکان این وجود دارد که ما از این حس جدایی که می کنیم، در غزل هم داریم، می گوید، دل من از جدایی و فراق دق کرده!، لاغر شده و ما وقتی با زندگی یگانه می شویم، اگر ما مرتب با این لحظه آشتی کنیم، مرتب یادمان بیاید که واکنش نباید نشان بدهیم، قضاوت نباید بکنیم، زیاد نباید حرف بزنیم، دَمَمَه و افسون کم شود، بالاخره زندگی به ما یک اکسیری می زند که ما را با خودش یگانه می کند و این خاصیت در ما هست. بمحض اینکه از ذهن بیاییم بیرون، با او یکی هستیم. قسمتی از هشیاری هستیم.

این را هم بگویم که: اینطوری فرض کنید که فقط یک هشیاری وجود دارد. فقط یک خدا وجود دارد. یو تا نداریم.

گرچه که ما در ذهن، نمی توانیم این را درست ببینیم و تو را تا ابد زنده می کنم و تا ابد مست می کنم.

گفتم چرا، این امکان وجود دارد که همانطور که مولانا می گوید، من قبل از مردن نقل کردم.

این امکان وجود دارد اگر برای ما وجود ندارد، این امکان وجود دارد و آسان هم هست که انسان از وضعیت اش، کلاً" خودش را بگند. هویت اش را بگند و فضای در بر گیرنده شود، با عمق بی نهایت و در این لحظه از جنس بی نهایت و

ابدیت شود، مست ابدی بشود. 20

بطوریکه تو دست اول، وقتی این مستی را و این شادی را و این آرامش را حس می کنی، یقین شود به تو!.

ما الآن، یقین به لحاظ ذهن داریم! برای همین شک داریم. در غزل هم می گوید: مگر تو، در گمانی تو مگر!.

مگر تو در گمان هستی که می لرزی؟

کسی که یقین دارد، مثل کوه قاف می شود. ساکن و بی لرزه. تویی غزل است: مگر تو، در گمانی تو مگر، که چون کمان می لرزی!.

عشرت جاودان، یعنی زندگی جاودان.

سینه چو بوستان کند دمدمه بهار من

روی چو گلستان کند خمر چو ارغوان من

اینها را زندگی می گوید به خودش. شما هم می گوید به خودتان.



زندگی به من ذهنی نمی گوید. من ذهنی اصلاً وجود ندارد. من ذهنی برای ما وجود دارد که غلط است.
از آن داریم بیدار می شویم.

سینه شما را می گوید مثل بوستان می کند. مرتب که می دم من!.

چه جوری می دم؟

" وقتی شما با این لحظه آشتی می کنید. شما می کنید. هر لحظه از طرف زندگی برکت می آید. شراب می آید.
شراب ارغوانی، روی تو را زیبا می کند، سالم می کند. بدن تو را سالم می کند. وضعیت های تو برکت پیدا می کند. به
هر چیزی نیکی می ریزد. هر کاری می کنی، شکوفا می شود با برکت زندگی ".
هیچ دردی توی آن نیست، همه اش شادی توی آن است.

من ذهنی باور نمی کند. چرا باور نمی کند؟

به تجربه دیده همچون کاری نمی شود!. اگر شما روزی صد بار واکنش نشان می دهید، هر دفعه به جای این شراب
قرمز و دمدمه بهار که سبز می کند، آبادان می کند و شراب ارغوانی هم مست می کند و این برکت زندگی به جای آن با
صد بار واکنش، صد بار زهر می ریزد، صد بار درد می ریزد. صد بار انرژی مخرب می ریزد به همان کار، به همان
وضعیت. برای همین باورمان نمی شود!.

شما، با پذیرش جلو بروید، یکماه، بدون مقاومت زندگی کنید بگویید: هر اتفاقی افتاد، من با آن آشتی می کنم، مقاومت
نمی کنم، ببینم چه می شود؟

خواهید دید، زندگی تان بطور معجزه آسا تغییر می کند.

تا که نخجیر تو از بیم تو خود چون لرزد

که تو صیادی و با تیر و کمان می لرزی

می گوید که: " تو صیادی، تیر و کمان دستت است، اما تیر و کمان می لرزد!. تو چطور صیادی هستی!، وقتی اینچنین
صیادی هستی، شکار هم می بیند دست و پای تو می لرزد، کل بدن تو می لرزد، کمان هم می لرزد، خودت می ترسی،
شکار که از تو دیگر نمی ترسد که! ".
چه جوری بلرزد، در حالیکه تیر کمان دست تو می لرزد؟!

وقتی آدم یک حیوانی را شکار کند، آدم بترسد، آن می فهمد!. اهمیت دیگر نمی دهد.

در من ذهنی چیزهای این جهانی که ما با آنها هم هویت ایم، غصه ها و دردهای ما، می بینند که ما چقدر لرزانیم!
بصورت هشیاری!.

ما حرص داریم. ما حرص می زنیم برویم به سوی یک چیزی. ما می گوئیم:

,, این چیز مهمتر از اتحاد ما با خداست ,,

خُب، این چیز می فهمد که ما چقدر به آن علاقه داریم!. آنکه از ما نمی ترسد دیگر!. **21**

وقتی تیر کمان، دست مان نلرزد، محکم باشد، وقتی محکم راسخ است، یعنی خدا دارد تیر می اندازد. گفت:

" تو کمان و تیر اندازش خداست ". آن موقع، شکار می ترسد.



این چیزهایی که شما می خواهید ببیندازید، اگر به فکر انداختن آنها می افتید، دست و پای تان می لرزد، می ترسید، چه جوری می توانید ببیندازید اینها را؟ نمی توانید ببیندازید.

پس، تیرو کمان، دستِ ما و خداست. دارد این را می گوید. نگاه کن: اگر این لحظه، دستت نلرزد، درست مثل اینکه تو کمان را محکم نگه داشته ای که خدا به تو کمک کند تا بتواند از شرّ این چیزهایی که با آنها هم هویت شده ای رها شوی. ولی اگر دستت بلرزد، نمی توانی تیر ببندازی!.

چه جوری دستت می لرزد؟

وقتی که قضاوت می کنی، وقتی ستیزه می کنی، دستت می لرزد. ستیزه با این لحظه، لرزش دست است!.

وقتی من ذهنی داری، من ذهنی می لرزد، می ترسد، من ذهنی بر اساس جدایی از خدا و زندگی و هم هویت شدن درست شده. با چه؟، با آن چیزهایی که ما عاشق شان هستیم.

در حالیکه باید عاشقِ زندگی هستیم. ما اصلاً "عاشقِ زندگی هستیم. یعنی این خودش هم اشتباه است، پایین می گوید که: ما دِق کردیم! یعنی یک جوری بیدار می کند. "تو چرا آمدی در خفقان! ".

یعنی ما حالا در ذهن اشتباه می کنیم. (آدم خودش به خودش می گوید).

حالا یک کسی با ذهن هم هویت شده نمی فهمد (داریم به خودمان می گوئیم)، در هم هویت شدگی، نمی فهمیم. اما، در قسمت برترمان که هشیاری هستیم، چرا رفتیم خفقان گرفتیم؟، نفس تنگی گرفتیم؟.

این بیت به ما چه می گوید؟

بیت می گوید که: اینکه ما مثل ماه لاغر شدیم، (توضیح خواهم داد)، به این علت است که ذاتِ ما، آیینهٔ ما، عاشقِ خداست. جزو آن است، دارد کشیده می شود...، ما به زور می گوئیم: "تو بیا برو به جهان بچسب...، "این درست است؟".

بعد آنموقع به حالتی هم می اُفتیم که اگر خدا بخواد تیر ببندازد، تیر خرد ببندازد، دست مان می لرزد و تیر به هدف نمی خورد! صیاد ما هستیم. ما هشیاری هستیم. اینطور چیزی نیست که یکی خدا هست و یکی ما! یک هشیاری ست. یک زندگی ست و ما می گوئیم بصورت هشیاری، بصورت هشیاری بیدار می شویم، یکدفعه، این کمان را درست می

گیرید شما! چه جوری؟

وقتی با این لحظه ستیزه نمی کنید. "یک لحظه کمان را درست می گیری، تیر می رود و درست به هدف می خورد". شکار می فهمد که "نه"، تو عوض شده ای!.

آن چیزهایی که ما با آنها هم هویت شده ایم، بر ما هم سلطه دارند، اصلاً از ما نمی ترسند! می گوید:

"تو عاشق **من** ی، ببین چقدر حرص می زنی برای مالِ دنیا، جاهِ دنیا! ".

آنها هم می فهمند، که از تو کاری ساخته نیست، تو خیلی شلی، همه اش حرف می زنی. وقتی شما قضاوت می کنی،

قضاوت **من** دار می کنی، وقتی ستیزه می کنی، با این لحظه، وقتی راهِ زندگی را می بندی، خردِ زندگی را می بندی،

برکتِ زندگی را می بندی، آن چیزی که قسمتی از وجود شما را می خورد، برای چه بترسد؟! غصهٔ شما چرا باید

بترسد؟، رنجش شما چرا باید بترسد؟، گرفتاری های شما چرا باید بترسد؟، شما دنبال خدمت کردن به آنها هستید!، در

سرویس آنها هستید! 22



وقتی یکی حرص می زند، آب دهانش جاری می شود که:

„ این چقدر خوب است در دنیا، اگر من این را داشته باشم چقدر زندگی دارد! „

" آنکه شما دنبالش اید، عاشقش اید، حرص می زنید، آن می ترسد از شما؟! شما که به آن چسبیدید! شما که مخلص آن هستید! بنده آن هستید!، برای چه از شما بترسد؟!، شاه شماست!، هر چه آن می گوید، شما می کنید! در حالیکه شکارچی هستی که تیرو کمان دستت است و آن هم تیر و کمان خدا! این درست است؟!، این شما را بیدار نمی کند! "

تو به صورت مَهی اما به نظر مریخی

قاصد کشتن خلقی چو سِنان می لرزی

باز هم ببینید که چه جوری می بینید این را؟

- در من ذهنی، ما ظاهرمان ماه است، اما خوی جنگی داریم! در من ذهنی، مردم را اذیت می کنیم، دنبال کشتن شان هستیم! و مثل سِنان (سرنیزه)، می لرزیم. یعنی دائماً "سرنیزه من ذهنی، برای اذیت مردم ...، گفتم، یک صحنه تئاتر اوقات تلخی ست. هر کسی که می بینید، امکان دارد شما را به واکنش وا بدارد، و این واکنش هم توهمی ست. تصویر ذهنی توهمی شما را کوچک می کنند. شما آن را توهین تلقی می کنید. دفاع می کنید. واکنش نشان می دهید. اما یک سطح دیگری هم دارد:

- وقتی شما زاده می شوید، از جنس خدا می شوید، صورت تان ماه است، اما بنظر، انسان ها را می توانید بکشید! بکشید، من های ذهنی را می توانید بکشید. خدا هم همین کار را می خواهد بکند. دنبال کشتن من های ذهنی ست، ذوب کردن آنهاست. عارف هم، دنبال کشتن من های ذهنی ست. اما کشتن من های ذهنی، با ایجاد شناسایی صورت می گیرد، اینطوری نیست که ...

سرنیزه دو جور است: شناسایی هم سرنیزه ست. شما الان شناسایی کردید که حضور چه جوری رفتار می کند، من ذهنی چه جوری رفتار می کند. همین غزل خودش، سرنیزه عارف است. سرنیزه عارف، شناسایی ست، خرد است، عشق است. دلها را می لرزاند. سرنیزه من ذهنی، واقعا "سرنیزه واقعی ست. حرفی می زند که به دیگران بر بخورد، دیگران را کوچک کند. حالا، شما بفرمایید: " کدام یکی در مورد شما صادق است؟ "

آیا شما در این لحظه، حاضرید؟، ناظرید؟، ذهن تان را تماشا می کنید؟، از جنس حضورید؟، و آماده سرویس هستید؟، که بتواند خرد و عشق و زیبایی و نیکی از شما جاری شود به این جهان؟، مردم را آگاه کنید که شناسایی کنند: چرا می رنجند؟، رنجش چکار می کند!، چرا متوقع اند؟

وقتی مردم را بیدار می کنید که از دیگران توقع نداشته باشند، برای اینکه دیگران نمی توانند به آنها خوشبختی بدهند، آن توجه و آن تأیید، یک جور انرژی ذهنی ست و روانی ست، آن بدرد نمی خورد!.

مردم بیدار می شوند. توقعات شان کم می شود و به صفر می رسد.

توقع نباشد، رنجش نیست. رنجش نباشد، خشم نیست. یک موقعی هست که شما دیگر واکنش نشان نمی دهید.



کسی نمی تواند شما را کوچک کند، برای اینکه شما مقاومت نمی کنید در مقابل حرف و عمل مردم! عادت کردید به بی مقاومتی.

آیا معنی آن این است که شما بی غیرت اید؟، "نه". شما می دانید که:

پاسخی که از زندگی می آید با این بی مقاومتی، هست که وضعیت را دگرگون خواهد کرد و به آن نظم و سامان خواهد داد، نه ستیزه من با این کس!.

او یک چیزهایی می گوید و من یک چیزهایی می گویم، که هر دو از من ذهنی می آید. ما با ایجاد درد بیشتر نمی توانیم به وضعیت کمک کنیم. **23**

تیر، به هدف نمی خورد. در همان بیت که گفت، مثل کمان می لرزی: در گمانی تو مگر که چو کمان می لرزی!.

وقتی شک داریم ما، کمان می لرزد و تیر خرد زندگی به هدف نمی خورد. به جای درست نمی رود. برای اینکه شک داریم وقتی دست مان می لرزد.

گه پی فتنه گری چون می خم می جوشی
گه چو اعضای غضوب از غلیان می لرزی

پس، مولانا با هشیاری صحبت می کند.

هشیاری مراحل مختلفی دارد. گفتیم:

اگر در مرحله من ذهنی باشد، یک جوری رفتار می کند.

اگر هشیاری از من ذهنی آزاد شده باشد، یک جور دیگر عمل می کند.

با مقایسه اینها، شما شناسایی می کنید که در کجا هستید؟.

اگر از من ذهنی زابیده شدید، خوشا به حال تان. دیگر کاری ما با شما نداریم.

اگر نه، زابیده نشدید هنوز، هنوز قضاوت می کنید، تفسیر می کنید و با قضاوت و تفسیر هم هویت اید و به این ترتیب بلا سر خودتان می آورید، ...

هفته گذشته یک سوالی بود و آن اینکه شما بنشینید، ببینید که شما، خودتان به خودتان چه جوری لطمه می زنید؟

هر کسی باید اینکار را بکند. در مرحله من ذهنی، ما فتنه گر می شویم. فتنه می تواند معنی خوب داشته باشد و معنی بد داشته باشد.

وقتی من ذهنی داریم ما، تفسیرهای ما و قضاوت های ما می تواند فتنه و آشوب برپا کند. اوضاع را به هم بریزد!.

حرف هایی که بعد از قضاوت و تفسیر و مقاومت می زنیم، وقتی با چیزهای آفل، از بین رونده ای که در اصل، همه چیزهای این جهانی از بین رونده هستند، هر چه که چشم می بیند، گوش می شنود، فکر می تواند تجسم کند، اینها همه کوچک اند، برای اینکه همه از بین رفتنی هستند.

بر اساس هم هویت شدگی با اینها و نگه داری اینها و زیاد کردن اینها، ما فتنه برپا می کنیم.

آیا شما این را در خودتان می بینید؟

مثل می خم می جوشیم و گاهی هم بصورت اعضای آدم خشمگین (غضوب یعنی انسان بسیار خشمگین)، از غلیان می لرزیم.



اما انسان به حضور رسیده هم می تواند آشوب برپا کند. با حضورش! مثل مولانا.
از اینکه مولانا به ما نشان می دهد، چه جوری من ذهنی ما را فریب داده و الآن با شناسایی ها از فریب و افسون آن، از دمدمه آن، رها می شویم، این هم یک جور فتنه گری ست! مثل می خم!
می جوشیم ما الآن! الآن ما داریم تفاوت می گذاریم بین پاسخی که از من ذهنی می آید و پاسخی که از حضور می آید.
شما الآن می شناسید. شما الآن می گویند:

، من حرفی می خواهم بزنم که بر اساس کوچک شدن است، خشمگین شدن است، رنجش است، این حرف درستی نمی تواند باشد! ،، " نمی زنید ". 24

یک کسی، من ذهنی شما را کوچک کرده و شما می خواهید واکنش نشان دهید و بزرگش کنید، مثل همان مثالی که زدم: کُند رانندگی می کردیم، یکی هم پشت سر ما بوده، وقتش تلف شده، موقع رد شدن، یک چیزی به ما می گوید!، یکدفعه ما می پریم بالا، خُب الآن دیگر نمی پریم. هیچ قضاوتی هم نمی کنیم، در فساداری ما جا می شود و قضاوت هم نمی کنیم که بگوییم: ،، آقا، حالا این که در سطح ما نیست ،، فقط فضا را باز می کنیم. فسادار شده ایم. در فساداری شما جا می شود و عارف هم. گفتیم:

" لرزش های عارف، همیشه لرزش احتیاط است، خارج شدن از این حضور است، تیز است، پُر از عمق است، نگران نیست ولی تمام حواس اش، توجه اش به این است که این سرمایه را از دست ندهد ".
خُب، بسیار کم اند آدم هایی که عمق شان، بی نهایت است. هر کدام از ما یک عمقی داریم.
در حالت عادی، عمق مان بنظر می آید زیاد است، ولی وقتی چالش ها پیش می آید، ... و برای هر کسی چالش پیش می آید.

اصلاً " محدودیت ها، برای این کار است. محدودیت ها در زندگی ما پیش می آید، دیر یا زود، برای هر کسی پیش می آید. محدودیت در اثر تمرکز ما و کار ما و جاری شدن حضور، ما می رویم و رای آن.
حل اش می کنیم. مسئله را حل می کنیم. چالش را حل می کنیم و می رویم و رای آن. حضور ما زیاد می شود.
بعضی محدودیت ها هم هست که نمی توانیم کاری کنیم، باید در درون مان بپذیریم، تا آخر عمر با آن زندگی خواهیم کرد. مثل وجود یک شخصی که مریض است ولی با ما باید زندگی کند! پس بپذیرید، در درون با آن ستیزه نکنید، می بینید که چقدر لذت بخش می شود. یا یک نقصی بدنی داریم، باید با آن زندگی کنیم، باید مواظب باشیم، می پذیریم، خیلی ها نمی پذیرند، چه می شود؟

دچار درد می شوند. پس، می بینید که در دو سطح، دو جور ما، می توانیم پاسخ داشته باشیم.

دل چو ماه از پی خورشید رُختِ یق دارد

تو چرا همچو دل اندر خفقان می لرزی؟

دل ما، دارد لاغر می شود به مرضِ یق دچار شده، بر اثر هجران. یعنی ما، کوچک می شویم، کوچک می شویم، کوچک می شویم، مثل ماه، ماه ی که از شب چهارده گذشت، یواش یواش کوچک می شود، کوچک می شود و بسیار باریک می شود و دو روز به محاق می رود. لاغر می شود. دل ما آنطوری ست.



بعد، از آنطرف، شروع می کند به ... دوباره هلال، تبدیل به ماه شب چهارده می شود.
یعنی می خواهد بگوید که: علی الاصول، مسیر حرکت ما اینطوری ست. الآن مریض آن هستیم. چرا مریض ایم؟، چرا درد می کشیم؟، برای اینکه مرض دل گرفتیم. تب داریم. ناخوش داریم. یک درد ثابتی دائما "حمل می کنیم. هی زیاد و کم می شود ولی درد، هست!.

تا برسیم به چه؟، به خورشید. به خدا. به زندگی. به وحدت. 25

حالا، در اینجا می گوید: تو چرا همچو دل اندر خفقان می لرزی؟

حالا وقتی دل ما، اصل ما، دچار این مرض می شود، دارد به آن سمت می رود. مسیری ست که هر کسی طی می کند. پس معلوم می شود، همه در آن مسیرند. ولو اینکه دارند دور می شوند، همه در آن مسیرند.
ولو اینکه درد می کشند، همه در آن مسیرند. هیچ کس نیست که در این مسیر نباشد. ولی شما، بعنوان هشیاری، یک لحظه می توانید بکشید بیرون، بگویید: من برای چه خفقان گرفتم؟!، من نمی خواهم. من زودی می خواهم به حضور برسم. این شناسایی ست.

برای چه باید مرضِ دق را ادامه بدهی؟!، چرا همین الآن به صفر نمی رسی که از آنطرف، هلال ات، زودی ماه شب چهارده شود؟!، ماه شب چهارده، هم خورشید به آن می تابد و این تابش را می فرستد به زمین و این نمایش این است که ما انرژی را می گیریم از خدا و در این جهان پخش می کنیم. اصلاً "کار ما این است.

کار ما این است که ما بیاییم برویم توی ذهن، از ذهن بکشیم عقب، این جلو رفتن و عقب رفتن، ما را می پزد و ما همان آدم نیستیم. همان هشیاری نیستیم. موقع رفتن می رویم به خواب، وقتی برمی گردیم، بیدار می شویم. بیدار روی خودمان هشیاری به خودش بیدار می شود. این هشیاری خالص و آن هشیاری که رفته، فرق دارد. باصطلاح: پخته شده.
هشیاری ست که از فرم ها آزاد شده. این کار را زندگی می کند. چکار می کند تُو ذهن، شما کاری به آن نداشته باشید. فقط خودتان را بزیانید. شما الآن بگویید: برای چه من خفقان گرفتم؟! (مرض خفقان هم، مرض نفس تنگی ست).

شما می دانید که الآن می توانید در اختیار زندگی قرار بگیرید، فقط با این آگاهی که:

،، من از وضعیت ها می کشم عقب و هویت ام را از آنها می کشم بیرون. این وضعیت ها هم توی آنها چیزهای مادی تعلق داشتنی هست، فکرها هستند و دردها هستند. از این سه قلم، که من با آنها هم هویت ام، خودم را بیرون می کشم. آنها مرا به خفقان انداخته اند.

به لطف جان بهاری تو و سرسبزی باغ

باز چون برگ تو از باد خزان می لرزی

یعنی به لطافت، ما انسان ها، باد بهار هستیم. باد بهار زنده می کند.

پس وقتی که ما از این توهم رها می شویم و بنظر می آید مولانا می گوید از این توهم رها شدن هم کار آسانی ست. امروز خواستیم اگر انشاءالله برسیم، بخوانیم، به لطافت، ما مثل جان بهار هستیم و جان بهار با جان خزان فرق دارد. جان خزان، هفته قبل هم داشتیم، جان من ذهنی ست. همه چیز را پُرمرده می کند. رفتار پاییز این است دیگر.

هر کسی من ذهنی بگیرد، پُرمرده می شود. به هر چیزی من ذهنی انرژی اش بخورد، پُرمرده می شود.



بچه ما وقتی متولد می شود، میل به بازی دارد، به شوخی دارد، به زندگی دارد، من ذهنی پدر و مادر، در عرض چند سال این را پڑمرده می کند، از بس که بدون عشق با او برخورد می کنند، بازی زندگی را بی توجه از کنارش رد می شوند که چقدر زندگی این آتشفشان معنا و زندگی این بچه دو ساله، سه ساله و عقل خودشان را ملاک می دانند که: **،، این نمی فهمد و ما می فهمیم ،، آن زندگی زنده ست!**

بجای اینکه ما از بچه دو، سه ساله زندگی یاد بگیریم، انرژی بیدمان را تحمیل می کنیم و پڑمرده اش می کنیم. خزان است. **26**

به هر صورت، می گوید که چطوری می شود که: **" ما جان بهار هستیم، الان هم وقتی ما فضای در برگیرنده اتفاق این لحظه که بدن مان و فرمان و هر چه هست، آن هستیم، آن فضا باشیم، جان بهار می شویم، برویم آن تو، می شویم باد خزان.**

می گوید: برای چه اینکار را می کنی تو؟! چون برگ!

تو که بهار بوجود می آوری، چرا نمی ایستی آنجا!

برای اینکه ما تا برگ را درست می کنیم، یک چیزی تولید می کنیم، به آن می چسبیم و می گوییم:

،، من کردم، من مهمم، آی مردم من کردم ،، " تو نکردی "

اگر واقعا " یک چیز خوبی ست، تو نکردی، اگر چیز بدی ست، چرا افتخار می کنی؟!، برای اینکه پُر از درد است این، **افتخار ندارد که!** درست است این؟!.

اگر چیز نیکی، خوبی، که به درد مردم بخورد، آنها را به زندگی تشویق کند، بیدار کند، کار تو نبوده، کار زندگی بوده.

اگر هم چیزی با من ذهنی ات درست کرده ای، آن که اصلاً " باید بروی بگویی: ،، اشتباه کردم درست کردم ،، "

پس همینکه، به آن چیزی که درست کردیم، می چسبیم، آن چون دارد از بین می رود، مثل برگ، از باد خزان می لرزیم **با معنی ست!**

" همینکه به چیزی که درست کردی بچسبی، باد خزانی شروع می شود. نکن اینکار را. هر چه تولید می کنی، هر چه بوجود می آوری، خودت را بکش از آن بیرون. ننشینی بگویی که:

،، ببین من چکار کردم، این را من کردم، این را من کردم، *انجا این را ساختم، انجا آن را ساختم، انجا ... فلانی را*

درست کردم ،، " نیست چنین چیزی! "

اینکار، سبب هم هویت شدگی می شود. هم هویت شدگی سبب جدایی می شود، غرور می شود، منیت می شود و یک انرژی بدی در تو تولید می شود و هم انرژی تو را می کشد. دارد همین را می گوید.

خلق چون برگ و تو باد و همه لرزان تواند

ظاهرا " صف شکنی و به نهان می لرزی

چه بگوئید شما، خدا، چه خدایی که آمده تویی ذهن، بصورت هشیاری هم هویت شده و کشیده عقب و روی پای خودش قائم شده و دارد این انرژی را در جهان پخش می کند، یکی ست.

هشیاری، در یک مرحله کوچکی به خواب می رود، یخ درست می کند. شما فرض کنید که بیابانی هست بسیار گرم.

انجا یک قالب یخ هست. در آن بیابان سوزان می خواهی صحبت کنی، یخ هم آنجاست، با کی صحبت می کنی؟، با یخ؟



یخ می دانید که پس از دو سه دقیقه، خواهد بود دیگر آنجا!! ولی اگر آن یخ، یک خاصیتی داشته باشد که یخ های دیگر بیایند، می اذیتش کنند و آن واکنش نشان دهد و یخ درست کند، به درد می آفتد، از آنطرف خورشید می خواهد ذوب اش کند، از اینطرف، از درون می خواهد یخ درست کند!.

چقدر می خواهی یخ درست کنی؟! نمی توانی مقاومت کنی در مقابل خورشید و بهتر است یخ را درست نکنی اصلاً!! پس یخ نباشد، ما داریم با زندگی حرف می زنیم. می گوید:

آن خلق مثل برگ اند. خلق، آنهایی که خلق شده اند. هر چه هست. و تو باد هستی و همه لرزان تو اند. در باره انسان می گوید. ما آن هشیاری هستیم که ... ما، انسان ها، فرق داریم با بقیه موجودات. " اما آمدی رفتی تویی من ذهنی! ظاهر صفت شکن است، می گویی من پهلوانم، اما در باطن می لرزی ".

تمام کسانی که زُمخت هستند، خَشین هستند، عصبانی هستند، اینها ترسو هستند. درون شان ناپایدار و ناامن است. اما ظاهرشان را خیلی محکم نشان می دهند.

این ظاهر محکم، در باطن ناپایدار و ناامن و همین حالت را حفظ کردن، کار من ذهنی ست:

،، مردم از من بترسند، بدانند من آدم محکمی هستم، هر کسی را سر جایش می نشانم ،، اما در باطن، می ترسم.

" این غلط است ". این چه حالتی ست!! به نهان بترسیم، ظاهر زُمخت داشته باشیم!! من ذهنی ست. 27 ما باید اعتراف کنیم، در زحمتیم!! به همدیگر کمک کنیم. پنهان کردنی نیست، پنهان کردن فایده ندارد. همه من های ذهنی اینطوری اند.

در برنامه های گنج حضور و در کتاب های مولانا، من ذهنی بخوبی توصیف شده. اصلاً " پنهان کردن ندارد که: همه ما من ذهنی داریم، همه ما هم مثل هم ایم. ما باید اعتراف کنیم:

،، من درد دارم، من گرفتارم، من ظاهر را دارم حفظ می کنم، با ظنم می لرزد ،،.

تا زمانی که آن یقین، آن حضور در ما بوجود نیامده، ما همینطور هستیم. گرفتاریم. مثل برگ می لرزیم. باد هم خداست و هشیاری انسانی از آن جنس است. هشیاری وقتی زاییده می شود، می گویم که:

" این عقیده وجود دارد، حالا شما ممکن است قبول نکنید، می گوید:

جهان فقط به این علت بوجود آمده که این حضور بوجود بیاید. هشیاری خالص در انسان. در عارفان ".

*

بله. این چند تا بیت هم سریع می خوانم از دیوان شمس دوباره. می گوید:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۹

بسا یخی بُفسرده کز آفتاب کرم

فُسرِ دِگیش بُردیم و خوش روان کردیم

امید می دهد به ما.

یخ بُفسرده، یخ افسرده و منجمد، من ذهنی ست.



شما حساب کنید که آدم اسیر تفسیر باشد، قضاوت باشد، مقاومت باشد، واکنش باشد، درد باشد، همه اینها را هم پنهان کند و گردن بکشد که من نه، وضع ام خیلی خوب است و سرم به همه، اما یخ باشد، پُر از درد باشد، درونش نا امن باشد! ولی نا امید نباید بود. همان را اگر ما، پایین هم می گوید: اگر راستی کنیم، واقعا" راست باشیم با خودمان، و واقعا" هم بیخودی از مردم پنهان می کنیم ما، ما برای چه این وضعیت یخی مان را از مردم پنهان می کنیم! که چه بشود؟! مردم نفهمند، مردم همه اینطوری اند. فرق نداریم.

ما می گوید، خدا می گوید، زندگی می گوید، عارف می گوید، خیلی از یخ ها را آفتاب گرم، افسردگی اش را می برد و روانش می کنیم. یعنی راه می اندازیم. نا امید نباش.

گر آب روح مُکدر شد اندر این گرداب

ز سیل ها و مددهاش خوش عنان کردیم

این آب روح، کِدر شده. در همین گرداب ذهن، و ما می گوید، زندگی می گوید، بوسیله و با سیل خرد و برکت و کمک، ما این را خوش عنان کردیم. راهش انداختیم. الان قشنگ زندگی می کند، یعنی شما بعنوان انسان ستیزه گر، می توانید تبدیل شوید به انسان خوش برخورد با زندگی. تسلیم، و با همه چیز ستیزه می کردید، جلوی همه چیز می ایستادید، 28 "تبدیل می شوی، به روانی. هر کسی هر کاری می کند، فضای پذیرش داری و می شوی محل پخش انرژی خردمندانه ایزدی". و خوش عنان می شوی. یعنی قشنگ می شود راند.

یعنی زندگی می تواند تو را براند و هیچ هم، ...

اسبی که قشنگ می رود، مطیع است و اسبی که چه می داند، جفتک می اندازد و بد راه می رود، اصلا" آن راهی که می خواهیم نمی رود! ما الان آن جور هستیم! خوش عنان می شویم.

چرا شکفته نباشی چو برگ می لرزی

چه ناامیدی از ما که را زیان کردیم

از زبان خدا می گوید:

"چرا مثل گل سرخ نشکفتی؟! چرا مثل برگ می لرزی؟!". برای اینکه هم هویت شدی با چیزهای این جهانی!.

چسبیدی به آنها، از آنها زندگی می خواهی!.

چرا نمی شناسی این حقیقت را که زندگی هست که زندگی دارد!، اصلا" خودت از جنس زندگی هستی. اگر رها کنی آن چیزهایی را که چسبیدی و زاده شوی از آن مخصصه، خودت مرکز زندگی هستی. از ما چرا نا امید؟! از زبان زندگی می گوید. از خودت چرا نا امید که زندگی هستی!.

یادمان باشد، دویی ست زبان ما، در هر کاری. ولی یادمان باشد دویی هم که می گوئیم، یکتایی می گوئیم. یعنی شما، همان خدائیت اید.

چنین چیزی وجود ندارد که شما و خدا!.

برای اینکه اگر اینطوری بگوئید، در اینصورت من ذهنی بالا می آید، یک خدای ذهنی می سازد. اینکار را نکنید.

دویی هم که می گوید، آن زیر، آگاه باشید که یک هشیاری ست و داریم ما با آن یک هشیاری صحبت می کنیم. همین یک هشیاری به هشیاری می گوید. هشیاری به خودش می گوید. انگار خدا به خودش می گوید: " چرا از من نا امید؟! ". شما هم می شنوید و ما به کی تا حالا زبان رساندیم؟

به هیچکس. تمام اقدامات ایزدی، برای رهایی ماست. اگر ما زیان می بینیم، بخاطر مقاومت ماست. ما یک فایده می بینیم در آن تصمیمی که من ذهنی می گیرد، هزار تا ضرر را نمی بینیم. آن ضررها پنهان است. می رویم دنبال فکر من ذهنی. تسلیم نمی شویم. بهتر است فکر خودمان را که من دارد، فکر من را دارم می گویم، آن یکی هم فکر خودمان است، موقعی که شما موازی با زندگی هستید.

وقتی ستیزه می کنید، نمی گذارید، یعنی فُرم این لحظه را قبول ندارید، دارید از فکر خودتان استفاده می کنید. محروم می شوید از خرد زندگی و باید خودتان را زیر نورافکن بگذارید، ببینید چکار دارید می کنید.

بسا دلی که چو برگ درخت می لرزید

به آخرش بگزیدیم و باغبان کردیم

بله. خیلی، شاید مولانا، خودش هم مثال می زند، خیلی از دل ها بود که مثل درخت می لرزید. آخر سر می گوید: ما او را انتخاب کردیم و باغبان کردیم.

مولانا باغبان هست؟، یا باغبان نیست؟، شما هم می توانید باغبان باشید. بمحض اینکه از من ذهنی زاییده شوید، شما شفا دهنده می شوید و زندگی می خواهد اینکار را بکند، ما چرا با او همکاری نکنیم!.

الآن ما، مثل برگِ درخت، بخاطرِ از دست دادنِ آن برگ، نمی لرزیم، شاید احتیاط بکنیم، پرهیزمان را نشکنیم. شکر بکنیم، وقتی ناراضی می شویم از این لحظه، به خودمان بیایم که خدا دارد روی ما کار می کند، این فرمی که این لحظه نشان می دهد، من این را بپذیرم. من با آن ستیزه نکنم. ستیزه می کنم بخاطرِ من ذهنی. فکر می کنم به ضررم است، ممکن است این اتفاق در من عمق ایجاد کند، این اتفاق به من چه می گوید؟

نه اینکه به آن سود کوتاه مدت من ناراحتم.

"باید تصویر بزرگ را ببینید که زندگی دارد کدام طرف شما را هدایت می کند؟! " **29**

این فکر محدود ما، که **من** تُو ی آن دارد، نمی داند!.

الست گفتیم از غیب و تو بلی گفتی

چه شد بلی تو چون غیب را عیان کردیم

آهان، ... می گوید: ما یکبار به تو گفتیم که تو از جنسِ مَنی، تو هشیاری هستی، تو زندگی هستی، تو گفتی: بله. خدا به ما گفته که: "تو از جنسِ مَنی؟"، ما گفتیم: بله.

حالا، که ما می خواهیم غیب را از طریق تو بیان کنیم، انرژی مان را از طریق تو به جهان پیراکنیم، چرا الآن، می گویی: **نه**، چرا می گویی: **من از جنس من ذهنی ام**، **من ذهنی که من نیستم!**

چرا من نمی شوی؟! چه شد بلی تو؟! و این ،، نه ،، گفتن، معادل مقاومتِ ما به فرم این لحظه ست. ستیزه با فرم این لحظه و ،، نه ،، گفتن به فرم این لحظه و مقاومت، همین ،، نه ،، گفتن است. ،، بلی ،، نگفتن است.



شما هر موقع با این لحظه آشتی می کنید، دارید ،، بله ،، می گوئید به همان آن بله. یادتان می آید. که شما توکل دارید، که شما از جنس زندگی هستید، شما را زندگی دارد هدایت می کند. پس ،، نه ،، نمی گوئیم. چون غیب را می گوئید: می خواهیم عیان کنیم.

و آنهایی که تو با فکرت، فکر می کنی، با منِ ذهنی، که تُوِ آن من هست، آنها غیب نیست که! آنها همین فکرهای عادی مردم است.

یاد گرفتی، هی داری تکرار می کنی، بعضی چیزها که از شرطی شدگی می آید!، آنکه بدرد نمی خورد. می گوئید: "خدا می گوید من از طریق تو می خواهم صحبت کنم، تو چرا رفتی وقت تلف می کنی!" و می بینید چقدر این ،، بله ،، گفتن به این لحظه و به اتفاق این لحظه، مهم است برای ما.

پنیر صدق بگیر و به باغ روح بیا

که ما بلی تو را باغ و بوستان کردیم

تو بیا پنیرِ صدق بگیر. تو بیا صادق باش. تو بیا غذای راستی بخور. از دروغ گفتن و دروغین بودن دست بردار. باغ روح فضای یکتایی ست، روح تو که با دروغ نمی تواند زندگی کند، تو از جنس منی.

(اینها را از زبان خدا می گوید)، که در اینصورت اگر بلی بگویی، آن بله یادت بیاید که تو جنس منی، و واقعا"، آشکارا و هشیارانه از جنس من بشوی، ما این بله را تبدیل به باغ و بوستان می کنیم. نگران نباش.

منِ ذهنی می گوید: ،، من / اعتماد ندارم ،،.

" باید الان به اندازه کافی هشیار شده باشی که به حرف منِ ذهنی گوش ندهی، منِ ذهنی بر اساس توهم و هم هویت شدگی های این جهان بوجود آمده، اصلا" وجود ندارد، فقط دم و دمدمه دارد. دم و دمدمه اش، برای زیاد کردن چیز هاست که زندگی را در زیاد کردن چیزها می داند. این خیلی غلط است."

خاموش باش که تا سر به سر زبان گردی

زبان نبود زبان تو ما زبان کردیم

واضح است دیگر. آخر سر می گوئید: این ذهن را خاموش کن. دم و دمدمه را خاموش کن. دم و دمدمه بخاطر تحریک

جهان بیرون است. تحریک جهان بیرون، تحریک جسم هاست. برای اینکه تو عاشق جسمی!.

تو جسم نیستی!، تو به من بله گفتی!.

گفتی از جنس منی!، حالا خاموش باش.

چه چیزی در این جهان بیشتر از همه شبیه من است؟، خدا می گوید. " خاموشی ".

خاموشی و سکوت زبان خداست. دمدمه نیست. دمدمه منِ ذهنی زبان خدا نیست. همان صدایی که الان تُوِ ذهن مان

می شنویم، از این فکر به آن فکر، صدای فکرها، این دمدمه شیطان است.

باید ساکت شویم یک بار. باید یک بار ماه بیاید هلال شود، گفت: دِق دارد. 30

اگر شما درد دارید، بگوئید: ،، درد من به این است که من دلم می رود به سوی زندگی، و دارد می رود و من به این ترتیب تب دارم و ناخوشم و می گذارم منِ ذهنی ام کوچک شود، هلال شود، صفر شود، دو روز هم تُوِ محاق بماند.



بعد از آن یک هلال دیگر می آید. این هلال با آن هلال قبلی فرق دارد. **من** تویی آن بود قبلاً، الآن نیست دیگر. یعنی ذهن می آید بالا، ولی **من** تویی آن نیست. **من** یک جای دیگر رفته. این، **من** خدایی شده. شما بر اساس هشیاری حضور، حس هویت می کنید دیگر و بگذار من همه وجودت را زبان کنم. پس معلوم می شود، شما می توانید. علاوه بر اینکه زبان تان ممکن است بگیرد، این گفتار زبان، چنین مهم نیست که! زندگی در تمام ذرات وجود شما می تواند مرتعش شود، و هزار تا زبان پیدا بکند. با ارتعاش می تواند پیغامش را بگوید. **خمش باش که تا سر به سر زبان گردی.** من می توانم تو را سر به سر می گوید: زبان کنم، و درست هم هست. ما بعضی موقع ها به زبان مان خیلی چیزهای خوب می گوییم ولی پُر از دردیم، پُر از ستیزه ایم، پُر از ... یعنی، بیان کلی ما، بیان من ذهنی ست اما به زبان یک حرف های مصنوعی خوبی می زنیم. آن درست است؟، "نه"، درست نیست. باید من ذهنی زایل شود، بعد دیگر تمام این فرم ما، از جمله ذهن ما، می شود آنتن خدا. در مثنوی هم الآن خواندیم. می گوید: زبان تو، اصلاً "زبان نیست الآن! من می توانم زبان اش کنم. زبان ما زبان است الآن؟! سخنگوی من ذهنی ست! سخنگوی شیطان است! زبان ما در اختیار خدا قرار می گیرد. مولانا دارد می گوید:

قصر شُکری که به تو هر کی رسد شکر کند

سقف صبری تو که از بار گران می لرزی

دوباره به انسان می گوید: **انسان**، تو، سرچشمه شُکری! ما در حالت حضور پُر از شکریم.

فقط حضور بلد است شکر کند. هر موقع هم ما شکر می کنیم، شکر واقعی می کنیم. **شکر.**

در من ذهنی هم همینطوری مصنوعی شکر می کنیم، همینطور که مصنوعی تشکر می کنیم: **دست شما درد نکند، دست شما درد نکند ...**

قانون جبران، یک سرویسی باید بدهی، یک کاری باید بکنی! ما انرژی زنده زندگی را پخش می کنیم، این یک

سرویس است، ما یک کاری باید بکنیم. ما از جنس شکر می شویم، در صورتیکه به یک عارف برسیم. او از جنس

شکر است. دائماً "شکر می کند ولی شکرش، شکر زبانی نیست، نمی شود ما همه اش اعتراض باشیم، شکر هم بکنیم! طلبکار باشیم از خدا، شکر هم بکنیم!

همه وجودمان طلبکاری و ستیزه و گرفتاری و عدم رضایت است، اما به زبان بگوییم: خدا را شکر. این که نمی شود! **قصر شُکری!** یعنی کل وجود تو قصر است، قصر شکر است.

ما قصر شکر هستیم؟، اگر شما **قصر شکر** نیستید، بدانید آنجا نیستید.

شکر خیلی چیز جالبی ست. واقعا، شکر و رضا و رضایت شما، در این لحظه، از حضور می آید. الآن، اینقدر خوب است، پُر زندگی ست. اصلاً "فرم شما، شما را ادیت نمی کنند. شکر.

تمام وجود شما رضایت است و هزار زبان شکر می کنید. **31**



این ذاتِ ماست. اما منِ ذهنی ندارد. منِ ذهنی گفتم، چه جوری شکر می کند!.

ما اوج صبر هستیم. صبر، به ما می گوید: حالا که صبر نداری، تو می دانستی که ذاتاً "تو به اندازه سقف آسمان، صبری. بی نهایت صبر داریم ما.

و چطور شده ما صبر نداریم الآن اصلاً؟! صبر یعنی پذیرش اتفاق این لحظه و در این حالت ماندن.

گفتیم، یک حالت تعادل دینامیک دارد. جهان می کشد مرا، اتفاق مرا تحریک می کند و اکشن نشان بدهم، نمی دهم، برای اینکه از جنس حضور هستم. حضورم را حفظ می کنم. اما وقتی بارِ گران هست، بار گذشته تلخ را من دارم حمل می کنم، هشیاری آمده زیر بار و هر لحظه، نوکش تیز است و تحریک می کند ما را ببرد به جهان، و اکشن نشان بدهیم، صبر نداریم. مولانا چکار دارد می کند؟

دارد وضعیتِ ما را نشان می دهد که: ما در حالت بی شکری و بی صبری در ذهن هستیم، اما همینکه زاییده شویم،

صبر می شویم و قصر شکر. و اگر شکر نمی کنیم، صبر نداریم، خدا کاری نمی تواند بکند. شما نگوئید:

,,من اینقدر ناراحت می شوم و ناراحتی می کشم و اعتراض می کنم و بد و بیراه می گویم تا بالاخره خدا بیاید به من کمک کند، بیاید سراغ من! ,,

هی هر روز زیادتیر می شود. هر روز آن دردها و گرفتاری ها زیادتیر می شود، آخر سر، می کشد. "من تعهد می کنم که اینطوری است". شما باید برگردید و مولانا ما را بیدار می کند.

چون که قاف یقین راسخ و بی لرزه بود

در گمانی تو مگر که چو کمان می لرزی

گفتم این را. مثل کوه قاف، بی نهایت ریشه، بی نهایت سنگینی، یقین.

کسی که یقین دارد، راسخ است، نمی لرزد. عارف اینطور است. مولانا اینطوری ست.

شما چقدر راسخ و بی لرزه هستید؟

موقعی که: جهان را هر لحظه نمی بوسید.

بجای اینکه خدا را ببوسید، جهان را می بوسید! خُب معلوم است که عاشق بوسیدن جهان اید!.

"هر دفعه که می بوسی با آن هم هویت می شوی، جهان را.

بجای اینکه خدا را ببوسی، جهان را می بوسی!"، و ما در گمان هستیم!.

می گوید: مگر تو در ذهن هستی؟!، مگر تو ایمان ذهنی داری که مثل کمان می لرزی! این کمان می لرزی هم، خیلی

جالب است، کمان وقتی بلرزد، تیر به هدف نمی خورد و دارد نشان می دهد که وقتی تو در گمانی، در شکی، در ذهنی،

بوسیله باور ایمان آوردی، پس تو الآن ریشه نداری. حس یقین نداری، این کمان هم می لرزد و خدا می خواهد از این

تیر بیندازد و تیرش به هدف نمی خورد! اصلاً "نمی گذاری بیندازد!.

کمان را باید تو نگه داری، برای اینکه باید محکم باشی، باید در این لحظه یقین داشته باشی، آنموقع هست که کمان نمی

لرزد. کمان ما هستیم و قرار است خدا از طریق ما تیر بیندازد. تا حالا لرزیدیم، تیرها بد انداخته شده. آن کلمه sim در

انگلیسی به معنی گناه کردن است و معنی اصلی اش هست به هدف نزدن.



عجیب است، به هدف نِزْدَن، معنی اش شده گناه کردن!.

پس هر موقع ما با فرم هم هویت می شویم، گناه می کنیم، می لرزیم مثل کمان، خدا نمی تواند از ما تیر بیندازد، از طریق ما فکر کند.

پس معلوم می شود گناه کردن، همین هم هویت شدن با چیزهای مادی ست و اینکار ما را مثل کمان می لرزاند و ما نمی توانیم راسخ باشیم. اینها همه به ما شناسایی می دهد. 32

دَم فروکش هله ای ناطق ظَنّی و حَمَش

کز دَم فال زنان، همچو زنان می لرزی

خُب، زنان قدیمی، زیاد قدرتمند نبودند، با سواد نبودند، اختیار نداشتند و بیشتر به فال زن ها مراجعه می کردند. فال زن ها خُب آدم هایی بودند که می خواستند پول در بیاورند. راجع به قسمت مادی و هم هویت شدگی زن توجه داشتند. زن مثلاً "می پرسد که: شوهرم من را دوست دارد؟، یک کاری می توانی بکنی دوست داشته باشد؟ یا مثلاً"، نرود دنبال یک کسی دیگر؟، موقعی مرا تنها بگذارد آخر عاقبت ما چه می شود؟ صحبت آخر عاقبت مادی این، شبیه همان نوشته ای که بر سر در معبد آپولو در دلفی بود که گفت: "خودت، خودت را بشناس"، و مردم آن تُو می رفتند و فالگیری می کردند، در حالیکه نوشته بود: "خودت، خودت را بشناس".

خودت، خودت را بشناس، یعنی زنده شو به زندگی. بگذار انرژی زندگی و برکت زندگی سامان دهد و کسی که از دَم فال زنان، که راجع به چیزهای مادی صحبت می کنند و دروغ و دغل را به هم می بافند، می لرزد، کسی جلوی فالگیر نشسته:

,,خدا/یا چه می خواهد بگوید این؟، انشاءالله که خوب بگوید ,,

"تو راه بیان برکت خدایی را بستی!، به دهان فالگیر گوش می کنی؟! فالگیر اتفاقاً من دهنی ماست!"

هر من دهنی فالگیر است. حدس می زند که چه می شود و راه خرد ایزدی را بسته.

عقل کُل، خرد ایزدی بهتر به شما کمک می کند که از اعماق وجود شما بجوشد بیاید بالا؟، یا حرف فالگیر؟!.

به ما می گوید: دَم فروکش. حرف نزن. ای ناطق ظَنّی. ناطق، گوینده ای که از ذهن می گوید.

گوینده ذهنی. من دهنی حرف می زند و خاموش باش. نگذار من دهنی ات حرف بزند. فکر من دهنی ات را جدی نگیر.

فکر من های دیگر را هم جدی نگیر. همه یک جوری، فالگیر هستند. هر کسی یک چیزی می گوید راجع به چه می

گوید؟ راجع به آینده و آینده مادی شما، چه می شود، چه نمی شود؟

آن که آنها می گویند، در مقایسه با نظمی که خرد زندگی به شما می تواند بدهد، چقدر اهمیت دارد؟، هیچی!.

پس اگر من دهنی شما را می ترساند، شما انسانی هستید که در مقابل فال زن، می لرزید.

می بینید که مولانا به فالگیری هم اعتقاد ندارد. دارد شما را آگاه می کند که: فالگیری در قیاس با آن چیزی که زندگی

می تواند شما را راهنمایی کند و پیش ببرد، چیز مهمی نیست.

*



یک مثنوی هست سریع برایتان می خوانم بسیار بسیار ساده ست، حیف است که بماند، شاید ده دقیقه طول بکشد. می گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۴۷

چون بگیری شهر هی که دُوالجلال

بر گشادست از برای انتسال؟

البته از زبان موسی به فرعون می گوید ولی در مورد ما هم که فرعون هستیم، صادق است.

ما هم، شاهراه خدا را (دُوالجلال یعنی خدا)، که گشوده، شاهراه خدا، همین راه حضور است، در ذهن بسته ایم.

می گوید: خدا برای نسل های انسانی انتسال درست کرده. برای انسان درست کرده و ما الآن، شما و من بعنوان من

ذهنی، بعنوان فرعون، جلوییش را گرفته ایم. **33**

سَد شدی دربندها را ای لجوج

کوری تو کرد سرهنگی خروج

می گوید که: تو راه ها را سَد شده ای، هر کسی که من ذهنی دارد، باید بداند که یک جوری، شاهراه خدا را که برای

انسان درست کرده بند آورده، ولی می گوید، اگر اینکار را بکنی یک سرهنگی را که در آن مورد، در آن قصه موسی

بوده، بوجود می آورد.

نَک منم سرهنگ، هَنگت بِشکنم

نَک به نامش نام و ننگت بِشکنم

این را از زبان زندگی هم بدانید که هر لحظه به فرعونیت ما می گوید: من سرهنگ ام و هَنگ تو را و ناموس تو را و

جلال و شکوه تو را می شکم. به من ذهنی می گوید.

هر لحظه خدا به من ذهنی اینطوری می گوید. یا عارفی در این جهان، یا هشیاری شما به من ذهنی شما. شما اینها را می

شنوید، اتفاقاً "شما سرهنگ اید، شما فرمانده اید، شما سربازید، می توانید جلال و شکوه من ذهنی خودتان را بشکنید با

کوچک کردن خودتان، با عدم تقویت من ذهنی، عدم واکنش، با موازی شدن با این لحظه، با ستیزه نکردن، با کمتر

قضاوت کردن، قضاوت من دار، با هم هویت نشدن با چیزهای آفل.

نَک به نامش نام و ننگت بِشکنم.

بنام او، بنام خدا، برای اینکه شاهراهش را گرفته ای. این نام و ننگ تو را. نام و ننگ داریم ما، چه چیزی آبروست، چه

چیزی رسوایی ست، بشکنم.

تو هَلا در بندها را سخت بند

چندگاهی بر سیال خود بخند

در من ذهنی، ما راه را گرفتیم. حالا سخت ببند!، مقاومت کن!، یک مدتی بر سیل خودت بخند!، داری خودت را مسخره

می کنی. یعنی چه؟



به هر من ذهنی می گوید: چقدر می خواهی درد بکشی؟!، چقدر می خواهی با فکر من ذهنی کار کنی، به نتیجه نرسی؟
چقدر می خواهی کمان دستت بلرزد و خدا نتواند تیر بیندازد؟!.
خدا می خواهد تیرهای خلاق اش را از تو به این جهان بریزد، تو در را بستی، راه را بستی!، سخت ببند!، یک مدتی هم به ریش خودت بخند!.

سَبَلْت را بر کند یک یک قَدَر

تا بدانی کَالْقَدَر يُعْمِي الْحَدَر

یعنی: سبیل تو را یک یک، قَدَر یعنی همان قضا و قَدَر، همان اتفاقات و پدیده ها و وضعیت هایی که خدا پیش می آورد، می کند، تا بدانی که قَدَر یا تقدیر، بر فکر من ذهنی فائق می شود.
یعنی ما الآن می دانیم که این تدبیرهای من ذهنی، در مقابل اقدامات خدا، که می خواهد ما را از ذهن در بیاورد و این شاهراه را باز کند، بی اثر است و هر اقدامی با من ذهنی می کنیم، بند آوردن این شاهراه است و خدا تحمل اش نمی کند.
(قَدَر بر تدبیر ما پیروز می شود).

سَبَلْت تو تیزتر یا آن عاد؟

که همی لرزید از دَمشان پِلاد

مثال می زند. دو تا گروه را مثال می زند، یکی عاد.

می گوید: سبیل تو کلفت تر است، تو قوی تری؟!، فکر تو قوی تر است؟!، جسم تو قوی تر است؟!، یا عاد. قوم عاد. آنها طوری بودند که شهرها از دم شان، می لرزید. (مثال می زند). از گذشته گان می گوید یاد بگیر.
الآن شما، نشسته اید به این برنامه گوش می کنید، می گوید: یادتان بیاید، آدم های خیلی قدرتمند، رئیس جمهور بودند، شاه بودند، هر چه بودند، سبیل تو قوی تر است یا سبیل آنها؟!، سبیل آنها خیلی قوی تر بود، چه شدند؟!.

تقدیر بر فکر من ذهنی آنها چیره شد! شما چه یاد می گیرید؟ **34**

یا بگیرید که: من ذهنی تان بجایی نمی رسد.

تو ستیزه روتری یا آن ثمود؟

که نیامد مثل ایشان در وجود

ثمود هم یک قوم دیگر بود. می گوید:

تو ستیزه رو تری؟!، تو قشنگ و بهتر و عالی تر می توانی ستیزه کنی با این لحظه، با فرم این لحظه، یا آل ثمود؟!.
ستیزه رویی تو بیشتر است، یا آل ثمود؟! یا ستیزه رویی ثمود، که مثل ایشان تا حالا بوجود نیامده!.
یعنی از تو ستیزه رو تر هم بودند، شاگرد اول بودند در ستیزه و نابود شدند.
چه یاد می گیریم ما؟، " با فرم این لحظه ستیزه نکنیم ".

صد ازینها گر بگویم تو کری

بشنوی و ناشنوده آوری

می گوید: صد تا از اینها مثال بزنم، تو که نمی شنوی!، کری!.



می شنوی!، ولی مثل اینکه نشنیدی!.

واقعا" اینطوری ست؟، شما اینها را می شنوید و مثل اینکه نشنیدید؟! " نه اینطوری نیست، من فکر می کنم که شما دارید عوض می شوید، شما نورافکن را روی خودتان گذاشته اید، شما ستیزه نمی کنید "

توبه کردم از سخن که انگیختم

بی سخن من دارویت آمیختم

می گوید: من از اینکه سخن می گفتم، توبه کردم. از سخنی که می توانیم بگوییم، من انگیختم. یا سخن مرا انگیخت. من دیگر نمی خواهم حرف بزنم. من یک داروی دیگری ساختم.

پس معلوم می شود فقط سخن نیست، حرف زدن نیست که می تواند اثر بگذارد، بلکه آن بیان کلی ما، امروز هم مولانا گفت: تمام وجود تو را زبان می کنم، زندگی با یک توضیح آسان می توانیم بگوییم: با ارتعاش کار می کند.

خیلی موقع ها حرف ها اثر نمی گذارند ولی آن ارتعاش عمومی و کلی، ... انسان ها آنتن دارند، می توانند بگیرند! آنتن مخفی دارند که این ارتعاشات را می گیرند.

می گوید: من داروی دیگری ساخته ام برای تو.

حالا، آن دارو چکار می کند؟

که نهم بر ریش خامت تا پَرَد

یا بسوزد ریش و ریشه تا ابد

که من این دارو را می گذارم بر زخم تو.

زخم ما، زخم من ذهنی ست، تا پَرَد. زخم پَرَد، یعنی برسد تا چرکش بیاید بیرون.

پس معلوم می شود این انرژی که عارفان، مثل مولانا به ما می دهد، یا زندگی به ما می دهد، روی ریش ما این را پخته می کند. یا می گوید: ریش می سوزد، یا بسوزد ریش و یعنی زخم ات را می سوزد، و یا ریشه ات را می کند.

یا بالاخره می خواهی تسلیم شوی که از ذهن بیایی بیرون حالا به زبان خودمان، یا اینقدر مقاومت می کنی که می تواند ریشه یا ریش را بکند. جلال و شکوه ات را از بین ببرد.

تو می خواهی نابود شوی، این دارو تو را نابود می کند، یا تسلیم می شوی، چرک ات می رسد و می ریزد بیرون و رستگار می شوی.

دارد به ما می گوید. شما کدام راه را می خواهید بروید؟

حتما" می خواهید بگویید که این دارو روی زخم ما گذاشته شود، زخم ما برسد و ما تسلیم هستیم. 35

تا بدانی که خبیرست ای عدو

می دهد هر چیز را درخورد او

تا تو بدانی که خدا و زندگی، ای دشمن خدا، دشمن خدا کیست؟

آن کسی که با فرم این لحظه ستیزه می کند.

که او خبیر است. او داناست و هر چیزی را شایسته خودش عوض می دهد.



کی کژی کردی و کی کردی تو شر

که ندیدی لایقش در پی اثر؟

می گوید که: تو کی کژی کردی و تو کی شر کردی و مطابق آن اثر ندیدی؟!.

یعنی اگر کژی کردی، یعنی ما اگر ستیزه کردیم با فرم این لحظه، دردش را هم دیده ایم!.

اگر مقاومت کرده ایم، دردش را هم دیده ایم! اگر کُلا" از جنس مقاومت بودیم، دائما" حالِ مان خراب بوده.

شما مگر امتحان نکردید؟! ما حتما" جوابش را گرفتیم!.

مثل قانون جبران. ما کژی کردیم، زندگی هم کژی کرد!.

ما به زندگی گفتیم: ,, من دشمن تو هستم! ,,.

او هم گفت: " تو دشمن من هستی، تو دشمنی می خواهی، از جنس دشمنی هستی، خیلی خُب، من هم دشمنی می کنم، تو

می خواهی شرّ بشوی، من اجازه می دهم شرّ بشوی، ولی درد می کِشی، می خواهی شرّ به پا کنی؟،

شرّ به پا کن ولی زندگی ات را پُر از شرّ می شود ".

کی فرستادی دمی بر آسمان

نیکی، کز پی نیامد مثل آن؟

البته می توانستیم بخوانیم:

کی فرستادی دمی بر آسمان

نیکی ای، کز پی نیامد مثل آن؟ حالا، می خوانیم، اینطوری ست که می گوید:

کی تو دمی، یک لحظه ای، یک نیکی ای به آسمان فرستادی، یعنی: کی؟ تو یک نیکی، به آسمان فرستادی، که مثل آن

نیکی از آسمان نیامد؟!.

کی شد که تو تسلیم شدی و فرم این لحظه را پذیرفتی و موازی با زندگی شدی و اثر نیک اش را ندیدی؟

کی فرستادی دمی بر آسمان

نیکی، کز پی نیامد مثل آن؟ مثل آن، یعنی، نیکی نیامد از آسمان!.

یعنی می گوید: تو شرّ کردی، شرّ آمد، تو ستیزه کردی با این لحظه، اثرش را دیدی!، تو موازی شدی، اثر آن را هم

دیدی!.

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ کردار تو

اگر هشیارانه، حاضر باشی در این لحظه، مراقب، مثل مراقبه کردن، ... مراقبه کردن یعنی چه؟

من تیز، هشیارم، حاضرم و دارم اتفاقات و ذهن ام را نگاه می کنم. بیدارم. چشم هایم باز است. نه بیدار به خواب، نه،

کشیدم عقب، بصورت حضور ناظر، دارم ذهن ام را نگاه می کنم. بیدار هستم، ببینم چه اتفاقی می افتد!.

بینی هر دم پاسخ کردار تو! تو فوراً" پاسخ کردارت را می بینی!.

می بینی که این کار را می کنی، آنطوری می شود، آن کار را می کنی، اینطوری می شود!.



بالاخص، می بینی که مقاومت کردی، یک نتیجه آمد بیرون، که درد داشت.
دیدی تسلیم شدی، پذیرش داشتی، زیبایی آمد و نیکی آمد!

چون مراقب باشی و گیری رَسَن

حاجتت ناید قیامت آمدن

ها ... اگر شما، بپذیری اتفاق این لحظه را، با این لحظه آشتی کنی و مراقب باشی و حاضر باشی و نگاه کنی، در این حالت، رَسَن را گرفتی. رَسَن ریسمانِ خداست. رَسَن یعنی طناب.

طنابِ خدا را گرفتی. **طنابِ خدا چیست؟**

طنابِ خدا، حضورِ شما در این لحظه ست. یعنی تسلیم شما در این لحظه، یک طنابی بوجود می آورد که این طناب مثل نور است. طناب واقعی نیست، ولی پذیرش اتفاق این لحظه، دائماً در شما حضور بوجود می آورد و این حضور همان طناب است. همان طنابِ یوسف است که یوسف را از چاه می آورد بیرون. یوسف هم اصلِ شماسست.
خلاصه:

اگر مراقب باشی، حاضر باشی، ناظر باشی، ذهن ات را نگاه کنی و ستیزه نکنی و بپذیری هر لحظه، با فُرم این لحظه آشتی کنی، در اینصورت رَسَن را می گیری.

در اینصورت لازم نیست تا قیامت بمانی. برای چه منتظرِ قیامت هستی؟، همه زنده شوند، من هم زنده شوم ...
" نه، همین لحظه داری زنده می شوی ".

آنکِ رمزی را بداند او صحیح

حاجتش ناید که گویندش صریح

ها ... می گوید: اگر تو رمزی را درست یاد بگیری، **رمز چیست؟**

رمز، همینکه مقاومت می کنی، درد ایجاد می شود.

آشتی می کنی، صلح ایجاد می شود. آشتی می کنی، آرامش ایجاد می شود. این رمز است.

اگر این را درست بفهمی، در اینصورت لازم نیست که صریحا" به شما توضیح بدهند!

توضیح صریح اش چیست؟

توضیح صریح اش این است که اینقدر در زندگی ما درد ایجاد شود، که قشنگ خدا روی تخته سیاه، توضیح بدهد که

درد، درد، درد، درد، درد، درد، که بالاخره تو پرسی: ،، آقا، چرا اینقدر درد؟! ،،.

داستان دردهایت را نگاه کن، برای اینکه رمز را نفهمیدی! تو نفهمیدی با این لحظه آشتی کنی، زیبایی و نیکی بوجود

می آید، ستیزه کنی، درد بوجود می آید!

بنابر این باید صریح به شما توضیح بدهند!

یعنی درد زیاد، صریحا" توضیح دادن است. توضیح واضحات است.

آن کسی که دچار دردهای جسمی شده، وضع زندگی اش خراب شده، پُر از جدایی ست زندگی اش، تنهایی ست، غم

است، غصه ست، درد است، دلش می خواسته واضح به او توضیح دهند که جریان چیست! وگرنه رمز را می فهمید!



خُب، حالا شما از خودتان بپرسید:

آیا نیاز است که صریحا" به شما توضیح دهند؟!، یا شما رمز را می فهمید!.

این بلا از کودنی آید ترا

که نکردی فهم نکته و رمزها

می گوید: این بلاها که سرت آمده، از کودنی بوده، که فهم نکردی رمزها و نکته ها را!.

رمزها و نکته ها در همین مقاومت و ستیزه به فرم این لحظه هست که تشخیص ندادی این لحظه از جنس خداست، فقط

کلاه اش و فرم اش، آن چیزی ست که اتفاق می افتد و شما از جنس اتفاق نیستید بلکه با خدا یکی هستی و خدا در

برگیرنده اتفاق این لحظه ست، شما اتفاق این لحظه نیستید.

اینها نکته ها و رمزها بودند، چون فهم نکردی، این بلاها سرت آمده.

از بدی چون دل سیاه و تیره شد

فهم کن اینجا نشاید خیره شد

اینهمه ستیزه کرده ای و بدی آورده ای به این جهان، دل ات سیاه و تیره شد. همان دم و دممه دل ات را سیاه و تیره

کرده، فهم کن!.

اینجا نباید گستاخ شوی! (خیره یعنی گستاخ). " حالا تازه، اشتباه کردی، اینهمه بدی آوردی، گستاخ هم شدی؟! ".

ورنه خود تیری شود آن تیرگی

در رسد در تو جزای خیرگی

ورنه، این تیرگی که با دم و دممه، فکر بعد از فکر، دل ات را تیره می کنی، این می شود تیر، و جزای این گستاخی،

به تو می رسد، بصورت آن تیر! که به ما زیاد رسیده!.

ما ستیزه کردیم با فرم این لحظه، زندگی مان بد شد، ما گستاخ شدیم، شکایت هم کردیم تازه! جزای آن خیرگی به ما

رسیده.

ور نیاید تیر از بخشایش است

نه پی نادیدن آرایش است

می گوید: حواس ات جمع باشد، اگر گستاخ شدی، اگر بدی آوردی با دم و دممه، به این جهان، ولی تیر خدا نیامد، بدان

که این از بخشایش است. یک مدتی فرصت می دهد بلکه تو متوجه راز و رمزها بشوی. از پی این نیست که آرایش تو

را نمی بیند!.

" گفتم: فضای زنده زندگی، من ذهنی ما را محاصره کرده. آرایش ما را می بیند، اگر تیر نمی آید، یک مدتی ما آسوده

زندگی می کنیم، این فرصتی ست ما به خودمان برسیم، نه اینکه فرعون تر بشویم! 37

پس از پی نادیدن آلودگی ما نیست، بلکه از بخشایش است.

هین مراقب باش گر دل بایدت

کز پی هر فعل چیزی زایدت



مواظب باش، حاضر باش، چشم هایت را باز کن، می گوید: ذهن ات را نگاه کن، اگر می خواهی دل پیدا کنی!.

اگر می خواهی زندگی دل تو بشود، دل حسابی پیدا کنی، دل اصلی پیدا کنی نه من ذهنی دل تو شود، مواظب باش، دنبال هر عملی یک چیزی بوجود می آید. باید ببینی، عمل و فکرت چه هست؟

وَر ازین افزون ترا همت بود

از مراقب کار بالاتر رود

می گوید: در حالت حضور، الآن که ما هستیم، ما من ذهنی هم داریم. ما مراقبه می کنیم، ذهن مان را آرام تر می کنیم، بصورت حضور ذهن مان را نگاه می کنیم، حاضر هستیم، ناظر هستیم ولی هنوز من ذهنی داریم!.

اگر همت کار روی خودت داشته باشی، نورافکن روی خودت باشد و بیشتر از این همت داشته باشی، اگر بخواهی متعهد باشی بروی جلو، واقعا "روی خودت کار کنی، در اینصورت کارت می رود بالاتر از یک مراقب و یک حضور ناظر در این لحظه که بعد از یک مدتی ممکن است عوض شود!.

تا کجا می رود؟ ...

یک بیت هم از دفتر سوم می خوانم:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵

از مقامات تَبَتُّل تا فنا

پایه پایه تا ملاقات خدا

پس، هر دفعه که شما تسلیم می شوید و فرم این لحظه را قبول می کنید، یک قسمت شما تبدیل می شود و از جنس حضور می شوید.

گفت:

"طناب را بگیر."

یواش یواش که قیچی می کنی، می اندازی.

آشتی می کنی، می اندازی.

می پذیری، می اندازی اضافه ها را،

پس می روی بسوی فنا، پایه پایه، پله پله.

تا کجا؟

تا افزون تر از مراقب می روی!،

تا ملاقات خدا.

*

